



Malo manj
ODPADA,
veliko več okusa



MAJHNI NAPORI, *ogromni učinki*

Vodnik k zmanjšanju zavržene hrane v vašem gospodinjstvu

Majhni ukrepi lahko vodijo k velikim spremembam. Naše poslanstvo je karseda zmanjšati količino zavržene hrane, kjer koli je to mogoče. Če vaš hlebec kruha ni več tako svež ali pa vaša zelenjava izgublja hrustljivost – z malce domišljije lahko iz živil še zmeraj privabite odlične okuse! Ta vodnik vam bo pomagal zmanjšati količino zavržene hrane, odkrivati nove, iznajdljive, pametne recepte in nakupovati bolj trajnostno.



Kakšne prednosti vam ponuja?

- | | |
|---|----|
| O zavrženi hrani | 3 |
| 11 Nasveti & triki glede zavržene hrane | 6 |
| 5 Ideje za recepte z zavrženo hrano | 11 |



Zavržena hrana: Zakaj je to tako pomembno?

Kadar užitarne hrane ne pojemo in jo vržemo v smeti, postane zavržena hrana. To pripomore k približno 8% globalnih emisij toplogrednih plinov. Po nepotrebnem zavržena hrana je lahko posledica čezmernega nakupovanja, neustreznega skladiščenja ali preprosto čezmerne priprave hrane. Kadar hrano zavržemo, izgubimo morebitne hranljive obroke, zapravimo sredstva, potrebna za pridelavo te hrane (kot sta energija in voda), ter prispevamo k nastajanju toplogrednih plinov, ko se hrana razkrajja na smetiščih.





Zakaj se užitna hrana zavrže?

Od njive do mize se na vsakem koraku dogajajo izgube:

- Na njivi: Pridelki lahko ostanejo na njivi in se ne uporabijo, ker jih je bilo pridelanih preveč ali pa po videzu niso popolni.
- V tovarni: Med predelavo se določena količina hrane lahko izloči zaradi velikosti ali vizualnih pomanjkljivosti in sploh ne pride do prodajalcev.
- V trgovini: Živilske trgovine pogosto zavržejo hrano, ki ji bo kmalu potekel rok uporabe ali pa je ta že potekel – čeprav je še zmeraj popolnoma užitna.
- V našem domu: 60 % zavržene hrane se ustvari doma. Vsakdo občasno kupi več, kot potrebuje, pozabi, kaj že ima v hladilniku, ali pa skuha več, kot lahko poje.

4%



vse hrane, proizvedene
na svetu, se zavrže



Dr. Oetkerjevo poslanstvo zmanjšanja količine zavržene hrane

Čeprav je v naši industriji ustvarjene ogromno zavržene hrane, smo odločni stvari spremeniti na bolje! Na podlagi naše Listine o trajnostnem razvoju ciljamo na zmanjšanje količine zavržene hrane v svoji proizvodnji in skladiščih, in sicer na naslednje načine:

Učinkovita proizvodnja:

Podrobno prilagajanje naših procesov s ciljem zmanjšanja odpada.

Pametna zaloga:

Izboljšanje upravljanja naših zalog, da bi se izognili čezmerni proizvodnji.

Donacije hrane:

Partnerstvo z organizacijo Too Good To Go za nudenje dobre hrane potrošnikom.

Donacije:

Partnerstva z dobrodelnimi organizacijami za doniranje odvečne hrane.



25%



Naša zaveza je 25-odstotno zmanjšanje količine zavržene hrane do leta 2025

Recepti v tem letaku so bili ustvarjeni v okviru našega partnerstva z organizacijo Too Good To Go.

11 NASVETI IN TRIKI GLEDE ZAVRŽENE HRANE

Ste pripravljeni na kuhinjsko čarovnijo? Tukaj smo, da vam pomagamo z nasveti in triki za ohranjanje svežine vaše hrane, pripravljanje kreativnih jedilnikov in pretvarjanje ostankov hrane v okusna nova odkritja.

Nakupujte pametno

1. Različni ukrepi za zmanjšanje zavržene hrane so lahko izogibanje čezmernemu nakupovanju s tem, da ne nakupujete, ko ste lačni, ter da se pri nakupovanju osredotočate le na stvari, ki jih res potrebujete. Prijeten stranski učinek tega je tudi, da boste prihranili denar in zmanjšali količino impulzivnih nakupov. Prav tako lahko načrtujete svoje tedenske obroke, tako da si zapišete količino, ki jo morate skuhati, za koga kuhate in katere sestavine za to potrebujete. Nato pa si pred odhodom v trgovino vzemite še nekaj minut, da preverite, kaj že imate, in si na podlagi tega, kar res potrebujete, pripravite nakupovalni seznam.



S hrano se dobro seznanite

Kako veste, da hrana res ni več užitna? Roki z napisom »Porabiti do« na izdelkih označujejo datum, po katerem hrana ni več varna za uživanje. Takšne izdelke morate porabiti, preden poteče rok. Roki z napisom »Najbolje porabiti do« pa označujejo datum, do katerega je hrana najboljše kakovosti – ne označuje varnosti uživanja! Veliko izdelkov je po preteku roka »Najbolje porabiti do« še zmeraj popolnoma užitnih, zato uporabite svoj vid, voh in okus, da preverite, ali je takšna hrana še zmeraj užitna.



Raziskujte recepte na spletu

3. Niste prepričani, kaj storiti z naključnim naborem hrane v svojem hladilniku? Dr. Oetker vam nudi pester izbor okusnih receptov, ki vam bodo pomagali kar najbolj izkoristiti vaše sestavine. Oglejte si nekaj naših najljubših izbir iz tega vodnika ali pa preprosto iščite »recepti za zavrženo hrano« in tako pridobite več idej. Morda pa najdete svojo novo najljubšo jed!



Zamrznite za svežino

Hrano hranite v zamrzovalniku za mesece in mesece svežine! Če imate ostanke hrane ali sestavine, ki se jim bliža potek roka »Porabiti do«, jih preprosto pospravite v zamrzovalnik. Zamrzovanje podaljša življenjsko dobo veliko živil, kar vam omogoča, da jih pozneje uživate brez nevarnosti, da bi se pokvarila. Zamrznete lahko vrsto različnih živil, od zelenjave, svežega mesa in rib do smutijev in jogurta. Špinača, brokoli, stročji fižol, šparglji in maslena buča so vrste zelenjave, primerne za zamrzovanje. Po drugi strani pa vrste zelenjave z visoko vsebnostjo vode, kot so kumare, zelje in solata, po navadi hitro izgubijo čvrstost in niso najprimernejše za zamrzovanje. Enako velja za sadje – medtem ko vrste sadja z visoko vsebnostjo vode, kot so lubenice, jabolka in hruške, v zamrzovalniku pogosto postanejo kašaste, pa so jagodičevje, ananas in banane za zamrzovanje odlični. Eden najboljših načinov za učinkovito sledenje vaši zamrznjeni hrani je, da na embalažah označite vrsto hrane in datum, ko ste jo skuhal ali zamrznili. Medtem ko lahko zamrzovanje teoretično podaljša rok uporabnosti izdelka za nedoločen čas, nekatera živila s časom izgubijo svoj okus in teksturo. Zato je najbolje, da preverite, za koliko časa posamezen izdelek lahko zamrznete, da tako zagotovite najboljšo kakovost svoje hrane.

4.



Sledite svojim odpadkom

5. Metanje denarja stran nima smisla. Toda ko zavržemo hrano, počnemo natanko to! Uporabljajte aplikacijo za spremljanje stroškov zavržene hrane ali pa naredite svoj mesečni seznam vse hrane, ki jo zavržete. Prav osupljivo je videti, koliko hrane se v resnici zavrže! NoWaste, nosh in Kitche so odlične aplikacije za sledenje vašim nakupom, rokom uporabnosti ter vsebini hladilnika in shrambe.

Poskusite sladke rešitve

Vsi smo krivi, da prezrelo sadje in zelenjavo kdaj pa kdaj predolgo pustimo v košari. Peka je fantastičen način za uporabo sadja in zelenjave, ki jima je že skoraj potekel rok uporabe.

Pomislite na bananin kruh, bučkine mafine, korenčkov kolač in jabolčni drobljenec. Če svoje živilske ostanke spremenite v štrudelj, se lahko posladkate in hkrati preprečite zavrženo hrano.



6.

Povzdignite svoje obroke

Uporabite ostanke sestavin, da dodate okusen pridih drugim jedem. Ostanke hrane porabite tako, da z njimi popestrite svojo kupljeno pico Ristorante z različnimi dodatki, kot so zelenjava, meso in siri, ki jih imate takrat pri roki. Naučite se lahko tudi nekaj preprostih načinov za domače konzerviranje, kot so vlaganje, priprava marmelade in sušenje ostankov v pečici.



Naredite nasitno juho

Imate poln predal različnih ostankov zelenjave? Popražite jih in jih zmešajte z nekaj zelišči ter začimbami, da ustvarite okusno nasitno juho. To je preprost, okusen način kuhe, s katerim najbolje izkoristite to, kar imate.











8.

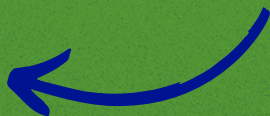
Shranjujte pametno

9.

S pravilnim shranjevanjem živil lahko občutno podaljšate njihov rok uporabnosti. Kruh je eno izmed živil, ki ga najpogosteje zavržemo. Da bi štruco najbolje izkoristili, jo hranite na sobni temperaturi, v nepredušni vrečki ali kruhovnici – v zamrzovalniku jo lahko hranite tudi do šest mesecev! Pri shranjevanju sadja in zelenjave bodite pozorni, katere vrste hranite drugo poleg druge. Nekatero sadje sprošča plin etilen, ki lahko pospeši proces zorenja bližnje zelenjave ali sadja. Hranite jabolka, zrele banane in paradižnike, ki proizvajajo etilen, stran od svežega jagodičevja, ki je občutljivo na etilen.

				
	X	✓	X	X
	✓	✓	✓	✓
	X	✓	X	X
	X	✓	X	X

That matches!



Delite ali donirajte

Dajanje je koristno za vse – pomaga okolju, koristi tistim, ki so potrebni pomoči, in navsezadnje, ko kaj dobrega naredimo, se tudi dobro počutimo! Če imate čezmerno količino hrane, razmislite o tem, da jo delite s sosedi, prijatelji in družino ali darujete lokalni organizaciji. Ne samo, da to pomaga zmanjšati količino zavržene hrane, temveč tudi podpira vašo skupnost ali pa vam daje priložnost s prijatelji deliti lepe trenutke ob hrani.



10.

Organiziraj zabavo z deljenjem!

Poseben nasvet za manj zavržene hrane je organizacija zabave, na kateri s prijatelji delite razne jedi. To je fantastičen način porabe ostankov in ustvarjanja okusnih jedi po receptih v tej knjižici. Povabite prijatelje in jih spodbudite, naj prinesejo svoje ostanke sestavin.

Skupaj lahko uživete v različnih jedeh, hkrati pa poskrbite, da nič ne bo zavrženo. Ne samo, da boste zmanjšali količino zavržene hrane, ampak se boste tudi odlično zabavali ob skupnem uživanju in okušanju kulinarčnih stvaritev drug drugega.

11.





KUHANJE BREZ ODPADKOV

**Nasveti za uporabo vsakega dela vaših živil,
od korena do stebela.**



KORENČKOV KRUH

s pestom iz listja korenja

Za kruh:

250 g bio korenja (bio)
250 ml vode
450 g navadne moke tipa
550
1 zavitek Dr. Oetker suhega
kvasa
3 žlice olivnega olja
1 ravna žlica soli

Za pesto:

120 g korenjevega zelenja
(bio)
150 g Dr. Oetker mletih
mandljev
350 ml olivnega olja
125 g parmezana
1 strok česna
sol po okusu
sveže mleti poper po okusu

1.Priprava:

Korenje operemo, narežemo in zavremo z 250 ml vode. Pokrito kuhamo na šibkem ognju 15 minut, dokler se ne zmechča. Korenje pretlačimo v pire in pustimo, da se ohladi.

2.Testo:

V skledi zmešamo moko s kvasom. Dodamo korenčkov pire, olje in sol. Z mešalnikom gnetemo približno pet minut, da nastane testo. Potresemo z moko, pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem, dokler se testo vidno ne poveča (60 minut).

3.Peka:

Obložimo pekač. Pečico segrejemo na 220 °C/ventilator 200 °C/oznaka plina 7. Testo zvrnemo na pomokano površino in ga razdelimo na polovico. Vsako polovico oblikujemo v zvitek, primemo za konce, zvijemo in položimo na pekač. Ponovimo z drugim kosom testa. Testo ponovno pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem, dokler se vidno ne poveča, nato ga pečemo 15–18 minut in pustimo ohlajati na rešetki.

4.Pesto:

Mandlje rahlo porjavimo v teflonski ponvi in počakamo, da se ohladijo na krožniku. 50 g mandljev prihranimo za hrustljav pesto. Korenčkovo zelenje operemo in osušimo. Odrežemo spodnje peclje in ga skupaj s parmezanom in česnom grobo sesekljamo. Z mešalnikom v skledi zmešamo vse sestavine razen 50 g mandljev, ki smo jih prihranili. Vmešamo mandlje in dodamo sol ter sveže mleti poper po okusu. Pesto lahko hranimo v hladilniku pet dni ali zamrzemo za največ tri mesece.



Ste vedeli?

Zelenje korenja vsebuje znatne količine vitamina K, vitamina C in kalija, zaradi česar je dragocen dodatek k zdravi prehrani.



ČAROBNI OSTANKI

Včerajšnje ostanke hrane spremenite v današnjo okusno poslastico.



ČOKOLADNA TORTA

z ostanki tortnih drobtin

Za pekač

(25 × 11 cm):

nekaj maščobe
nekaj navadne moke

Za torto:

150 g ostankov torte
100 g navadne moke
3 ravne čajne žličke Dr.
Oetker Pecilnega praška
25 g Dr. Oetker kakava za
kolače
125 g sladkorja
1 zavitek Dr. Oetker Vanilin
sladkorja
1 ščepec soli
200 g mehkega masla ali
margarine
4 srednje velika jajca
4 žlice mleka
100 g Dr. Oetker nastrgane
temne čokolade
125 g Dr. Oetker čokoladne
glazure

1.Priprava:

Pekač namastimo in pomokamo. Ostanke torte z rokami nadrobimo. Eno žlico drobtin damo na stran za okras. Pečico segrejemo na 180 °C/ventilator 160 °C/oznaka plina 4.

2.Testo:

V skledi zmešamo moko, pecilni prašek, kakav in drobtine. Dodamo preostale sestavine, razen nastrgane čokolade. Na kratko zmešamo na najnižji stopnji, nato pa na visoki stopnji mešamo dve minuti, dokler masa ne postane gladka. V mešanico na kratko vmešamo še nastrgano čokolado.

3.Peka:

Maso vlijemo v pripravljen pekač in pogladimo površino. Torto postavimo na rešetko v spodnji tretjini pečice. Pečemo 60 minut. Torto pustimo počivati v pekaču deset minut. Odstranimo iz pečice in počakamo, da se popolnoma ohladi na rešetki.

4.Okrasitev:

Čokoladno glazuro raztopimo, prelijemo po torti in okrasimo s čokoladnimi drobtinami, ki smo jih dali na stran.

Trajnostni nasvet:

Kot alternativo glazuri lahko uporabite kakršno koli vrsto čokolade, ki vam je ostala. Zberite približno 125 g čokolade, jo stopite in prelijte po torti.





VSESTRANSKE SESTAVINE

Odkrijte nove dele običajnih sestavin.



ZLATA KARMELA *iz bananinih olupkov*

Za karmelo:

2 bananina olupka (bio)
250 ml vode
130 g sladkorja
2 zavitka Dr. Oetker Vanilin
sladkorja

1. Priprava:

Bananine olupke operemo in narežemo na koščke. V loncu zavremo 150 ml vode in olupke na zmernem ognju kuhamo 15 minut. S potopnim mešalnikom pretlačimo v pire in precedimo skozi fino cedilko.

2. Kuhanje:

V ponvi segrejemo 100 ml vode in sladkor, dokler ne zavre. Pustimo vreti pet do šest minut, pri čemer zmes občasno premešamo. Ko sladkor postane gost kot sirup, dodamo pire iz bananinih olupkov. Nadaljujemo mešanje, dokler se zmes ne zgosti. Napolnimo v kozarce in pustimo, da se ohladi.



Priporočilo za recept:

Za okusno zdravo poslastico zamrznite banane v koščkih, preden se pokvarijo, in jih uporabite za pripravo kremastega bananinega sladoleda. Ta karmela pa je popoln preliv!





SEZONSKE POSLASTICE

Uživajte v zelenih receptih, pri katerih uporabljate sveža sezonska živila.



FRANCOSKI OPEČENEC 2.0 *s slivovim kompotom*

Za kompot:

1 kg sliv
250 g Dr. Oetker želirnega
sladkorja 2 : 1
2 čajni žlički Dr. Oetker
Bourbon vanilijeve paste

Za francoski opečeneč:

300 ml mleka
2 srednje veliki jajci
25 g sladkega prahu
1 čajna žlička Dr. Oetker
Bourbon vanilijeve paste
približno za šest rezin
ostankov torte (debelih
centimeter, starih od dva do
pet dni)
5 žlic rastlinskega olja

1.Kompot:

Slive operemo, izkoščičimo in narežemo. V lonec damo slive, želirni sladkor in vanilijevo pasto. Lonec prestavimo na štedilnik in na srednje močnem ognju zavremo. Zmes naj med stalnim mešanjem vre vsaj tri minute. Vroč kompot nalijemo v sterilizirane kozarce, zapremo in pustimo, da se popolnoma ohladi.

2.Priprava:

V skledi zmešamo mleko, jajca, sladkor in vanilijevo pasto. Obe strani vsake tortne rezine namočimo v jajčno mešanico.

3.Cvrenje torte:

V ponvi na zmernem ognju zavremo olje in rezine torte cvremo pribl. štiri minute na vsaki strani, dokler ne postanejo zlatorjave barve. Ocvrte rezine položimo na papirnato brisačo, da vpije odvečno olje. Po vrhu potresemo s sladkim prahom in postrežemo s kompotom.



Ste vedeli?

Za pripravo kompota lahko uporabite katero koli koščičasto sadje. Poskusite lahko z breskvami, marelicami, češnjami ali nektarinami, odvisno od sezone. To je odlična priložnost, da se sadje dlje obdrži in ga lahko uživate tudi izven sezone.





SPREJMI TE NEPOPOLNOST

Uživajte v neverjetnem okusu nagubanih,
edinstvenih pridelkov.



PiCA MARGERITA

z rukolo in antipasti

Za antipasti:

100 ml olivnega olja
3 žlice kisa, npr.
balzamičnega
1 čajna žlička medu
sol po okusu
poper po okusu
1 strok česna
1½ kg mešane zelenjave, npr.
jajčevci, bučke, gobe,
paradižnik, čebula
bazilika

Za pico:

Dr. Oetker Die Ofenfrische Pizza
Margherita
šop rukole
nekaj parmezana

1.Priprava:

Za marinado v posodi zmešamo olivno olje, kis, med in začimbe. Česen olupimo in ga stisnemo v zmes.

2.Zelenjava:

Zelenjavo operemo in narežemo. Rezine jajčevca posolimo in pustimo, da se odcedijo na cedilu. Nato jih osušimo med papirnatimi brisačami. V veliki ponvi segrejemo olivno olje. Zelenjavo prepražimo in damo v skledo. Po zelenjavi potresemo baziliko in pokapamo marinado. V hladilniku pustimo marinirati dve do tri ure.

3.Pica:

Pico spečemo po navodilih na embalaži. Na pico damo rukolo in nato še marinirano zelenjavo. Potresemo s parmezanom in še vroče postrežemo.

Ste vedeli?

Italijanske predjedi, imenovane »antipasti«, so odličen dodatek še k številnim drugim jedem, ne samo k pici. Uporabite jih lahko pri solatah, testeninah, ometah, frotljah, na sendvičih ali opečencih ali kot prilogo h kateremu koli obroku. Za predjedi antipasti lahko uporabite zelenjavo. Pogosto je zelenjava boljša, ko je nekoliko prezrela, saj ima takrat največ okusa.



