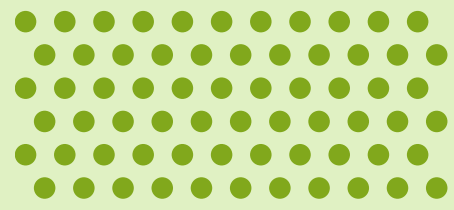
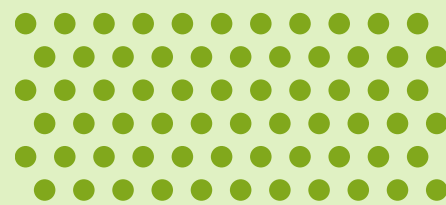


NIČ VEČ zavržene HRANE

KNJIŽICA NASVETOV IN RECEPTOV







V Sloveniji smo v letu 2023 zavrgli nekaj manj kot

165.000 ton odpadne hrane,

kar v povprečju predstavlja

78 kilogramov na prebivalca.

Približno polovica odpadne hrane
je nastala v gospodinjstvih.

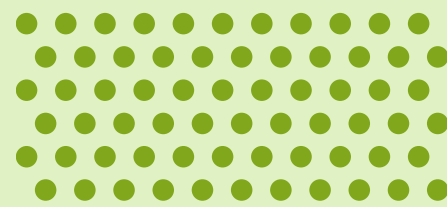
Neužitni del (olupki, kosti, koščice, jajčne lupine)
predstavlja 63 odstotkov vse odpadne hrane,
užitni del pa predstavlja preostalih 37 odstotkov.

To pomeni, da smo lani na prebivalca zavrgli povprečno
29 kilogramov hrane, ki bi jo še lahko zaužili.

S svojimi dejanji lahko zmanjšamo količino
zavrženega užitnega dela odpadne hrane.

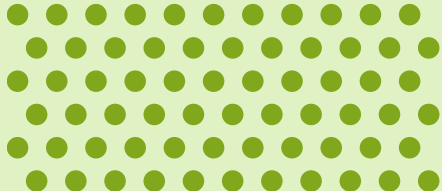


NASVETI ZA ZMANJŠANJE ZAVRŽENE HRANE



- **Načrtuj** (načrtuj obroke in kupuj zmerno. Pred odhodom v trgovino poglej v hladilnik).
- **Pravilno shranjuj**
- **Zamrzni**
- **Poduči se** (nauči se pravilno brati roke trajanja)
- **Bodi varčen** (uporabi celo sadje in zelenjavo)
- **Bodi iznajdljiv** (če se bo kaj pokvarilo, mogoče obstaja način, da hrano rešiš)
- **Bodi ustvarjalen** (skuhaj mojstrovine iz ostankov)
- **Organiziraj se** (pripravi le toliko hrane, kolikor boš lahko pojedel)





PRIPOROČENA KOLIČINA ŽIVIL NA OSEBO

Meso (surovo)

- Meso brez kosti (npr. mleto meso) 120–150 g
 - Pečenka 150–200 g
 - Meso s kostjo 150–200 g
-

Zelenjava (surova)

- Za prilogo 150 g
-

Žita

- Za prilogo 50–80 g
 - Za glavno jed 75–100 g
-

Testenine

- Suhe za prilogo 50–80 g
 - Suhe za glavno jed 100–125 g
 - Sveže za prilogo 80–100 g
 - Sveže za glavno jed 100–125 g
-

Stročnice (suhe)

- Za glavno jed 60–100 g
-

Krompir

- Pečen, gratiniran, v oblicah 150–200 g
- V solati, ocvrt, za juho 200–250 g



KAKO ENOSTAVNO ODMERJATI PORCIJE?

DLAN

1 porcija beljakovin
(meso, ribe)



ZAPRTA PEST

1 porcija zelenjave ali sadja



POLNA PEST

1 porcija ogljikovih hidratov
(krompir, riž, testenine)

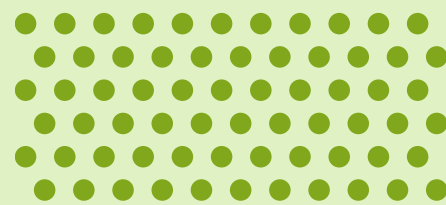


PALEC

1 porcija maščobe
(sir, olje, maslo, oreški)



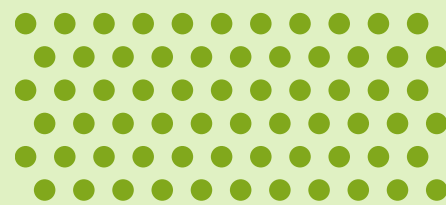
KAKO PRAVILNO ZAMRZNITI HRANO?



- **Surov piščanec** (cel): 1 leto
- **Surovi zrezki, kotleti, pečenka**: 4–12 mesecev
- **Surovo mleto meso**: 3–4 mesecev
- **Klobasa**: 1–2 meseca
- **Golaž, obara** ipd.: 2–3 mesece
- **Surov razkosan piščanec**: 9 mesecev
- **Slanina**: 1–2 meseca
- **Kuhana govedina in svinjina**: 2–3 mesece
- **Kuhana perutnina**: 4 mesece
- **Kruh**: 2–3 mesece
- **Enolončnice**: 2–3 mesece
- **Testo za piškote**: 3 mesece
- **Sadje**: 8–12 mesecev
- **Zelenjava**: 8–12 mesecev



ROKI UPORABNOSTI ŽIVIL



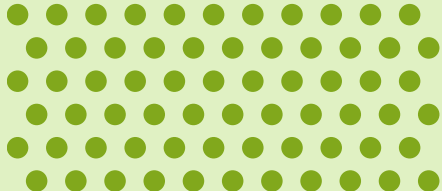
- **“uporabno najmanj do”**

Označuje živila, ki z mikrobiološkega vidika niso hitro pokvarljiva, gre za datum minimalne trajnosti. Pri teh izdelkih tudi po poteku datuma varnost ni vprašljiva, je pa vprašljiva kakovost. To pomeni, da po preteku tega datuma hrana začne izgubljati okus, teksturo, vonj in hranljivo vrednost, je pa še vedno užitna. Ko tako živilo odprete, upoštevajte navodila na embalaži, kot je na primer “porabiti v treh dneh po odprtju”.

- **“porabiti do”**

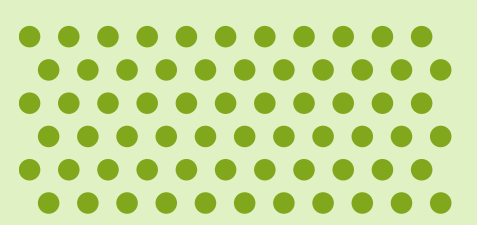
Označuje živila, ki so hitro pokvarljiva, kot so sveže ribe, sveže mleto meso itd. Ko tako živilo odprete, upoštevajte navodila na embalaži, kot so na primer “hraniti v hladilniku” ali “hraniti pri temperaturi 2–4 °C”, saj se bo hrana sicer hitreje pokvarila in se lahko zastrupite. Če tako živilo kmalu po nakupu doma pravilno zamrznete, je lahko rok uporabnosti daljši od roka “porabiti do”.





UPORABNOST ŽIVIL PO PRETEKU ROKA

- **Suhe salame in klobase**, ki jim je potekel rok, so lahko uporabne še nekaj tednov. Izogibajte se takih, ki imajo zeleno plesen. Če se na njih naredi bela plesen, niso škodljive, le obrišite jo, salame olupite in pojejte. Če bo salama ali suha klobasa pokvarjena, bo imela neprijeten vonj in okus.
- **Mlečni izdelki** imajo največkrat napisan rok uporabe z rezervo. Mlečne izdelke, ki so čez rok in niso kisli, plesnivi ali v napihnjeni embalaži, lahko uporabite za peko. **Skuta** bo v hladilniku zdržala približno še 10–14 dni po tem, ko ji je potekel rok uporabe, **mleko** bo dobro še približno teden dni, **jogurt** pa bo užiten še 7–10 dni. **Sir** je v neodprti embalaži uporaben še vsaj dva tedna (mehki sir) po preteku datuma uporabnosti, trdi sir (npr. parmezan) pa celo še vse leto. Če ste embalažo že odprli, mehki sir porabite v nekaj dneh, trdi sir pa bo dober še nekaj mesecev.
- **Vloženo zelenjavo** lahko v hladilniku hranite tudi do 12 mesecev. Če v hladilniku najdete “pozabljene” kumarice ali oljke, jih lahko brez skrbi pojedete. Seveda, če se na robovih kozarca še ni začela nabirati plesen.
- **Konzervirani izdelki** so sterilni in jih lahko porabite še več mesecev po preteku datuma uporabe. Toda bodite pozorni: če je konzerva napihnjena, je pokvarjena, zato jo morate zavreči.



RAJE KOT V SMETI PRETVORIMO V NOVE JEDI

V kuhinji se nam pogosto zgodi, da nam ostajajo nekatera živila, kot so na primer zelenjava, sadje in kruh. Že z malo domišljije jih lahko koristno uporabimo za pripravo novih jedi ter tako bistveno zmanjšamo količino zavržkov in hkrati tudi prihranimo. Za vas smo pripravili **12 receptov** z živili, ki nam v kuhinji najpogosteje ostanejo.

Krompirjevi kroketi

Zelenjavni čips

Zelenjavne kocke

Polpete iz govejega mesa

Sveže pečen stari kruh

Polentin čips

Pizza krekerji iz starega kruha

Bananin kruh

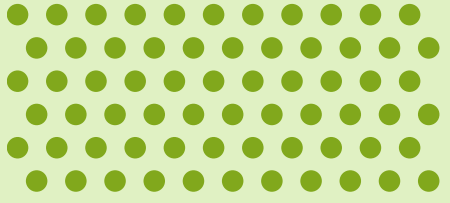
Lubenična torta

Čokoladni cheesecake brez peke

Rižev puding

Sadni bomboni





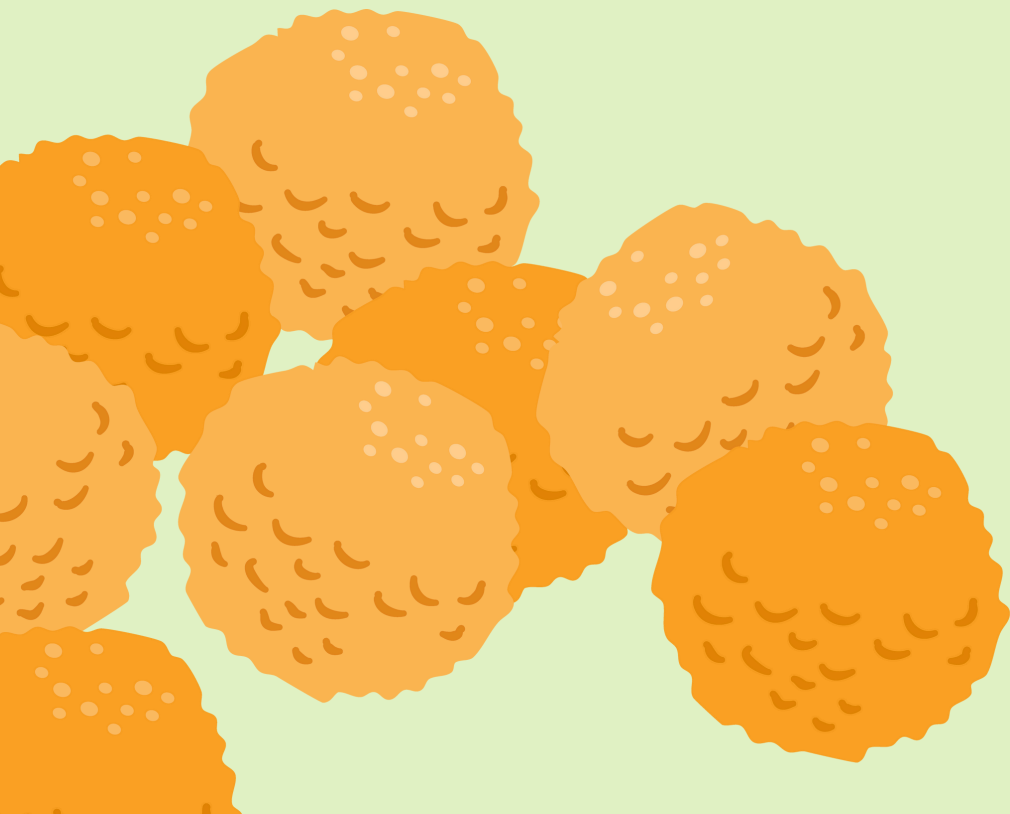
KROMPIRJEVI KROKETI

Zelenjava je na seznamu zavržene hrane na prvem mestu. Ostanek kuhanega krompirja lahko pretvorite v okusne svaljke ali polpete.

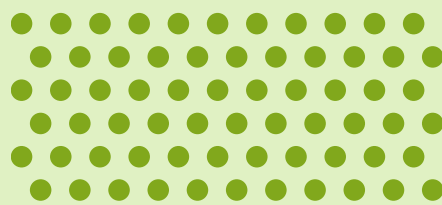
Sestavine:

- 400 g pire krompirja
- šopek nasekljanega peteršilja
- 100 g naribanega parmezana
- 200 g krušnih drobtin
- olje za cvrtje
- sir (po želji)

V posodi zmešamo vse sestavine. Iz mase oblikujemo svaljke ali kroglice. Po želji v sredico ovijemo kos sira. Krokete ocvremo ali le popečemo v ponvi.



ZELENJAVNI ČIPS



Zelenjavni čips je okusen in zdrav način uporabe vsakega dela zelenjave. Je okusen dodatek k hummusu ali tzatzikiju, začinite pa ga lahko po svojem okusu. Hkrati lahko porabite tudi tisti pozabljeni kos parmezana.

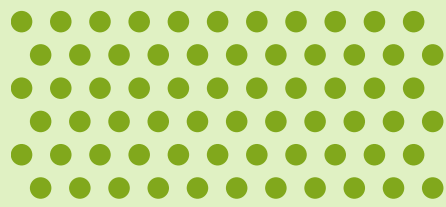
Sestavine:

- lupina buče
- peclji brokolija in cvetače
- 4 jedilne žlice oljčnega olja
- nariban parmezan
- sol, poper, česen v prahu, dimljena paprika

Lupino buče, peclje brokolija in cvetače narežemo na rezine za čips. Položimo jih v posodo in pokapljamo z oljčnim oljem. Dodamo na drobno nariban parmezan in začimbe po okusu ter dobro premešamo. Rezine razporedimo po pekaču, tako da se med seboj ne prekrivajo. Pečemo 15 do 20 minut pri temperaturi 220 °C, dokler ne postanejo hrustljave in zlate.



ZELENJAVNE KOCKE



S pripravo zamrznjenih zelenjavnih kock iz ostankov jušne zelenjave lahko vedno uživate v odlično začinjenih jedeh.

Sestavine:

- korenje
- stebelna zelena
- peteršilj
- čebula
- česen
- por

Ostanek zelenjave po kuhanju goveje juhe zmiksamo, prelijemo v modelčke za led in zamrznemo čez noč. Z zelenjavno kocko lahko nato začinimo različne jedi, kot so rižote, golaž, meso itd.



POLPETE IZ GOVEJEGA MESA

Uporabite meso in korenje, ki sta ostala po kuhanju juhe.

Sestavine:

- 250 g kuhanega govejega mesa
- 1 jajce
- 1 sesekljan strok česna
- 1 čajna žlička sesekljanega peteršilja
- sol in poper
- drobtine
- oljčno olje
- ostanki korenja
- 2 čajni žlički medu
- 3 čajne žličke gorčice

Kuhano goveje meso zmiksamo, dodamo jajce, česen in peteršilj, solimo in popramo. Oblikujemo polpete, povaljamo jih v drobtinah in spečemo v ponvi z oljčnim oljem. Korenje, ki je ostalo od juhe, narežemo na kolobarčke in ga popečemo z malo olja, soli, popra, peteršilja, žličko gorčice in žličko temnega medu. Za konec dodamo še domačo majonezo.



SVEŽE PEČEN STARI KRUH

Ne zavržite starega hlebca kruha! Ta namig, ki bo oživil tudi najbolj posušeno bageto, vam bo spremenil življenje.

1. Kruh dajte pod vodo

Odprite pipo s tekočo vodo in za kratek čas potisnite štruco kruha naravnost pod njo. Odrezani del naj bo obrnjen stran od vode, a nič hudega, če se notranjost štruce zmoči.

2. Posušite kruh v pečici

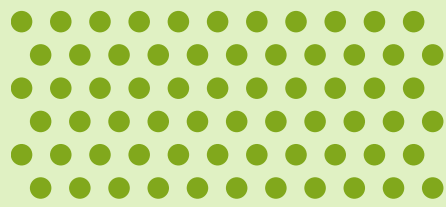
Vlažno štruco dajte v pečico, ogreto na 200 °C, za 7–8 minut. Štruca bo iz pečice prišla kot nova: znotraj bo mehka, zunaj bo imela hrustljivo skorjo, vaša kuhinja pa bo odlično dišala.

3. Veselite se!

Kako to deluje? Voda se spremeni v paro, ki rehidrira notranjost kruha, medtem ko toplota pečice utrdi skorjo.



PIZZA KREKERJI IZ STAREGA KRUHA

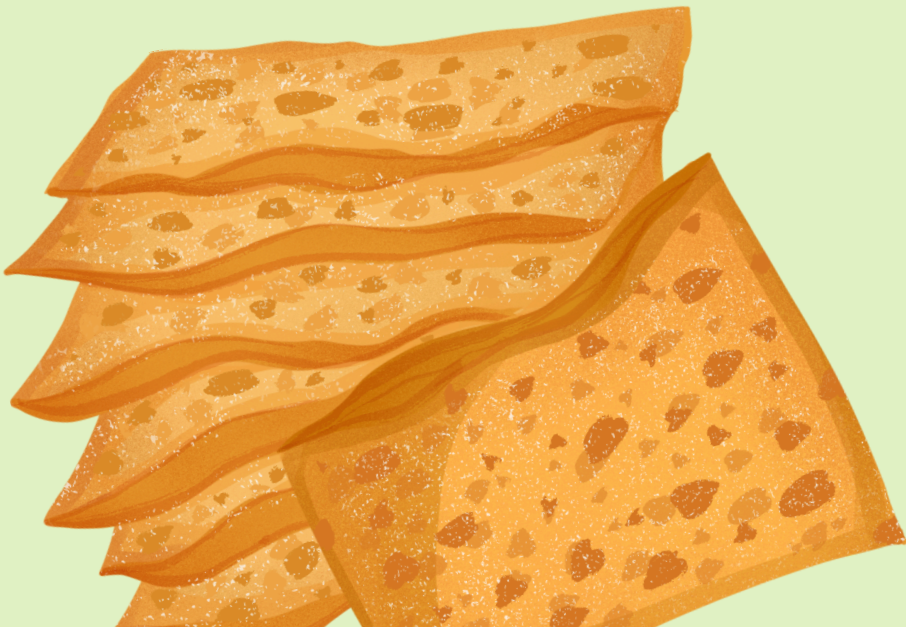


Ko gre za zavrženo hrano, je kruh na tretjem mestu. Iz starega kruha lahko pripravimo hrustljave krekerje.

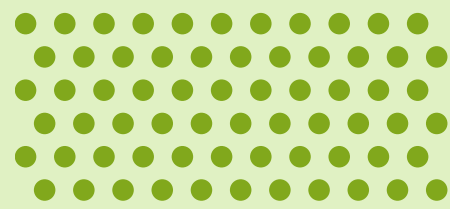
Sestavine:

- 250 g suhega kruha, narezanega na manjše kocke
- 250 g paradižnikove mezge
- 4 jedilne žlice oljčnega olja
- sol, poper in origano po občutku
- 40 g parmezana

Na kocke narezanemu staremu kruhu dodamo ostale sestavine in jih z rokami dobro vtremo. Pekač obložimo s papirjem za peko in nanj na tanko porazdelimo maso iz kruha, pokapljamo z oljem in pečemo 20 minut pri 200 °C.



POLENTIN ČIPS



Polente pogosto skuhamo preveč. Ponudite jo v drugačni preobleki.

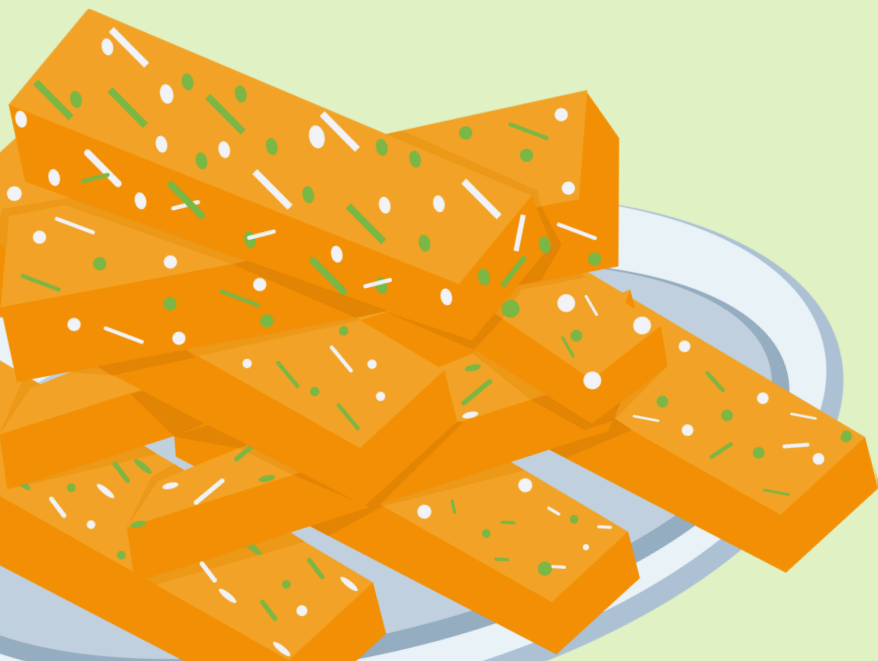
Sestavine za čips:

- skuhana polenta

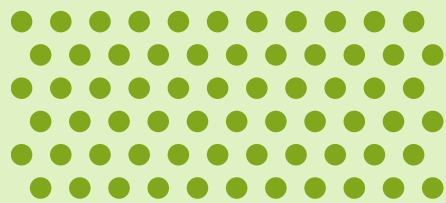
Sestavine za pomako:

- 250 g mascarponeja
- 3 jedilne žlice mehke gorgonzole
- 50 g orehov

Skuhano polento z vilicami pretlačimo v pire. Če je polenta pretrda, ji dodamo malo tople vode. Dobljeno maso med dvema papirjema za peko razvaljamo na 3 mm debelo. Polento pečemo 20 minut pri 200 °C. Ko se ohladi, jo nalomimo na manjše koščke. Za pomako v multipraktiku zmešamo vse ostale sestavine.



BANANIN KRUH



Preveč zrele banane uporabite za pripravo enostavnega bananinega kruha – popolnega zajtrka, ki ga lahko uživate ob jutranji skodelici kave. Odličen je tudi s kremnim sirom ali arašidovim maslom.

Sestavine:

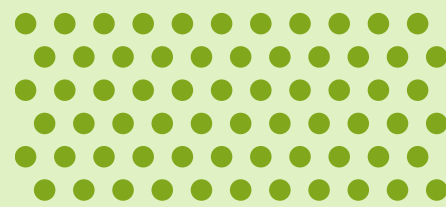
- 3 velike črne banane
- 75 ml rastlinskega olja
- 40 g rjavega sladkorja
- 225 g moka
- 1 vrečka pecilnega praška
- 3 žličke cimeta ali mešanice začimb
- 50 g suhega sadja ali oreščkov (po želji)
- 50 g nasekljane čokolade (po želji)



Pečico segrejemo na 200 °C. Z vilicami pretlačimo 3 velike črne olupljene banane, nato dodamo olje in sladkor. Primešamo moko s pecilnim praškom in začimbami. Po želji dodamo še suho sadje ali oreščke in nasekljano čokolado. V naoljenem pekaču za hlebce pečemo 35 minut oziroma dokler zobotrebec ne pride ven čist. Narežemo, ko se ohladi.



LUBENIČNA TORTA

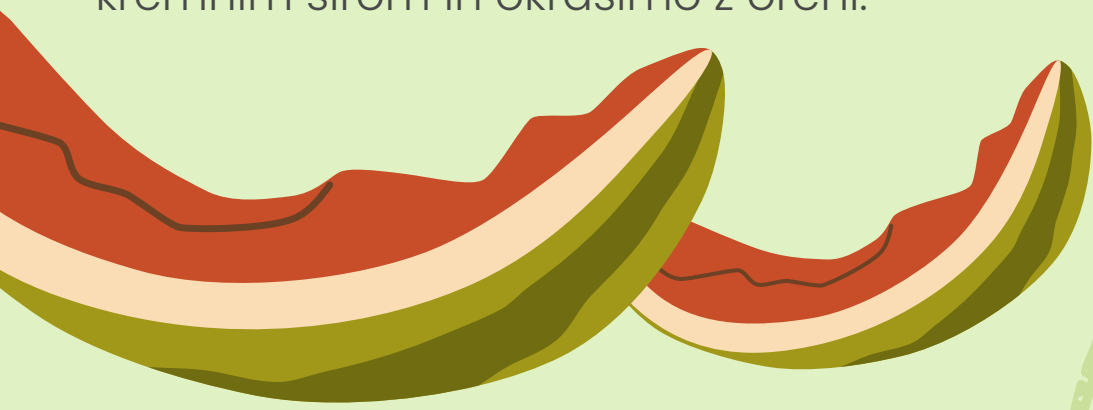


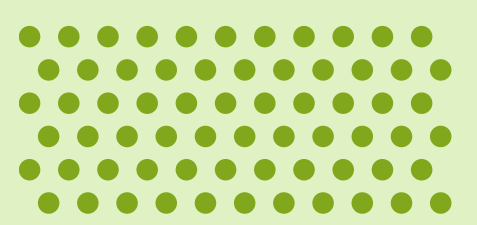
Se sprašujete, kaj storiti z ostanki lubenice? Uporabite jih v različici priljubljene korenčkove torte.

Sestavine:

- 1 skodelica naribanega lubeničnega olupka
- 1 skodelica moke
- 1 skodelica sladkorja
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- ½ čajne žličke pecilnega praška
- 2 žlički cimeta
- ½ čajne žličke soli
- ¾ skodelice rastlinskega olja
- 2 jajci
- naribana pomarančna lupina
- 50 g nasekljanih orehov

Pečico segrejemo na 175 °C. Naribamo lubenični olupke in s kuhinjsko krpo iztisnemo večino vode. V veliki skledi sladkor stepemo z oljem in dodamo jajci. Postopoma presejemo suhe sestavine. Primešamo naribane lubenične olupke in pomarančno lupinico. Prelijemo v namaščen in pomokan pekač premera 22 cm in pečemo 40 minut. Pečeno torto prelijemo s čokoladnim prelivom ali premažemo s sladkim kremnim sirom in okrasimo z orehi.





ČOKOLADNI CHEESECAKE BREZ PEKE

Uporabite čokolado velikonočnih jajc in založene kekse iz shrambe.

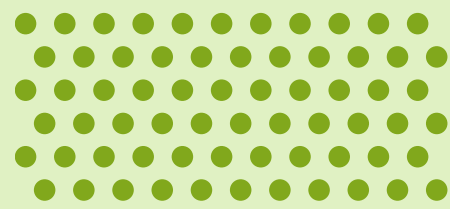
Sestavine:

- 250 g (čokoladnih) keksov
- 125 g stopljenega masla
- 100 g sladkorja
- 500 g mascarponeja
- 200 g svežega sirovega namaza
- 400 ml smetane
- 450 g čokolade

Kekse zdrobimo in zmešamo s stopljenim maslom. Zmes pritismo ob dno pekača s premerom 22 cm, obloženim s papirjem za peko, in damo v hladilnik. Razdrobimo čokolado. Smetano segrejemo do vrelišča (a pazimo, da ne zavre) in z njo prelijemo čokolado. V drugi skledi zmešamo mascarpone, sladkor in sveži sir, nato pa dodamo čokolado in prelijemo v pekač. Čokoladni cheesecake pustimo v hladilniku najmanj 5 ur ali kar čez noč.



RIŽEV PUDING



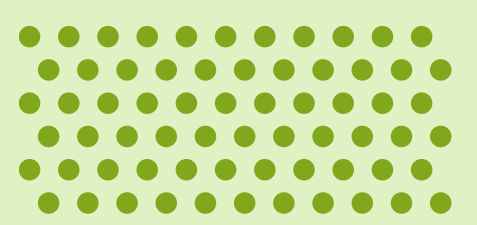
Če ste riža skuhali preveč, pripravite enostavno in okusno sladico z dodatkom svojega najljubšega sadja.

Sestavine:

- ½ litra mleka
- 1 vrečka pudinga
- 50 g sladkorja
- 250 g odvečnega riža
- sadje po želji

Po navodilih z vrečke skuhamo puding zelenega okusa in mu dodamo kuhan riž. Rižev puding naložimo v kozarčke, na vrh pa nadevamo sveže ali kuhano sadje po želji.





SADNI BOMBONI

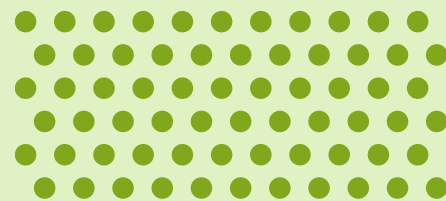
Druga največkrat zavržena hrana v slovenskih gospodinjstvih je sadje. Če vam sadje ostaja, lahko iz njega pripravite domače žele bombone.

Sestavine:

- 600 ml sadnega pireja
- 1-2 jedilni žlici poljubnega sladila (sladkor, agavin sirup ...)
- 5 čajnih žličk agar agarja

Sadje v multipraktiku zmiksamo v gost pire. Sadni pire, sladilo in agar agar zmešamo v kozici, postavimo na ogenj in mešamo, dokler zmes ne zavre. Ko zavre, pokuhamo in mešamo še eno minuto, nato lonec odstavimo in pustimo ohladiti. Po 10 minutah zmes prelijemo v manjše modelčke in jih postavimo v hladilnik za 20 do 25 minut.







Knjižica nasvetov in receptov je nastala v okviru
kampanje Evropskega tedna zmanjševanja odpadkov
"Food waste is out of taste"



RAZVOJ SKUPNIH REŠITEV IN TESTIRANJE INOVATIVNIH TEHNOLOGIJ NA PODROČJU RAVNANJA Z
ODPADKI IN NJIHOVE PONOVRNE UPORABE ZA SPODBUJANJE KROŽNEGA GOSPODARSTVA
*SVILUPPO DI SOLUZIONI CONGIUNTE E SPERIMENTAZIONE DI TECNOLOGIE INNOVATIVE NEL CAMPO
DELLA GESTIONE E DEL RIUTILIZZO DEI RIFIUTI PER PROMUOVERE UN'ECONOMIA CIRCOLARE*

Priprava, oblikovanje in izdaja: Komunala Izola d.o.o.
Evropski teden zmanjševanja odpadkov 2024
Izola, 19. november 2024

