



Kako dobro upravljati ostacima hrane

SAVJETI I RECEPTI ZA SVAKOGA

Prikupila i uredila:

doc. dr. sc. Sanja Kalambura



Sadržaj

Proslov	3
Uvod	5
Pohani kruh	17
Puding od starog kruha	18
Juha od povrća	19
Salata od kuhanog mesa	20
Pire krumpir drugi put	21
Rižine okruglice	22
Valjušci (njoki) od krumpira	23
Bruskete od starog kruha	24
Kolač od tikvica i starog kruha	25
Zapečena piletina i tjestenina	26
Piletina – Svinjetina	
- Junetina u umaku od sušenih rajčica	27
Meso u umaku od gljiva	28
Kolač od banana	29

Impresum

Autor uvodnog teksta:

doc. dr. sc. Sanja Kalambura

Autori recepata:

studenti Veleučilišta Velika Gorica:

D. Pečanić, A. Kadić, I. Idžojić, A. Radovac, P. Janković,
M. Jovanović, T. Pelegrin, A. M. Josipović





Proslav

Knjižica je nastala kao rezultat rada na projektu Mi jedemo odgovorno, Eko škole Veleučilišta Velika Gorica.

Veliko hvala studentima koji su dali doprinos u pisanju jednostavnih savjeta i recepata za sva ona jela koja možete učiniti kada vam ostane hrana s kojom ne znate što biste.

Nadamo se da će vam pomoći te postati nezaobilazna priručnik u vašoj kuhinji.

Doc. dr. sc. Sanja Kalambura



4





UVOD

Neupitna činjenica je da rast ljudske populacije dovodi i do enormnog porasta potrošnje. Na gotovo alarmantnu činjenicu nekontroliranog povećanja količina otpada u svijetu ukazuju Hoornweg i suradnici u svom članku objavljenom u časopisu Nature, ističući da količine proizvedenog otpada rastu eksponencijalno u odnosu na rast ljudske populacije. Vrlo bitnu ulogu u tome ima povećana urbanizacija, odnosno sve veći broj stanovnika koji žive u velikim gradovima i drugim urbanim cjelinama. Autori ističu da je Zemlja već jako opterećena utjecajem postojećeg otpada, te prognoziraju do 2100. godine više od trostrukog povećanja proizvodnje otpada u odnosu na današnju proizvodnju. Stoga naglašavaju da se bez drastičnih mjera, uz stalni rast populacije i urbanizacije, teško može ostvariti smanjenje količine otpada. Kao jedno od ključnih rješenja u smanjenju proizvodnje otpada, autori navode da se puno može učiniti na lokalnoj razini, te da je sve veći broj gradova uveo princip „nula otpada“, smanjujući količine svoga otpada kroz mjere uporabe i recikliranja.

Ako se postupanju s otpadom pristupa ispravno, otpad može imati ogroman potencijal. Uz rješavanje pitanja štetnog djelovanja otpada, kroz različite oblike korištenja vrijednih svojstava koje mogu imati određene vrste otpada, mogu se ostvariti i pozitivni učinci – očuvanje prirodnih resursa, stvaranje novih poslova i mogućnosti zapošljavanja, smanjenje emisija štetnih plinova i mirisa iz odlagališta otpada, pretvaranje otpada u energiju, itd.

Prema dokumentu Europske komisije The Roadmap to a Resource Efficient Europe¹ do 2020. godine odlaganje otpada od hrane na razini EU trebalo bi biti smanjeno za polovicu.

5





IMAMO LI VLASTITI STAV O OTPADU?

Svaki pojedinac ima vlastiti stav prema otpadu. Stav se formira kroz život na principu vlastitih iskustava. Službenih definicija stava ima zbilja na desetine, no jedna od pojmovno te sadržajno najaktualnijih svakako je Allportova definicija stava. „Stav je mentalno i neuralno stanje spremnosti organizma, organizirano na iskustvu koje ima direktan i dinamički utjecaj na relacije individuumu prema objektima i situacijama na koje se odnosi.“ Stav dakle označava kompleksnu psihološku kategoriju koja je sama po sebi značajna u ponašanju ljudi općenito. Stav se sastoji od svoje tri glavne komponente, tj. od kognitivne, afektivne i konativne.

Sve navedene dimenzije utjecat će na formiranju stava ljudi prema otpadu.





Prva spomenuta komponenta je kognitivna komponenta koju čine saznanja i vjerovanja prema objektu uz koji je vezan stav. Najvažnija su evaluativna vjerovanja koja će pripisati objektu pozitivne ili negativne osobine.

U ovom slučaju prema otpadu većina ljudi ima negativan stav, odnosno protive se otpadu hrane s obzirom da i dan danas velik udio svjetske populacije umire od gladi.

Druga komponenta koja će oblikovati stav je afektivna komponenta, odnosno osjećajna ili emocionalna komponenta. Ista se odnosi na osjećaje ili afekte koji su u vezi s objektom. Upravo se ove emocije najčešće manifestiraju kroz stupanj dopadljivosti prema objektu.

U primjeru otpada najviše osjećajne, tj. emocionalne komponente pokreću upravo područja koja su pogođena siromaštvom i neimaštinom, područja u kojoj su djeca izgladnjela, područja u kojima nema hrane. Suprotno od toga tu je zapadni svijet gdje se na hranu gleda kao na nešto što se ne cijeni, kao na nešto što nije potrošno, čega ima u izobilju.

Koliko puta smo samo čuli kako restorani radije bacaju hranu nego je poklone nekome kome je zaista potrebna, koliko puta smo bili svjedoci bacanju hrane, ne u malim, nego u velikim količinama. Zadnja komponenta kod formiranja stava naziva se konativnom komponentom, odnosno voljnom ili djelatnom. Navedena komponenta označava spremnost nositelja stava u njegovom približavanju ili udaljavanju od objekta prema kojem postoji stav. Determinira se smjerom i intenzitetom stava.

F



A što o navikama i prehrani kažu naši studenti?

Istraživanje o prehrambenim navikama studenata provedena je u okviru projekta »**Mi jedemo odgovorno**«. Ukupno je ispitano 112 studenata i samo neke od odgovora i zabrali smo za vas.

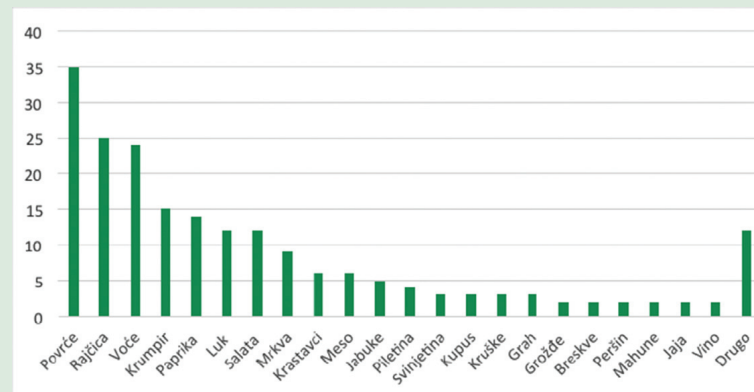
Željeli smo znati gdje studenti kupuju hranu. Za svaku izjavu naveli su nekoliko odgovora. Najveći broj odgovora je kupovina u trgovini, a ono što je najmanje zastupljeno je kupovina kod lokalnih proizvođača i od poljoprivrednika.

Tablica 1. Frekvencijska i postotna distribucija čestine korištenja pojedinih izvora nabave hrane

Izvor nabave hrane	nikada		rijetko		ponekad		često		većinom		uvijek	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kupovina u trgovini	0	0	6	5	15	13	22	20	41	37	28	25
Kupovina na tržnici od poljoprivrednika	10	9	32	29	36	34	23	21	8	7	0	0
Izravna kupovina od proizvođača/poljoprivrednika	29	27	42	39	25	23	7	6	5	5	0	0
Vlastiti uzgoj	38	34	23	21	10	9	16	15	13	12	10	9

Na pitanje o uzgoju hrane naveli su da najviše uzgajaju povrće, posebno rajčicu te voće.

Slika 1. Zastupljenost različite vrste hrane iz vlastitog uzgoja prema učestalosti

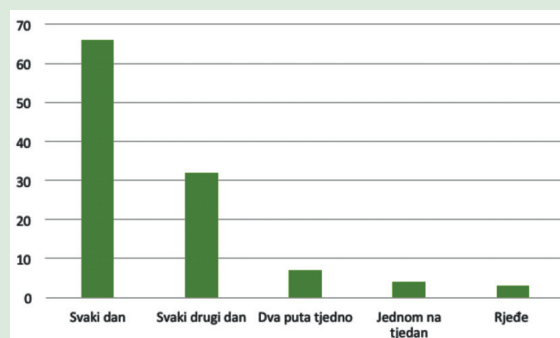


Zanimljivi su bili i odgovori na pitanje koliko često pripremate hranu kod kuće. Tako je 67% studenata navelo da priprema svaki dan kod kuće hranu.





Slika 2. Čestina pripreme hrane kod kuće (N=112)



Koliko često bacate neiskorištenu hranu kod kuće bilo je pitanjena koje su studenti dali odgovor kako rijetko ili jednom na tjedan bacaju hranu.

Tablica 2. Frekvencijska i postotna distribucija odgovora na pitanje „Koliko često bacate neiskorištenu hranu kod kuće?“

	f	%
Svakodnevno ili skoro svakodnevno	15	14
Dva ili tri puta na tjedan	28	26
Jednom na tjedan	31	29
Rjeđe	33	31
Ukupno	107	100

Na pitanje: Što radite s hranom kojoj je istekao rok trajanja? Najveći postotak odgovora upravo je bacanje hrane.





Tablica 3. Frekvencijska i postotna distribucija odgovora na pitanje „Što radite s hranom kojoj je istekao rok trajanja?“

	f	%
automatski je bacamo	46	43
Dio bacamo, a ostatak dajemo životinjama	34	31
Dio bacamo, a ono što smatramo da je još dobro pojedemo	22	20
Sve konzumiramo, ne obraćamo pozornost na rokove trajanja	1	1
Postupamo na drugi način	5	5
Ukupno	108	100

Razlozi zbog kojih kod kuće studenti bacaju neiskorištenu hranu najčešće je jer se pokvarila ili joj je prošao rok trajanja ili se priprema previše hrane.



T

//





*Tablica 4. Postotna distribucija odgovora na pitanje
„Koji su najčešći razlozi zbog kojih kod kuće
bacate neiskorištenu hranu?“*

Razlozi bacanja neiskorištene hrane	%
Pokvari se	28
Prođe joj rok trajanja	25
Kuhamo previše i ima ostataka	18
Nitko ju više ne želi jesti	16
Desi se nezgoda (padne na pod, izgori)	13





ŠTO JE OTPAD OD HRANE?

Otpad od hrane nastaje svaki dan, u restoranima, hotelima, našim domaćinstvima. U ukupnoj količini otpada od hrane, najveći udio ipak čini otpad čije je nastajanje moguće spriječiti i to primjenom kvalitetnog upravljanja. Gubitak hrane u lancu opskrbe može biti uzrokovan različitim segmentima kao što je nepravilno skladištenje sirovina, proizvoda, prilikom rukovanja ili prijevoza, uslijed distribucije, isteka roka i slično. Kako bi se spriječili gubici hrane i stvaranje otpada potrebno je načiniti kategorizaciju otpada od hrane. Promatrajući otpad od hrane s obzirom na mogućnost sprječavanja istog, on može biti svrstan u nekoliko kategorija. **Otpad od hrane koji se može izbjeći** predstavlja i obuhvaća hranu koja je pripremljena ili pak poslužena u prevelikim količinama, hranu koja je oštećena prilikom pripremanja ili hranu koja nije konzumirana na vrijeme te joj je zbog toga istekao rok trajanja. Ovdje se ubraja hrana koja je odbačena, a prije odbacivanja je bila jestiva. U tu kategoriju se ubrajaju: kruh, jabuka, meso i slično.

Drugu kategoriju čini vjerojatno izbjegli otpad ili **otpad koji ima velik potencijal za izbjegavanje njegova nastanka**. Riječ je o otpadu u koji se ubrajaju dijelovi hrane koju neki ljudi konzumiraju dok drugi ne, ili hrana koja ovisno o pripremi može ili ne mora biti jestiva. To su primjere kore od jabuka, krumpira i slično.

U treću kategoriju se ubraja neizbježan otpad ili otpad čije nastajanje nije moguće izbjeći. Ovdje je riječ o otpadu koji nastaje prilikom pripreme hrane, koji niti prije same pripreme niti, nakon nje nije jestiv. To je kora banana, ljuske jajeta i slično.

Zanimljivo je da je izuzetno velika količina upravo ove prve dvije kategorije otpada od hrane te ćemo kroz nekoliko recepata dati svajet što kada se susretnete s ostacima hrane i ne znate što s njima.

U slast!







Recepti

15





Uštipci od starog kruha



Sastojci:

½ kg starog kruha

2 jaja

2,5 dcl mlijeka

20 dkg suhog sira

sol i začini po želji (peršin, origano, bosiljak, mediteranski začini...)

Postupak pripreme:

Kruh isjeckati na kockice i preliti mlijekom. Osatviti da odstoji 10 minuta. Za to vrijeme naribati suhi sir, umutiti jaja, dodati sol i začine. Sve pomiješati sa starim kruhom. U koliko je smjesa pregusta dodati još mlijeka. Zagrijati ulje i žlicom vaditi i peći uštipke do zlatno žute boje.





Pohani kruh

Sastojci:

5 kriški starog kruha
2 jaja
2 dcl mlijeka
3 žlice glatkog brašna
prstohvat soi
malo papra

Postupak pripreme:

Od jaja, mlijeka, brašna soli i papra napraviti smjesu kao za palačinke. U to umočiti kruh i peći na ulju ili Teflon tavi.
Poslužite s vrhnjem i sirom, narescima ili samostalno.

17





Puding od starog kruha

Sastojci:

50 dkg starog kruha bez korice
2 dcl mlijeka
3 jaja
10 dkg groždica
4 žlice šećera
2 žlice malsaca
sirup ili pekmez od višanja
1 limun

Postupak pripreme:

Kruh narežite na kockice, prelijte ga kipućim mlijekom ostavite da miruje 15 minuta. Kruhu dodati smjesu od izmučenih jaja, groždica i naribane limunove korice. Sve istresti u tepsiju koja je pouljena. Na vrh posložiti listiće maslaca i peći na 180°C 15-20 minuta.

Servirati uz pekmez ili sirup od višanja. Može se koristiti bilo koji pekmez po želji.





Juha od povrća



Sastojci:

ostatak kuhanog povrća
1 žumanjak
1 žlica kiselog vrhnja
list peršina

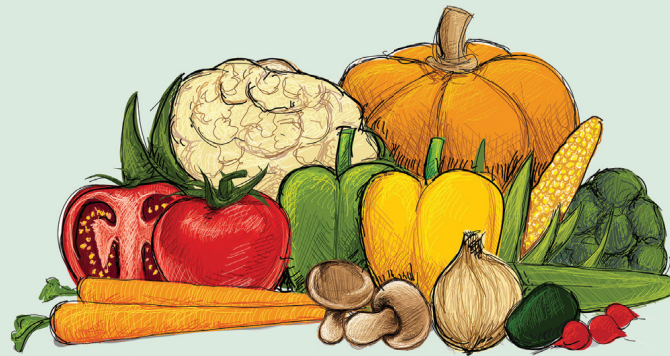
Postupak pripreme:

Ostatke kuhanog povrća protisnuti ili sitno nasjeckati, dodati vode da se dobije gustoća juhe po želji. U zavrelo dodati razmućeni žutanjak i žlicu kiselog vrhnja. Ukrasiti peršunovim listom.





Salata od kuhanog mesa



Sastojci:

ostatak kuhanog mesa (piletina, govedina, junetina...)
zelena salata
rajčica
tvrdo kuhano jaje
kisel krastavci
majoneza
sol

Postupak pripreme:

Kuhano meso usitniti, dodati salatu, rajčicu i tvrdo kuhano jaje narezano na kolutove, te krastavce na kockice. Posoliti i začiniti majonezom. Za laganiji obrok može se koristiti maslinovo ulje i ocat.



Pire krupmir drugi put



U koliko ostane pire krumpira od ručka pomiješajte ga s 2 žumanjka i 15 dkg naribanog suhog sira te zapecite u pećnici.



Rižine okruglice



Sastojci:

ostaci riže
žličica vegete
2 jaja
brašno
krušne mrvice
razni začini po želji

Postupak pripreme:

U rižu koja je ostala od ručka dodajte 2 žlice brašna, vegetu, 1 jaje i krušnih mrvica toliko da se napravi smjesa koja se neće lijepiti prilikom izrade kuglica. Kuglice uvaljati u brašno, jaja i mrvice te pržiti u ulju.





Valjušci (njoki) od krumpira



Sastojci:

½ kg pire krumpira

1 jaje

20 dkg brašna

sol

maslac

Priprema:

U pire krumpis se dodat jaje, sol, maslac i brašno. Oblikuju valjušci te kuhaju u slanoj vodi nekoliko minuta ili točnije dok ne isplivaju na površinu. Procjede se i zaulje kako se ne bi zaljepili.

Mogu se servirati uz saft ili s preprženim prezlama.





Bruskete od starog kruha



Narezati kruh na kriške, namazati ga maslinovim uljem, češnjakom
i posuti origanom. Zapeći u pećnici 10 minuta i servitai s rajčicom ili
sirom i vrhnjem.





Kolač od tikvica i starog kruha



Sastojci:

3 jaja
1,5 dcl šećera
1,5 dcl ulja
2 vanili šećera
4,5 dcl glatkog brašna
1 prašak za pecivo
2 žličice cimeta
20 dkg tikvice naribane

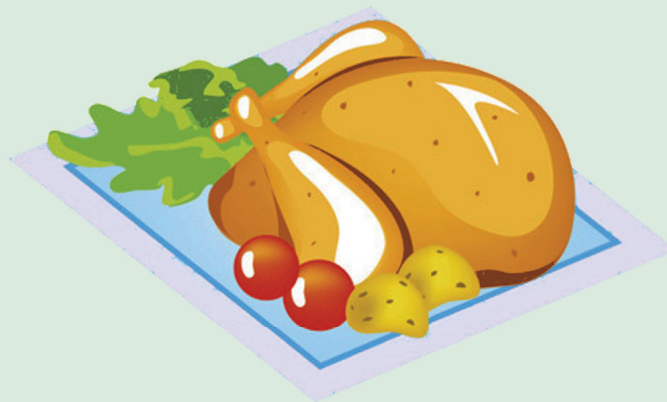
Postupak pripreme:

Namastiti pekač i zagrijati pećnicu na 170°C. U velikoj posudi izmiksati jaja sa šećerom dok ne postane pjenasto, dodati ulje, cimet, vanili šećer i brašno s praškom za pecivo. Na kraju umiješati naribane tikvice. Peći 45 minuta do zlatno žute boje. Servirati posuto šećerom u prahu.





Zapečena piletina i tjestenina



Ostatke pečene piletine narezati na kockice te dodati ostatke povrća kuhanog. Ostatke tjestenine umiješati mesu i povrću, dodati soli i papra te nasjeckani peršin. Preliti smjesom jaja i kiselog vrhnja te sve pomiješati. Istresti u nauljen kalup za pečenje te peći 20 minuta na 180°C.





Piletina – Svinjetina Junetina u umaku od sušenih rajčica



U blender izmiksati sušene rajčice, šalicu vode, jednu svježju rajčicu, dvije žličice origana, čili papričicu, maslinovo ulje i dvije žlice octa.

Meso od ručka isjeckati na trakice i popržiti na ulju dok ne poprimi zlatno žutu boju. Pripremljeni umak prokuhati, eventualno začiniti prema potrebi te dodati 3 žlice naribanog sira. Pripremljenim umako preliti meso. Poslužiti uz sezonsku salatu ili kao umak za tjesteninu.

zf





Meso u umaku od gljiva



Ostatke mesa od ručka najseckati na trakice, popržiti na tavi s malo ulja, dodati sitno narezani luk i pirjati. Kad je luk poprimio zlatnu boju dodati gljive. Na kraju dodati vrhnje za kuhanje i začine po želji. Servirati uz salatu ili prilog.



Kolač od banana



Sastojci:

- 2 šalice brašna
- $\frac{3}{4}$ šalice šećera
- 1 prašak za pecivo
- prstohvat soli
- 2 jaja
- 3 zrele tamne banana
- 4 žlice otopljenog malsca

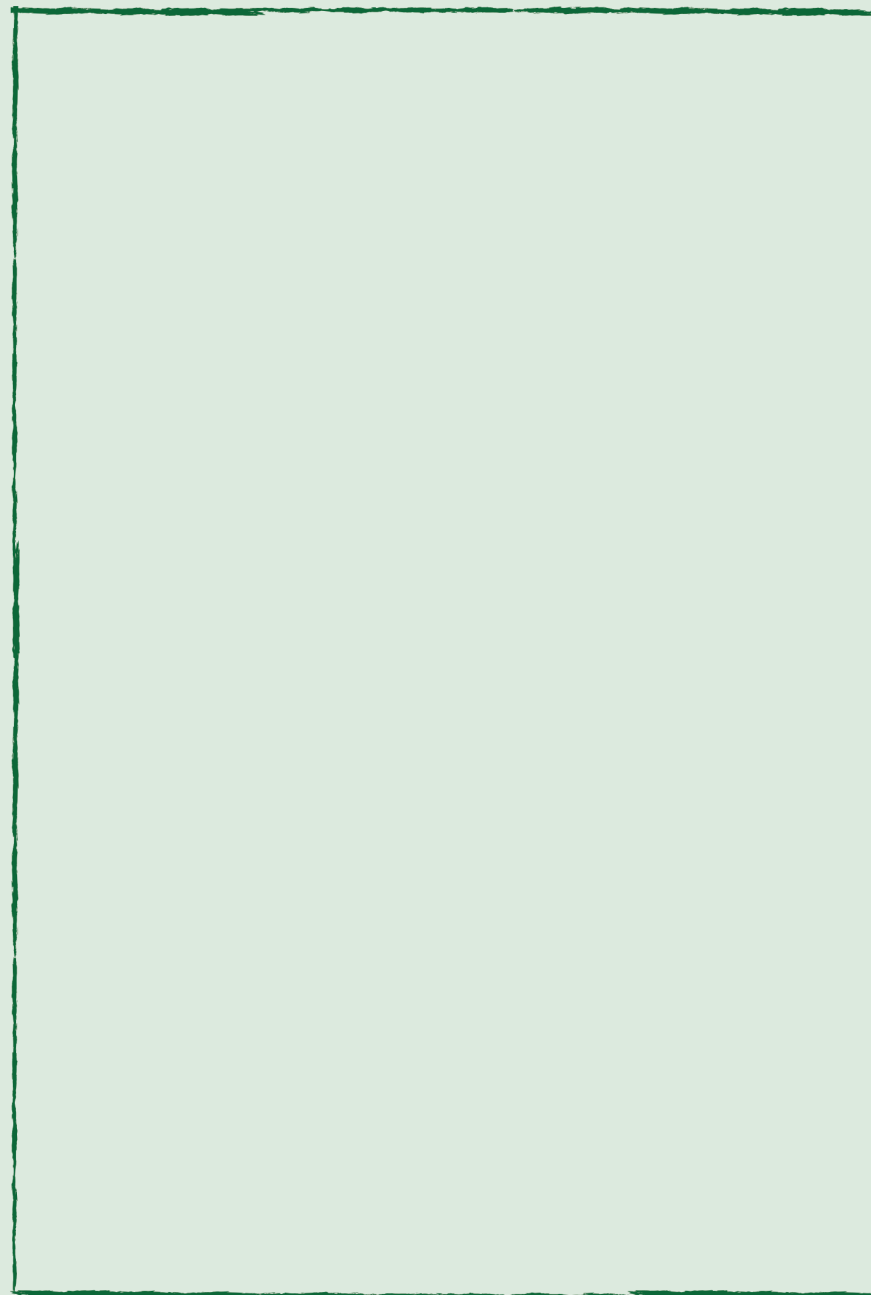
Postupci priprave:

Izmješajte banane u velikoj posudi te dodajte jaja. Sve suhe sastojke pomješajte i dodajte u smjesu banana i jaja. Pecite 1 sat na 180 °C u kalupu za kolače.



Moji recepti:





31



