

Kuvar

Moja kuhinja bez otpada



Kuvar

Moja kuhinja bez otpada

Beograd, 2020.

Predgovor



Recepti i saveti iz ovog kuvara nastali su kao rezultat nagradnog konkursa "Moja kuhinja bez otpada" u kojem je više od 60 korisnika društvenih mreža Fejsbuk i Instagram predložilo kreativna rešenja kako da svako od nas smanji otpad koji nastaje u procesu kuvanja i korišćenja namirnica u domu, ali i kako može da se iskoristi otpad od hrane, ukoliko nastane.

Konkurs je bio organizovan za vreme uskršnjih i prvomajskih praznika kada se tradicionalno priprema veća količina hrane, ali i usled okolnosti izazvanih pandemijom korona virusa zbog kojih se češće nego inače kuvalo kod kuće. Pokrenuli smo ga da bi ukazali na problem nastanka otpada od hrane i započeli razmenu ideja kako bi smanjili količinu te vrste otpada.

Razlaganjem organskog otpada, kada se on nađe na nesanitarnim deponijama, nastaje metan, veoma zapaljiv i štetan gas sa efektom staklene bašte, koji negativno utiče na klimatske promene.

Trećina hrane proizvedene u svetu ne stigne do trpeza već se odbaci u selekciji nakon proizvodnje, u prodajnim lancima ili prilikom kupovine. Količina odbačene, a ipak iskoristljive hrane, dovoljna je da nahrani svih 827 miliona gladnih ljudi na svetu. Sa druge strane, zbog očekivanog porasta ljudske populacije do 2050. godine, potreba za globalnom proizvodnjom hrane će se povećati za 60 odsto. Istovremeno, prirodnih resursa koji se koriste za proizvodnju hrane je sve manje. Čak četvrtina sveže vode koristi se za proizvodnju hrane koja nikada neće biti pojedena. Zbog povećanja poljoprivrednih površina zemlju otimamo od šuma, koje imaju jednu od glavnih uloga u ublažavanju klimatskih promena. Ako nešto ne preduzmemo danas svet kakav poznamo više neće postojati. Tona jestive hrane koje svakodnevno završe na deponijama nas koštaju novca, a planetu Zemlju resursa.

Nema sumnje da svako od nas može doprineti akciji za klimu jednostavnim aktivnostima koje će sprovesti u svom domu. Promenom ponašanja i navika hranu tretiramo kao vredan resurs. Razmenjujući iskustva o tome na koji način da planiramo nabavku namirnica i pripremano obroke tako da ne ostavljamo otpad od hrane, inspirišemo jedni druge da živimo na održiv način u skladu sa principima koji ne ugrožavaju našu i budućnost narednih generacija.

Da mnogi tako već razmišljaju pokazali su nam i učesnici ovog konkursa: blogeri, aktivisti u oblasti životne sredine, škole, vrtići i građani, koji su svojim kreativnim savetima i receptima dali primer kako da smanjimo otpad od hrane i negativan uticaj koji on ima na klimatske promene. Žiri je imao težak zadatak da izabere najkreativnije objave tokom svake od tri sedmice, koliko je konkurs trajao, u aprilu i maju 2020. godine.

Nadamo se da ćete i sami pronaći inspiraciju i spremiti neke od ukusnih jela prema receptima iz kuvara.

Konkurs su organizovali Ambasada Švedske u Srbiji i Program Ujedinjenih nacija za razvoj (UNDP), u partnerstvu sa Ministarstvom zaštite životne sredine, u okviru projekta „Izazov za upravljanje bio-otpadom“.

Fransin Pikap
Stalna predstavnik UNDP-a u Srbiji



FB Milja Vuković
@ramarjesmecaivisesrece

Reciklažne palačinke. Dakle, ako imate domaći starter-divlji kvasac, onda povremeno možete da budete u prilici da treba malo kvasca da odbacite (zbog hranjenja kvasca). E sad, nema bacanja hrane! Narocito ako to može da se izbegne. S obzirom da možda hleb ne pravite tako često, nije moguće iskoristiti uvek taj kvasac za hleb ali može za - palačinke. Luče na Festu fermentacije bilo je predavanje o palačinkama od kiselog testa. Ja sam ih brže-bolje napravila. U ove palačinke se stavlja kvasac, brašno, ostaci od razne hrane (da, da reciklaža) ja sam stavila ostatke salate od krompira koju sam imala. Onda se smesa ostavi da kvasac u njoj napravi svoju magiju. Oko 15-24 sata. Imo raznih recepata, bacite pogled na internet. Ja sam pravila vege varijantu i super je.

”

@silentgastroart

BRUSCHETTI. Ili bilo koji dan posle nekog slavlja nakon kojeg ostane gomila hrane. Uglavnom od svega najčešće ostane hleb, možda dan ili dva star. Ja sam napravila "bakerolls", "bruschetti", kako god želite. Isecite tanke kriške hleba, poređajte u posudu koja može u rernu. Premažite kriške belim lukom, po želji posolite, prelijte malo uljem ili maslinovim uljem i alevom paprikom. Možete dodati i bilo koji začim preko. Ja nisam zbog salate za filovanje. Zatim ubacite u rernu i pecite 10-ak minuta (može na 200 stepeni). Salatu sam, takođe, koristila koja je ostala od juče. Ovo je prava Uskršnja salata. Iskoristite jaja koja ste farbali, zatim dodajte pečenu papriku i sir. Izvadite svoje bruskete iz rerne i filujte salatom, ili bilo čime.



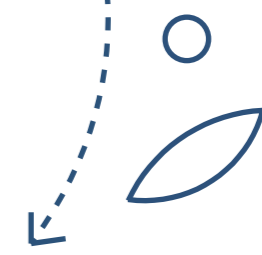
1



2



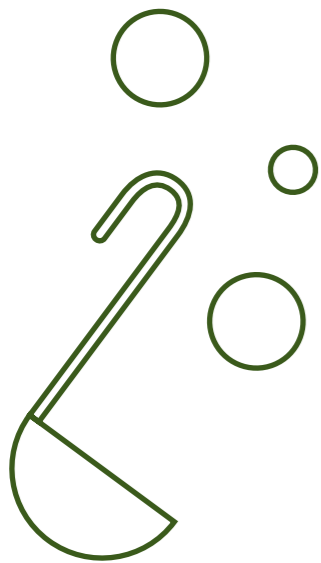
3



Pravimo domaće od lokalnih sastojaka, smanjujemo otpad, gotovo da ga i nema...pšenica sa naših polja, mnogo ljubavi i ne može da ne uspe: 250 ml mlake vode, suvi kvasac, kašika šećera, 1,5 kašičica soli, 4 kašike ulja, 500 g brašna i dobra volja.

Dragoslava Mladenović
@zeljica_handmade_cards

“



” *@shobaja*
Nebojša Andjelković

Korenasto povrće je očišćeno i naseckano na kockice. Deo ide u zamrzivač, deo čuvam za jagnjeću čorbu. Od ostataka čišćenja, koje prvo pečem da se karamelizuju, pa ih kuvam, pravim povrtni bujon. Iz zamrzivača sam izvadio neke ostatke od jagjetine, uglavnom koske sa malo mesa i jedan pikalj koji pečem. Koske kuvam, sa njih skidam meso, a vodu u kojoj su se kuvale procedenu spajam sa povrtnim bujonom. Dinstam kockice korenastog povrća, dodajem meso, bujon i sa pavlakom i žumancetom zakuvavam divnu čorbicu. Gotov ručak niodčega!



@receptimalebabe

Obrok salata. Verovatno imate dane kada vam se ništa ne kuva, onda otvorite frižider, pokupite svo povrće koje nađete, sačekajte, dodajte tunjevinu ili samo neke makarone, pirinač i šta nađete, ukombinujete da se ne baci i gotov vam je ručak. Recept: pola krastavca, 1 avokado, pola crvenog luka, 1 mladi luk, peršun, tunjevina, himalajska so, biber, limunov sok, maslinovo ulje. Sve dobro izmešati, dodati prepečen susam.



@lucy_lu_vis

Ostatke hrane možemo iskoristiti na mnogo načina. Ja sam napravila tople sendviče. Ostaci starog hleba, malo ruske salate, čajne, parizera, 1 paprika, malo majoneza, ako vam je ostao kačkavalj možete ga narendati i iseći na kockice, sve to nabacajte na hleb i zapecite.



@donorun “

Pa-pa-nama Palačinke! Sastojci: Banane, jaja, šećer, cimet. Recept: Oljuštite 2 banane koje su Vam pocrnele i koje ste želeli da bacite. Viljuškom ih u činiji izgnječite i dodate dva jaja i malo cimeta i šećera po želji. Kada ste smesu dobro umutili i sjedinili vreme je da upalite šporet i zagrejte teflonski tičanj. Nakon toga počinjete da stavljate smesu u količini kao za američke palačinke. Palačinke pecite sa obe strane po 3 minuta.

PA-PA-NAMA PALAČINKE

Sastojci:

-BANANE-
-JAJA-
-ŠEĆER-
-CIMET-

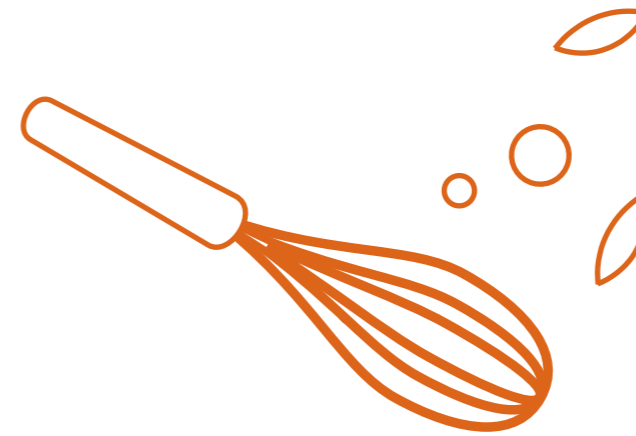
DONORUN

MAKITE ŠTO VEĆE BANANA OSTATAK
WWW.DONORUN.DOG



@receptimalebabe

Recept za lepinje od onoga što vam je ostalo u frižideru: 2 deci jogurta, 1 jaje, pola kašičice sode bikarbone, 1 kašičica soli, pola kašičice šećera, 2 kašike maslinovog ulja, 400 g brašna postepeno dodavati. Umesiti testo. Podeliti na četiri dela, svaki premesiti i ostaviti da stoji dok ne napravite fil od 120 g kačkavalja, so, 1 jaje, malo peršuna. Lopticu prstima razvući, stavljati po kašiku fila, zatvoriti i još malo je razvući. Zagrejan tiganj poprskati sa malo ulja, staviti lepinju i poklopiti. Pržiti po 2 minuta sa svake strane na srednjoj temperaturi. Svaku premazati otopljenim puterom i marinadom od otopljenog putera i peršuna.



8

@iwanna_momof4kids @dashinasuperhrana

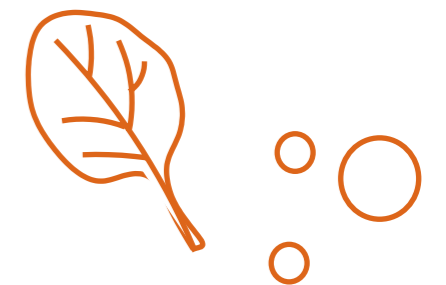
Ako ste od onih koji mese hleb, onda znate da se uvek zamesi malo više i ostane testa. Hleb je namirnica koja se u našoj zemlji najviše jede i nažalost, najviše baca. Na selu dosta manje, nego u gradu, jer se u selu bajat hleb može iskoristiti kao hrana za domaće životinje. Ali taj višak testa, ja najčešće iskoristim za mekike. Verujem da je većini poznato da se testo razvuče na neku debljinu prsta, iseče i prži na ulju.

Kako iskoristiti sve, da nemamo otpada u našoj kuhinji? Spremila sam recept od Uskršnjih namirnica. Za ovaj Uskršnji tart trebaće vam: 5 kuvanih jaja (može i više, pravite u zavisnosti koliko vas je u kući); oko 300g hleba, ja sam pravila zdravu varijantu sa heljdom, semenkom, lanenim brašnom, vi koristite vaš koji vam je ostao; 3 čeri paradajza; 200 g spanaća; 100 g čureće šunke (vi koristite suhomesnato koje je vama ostalo); 200 ml vrhnja za kuvanje; 100 g feta sira (ili sira koji vam je ostao, može i gauda rendana); so, čili i zdrava vegeta. Koristite kalup za torte ili tart. Obložite papirom za pečenje. Hleb nasekate na kockice i obložite dno kalupa. Jaja isečete na komadiće i redate preko hleba. Preko jaja stavite spanać, zatim naseckanih čeri paradajz i čureća šunka. Vrhnje za kuvanje pomešajte sa sirom koji vam je ostao, dodajte začine i prelijete preko svega. Pecite 20-tak min na 200 °C.



@pomocporodici

Kiflice su napunjene mesom od uskršnjeg roštilja, a rižoto je sa polupanim uskršnjim jajima (oljuštenim) i malo salate od #rukola.



@stanyjevican_a92

Iskorišćenje 100%. U mojoj kuhinji nema otpada. Kada želim hladno ceđeni sok od voća i povrća, a da iskoristim bio otpad:

1. Oljuštila sam povrćke cvekle, šargarepu. Njihove kore odložila, kao i ostatke jabuka spremila za odlaganje u komposteru. Na taj način ću procesom kompostiranja, da dobijem kompost, tj. prehranu za svoje zemljište. Moja bašta je veoma zahvalna.

2. Kore od citrusa sam naseckala i spremila za sušenje u uređaju "dehidrator", može i na vazduhu, suncu, ali potrebno je više dana. Kada se osuše, tj. potpuno oslobode vlage, spremne su za mlevenje. Na taj način dobijamo fini prah od citrusa i možemo ga koristiti za pripremu poslastica u vidu aroma, ili pripremati čaj od ovog divnog praha. Takođe, kore ostavljam u tegli, prelivam sirćetom i ostavim da odstoji nedelju dana. Dobila sam tečnost za sudove. Sjajna stvar!

3. Pulpa kao krajnji produkt ceđenja i dobijanja soka se koristi radi dobijanja krekeri. Suši se u dehidratoru i od cvekle, šargarepe i jabuke dobila hrskavu poslasticu. Iz sokovnika dobila fantastičan sveže ceđeni sok od cvekle, šargarepe, jabuke, limuna, narandže, a ostatke procesa iskoristila na najbolji mogući način. Smanjimo otpad u domaćinstvu. Po mogućnosti iskoristimo ga i sprečimo odlaganje na deponijama.



“
@mojdorucak



Zamislite 5 novčanica od po 2000 dinara. Sada ih zamislite u kanti. Toliko baci svaki pojedinačni član tvog domaćinstva na godišnjem nivou, bacanjem hrane. S jedne strane se žalimo da nam je sve skupo, a kako i da ne bude kad se rasipamo kao da svega imamo beskonačno? S druge strane, postoji i ona čuvena kako naš stomak nije kanta za đubre i kako je bolje da se hrana baci nego da se mi prejedemo. Mislim da je rešenje negde između i da hranu ne treba ni bacati, ni prejedati se, samo dobro organizovati obroke i na taj način neće doći ni do jednog od ova dva. Kako smanjiti količinu hrane koju bacamo (oko 35kg po stanovniku Srbije na godišnjem nivou): 1) Planiranjem obroka. U kupovinu ići ciljano, sa spiskom. Kupovati onoliko koliko nam stvarno treba, ono što stvarno jedemo. Ići u kupovinu sit, a ne gladan. 2) Pažljivim čitanjem deklaracija. "Upotrebljivo do"- znači da proizvod treba upotrebiti do naznačenog datuma, ne kasnije. "Najbolje upotrebiti do"- znači da proizvod možete upotrebiti i posle naznačenog datuma, ali možda će izgubiti neka svojstva (npr. začini i čokolada mogu malo izgubiti aromu, ali još uvek ostati upotreblijivi) 3) Zamrzavanjem. Ako se već desi da skuvate previše obroka, zamrznite ga, dok je još svež. Mnoge namirnice kojih se nikad ne bismo setili se mogu zamrznuti, kao što su hleb i razna kuvana jela. Ako vam preostane jela posle slave, ili nekog drugog događaja, zapakujte prijateljima da ponesu (znate kako kažu, sharing is caring). 4) Birajte pametno. Ono na šta dajemo novac automatski i podržavamo. Dakle, ako imate opciju da birate između voća i povrća upakovanog u kesi, i onog na merenje, zapitajte se šta će vam ono u kesi ako je priroda obezbedila pakovanje svakoj namirnici- koru? Mi kao potrošači odlučujemo šta ćemo podržati i kom proizvodu dati zeleno svetlo za izlazak na tržište. 5) Oslobodite se sindroma „neće biti dovoljno“. Znam, teško je. Svima nam je to urođeno u podsvesti, još od doba naših baka i deka, kao i ratova. Ali, iz njega i onog čuvenog pitanja naših baka: "Hoćeš još?" proizilazi da imamo previše. To jeste relativan pojam, ali, nećemo se lažati, stalno se žalimo da smo naduti, „develi“ (mada ja baš i ne volim ovaj izraz), prejedeni... znači jeste nam previše. Osves-timo to, tek onda se možemo promeniti. I za kraj, setite se onih 10.000 dinara sa početka (pa ih pomnožite sa brojem članova svog domaćinstva). Da li ste zbog toga ostajali onaj sat duže na poslu?

A sada recept za namaz od skuvanih jaja preostalih od Uskrsa: 3 kuvana jajeta, 60 ml jogurta (ako želite da dobijete preliv za salatu, a ne namaz, stavite više), kašičica senfa, 3 kašike sirovog suncokreta+kašika sirove golice (ili 4 kašike semenki po vašem izboru), so, prstohvat kurkume, ili drugi začini po izboru. U seckalici izblendati jaja, jogurt i senf. Na suvom tiganju i niskoj temperaturi šporeta sa pola kašičice soli propržiti semenke dok suncokret ne porumeni, a golica ne popuca u sredini. Zatim ih dodati u seckalicu pa još izblendati. Možete ga namazati na hleb, ili ako napravite malo ređu varijantu, koristiti kao dressing za salatu. Od kore jaja možete napraviti kompost.



“ @gourmetnica

Iz deset jaja sam izvadila žumanca, izgnječila viljuškom pa, odokativnom metodom, dodala pavlaku, senf i malo soli. Dobro sam izmešala i špricem za torte punila polutke belanaca. Dekorisala sam vlašcem i ljutom tucanom paprikom. Uglavila sam i kolutove krastavaca i nešto pomorandži. Prijatno!



12



@lako_a_zdravo

Brze projice sa mladim lukom i ovčijim sirom Sastojci: 2 jaja, 150 g pšeničnog integralnog brašna, 50 g žutog kukuruznog brašna, 2 struka mladog crnog luka, 100 g starog sira (mešavina ovčijeg i kozjeg sira), kašika maslinovog ulja, 1/2 kesice praška za pecivo, tople vode po potrebi (100-120ml), kašičica soli. Umutili jaja, a zatim dodati brašno sa praškom za pecivo. Lepo umešati pa dodavati vodu sve vreme mešajući. Testo je srednje gusto. Na kraju dodati sir i naseckan luk. Po ukusu podseća na pitu sa lukom. A sir mu daje poseban šmek, tako da ako volite ovčiji sir, obavezno probajte. Peći na 200C nekih 15-20min.

@shobaja

Šaka jagoda se izblenda u pire sa 2 kašike šećera, 1 žumancetom, 1 kašikom gustina i 100ml vode, pa se kuva na pari dok se krem ne zgusne. Po 70 g običnog, kokosovog i speltinog brašna se uz dodatak 2 kašike šećera i 100 g putera ovlaš zamesi u testo, formira korica u malom plehu 12x24 cm (za veći pleh srazmerno pojačajte mere), zatim se pleh ubaci na kratko u zamrzivač da se kora stegne, pa se peče u rerni zagrejanom na 180°C oko 20-25 min, dok ne porumeni. Preostalo belance umutite sa kašikom šećera u šam, dodajte kašiku kokosa, pa ako nemate dresing džak, kesom koju ste isekli pri vrhu formirajte mini puslice i pecite ih 10ak min na 180°C (dok je kora u zamrzivaču). Preko prohladene kore, sipajte prohladeni krem, a odozgo ukasite puslicama. Ohladite u frižideru.



@shobaja

Preko noći je potopljeno 300 g crvenog sočiva i 250 g suvog boba. Imamo još 2 crvena luka, tri šargarepe, par čenova belog luka, neke začine (kumin, m. dušica, origano, više vrsta paprika) i ostatke lišća mladog luka. Bob je skuvan, oceden, izblendan. Na 50ml maslinovog ulja kratko je proprženo 3 čena seckanog belog luka i 2 kašike slatke i ljute paprike, umešan bob, razliveno u činiji i imamo pihtije od boba. Pola rendane šargarepe, naseckana perca luka, i pola količine sočiva izblendano sa glavicom crvenog i par čenova belog luka, plus malo brašna (ovo je od leblebije), prašak za pecivo i začini. Umesimo sve i dobijemo masu za falafele koje pržimo na malo ulja. Od ostatka sočiva, rendane šargarepe i glavice luka pravimo čorbu od sočiva.

”

13



“

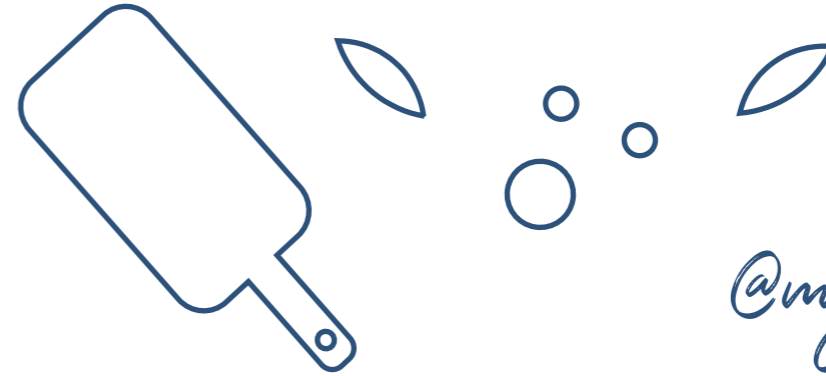
@lako_a_zdravo
@stari_vodenicar

Pica pogačice

Sastojci: 250gr integralnog pšeničnog brašna, 30gr masti (ili maslinovog ulja), belanac, pola kesice praška za pecivo, kašičica origana, tople vode po potrebi (oko 120ml). Začini po želji, kašičica soli. Za punjenje: Pileća prsa ili pečenica, kačkavalj, jaje, masline, sušeni začini po želji, žumanac za premazivanje, lan i susam. Od navedenih sastojaka umesiti glatko testo. Podeliti ga na 10 loptica. Svaku lopticu oklagijom razvući, staviti fil, rukama spojiti ivice i oblikovati u pogačice. Premazati žumacetom i posuti susamom i lanom. Redati na pek papirom obložen pleh i peći u zagrejanj rerni na 200C nekih 20-25min. Količine fila nisam merila, to je bilo odokativno, ali sam stavila puno, kao što se vidi. Možete staviti šta god imate i volite. Iskoristite sastojke koji su vam ostali, sir, šunku, ajvar i napravite divne pica pogačice! Možete praviti i više pogačica, samo lepo razvucite testo.

@donorun

Sastojci: 500 grama starog hleba, 1-2 jaja, ostaci povrća (bilo bi poželjno, da vam je ostalo malo šampinjona, paprike ili luka, paradajza), kačkavalj, jogurt, meso možete dodati po želji*, origano i paradajz pelat (ako imate od bake ili mame bice pizza još bolja)! Priprema: Rernu uključite na 220 °C, pre nego što krenete da pravite. Nakon toga počnite da seckate stari hleb na kockice. Posle toga na pouljeni pleh poređajte iseckani hleb. Nakon toga umutite jaja, jogurt, origano i još neki začini. Dobijenu smesu prelijete preko hleba i pospete pelat paradajzom. U sledećoj fazi dodajte povrće koje vam je ostalo od ručka ili nekoj jela, a po želji može i neko meso. Poslednja faza je rendanje kačkavalja i dodavanje još malo origana. Pizzu pecite 15-20 minuta.



@moje_djakovrije”

Marinirana jaja u soku od cvekla
Imate višak kuvanih jaja posle Uskrsa? Evo ideje kako da ih utrošite

Sastojci: 150 ml soka od skuvanih cvekli, 6 oljuštenih tvrdo kuvanih jaja, 1 manja skuvana cvekla, 175 ml jabukovog sirćeta, 100 ml vode, 6 čenova belog luka, 1 puna kašika soli, 10 zrna bibera, 75 g šećera, 1 ljuta papričica, kurkuma.

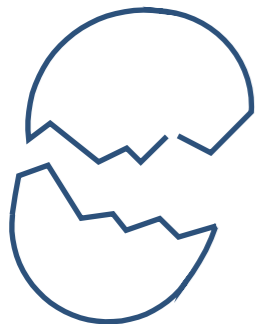
Fil: 1-2 kašike senfa, 1-2 kašike majoneza.

Priprema: Prvo skuvati cveklu. Nasuti u šerpicu 150 ml soka od skuvane cvekle, dodati sirće, vodu, šećer, so, kurkumu i pustiti da provri. Smanjiti temperaturu (kod mene je to 1 od 3) i kuvati 10 minuta, povremeno mešati da se otope šećer i so. Ohladiti. U teglu redati cveklu isečenu na kolutove, jaja, beli luk, ljutu papričicu, zrna bibera, opet cveklu. Preliti skuvanom i ohlađenom marinadom. Zatvoriti tegle poklopcem i odložiti da odstoji najmanje 48 sati pre upotrebe, može stajati nekoliko meseci u frižideru. Jaja izvaditi iz marinade, preseći na pola, izvaditi žumanca i umutiti sa senfom i majonezom. Puniti belanca, odozgo možete dodati iseckan vlašac.



@sanja94paulovic

Potrebne namirnice: bajati hleb, šunka ili parizer po želji, kečap, kajmak (pavlaka ili sir). Peći 15 minuta na 250 stepeni.





“ @88cecili88

NIŠTA NE BACAJ! Od obarenog pirinča koji vam je ostao od ručka može nastati ukusan desert. Od ručka je ostalo dve šolje obarenog pirinča. U šerpu sipati 2 dl mleka, 5 kašika šećera i 1 vanilin šećer. Kad provri u to zakuvati jedan puding od vanile prethodno razmućen u 50 ml mleka. Mešati dok se masa zgušnjava da se ne bi stvorile grudvice i u to dodati 20 gr maslaca, skuvan pirinač i dve kašike kandiranog voća i sve dobro izmešati. Toplo sipati u čaše za desert, posuti cimetom po želji i kandiranim voćem. Na sredini je čokoladno jaje koje je ostalo od Uskrsa jer ništa ne bacamo

@receptimalebabe

Pita od ostataka. Koristite kore koje imate i koliko imate. Promešajte kiselu vodu i ulje. Prvu koru poprskati mešavinom pa stavite drugu. Drugu koru premažite ajvarom, izdrobite sir i slaninu iseckanu na kockice. Stavite treću koru pa je poprskajte opet mešavinom. Preko te staviti četvrtu koru pa ajvar, sir i slaninu. Uvite u rolat, prelazite mešavinom vode i ulja. Posuti origanom (ne morate) i susamom.



@tamarass

Barem jednom u dve nedelje izmislim pite od ostataka hrane. Ove pite su od neofarbanih jaja, tri veze blitve, poslednja dva kisela krastavčića iz tegle i da se potroše kore, iskorišćena uvek dostupna konzerva tunjevine



@malacrna22

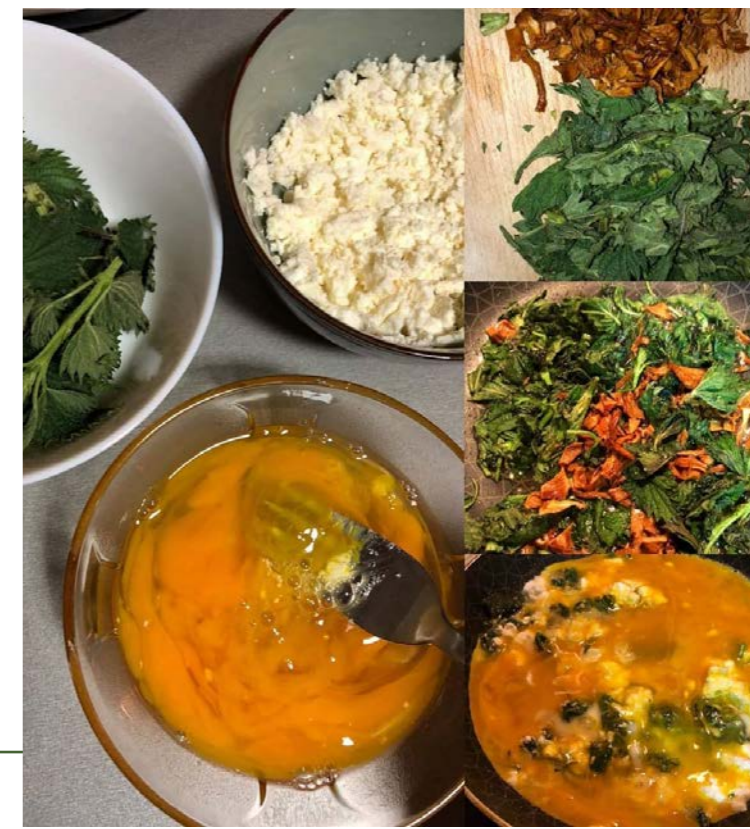
Od hladnog pirea koji vam je ostao napravite hrskave kuglice. U pire dodati jaje, začine i brašna onoliko koliko je potrebno da možete praviti loptice. U sredini loptice staviti kackavalj koji vam je ostao u frižideru. Pržiti na ulju uvaljano u prezle

@receptimalebabe

Sinoć sam pekla palačinke, ostale pa da se ne bace. Iskoristila i vezicu blitve, koja je takođe ostala u frižideru i sve to spojila sa divnim mariniranim pečurkama.

@danyjanraicevic

Jaja sa koprivom i lisicarkom.



@alijamadrovic

Dan planete Zemlje (moja nedelja). Kuhinja bez otpada - u Srbiji se godišnje baci oko 250.000 tona hrane. U siromašnim zemljama i zemljama pogođenim ratom, ljudi nemaju hranu, a ni odeću. Dok mi bacamo hranu ljudi širom sveta nemaju da jedu i žive u teškim uslovima. Kompost je sjajan način da iskoristimo naš biorazgradivi otpad i proizvedemo odličnu zemlju i đubrivo za naše biljke. Osim našeg komposta koji sam danas napravio, možemo iskoristiti ostatke pirinča i spanaća i napraviti ukusno jelo (jaširluk) ili od ostataka pirinča (sutlijaš).

Recikliranje je najbolji način da naše plastično smeće iskoristimo na dobar način. Pomoću plastičnih boca možemo napraviti plastične spirale (odseći plastično dno od flaše i pomoću noža ili makaza praviti spirale) ili možete napraviti hranilicu za ptice (najbolju od svih plastičnih ideja). Pomoću hranilice za ptice možete nahraniti ptice i iskoristiti staru flašu i pretvoriti je u ekološku ideju. Plastične boce su veoma veliki problem u svetu, a pogotovo u mom gradu i državi zato što građani puno kupuju plastične boce za jednokratnu potrebu i one najčešće završe na lokalnim deponijama, što je veoma loše. Pomoću poklopaca od starih flaša možete ukrašavati vaše radove i pomoću njih „crtati“ i lepiti ih na papirima i kreirati prelepe radove koji su odlični za životnu sredinu zato što poklopce od flaša možemo sačuvati i zabaviti se, umesto da ih bacimo u kantu i da ih pošaljemo na lokalnu deponiju. Osim toga, možete donirati vaše čepove organizacijama Čepom do osmeha ili Čep za hendikep, koje prodaju čepove i od skupljenog novca kupuju invalidska kolica za one kojima je to potrebno. Tako činite veoma humanitarno delo i spašavate našu prirodu ne bacajući smeće. Veoma sam srećan zato što sam član The Parallel Projects i mogu da učinim da od starih plastičnih boca napravimo odlične ekološke ideje.

Plastično zagađenje je veoma rasprostranjeno širom sveta i moramo znati kako da ga iskoristimo i recikliramo. Naši ciljevi nisu ogromni pratioci, već su smanjenje smeća na našoj planeti. Reciklirajte i radite dobra dela u Ramazanu.

”

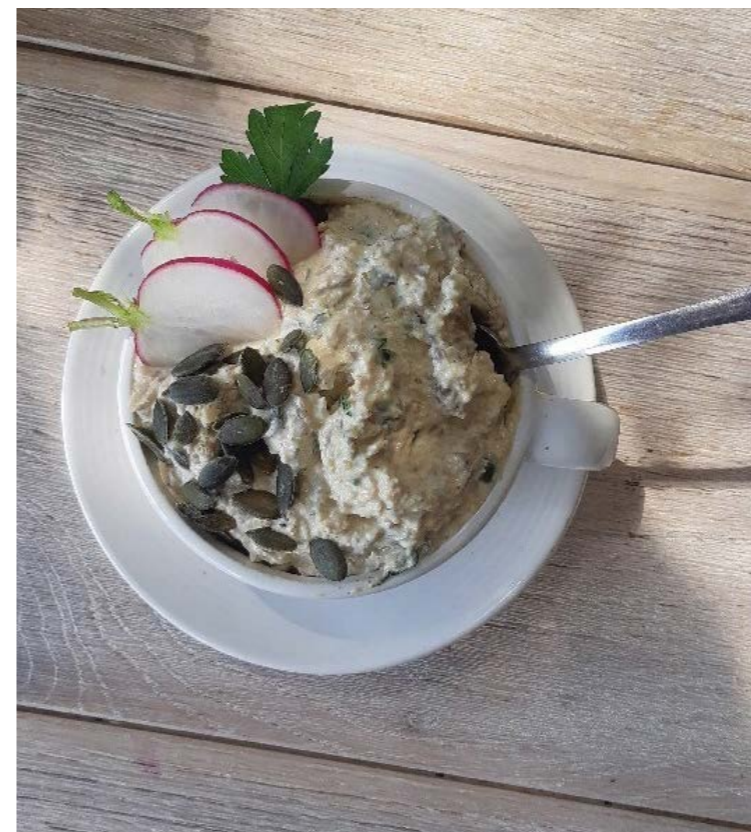


Ako imate starog hleba možete ga samleti u prezlu, dodati suvog grožđa iz neke stare rezerve, samleti malo pti-ber kekša, malo oraha mlevenih, malo šećera i napuniti bundeve, sve dobro ispeći na 200 stepeni i dobijete zdravu poslasticu.

Ako ostane nešto gijrica pri spremanju ručka, slobodno ih ostavite za ujutru, nađete nešto brašna, zamesite uštipke, dodate nešto preostalih gijrica i imate ribarske uštipke.

@valentino.saramont.7

“



@receptimalebabe

Ostalo belo meso i evo malo izmenjena pileća salata. Stavljam kikiriki, ali ga nisam imala i pronašla golice koje su ostale. Ovaj put uz male izmene i prekusne marinirane šampinjone, salata je ispala odlična.



“

@ademovicdijana
FB Dijana Ademović

”

Jaja u piti od sira

Testo: 300 g brašna, 125 g margarina, 1 kašičica soli, 1-2 kašike kisele pavlake, 1 jaje. Fil: 300 g feta sira, 100 ml kisele pavlake, 80-100 g blitve, 1 još: 6 tvrdo kuvanih jaja.

Priprema:

1) Prosejati brašno, posoliti ga, dodati margarin isečen na kockice, jaje ovlaš umućeno viljuškom i dodajući kašiku-dve kisele pavlake umesiti kompaktno testo. Umotati ga u najlon foliju i ostaviti na 30 minuta u frižider. Za to vreme tvrdo skuvati jaja, ohladiti i oljuštiti. Broj jaja će varirati od veličine pleha, moj je 20 cm i ovo je bila taman mera. 2) Fetu izgnječiti viljuškom, dodati joj kiselu pavlaku i iseckanu blitvu, te izmešati. Testo podeliti na dva dela, neka jedan bude malo veći i njega razvući oklagijom i položiti u podmazan pleh za tart. Strane malo podići uz ivicu pleha, a sredinu izbockati viljuškom. Kašikom raspodeliti fil po kori. 3) Po filu napraviti malo kašikom udubljenja i poslagati kuvana jaja. Možete i malo fila premazati po jajima, ja nisam. 4) Razvući drugu koru i položiti preko jaja. Lepo rukama ušuškat i testo, nežno ga pritiskajući po sredini i oko jaja, a ivice spojiti. Od viška napraviti trakice koje ćete postaviti između jaja, da malo ukrasite koru. 5) Ugrejati pećnicu na 180 stepeni i peći da poprimi lepu boju, zavisi od pećnice, 30-40 minuta. 6) Da bi se lepo sekla, treba je ohladiti.



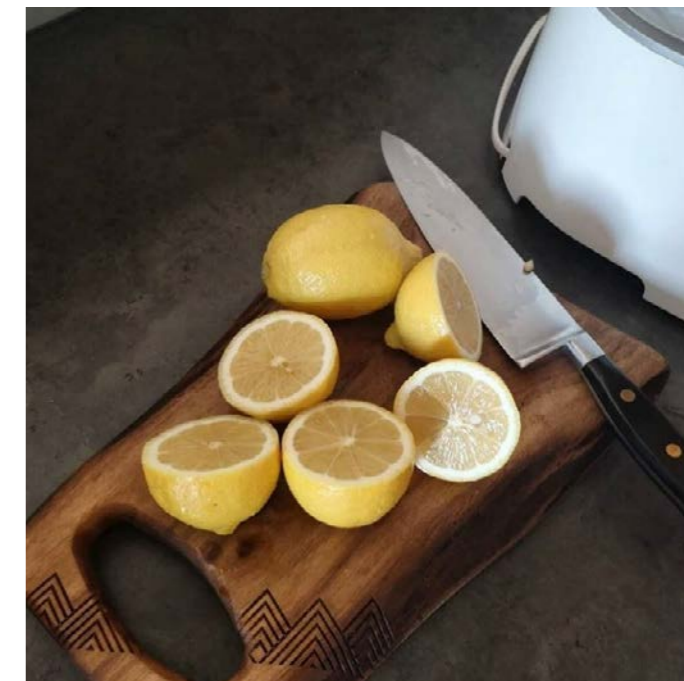
@iwanna_momof4kids

Stari hleb, ostaci predjela i svašta što pronađete u frižideru, može poslužiti za vrlo ukusan i neobičan doručak ili užinu.



@enterijerologija

Kako sprečiti bacanje hrane? Dajte ljudima da gaje limun, shvatiće koliko je hrana dragocena. Nakon skoro godinu dana, požuteli su naši limunovi na terasi.



@donorum

Krc, Krc- Čoko Krc, sjajan recept za Prvi maj! Ostalo vam je malo čokolade, čipsa, pereca ili voća? Ne znate šta ćete sa njim? Imamo rešenje! Čoko Krc je recept koji je gotov za 15 min! Neophodno vam je čokolada, malo sušenog voca, ostaci čipsa/pereca, malo orašastih plodova, a za ljubitelji čudnijih ukusa mogu da dodaju i malo krupnije soli!

Način pripreme: U pleh stavite papir za pečenje. Nakon toga otopite 200 g čokolade, i u pripremljen pleh pospite pola od ove smese. Da bi se smesa ravnomerno bila raspoređena, koristite špatulu ili veću kašiku. Posle ove faze, neophodno je da po otopljenoj čokoladi pospiste ostalo perce, čips, voće ili sve ono što vam ostalo, a ne znate šta ćete sa tim. Na kraju, preostalu čokoladu pospite preko smese, ako vam je ostalo nešto od suvog materijala možete da ukrasite. Nakon toga ostavite smesu da se stvrdne u frižideru sat vremena.





“

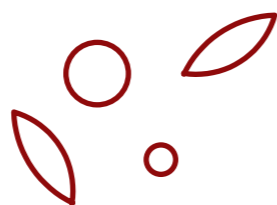
Prezla od viška hleba.

@vladislava_andric



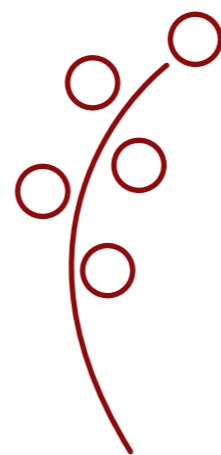
@lavica_domacica

Ostalo mi je oko pola pakovanja kora za pitu, samo što nisu počele da se suše. Rekoh hajde da ih upotrebim dok nisu propale. Pogledam, nemam sira. Nema veze, imam jogurt i neku pavlaku, može to. Ubacim jajá i španać, izmešam, nasečem kore sitno i eto ove pite za doručak. Malo materijala, taman da se "ne baci", a ukus fenomenalan.



@who_what_eat

Punjeni i zapečeni patlidžan, a sve ono što ostane kao "otpad" od povrća se vrlo lako može iskoristiti kao prirodno đubrivo. Ne zaboravite da patlidžan posolite i ostavite da ispusti višak vode. Ova ukusnoća se peče na 200-220 stepeni (zavisno od rerne), 30-35 min, izvadite, stavite mozzarellu preko i vratite na još desetak minuta. Bon appetit!

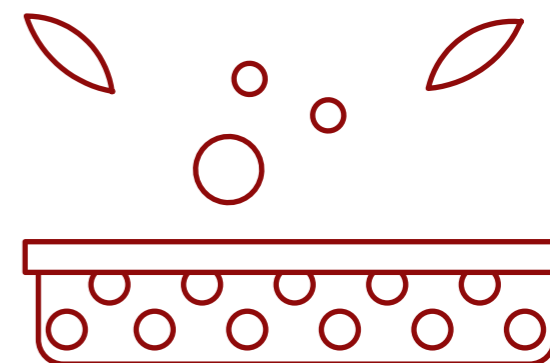


”

Da li znate da je hleb jedna od namirnica koja se najviše baca? U našoj zemlji on predstavlja veliki deo ishrane i kupuje se svakog dana ali se isto tako, svakodnevno, velika količina ove namirnice i baci. U našoj kući hleb se skoro nikada ne jede za ručak (za iznimak bih navela pasulj) i zato ga i ne kupujemo redovno što opet ne znači da nam ne ostane "starog hleba". U kompost se ne baca pa nam ostaje samo da ga moja kreativnost ubaci u neko jelo. A pre nego što vam navedem par predloga evo prvo ovog saveta. Ako želite da mu vratite "svežinu", zgužvajte jedan papir za pečenje, nakvasite ga, umotajte hleb u njega i stavite ga u vruću rernu na 5 minuta ili u miktotalasnu na minut. Evo nekoliko predloga kako da se iskoristi: 1. Ako ga osušite i sameljete, imaćete prezle 2. Koristite ga umesto kora za gibanicu, tj. pitu sa sirom 3. Moje dete i ja i dalje se častimo poparom 4. Ništa bolje od hleba sa belim lukom 5. Obavezno uz roštilj - iseckan hleb na kriške premažite maslinovim uljem, začinite ga suvim začinima po želji (kod mene obavezan zatar) i prepecite na roštilju. 6. Uvek možete da ga tostirate ili da napravite kvasenice, za to vam svakako ne treba svež hleb 7. Proverite sta je panzanella, sledi sezona sočnog paradajza pa isprobajte ovu italijansku salatu ili fatoush odličnu libansku salatu 8. Stari baget isecite tanko, začinite ga, poprskate sa malo ulja, pa u rernu, eto bejkrolsa ne morate da ga kupujete. Ovako ga mi najčešće iskoristimo. Imate li vi još neki predlog? Nahranite neku kucu ili macu. U krajnjem slučaju, stavite ga u zasebnu kesicu i okačite o kraj kontejnera. Neko će mu naći namenu. Izračunajte koliko vam je hleba potrebno, ne kupujte ga previše!



@onlyplants_and_danijela





@kad_istoricarka_zakuva 66

Evo ideje kako iskoristiti višak hleba i otvorenog suhomesnatog u frižideru, odnosno kako iskoristiti preostale namirnice za ukusan obrok, jer nema bacanja. Dakle #reciklazarecept Kuglof od starog hleba

Sastojci: 1/2 vekne bajatog hleba, 100 g dimljene pečenice, 100 g kulena, 150- 200 g sitnog sira, 1 veza blitve, 3 jajeta, 150 ml mleka, 100 g rendanog kačkavalja, margarin ili maslac za podmazivanje kalupa.

Priprema: Bajat hleb iseći na što tanje kriške. Kalup za kuglof podmazati margarinom ili maslacem. U kalup u krug poređati kriške starog hleba. Između njih rasporediti šnite dimljene pečenice i kulena. Blitvu oprati, očistiti, pa je pomešati sa sirom. Između hleba pažljivo rasporediti fil od sira i blitve. Jaja penasto umutiti, pa im dodati mleko i sve zajedno sjediniti. Smesu od mleka i jaja ravnomerno rasporediti po kuglofu i ostaviti nekoliko minuta da sve lepo upije. Preko narendati kačkavalj i peći u rerni zagrejanoj na 200 stepeni oko pola sata. Seći i služiti kad se malo prohladi. Recept je zahvalan jer su osnovne namirnice bajat hleb, jaja i mleka. Sve ostalo možete kombinovati i doterivati po svom ukusu u zavisnosti od toga šta imate u frižideru i šta treba u što skorije vreme iskoristiti. A svakako dobijete preukusan obrok koji svi vole.

@lako_a_zdravo

Palačinke. Ovog puta sa bananom kao zaslađivačem. Ovo vam je dobra varijanta da se zasladite prirodnim šećerom, a i da iskoristite banane koje su vam ostale, one koje su omekšale skroz. Izgnječiti jednu bananu pa joj dodati 2 jaja, 100 g speltinog brašna, kašičicu praška za pecivo, kašičicu cimeta i vode po potrebi da bude gušće testa. Kokosovim uljem premazati tiganj i peći palačinke na tihoj vatri. Kad se pojave mehurići onda ih okrećite. Ja sam dodala malo grčkog jogurta i zamrznute višnje jer volim tu slatko kiselu varijantu. Mada ih možete jesti bez ičega, bukvalno da ih grickate. Ovo je količina za dve osobe. Uživajte! Lako a zdravo



@malacrna22 99

Nešto sasvim prirodno. Preneto sa kolena na kolena. Postoje više načina za pripremu. Zašto bacati ljuspice jajeta? Ljuspice jajeta sadrže toliko kalcijuma koji ne možemo dobiti iz svakodnevne ishrane. Kombinacija limunovog soka, meda i ljuspica od jaja i dobijemo sasvim prirodan kalcijum za unos u organizam. Svako jutro jedna supena kasika u 200 ml mlake vode.



@bojana_andjelic_88

Zdeličasta svojstva kore grejpa. Jedna "danas sam luda" kombinacija: red grejpa, red pirinča, red piletine, red mladog sira i dva koluta ljubičastog luka.



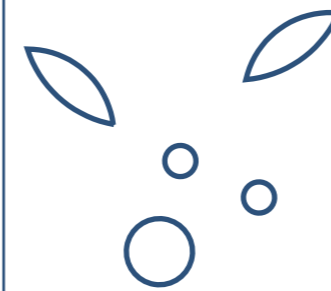


@chefmiva

Sve se koristi. Nema bacanja hrane. Od voća možemo da pravimo džemove, marmelade i još mnogo toga. Od ostatka pomorandže, tačnije kora, pravimo fermentisane proizvode. Fermentisani proizvodi su veoma zdravi, puni probiotika, tj. dobrih bakterija koji poboljšavaju naše zdravlje u crevima i imunitet. Ovaj fermentisani proizvod možemo da koristimo za umake, dresinge, salate, sendviče, kuvana jela, priloge, voćne napitke, koktele, čajevе. Recept: 600 ml vode, 500 g kore od pomorandže, 20 g soli, 30 g šećera, 40 g đumbira, štapić cimeta, kardamon seme.

Postupak: pomorandže iscediti i osvežiti se ukusnim sokom. Kore iseći na pola, a đumbir na kolutove. U veću teglu sve dodati, dobro zatvoriti i promešati dako da se sve sjedini kao i da se istope šećer i so. Držati u frižideru i nakon 3 do 4 meseca se može koristiti. Može da stoji u frižideru i do godinu dana. Prijatno i uživajte!

”



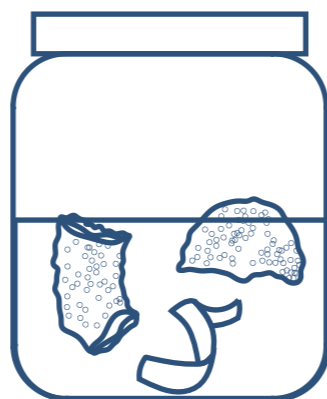
@marina_bambina ”

PA ŠTETA da se baci

Da li ste znali da svako od nas u proseku baci oko 35 kg hrane godišnje u vrednosti od oko 20.000 dinara? Ili slikovitiје: “Kada bi svu količinu hrane koja se u Srbiji baci u roku od godinu dana spakovali u dostavne kamione, kolona koju bi formirali protezala bi se od Subotice do Kraqujevca”, kažu u jednom od istraživanja. Bacanje hrane je postala pandemija o kojoj malo ko govori, a koja nanosi veliku štetu kako našem novčaniku, tako i životnoj sredini. Zato koга detaljnije zanima ova tema toplo preporučujem da pogleda dokumentarni film “Wasted! The story of food waste” iz 2017. gde nas čuveni američki kuvar Anthony Bourdain vodi kroz ovu priču i daje savete kako da bolje koristimo svoje resurse. U to ime rešila sam da učestvujem u izazovu #kuhinjabezotpada pa da vidimo na primeru kako to može da izgleda. U jednu dublju posudu naseckala sam ono što je ostalo u frižideru od prethodnih obroka: kuvani krompir, jaje, kisele krastavčice, beli luk, dodala sam konzervu tunjevine, malo sira, maslina i posula vlašcem. Sve sam posolila i pobiberila po ukusu i onda izmiksala štapićnim mikserom. Na kraju sam ukasila klicama slačice (ukoliko se pitate šta je to odozgo) i kriškama paradajza. Ako niste znali kora krompira je takođe jestiva i ne samo jestiva već i vrlo zdrava! Zato je moj predlog da napravite čips od nje umesto da je bacite. Samo pospete oguljenu koru maslinovim uljem, posolite, pobiberite i ukoliko želite stavite vaše omiljene začine. Pečete u rerni nekih 15ak minuta i voilà! Vaša domaća grickalica je gotova! Ljuske jaja su pune kalcijuma i drugih minerala što ih čini odličnim đubrivom za biljke. Zato ih operite, izdrobite i koristite, jer bilo bi... PA ŠTETA da završe u kanti. I eto vidite, uz malo kreativnosti sve je moguće!



“





@nova_polovna_odeca_obuca

Napravio sam slatke i slane prženice (eng. french toast) od bajatog hleba i osnovnih namirnica koje uvek imam u kući. Recept: 1. Napraviti smesu od 1 jajeta i 150 ml mleka. Za slanu varijantu začiniti solju, a za slatku šećerom. 2. Iseći bajat hleb na parčiće. 3. Umočiti hleb u smesu, jednu pa drugu stranu, nekoliko sekundi. 4. Zagrejati tiganj, zatim peći 2-3 minuta sa svake strane. Hleb bi trebalo da dobije zlatnu boju i da bude hrskav. 5. Slatke prženice poslužiti sa jagodama i/ili bananom. Sve to preliti medom i/ili posuti prah šećerom. Slana verzija je dobra za pravljenje sendviča. Može se služiti sa prazilukom i sirom.



”



@mici_a10

Čamci od tikvica prenose piletinu i mediteransko povrće

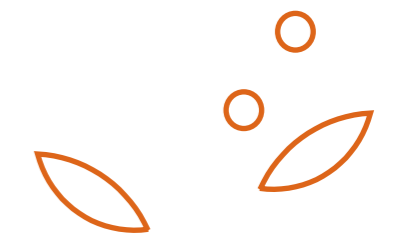


@stelejsln

Cezar salata
Kako iskoristiti pametno ostatke hrane iz frižidera i spremati bez otpadaka. Ja sam osoba koja je pobornik toga da se što manje hrane baca! Pored toga što se trudim da kuvam ekonomično i zdravo, organske otpatke od hrane čuvam za kompost koji pravim na placu van grada. Kad neko kaže Cezar salata zvuči skupo i otmeno, ali je recept posve jednostavan i lako se sprema. Napravila sam je od namirnica kojih je ostalo malo i ostataka od ručka. Za ovaj recept vam treba malo zelene salate, malo piletine, slaninice, starog hleba, a preliv za salatu od mešavine majoneza, pavlake i čena belog luka. Piletina mi je bila ostatak od ručka prethodnog dana, koju sam iseckala, zatim iseckala sam hleb na kockice i propržila ga na malo ulja u tiganju. Slanine ne treba mnogo, oko 80g, isecka se na kockice i proprži na tiganju. Svi sastojci se pomešaju i na kraju se prelije sosom: majonez, kašika pavlake, biber i sitno seckan beli luk.

FB Tatjana Eric Stojanović

Mafini od starog hleba
1/2 manje vekne starog hleba, 1 kašičica soli, oko 150 g belog sira, 100 g obarenog iseckanog spanaća, 3 kašike kisele pavlake, 1 kesica praška za pecivo, 2 jajeta, 2 kašike brašna, 100 ml ulja, 30 g susama.
Priprema: Iseckati stari hleb na sitne kockice. Izmutiti jaja, dodati ulje, pavlaku, so, spanać, prašak za pecivo, brašno i izmrvljen sir. Pripremljenu smesu sipati u papirne korpice za mafine i gore posuti susamom. Staviti da se peče oko 30 minuta.





Odličan način da se iskoristi suv hleb, jer nema bacanja! Zapravo, dva načina, dva recepta. Meni omiljeni način upotrebe domaćeg bageta koji ostane od prethodnog dana, jesu ovi brusketi. Hleb samo isečem na tanke kriške, ređam na pleh i premažem sa malo maslinovog ulja. Sada idu začini po želji. Neke od njih samo posolim i pobiberim, druge posipam sa malo belog luka u prahu, a treće premažem sa sasvim malo kečapa (samo sa gornje strane) i pospem sušenim origanom i bosiljkom. Tako pripremljene ih stavim u rernu koja je zagrejana na 100°C, otprilike. Tu se oni suše, a ja ih često proveravam, da se ne bi prepekli, jer su dosta tanki i ne treba im mnogo vremena da budu gotovi. Jako su ukusni i divno hrskavi. Odlična grickalica! Drugi način pripreme koristim kada je u pitanju "običan" domaći hleb. Isečem ga na nešto tanje kriške (ali ipak deblje nego za brusketu), poslažem na pleh i prelijem sa malo maslinovog ulja (poslužiče i suncokretovo). Zatim, preko hleba pospem rendani ili sir isečen na tanke šnite. Preko toga idu začini. Ja stavim malo belog luka u prahu, sušeni origano i sušeni ruzmarin. Nakapam odozgo još malo ulja i pečem 10-15 minuta u rerni ugrejanoj na 150°C. Hleb ne treba da postane potpuno tvrd, već da korica bude hrskava, a sredina i dalje malo mekana. Ovako pripremljen hleb je meni super za doručak ili večeru.

@vegetarijankaukuhinjiblog ””



@ramanjesmecaivisesrece
FB Milja Vuković

Pesto od lišća šargarepe. Kupila sam finu mladu šargarepu, od odličnih lokalnih malih proizvođača. Šargarepa ima bujno, penušavo lišće, koje mnogi ljudi često bacaju, a ono je jestivo. Napravila sam od njega pesto sos, isto kao i da je od bosiljka: maslinovo ulje, beli luk, so, malo oraha i lišće. Dodala sam i malo vege sira, jer sam imala, ali nije neophodno. Izblendirala. Pesto koristim na povrću, testenini, kao namaz.

@badkissingen2202

Kako možete da iskoristite ostatke hrane za koje mislite da više nemaju upotrebnu vrednost u Vašoj kuhinji. Načini koje sam izdvojila su: 1) Voće i povrće čudnog izgleda, 2) Kompostiranje, 3) Bajata i nepotrebna hrana, i 4) Jezgra kajsije



FB Sladjana Šekić

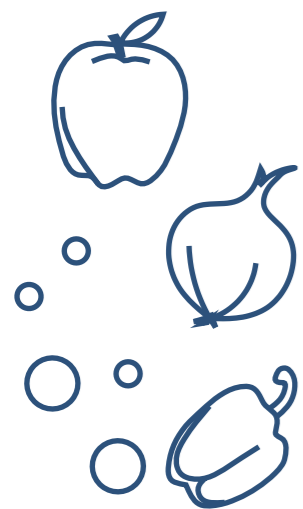
Mleko i brašno od badema

- 1 šolja sirovih badema - 200 g
- 4 šolje hladne vode - 850 ml.
- 1 kašičica ekstrakta od vanile
- 1/2 kašičice himalajske soli (morske)

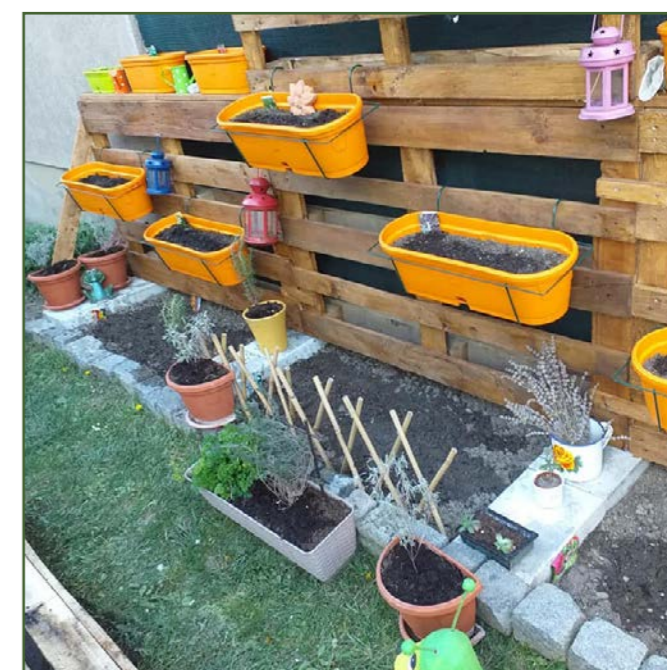
Može zasladjivač po želji. Ja nisam stavljala ništa jer ovako mleko mogu da koristim kako za slatke tako i za slane poslastice

Bademe potopiti u vodi preko noći, sutradan ih procediti i dobro isprati pod mlazom vode. Zatim staviti u blender, najbolje iz dva puta i miksati. Dobijeno mleko procediti kroz cediljku, a posle i preko gaze i dobro iscediti. Od ove količine badema i vode ja sam dobila 1,5 l mleka i 80 g brašna. Ostatke badema izručiti u tepsiju gde smo stavili papirni ubrus i na tihoj vatri sušiti oko sat vremena. Zatim u mlinu za kafu samleti osušene ostatke badema (voditi računa da ih suviše ne umeljemo jer ćemo dobiti puter od badema). Prosejati kroz sito i dobićemo predivno bademovo brašno koje kasnije možemo koristiti za razne poslastice

FB Ekološka predškolska ustanova „Stonogica“



U Ekološkoj predškolskoj ustanovi “Stonogica” deca svakodnevno konzumiraju voće kao užinu. Kore od voća se odlažu u posebnu plastičnu kofu, koja se svakodnevno odnosi u kompostanu, koja je napravljena od prirodnog i recikliranog materijala. U kompostanu se pored ostataka hrane odlažu lišće, trava. Nakon određenog vremenskog perioda dolazi do prirodnog procesa truljenja i stvaranja zemlje, odnosno organskog đubriva. Nastalo organsko đubrivo se dalje koristi za sejanje i sadenje različitih lekovitih i ukrasnih biljaka. Takođe se seju različite vrste voća i povrća u samom dvorištu ustanove. Na ovaj način deca stiču znanja i iskustva vezana za dalje iskorišćavanje ostataka hrane kao i samog ciklusa rasta biljke





FB Marija Bošković

Kod nas hrana se ne baca, sve se iskoristi i pojede, čak i otpad od hrane iskoristimo za naše biljke, za zeleniju planetu, reciklirajte (ostaci čaja, ljuska jajeta, kora banane, puni su kalijuma, kalcijuma..).



FB Jovanka Jančić

Kad od juče hleb ti, ostane za danas
Pa sam ne znaš šta ćeš, da uradiš tada
Pokušaj da nešto napraviš od njega
Neku veknu lepu, poslušaj me sada.

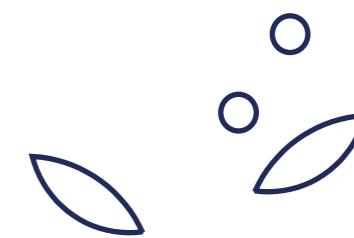
Frižider nam uvek sačuva sitnice
Slaninice malo ili kačkavalja
Pavlake, šunke i po jaje neko
Jošte puno toga što spremi valja

Uzmeš veknu hleba, isečeš je malo
Pavlakom je mažeš, sirom svake vrste
Slaninice dodaš, kačkavalj i jaja
Ukusno je veruj, da poličeš prste



FB Aleksandra Marković

Kosovska pita. Preostali hleb, ili kore, jaja i preostali sir umutite zajedno sa preostalim mlekom. Ispecite pa to sve zalite sa kajmakom koji se napravio od skuvanog domaćeg mleka, tako što se mleko ostavi na sobnoj temperature, a zatim u frižider. Skinuti kajmak, malo posoliti i preliti tako da se u potpunosti iskoriste sastojci koji su ostali u frižideru.



FB Mary Jana

Kod mene nema šta da se baci, hleb od petka, sve ostalo od prošle nedelje pre Uskrsa.





“

Ostatke od pripreme hrane ne bacamo, već hranimo kokoške u našem dvorištu u kome se slobodno kreću. Kao nagradu svakodnevno dobijamo sveža domaća jaja.

FB Tanja Milina Tanja



FB Kristina Lojić

Popara.



FB Milica Milica

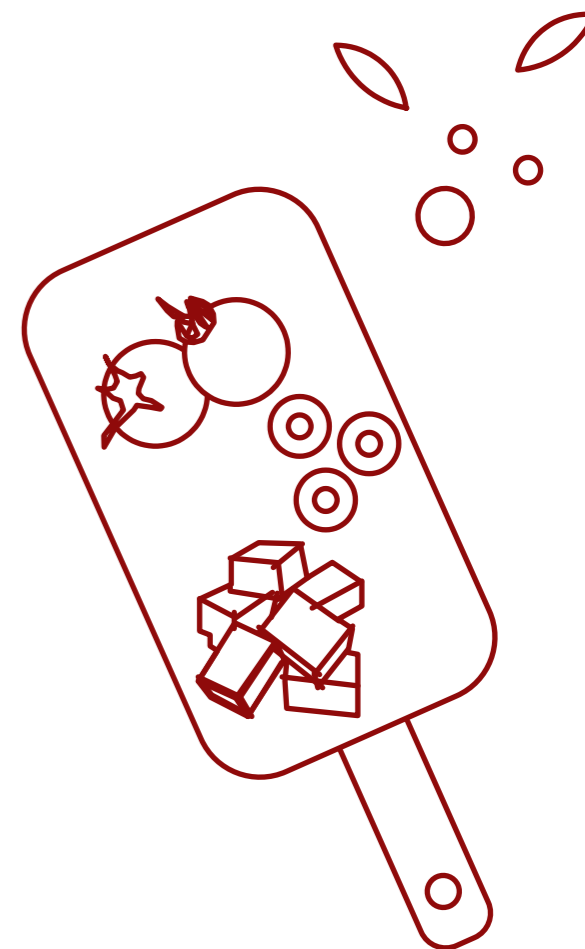
”

Vegan pizza sa palentom

Skuvati palentu i na plehu formirati podlogu koju je potrebno premazati sosom od paradajza. Pripremiti povrće po izboru, ja sam koristila pečurke, masline i crni luk. Uključiti rernu na 180 C i peći oko 10 minuta. Zatim, izrendati sir, posuti origanom i biberom, i vratiti u rernu jos 5 minuta da se sir istopi.

Saveti:

- Smanjite količinu otpada.
- Organske ostatke kompostirajte
- Redukujte upotrebu namirnica životinjskog porekla.
- Planirajte pripremanje obroka kako biste izbegli bacanje hrane.
- Od starog hleba napravite prezle ili brusketete



FB Biljana Mladenović



FB Milica Koturović

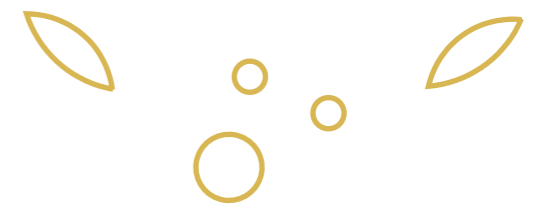


Ušecerene korice od pomorandže

Da bi upotrebili celu pomorandžu i sa tim imali 0 otpada, možete sami da napravite domaće arancine. Možemo, da ih upotrebimo kao veoma ukusne grickalice ili dodatak kolačima. Potrebne su nam 3 eko pomorandže, neprskane, pošto je na taj način korica jestiva, a i zdravije su. Pomorandžu očistimo i sa korice porežemo belu kožu. Korice naseckamo na tračice. Tračice stavimo u šerpu u koju nalijemo toliko vode, da su korice prelivene. Zagrejemo i prokuvamo 2-3 min. Nakon toga vodu zamenimo hladnom vodom i ceo postupak ponovimo 3 puta. Posle toga uzimamo 200 ml vode i u nju stavimo 0,5 kg šećera, zavrijemo i pustimo da se kuva na laganoj vatri 8 minuta. U tu mešavinu vode i šećera ubacimo ocedjene korice i na laganoj vatri kuvamo 45 minuta. Ne mešamo, već samo lagano protresemo, da su sve korice u otopini šećera i vode. Proceđene i vlažne stavimo na tepsiju sa pek papirom da se malo osuše. U činiju stavimo šećer i korice valjamo u šećeru. Ovakve pustimo neko vreme na pek papiru da se osuše i osušene stavimo u teglu.



FB Craig Hempfling



FB Marina Stojanović

Kada se iskombinuju omiljene makarone sa čufticama od prethodnog ručka. A sos nastane od sataraša i mlevenih oraha. Dobija se pravi obrok za svako! Borimo se protiv gladi u svetu, protiv bio-otpada...nije teška





FB Tijana Ljubenović

Večito se pitam šta može da se uradi sa kuvanim jajima koja nisu pojedena posle Uskrsa. Ali, mama ne bi bila mama kada ne bi imala rešenje: namaz od jaja iiii čarobni dodaci a la 2 kašike senfa, malo limunovog soka i naravno supervoće gospodin nar. A šta ćemo sa ljuskama? Hm, idelano za saksije za cvećem.



MOGUĆE JE
**KUHINJA BEZ
 OTPADA**
 NAMAZ OD USKRŠNIH JAJA
 I SUPLEMENT ZA CVEĆE
 (LIUSKE JAJETA)

Moja priprema hrane započinje samim odlaskom u prodavnicu kad nosim ceger umesto plastične kese i biram namirnice bez plastičnih kutija. A u pripremi hrane nikad nema bacanja. Od bajatog hleba lako se mogu napraviti prženice i topli sendviči, voće koje je omeklo od stajanja pretvaram u džem, višak obroka zaledim za neki drugi dan ili ako je ostalo nedovoljno onda dodam adekvatne namirnice i dobijem kompletan novi obrok. Na slici je salata nastala od ostatka mesa od ručka, uz dodatak grilovane paprike, malo sira, režnjeva crnog luka i začina. A neki višak hrane je prava poslastica mom voljenom psu.

FB Marijana Stevanović

Sastojke biramo sami, svakome ostane višak povrća u frižideru, dodajmo uz to višak hleba od predhodnog dana.



FB Aleksandar Columby

Pre neki dan sam pravio moj prvi pâte à choux, a ne tek tako, nego i sklopu sa konkursom Moja kuhinja bez otpada. Kad sam pročitao o čemu se radi, otišao sam u kujnu i tu videh Tatjanu kako zamalo da baci koru od grepfujta. Rešio sam da se bavim tom korom. Svi znamo za kandiranu koru pomorandže, ali za kandiranu koru grepfujta? Malo sutra. Sve isti proces. Ali nisam se tu zaustavio, to ne bi bila moja kuhinjska manija. Već sam rešio da iskoristim i takozvani "beli deo" na koj je mnogo nas odavno zaboravilo (da li smo se sa njim uopšte upoznali?). Ovaj "beli deo" je po nekim tvrdnjama pun "anti-kancerogenih supstanci i antioksidanasa". Njega sam kuvao u vodi nekih 45 minuta na laganoj vatri da bih izvukao njegove gorke ukuse i njegova lekovita svojstva. Tekućinu, dobijenu ovim procesom, sam hladio u zamrzivaču da bi je posle dodao u tahini pastu u koju sam stavio šećer (kreativna zamena za šlag?!). U duhu NE-bacanja hrane je obrok serviran u ljuspama jaja, koje su sterilizirane u vodenoj pari. Jer ako dosta dobro pogledamo, sve ima još neku upotrebu osim te koju vidimo na prvi pogled, carevi. Male slatke kuglice pat a šua sam napunio kremom od "belog dela" grepfujta i tahinija, blago prelio svetlom soljenom karamelom i okitio kandiranom korom. Dezert se zove Vanzemaljska kongregacija. Očigledna Nadam se da ćemo svi zajedno uštediti više hrane kada budemo kreativno razmišljali a to čak može biti zabavno! PS: Jaja stoje jer je ispod svakog jajeta malo brdašce soli. Kada bude dezert pojeđen, tu so ću naravno skupiti i iskoristiti u druge kulinarne svrhe.

FB Maja Nešić Dinić



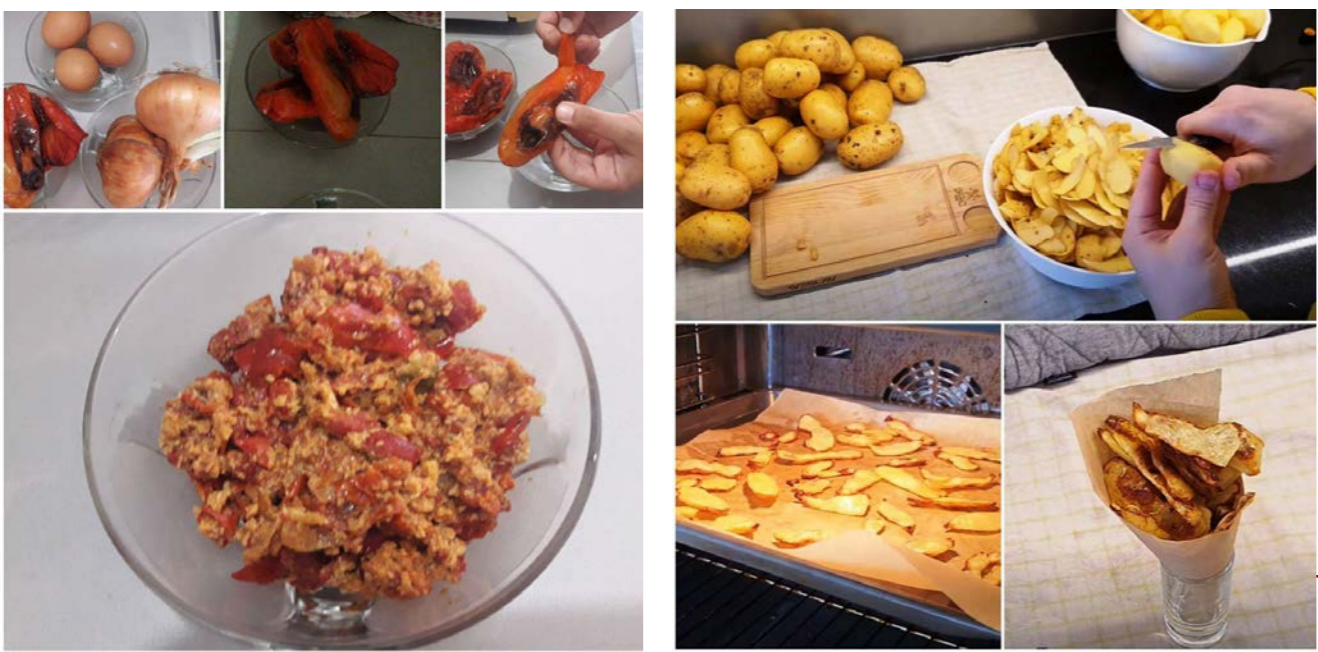
“

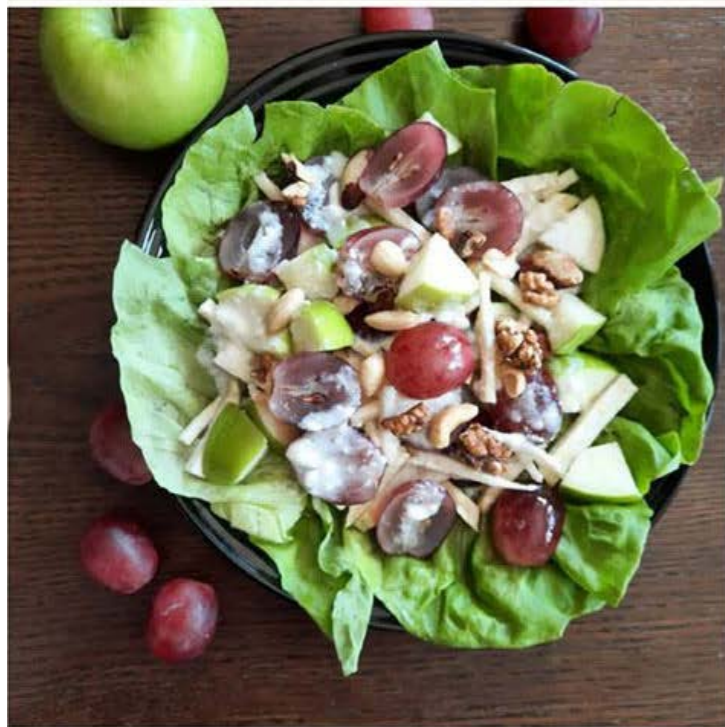
Učenici 5-2, 7-1 i 8-2 koji pohađaju Građansko vaspitanje dali su svoj doprinos akciji Moja kuhinja bez otpada. Pokazali su na fotografijama obroke napravljene od viška namirnica, obroka u čijoj pripremi se ne stvara otpad, ili na koji način oni i njihovi ukućani smanjuju otpad od hrane u svom domu.



FB OŠ „Ljuba Nešić“ Zaječar

”





FB Maja Petrović

Ne koristimo plastične kese i folije, umesto toga ceper i staklene posude za odlaganje. Umesto ubrusa koristimo pamučne krpe. Kada nam jogurt ili mleko budu pred istekom roka, stavimo ih u posudice za led, zamrznemo, pa koristimo za šejkove. Soc od kafe za prehranjivanje cveća, a koru limuna pomešanu sa sodom za čišćenje kamenca. Od voća koje nam duže ostane u frižideru, napravimo ukusne salate, sokiće ili šejkove. Od ostataka mesnog ručka, napravimo paštetu za doručak. Od viška suhomesnatih proizvoda, često napravimo picu. Za vreme Vaskrsa, jaja uvek farbamo u prirodne boje. Koristimo lukovinu, cvečku, šargarepu i spanać. Posebno sam ponosna na voće i povrće koje završi na mom licu, zajedno sa medom i šećerom, kao izvrstan piling.



FB Olga Stanojević

Mere i ponašanje u kuhinji koje praktikujem i preporučujem. Namaz od patlidžana bi bio više namaz ako bi se dodao i sir, tako da ću to da uradim sledeći put i tek takvog ga preporučujem. Ovako je na ivici da ga smatramo salatom, jedino ga izvlači to što je patlidžan pečen. Posebno je istaknuto da je doručak beogradski u cilju skretanja pažnje ka izborima u kupovini koji, u gradskoj dostupnosti, možda nisu najbrži i najjednostavniji, ali uz malo truda, ne samo što omogućavaju kvalitetnije proizvode, nego i značajno utiču na trošenje jednokratne ambalaže.



FB Danka Terić

Dva načina kako da iskoristite preostalo belo meso. Prvi: Belo meso isečete na krupnije komade, operete zelenu salatu (može i paradajz), feta sir ili mladi sir, ispržite malo susama. Sve to lepo pomešate i prelijete sa malo jogurta. Dobićete lepu i laganu salatu savršenu za večeru. Drugi: Iseckate belo meso što sitnije, dodate pavlaku, majonez i kisele krastavčiće i nafilujete palačinke.



FB Dragana Kukić Vojvodić

ZeljaNca....

Pre neki dan pravih pitu za ukućane i napravim manje fila nego što ide u pakovanje kora...pa je deo kora ostao neupotrebljen, smotah ja njih pa u frižider...rekoh, upotrebiću ih sutra ili prekosutra za nešto luče isti slučaj sa listovima zelja, upotrebih sav fil za sarmice ostade nekoliko listova neupotrebljenih. Setih se ja da imam jaja i sir u frižideru, jer je policijski čas i nema kupovine i izlaska napolje. Smuljah jaja, malo sira i to zelje koje sam isitnila pa iseckah nožem i one kore koje su se sasušile i sve to ostavih u činiji u frižideru da se te kore doooooobro napiju smese 1 jutros ispekoh i dobih najbolju zeljaNcu ikada napravljenu.

FB Mirjana Tanasković

Pita pod nazivom "da se ne baci". Znae ono kad posle praznika, frižider je pun svega, a to sve pri kraju, zapravo pri dnu...pa da se to ne baci pomešate par jaja, jogurt sa dna flaše, mrve fete, pavlaku sa dna kantice, malo ulja, soli, prašak za pecivo, onu kiselu vodu koja već gubi mehurice, onaj sir koji se izmrvio u kantici, ma zapravo sve i svašta sa čim ne znate šta ćete. Uzmete koru za pitu, premažete smesom, urolate pa savijete "pužić" i spustite u tepsiju, pa sledeću koru urolate pa nastavite oko prvog "pužića" i sve tako dok ne popunite tepsiju. Ostatkom smese prelijete pitu i "bacite" na pečenje. Na kraju dobijete prekusnu pitu, koja podseca na burek sa sirom iz pekare, a raspremili ste frižider i niste bacili višak hrane.



” @alijamadrovic

46

Knedle od bajatog hleba.

Sastojci

Za knedle: 500 g bajatog hleba, 1/2 glavice sitno iseckanog crnog luka, 2 čena sitno iseckanog belog luka, 100 ml mleka, 50 g parmezana (ili narendanog kačkavalja), 3 jaja, kasicica suvog začina, kašičica suvog peršuna, kašičica bibera

Za sos: 5 kašika ulja, 1/2 glavice sitno iseckanog crnog luka, 3 čena sitno iseckanog belog luka, 500 ml neutralne pavlake, kašičica suvog začina, prstohvat muskatnog oraha, kašičica bibera, kašičica suve mirođije, 400 g različitih vrsta pečuraka, po svom izboru.

Priprema: Sitno izmrviti hleb u vanqlu, pa dodati i ostale sastojke za knedle, umesiti sve rukama i ostaviti u frižider 30 minuta. Nakon toga oblikovati knedle i kuvati u 1,5 l vode na tihoj vatri (nikako da ključa), oko pola sata.

Sos: Na ulju propržiti crni i beli luk, pa kada počnu da puštaju mirise, dodati iseckane pečurke i začine. Kada voda od pečuraka ispari, dodati pavlaku i kuvati jos desetak minuta. Knedle ocediti od vode i servirati sa sosom.

FB Maja Petrović

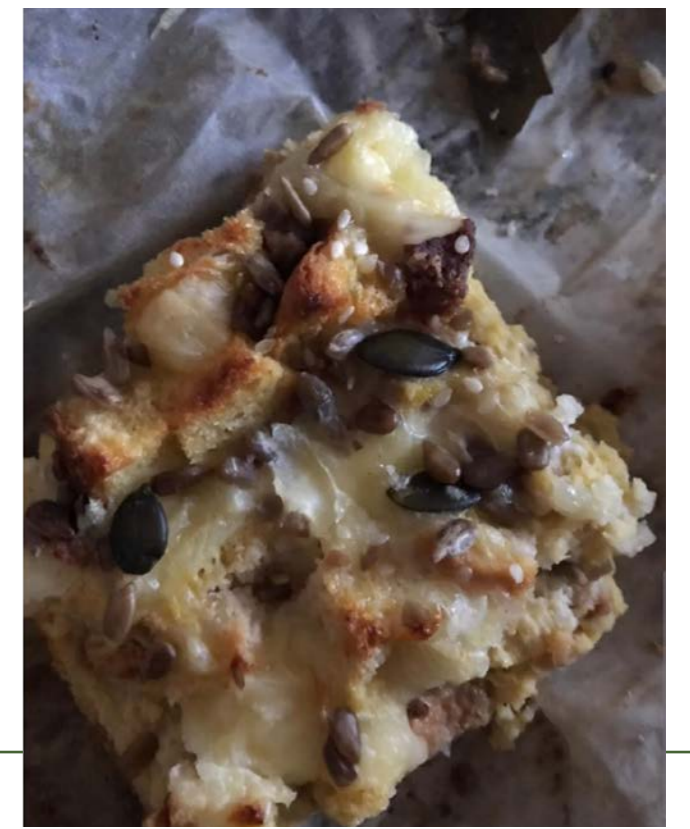


FB Marijana Stevanović

Pica hleb



Bajati hleb iseći na jednake kockice, što bajatiji to bolje. Poređati u pleh kockice hleba, a posebno umutiti dva jaja, malo mleka, malo vode, parče sira i posoliti. Preliti preko hleba, posuti susamom i staviti da se peče. Količine: na 1 hleb 300 ml tečnosti, a umesto mleka može i surutka ili obična voda ako nema mleka.



47

Pobednici

Prva nedelja

- 1) Marija Boškov
- 2) Nebojša Anđelković
- 3) @stanojevican_a91, @moj.dorucak.
Aleksandar Columby i Milja Vuković

Druqa nedelja

- 1) Craig Hempfling
- 2) Milica Milica
- 3) Nikolina Nikolić

Specijalne nagrade iznenađenja dodeljene su Dijani Ademović za kreativnost, @onlyplants_and_danijela za sjajne predloge, @chief.mini za ideju i Aliji Madžoviću kao posebnom glasu mladih.

Treća nedelja

- 1) Marina Bambina (Instagram)
- 2) Kad istoričarka zakuva (Instagram)
- 3) Maja Petrović (Facebook)

Za specijalno zalaganje nagrade su dodeljene Osnovnoj školi "Ljuba Nešić" iz Zaječara i Ekološkoj predškolskoj ustanovi „Stonogica“. Nagrade za poseban doprinos konkursu dodeljene su organizaciji Donorum, blogu Recepti Male Babe i Danici Petrović Blagojević.

inovativnaresenja@klimatskepromene.rs

<http://inovacije.klimatskepromene.rs/>