

ZERO-WASTE U KUHINJI



savjeti i recepti

Mali koraci za velike promjene

Bacanje hrane jedan je od najvećih ekoloških problema današnjice. Svake godine milijuni tona jestivih namirnica završe u smeću, dok istovremeno mnogi ljudi diljem svijeta nemaju pristup osnovnim obrocima. No, utjecaj nije samo društveni – hrana koja se baci znači i uzalud potrošenu vodu, energiju i resurse koji su uloženi u njezinu proizvodnju, transport i skladištenje. Osim toga, hrana koja trune na odlagalištima stvara metan, jedan od najštetnijih stakleničkih plinova.

Zero-waste kuhinjski principi nisu samo ekološki odgovorni, već i praktični i financijski isplativi. Planiranjem obroka, pametnim skladištenjem i kreativnim korištenjem ostataka hrane, ne samo da smanjujemo otpad, već i štedimo novac.

Ova mini kuharica-vodič donosi vam jednostavne recepte, praktične savjete i ideje kako da vaša kuhinja postane održivija, kreativnija i bolja za sve. ❤️🌍

Koja se hrana u svijetu najviše baca?

Glavni uzroci bacanja hrane su prekomjerna kupovina, loše planiranje obroka, nepravilno skladištenje i nerazumijevanje oznaka poput „upotrijebiti do“ i „najbolje upotrijebiti do“. Rješenja uključuju bolje planiranje kupovine, pravilno čuvanje namirnica i kreativno korištenje ostataka hrane.

Hrana koja se najviše baca:

1. Voće i povrće – Ovo je najčešće bačena hrana globalno. Često se baca zbog neatraktivnog izgleda, kratkog roka trajanja ili prevelike kupovine.
2. Kruh i pekarski proizvodi – Svježi kruh i peciva brzo gube svježinu, pa često završe u otpadu.
3. Mliječni proizvodi – Jogurti, sirevi i mlijeko često se bacaju zbog isteka roka trajanja, iako su mnogi proizvodi još uvijek sigurni za konzumaciju.
4. Meso i riba – Ovi proizvodi imaju visoku ekološku cijenu, a često se bacaju zbog nepravilnog skladištenja ili isteka roka trajanja.
5. Gotovi obroci i ostaci hrane – Hrana koja ostane nakon obroka često se ne iskoristi i završi u smeću.
6. Riža, tjestenina i druge žitarice – Nerijetko se pripremaju u prevelikim količinama i ostatak se ne pojede.

Kratki savjeti za smanjenje bacanja hrane

1. Planirajte obroke unaprijed – Napravite tjedni jelovnik i kupujte samo ono što vam stvarno treba.
2. Pravilno skladištite hranu kako bi duže ostala svježa.
3. Pametno lažite namirnice u hladnjaku ili smočnici – Starije namirnice stavite naprijed kako biste ih prve potrošili.
4. Razumijte oznake „upotrijebiti do” i „najbolje upotrijebiti do”.
5. Koristite cijelu namirnicu – Iskoristite stabljike, kore i listove povrća za juhe, temeljce, variva ili smoothieje.
6. Zamrzavajte višak hrane – Višak kuhanih obroka, kruha ili voća zamrznite na vrijeme kako biste ih mogli kasnije iskoristiti.
7. Pripremajte kreativna jela od ostataka – Od slatkih se jela mogu napraviti kuglice, a od slanih razne salate, sendviči, tortilje ili tacosi.
8. Ne idite gladni u kupovinu – Glad često vodi impulzivnoj kupovini i prekomjernom gomilanju hrane.
9. Manje porcije – Poslužujte manje porcije i dodajte naknadno ako je potrebno, umjesto da nepojedena hrana s tanjura završi u smeću.
10. Dan ostataka – Jednom tjedno napravite obroke koristeći samo ostatke iz hladnjaka i smočnice.
11. Podijelite sa susjedima – Nečiji ostatci mogu drugima biti pravo blago.
12. Prerađujte višak voća i povrća – Napravite džemove, kompote ili smoothieje od prezrelog voća.
13. Kompostirajte ostatke – Ako hrana ipak završi kao otpad, kompostirajte ju kako bi se vratila prirodi.
14. Educirajte obitelj i prijatelje – Razgovarajte o važnosti smanjenja bacanja hrane i dijelite praktične savjete.
15. Pratite što bacate najviše – Vodite bilješke kako biste uočili česta bacanja i smanjili kupnju tih namirnica.

Znate li koja je razlika između "upotrijebiti do" i "najbolje upotrijebiti do"?

Postoji važna razlika između oznaka „upotrijebiti do” i „najbolje upotrijebiti do” na prehrambenim proizvodima. Te oznake govore nam kada upotrijebiti te proizvode.

Ako na proizvodu uz datum stoji “Upotrijebiti do”:

- Ova oznaka odnosi se na **sigurnost** hrane.
- Označava **krajnji datum** do kojeg je proizvod siguran za konzumaciju, pod uvjetom da se pravilno skladišti prema uputama (npr. u hladnjaku).
- Često se nalazi na lako kvarljivoj hrani poput mesa, ribe, mliječnih proizvoda i svježih salata.
- Nakon isteka ovog datuma, proizvod se **ne smije** konzumirati, čak i ako izgleda i miriše u redu.

Ako na proizvodu uz datum stoji “Najbolje upotrijebiti do”:

- Ova oznaka odnosi se na **kvalitetu** hrane, ne nužno na sigurnost.
- Označava **datum do kojeg će proizvod zadržati optimalan** okus, teksturu i nutritivnu vrijednost, pod uvjetom da je pravilno skladišten.
- Često se koristi na namirnicama poput tjestenine, riže, konzervirane hrane, keksa i sličnih proizvoda.
- Nakon isteka ovog datuma, proizvod je i dalje siguran za konzumaciju, ali kvaliteta može biti nešto lošija.

Zaključak:

- „Upotrijebiti do” govori o sigurnosti; hrana se ne smije jesti nakon isteka datuma.
- „Najbolje upotrijebiti do” govori o kvaliteti; hrana je obično sigurna za jelo i nakon isteka datuma, možda nije iste kvalitete.

Pravila za sigurno zamrzavanje hrane

Pravilno zamrzavanje štedi novac, vrijeme i smanjuje bacanje hrane! Ovo su ključna pravila za zamrzavanje:

1. Hrana koju zamrzavate treba biti **svježa i u dobrom stanju**. Ne zamrzavajte hranu koja već pokazuje znakove kvarenja.
2. Koristite posude ili vrećice namijenjene za zamrzavanje. Uklonite što je moguće više zraka iz vrećica kako biste spriječili stvaranje kristala leda. Staklene posude su odlične, ali pazite da ostavite dovoljno mjesta za širenje tekućine.
3. **Ohladite** hranu prije zamrzavanja. Topla hrana podiže temperaturu u zamrzivaču i može ugroziti sigurnost ostale hrane.
4. Označite hranu imenom i datumom zamrzavanja. Koristite princip „prvo zamrznuto, prvo iskorišteno” kako biste izbjegli zastarjele namirnice.
5. Podijelite hranu u **manje porcije** kako biste olakšali odmrzavanje i smanjili otpad. Male porcije se brže zamrzavaju i ravnomjernije odmrzavaju.
6. Ne zamrzavajte ponovno već odmrznutu hranu. Nakon što se hrana jednom odmrzne, ponovno zamrzavanje može povećati rizik od razvoja bakterija.
7. Pazite na preporučeno vrijeme skladištenja. Iako zamrznuta hrana ne postaje „pokvarena”, može izgubiti okus i teksturu. Preporučena vremena skladištenja:
 - Meso: 3–12 mjeseci (ovisno o vrsti)
 - Povrće i voće: 8–12 mjeseci
 - Gotova jela: 2–3 mjeseca
 - Kruh: 3 mjeseca
8. Odmrzavajte pravilno. Najsigurniji način odmrzavanja je u **hladnjaku**, polako i kontrolirano. Alternativno, koristite mikrovalnu pećnicu (funkcija za odmrzavanje) ili hladnu vodu ako je potrebno brzo odmrzavanje.
9. Ne zamrzavajte određene namirnice - hrana poput jaja u ljusci, majoneze, vrhnja, salata ili povrća s visokim udjelom vode (npr. krastavci) ne podnosi dobro zamrzavanje.
10. Kontrolirajte **temperaturu zamrzivača**. Optimalna temperatura za zamrzavanje je -18 °C ili niže. Redovito održavajte zamrzivač čistim.

Savjeti za skladištenje

Zelene salate, špinat i ostalo lisnato povrće

- Čuvanje: Operite, osušite i spremite u hermetički zatvorenu posudu s papirnatim ručnikom na dnu i vrhu posude. Ručnici upijaju višak vlage i sprječavaju truljenje.
- Gdje: U hladnjaku, u ladici za povrće.
- Ne čuvati s: Jabukama ili rajčicama jer otpuštaju etilen koji ubrzava kvarenje.

Mrkva

- Čuvanje: Odrežite zeleni vrh (povlači vlagu iz mrkve) i spremite mrkve u zatvorenu posudu s malo vode ili ih omotajte u papirnati ručnik i stavite u vrećicu.
- Gdje: U hladnjaku, ladica za povrće.
- Ne čuvati s: Voćem koje ispušta etilen (npr. jabuke, banane).

Krumpir

- Čuvanje: Na tamnom, hladnom i suhom mjestu (idealno podrum ili ostava). Ne prati prije spremanja jer vlaga potiče kvarenje.
- Gdje: Izvan hladnjaka, u mrežastoj vrećici ili kartonskoj kutiji.
- Ne čuvati s: Lukom, zajedno proizvode plinove koji ubrzavaju kvarenje.

Voće

- Jabuke: Čuvati odvojeno od drugog voća i povrća jer otpuštaju etilen koji ubrzava sazrijevanje druge hrane.
- Banane: Držati izvan hladnjaka, najbolje obješene na stalku.
- Bobičasto voće: Oprati tek prije konzumacije i čuvati u posudi obloženoj papirnatim ručnikom.
- Agrumi: Držati na sobnoj temperaturi, osim ako su već previše zreli.

Kruh

- Čuvanje: Kruh čuvajte u platnenoj vrećici ili drvenoj kutiji kako bi ostao svjež i hrskav. Plastične vrećice mogu zadržati vlagu i uzrokovati stvaranje plijesni.
- Zamrzavanje: Ako ne planirate pojesti kruh unutar nekoliko dana, narežite ga i zamrznite. Odmrznite po potrebi u tosteru ili pećnici.
- Ne čuvati u hladnjaku: Hladnjak može isušiti kruh i učiniti ga tvrdim.

Banana kruh sa zrelim bananama

Sastojci:

- 3 zrele banane
- 100 g šećera
- 2 jaja ili 2 žlice chia sjemenki
- 60 g otopljenog maslaca ili kokosovog ulja
- 200 g brašna
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 1/2 žličice sode bikarbone
- Prstohvat soli
- 1/2 žličice vanilin šećera
- 1/2 žličice cimeta (po želji)

Priprema:

- Zagrijte pećnicu na 175°C. Podmažite kalup za kruh (oko 20x10 cm) ili obložite papirom za pečenje.
- U zdjeli zgnječite banane vilicom dok ne postanu kašasta smjesa.
- Dodajte šećer, jaja ili chia sjemenke, otopljeni maslac ili ulje te vaniliju, pa dobro promiješajte.
- U drugoj zdjeli pomiješajte brašno, prašak za pecivo, sodu bikarbonu, sol i cimet.
- Suhe sastojke dodajte mokrim, pa sve dobro promiješajte.
- Smjesu izlijte u pripremljeni kalup i pecite oko 50-60 minuta ili dok čačkalica ne izađe suha.
- Ostavite da se ohladi prije nego što izvadite iz kalupa. Poslužite narezano na kriške.

Debele palačinke s pireom od jabuka ili banana

Sastojci:

- 200 ml mlijeka
- 100 g brašna
- 1 žlica šećera
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 1 banana ili jabuka
- 1/2 žličice vanilin šećera
- Prstohvat soli
- Ulje za pečenje

Priprema:

- U zdjeli pomiješajte mlijeko, šećer i vaniliju. Umutite dobro.
- Dodajte brašno, prašak za pecivo i prstohvat soli, pa dobro promiješajte dok ne dobijete glatku smjesu.
- Umiješajte pire od banane ili pire od jabuka u smjesu.
- Na srednje jakoj vatri ugrijte malo na tavi.
- Služite palačinke tople, po želji s medom, voćem ili jogurtom.

Temeljac od ostataka povrća

Sastojci:

- Ostaci povrća (kore od mrkve, stabljike celera, luk, peršun, korijen od poriluka, kora krumpira, stapka brokule, ...)
- 1 l vode
- 1 lovorov list
- Sol, papar

Priprema:

- Stavite oprano povrće u veliki lonac, prelijte vodom, dodajte začine i kuhajte oko 2 sata.
- Procijedite temeljac i upotrijebite ga za juhe ili jela.

Čips od krumpirove kore

Sastojci:

- Kore od 4-5 krumpira
- Maslinovo ulje
- Sol, papar
- Mljevena slatka paprika ili čili

Priprema:

- Kore krumpira operite i osušite.
- Pospite ih maslinovim uljem, soli i paprom te paprikom ili čilijem.
- Dobro promiješajte.
- Pecite u pećnici na 180°C 15-20 minuta dok ne postanu hrskave.

Crumble od prezrelih jabuka

Sastojci:

- 4 jabuke
- 100 g maslaca ili margarina
- 100 g šećera
- 150 g brašna
- 1/2 žličice cimeta

Priprema:

- Jabuke ogulite, narežite na komadiće i stavite u vatrostalnu posudu.
- U drugoj zdjeli pomiješajte maslac, šećer, brašno i cimet. Miješajte dok ne dobijete mrvičastu smjesu.
- Preko jabuka pospite mrvice i pecite na 180°C oko 30 minuta dok ne postane zlatno smeđe.
- Poslužite uz sladoled ili šlag.

Smoothie s voćem, chia sjemenkama i zobenim pahuljicama

Sastojci:

- 1 banana (može i jabuka, kruška, kiwi...)
- 100 g bobičastog voća (svježeg ili smrznutog)
- 200 ml mlijeka ili biljnog napitka
- 1 žlica chia sjemenki
- 2 žlice zobnih pahuljica

Priprema:

- Sve sastojke stavite u blender.
- Miksajte dok ne dobijete glatku tekuću smjesu.
- Poslužite odmah.

Kompot od voća

Sastojci:

- 500 g voća (jabuke, kruške, šljive, trešnje, breskve...)
- 1 litra vode
- 100 g šećera
- Cimet (po želji)
- Klinčić (po želji)

Priprema:

- Voće operite i narežite na komadiće.
- U loncu zagrijte vodu i šećer, pa dodajte voće.
- Kuhajte dok voće ne omekša, oko 20 minuta.
- Dodajte cimet i klinčiće, kuhajte još 10 minuta.
- Poslužite hladno ili toplo.

Domaći jabučni ocat

Sastojci:

- 6-8 zrelih jabuka
- 1 l vode
- 100 g šećera
- 1 žličica jabučnog octa (za početnu fermentaciju)

Priprema:

- Jabuke operite, narežite na komadiće i stavite u čistu staklenku.
- Prelijte ih vodom, dodajte šećer i žličicu jabučnog octa.
- Pokrijte gazom i ostavite na toplom mjestu da fermentira 2-3 tjedna.
- Povremeno miješajte, a kad završi fermentacija, procijedite tekućinu u boce i ostavite da stoji još nekoliko mjeseci dok se ne razvije ocat.

Bruskete od starog kruha

Sastojci:

- Stari kruh (najbolje baguette)
- 2 režnja češnjaka
- Maslinovo ulje
- Parmezan (po želji)
- Cherry rajčice
- Svježi bosiljak
- Sol, papar

Priprema:

- Kruh narežite na tanke ploške i pržite ga na grill tavi s malo maslinovog ulja dok ne postane zlatno-smeđi.
- Nasjeckajte češnjak i protrljajte ga po toplim ploškama kruha.
- Na svaku brusketu stavite nasjeckane cherry rajčice, malo maslinovog ulja, soli, papra i svježeg bosiljka.
- Poslužite s malo naribanog parmezana.

Domaće krušne mrvice i krutoni

Sastojci:

- Stari kruh
- Maslinovo ulje
- Sol, papar
- Sušeni začini (origano, timijan, ružmarin)

Priprema za mrvice:

- Kruh narežite na vrlo male komadiće ili usitnite u blenderu.
- Na tavi ugrijte malo maslinovog ulja i pržite mrvice na srednjoj vatri dok ne postanu hrskave.
- Posolite, popaprite i dodajte začine po želji (opcionalno).

Priprema za krutone:

- Kruh narežite na kockice.
- U posudi pomiješajte maslinovo ulje, sol, papar i začine, pa dodajte kockice kruha.
- Kockice istresite na pleh.
- Pecite u pećnici na 180°C oko 10-15 minuta dok ne postanu hrskavi.

Slatki pohani kruh

Sastojci:

- 4 kriške starog kruha
- 1 jaje
- 1 žlica šećera
- 1/2 žličice vanilin šećera
- 200 ml mlijeka
- Cimet u prahu
- Ulje za prženje
- Med ili marmelada za posluživanje

Priprema:

- Kriške kruha potopite u smjesu od mlijeka, jajeta, šećera i vanilin šećera.
- Pržite ih u zagrijanom ulju dok ne postanu zlatne s obje strane.
- Poslužite uz med, marmeladu ili voće po izboru.

Slani pohani kruh

Sastojci:

- 4 kriške starog kruha
- malo mlijeka
- 2 jaja
- 50 g brašna
- 50 g krušnih mrvica
- 1 žličica origana
- Sol i papar
- Ulje za prženje

Priprema:

- Kriške kruha potopite u malo mlijeka ako je kruh vrlo tvrd.
- U jednoj zdjeli umutite jaja, a u drugoj pomiješajte brašno, krušne mrvice, origano, sol i papar.
- Kriške kruha prvo uvaljajte u brašno, zatim u jaja i na kraju u mješavinu krušnih mrvica.
- Pržite u prethodno zagrijanom ulju s obje strane dok ne postanu zlatno-smeđi.
- Poslužite uz salatu ili kao prilog.

Puding od starog kruha

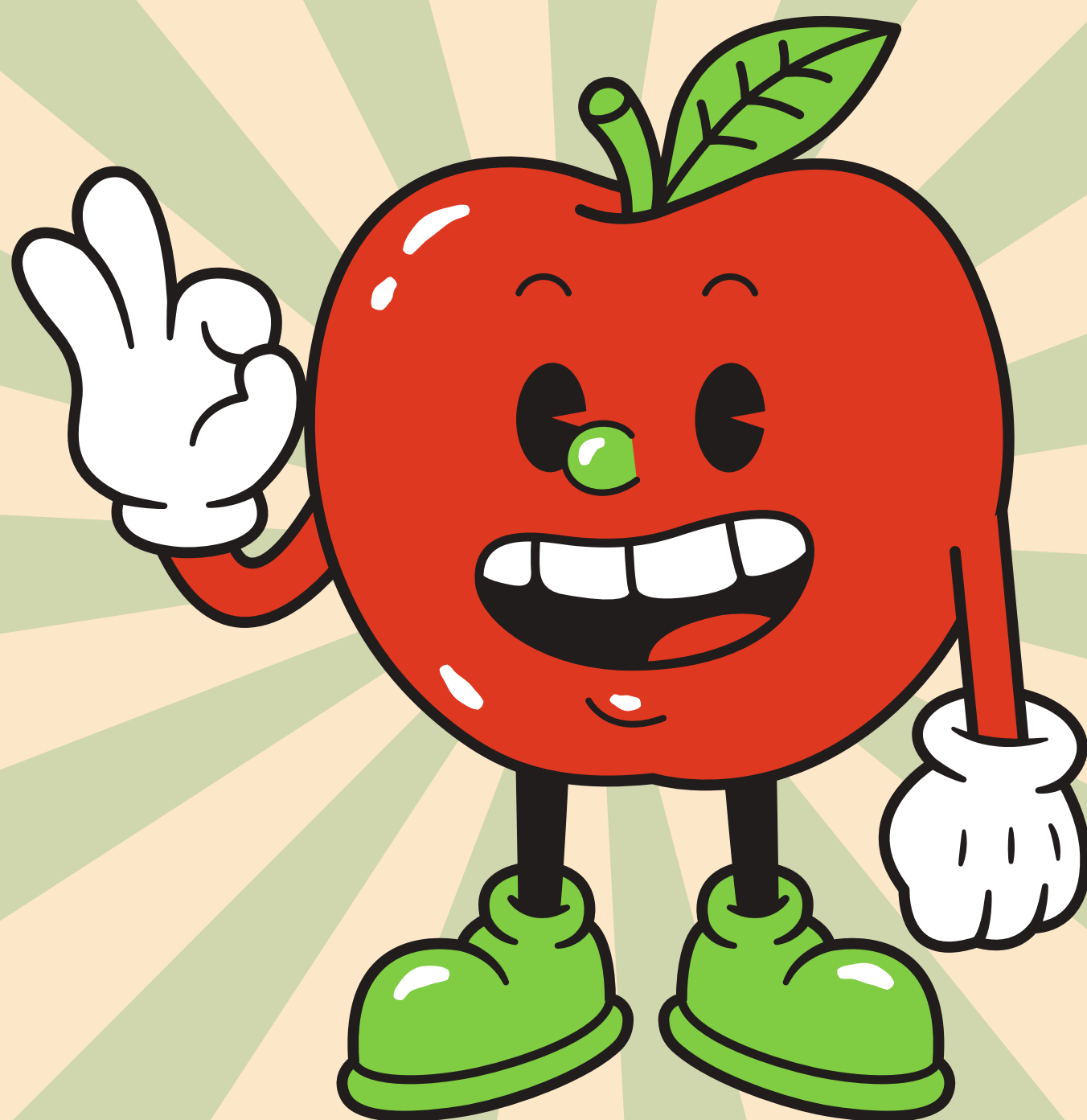
Sastojci:

- 300 g starog kruha
- 1 l mlijeka
- 3 jaja
- 100 g šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 žlica maslaca
- 100 g suhog voća (groždice, suhe šljive)
- Prstohvat cimeta (po želji)

Priprema:

- Kruh narežite na male kockice ili trake.
- U posudi zagrijte mlijeko do vrenja, a zatim prelijte preko kruha. Ostavite da stoji 10-ak minuta da se kruh upije.
- U drugoj posudi umutite jaja, šećer, vanilin šećer i cimet.
- U smjesu od kruha dodajte umućena jaja i dobro promiješajte.
- Dodajte suho voće, a zatim sve stavite u prethodno maslacem namazan pleh.
- Pecite na 180°C oko 30-40 minuta dok puding ne dobije zlatno-smeđu boju na površini.
- Poslužite hladno ili toplo.

ZERO-WASTE U KUHINJI



**Copyright © KLIK - Križevački laboratorij
inovacija za klimu**