



MINISTARSTVO POLJOPRIVREDE

SKUHAT ĆU, NEĆU BACITI!



KNJIŽICA RECEPATA ZA PRIPREMU
JELA OD VIŠKOVA HRANE



#Hrana nije otpad

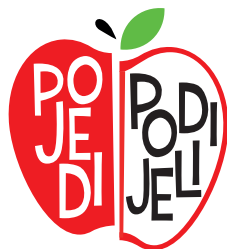
MINISTARSTVO POLJOPRIVREDE

rujan, 2021. godine

ISBN 978-953-6718-32-0

*SKUHAT ĆU,
NEĆU BACITI!*

KNJIŽICA RECEPATA
ZA PRIPREMU JELA
OD VIŠKOVA HRANE



#Hrana nije otpad

PREDGOVOR

Problem otpada od hrane je prisutan u cijelom svijetu, a osobito je izražen u razvijenim zemljama jer je hrana dostupna, kupovna moć je veća, a time je veća i potrošnja. Kako bi se postigli ciljevi vezani uz smanjenje otpada od hrane, potrebno je uključiti sve segmente društva, a budući da prema brojnim istraživanjima najveće količine otpada od hrane nastaju u kućanstvima, važno je aktivnosti usmjeriti na edukaciju i podizanje svijesti potrošača o ovom problemu.

Kroz snažne edukativne kampanje potrebno je ukazivati da je hrana dragocjena i da je za njezinu proizvodnju utrošeno puno važnih prirodnih i gospodarskih resursa, koji bacanjem hrane postaju nepovratno izgubljeni te da je bacanje hrane neposredan financijski gubitak. Mladi ljudi trebaju odrastati s razmišljanjem da bacanje hrane nije društveno prihvatljivo ponašanje. Zato je važno da djeca od najranijeg djetinjstva odrastaju u okruženju gdje se hrana cijeni i poštuje.

Upravo s ciljem podizanja svijesti o važnosti ovog problema i njegovim mogućim rješenjima na svim razinama te promicanja globalnih napora i zajedničkog djelovanja u cilju postizanja cilja 12.3 Održivog razvoja, tj. smanjenja rasipanja hrane po stanovniku na razini maloprodaje i potrošačkoj razini za pola do 2030. godine i smanjenja gubitaka hrane u lancima proizvodnje i opskrbe hranom, Generalna skupština Ujedinjenih naroda proglasila je 29. rujna Međunarodnim danom osviještenosti o gubicima i otpadu od hrane.

U okviru obilježavanja tjedna sprječavanja otpada od hrane Ministarstvo poljoprivrede organizira Izložbu „Hrana nije otpad, i ja mogu utjecati!“, koja je zamišljena kao izložba kreativnog stvaralaštva učenika srednjih škola na zadanu temu vezano uz problematiku otpada od hrane, a cilj je kroz učeničke radove informirati i educirati posjetitelje o problemu otpada od hrane.

Budući da jedna od sekcija Izložbe „Hrana nije otpad, i ja mogu utjecati!“ uključuje i pripremanje obroka od viškova hrane koja bi inače završila na otpadu, u okviru organizacije izložbe i prijava srednjih škola na Javni

poziv srednjim školama za sudjelovanje u Izložbi „Hrana nije otpad, i ja mogu utjecati!“, odabrani su najkreativniji recepti učenika srednjih škola obrazovnog programa kuhar/slastičar za pripremu jela od viškova hrane, koji se nalaze u ovoj knjižici recepata i mogu se primijeniti u svakom kućanstvu.

Zahvaljujemo svim učenicima i njihovim mentorima, autorima recepata iz ove knjižice, na njihovom uključivanju u aktivnosti smanjenja otpada od hrane i pomoći u informiranju i educiranju potrošača kroz ideje i savjete o dodatnom korištenju viškova hrane.

Budimo informirani, odgovorni i solidarni - hrana nije otpad.

Marija Vučković, ministrica poljoprivrede

SADRŽAJ

UVOD	5
SAVJETI KAKO SMANJITI OTPAD OD HRANE U KUĆANSTVU	6
RECEPTI.....	9
BIJELA KRALJICA	11
ČUPAVI ŠAMPINJONI PUNJENI „JUČERAŠNJIM RUČKOM“	12
TENINA TORTA	14
POLPETE OD SLANUTKA I RAZNOG POVRĆA IZ HLADNJAKA.....	15
OMEGA – 3 BOMBA (SAVUR)	16
SMOOTHIE	17
KAŠASTI SOK „ZDRAVO JUTRO“	18
FRITAJA S BUČOM I TIKVICAMA	19
SALATA ZA RADNI DAN	20
NABUJAK OD PIRE KRUMPIRA.....	21
MAKOŠ GUBA.....	22
KREM JUHA OD POVRĆA.....	23
NJOKI OD PIRE KRUMPIRA I UMAKA OD ŠPINATA	24
PITA OD STAROG KRUHA.....	25
NAMAZ OD GRAHA.....	26
PEČENI ČAJ.....	27
ŽEMLJAČA.....	28
ŠTRUKLI OD KRUMPIRA.....	29
PALENTA SA SLANINOM	31
KOLAČ OD RAJČICE.....	32
JESTE LI ZNALI?	33

UVOD

U Europskoj uniji (EU) godišnje nastaje oko 88 milijuna tona otpada od hrane. Prema procjenama u Republici Hrvatskoj nastaje oko 400 tisuća tona otpada od hrane, odnosno 97 kg/stanovniku, a ta količina obuhvaća otpad od hrane koji nije moguće izbjeći i otpad od hrane koji je moguće izbjeći. Procjenjuje se da količina otpada od hrane u Hrvatskoj koju je moguće izbjeći iznosi gotovo 240 tisuća tona godišnje.

Prema istraživanjima u EU najveće količine otpada od hrane nastaju u kućanstvima (53%), a isto tako je i u Hrvatskoj (77%).

Otpad od hrane u kućanstvima nastaje iz različitih razloga, primjerice zbog prevelike količine kupljene hrane, neprimjerenih veličina pakiranja za kućanstva (relativno su rijetka pakiranja s manjim količinama hrane za osobe koje žive same u kućanstvu), estetskih razloga, odnosno izgleda hrane (npr. nepravilan oblik i neodgovarajuća veličina voća/povrća i sl.), zbog pogrešnog načina čuvanja, neodgovarajuće pripreme jela ili pogrešne procjene količina, nerazumijevanja razlike u rokovima trajanja (datum „upotrijebiti do“ i datum „najbolje upotrijebiti do“), kao i zbog neznanja o načinu iskorištavanja ostataka i viškova jela.

U kućanstvima se bacanje hrane može smanjiti propitivanjem i mijenjanjem uobičajenog ponašanja i ustaljenih navika. U tu svrhu potrebno je utjecati na ponašanje i informiranost potrošača putem informativno-obrazovnih kampanja. Bitno je potaknuti usvajanje novih navika kao što su planska kupovina samo potrebnih namirnica, odgovarajuće čuvanje i priprema namirnica, kuhanje optimalne količine hrane u odnosu na broj osoba te korištenje ostataka hrane od današnjeg obroka za pripremu obroka za slijedeći dan.

U ovoj knjižici recepata za pripremu jela od viškova hrane, nalaze se inovativni i zanimljivi recepti autora učenika i njihovih mentora iz navedenih srednjih škola ali i nekoliko korisnih savjeta, a uz njihovu primjenu i korištenje svi mi kao potrošači možemo pridonijeti smanjenju rasipanja hrane, zaštititi okoliša te možemo uštedjeti novac.

SAVJETI KAKO SMANJITI OTPAD OD HRANE U KUĆANSTVU

Planirajte kupnju

Isplanirajte unaprijed obroke i jelovnike za cijeli tjedan. Provjerite količine namirnica u hladnjaku i u smočnicama, pa napravite popis preostalih potrebnih namirnica i popis ponesite sa sobom u kupovinu. Ne kupujte kada ste gladni jer ćete u tom slučaju kupiti više nego što vam je potrebno. Kupujte voće i povrće koje nije unaprijed pakirano jer tako možete kupiti upravo onoliko koliko vam je potrebno, isto vrijedi i za meso.

Provjerite datume trajanja

Ako određene namirnice s kratkim rokom trajanja ne namjeravate konzumirati odmah, radije potražite one s dužim rokom trajanja ili ih jednostavno kupite kada vam budu potrebne.

Vodite računa o značenju i razlikama oznaka rokova trajanja:

- „upotrijebiti do“ datum se nalazi na hrani koja je s mikrobiološkog stajališta brzo kvarljiva (npr. meso ili riba) i predstavlja tzv. „datum sigurnosti“, te znači da je hrana sigurna za konzumiranje do navedenog datuma, a nakon isteka toga datuma postaje nesigurna i ne smije se konzumirati
- „najbolje upotrijebiti do“ datum je datum do kojeg hrana zadržava svoja kvalitativna svojstva ako je ispravno skladištena te predstavlja tzv. „datum kvalitete“. Prehrambeni proizvodi označeni datumom „najbolje upotrijebiti do“ sigurni su i nakon isteka toga datuma ali postoji mogućnost nešto smanjene kvalitete (npr. smanjena hrskavost i sl.). Pri tome treba voditi računa da je ambalaža neoštećena, da je hrana čuvana u odgovarajućim uvjetima koje propisuje proizvođač te da nije došlo do promjene organoleptičkih svojstva te hrane (izgled, okus i miris)

Čuvanje hrane

Pravilno čuvana i skladištena hrana prema uputama proizvođača sigurna je za korištenje i dulje ostaje svježa. Namirnice koje kupite rasporedite u stražnji dio hladnjaka ili polica, a proizvode koji su tamo već neko vrijeme prebacite sprijeda. Tako se smanjuje mogućnost da ćete u pretincima za čuvanje hrane naići na pljesnive proizvode koje ćete morati baciti.

Pravilno održavajte svoj hladnjak i zamrzivač

Provjeravajte brtve i temperaturu hladnjaka i zamrzivača. Tijekom čuvanja i pripreme odvojite sirovu od gotove hrane. Podijelite ranije pripremljenu hranu u manje porcije kako biste ju po potrebi vadili iz hladnjaka ili zamrzivača. Vodite računa o sigurnosti hrane te u hladnjak ne stavljate vruću hranu.

Zamrznite hranu

Ako vam je dovoljna manja količina namirnica ili obroka višak zamrznite, a potrebnu količinu izvadite nekoliko sati prije obroka te si tako osigurajte gotov obrok za dane kada ste preumorni za kuhanje. Jednom odmrznutu hranu ne zamrzavajte ponovno te ju konzumirajte unutar 24 sata od odmrzavanja.

Iskoristite ostatke hrane

Umjesto da ostatke hrane bacite u smeće, ohladite ih i stavite u hladnjak te ih sljedećeg dana iskoristite za ručak ili večeru, ili ih zamrznite. Od ostataka obroka mogu se pripremiti zanimljiva jela za iduće obroke npr. hladne salate od pečenog mesa, okruglice od kruha, valjušci od pire krumpira, od omekšanog voća možete napraviti voćne sokove ili pite, a manje svježih povrća možete upotrijebiti za pripremu juha itd. Korištenjem ostataka prethodnih obroka skraćuje se vrijeme potrebno za pripremu.

Pretvorite ostatke hrane u gnojivo ili nešto više, npr. višenamjensko sredstvo za čišćenje

Budući da bacanje hrane nije uvijek moguće izbjeći, zašto ostatke voća i povrća ne biste stavljali u jednu posudu? Tako ćete nakon nekoliko mjeseci imati bogat i dragocjen kompost za svoje biljke. U svom komposteru tako možete dobiti kompost iskoristiv za sobno ili vrtno bilje.

Na kraju ove knjižice naići ćete na jedinstven i zanimljiv recept. Riječ je o Bioenzimu, organskom višenamjenskom sredstvu za kućanstvo koji se može napraviti kod kuće od ostataka nejestivih dijelova voća i povrća.

Vodite računa o svojem proračunu

Rasipanje hrane znači rasipanje novca.

*Najjednostavnije je baciti
hranu u kantu,
ali kanta je već sita!*

Recepti

BIJELA KRALJICA

Višak hrane koji se spašava: pečena orada

Sastojci (za 6 osoba):

- 1 komad (cca 90 g) pečene, očišćene orade (bez glave, kostiju i kože), ostatak od ručka
- 1 tvrdo kuhano jaje
- 3 trokutića topljenog sira
- 3 manja kisela krastavca
- 2 režnja češnjaka
- 20 ml limunovog soka
- 4 komada kapara
- prstohvat soli

Priprema:

Pečenu oradu, koja je ostala od ručka, očistiti od kostiju i kože. Skuhati jaje, očistiti češnjak i iscijediti sok jednog manjeg limuna.

Sve navedene sastojke staviti u posudu, izraditi štapnim mikserom te poslužiti.

Autor recepta: Poljoprivredno, prehrambena i veterinarska škola Stanka Ožanića, Zadar u sudjelovanju s Ekonomsko-birotehničkom i trgovačkom školom Zadar



ČUPAVI ŠAMPINJONI PUNJENI „JUČERAŠNJIM RUČKOM“

Višak hrane koji se spašava: meso i prilog

Sastojci:

- 14 većih šampinjona
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 srednje velika luka
- 150 g bijelog pilećeg mesa (kuhanog ili pečenog), ostatak od ručka
- 150 g kuhane heljdine kaše (korištena kao prilog, umjesto kaše može se koristiti i kuhana kvinoja, kus-kus ili bulgur), ostatak od ručka
- 50 g ementalera
- 2 žlice ribanog parmezana
- 4 kriške kruha koje će se koristiti za pripremu smjese za paniranje, ostatak
- 1 žlica sezamovih sjemenki
- 2 jaja (1 za paniranje, 1 za izradu smjese za punjenje)
- sol, papar, slatka začinska paprika
- peršinov ili celerov list za dekoraciju

Priprema:

Kriške kruha stave se u pećnicu 10 minuta na 100°C kako bi se prosušile. Nakon toga stave se u plastičnu vrećicu i usitne valjkom za tijesto (ne treba fino usitnjavati). Od usitnjenog kruha napravi se smjesa za panadu tako da se još doda slatka začinska paprika i sezamove sjemenke.

Za vrijeme dok se kruh suši, opranim šampinjonima odvoje se klobuci od stapki te se žlicom očisti unutrašnjost klobuka. Klobuci se umaču u razmućeno jaje, zatim u smjesu za panadu te se poslože u posudu za pečenje u koju je prethodno stavljen papir za pečenje.

Smjesa za punjenje šampinjona pripremi se tako da se kratko poprži nasjeckani luk, doda se sitno narezano pileće meso i kad meso porumeni dodaju se sitno narezane stapke šampinjona. U smjesu se doda sol, papar i začini po želji te se pirja oko 15 minuta. Kad se smjesa malo ohladi doda se kuhana heljdina kaša, ementaler narezan na sitne kockice i jedno razmućeno jaje. Rukom se oblikuju okruglice kojima se pune panirani klobuci koji se još pospu usitnjenim parmezanom i malo poškrope maslinovim uljem.

Punjeni šampinjoni zapeku se na 170⁰ C oko 20 minuta, dok ne porumene. Prije serviranja na svaki šampinjon stavi se listić peršina ili celera.

Prijedlog za serviranje:

Poslužiti uz salatu od zelenog radiča ili rikole u koju se mogu dodati ostatci narezane mrkve (iz juhe).

Autor recepta: Graditeljska, prirodoslovna i rudarska škola, Varaždin



TENINA TORTA

Višak hrane koji se spašava: ostatci kolača

Sastojci:

- 350-400 g ostataka suhih kolača
- 1 limun
- 3 žlice meda
- 3 žlice ruma
- 4 žlice marmelade
- 3 dl slatkog vrhnja
- voće iz kompota (za dekoraciju, po želji)

Priprema:

Ostatke suhih kolača samljeti, a one sa suhom kremom zdrobiti vilicom i sve promiješati. Dodati limunov sok, rum, dvije žlice marmelade i tri žlice meda. Ponovno sve dobro promiješati dok se ne dobije željena tekstura.

Istući slatko vrhnje. Četiri žlice tučenog slatkog vrhnja dodati u smjesu za tortu i sve skupa promiješati. Ostatak tučenog slatkog vrhnja spremi u hladnjak za dekoriranje torte. Dobivenu smjesu utisnuti u kalup za tortu i spremi u hladnjak da se stegne.

Ohlađenu tortu izvaditi iz kalupa, premazati marmeladom i tučenim slatkim vrhnjem. Dekorirati prema vlastitim željama voćem iz kompota.

Autor recepta: Industrijsko – obrtnička škola Nova Gradiška



POLPETE OD SLANUTKA I RAZNOG POVRĆA IZ HLADNJAKA

Višak hrane koji se spašava: ostatci zrelog povrća iz hladnjaka

Sastojci (za 4 osobe):

- 150 g slanutka
- 20 g paprike
- 100 g tikvica
- 30 g luka
- 50 g mrkve
- 80 g rajčice
- 4 g soli
- 3 g papra
- 100 g krušnih mrvica

Priprema:

Slanutak skuhati te ga grubo izraditi štapnim mikserom. Ostalo povrće sitno narezati na kockice i kratko ispržiti. Sjediniti sjeckani slanutak s prženim povrćem.

Oblikovati polpete, uvaljati ih u krušne mrvice te pržiti s obje strane u plitkoj masnoći u tavici. Posoliti i popapriti.

Autor recepta: Ugostiteljsko – turistička škola Osijek



OMEGA – 3 BOMBA (SAVUR)

Višak hrane koji se spašava: pržena srdela

Sastojci (za 4 osobe):

- 150 g prženih srdela (bez glave), ostatak od ručka
- 110 g luka
- 81g ili 3 režnja češnjaka
- 70 g maslinovog ulja
- 100 g vinskog octa
- 200 g vode
- 70 g kriški limuna
- 2 g ili 3 komada lovorova lista
- 2 g ili 2 grančice ružmarina
- 1 g soli
- 1 g papra u zrnu
- 1 g peršinovog lista



Priprema:

Prženu srdelu, koja je ostala od ručka, posložiti u vatrostalnu posudu.

Slijedi priprema vruće marinade:

Luk izrezati na veće komade i dodati u prethodno pripremljenu tavu s maslinovim uljem, lagano pirjati dok ne uvene, pa dodati češnjak izrezan na listiće. Kada se osjeti aroma češnjaka, dodati vinski ocat i vodu, papar u zrnu, lovorov list i ružmarin. Marinadu prokuhati par minuta, dodati limun izrezan na deblje kriške i peršinov list.

Vruću marinadu preliter preko prženih srdela i ostaviti da se ohladi.

Ohlađenu marinadu koja se može čuvati desetak dana staviti u hladnjak. Na ovaj način uvijek je spremno gotovo jelo i sigurni ste da će se riba konzumirati dva puta tjedno.

Autor recepta: Poljoprivredno, prehrambena i veterinarska škola Stanka Ožanića, Zadar u sudjelovanju s Ekonomsko-birotehničkom i trgovačkom školom Zadar

SMOOTHIE

Višak hrane koji se spašava: zrelo voće/višak voća

Sastojci:

- 1 banana s „točkicama“
- 1 jabuka s „točkicama“
- 2 žličice chia sjemenki
- 1 žličica cimeta
- 1 korijen čičoke
- 2 dl kefira ili jogurta
- 2 dl mlijeka
- nekoliko zelenih listova (blitva, špinat, celer, peršin), po želji

Priprema:

Voće i povrće usitniti na manje komade, dodati sjemenke, cimet, mlijeko i kefir. Sve zajedno staviti u blender i homogenizirati smjesu.

Servirati u visokim čašama ili uz zobene/kukuruzne pahuljice u velikim šalicama.

Autor recepta:

*Poljoprivredno – prehrambena škola
Požega*



KAŠASTI SOK „ZDRAVO JUTRO“

Višak hrane koji se spašava: zrelo voće/višak voća

Sastojci:

- 2-3 lista svježeg kelja ili 20-ak listova špinata
- 1 veću zrelu (smrznutu) bananu
- 2 jabuke, limun,
- 1 žlica suncokretovih sjemenki
- 2 žličice lanenih sjemenki
- 2 žličice kelpa (alga)
- 5-6 dl kisele sirutke
- voda, led po potrebi

Priprema:

U posudu od blendera staviti listove kelja ili špinata, bananu, jabuke, limun, kelp, suncokretove i lanene sjemenke. Sastojke zaliti kiselom sirutkom. Dodati led ako su namirnice svježe, a ako su banane i limun smrznuti onda dodati oko 1 dl vode.

Autor recepta: Tehnička škola i prirodoslovna gimnazija Ruđer Bošković, Osijek



FRITAJA S BUČOM I TIKVICAMA

Višak hrane koji se spašava: buča i ostalo povrće iz hladnjaka

Sastojci:

- 500 g buče (bundeve) butternut (ili bilo koja vrsta buče) oguljene, rezane na kocke
- 300 g zelenih tikvica, rezanih na kocke
- 30 ml maslinovog ulja
- 200 g feta sira
- 8 jaja
- 125 ml vrhnja

Priprema:

U kipućoj posoljenoj vodi kuhati buču, nakon 4 minute dodati tikvice, pustiti da sve zajedno kuha još 5 minuta, a zatim povrće procijediti i ohladiti.

U prikladnu posudu razbiti jaja te ulijevajući u veću posudu još jednom pregledati na zaostale ljuste od jaja.

U jaja dodati vrhnje, izmrvljeni feta sir pa sastojke izraditi i dodati omekšano povrće.

Okruglu posudu za pečenje kolača promjera 22 centimetra obložiti papirom za pečenje i premazati maslinovim uljem.

U obloženu premazanu posudu uliti smjesu i lagano protresti da se raširi.

Peći u zagrijanoj pećnici 40 minuta na 140°C.

Pečenu fritaju izvaditi iz pećnice, pustiti pet minuta da se stisne pa izrezati.

Prijedlog za serviranje:

Servirati s ugrijanim brusetama starog kruha.

Autor recepta: Ugostiteljska škola Opatija



SALATA ZA RADNI DAN

Višak hrane koji se spašava: ostatci termički obrađenog mesa

Sastojci (za 4 osobe):

- 70 dag mesa (ostatci mesa: junetina, teletina, piletina i sl.)
- 7 dag kiselih krastavaca
- 7 dag crvenog luka
- 2 tvrdo kuhana jaja
- 7 dag svježe rajčice
- 4-5 velikih žlica ulja
- 2 velike žlice octa
- prstohvat soli i papra

Priprema:

Ostatke mesa, kisele krastavce i rajčicu izrezati na rezance. Jaja i crveni luk narezati na ploške. Sve skupa začiniti sa soli, paprom, uljem i octom. Pažljivo promiješati u ujednačenu masu. Dobro ohladiti u hladnjaku.

Prije posluživanja oblikovati prikladnim kalupom i ukrasiti.

Autor recepta: Industrijsko – obrtnička škola Nova Gradiška



NABUJAK OD PIRE KRUMPIRA

Višak hrane koji se spašava: pire krumpir

Sastojci:

- 130 g krumpira (ostatak od pire krumpira)
- 50 g pšenične krupice
- 40 g svježeg sira
- 20 g sira ribanca
- 1 jaje
- sol, papar

Priprema:

U ohlađeni pire krumpir dodati pšeničnu krupicu, sir ribanac, svježi sir, žumanjak, sol i papar te povezati u kompaktnu smjesu. Bjelanjak izraditi u čvrsti snijeg i dodati lagano u izrađenu smjesu.

Smjesu premjestiti u slastičarsku vrećicu, oblikovati te peći i servirati.

Autor recepta: Ugostiteljsko – turistička škola Osijek



MAKOŠ GUBA

Višak hrane koji se spašava: stari kruh ili pecivo

Sastojci:

- 300 g starog kruha ili peciva
- 500 ml mlijeka
- 1 vanilin šećer
- 3 žlice meda
- 40 g maslaca
- 130 g mljevenog maka
- 100 g šećera u prahu

Priprema:

Kruh izrezati na komadiće veličine 2 cm i staviti u posudu za pečenje. Mlijeko, vanilin šećer, med i maslac miješajući zagrijati kako bi se maslac i med otopili (paziti da ne dođe do vrenja).

Toplu smjesu preliti preko kruha te dobro izmiješati kako bi se svi komadići kruha natopili smjesom. Zatim sve posuti makom i šećerom u prahu te pažljivo izmiješati kako bi se mak ravnomjerno rasporedio.

Ovako pripremljeni desert zapeći u pećnici 20 min na 170°C.

Poslužiti uz topli napitak.

Autor recepta:

*Poljoprivredno – prehrambena škola
Požega*



KREM JUHA OD POVRĆA

Višak hrane koji se spašava: ostatci termički obrađenog povrća

Sastojci (mogu se koristiti ostatci kuhanog, pečenog, pirjanog povrća, kuhane tjestenine ili riže):

- ostatak povrća
- sol, papar (po potrebi)
- 5 ml vrhnja za kuhanje
- kriška starog kruha

Priprema:

U hladnu vodu zajedno staviti kuhati ostatke termički obrađenog povrća, začiniti po potrebi, prokuhati 15 minuta te izraditi štapnim mikserom.

Posluženoj juhi može se dodati vrhnje po želji. Također, ako se dodaju popržene kockice staroga kruha dobije se ukusna hranjiva juha kao cjeloviti obrok.

Autor recepta: Ugostiteljska škola Opatija



NJOKI OD PIRE KRUMPIRA I UMAKA OD ŠPINATA

Višak hrane koji se spašava: pire krumpir i umak od špinata

Sastojci:

- 300 g pire krumpira, ostatak
- 300 g umaka od špinata (koprive, kopa ili sl.), ostatak
- 1 žumanjak
- 1 žlica maslaca
- 1 žličica soli
- 350 - 400 g pšeničnog brašna (količina brašna će ovisiti o tome koliko vlage ima u umaku i pire krumpiru)

Priprema:

Pire od krumpira i umak neka su hladni, spremljeni kao ostatak ručka od prethodnog dana. Dodati im sve ostale sastojke, također hladne te zamijesiti u glatku masu koja će se odvajati od površine.

Na pobrašnjennoj dasci, oblikovati njoke dužine otprilike 12 centimetara i debljine prsta koji se zatim režu na dužinu od 3 do 4 cm. Svaki njok/valjušak još malo površinski uvaljati u brašno i staviti kuhati u vrelu, posoljenu vodu. Kad isplivaju, ocijediti ih te isprati pod mlazom hladne vode, procijediti i poslužiti kao prilog ili samostalno jelo preliveno vrhnjem, sirom i sl.

Autor recepta: Srednja škola Prelog



PITA OD STAROG KRUHA

Višak hrane koji se spašava: stari kruh i ostatci sireva

Sastojci:

- 500 g starog kruha
- 300 g sira (ostatci različitih vrsta sireva, npr. feta sir, kravlji podlijevani i dr.)
- 400 ml jogurta
- 200 ml mlijeka
- 100 ml ulja
- 5 jaja
- žličica soli (količina ovisi o slanosti sira)
- sezam za posipanje

Priprema:

Stari kruh izrezati na kockice. Usitniti sir. Razmutiti jaja te dodati jogurt, mlijeko, ulje, sol i sve sjediniti.

Stakleni pekač premazati uljem. Dio kruha staviti u posudu za pečenje, staviti dio sira te preliti tekućom smjesom. Ponoviti postupak. Završiti slojem kruha koji se zalije ostatkom tekuće smjese.

Složenu pitu posuti sezamom. Peći u pećnici na 200°C oko 30 minuta dok ne porumeni.

Dodatni prijedlog:

Bolje je ako je sir masniji te ako ima ostataka mesa, salame i sl. koji se nasumično mogu ubaciti u pitu.

Prijedlog za serviranje:

Poslužiti uz jogurt ili kefir.

Autor recepta: Tehnička škola i prirodoslovna gimnazija Ruđer Bošković, Osijek



NAMAZ OD GRAHA

Višak hrane koji se spašava: pirjani grah

Sastojci:

- 300 g pirjanog graha, ostatak
- 50 g maslaca
- 2 g soli
- 1 g češnjaka
- 0,5 g papra
- 300 g starog kruha

Priprema:

Ostatak pirjanog graha usitniti štapnim mikserom, dodati maslac i ostale sastojke. Sve dobro izmiješati i poslužiti kao predjelo na tostiranom kruhu u obliku kanape sendviča.

Ukrasiti raznim povrćem.

Autor recepta: Srednja škola Prelog



PEČENI ČAJ

Višak hrane koji se spašava: šljive ili jabuke

Sastojci:

- 1,5 kg šljiva ili jabuka (višak raznog voća)
- 0,5 kg aronije
- 1 kg šećera
- 1 korica cimeta
- 1 - 2 komada zvjezdastog anisa
- 3 - 4 cvjetna pupoljka klinčića
- 2 - 2,5 dl ruma

Priprema i serviranje:

Jabuke ili šljive prepолоviti i zajedno s aronijom složiti u dublji pekač, posuti šećerom i začinima. Promiješati i staviti u prethodno zagrijanu pećnicu na 180°C i peći 60 minuta.

Dodati rum i puniti u sterilizirane i tople staklenke.

U šalicu staviti 2 - 3 žlice voćnog pečenog čaja te zaliti sa 2 - 3 dl vruće vode.

Autor recepta: Srednja škola Stjepan Ivšić, Orahovica



ŽEMLJAČA

Višak hrane koji se spašava: stara peciva/kruh

Sastojci:

- 4 suhe žemlje
- mlijeko po potrebi (za navlažiti žemlje)
- 2 jaja
- 2 dl kiselog vrhnja
- 250 g svježeg sira
- šećer po potrebi
- maslac

Priprema:

Suhe žemlje narezati na kockice i navlažiti mlijekom. U drugoj posudi razmutiti jaja, kiselo vrhnje, sir, šećer te dodati usitnjene i navlažene žemlje.

Glinenu ili vatrostalnu posudu premazati maslacem, prekriti smjesom te staviti peći u prethodno zagrijanu pećnicu na 180°C. Peći do zlatno-žute boje.

Autor recepta: Gospodarska škola Varaždin



ŠTRUKLI OD KRUMPIRA

Višak hrane koja se spašava: pire krumpir

Sastojci za vučeno tijesto:

- 40 dag brašna
- 0,5 dl ulja
- 1,5 dl tople vode
- 4 g soli
- 1 žlica octa

Sastojci za nadjev:

- 80 dag pire krumpira (ili kuhanog krumpira)
- 10 dag kiselog vrhnja
- 5 dag maslaca
- sol po potrebi

Sastojci za premaz:

- 5 dag kiselog ili slatkog vrhnja
- 5 dag maslaca ili ulja

Priprema tijesta:

Od brašna, tople vode, soli, ulja i octa umijesi se tijesto. Gotovo tijesto se premaže uljem i ostavi stajati najmanje pola sata. Zatim se na pobrašnjenom stolnjaku tijesto razvalja/razvuče po duljini stola, rub tijesta se odreže, a tijesto ostavi da se malo prosuši te zatim poškropi maslacem ili uljem.

Priprema nadjeva:

Pire krumpir pomiješati s kiselim vrhnjem, rastopljenim maslacem i po potrebi začiniti. Uz duži rub tijesta premaže se nadjev i tijesto smota u štruklu. Reže se prema dužini pekača koji se prethodno premaže masnoćom. Tijesto se premaže vrhnjem.

Štrukli se peku na 200°C otprilike 35 do 40 minuta, dok ne porumene. Pečene štrukle premazati rastopljenim maslacem.

Dodatni prijedlog:

Štrukli se mogu napraviti i od gotovih kora te se mogu poslužiti kao toplo predjelo ili međuobrok uz jogurt, kefir, kiselo mlijeko ili neku salatu. Mogu se servirati i hladni i topli.

Autor recepta: Gospodarska škola Varaždin



PALENTA SA SLANINOM

Višak hrane koji se spašava: palenta

Sastojci:

- 250 g palente
- 75 g slanine
- 10 g maslaca
- sol, papar
- sir (parmezan) po želji

Priprema:

Ostatke palente izrezati na kockice 1x1 cm i kratko popržiti s rezancima od slanine na maslacu. Po potrebi dodati sol i papar.

Po želji prije posluživanja posipati naribanim sirom.

Autor recepta: Strukovna škola Virovitica



KOLAČ OD RAJČICE

Višak hrane koji se spašava: rajčica

Sastojci:

- 16 žlica šećera
- 16 žlica ulja
- 16 žlica domaćeg kuhanog soka od rajčice
- 24 žlice brašna
- 1 jaje
- 1 prašak za pecivo
- 1 žličica cimeta

Priprema:

Pjenasto izraditi jaje sa šećerom pa postepeno dodavati ostale sastojke. Izliti u manji namašćeni lim te peći 20-30 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C, dok se ne zarumeni.

Autor recepta: Strukovna škola Virovitica



JESTE LI ZNALI?

BIOENZIM

Višenamjenski proizvod za primjenu u kućanstvu

Prilikom pripreme jela, a osobito kod čišćenja i obrade voća i povrća nastaju ostatci koji su neizbježan otpad. Ti ostatci mogu se iskoristiti za izradu korisnog proizvoda koji ima široku primjenu u kućanstvu.

Sastojci:

- 300g šećera
- 900g usitnjenog otpada od voća i povrća
- 3L vode

Priprema:

U plastičnu posudu sa zatvaračem se stave svi sastojci, posuda se hermetički zatvori i ostavi fermentirati 3 mjeseca. Prvi mjesec potrebno je povremeno otvarati posudu kako bi se oslobodili plinovi. Druga dva mjeseca posudu ne dirati. Nakon trećeg mjeseca odvojiti tekućinu, procijediti kroz gazu.

Dobiven je Bioenzim koji ima široku primjenu i neograničen rok čuvanja.

Primjena Bioenzima:

- uz pomoć ove organske tekućine dom će zablistati novim sjajem, a njena antibakterijska svojstva pobrinuti će se za zdravlje svih ukućana
- može se koristiti za pranje posuđa, namještaja i podova, preporučeni omjer je 100 ml otopine na 1 L vode
- također je prirodno rješenje za uklanjanje nečistoća, pesticida i drugih otrova s voća i povrća. Voće ili povrće ostaviti trideset minuta u otopini razrijeđenoj vodom u omjeru 30 ml otopine na 1L vode. Nakon toga voće/povrće oprati u čistoj vodi
- rublje namočeno i oprano u ovoj otopini odisat će besprijekornom čistoćom i svježinom

- sve tvrdokorne mrlje nestat će nakon što se tkanina ostavi nekoliko sati namočena u otopini, a zatim se opere
- za održavanje kupaonice, čišćenje odvoda i uklanjanje kamenca. Za čišćenje i odštopavanje odvoda/uklanjanje kamenca uliti otopinu u odvod ili natopiti područje zahvaćeno kamencem te ostaviti da djeluje preko noći. Za otklanjanje kamenca može se pripremiti otopina od 2 dl bioenzima koji se pomiješa sa 2 dl vode i 3 žličice sode bikarbone
- koristi se kao biljno gnojivo u omjeru 15 ml na 1 L vode
- kao dezinficijens svih površina u kućanstvu koristi se u omjeru 50:50 te se ulije u raspršivač
- uništava plijesan
- uklanja neugodne mirise
- razblažen u omjeru 1:10 i dodan šamponima, gelovima za tuširanje te drugim deterdžentima (za suđe/rublje) neutralizira štetne kemijske supstance u njima

Autor recepta: Tehnička škola i prirodoslovna gimnazija Ruđer Bošković, Osijek



IMPRESSUM

TEKST:

Uprava za stočarstvo i kvalitetu hrane

RECEPTI:

Srednje škole autori receptata

FOTOGRAFIJE I ILUSTRACIJE:

Fotografije receptata: Srednje škole autori receptata

Naslovnica: 123RF

GRAFIČKO OBLIKOVANJE:

Kerschoffset d.o.o.

ISBN 978-953-6718-31-3 (tiskano)

ISBN 978-953-6718-32-0 (e-knjiga)

Copyright:

Ministarstvo poljoprivrede,
Ulica grada Vukovara 78, Zagreb

rujan, 2021. godine



MINISTARSTVO POLJOPRIVREDE

Ul. grada Vukovara 78

10000 Zagreb

Telefonska centrala: 01/6106-111

Faks: 01/6109-201

poljoprivreda.gov.hr



#Hrana nije otpad