



O trochu
MENEJ PLYTVANIA
viac chuti



DROBNÉ ÚSILIE, *obrovský efekt*

Váš sprievodca znižovaním množstva potravinového odpadu v domácnosti

Aj malé činy môžu priniesť veľké zmeny. Naším poslaním je minimalizovať množstvo potravinového odpadu, kdekoľvek sa to dá. Chlieb je už trochu tvrdý a zelenina začína vädnúť? Trocha predstavivosti vám môže pomôcť vyzdvihnúť ich skvelú chuť! Tento sprievodca vám pomôže znížiť množstvo potravinového odpadu a objaviť nové vynaliezavé recepty, ktoré vám umožnia plánovať dopredu a nakupovať udržateľnejšie.



Čo tu pre vás máme?

0 plytvaní potravinami	3
11 tipov a trikov, ako zabrániť plytvaniu potravinami	6
5 nápadov na recepty proti plytvaniu	11



Plytvanie potravinami: O čo vlastne ide?

Ak zostane dobré jedlo nezjedené a skončí v koši, je to plytvanie potravinami, čo prispieva k celosvetovým emisiám skleníkových plynov približne vo výške 8%. K zbytočnému plytvaniu potravinami môžu viesť príliš veľké nákupy, nesprávne skladovanie alebo ak toho jednoducho uvaríme priveľa. Keď plytváme potravinami, prichádzame o výživné jedlá, plytváme zdrojmi, ktoré sa použili na výrobu potravín (napríklad energia a voda), a prispievame tiež k uvoľňovaniu skleníkových plynov do atmosféry – tie vznikajú, keď potraviny na skládkach tlejú.



8%

emisii skleníkových
plynov má pôvod v plytvaní
potravinami



Prečo dochádza k plytvaniu dobrými potravinami?

K plytvaniu dochádza v každej fáze, v ktorej sa potravina nachádza. A to od farmy až po váš tanier.

- Na farme: Môže sa stať, že sa niektoré plodiny nepozbierajú, pretože sa ich urodilo priveľa, prípadne preto, lebo nemajú dokonalý tvar.
- Pri spracovávaní: Počas procesu spracovania sa niektoré potraviny kvôli nevhodným rozmerom alebo vzhľadu vyradia, a tak sa ani nedostanú do predaja.
- V obchode: Supermarkety niekedy vyhadzujú potraviny, ktoré sú pred dátumom minimálnej trvanlivosti (alebo dosiahli dátum minimálnej trvanlivosti) – a to aj vtedy, keď by sa stále dali zjesť.
- V domácnosti: Až k 60 % plytvania potravinami dochádza v domácnostiach. Každý z nás toho občas nakúpi viac ako treba. L'ahko potom zabudneme, čo v chladničke vlastne máme. Alebo sa môže stať, že uvaríme viac jedla, ako dokážeme zjesť.

4%



všetkých potravín
vyprodukovaných na celom
svete sa nikdy nezje



Závazkom spoločnosti Dr. Oetker je znížiť plytvanie potravinami

Aj keď sa jedlom plytvá naprieč celým odvetvím, sme odhodlaní niečo s tým robiť! Na základe cieľov našej Charty udržateľnosti sa snažíme znížovať množstvo potravinového odpadu vyprodukovaného v rámci našej výroby a v skladoch:

25%



Zníženie plytvania potravinami do roku 2025 o 25 % – to je náš záväzok

Efektívna výroba:

Zdokonaľujeme naše procesy tak, aby sme obmedzili plytvanie.

Inteligentná inventúra:

Zlepšujeme riadenie zásob, aby sme sa vyhli nadprodukcii.

Darovanie potravín:

Spolupracujeme s organizáciou Too Good To Go, aby sme spotrebiteľom umožnili prístup k dobrému jedlu.

Darcovstvo:

V spolupráci s charitami darujeme prebytočné potraviny.



Recepty v tejto brožúre vznikli v rámci partnerstva s organizáciou Too Good To Go.

11 TIPOV A TRIKOV, AKO zabrániť plytvaniu s potravinami

Ste pripravení vyskúšať v kuchyni zopár kúzel? Sme tu, aby sme vám našimi tipmi pomohli uchovať potraviny vždy čerstvé, načrtnúť kreatívny jedálny lístok a premeniť zvyšky na chutné objavy.

Nakupujte s rozumom

1. Rôzne opatrenia vám môžu pomôcť obmedziť plytvanie u vás doma – snažte sa to s nákupmi nepreháňať. Nechodte na nákup hladní a zamerajte sa len na to, čo naozaj potrebujete. Prijemným bonusom bude, že ušetríte a obmedzíte impulzívne nákupy. Môžete si tiež naplánovať, aké jedlá budete celý týždeň pripravovať. Napíšte si, ako často budete musieť variť, pre koho a ktoré suroviny na to budete potrebovať. Skôr ako sa vyberiete do obchodu, vyhradte si pár minút na to, aby ste zistili, ktoré potraviny už doma máte, a spíšte si nákupný zoznam, kde bude len to, čo naozaj potrebujete.



Zoznámte sa s jedlom

Ako spoznáte, že potravina už má svoje najlepšie dni za sebou? „Spotrebujte do“ označuje dátum, po ktorom už nie je bezpečné potravinu konzumovať. Také produkty by ste mali použiť ešte pred uvedeným dátumom spotreby. „Minimálna trvanlivosť do“ jednoducho uvádza dátum, dokedy je potravina v tom najlepšom stave – nejde o označenie bezpečnosti potraviny! Veľké množstvo produktov zostáva dobrých aj po prekročení dátumu „minimálnej trvanlivosti“, použite preto svoje zmysly – zrak, čuch a chuť vám napovedia, či je vhodné danú potravinu skonzumovať.

2.



Pozrite si online recepty

Neviete, čo vytvoriť z náhodnej kombinácie potravín, ktoré máte v chladničke?

Spoločnosť Dr. Oetker ponúka celý rad chutných receptov, ktoré vám pomôžu vyťažiť z vašich ingrediencií to najlepšie.

Pozrite si v tomto sprievodcovi niektoré z našich obľúbených receptov, aby ste získali ďalšiu inšpiráciu. Možno tam nájdete svoje nové obľúbené jedlo!



Mrazte pre zachovanie čerstvosti

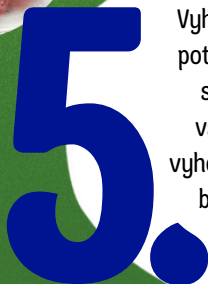
Jedlo odložte do mrazničky a zostane čerstvé celé mesiace! Ak máte zvyšky alebo potraviny, ktorým sa blíži dátum spotreby, dajte ich do mrazničky. Mrazením predĺžite životnosť mnohých potravín a môžete ich využiť neskôr bez toho, aby ste sa museli báť, že sa pokazia. V mrazničke môžete uchovávať celý rad potravín – od zeleniny cez čerstvé mäso a ryby až po smoothie alebo jogurty. Špenát, brokolica, fazuľky, špargľa alebo maslová tekvica – to všetko sa dá dobre zmraziť. Oproti tomu šalátová zelenina s vysokým obsahom vody, ako je uhorka, kapusta alebo listový šalát, má tendenciu mrazom sa rozmočiť. To isté platí pre ovocie – zatiaľ čo druhy s vysokým obsahom vody, ako sú vodný melón, jablká alebo hrušky, v mraze strácajú svoju konzistenciu, ovocie ako ananás, banán alebo drobné bobule mrazom neutrpia. Najlepšie si udržíte prehľad o zmrazených potravinách tak, že balíček vždy označíte tým, čo v ňom je, a napíšete naň dátum, kedy ste jedlo uvarili, prípadne zmrazili. Zatiaľ čo teoreticky možno mrazením predĺžiť životnosť produktu donekonečna, niektoré potraviny strácajú v priebehu času chuť a takisto textúru. Aby ste dosiahli najlepšie možné výsledky, je vhodné si overiť, ako dlho možno tú konkrétnu potravinu v mrazničke skladovať.



Robte si

záznamy o tom, ako plytváte

Vyhadzovať peniaze nedáva žiadny zmysel. Ale keď plytváme potravinami, presne toto robíme! Zaznamenávajte si náklady spojené s plytvaním v aplikácii alebo si vytvorte zoznam všetkých potravín, ktoré počas mesiaca nespotrebované vyhodíte. Vidieť, koľko nespotrebovaného jedla vyhodíte, môže byť poučné. NoWaste alebo Nosh sú výborné aplikácie na sledovanie nákupov, dát o spotrebe a obsahu vašej chladničky a komory.



Skúste sladké riešenie

Už sa nám každému stalo, že sme nechali v mise na ovocie nejaké plody prezrieť. Pečenie je skvelý spôsob, ako spracovať ovocie a zeleninu, ktorá už má svoje najlepšie dni za sebou. Skúste banánový chlebíček, cuketové muffiny, mrkvovú tortu alebo jablkový crumble. Keď urobíte z potenciálneho odpadu štrúdlu, zabránite tým plytvaniu a navyše si aj dobre pochutíte.



6.

Podvihnite svoje jedlo

Použite zvyšky potravín a dodajte ostatným jedlám šmrnc. Prebytočné potraviny, ako sú napríklad zvyšné vajcia, využijete napríklad na prípravu lahodnej vaječnej tlačienky. Môžete sa tiež naučiť pár jednoduchých spôsobov domáceho konzervovania, ako je nakladanie, výroba marmelád alebo sušenie zvyškov v rúre.



7.



Uvarte si výdatnú polievku

Máte v zásuvke so zeleninou veľa odrezkov? Upečte ich a následne rozmixujte s bylinkami a korením, získate výdatnú a chutnú polievku. Je to jednoduchý a lahodný spôsob, ako využiť to, čo už máte.

8.

Skladujte potraviny s rozumom

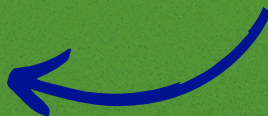
9.

Životnosť potravín výrazne predĺžite už len tým, že ich budete správne skladovať. Chlieb je jedna z potravín, ktorými sa plytvá najviac. Aby vám bochník chleba vydržal dlho, mali by ste ho skladovať pri izbovej teplote, vo vzduchotesnom vrecku alebo v chlebníku, môžete ho však tiež uchovávať v mrazničke, a to až šesť mesiacov! Pri skladovaní ovocia a zeleniny zohľadnite,

ktoré druhy by sa mali skladovať spoločne. Niektoré druhy ovocia vylučujú etylén, ktorý urýchľuje proces zrenia iného ovocia v ich blízkosti. Uchovávajte preto druhy produkujúce etylén, ako sú jablká, zrelé banány a paradajky, ďalej od čerstvého bobuľového ovocia, ktoré je na etylén citlivé.

	X	✓	X
	✓	✓	✓
	X	✓	X
	X	✓	X

To sa k sebe hodi!



Podel'te sa alebo darujte

Darovanie je výhodné pre všetkých – chráni životné prostredie, pomáha tým, ktorí to potrebujú, a darujúcim dáva príjemný pocit, že urobili dobrý skutok! Ak zistíte, že máte jedlo navyše, skúste sa oň podeliť so svojimi susedmi, priateľmi a rodinou, prípadne ho venujte miestnej organizácii. Obmedzte tak plytvanie a podporíte aj svoju komunitu, prípadne získate príležitosť vychutnať si jedlo spoločne s priateľmi.

10.



Skúste sladké riešenia

Naším špeciálnym tipom, ako obmedziť plytvanie, je zorganizovať oslavu, na ktorej sa o jedlo podelite. Ide o skvelý spôsob, ako využiť zvyšky a vytvoriť lahodné jedlá podľa receptov v tejto brožúre. Pozvite priateľov a povedzte im, nech prinesú svoje vlastné prebytočné suroviny. Spolu si potom môžete vychutnať množstvo rozmanitých jedál a byť si istí, že nič nevyšlo nazmar. Vyplytvá sa vďaka vám menej potravín a navyše strávite príjemný čas s priateľmi a spoločne sa môžete podeliť o svoje kulinárske výtvary.

11.





VARENIE BEZ ODPADU

Tipy, ako využiť každú časť suroviny, od koreňa po vňať.



MRKVOVÝ CHLIEB

s pestom z mrkvovej vňate

Na chlieb:

250 g bio mrkvy
250 ml vody
450 ml hladkej múky (typ 550)
1 balíček Droždie Dr. Oetker
3 PL olivového oleja
1 PL soli

Na pesto:

120 g mrkvovej vňate (bio)
150 g mletých mandlí
350 ml olivového oleja
125 g parmezánu
1 strúčik cesnaku
soľ podľa chuti
čerstvo namleté čierne
korenie podľa chuti

1.Príprava:

Mrkvu umyjeme, nakrájame a v 250 ml vody privedieme do varu. Varíme bez pokrievky na miernom plameni 15 minút, kým nezmäkne. Mrkvu rozmixujeme a necháme vychladnúť.

2.Cesto:

V mise zmiešame múku s droždím. Pridáme mrkvové pyré, olej a soľ. Pomocou robota miesime približne 5 minút, kým sa nevytvorí cesto. Poprášime ho múkou, prikryjeme a na teplom mieste necháme vykysnúť, kým cesto viditeľne nezväčší objem (60 minút).

3.Pečenie:

Plech na pečenie vyložíme papierom na pečenie. Rúru predhrejeme na 220°C/200°C teplovzdušná rúra / plyn stupeň 7. Cesto položíme na plochu poprásenú múkou a rozdelíme na polovice. Z každej polovice vytvárame valček, zoberieme jeho konce, zatočíme ich a položíme na plech. Zopakujeme to aj s druhou časťou cesta. Znovu prikryjeme a necháme na teplom mieste kysnúť, kým chlieb viditeľne nezväčší objem, potom ho 15 – 18 minút pečieme a následne necháme vychladnúť na mriežke.

4.Pesto:

Na neprilňavej panvici zľahka opečieme mandle dohned a necháme vychladnúť na tanieri. 50 g si odložíme bokom, aby sme dodali pestu textúru. Mrkvovú vňať umyjeme a osušíme. Odkrojíme spodnú časť stoniek a nahrubo nakrájame, rovnako ako parmezán a cesnak. V mixéri všetky ingrediencie rozmixujeme (okrem odložených 50 g mandlí). Vmiešame mandle a ochutíme soľou a čerstvo namletým čiernym korením. Pesto môžeme skladovať v chladničke 5 dní alebo v mrazničke až 3 mesiace.

Vedeli ste, že...?

Vrchná časť mrkvy obsahuje značné množstvo vitamínu K, vitamínu C a draslíka, vďaka čomu je cenným doplnkom zdravého stravovania.





ČAROVNÉ ZVÝŠKY

Tipy, ako využiť každú časť suroviny,
od koreňa po vňať.



ČOKOLÁDOVÝ CHLEBÍČEK

zo zvyšného múčnika

Na formu (25 × 11 cm):

trochu tuku
trochu hrubej múky

Na čokoládový chlebíček:

150 g zvyšného múčnika
100 g hladkej múky
3 KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr. Oetker
25 g Holandského kakaa Dr. Oetker
125 g cukru
1 balíček Vanilkového cukru Dr. Oetker
štipka soli
200 g zmäknutého masla alebo margarínu
4 stredne veľké vajcia
4 PL mlieka
100 g nastrúhanej horkej čokolády
1 balíček Polevy mliečkej Dr. Oetker

1.Príprava:

Vymastíme formu na chlebíček a vysypeme ju múkou. Rukou rozdrobíme zvyšok staršieho múčnika. Jednu lyžicu omrvínok odložíme bokom na ozdobenie. Rúru predhrejeme na 180 °C / 160 °C teplovzdušná rúra / plyn stupeň 4.

2.Cesto:

V mise zmiešame múku, kypriaci prášok, kakao a rozdrobený múčnik. Pridáme zvyšné suroviny okrem strúhanej čokolády. Krátko premiešame pri najnižších otáčkach, potom miešame 2 minúty pri vysokých otáčkach dohľadka. Do zmesi rýchlo vmiešame strúhanú čokoládu.

3.Pečenie:

Cesto vlejeme do pripravenej formy a uhladíme. Formu umiestnime do spodnej tretiny rúry. Pečieme 60 minút. Po upečení necháme chlebíček 10 minút odpočívať vo forme. Vyberieme a necháme na mriežke úplne vychladnúť.

4.Na ozdobenie:

Rozohrejeme čokoládovú polevu, prelejeme ňou chlebíček a ozdobíme zvyšnými omrvinkami.

Tip pre väčšiu udržateľnosť:

Ako alternatívu k poleve môžeme použiť akékoľvek zvyšky čokolády. Použijeme ich približne 125 g, čokoládu rozohrejeme a koláč ňou prelejeme.





UNIVERZÁLNE SUROVINY

Objavte nové využitie bežných surovín.



ZLATÝ KARMEL z banánových šupiek

Na karamel:

2 banánové šupky (bio)
250 ml vody
130 g kryštálového cukru
2 balíčky Vanilkového cukru
Dr. Oetker

1. Príprava:

Banánové šupky umyjeme a nakrájame na kúsky. Do hrnca nalejeme 150 ml vody a na miernom ohni v ňom šupky 15 minút povaríme. Rozmixujeme ponorným mixérom a precedíme cez jemné sitko.

2. Varenie:

V panvici privedieme 100 ml vody s cukrom do varu. Necháme 5 – 6 minút zvolna variť, občas premiešame. Keď cukrová voda nadobudne sirupovú konzistenciu, pridáme rozmixované banánové šupky. Miešame, kým zmes nezhustne. Potom ju naplníme do pohárov a necháme vychladnúť.



Odporúčania k receptu:

Aby sme získali lahodný zdravý dezert, stačí kúsky banánu zmraziť skôr, ako sa pokazí. Použijeme ich na výrobu krémovej banánovej zmrzliny. Tento karamel funguje aj ako výborná poleva!





SEZÓNNE POTEŠENIE

Myslíte ekologicky a vychutnajte si recepty,
ktoré využívajú čerstvé sezónne suroviny.



FRANCÚZSKA HRIANKA 2.0

so slivkovým kompótom

Na kompót:

1 kg sliviek
½ balíčka Želirovacieho cukru
Extra 2:1 Dr. Oetker
2 KL Vanilkovej pasty Dr. Oetker

Na francúzsku hrianku:

300 ml mlieka
2 stredne veľké vajcia
25 g kryštálového cukru
1 KL Vanilkovej pasty Dr. Oetker
asi 6 kúskov prebytočného sladkého pečiva (1 cm hrubé, staré cca 2 – 5 dní)
5 PL rastlinného oleja

1. Na kompót:

Slivky umyjeme, odkôstkujeme a nakrájame na kúsky. Vložíme ich do hrnca spolu so želirovacím cukrom a vanilkovou pastou. Preneste hrniec na sporák a privedte do varu na stredne vysokej teplote. Zmes za stáleho miešania zvolna varíme aspoň 3 minúty. Horúci kompót nalejeme do sterilizovaných pohárov, zavrieme viečkom a necháme úplne vychladnúť.

2. Príprava:

V mise zmiešame mlieko, vajcia, cukor a vanilkovú pastu. Plátky koláča namočíme z oboch strán vo vaječnej zmesi.

3. Opekanie hrianky:

Na panvici na strednom plameni rozohrejeme olej a opečieme na ňom plátky pečiva, cca 4 minúty z každej strany. Položíme ich na papierovú utierku, aby odsala prebytočný olej. Pocukrujeme práškovým cukrom a podávame s kompótom.



A to ste vedeli?

Na prípravu kompótu môžete použiť akékoľvek kôstkové ovocie. V závislosti od sezóny vyskúšajte broskyne, marhule, čerešne alebo nektárinky. Kompótovanie je takisto skvelý spôsob, ako zabezpečiť ovociu dlhšiu trvanlivosť a užiť si ho aj po sezóne.





PRIJMIŤE NEDOKONALOSŤ

Užite si výbornú chuť nedokonalých a jedinečných plodov.



ANTIⁱPASTO

marinovaná zelenina

Na antipasto:

100 ml olivového oleja
3 PL octu, napr. balzamikového
1 ČL medu
soľ podľa chuti
čierne korenie podľa chuti
1 strúčik cesnaku
1 ½ kg miešanej zeleniny, napr.
baklažán, cuketa, huby, paradajky,
cibuľa
bazalka

Na ozdobenie:

hrst rukoly
trocha parmezánu

1.Príprava:

Na marinádu zmiešame v miske olej, ocot, med a korenie. Cesnak olúpeme a prelisovaný pridáme do zmesi.

2.Zelenina:

Zeleninu umyjeme a nakrájame. Plátky baklažánu osolíme a necháme na sitku odkvapkať. Osušíme papierovými utierkami. Na veľkej panvici rozohrejeme olej. Zeleninu orestujeme a dáme do misky. Posypeme ju bazalkou a polejeme marinádou. Marinujeme 2 – 3 hodiny v chladničke.

3.Podávanie:

Marinovanú zeleninu si môžeme pridať napríklad do sendvičov alebo na hrianku, obložiť si s ňou pečivo alebo domácu pizzu. Na záver môžeme všetko dozdobiť čerstvou rukolou a posypať parmezánom.

A to ste vedeli?

Antipasto sa výborne hodí aj k ďalším jedlám. Vychutnajte si ho k šalátom, s cestovinami, v omeletách a frittatách, ale dá sa podávať aj ako príloha k akémukoľvek jedlu. Na prípravu sa dá využiť prebytočná zelenina. Trošku prezretá často chutí lepšie, pretože je najar omatickejšia.





Dr. Oetker, spol. s r.o. | Ľadová 14 | 811 05 Bratislava