



*Manje*  
**OTPADA,**  
*izvrstan okus*

# MALI NAPOR, *ogroman učinak*

## Vaš vodič za smanjivanje količine bačene hrane kod kuće

Mala djela mogu napraviti veliku razliku. Naša misija je svesti bacanje hrane na minimum gdje god možemo. Bez obzira je li vaš kruh malo ustajao ili povrće gubi hrskavost, malo mašte može vam pomoći da istaknete njihov izvrstan okus! Ovaj vodič pomoći će vam smanjiti količinu bačene hrane, naučiti vas nove inventivne recepte kako biste mogli planirati unaprijed i kupovati na održiviji način.



### Što vi imate od toga?

O bacanju hrane	3
11 savjeta i trikova za smanjivanje količine bačene hrane	6
5 prijedloga recepata sa sastojcima koje biste inače bacili	11



## Bacanje hrane: U čemu je problem?

Kada se dobra hrana ne pojede i baci, postaje prehrambeni otpad koji čini otprilike 8% globalnih emisija stakleničkih plinova. Uzroci nepotrebnog bacanja hrane su kupnja prevelike količine namirnica, nepravilno skladištenje ili jednostavno kuhanje prevelike količine hrane. Bacanjem hrane gubimo hranjive obroke, rasipamo resurse koji se koriste za proizvodnju hrane (poput energije i vode) i doprinosimo emisiji stakleničkih plinova kada se hrana razgrađuje na odlagalištima.





## Zašto se dobra hrana baca?

Od farme do stola, otpad se stvara na svakom koraku životnog vijeka hrane:

- Na farmi: Usjevi mogu ostati neobrani jer ih ima previše ili ne izgledaju savršeno.
- U tvornicama: Tijekom obrade neka hrana možda neće stići do trgovaca zbog veličine ili izgleda.
- U trgovinama: Supermarketi ponekad bacaju hranu kojoj je rok trajanja blizu ili je istekao – čak i ako je još uvijek dobra za jelo.
- U našim domovima: 60% otpada od hrane nastaje kod kuće. Svi ponekad kupimo više nego što nam treba, zaboravimo što imamo u hladnjaku ili skuhamo više nego što možemo pojesti.



40%

Baci se 40% sve hrane  
proizvedene na svijetu



## Misija Dr. Oetkera je smanjiti količinu bačene hrane

Iako se hrana baca u čitavoj našoj industriji, odlučni smo napraviti razliku! U skladu s ciljevima deklariranim u našoj Povelji o održivosti, nastojimo smanjiti količinu bačene hrane u našim proizvodnim pogonima i skladištima na sljedeći način:

### Učinkovita proizvodnja:

fino ugađanje naših procesa kako bismo smanjili količinu otpada.

### Pametan inventar:

bolje upravljanje našim zalihama kako bismo izbjegli prekomjernu proizvodnju.

### Doniranje hrane:

partnerstvo s inicijativom Too Good To Go kako bi potrošačima ponudili pristup dobroj hrani.

### Donacije:

partnerstvo s dobrotvornim organizacijama sa svrhom poklanjanja viška hrane.



# 25%



Obvezujemo se smanjiti količinu bačene hrane za 25% do 2025. godine

Recepti u ovom letku izrađeni su u sklopu našeg partnerstva s inicijativom Too Good To Go.

# 11 SAVJETA I TRIKOVA ZA

## *smanjivanje količine bačene hrane*

Spremni za kuhinjsku čaroliju? Ovdje smo da vam savjetima i trikovima pomognemo očuvati hranu nevjerojatno svježom, osmisliti kreativne planove obroka i pretvoriti ostatke u ukusna otkrića.

### Kupujte pametno

**1.** Možete smanjiti otpad kod kuće izbjegavanjem kupnje prevelikih količina hrane tako da ne kupujete gladni i fokusirate se na ono što vam je potrebno. Zgodne nuspojave su ušteda i smanjenje impulzivne kupnje. Isto tako možete planirati svoje tjedne obroke tako da zapišete koliko trebate skuhati, za koga i sastojke koji su vam potrebni. Zatim, prije odlaska u trgovinu, odvojite nekoliko minuta da provjerite što već imate kod kuće i sastavite popis za kupovinu onoga što vam stvarno treba.



### Upoznajte hranu

Kako znati je li zaista prošlo najbolje vrijeme za konzumaciju namirnica? Oznaka "upotrijebiti do" označava datum nakon kojega proizvod prestaje biti siguran za konzumaciju. Takve proizvode trebate upotrijebiti prije datuma „upotrijebiti do“. Oznaka "najbolje do" jednostavno označava do kada je hrana najbolje kvalitete - ne odnosi se na sigurnost hrane! Mnogi proizvodi još uvijek su dobri nakon datuma "najbolje do", pa upotrijebite svoja osjetila vida, mirisa i okusa da provjerite je li hrana još uvijek jestiva.

**2.**



# 3.

## Potražite recepte na internetu

Niste sigurni što učiniti s nasumičnim sastojcima u vašem hladnjaku? Dr. Oetker donosi vam niz ukusnih recepata koji će vam pomoći da najbolje iskoristite svoje sastojke. Pogledajte neke od naših favorita u ovom vodiču ili jednostavno pretražite "recepte za ostatke hrane" na našoj web stranici za više ideja. Možda pronađete novo omiljeno jelo!



## Zamrznite za svježinu

Spremite svoju hranu u zamrzivač za mjesec svježine! Ako imate ostataka ili sastojaka kojima se bliži datum „upotrijebiti do“, stavite ih u zamrzivač. Zamrzavanje produljuje životni vijek mnogih namirnica, omogućujući vam da u njima kasnije uživajte bez opasnosti od kvarenja. Možete zamrznuti niz namirnica, od povrća, svježeg mesa i ribe, do smoothieja i jogurta. Špinat, brokula, mahune, šparoge i butternut tikva prikladni su za zamrzavanje. S druge strane, salate s visokim udjelom vode, poput krastavaca, kupusa i zelene salate, postale bi gnjecave. Isto vrijedi i za voće – dok voće s visokim udjelom vode poput lubenice, jabuke i kruške često postane gnjecavo u zamrzivaču, bobičasto voće, ananas i banane lijepo se zamrzavaju. Jedan od najboljih načina kontrole smrznute hrane je označiti sadržaj i datum kada je hrana skuhanu ili zamrznuta na pakiranju. Dok zamrzavanje u teoriji može produžiti rok trajanja proizvoda na neodređeno vrijeme, neka hrana s vremenom gubi okus i teksturu. Zbog toga je najbolje provjeriti koliko dugo pojedini proizvod može ostati u zamrzivaču kako biste osigurali najbolju kvalitetu.

# 4.



## Pratite svoj otpad

Bacanje novca nema smisla, a to je upravo ono što radimo kada bacamo hranu! Pomoću aplikacije pratite troškove bacanja hrane ili sastavite vlastiti mjesečni popis sve hrane koju bacite. Zapanjujuće je vidjeti koliko se novca baca u vjetar! NoWaste, nosh i Kitche izvrsne su aplikacije za praćenje vaših kupnji, datuma isteka i sadržaja hladnjaka i ormarića.

# 5.

## Isprobajte slatka rješenja

Svi znamo s vremena na vrijeme ostaviti prezrelo voće u košari. Pečenje je fantastičan način da iskoristite prezrelo voće i povrće.

Sjetite se kruha od banane, muffina s tikvicama, kolača od mrkve i crumblea od jabuka. Napravite savijaču, počastite se i smanjite otpad.



# 6.

# 7.

## Podignite svoje obroke na novu razinu

Upotrijebite ostatke kako biste druga jela podigli na višu razinu. Iskoristite ostatke hrane tako da obogatite svoju Ristorante pizzu dodatnim sastojcima poput povrća, mesa ili sireva koje imate pri ruci. Isto tako možete naučiti neke jednostavne DIY metode konzerviranja, poput kiseljenja, pravljenja džema i sušenja ostataka hrane u pećnici.



## Napravite krepku juhu

Ladica za povrće prepuna vam je najrazličitijih ostataka? Skuhajte ih i pomiješajte sa začinskim biljem i začinima kako biste dobili krepku, ukusnu juhu. To je jednostavan i ukusan način da maksimalno iskoristite ono što imate.

# 8.

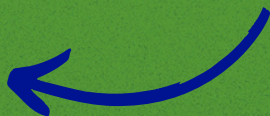


# 9.

Ispravnim skladištenjem hrane možete znatno produžiti njen vijek trajanja. Kruh je jedna od namirnica koja se najčešće baca. Da biste maksimalno iskoristili svoju štrucu, čuvajte je na sobnoj temperaturi, u hermetički zatvorenoj vrećici ili kutiji za kruh – a u zamrzivaču je možete čuvati do šest mjeseci! Prilikom skladištenja voća i povrća vodite računa o tome koje vrste držite jednu pored druge. Neki plodovi ispuštaju plin etilen, koji može ubrzati proces sazrijevanja obližnjih proizvoda. Držite svoje jabuke, zrele banane i rajčice koje proizvode etilen dalje od svježih bobica osjetljivih na etilen.

	X	✓	X
	✓	✓	✓
	X	✓	X
	X	✓	X

*That matches!*



## Poklonite ili donirajte

Davanje je dobitna kombinacija za sve – pomaže okolišu, koristi potrebitima i sjajan je osjećaj učiniti nešto dobro! Ako shvatite da imate viška hrane, razmislite o tome da je poklonite susjedima, prijateljima i obitelji ili donirate lokalnoj organizaciji. Ne samo da time pomažete smanjiti otpad, već i podržavate svoju zajednicu ili dijelite trenutak uživanja s prijateljima.

# 10.



## Organiziraj zabavu dijeljenja!

Kao poseban savjet za izbjegavanje bacanja hrane, razmislite o organizaciji zabave za dijeljenje hrane. To je fantastičan način da iskoristite ostatke i napravite ukusna jela prema receptima u ovoj knjižici. Pozovite prijatelje i potaknite ih da donesu svoje ostatke hrane.

Zajedno možete uživati u raznovrsnim obrocima i pritom osigurati da ništa ne propadne. Ne samo da ćete smanjiti količinu bačene hrane, već ćete se i dobro zabaviti dijeleći i uživajući u tuđim kulinarskim kreacijama.

# 11.





## KUHANJE BEZ OTPADA

Savjeti kako iskoristiti svaki komadić hrane,  
od korijena do stabljike.



# KRUH OD KORIJENA MRKVE

## *s pestom od lišća mrkve*

### Za kruh:

250 g organske mrkve (bio)  
250 ml vode  
450 g glatkog brašna tip  
550  
1 vrećica Dr. Oetker suhog  
kvasca  
3 žlice maslinovog ulja  
1 ravna žlica soli

### Za pesto:

120 g lišća mrkve  
(organskog)  
150 g Dr. Oetker mljevenih  
badema  
350 ml maslinovog ulja  
125 g parmezana  
1 češanj češnjaka  
Sol po ukusu  
Svježe mljeveni papar po  
ukusu

### 1. Priprema:

Mrkvu operite, narežite i prokuhajte u 250 ml vode. Kuhajte poklopljeno na laganoj vatri 15 minuta dok ne omekša. Pasirajte i ostavite da se ohladi.

### 2. Tijesto:

U zdjeli pomiješajte brašno s kvascem. Dodajte pire od mrkve, ulje i sol. Mikserom miješajte oko 5 minuta da dobijete tijesto. Pospite brašnom, pokrijte i ostavite na toplom da se diže dok se vidljivo ne poveća (60 minuta).

### 3. Pečenje:

Obložite kalup. Zagrijte pećnicu na 220 °C/200 °C pećnica na vrući zrak/plinska jačina 7. Stavite tijesto na pobrašnjenu površinu i podijelite ga na pola. Polovicu oblikujte u roladu, uhvatite za krajeve, zarolajte i stavite na lim za pečenje. Ponovite s drugim dijelom tijesta. Ponovno pokrijte i ostavite da se diže na toplom mjestu dok se kruh vidljivo ne poveća, zatim pecite 15-18 minuta i ostavite da se ohladi na rešetki.

### 4. Pesto:

Lagano prepržite bademe u tavi s premazom protiv lijepljenja i ostavite da se ohlade na tanjuru. Odvojite 50 g da svom pestu date hrskavost. Lišće mrkve operite i osušite. Odrežite donji dio peteljki i grubo nasjeckajte s parmezanom i češnjakom. Mikserom izmiksajte sve sastojke u zdjeli osim 50 g badema. Umiješajte bademe i začinite solju i svježe mljevenim paprom po ukusu. Pesto možete čuvati u hladnjaku 5 dana ili u zamrzivaču do 3 mjeseca

### Jeste li znali?

Lišće mrkve sadrži značajne količine vitamina K, vitamina C i kalija, što ga čini vrijednim dodatkom zdravoj prehrani.





## ČAROLIJA OSTATAKA

Pretvorite jučerašnje ostatke u današnji obrok.



# ČOKOLADNA TORTA

## s ostacima mrvica od kolača

### Za kalup za kruh

(25 x 11 cm):

Malo masti  
Malo glatkog brašna

### Za tortu:

150 g ostataka kolača  
100 g glatkog brašna  
3 ravne žličice praška za pecivo Dr. Oetker  
25 g Dr. Oetker kakao praha  
za pečenje  
125 g šećera  
1 vrećica Dr. Oetker vanilin  
šećera  
1 prstohvat soli  
200 g omekšanog maslaca  
ili margarina  
4 jaja srednje veličine  
4 žlice mlijeka  
100 g Dr. Oetker naribane  
tamne čokolade  
125 g Dr. Oetker čokoladne  
glazure

### 1.Priprema:

Namastite i pobrašnite kalup za kruh. Ostatke kolača izmrvite rukom. Odvojite 1 žlicu mrvica za ukrašavanje. Zagrijte pećnicu na 180 °C/160 °C pećnica na vrući zrak/plinska jačina 4.

### 2.Biskvit:

U zdjeli pomiješajte brašno, prašak za pecivo, kakao i mrvice. Dodajte preostale sastojke, osim naribane čokolade. Miksajte kratko na najnižoj postavci, zatim na visokoj 2 minute dok smjesa ne postane glatka. U smjesu kratko umiješajte naribanu čokoladu.

### 3.Pečenje:

Izlijte tijesto u pripremljeni kalup za kruh i poravnajte vrh. Stavite kolač na rešetku u donjoj trećini pećnice. Pecite 60 minuta. Ostavite kolač da odstoji u kalupu 10 minuta. Izvadite i ostavite da se ohladi na rešetki.

### 4.Dekoracija:

Otopite čokoladnu glazuru, prelijte preko kolača i ukasite odvojenim mrvicama.



### Savjet za održivost:

Umjesto glazure možete upotrijebiti sve vrste ostataka čokolade. Dovoljno je skupiti oko 125 g čokolade, otopiti je i preliti preko kolača.



# UNIVERZALNI SASTOJCI

Otkrijte nove dijelove uobičajenih sastojaka.



## ZLATNI KAMEL

*od kore banane*

### Za karamel:

2 kore banane (organske)  
250 ml vode  
130 g šećera u prahu  
2 vrećice Dr. Oetker vanilin  
šećera

### 1. Priprema:

Koru banane operite i narežite na komadiće. U loncu zakuhajte 150 ml vode i kuhajte kore 15 minuta na srednjoj vatri. Usitnite u blenderu i protisnite kroz fino sito.

### 2. Kuhanje:

Zagrijte 100 ml vode i šećer u zdjeli do vrenja. Pustite da lagano kuha 5-6 minuta uz povremeno miješanje. Dodajte pire od kore banane kada šećer postane sirupast. Nastavite miješati dok se smjesa ne zgusne. Preljite u staklenke i ostavite da se ohladi.



### Preporučeni recept:

Za ukusnu zdravu poslasticu, zamrznite narezane banane prije nego se pokvare i napravite kremasti sladoled od banane. Ova karamela je savršen preljev!







## SEZONSKI UŽITCI

Uživajte u ekološki prihvatljivim receptima korištenjem  
svježih, sezonskih namirnica.



## FRANCUSKI TOST 2.0

s kompotom od šljiva

### Za kompot:

1 kg šljiva  
250 g Dr. Oetker šećera za  
želiranje 2:1  
2 žličice Dr. Oetker paste od  
burbon vanilije

### Za francuski kruh:

300 ml mlijeka  
2 jaja srednje veličine  
25 g šećera u prahu  
1 žličica Dr. Oetker paste od  
burbon vanilije  
Oko 6 kriški preostalog  
kolača (debljine 1 cm, starih  
2-5 dana)  
5 žlica biljnog ulja

### 1. Kompot:

Šljive operite, izvadite koštice i narežite na ploške. U lonac stavite šljive, šećer za želiranje i pastu od vanilije. Stavite lonac na štednjak i pustite da zavrije na srednje jakoj vatri. Kuhajte najmanje 3 minute uz miješanje. Vrući kompot ulijte u sterilizirane staklenke, zatvorite i ostavite da se potpuno ohladi.

### 2. Priprema:

Pomiješajte mlijeko, jaja, šećer i pastu od vanilije u zdjeli. Namočite kriške kolača u smjesu od jaja sa svih strana.

### 3. Ispecite kolač na tavi:

Stavite ulje da zavrije na srednje jakoj vatri i pržite kolač cca. 4 minute sa svake strane dok porumeni. Stavite na papirnatu ubrus da upije višak ulja. Pospite šećerom u prahu i poslužite uz kompot.

### Jeste li znali?

Kompot možete napraviti od bilo koje vrste koštuničavog voća. Probajte breskve, marelice, višnje ili nektarine ovisno o sezoni. Ovo je ujedno i izvrsna prilika da produžite rok trajanja voća i uživajte u njemu izvan sezone.





# PRIHVATITE NESAVRŠENOST

Uživajte u nevjerojatnom okusu smežuranih,  
jedinstvenih proizvoda.



# PIZZA MARGHERITA

## s rikolom i predjelima

### Za predjelo:

100 ml maslinovog ulja  
3 žlice octa, npr.  
balzamičnog octa  
1 žličice meda  
Sol po ukusu  
Papar po ukusu  
1 češanj češnjaka  
1 ½ kg miješanog povrća,  
npr. patlidžana, tikvica,  
gljiva, rajčica, luka  
Bosiljak

### 1. Priprema:

Za marinadu, u posudi pomiješajte maslinovo ulje, ocat, med i začine. Ogulite i protisnite češnjak u smjesu.

### 2. Povrće:

Operite i narežite povrće. Ploške patlidžana posolite i ostavite da se ocijede na situ. Osušite papirnatim ručnikom. Zagrijte maslinovo ulje u velikoj tavi. Povrće dinstajte i prebacite u zdjelu. Pospite bosiljkom i pokapajte marinadom. Marinirajte u hladnjaku 2-3 sata.

### 3. Pizza:

Pizzu pecite prema uputama na pakiranju. Na pizzu stavite malo rikole i marinirano povrće. Pospite parmezanom i poslužite vruće.

### Za pizzu:

Dr. Oetker Die Ofenfrische Pizza  
Margherita  
Vezica rikole  
Malo parmezana



### Jeste li znali?

Osim za pizzu, predjela su fantastičan dodatak mnogim jelima. Stavite ih u salate, tjesteninu, omet, fritaju, na sendvič ili tost ili uživajte u njima kao prilogu svakom obroku. Za predjelo možete koristiti povrće. Često ima bolji okus kada je malo prezrelo, jer je tada najkusknije.



