



ZERO WASTE E-KUHARICA

Jela s mnogo okusa, a bez otpada!



ZERO WASTE KUHARICA

Online verzija kuharice
dostupna je [ovdje](#).

Podijelite svoje komentare o
kuharici klikom [ovdje](#).



Jela s mnogo okusa, a bez otpada!

Zero Waste e-Kuharica

Impresum

Naslov	Zero Waste e-Kuharica: Jela s mnogo okusa, a bez otpada!
Sažetak	Zero-waste e-kuharica spaja održivost i kreativnost, donoseći zbirku od 30 ukusnih recepata koji u potpunosti iskorištavaju plodove urbanih vrtova. Osmišljena s ciljem smanjenja bacanja hrane, kuharica nudi praktične savjete o korištenju svih dijelova namirnica, od korijena do lista. S receptima koji su pristupačni i jednostavni za pripremu, potiče pojedince i obitelji na usvajanje zdravih i ekološki osviještenih prehrambenih navika.
Datum izdavanja	Veljača 2025.
Izdavač	Pučko otvoreno učilište Čakovec (Hrvatska)
Suradnici na publikaciji	Društvo za permakulturo Slovenije (Slovenija) eVRgreen Studio (Nizozemska)

Informacije o projektu

Naziv	InclusiGardens: Digitalni i održivi putovi do društvene inkluzije kroz urbano vrtlarstvo
Akronim	InclusiGardens
Referentni broj	2024-1-SI01-KA210-ADU-000244829
Program financiranja	Erasmus+ KA210-ADU
Trajanje projekta	1.12.2024. – 31.5.2026. (18 mjeseci)
Ukupni proračun	€60.000,00
Web stranica projekta	inclusigardens.pou-cakovec.hr
Prijavitelj projekta	Društvo za permakulturo Slovenije (Slovenija)
Partneri na projektu	Pučko otvoreno učilište Čakovec (Hrvatska) eVRgreen Studio (Nizozemska)

Odricanje od odgovornosti

EU financiranje	Projekt je financiran sredstvima Europske unije. Stavovi i mišljenja izraženi u ovoj publikaciji isključivo su stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Centra Republike Slovenije za mobilnost i europske obrazovne i trening programe – CMEPIUS. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje financijska sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.
Autorska prava	Ova publikacija licencirana je javnosti pod licencom Creative Commons Attribution (CC BYNC 4.0).
Izvori	Vanjski izvori i materijali korišteni u izradi ove kuharice dostupni su ovdje .



SADRŽAJ

Kako koristiti ovu e-kuharicu

6

Uvod u kuhanje bez otpadaka

9

Kuhanje s ostacima hrane

12

Pohrana i skladištenje

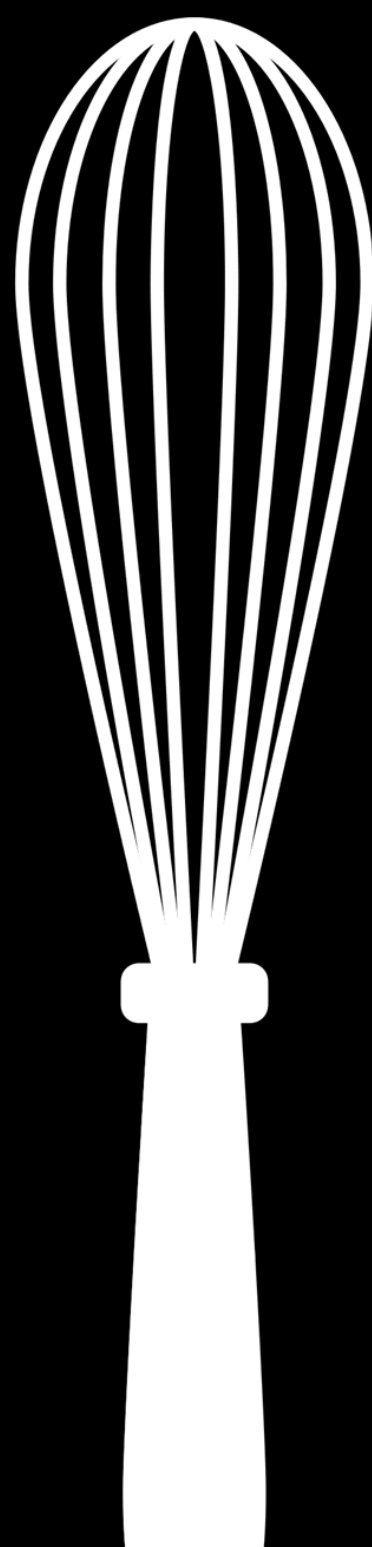
17

Praktični savjeti za kuhinju bez otpada

23

Kreativni recepti iz cijele Europe

26



Kako koristiti ovu e-kuharicu

Kako koristiti ovu e-kuharicu

Dobrodošli u Zero-Waste e-Kuharicu - vaš vodič za održivo i kreativno kuhanje. Ovaj odjeljak pruža detaljno objašnjenje o tome kako učinkovito koristiti PDF verziju kuharice. Ovdje su također predstavljene jedinstvene značajke poput boja specifičnih za poglavlja te savjeta za maksimalno uživanje u iskustvu.

NAVIGACIJA PDF VERZIJE

- **Boje poglavlja:** Svako poglavlje u ovoj e-Kuharici označeno je određenom bojom, što olakšava navigaciju i čini je vizualno privlačnom. Ove su boje dosljedne kroz cijeli dokument kako biste brzo pronašli željene odjeljke.
- **Sadržaj:** Tablica sadržaja na početku služi kao detaljan vodič. Naslovi poglavlja su hiperveze (linkovi), što vam omogućuje da klikom na naslov izravno odete na željeni odjeljak.
- **Funkcija pretraživanja:** Koristite funkciju pretraživanja u svom PDF čitaču (pritisnite tipke CTRL i F u isto vrijeme) kako biste lako pronašli određene teme, sastojke ili recepte.
- **Pristup izvan mreže:** PDF format osigurava da e-Kuharici možete pristupiti bilo kada, čak i kada ostanete bez internetske veze. Ovo je posebno korisno u kuhinji gdje povezanost može biti ograničena.



REFERENCIRANJE ONLINE VERZIJE

E-kuharica je prvotno stvorena kao interaktivni online resurs, a koji je i dalje dostupan na web stranici projekta InclusiGardens. Iako je PDF verzija dizajnirana za korištenje bez internetske veze, online verzija nudi dodatne značajke:

- **Interaktivna navigacija:** Bočna traka prikazuje sva poglavlja za trenutni pristup.
- **Alati za pristupačnost:** Čitatelji mogu prilagoditi postavke poput kontrasta, veličine fonta i poravnanja teksta prema individualnim potrebama, čineći sadržaj inkluzivnijim.
- **Opcije preuzimanja i printanja:** Korisnici mogu preuzeti cijelu e-kuharicu ili ispisati pojedine dijelove izravno s online platforme.

MAKSIMALNO ISKORISTITE PREDNOSTI E-KUHARICE

Ova e-kuharica nije samo zbirka recepata. Ona je sveobuhvatan resurs za kuhanje bez otpada. Kako biste je najbolje iskoristili:

- **Istražite recepte iz različitih kultura:** E-kuharica uključuje recepte inspirirane slovenskom, hrvatskom i nizozemskom kulinarskom tradicijom, naglašavajući održive prakse kroz različite perspektive.
- **Prilagodite recepte:** Prilagodite recepte prema sastojcima koje imate kako biste smanjili prehrambeni otpad i personalizirali okuse.
- **Primijenite praktične savjete:** Svako poglavlje pruža savjete o čuvanju, spremanju i kreativnim tehnikama kuhanja, koje možete odmah primijeniti u svojoj kuhinji.

RESURS ZA ODRŽIVI NAČIN ŽIVOTA

Ova e-kuharica je alat za prihvaćanje održivog kuhanja i smanjenje prehrambenog otpada. Kroz interakciju s njezinim sadržajem i primjenu njezinih principa, pridonosite zdravijem planetu. Bez obzira preferirate li interaktivne značajke online verzije ili praktičnost PDF formata, ova e-kuharica je osmišljena kako bi podržala vaš put prema životu bez otpada.

Uživajte na svakoj stranici, uz svaki recept i na svakom koraku prema održivom kuhanju!



Uvod u kuhanje bez otpadaka

Uvod u kuhanje bez otpadaka

Kuhanje s ciljem smanjenja otpada odnosi se na transformaciju načina na koji razmišljamo o hrani. Umjesto da ostatke i višak hrane gledamo kao otpad, promatramo ih kao prilike – sastojke za nove i kreativne obroke. Ovaj pristup ne samo da pomaže smanjiti bacanje hrane, već i štedi novac te potiče domišljatost u kuhinji. To je svakodnevni čin koji nas povezuje s većom slikom održivosti, usklađujući se s ciljevima Europskog zelenog plana za stvaranje kružnog gospodarstva i borbu protiv klimatskih promjena.

Svake godine u Europi se baci milijune tona hrane, a tome značajno doprinose kućanstava. Na primjer, lagano natučeno jabuka ili uvenulo začinsko bilje na dnu hladnjaka mogu se činiti neupotrebljivima, ali uz malo kreativnosti mogu se pretvoriti u kompot od jabuka ili aromatizirano ulje sa začinskim biljem. Prihvatanje principa kuhanja bez otpada znači maksimalno iskoristiti ono što imamo, smanjiti količinu hrane koja završava na odlagalištima i istovremeno pomoći okolišu. Ova kuharica dio je projekta **InclusiGardens**, koji promiče urbano mikro-vrtlarstvo kao način osnaživanja pojedinaca i poticanja održivog načina života. Uzgoj vlastitog bilja, voća i povrća – čak i na malim urbanim površinama – može upotpuniti vaša nastojanja za kuhanje bez otpada. Zamislite da s prozorske daske uberete svježi bosiljak za obogaćivanje jela ili da iskoristite listove rotkvice s balkonskog vrta u hranjivoj juhi. Urbani mikro-vrtovi ne pružaju samo svjež proizvod – oni nas ponovno povezuju s prirodom i porijeklom naše hrane.

Europska unija prepoznaje važnost smanjenja otpada od hrane i održivog načina života, što adresira kroz strategije poput strategije "Od polja do stola" i Akcijskog plana za kružno gospodarstvo. Ovi dokumenti potiču pojedince i zajednice na usvajanje praksi koje smanjuju otpad i maksimiziraju iskorištenje resursa. Uključivanjem principa kuhanja bez otpada u svoju svakodnevnu kulinarsku rutinu ne samo da doprinosite širim ciljevima, već i uživajte u konkretnim pogodnostima, poput nižih troškova za namirnice i otkrivanja novih okusa. Na sljedećim stranicama pronaći ćete **praktične načine kako kuhanje bez otpada učiniti dijelom svoje svakodnevice**. Od učenja pravilnog čuvanja hrane do istraživanja kreativnih recepata koji koriste svaki dio sastojka, pronaći ćete ideje koje je lako primijeniti i koje donose zadovoljstvo. Bez obzira na to jeste li iskusni kuhar ili tek počinjete, put prema kuhanju bez otpada je dostupan svima, zabavan i izuzetno učinkovit.



OTPAD OD HRANE U BROJKAMA

- U EU se godišnje stvara više od **59 milijuna tona otpada od hrane** (132 kg po stanovniku), s procijenjenom tržišnom vrijednošću od 132 milijarde eura.
- Kućanstva čine više od polovice ukupnog otpada od hrane (54 %) u EU (što iznosi **72 kg po stanovniku**).
- Najviše bačena hrana u kućanstvima EU uključuje povrće (21,3 % ukupno bačene hrane), voće (18,3 %), meso (8 %), mliječne proizvode (7,1 %) i žitarice – uglavnom kruh i pekarske proizvode (6,5 %).
- Četveročlano kućanstvo uštedjelo bi prosječno 400 eura godišnje ako bi smanjilo bacanje hrane za 30 %.
- Istovremeno, više od **42 milijuna ljudi ne može si priuštiti kvalitetan obrok** – obrok s mesom, piletinom, ribom ili vegetarijanskim ekvivalentom – svaki drugi dan.
- Otpad od hrane proizvodi 16 % ukupnih emisija stakleničkih plinova iz prehrambenog sustava EU.
- **Međunarodni dan svjesnosti o gubitku i bacanju hrane** obilježava se svake godine 29. rujna!

*Izvori: Europska komisija,
Eurostat 2023, Eurostat 2024*

RESURSI ZA ISTRAŽIVANJE

Ovdje su neke poveznice koje vam mogu pomoći da dublje istražite prakse kuhanja bez otpada i održivo urbano vrtlarstvo:

- **Zero Waste Europe** – Europska inicijativa usmjerena na promicanje održivih sustava i eliminaciju otpada kroz bolje upravljanje resursima.
- **Zero Waste, More Taste!** – Kampanja Europske komisije koja ističe kreativne načine za smanjenje otpada hrane s inspirativnim receptima vodećih EU kuhara.
- **ZeroW Project** – Projekt financiran od strane EU, fokusiran na razvoj inovativnih rješenja za postizanje ciljeva kuhanja bez otpada hrane i oblikovanje budućih EU politika.
- **URBACT** – Hrana i održivi lokalni sustavi – Platforma koja podržava održive inicijative za hranu i urbano poljoprivredno djelovanje kroz suradnju i razmjenu najboljih praksi diljem EU.
- **EU strategija »Od polja do stola«** – Sveobuhvatni plan EU za održiv prehrambeni sustav, s ciljem smanjenja utjecaja na okoliš i poboljšanja prehrambene sigurnosti.
- **Europski akcijski plan za kružno gospodarstvo** – EU politike koje promiču smanjenje otpada, učinkovitost resursa i kružne gospodarske prakse za održivost.
- **Projekt U-Garden** – Inicijativa za jačanje kapaciteta i znanja o širenju urbanih vrtova u europskim gradovima.
- **Urban Nature Platform** – Platforma Europske komisije koja podržava planove za ozelenjivanje gradova radi poboljšanja bioraznolikosti i održivog urbanog razvoja.
- **Urban Agro EU** – Platforma posvećena transformaciji urbanih prostora u održive poljoprivredne centre, nudeći resurse i inspiraciju za urbane poljoprivredne inicijative.
- **EU projekt Zero Waste Chefs EU** – Erasmus+ projekt koji povezuje strukovne škole na Ibizi i u Estoniji s ciljem obučavanja budućih kuhara o kuhanju bez otpada.

Kuhanje s ostacima hrane

Kuhanje s ostacima hrane

Kuhanje s ostacima hrane nije samo praktično, već je to i jedan nagrađujući način za poticanje kreativnosti u kuhinji. **Umjesto da ostatke nakon obroka gledamo kao otpad, možemo ih pretvoriti u potpuno nova i ukusna jela.** Zdjelica pečenog povrća može postati osnova za bogatu i kremastu juhu, dok se kuhane tjestenine mogu pretvoriti u zasitan složenac s dodatkom nekoliko osnovnih sastojaka iz smočnice. Ovakav pristup štedi novac, smanjuje otpad i potiče snalažljivost. Ostaci hrane su prava riznica mogućnosti, samo čekaju da ih ponovno otkrijemo.

Ova kuharica, nastala u sklopu projekta InclusiGardens, naglašava vezu **između održivog kuhanja i urbanog vrtlarenja.** Projekt potiče pojedince da uzgajaju vlastite proizvode, čak i na malim gradskim prostorima, i kombiniraju ih s promišljenim kulinarskim praksama poput ponovne upotrebe ostataka hrane. Dodavanje svježeg bilja ili povrća iz vrta jelima pripremljenim od ostataka ne samo da poboljšava okus, već i jača vrijednost održivosti. InclusiGardens nije samo vrtlarenje – to je poticanje životnog stila u kojem se resursi maksimalno iskorištavaju, a otpad svodi na minimum.

Kuhanje s ostacima hrane ključni je korak prema životnom stilu bez otpada i promišljenijem odnosu prema hrani. Ponovnim korištenjem ostataka ne samo da smanjujete količinu otpada, već i slavite domišljatost i kreativnost koje kuhanje može inspirirati. U ovom ćete poglavlju pronaći ideje i primjere koji će vam pomoći da svakodnevne ostatke hrane pretvorite u uzbudljiva i ukusna jela te pokazati kako jednostavne promjene mogu donijeti velike razlike u vašoj kuhinji i izvan nje.



10 IDEJA ZA KUHANJE S OSTACIMA HRANE



Ostaci sira za fondue

Otopite ostatke sira s bijelim vinom i češnjakom kako biste pripremili brzi i ukusni fondue. Na taj način iskoristite svaki zadnji komadić sira i izbjegnute otpad.



Pečeno povrće u juhu

Pomiješajte ostatke pečenog povrća s povrtnim temeljcem i začinima te pripremite kremastu juhu. Ovo daje novo značenje pečenom povrću i omogućuje pripremu hranjivog obroka.



Riža u prženu rižu

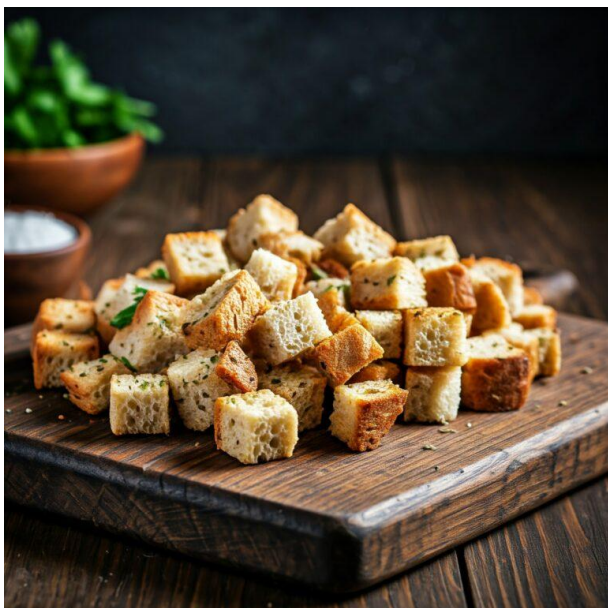
Na tavi kratko pržite kuhanu rižu s povrćem, jajima i sojinim umakom kako biste stvorili ukusnu prženu rižu. Tako običnu rižu pretvarate u živopisno jelo koristeći ono što već imate kod kuće.



Kuhana tjestenina u složenac

Složite kuhanu tjesteninu s umakom od rajčice, sirom i povrćem, zatim zapecite dok ne poprimi zlatno-smeđu boju. Ovo stvara toplu i ukusnu novu večeru te osigurava da niti jedna tjestenina ne ostane neiskorištena.

10 IDEJA ZA KUHANJE S OSTACIMA HRANE



Stari kruh u krutone

Stari kruh narežite na kockice, pošćkropite uljem i začinite te zapećite dok ne postane hrskav. Krutoni dodaju teksturu i okus juhama i salatama, dok sprjećavaju bacanje kruha.



Voće u smoothie

Izmiksajte prezrelo voće poput banana ili bobićastog voća s jogurtom i mlijekom kako biste pripremili osvježavajući smoothie. Ovo je jednostavan način da saćuvate prirodnu slatkoću voća i smanjite otpad.



Pire krumpir u palaćinke

Pomiješajte ostatke pire krumpira s jajima i brašnom kako biste pripremili slane palaćinke. Ovo unosi raznolikost u obroke i koristi priloge koji bi inaće završili u otpadu.



Pećeno meso u tortilje

Natrgajte ostatke pećenog mesa i upotrijebite ih u tortiljama ili takosima s povrćem i umakom. Ovo je brz način za pripremu ukusnog obroka bez dodatnog kuhanja.

10 IDEJA ZA KUHANJE S OSTACIMA HRANE



Povrtne kore u temeljac

Skuhajte povrtne kore s lukom, češnjakom i začinima kako biste pripremili bogati povrtni temeljac. Ono što biste inače bacili pretvorite u osnovni sastojak za kuhanje.



Žitarice ili keksi u koru za deserte

Smrvite ostatke žitarica ili slomljene kekse i iskoristite ih kao osnovu za pite ili torte od sira. Tako mrvice postaju ukusan dodatak desertima i smanjuju otpad.

Korištenje ostataka hrane omogućuje izuzetnu kulinarsku prilagodljivost i raznolikost. Prateće slike u ovom odjeljku izrađene su u suradnji s **Gemini AI**, koristeći napredne mogućnosti za sintetiziranje slika platforme **Imagen**, kako bi osigurale vizualne primjere mogućih transformacija ostataka hrane.

Pohrana i skladištenje

Pohrana i skladištenje

Konzerviranje i čuvanje namirnica temelj su kuhinje bez otpada jer pomažu produljiti trajanje sastojaka, smanjiti bacanje hrane i osigurati da uvijek imate nešto svježije i upotrebljivo pri ruci. Međutim, prije nego što istražimo tehnike konzerviranja, najvažniji korak je pažljivo planiranje. **Znati koliko hrane trebate i koliko ćete namirnica realno iskoristiti temelj je svake strategije za smanjenje otpada.** Planiranje obroka, izrada preciznih popisa za kupovinu i razmatranje veličine porcija pomažu u sprječavanju prekomjerne kupovine i minimiziranju otpada. Ovaj pristup posebno je vrijedan za one koji sudjeluju u inicijativama poput projekta IncludiGardens, koji potiče urbane stanovnike da uzgajaju vlastite proizvode u mikro-vrtovima. Planiranjem obroka koji uključuju domaće sastojke možete postići ravnotežu između onoga što uzgajate, kupujete i trošite, čime osiguravate učinkovito korištenje resursa. Ova usklađenost planiranja i održivosti polazišna je točka za kuhinju bez otpada.

Razumijevanje oznaka na hrani još je jedan ključni aspekt pažljivog planiranja i životnog stila bez otpada. **Oznake poput „upotrijebiti do” i „najbolje upotrijebiti do” pružaju ključne smjernice o sigurnosti i kvaliteti hrane, no često se pogrešno tumače.** Oznaka „upotrijebiti do” odnosi se na sigurnost hrane – označava krajnji datum do kojeg je proizvod siguran za konzumaciju, pod uvjetom da je pravilno skladišten prema uputama (npr. u hladnjaku). Ova oznaka najčešće se nalazi na lako pokvarljivim namirnicama poput mesa, ribe, mliječnih proizvoda i svježih salata. Konzumacija hrane nakon isteka ovog datuma može predstavljati zdravstvene rizike, čak i ako hrana izgleda i miriše u redu. S druge strane, oznaka „najbolje upotrijebiti do” odnosi se na kvalitetu, a ne sigurnost. Označava razdoblje u kojem proizvod zadržava optimalan okus, teksturu i nutritivnu vrijednost ako je pravilno skladišten. Ova oznaka pojavljuje se na proizvodima poput tjestenine, riže, konzervirane hrane i keksa. Takva hrana obično je sigurna za konzumaciju i nakon isteka datuma „najbolje upotrijebiti do”, ali možda neće biti toliko kvalitetna. Razumijevanjem ovih oznaka i njihovom primjenom u kuhinji možete donositi informirane odluke, smanjiti nepotreban otpad i maksimalno iskoristiti svoje sastojke.



Pravilno hlađenje jedna je od najjednostavnijih i najučinkovitijih metoda skladištenja hrane.

Razumijevanje idealnih uvjeta skladištenja za različite vrste hrane može značajno produžiti njihovu svježinu. Na primjer, lisnato povrće i začinsko bilje najbolje se čuvaju umotani u krpu ili papirnati ručnik i pohranjeni u hermetički zatvorenoj posudi u hladnjaku. Slično tome, korjenasto povrće poput mrkve, krumpira i luka najbolje se čuva na hladnim, tamnim i suhim mjestima, poput ostave ili podruma. Ako u mikrovrtnu uzgajate vlastito bilje ili povrće, berba na vrhuncu zrelosti i pravilno skladištenje mogu osigurati da oni ostanu svježi dulje vrijeme. Ovo je posebno važno u urbanim okruženjima, gdje je prostor često ograničen, a resurse poput manjeg hladnjaka ili ostave potrebno je optimalno iskoristiti. Učinkovite prakse hlađenja ne samo da produljuju trajanje kupljenih i domaćih proizvoda, već i smanjuju učestalost odlazaka u kupovinu, štedeći tako vrijeme i trud.

Zamrzavanje je još jedan neprocjenjiv alat u kuhinji bez otpada. Omogućuje očuvanje širokog spektra namirnica, od svježih proizvoda i gotovih jela do ostataka obroka, tjednima ili čak mjesecima. Porcioniranje hrane prije zamrzavanja posebno je korisno jer omogućuje odmrzavanje samo onoga što vam treba, čime se izbjegava prekomjerna priprema i nepotreban otpad. Za urbane vrtlare uključene u projekt InclusiGardens, zamrzavanje može biti izvrstan način očuvanja sezonskih prinosa. Blanširajte i zamrznite povrće poput graha ili graška ili zamrznite začinsko bilje u maslinovom ulju ili jušnoj osnovi za korištenje u juhama i prženju. Čak i male količine viška proizvoda, poput bobičastog voća ili nasjeckane paprike, mogu se zamrznuti u hermetičkim vrećicama ili posudama za korištenje u smoothieju, umacima ili pečenju. U kompaktnoj urbanoj kuhinji, dobro organiziran zamrzivač postaje ključan saveznik u smanjenju otpada i maksimalnom iskorištavanju svake namirnice, bilo kupljene ili domaće.



10 SAVJETA ZA SIGURNO SMRZAVANJE HRANE

Smrzavanje je jedna od najučinkovitijih tehnika za očuvanje hrane u kuhinji bez otpada, omogućujući produljenje trajanja svježih sastojaka, ostataka hrane, pa čak i cijelih obroka. Kako biste osigurali kvalitetu, sigurnost i optimalno korištenje, važno je slijediti ispravne prakse smrzavanja. Pravilnim smrzavanjem hrane možete uštedjeti novac, smanjiti otpad i uvijek imati sastojke spremne kada su vam potrebni. U nastavku donosimo deset osnovnih savjeta za sigurno i učinkovito smrzavanje hrane:

- **Smrzavajte svježiu i kvalitetnu hranu:** Smrzavajte samo hranu koja je svježia i u dobrom stanju. Ne zamrzavajte namirnice koje već pokazuju znakove kvarenja.
- **Koristite odgovarajuće posude:** Odaberite vrećice ili posude prikladne za zamrzavanje i uklonite što je moguće više zraka kako biste spriječili stvaranje ledenih kristala. U staklenim posudama ostavite mjesta za širenje tekućine tijekom smrzavanja.
- **Ohladite hranu prije smrzavanja:** Dopustite da se vruća ili topla hrana ohladi na sobnoj temperaturi prije smrzavanja kako biste spriječili povećanje temperature u zamrzivaču i utjecaj na ostale pohranjene namirnice.
- **Označite i datirajte hranu:** Jasno označite svaku stavku s nazivom i datumom smrzavanja te koristite metodu „prvo smrznuto, prvo iskorišteno” kako biste spriječili zaboravljanje starijih namirnica.
- **Porcionirajte hranu radi praktičnosti:** Podijelite hranu na manje porcije prije smrzavanja kako biste olakšali odmrzavanje i smanjili otpad. Manje porcije brže se smrzavaju i ravnomjernije odmrzavaju.
- **Izbjegavajte ponovno zamrzavanje odmrznute hrane:** Nakon što je hrana jednom odmrznuta, nemojte je ponovno zamrzavati kako biste spriječili rast bakterija i moguće sigurnosne probleme.
- **Slijedite preporučena vremena pohrane:** Iako zamrznuta hrana ne postaje pokvarena, njezina se kvaliteta može s vremenom smanjiti. Na primjer, meso možete čuvati 3–12 mjeseci, povrće i voće 8–12 mjeseci, gotova jela 2–3 mjeseca, a kruh do 3 mjeseca.
- **Pravilno odmrzavajte:** Najsigurniji način odmrzavanja hrane je u hladnjaku. Za brže rezultate koristite mikrovalnu pećnicu (postavku za odmrzavanje) ili hladnu vodu, ali nikada nemojte ostavljati hranu da se odmrzava na sobnoj temperaturi.
- **Izbjegavajte smrzavanje određenih namirnica:** Neke namirnice, poput jaja u ljusci, majoneze, vrhnja i povrća s visokim udjelom vode, poput krastavaca, ne podnose dobro smrzavanje i mogu izgubiti teksturu ili okus.
- **Kontrolirajte temperaturu zamrzivača:** Osigurajte da je vaš zamrzivač postavljen na -18 °C ili niže i redovito ga čistite kako biste održali optimalnu funkcionalnost i sigurnost hrane.



Tradicionalne metode konzerviranja, poput **kiseljenja, fermentacije i sušenja, pružaju dodatne načine za produljenje trajanja vaših sastojaka**, dok istovremeno jelima dodaju jedinstvene okuse. Kiseljenje je izvrstan način za korištenje viška povrća, poput krastavaca, mrkve ili rotkvice, pretvarajući ih u kisele priloge za salate, sendviče ili zdjelice s rižom. Fermentacija, metoda koja je često korištena kroz povijest, pretvara povrće poput kupusa u kiseli kupus ili kimchi, povećavajući njihovu nutritivnu vrijednost i osiguravajući dugotrajnu postojanost. Sušenje začinskog bilja, voća ili čak cvjetova iz vašeg mikrorvta omogućuje uživanje u njihovim okusima tijekom cijele godine. Šaka osušenih listova mente može postati umirujući čaj, dok sušene kriške jabuke čine zdrav međuobrok. Ove metode konzerviranja nisu samo praktične, već su i duboko povezane s vrijednostima projekta IncludiGardens, koji kombinira održivo vrtlarenje s kreativnim kuharskim praksama. Ove metode potiču kružni pristup u kojem ništa ne propada, a svaki element vašeg vrta i kuhinje doprinosi prehrani vašeg domaćinstva.



Organizacija vaše kuhinje posljednji je, ali ključni dio slagalice učinkovitog spremanja i skladištenja. **Dobro organizirana smočnica ili hladnjak osigurava da se stariji proizvodi koriste prvi, sprječavajući da namirnice ostanu zaboravljene ili završe kao otpad.** Oznake s datumima i prozirne posude olakšavaju praćenje zaliha. Za sudionike projekta IncludiGardens uključivanje domaćeg uzgojenog povrća u organiziranu kuhinju osigurava učinkovito korištenje svake berbe. Osim toga, ključno je razumjeti koje sastojke treba čuvati odvojeno radi očuvanja svježine. Na primjer:

- **Lisnato povrće** poput salate i špinata treba čuvati u hermetičkim posudama s papirnatim ručnikom koji upija višak vlage, ali ih treba držati podalje od voća koje proizvodi etilen, poput jabuka i rajčica, jer to može ubrzati kvarenje.
- **Mrkva** će dulje trajati ako joj uklonite zeleni vrh i spremite je u zatvorenu posudu s vlažnim papirnatim ručnikom, ali je također ne treba držati blizu voća koje ispušta etilen, poput banana.
- **Krumpir** najbolje uspijeva u tamnom, hladnom i suhom okruženju, idealno u mrežastoj vrećici ili kartonskoj kutiji, ali ga nikada ne treba čuvati zajedno s lukom, jer oboje ispuštaju plinove koji ubrzavaju propadanje.
- **Kruh** je najbolje čuvati u platnenoj vrećici ili drvenoj kutiji kako bi zadržao teksturu i spriječio pojavu plijesni, ali ga ne treba držati u hladnjaku jer hladno okruženje može kruh isušiti i učiniti tvrdim.

Kombiniranjem promišljenog planiranja, tehnika pohrane hrane i pravilnih praksi skladištenja, organizirana kuhinja postaje snažan alat za smanjenje otpada i uživanje u svježim, ukusnim obrocima svaki dan. Zajedno, ove prakse predstavljaju srž životnog stila bez otpada i ciljeve projekta **IncludiGardens**, gdje se održivo vrtlarenje i kuhanje isprepliću kako bi stvorili promišljeniji način života.

POHRANA I SKLADIŠTENJE ČESTO KORIŠTENIH BILJAKA IZ MIKROVRTOVA PRI KUHANJU

Sastojak	Tehnika pohrane	Tehnika skladištenja	Bilješke za kuhanja
Bosiljak	Zamrznite u maslinovom ulju ili napravite pesto	Svježeg čuvajte u staklenci s vodom, lagano pokrivenoj plastičnom vrećicom u hladnjaku	Zamrznute kocke pesta dodajte izravno tjestenini, juhama ili umacima za brzi okus.
Borovnice	Zamrznite cijele	Svježe čuvajte u prozračnoj posudi u hladnjaku	Zamrznute borovnice koristite u muffinima, palačinkama ili smoothiejima.
Mrkva	Blanširajte i zamrznite ili ukiselite	Svježe čuvajte na tamnom, hladnom mjestu ili u hladnjaku u zatvorenoj vrećici	Zamrznutu mrkvu koristite u juhama ili varivima; ukiseljena mrkva dodaje hrskavost sendvičima.
Cherry rajčice	Pecite i zamrznite ili napravite umak	Svježe čuvajte na sobnoj temperaturi, dalje od izravne sunčeve svjetlosti	Pečene rajčice koristite u tjesteninama ili kao preljev za pizze.
Čili papričice	Osušite, zamrznite cijele ili fermentirajte u ljuti umak	Svježe čuvajte u perforiranoj vrećici u hladnjaku	Osušene čili papričice dodajte začinskim mješavinama ili koristite svježe u umacima i wok jelima.
Krastavci	Ukiselite ili fermentirajte	Svježe čuvajte u ladici za povrće u hladnjaku	Ukiseljene krastavce koristite u sendvičima, salatama ili kao pikantan međuobrok.
Kelj	Blanširajte i zamrznite	Zamotajte u papirnate ručnike i čuvajte u plastičnoj vrećici u hladnjaku	Zamrznuti kelj koristite u juhama, varivima ili smoothiejima.
Metvica	Osušite listove ili zamrznite u kockicama leda s vodom	Svježe čuvajte u vlažnoj krpi u hladnjaku ili kao buketić u staklenci s vodom	Osušene listove koristite za čaj ili ukasite deserte i koktele svježim listovima.
Peršin	Nasjeckajte i zamrznite u malim porcijama	Zamotajte u vlažne papirnate ručnike i čuvajte u zatvorenoj vrećici u hladnjaku	Zamrznuti peršin izravno dodajte juhama ili varivima za svjež okus.
Rotkvice	Ukiselite ili fermentirajte	Svježe čuvajte u vlažnom papirnatom ručniku u zatvorenoj vrećici u hladnjaku	Ukiseljene rotkvice savršene su za tacose ili kao živahan dodatak salatama.
Špinat	Blanširajte i zamrznite ili napravite pire	Svježe čuvajte u perforiranoj vrećici u hladnjaku	Zamrznuti špinat dodajte smoothiejima, curryjima ili juhama.
Mladi luk	Nasjeckajte i zamrznite ili čuvajte u vodi za ponovni rast	Svježe čuvajte uspravno u staklenci s vodom u hladnjaku	Zamrznuti mladi luk dodajte u wok jela, juhe ili kajganu.
Jagode	Zamrznite cijele ili kao pire	Svježe čuvajte u jednom sloju u hladnjaku kako biste izbjegli oštećenja	Zamrznute jagode koristite u smoothiejima, pekmezima ili desertima.
Timijan	Osušite cijele grančice ili zamrznite u maslacu	Svježe zamotajte u vlažni papirnati ručnik u hladnjaku	Osušeni timijan koristite u marinadama ili svježe grančice za pečenje mesa ili povrća.
Tikvice	Naribajte i zamrznite ili ukiselite	Svježe čuvajte u perforiranoj vrećici u hladnjaku	Naribane tikvice koristite u juhama, umacima ili pečenim jelima poput muffina ili kruha.

Praktični savjeti za kuhinju bez otpada

Praktični savjeti za kuhinju bez otpada

Kuhinja bez otpada ne stvara se preko noći – ona se gradi kroz svjesne prakse, snalažljive navike i predanost održivosti. Ovo poglavlje sažima načela iz prethodnih poglavlja, nudeći praktične savjete koji će vam pomoći smanjiti otpad, maksimalno iskoristiti resurse i iskoristiti svaki sastojak. Središnji dio ove filozofije je projekt InclusiGardens, koji ističe sinergiju između uzgoja vlastite hrane i prihvaćanja održivih kuharskih metoda. Planiranje je prvi i najvažniji korak: znati što vam treba, koliko ćete potrošiti i kako učinkovito pohraniti sastojke osnova je za kuhinju bez otpada. Tehnike konzerviranja, poput zamrzavanja, kiseljenja i fermentacije, osiguravaju da se i viškovi iz mikro-vrta mogu sačuvati i uživati kasnije. Kuhanje s ostacima potiče kreativnost, transformirajući ostatke u ukusna jela, dok organizirana kuhinja olakšava proces i osigurava da ništa ne bude zaboravljeno ili bačeno. **S ovim strategijama na umu, sljedeći savjeti nude konkretne korake za implementaciju praksi kuhinje bez otpada i pripremu 30 recepata** koji pokazuju kako kuhati ukusna, održiva jela usklađena s vrijednostima InclusiGardens.

Primjenom ovih praktičnih savjeta, stvorit ćete kuhinju koja nije samo bez otpada već i organiziranija, isplativija i ekološki prihvatljivija. Kuhinja bez otpada ne postiže se preko noći – to je proces napretka, a ne savršenstva. **Počnite malim koracima, izgradite nove navike i uživajte u pozitivnom utjecaju ovih promjena na vaš dom i planet.**



20 PRAKTIČNIH SAVJETA ZA KUHINJU BEZ OTPADA

- 1. Planirajte obroke:** Napravite tjedni plan obroka kako biste izbjegli prekomjernu kupnju i osigurali da iskoristite sve što kupite.
- 2. Napravite popis za kupovinu:** Držite se popisa temeljenog na planu obroka kako biste smanjili impulzivne kupnje koje bi mogle završiti kao otpad.
- 3. Organizirajte hladnjak i smočnicu:** Starije proizvode postavite naprijed, a posude označite datumima za lakše praćenje svježine.
- 4. Koristite prozirne posude:** Prozirne posude olakšavaju pregled zaliha, čime se smanjuje mogućnost zaboravljenih proizvoda.
- 5. Uzgojite vlastitu hranu:** Započnite mikro-vrt za uzgoj svježeg i održivog začinskog bilja, povrća i voća.
- 6. Berite samo koliko vam treba:** Berite začinsko bilje i povrće u manjim količinama kako bi ostatak ostao svjež.
- 7. Sačuvajte sezonski urod:** Zamrznite, ukiselite ili fermentirajte viškove iz vrta kako biste ih koristili tijekom cijele godine.
- 8. Skupljajte ostatke povrća:** Prikupite kore, stabljike i ostatke za pripremu domaćeg temeljca od povrća.
- 9. Ponovno iskoristite ostatke:** Jučerašnju večeru pretvorite u novo jelo, poput složenaca od tjestenine, prženog riža ili juha.
- 10. Pravilno skladištite začinsko bilje:** Svježe začinsko bilje zamotajte u vlažni papirnati ručnik ili ga zamrznite u maslinovom ulju za dugotrajnu upotrebu.
- 11. Zamrzavajte u porcijama:** Hranu podijelite na manje porcije prije zamrzavanja kako biste odmrzavali samo ono što trebate.
- 12. Osušite višak proizvoda:** Osušite voće i začinsko bilje za grickalice, čajeve ili začine.
- 13. Uložite u trajne posude:** Koristite staklene staklenke, silikonske vrećice ili voskom premazane folije umjesto jednokratne plastike.
- 14. Kompostirajte ostatke hrane:** Napravite kompost za neiskoristive ostatke, čime ćete obogatiti tlo u vrtu.
- 15. Kuhajte u većim količinama:** Pripremite veće količine jela i zamrznite porcije za jednostavne obroke bez otpada.
- 16. Iskoristite mliječne proizvode i jaja:** Viškove mliječnih proizvoda ili jaja pretvorite u umake, pite ili peciva.
- 17. Napravite "potroši prvo" prostor:** Odredite dio hladnjaka za sastojke kojima se približava rok upotrebe.
- 18. Kupujte lokalno i sezonski:** Odaberite lokalno uzgojenu hranu kako biste smanjili otpad od ambalaže i podržali održivu poljoprivredu.
- 19. Iskoristite krajeve kruha:** Stari kruh pretvorite u prezle, krutone ili puding.
- 20. Kreativno prilagodite recepte:** Prilagodite recepte prema sastojcima koje već imate kod kuće i tako smanjite potrebu za dodatnom kupovinom.

Kreativni recepti iz cijele Europe

Kreativni recepti iz cijele Europe

Kulinarske tradicije Europe jednako su raznolike kao i njeni krajolici, nudeći bogatu tapiseriju okusa, tehnika i sastojaka oblikovanih poviješću, kulturom i prirodnim okolišem. Ovo poglavlje slavi tu raznolikost izborom od 30 recepata inspiriranih jedinstvenom kulinarskom baštinom Slovenije, Hrvatske, Nizozemske i drugih regija. Recepti, ukorijenjeni u načelima kuhanja bez otpada, naglašavaju korištenje sezonskih, lokalno uzgojenih sastojaka i kreativne načine smanjenja otpada. Bilo da je riječ o hranjivom jelu nadahnutom ruralnim tradicijama, ukusnom obroku koji ističe svježije namirnice ili nanovo osmišljenom klasiku koji uključuje ostatke hrane, svaki recept odražava domišljatost i održivost svojstvenu europskim kuhinjama.

Inspirirani projektom **InclusiGardens**, ovi recepti također potiču uključivanje proizvoda iz mikro vrtova, pokazujući kako male gradske vrtove možete koristiti za obogaćivanje svoje kuhinje. Istražujući ova jela, ne samo da ćete otkriti nove okuse i tehnike, već ćete i steći uvid u to kako tradicionalna europska kuhinja usklađuje suvremene održive prakse, pretvarajući svaki obrok u proslavu kulture, resursa i povezanosti.



Jabuke u šlafroku



Jabuke u šlafroku su nostalgični hrvatski desert koji budi uspomene na djetinjstvo. Naziv se prevodi kao "jabuke u ogrtaču", naglašavajući topao, zlatno-smeđi omotač koji obavija kriške sočnih jabuka. Ovo jednostavno, a ukusno jelo klasik je srednjoeuropske kuhinje i omiljeno je zbog utješne arome jabuka, cimeta i vanilije. Savršene za jesenske i zimske mjesece, Jabuke u šlafroku spajaju slatkoću jabuka s hrskavošću prženog tijesta, stvarajući desert koji grije i srce i nepce.



Jabuke u šlafroku



SASTOJCI

- 4 jabuke
- Sok 1 limuna
- 200 g glatkog brašna
- 2 jaja
- 250 ml mlijeka
- 50 g šećera
- 1 vrećica (8 g) vanilin šećera
- Prstohvat soli
- Suncokretovo ulje (za prženje)
- Šećer u prahu i cimet (opcionalno, za posipanje)

UPUTE

- 1. Priprema jabuka:** Operite i ogulite jabuke. Odstranite sredinu i narežite ih na kolutove debljine 0,5 cm. Stavite kolutove u zdjelu i prelijte ih svježe iscijeđenim limunovim sokom kako bi spriječili tamnjenje.
- 2. Priprema smjese:** U zdjeli izmiksajte jaja sa šećerom i vanilin šećerom dok ne postanu pjenasta. Postupno dodajte mlijeko, zatim brašno i prstohvat soli, miješajući dok ne dobijete glatku smjesu, gušću od smjese za palačinke.
- 3. Zagrijavanje ulja:** U velikoj tavi zagrijte dovoljnu količinu suncokretovog ulja na srednje jakoj vatri. Ulje mora biti dovoljno vruće da lagano zacvrči kad kapnete kap smjese.
- 4. Prženje jabuka:** Svaki kolut jabuke umočite u smjesu tako da ga potpuno prekrijete. Pažljivo ih spustite u vruće ulje i pržite u serijama. Pržite ih 2–3 minute sa svake strane, dok ne postanu zlatno smeđe i hrskave.
- 5. Uklanjanje viška ulja:** Pržene jabuke stavite na tanjur obložen papirnatim ručnicima kako bi se upio višak ulja.
- 6. Posipanje i posluživanje:** Još tople pospite šećerom u prahu. Za dodatni okus dodajte cimet.
- 7. Poslužite:** Uživajte u jabukama u šlafroku dok su vruće i svježe, same ili uz žlicu šlaga ili preljev od meda.
- 8. Prijedlozi za posluživanje:** Jabuke u šlafroku su svestran desert koji se odlično slaže uz šalicu toplog čaja ili kave. Za bogatiju verziju poslužite ih s kuglicom vanilin sladoleda ili žlicom jogurta.



PORCIJA

Za 16-20 prstenova



VRIJEME POTREBNO

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite ostatke jabuka: Sredine i kore iskoristite za pripremu domaćeg jabučnog sirupa ili želea.

02

Ponovna uporaba ulja: Ako ulje nije zagorjelo, procijedite ga i sačuvajte za buduće recepte.

03

Višak smjese: Ako vam ostane smjese, ispecite male palačinke ili fritule.

04

Prilagodba punjenja: Isprobajte jako zrele jabuke ili drugo voće poput krušaka za ukusnu varijaciju.

Krpice sa zeljem



Krpice sa zeljem, toplj i tradicionalno jelo, dolaze iz sjevernih krajeva Hrvatske. Ova jednostavna, a domišljata kombinacija karameliziranog zelja i tjestenine kvadratnog oblika odražava duh hrvatske seoske kuhinje. Često obogaćene komadićima slanine ili pancete, krpice sa zeljem postale su omiljena jela mnogih domaćinstava. Bilo kao glavno jelo ili prilog, one su cjelogodišnji favorit koji nosi bogatu poljoprivrednu i kulinarsku baštinu Hrvatske.



Krpice sa zeljem



SASTOJCI

Za tjesteninu (krpice):

- 300 g glatkog brašna
- 3 jaja
- Prstohvat soli
- Nekoliko žlica hladne vode

Za mješavinu zelja:

- 1 velika glavica svježeg zelja (oko 1 kg)
- 1 velika glavica luka, sitno nasjeckana
- 1–2 žlice masti (ili biljnog ulja kao zamjena)
- 1 žlica šećera
- Sol i crni papar po ukusu

UPUTE

1. Priprema tjestenine: Brašno prosijte u zdjelu i dodajte prstohvat soli. U sredini napravite udubljenje, dodajte jaja i nekoliko žlica hladne vode. Umijesite glatko tijesto, po potrebi dodajte još brašna. Oblikujte tijesto u kuglu, prekrijte čistom krpom i pustite da odmara 15–20 minuta. Tijesto podijelite na tri dijela i svaki dio razvaljajte što tanje možete. Blago pospite brašnom i narežite na kvadratiće.

2. Priprema zelja: Uklonite vanjske listove i korijen zelja, zatim ga narežite na tanke trake. U velikom loncu zagrijte mast ili ulje na srednjoj temperaturi. Dodajte luk i pirjajte dok ne omekša. Dodajte šećer i kuhajte još minutu, dok se lagano ne karamelizira. Ubacite zelje, posolite i pirjajte 10–15 minuta uz povremeno miješanje.

3. Kuhanje tjestenine: U velikom loncu kipuće posoljene vode kuhajte krpice dok ne budu al dente. Dobro ih ocijedite.

4. Završetak: Dodajte kuhanu tjesteninu u zelje i sve dobro izmiješajte. Pirjajte zajedno još 2–3 minute. Po potrebi prilagodite začine.

5. Posluživanje: Poslužite toplo kao glavno jelo ili prilog.

6. Prijedlozi za posluživanje: Krpice sa zeljem odlično idu uz kobasice s roštilja, pečeno meso ili žlicu kiselog vrhnja.



PORCIJA

Za 4-6 osoba



VRIJEME POTREBNO

1 sat i 30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Ostaci zelja: Sačuvajte vanjske listove i korijen zelja za domaći povrtni temeljac.

02

Ostaci tijesta: Ostatke tijesta iskoristite za juhe ili izradu rustikalnih krepera.

03

Zamjena šećera: Umjesto šećera možete koristiti malo meda ili prstohvat smeđeg šećera.

04

Ponovna upotreba ostataka: Preostale krpice sa zeljem podgrijte u tavi s malo vode ili juhe. Dodajte jaje za dodatni obrok.

Kolač od mrkve Worteltaart



Kolač od mrkve, ili Worteltaart, omiljena je slastica koja nikada ne razočara. Njegova sočna tekstura, tople začine i sladak okus čine ga pravim hitom za svaku priliku. Mrkve, koje se u Nizozemskoj uzgajaju u velikim količinama još od 17. stoljeća, ovom kolaču daju poseban šarm. Ovaj je recept prilagođen za jednu osobu, što ga čini savršenim za manje uživanje uz održiv način pripreme.



Worteltaart



SASTOJCI

Za kolač:

- 1 mrkva, naribana
- 50 g samodizajućeg brašna
- 50 g svijetlosmeđeg šećera
- 25 ml neutralnog ulja (npr. suncokretovo ulje)
- 25 ml mlijeka (npr. bademovo mlijeko)
- ¼ čajne žličice cimeta
- ⅓ čajne žličice mljevenog đumbira (po želji)

Za maslac kremu:

- 25 g biljnog maslaca na sobnoj temperaturi
- 40 g šećera u prahu

UPUTE

1. Zagrijte pećnicu: Postavite pećnicu na 180 °C. Pripremite mali kalup za pečenje tako da ga premažete maslacom ili margarinom ili obložite papirom za pečenje.

2. Pripremite smjesu: U zdjeli pomiješajte samodizajuće brašno, svijetlosmeđi šećer, cimet i mljeveni đumbir (ako ga koristite). Dobro promiješajte da uklonite grudice. U sredini napravite udubinu i dodajte ulje te mlijeko. Miješajte dok ne dobijete glatku i gustu smjesu. Na kraju umiješajte naribanu mrkvu lopaticom kako bi se ravnomjerno rasporedila.

3. Pecite kolač: Smjesu ulijte u pripremljeni kalup i poravnajte površinu. Pecite 35 minuta ili dok čačkalica umetnuta u sredinu ne izađe čista. Ostavite kolač da se hladi u kalupu 30 minuta, a zatim ga premjestite na rešetku da se potpuno ohladi.

4. Pripremite maslac kremu: U manjoj zdjeli miksajte biljni maslac dok ne postane gladak i kremast. Postupno dodajte prosijani šećer u prahu kako biste uklonili grudice i miksajte dok krema ne postane pahuljasta.

5. Sastavite kolač: Ohladeni kolač vodoravno prerežite na pola. Na donji sloj obilno namažite maslac kremu, a zatim poklopite gornjim slojem. Premažite kremom i gornju površinu kolača.

6. Poslužite: Uživajte u ovom kolaču od mrkve kao slastici ili posebnoj poslastici.

7. Prijedlozi za posluživanje: Kolač od mrkve poslužite uz šalicu čaja ili kave za ugodno poslijepodnevno uživanje. Njegova skromna veličina savršena je za pojedinačne porcije, a pritom ostaje bogat okusom i zadovoljavajuć do posljednjeg zalogaja.



VELIČINA PORCIJE

Za 1 osobu



VRIJEME POTREBNO

50 minuta (uključujući vrijeme hlađenja)

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite ostatke mrkve: Spremite male komade ili ostatke mrkve u zamrzivač za upotrebu u juhama, umacima ili povrtnim temeljcima.

02

Birajte lokalne i ekološke sastojke: Kupite lokalno uzgojenu mrkvu i brašno, po mogućnosti u rinfuzi ili bez ambalaže, kako biste smanjili otpad i podržali održivu poljoprivredu.

03

Kompostirajte povrtno ostatke: Kompostirajte kore od mrkve za obogaćivanje tla. Ako nemate kompostnik, potražite lokalnu zajednicu koja se bavi kompostiranjem.

04

Iskoristite ostatke kolača: Ako se kolač osuši, narežite ga na kocke i napravite desert s biljnim jogurtom, svježim voćem i preostalim maslac kremom.

05

Eksperimentirajte s dodatcima: Dodajte ostatke orašastih plodova, sjemenki ili suhog voća koje imate pri ruci za osobni dodir i smanjenje bacanja hrane.

Soparnik



Soparnik je tradicionalno dalmatinsko jelo, prepoznato kao dio hrvatske kulturne baštine. Izvorno smatran jelom za siromašne, ova pita od blitve danas je cijenjena zbog svoje jednostavnosti i okusa. Soparnik se tradicionalno pekao u ognjištu na Veliki petak te on utjelovljuje domišljatost hrvatske kuhinje, maksimalno iskorištavajući skromne sastojke poput blitve, maslinovog ulja i brašna. Ovaj recept nudi modernu prilagodbu koja se može pripremiti u kućnoj pećnici, omogućujući vam uživanje u bogatim okusima ovog kultnog jela.





SASTOJCI

- 500 g brašna
- 2 žlice maslinovog ulja
- 250 ml vode
- Prstohvat soli
- 500 g blitve (najbolje starija blitva ili omekšana u hladnjaku nekoliko dana)
- 2 mlada luka, sitno sjeckana
- 1 žlica maslinovog ulja
- Prstohvat soli
- 1 češanj češnjaka, sitno sjeckan
- 1 žlica maslinovog ulja

UPUTE

- 1. Priprema blitve:** Blitvu temeljito operite i potpuno osušite (možete to učiniti večer prije). Nakon što se osuši, uklonite debele bijele dijelove stabljika i listove narežite na trake. Blitvu stavite u veliku zdjelu, posolite i prelijte maslinovim uljem. Dodajte nasjeckani mladi luk i sve dobro promiješajte rukama.
- 2. Priprema tijesta:** U zdjeli pomiješajte brašno, maslinovo ulje, sol i vodu kako biste dobili tijesto. Tijesto mijesite dok ne postane glatko i elastično. Podijelite ga na dva jednaka dijela i svaki dio razvaljajte u tanku okruglu ploču.
- 3. Sastavljanje pite:** Zagrijte pećnicu na 200 °C. Lim za pečenje premažite maslacem i lagano pospite brašnom. Na lim stavite jednu razvaljanu ploču tijesta. Na tijesto ravnomjerno rasporedite pripremljenu mješavinu blitve. Pokrijte drugom pločom tijesta i spojite rubove prstima.
- 4. Pečenje:** Lim stavite u zagrijanu pećnicu i pecite oko 45 minuta, dok kora ne postane zlatno smeđa i hrskava.
- 5. Premazivanje:** Dok je Soparnik još vruć, premažite ga mješavinom maslinovog ulja i sitno sjeckanog češnjaka kako biste dodatno pojačali okus.
- 6. Prijedlozi za posluživanje:** Soparnik se izvrsno slaže s crnim vinom ili bevandom (crno vino razrijeđeno vodom). Poslužite ga toplog kao glavno jelo ili kao predjelo za dijeljenje.



PORCIJA

Za 4-6 osoba



VRIJEME POTREBNO

1 sat i 30 minuta (uključujući pečenje)

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite ostatke povrća: Ostatke stabljika blitve sitno nasjeckajte i dodajte juhama ili varivima.

02

Upotrijebite ostatke tijesta: Od ostataka tijesta napravite male krekerne ili grickalice.

03

Koristite održive sastojke: Za ovaj recept najbolje odgovara starija ili lagano uvenula blitva jer lakše omekša, smanjujući time otpad.

04

Pronađite zamjene: Ako nemate mladog luka, upotrijebite sitno nasjeckane vrhove luka ili poriluka.

05

Pravilno pohranite ostatke: Ostatke soparnika čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi i podgrijte u pećnici kako biste sačuvali hrskavost.

Cikorija s pire krumpirom



Ovo vegetarijansko varivo s radičem (cikorijom) klasično je nizozemsko jelo, savršeno za hladnije mjesece. Radič, povrće koje se često konzumira u Nizozemskoj, posebno je prisutno tijekom zime i ranog proljeća. Njegov blago gorak okus savršeno se slaže s kremastim pire krumpirom, stvarajući iznenađujuće ukusnu kombinaciju. Ovo jelo je jednostavno za pripremu, hranjivo i idealno za sve koji traže vegetarijansku verziju tradicionalnog nizozemskog obroka.



Witlof stampopot



SASTOJCI

- 400 g krumpira
- 1 pastrnjak
- 1 tikvica
- 1 kocka povrtnog temeljca
- 100 g naribanog biljnog sira
- 2 žlice maslinovog ulja
- 3 glavice cikoriје / radića
- 30 g dimljenih badema
- Sol
- Papar

UPUTE

- 1.Pripremite krumpir i pastrnjak:** Ogulite krumpir i pastrnjak pomoću gulilice i narežite ih na krupnije komade.
- 2.Narežite tikvicu:** Tikvicu narežite na krupnije komade i zajedno s ostalim povrćem isperite vodom.
- 3.Skuhajte povrće:** Krumpir, pastrnjak i tikvicu kuhajte u loncu s kipućom vodom, u koju ste dodali povrtnu kocku. Kuhajte 10–12 minuta ili dok povrće ne omekša. Dobro ocijedite.
- 4.Popržite cikoriju:** Operite cikoriju, prerežite je napola i narežite na trakice. Na tavi zagrijte maslinovo ulje i pržite cikoriju 5–10 minuta. Duže prženje čini cikoriju mekšom. Probajte i prilagodite pripremu svom ukusu.
- 5.Napravite pire:** Krumpir, tikvicu i pastrnjak zgnječite u glatki pire. Dodajte naribani biljni sir i začinite solju i paprom.
- 6.Spojite:** U pire umiješajte prženu cikoriju.
- 7.Ukrasite:** Dimljene bademe grubo nasjeckajte i pospite ih po pireu kao dekoraciju.
- 8.Prijedlog za serviranje:** Poslužite ovo jelo uz svježu salatu ili hrskavi kruh. Za dodatnu aromu, dodajte žlicu senfa ili prstohvat pikantne sambal paste.



PORCIJA

Za 2 osobe



VRIJEME PRIPREME

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite cijelu cikoriju: Nemojte odrezati previše donjeg dijela i iskoristite vanjske listove u pireu kako biste spriječili otpad.

02

Kuhajte krumpir s korom: Kuhanje krumpira s korom zadržava više hranjivih tvari, štedi vrijeme i smanjuje otpad, a također doprinosi okusu.

03

Birajte nepakirane namirnice: Kupujte povrće poput cikorije, krumpira i pastrnjaka bez ambalaže kako biste smanjili plastični otpad.

Klasične šparoge



Šparoge su u Nizozemskoj cijenjena delicija još od 19. stoljeća, kada je započeo njihov široki uzgoj. Sezona šparoga, koja traje samo dva mjeseca, slavi svježe, lokalne okuse. Ovaj recept ističe nježne bijele šparoge u kombinaciji s hrskavim mladim krumpirom, ukusnim tofuom, tempeh slaninom i baršunastim holandskim umakom, stvarajući ukusnu biljno baziranu verziju ove nizozemske klasike.



Klassieke asperges



SASTOJCI

Glavni sastojci:

- 100 g tofua, usitnjenog
- 125 g mladog krumpira, prepolovljenog
- 100 g bijelih šparoga, oguljenih i s odrezanim krajevima
- 3 g vlasca, sitno nasjeckanog
- ¼ žličice kurkume
- ½ žlice suncokretovog ulja
- Sol i papar po ukusu

Tempeh "slanina":

- 75 g tempeha, narezanog na tanke trakice (0,5 cm)
- ¼ žlice sojinog umaka
- ¼ žličice agavinog sirupa
- ¼ žličice dimljene paprike

Holandski umak:

- 40 ml ulja
- 20 ml nezaslađenog sojinog mlijeka
- ½ žličice limunovog soka
- ⅛ žličice kajenskog papra
- ⅛ žličice soli
- ⅛ žličice kurkume

UPUTE

1. Zagrijte pećnicu: Postavite pećnicu na 175 °C.

2. Pripremite tempeh slaninu: U plitkoj posudi pomiješajte sojin umak, agavin sirup, dimljenu papriku i malo suncokretovog ulja. Marinirajte tempeh 2 minute, zatim ga rasporedite na lim obložen papirom za pečenje. Pecite 20 minuta, okrećući na polovici vremena, dok ne postane zlatno smeđi.

3. Pecite krumpir: Rasporedite prepolovljeni krumpir na lim obložen papirom za pečenje. Pokapajte ga suncokretovim uljem, začinite solju i paprom te pecite 20 minuta, dok ne postane zlatno hrskav.

4. Skuhajte šparoge: U velikom loncu zakuhajte vodu i šparoge kuhajte 10 minuta, dok ne omekšaju.

5. Pripremite tofu: Na srednjoj vatri zagrijte suncokretovo ulje u tavi. Dodajte usitnjeni tofu, kurkumu i začinite solju i paprom. Pržite 7 minuta, dok ne postane hrskav.

6. Napravite holandski umak: U malom loncu pomiješajte ulje, sojino mlijeko, limunov sok, kajenski papar, sol i kurkumu. Dobro umutite i zagrijte na laganoj vatri dok se umak ne ugrije.

7. Sastavite jelo: Na tanjur položite kuhane šparoge i pečeni krumpir. Prelijte toplim holandskim umakom i dodajte hrskavi tofu. Na vrh stavite trakove tempeh slanine i pospite vlasac.

8. Poslužite: Uživajte odmah kao lagani i elegantni sezonski obrok.

9. Prijedlog za posluživanje: Klasični šparoge savršeno se slažu s osvježavajućim bijelim vinom ili laganim biljnim čajem za idealan proljetni ili ljetni obrok. Nježni okusi i harmonične teksture ističu najbolje od nizozemskih sezonskih proizvoda.



PORCIJA

Za 1 osobu



VRIJEME POTREBNO

40 minutes

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite ostatke šparoga: Prokuhajte kore i krajeve šparoga kako biste stvorili aromatičan temeljac. Ovo se može koristiti kao baza za juhe ili umake, osiguravajući da ništa ne bacite.

02

Birajte lokalno i svježe: Koristite svježe, lokalno uzgojene šparoge tijekom njihove kratke sezone. Tako smanjujete otpad od ambalaže, podupirete lokalne poljoprivrednike i osiguravate najbolji okus.

03

Preradite kore krumpira: Kore mladog krumpira pretvorite u hrskavi čips tako što ćete ih ispeći s malo ulja, soli i začina. To je ukusan međuobrok ili dodatak jelu.

04

Kompostirajte povrtno ostatke: Ostaci, poput stabljika vlasca ili dodatnih obrezaka šparoga, mogu se kompostirati za obogaćivanje tla i poticanje kružnog sustava prehrane.

Kukuruzna zlevka / zlevanka



Kukuruzna zlevanka, ili zlevenka, tradicionalno je jelo iz središnje Hrvatske, posebno popularno u regijama poput Zagorja, Međimurja i Zagrebačke županije. Povijesno uživana tijekom korizme, odražava jednostavnost i domišljatost seoske hrvatske kuhinje. Priprema se od kukuruznog brašna, jaja i lokalnih mliječnih proizvoda te se može poslužiti kao slana priloga ili slatka poslastica, ovisno o dodatcima. Njena svestranost čini je prikladnom za doručak, ručak ili večeru, a utješni okusi evociraju uspomene na zajedničke obroke i ljubaznost baka u tradicionalnim kuhinjama. Poslužena sa džemom od šljiva, kiselim vrhnjem ili češnjakovim namazima, zlevanka hrani i tijelo i dušu.



Kukuruzna zlevka / zlevanka



SASTOJCI

- 120 g kukuruznog brašna
- 150 g glatkog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 3 jaja
- 100 ml suncokretovog ulja
- 170 g otopljenog maslaca
- 180 g šećera
- 1 čajna žličica soli
- 500 g svježeg kravljeg sira
- 350 ml mlijeka
- 200 ml kiselog vrhnja

UPUTE

- 1. Pripremite pećnicu i sastojke:** Zagrijte pećnicu na 180 °C. U velikoj zdjeli umutite jaja i šećer dok ne postanu lagani i pjenasti.
- 2. Spojite smjesu:** Postupno dodajte kukuruzno brašno, glatko brašno, prašak za pecivo, suncokretovo ulje, otopljeni maslac, svježi sir, mlijeko i sol u smjesu jaja. Dobro izmiješajte dok ne dobijete glatko tijesto.
- 3. Pripremite pladanj:** Namastite pladanj maslacem i ulijte tijesto, ravnomjerno ga rasporedite po cijeloj površini.
- 4. Dodajte kiselo vrhnje:** Žlicom nježno rasporedite vrhnje po površini tijesta.
- 5. Pecite:** Stavite pladanj u zagrijanu pećnicu i pecite približno 40 minuta, dok zlevanka ne poprimi zlatno-smeđu boju.
- 6. Poslužite:** Lagano ohladite zlevanku prije rezanja. Poslužite toplo ili na sobnoj temperaturi uz dodatke po izboru.
- 7. Prijedlozi za posluživanje:** Uživajte u kukuruznoj zlevanki kao samostalnom jelu uz čašu mlijeka ili je poslužite s džemom, češnjakovim namazima ili suhomesnatim proizvodima za zadovoljavajući obrok. Slatka ili slana, ova će vas zlevanka zasigurno osvojiti.



PORCIJA

Za pladanj 40×20 cm



VRIJEME POTREBNO

1 sat (uključujući pečenje)

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite mliječne ostatke: Upotrijebite preostalo kiselo vrhnje ili sir iz recepta u drugim jelima poput juha ili namaza kako biste izbjegli otpad.

02

Pravilno čuvajte kukuruzno brašno: Ako imate viška kukuruznog brašna, pohranite ga u hermetički zatvorenu posudu i upotrijebite za palentu ili pohanje.

03

Prilagodite zamjene: Sastojke zamijenite prema dostupnosti – jogurt može zamijeniti kiselo vrhnje, a ricotta ili krem sir kravlji sir.

04

Oživite ustajale komade: Ostatke zlevanke možete ponovno zagrijati u pećnici ili tosteru i zadržati teksturu i okus.

05

Kreativno iskoristite mrvice: Bilo kakve mrvice ili ostatke zlevanke iskoristite kao preljev za juhe ili salate, čime ćete jelima dodati rustikalan štih.

Pretepena juha od buče



Pretepena juha od buče tipično je jesensko jelo iz Međimurja. Ime "pretepena" odnosi se na jedinstvenu metodu zgušnjavanja koja uključuje mješavinu kiselog vrhnja, brašna i mlijeka, lokalno poznatu kao pretep. Ova zasitna juha spaja slatkoću bundeve s dimljenim okusom kobasica ili suhog mesa, što je čini utješnom i ukusnom. Poslužena s tostiranim sjemenkama bundeve i kapljicama bučinog ulja, ovaj tradicionalni recept utjelovljuje bit hrvatske ruralne kulinarske baštine i savršen je za hladne večeri.



Pretepena juha od buče



SASTOJCI

- 1 srednja bundeva (oguljena i narezana na kocke)
- 2 kobasice ili komad suhog mesa (npr. češnjovka ili dimljena slanina)
- 1 manja glavica luka, sitno sjeckana
- 1 češanj češnjaka, sitno sjeckan
- 1 žlica svinjske masti (ili biljnog ulja)
- 1 žlica glatkog brašna
- 200 ml kiselog vrhnja
- 50 ml mlijeka
- 1 čajna žličica slatke paprike
- Sol i papar, po ukusu
- Šaka svježeg peršina, sitno sjeckanog
- 1 litra temeljca (govedeg ili povrtnog, ili voda ako temeljac nije dostupan)
- 500 ml vode od kuhanja kobasica
- Po želji: tostirane sjemenke bundeve i bučino ulje za ukras

UPUTE

- 1.Priprema osnove:** Kuhajte kobasice ili suho meso u vodi dok nisu kuhani. Sačuvajte vodu od kuhanja. Skuhane kobasice narežite na male komadiće i ostavite sa strane.
- 2.Pirjanje povrća:** U većem loncu na srednje jakoj vatri zagrijte mast ili ulje. Dodajte sjeckani luk i češnjak te pirjajte dok ne omekšaju i ne zamirišu.
- 3.Dodajte bundevu i meso:** Umiješajte kockice bundeve i narezane kobasice ili suho meso u lonac. Kuhajte nekoliko minuta, povremeno miješajući.
- 4.Dodajte tekućine:** Ulijte polovicu sačuvane vode od kuhanja kobasica i polovicu temeljca (ili vode). Dovedite do vrenja i kuhajte 20–25 minuta dok bundeva ne omekša.
- 5.Pripremite pretep:** U manjoj zdjeli izmiješajte kiselo vrhnje, mlijeko, brašno i slatku papriku dok ne dobijete glatku smjesu bez grudica.
- 6.Zgušnjavanje juhe:** Kad je bundeva mekana, lagano zgnječite nekoliko komadića kako biste dobili kremastu teksturu. Polako dodajte pretep u juhu uz stalno miješanje kako biste spriječili grudice.
- 7.Začinite i dovršite:** Pustite juhu da kuha još nekoliko minuta dok se ne zgusne. Po ukusu dodajte sol, papar i sjeckani peršin.
- 8.Poslužite:** Juhu ulijte u zdjele, ukasite tostiranim sjemenkama bundeve i nekoliko kapljica bučinog ulja te poslužite toplu.
- 9.Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite uz rustikalni kruh i čašu suhog bijelog vina. Dodavanje bučinog ulja i tostiranih sjemenki obogaćuje jelo bogatim, orašastim završetkom, čineći ga pravom jesenskom poslasticom.



PORCIJA

Za 4-6 osoba



VRIJEME POTREBNO

1 sat

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite cijelu bundevu: Sačuvajte sjemenke bundeve, tostirajte ih i koristite kao ukras za dodatnu teksturu i okus.

02

Smanjite otpad tekućina: Voda od kuhanja kobasica dodaje dubinu okusa juhi i smanjuje potrebu za dodatnim temeljcem.

03

Kreativno zamijenite sastojke: Ako nemate kiselo vrhnje, možete koristiti jogurt. Slično, kobasice možete zamijeniti dimljenom slaninom ili šunkom.

04

Unaprijedite ostatke: Ostatak juhe možete podgrijati sljedeći dan i poslužiti uz hrskavi kruh ili koristiti kao umak za pečenja.

05

Ponovna upotreba bućinih ostataka: Kore i ostaci mogu se kompostirati ili koristiti za pripremu domaće povrtnje juhe.

Nizozemski Döner Kapsalon (Vegan)



Kapsalon je popularno jelo u Nizozemskoj koje potječe iz Rotterdama početkom 2000-ih. Jedan frizer je u svom omiljenom restoranu sa šavarmom naručio kombinaciju pomfrita, šavarme, sira i salate, koja je brzo postala traženi snack. Mješavina okusa i tekstura čini ovo jelo omiljenim izborom, posebno za brzi obrok ili kasnonoćni zalogaj. S vremenom su se pojavile razne verzije, uključujući vegetarijanske i veganske opcije. Ove održive alternative odgovaraju rastućoj potražnji za ekološki osviještenim i zdravijim izborima, osiguravajući da Kapsalon ostane omiljeni dio nizozemske kuhinje.



Kapsalon (Vegan)



SASTOJCI

- 700 g svježeg pomfrita
- 12,5 g svježeg vlasca
- 4 žlice veganske majoneze
- ½ žlice vode
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice blagog maslinovog ulja
- 350 g svježe veganske shawarme
- 100 g veganskog ribanog sira
- 1 crveni luk
- 5 cherry rajčica
- 1 krastavac
- 100 g ribane iceberg zelene salate

UPUTE

- 1. Zagrijte pećnicu:** Zagrijte pećnicu na 200°C. Pomfrit rasporedite na pladanj obložen papirom za pečenje. Po želji ga posolite i pecite oko 25 minuta, dok ne postane zlatno-smeđ i hrskav. Na pola pečenja ga okrenite.
- 2. Pripremite umak:** U međuvremenu sitno nasjeckajte vlasac i pomiješajte ga s majonezom i vodom u maloj zdjeli. Protisnite češanj češnjaka pomoću preše za češnjak i umiješajte ga u smjesu. Po ukusu dodajte sol i papar.
- 3. Ispecite vegansku shawarmu:** Zagrijte ulje u neprijanjajućoj tavi i ispecite vegansku shawarmu dok ne postane zlatno-smeđa, slijedeći upute na pakiranju. Izvadite pomfrit iz pećnice, preko njega rasporedite shawarmu, pospite veganskim sirom i vratite u pećnicu na otprilike 10 minuta, dok se sir ne rastopi.
- 4. Pripremite dodatke:** Crveni luk nasjeckajte, rajčice narežite na kockice veličine 1 cm, a krastavac na tanke kriške. Pleh izvadite iz pećnice i jelo ukasite ledenim zeljem, krastavcem, kockicama rajčice i lukom. Prelijte pripremljenim umakom od češnjaka.
- 5. Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite kapsalon odmah. Po želji dodajte svježu salatu ili ljuti sambal umak za dodatni okus.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

55 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite ostatke povrća: Dodajte povrće koje imate u hladnjaku, poput paprike ili dodatnih rajčica, kako biste spriječili bacanje hrane i obogatili okus.

02

Napravite vlastiti pomfrit: Umjesto kupovine unaprijed zapakiranog pomfrita, narežite krumpir zajedno s korom i ispecite ga. Time smanjujete otpad od ambalaže i zadržavate više hranjivih tvari.

03

Domaći umak: Pripremite svoj umak od češnjaka ili sambal koristeći sastojke koje već imate kod kuće kako biste izbjegli plastične boce i nepotrebne aditive.

Pinca



Pinca je tradicionalni hrvatski slatki kruh koji se peče za Uskrs. Njeno mekano, obogaćeno tijesto, nježno aromatizirano kandiranom narančinom korom, simbol je proslave i obnove. Često spletena ili oblikovana u okrugli hljeb, Pinca je ukrašena bademima i posuta šećerom u prahu, čineći prekrasan središnji element za svečana okupljanja. Recept dopušta varijacije s limunovom korom ili grožđicama i svjedoči o bogatoj kulinarskoj baštini Hrvatske.



Pinca



SASTOJCI

- 21 g svježeg kvasca (ili 7 g suhog kvasca)
- 100 ml toplog mlijeka
- 1 čajna žličica šećera (za aktivaciju kvasca)
- 500 g glatkog brašna
- Prstohvat soli
- 4 jaja
- 100 g šećera
- 50 g omekšanog maslaca
- 100 g kandirane narančine kore (ili mješavina limunove kore i groždica)
- 1 jaje (za premazivanje)
- Oguljeni i sjeckani bademi (za ukrašavanje)
- Šećer u prahu (za posipanje)

UPUTE

- 1. Aktivirajte kvasac:** U maloj posudi izmrvite svježi kvasac i pomiješajte ga s toplim mlijekom, čajnom žličicom šećera i malo brašna. Dobro promiješajte i ostavite na toplom mjestu oko 10 minuta dok se ne zapjeni.
- 2. Pripremite mokre sastojke:** U zasebnoj posudi umutite 3 jaja i 100 g šećera dok se ne povežu. Dodajte toplo mlijeko u smjesu.
- 3. Napravite tijesto:** U velikoj posudi prosijte brašno i dodajte prstohvat soli. Ulijte smjesu jaja i aktivirani kvasac. Dobro promiješajte, zatim umiješajte omekšani maslac. Mijesite tijesto ručno ili mikserom dok ne postane glatko i elastično.
- 4. Prvo dizanje:** Pokrijte tijesto čistom krpom i ostavite na toplom mjestu oko 1 sat dok se ne udvostruči.
- 5. Dodajte arome:** Kad se tijesto digne, ponovno ga premijesite i umiješajte većinu kandirane narančine kore (mali dio sačuvajte za ukrašavanje).
- 6. Drugo dizanje:** Ostavite tijesto da se ponovno digne oko 1 sat.
- 7. Oblikujte pincu:** Na lagano pobrašnjenoj površini oblikujte tijesto u pletenicu ili okrugli hljeb. Namažite okrugli kalup za pečenje maslacem i pospite brašnom. Rasporedite tijesto u kalup.
- 8. Priprema za pečenje:** Preostalo jaje umutite i njime premažite vrh tijesta. Pospite sjeckanim bademima i sačuvanom kandiranom narančinom korom.
- 9. Pecite:** Pećnicu zagrijte na 180 °C. Pincu pecite oko 40 minuta dok ne postane zlatno smeđa i potpuno pečena.
- 10. Poslužite:** Narežite pincu i uživajte u njoj toploj ili na sobnoj temperaturi.
- 11. Prijedlozi za posluživanje:** Pinca je savršena za uskršnje proslave, ali njezina lagana slatkoća i svečani izgled omogućuju da je poslužite u svakoj posebnoj prigodi. Poslužite je s voćnim namazima, maslacem ili medom i uživajte u njezinoj nježnoj, mirisnoj sredini uz šalicu kave ili čaja.



PORCIJA

1 štruca



VRIJEME POTREBNO

3 sata (uključujući vrijeme dizanja tijesta)

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite stari kruh: Ostaci pince mogu se pretvoriti u francuski tost, puding od kruha ili čak slatke krutone za salatu.

02

Koristite narančine kore: Od neiskorištenih kora naranče napravite domaću kandiranu narančinu koru.

03

Zamrznite višak: Pinca se dobro zamrzava. Narežite i zamotajte pojedinačne porcije u plastičnu foliju za jednostavno odmrzavanje.

04

Sačuvajte bademove ljuske: Ako sami blanširate bademe, ljuske upotrijebite u domaćoj granoli ili ih namočite u vrućoj vodi za blagi čaj od badema.

Seoski omlet



Seoski omlet je jednostavno i hranjivo jelo koje spaja osnovne sastojke karakteristične za tradicionalnu slovensku kuhinju. Zbog svoje jednostavnosti i brzine pripreme, omiljen je izbor za doručak, ručak ili večeru. Ovo jelo, koje potječe iz slovenskih ruralnih tradicija, vrlo je prilagodljivo jer se sastojci mogu zamijeniti prema vlastitim željama ili onome što imate kod kuće. Ovo jelo odražava snalažljivost i praktičnost slovenskih domaćinstava.



Kmečka omleta



SASTOJCI

- 4 jaja
- 4 žlice mlijeka
- 40 g dimljene slanine (za vegansku verziju: pržene sjemenke – suncokretove, bučine, lanene ili sezamove)
- 2 žlice sitno sjeckanog luka
- 2 žlice ulja
- 2 žlice sjeckanog peršina ili vlasca

UPUTE

- 1. Priprema sastojaka:** Narežite slaninu na male kockice. Sitno nasjeckajte peršin ili vlasac. Umutite jaja s mlijekom dok ne dobijete homogenu smjesu.
- 2. Pirjanje luka i slanine:** Zagrijte ulje u tavi, dodajte sitno sjeckani luk i pirjajte dok ne postane zlatno smeđi. Zatim dodajte kockice slanine i pržite dok ne postanu hrskave.
- 3. Dodavanje smjese od jaja:** Prelijte umućena jaja s mlijekom preko slanine u tavi. Posipajte svježi peršin ili vlasac po vrhu.
- 4. Pečenje omleta:** Ostavite da se jaja stvrdnu. Kada je omlet gotov, pažljivo ga preklopite na pola i odmah poslužite na toplom tanjuru.
- 5. Veganska verzija:** Zamijenite slaninu prženim sjemenkama (suncokretove, bučine, lanene ili sezamove). Sjemenke lagano pržite u zagrijanoj tavi, po želji na ulju, i dodajte malo soli za pojačani okus.
- 6. Posluživanje:** Poslužite omlet topao, idealno s kriškom kruha ili kao prilog uz svježju salatu.
- 7. Prijedlozi za posluživanje:** Omlet možete poslužiti uz prepečeni kruh, svježju sezonsku salatu ili pire krumpir. Za bogatiji okus pospite omlet naribanim sirom ili dodatnim vlascem.



PORCIJA

Za 2 osobe



VRIJEME POTREBNO

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Ostaci omleta: Ako vam ostane manja količina omleta, možete ga kombinirati s kuhanim krumpirom za pripremu pirea ili ga poslužiti s tostiranim kruhom.

02

Iskoristite stare sastojke: Ako imate ostatke povrća, nasjeckajte ih i dodajte u smjesu za jaja kako biste dobili bogatiju verziju omleta.

03

Ponovna uporaba prženih sjemenki: Preostale pržene sjemenke možete koristiti kao dodatak salatama ili drugim jelima.

04

Kupujte bez ambalaže: Birajte lokalne i sezonske sastojke bez ambalaže, poput jaja, začinskog bilja i mliječnih proizvoda, kako biste smanjili otpad.

Lepinja sa šparogama i brokulom



Lepinja sa šparogama i brokulom ukusna je i održiva prehrambena opcija, osobito u proljeće kada ovo povrće dostiže vrhunac sezone u Nizozemskoj. Svježe šparoge i hrskava brokula čine ukusan, biljnoj prehrani prilagođen preljev za tijesto, dok humus pruža bogatu i kremastu bazu. Ovo jelo nije samo jednostavno za pripremu, već se može lako prilagoditi vašim osobnim preferencijama i sezonskim namirnicama.



Plaattaart met asperge en broccoli



SASTOJCI

- 1 pakiranje svježeg tijesta za pizzu, slane pite ili flammkuchen
- 200 g humusa po izboru (npr. od cikle, harisse ili pečene paprike)
- 1 brokula
- 500 g bijelih šparoga (svježih ili iz staklenke)
- 2 šake matovilca ili rikule

UPUTE

- 1. Zagrijte pećnicu:** Postavite pećnicu na 200°C i pustite je da se prethodno zagrije.
- 2. Pripremite povrće:** Ogulite šparoge i narežite ih na veće komade. Operite brokulu i odvojite cvjetove. Stabljiku narežite na male komadiće.
- 3. Skuhajte ili poparite povrće:** Šparoge parite 8–10 minuta, a brokulu 4–6 minuta. Alternativno, povrće možete skuhati u vodi dok ne omekša. Dobro ga ocijedite.
- 4. Pripremite tijesto:** Položite tijesto na pladanj i premažite ga humusom po izboru. Rasporedite kuhano povrće ravnomjerno po tijestu.
- 5. Ispecite lepinju:** Stavite pladanj u pećnicu i pecite lepinju 15 minuta dok ne postane zlatno smeđa i pečena.
- 6. Dodajte svježe sastojke:** Neposredno prije posluživanja po lepinji rasporedite matovilac i/ili rikulu za svježi završni dodir.
- 7. Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite ovu lepinju s osvježavajućom salatom od sezonskog povrća ili lagano začinjenim umakom od rajčice kao prilogom. Odlično se slaže s čašom bijelog vina ili limunovom vodom.
- 8. Varijacija:** Za dodatni okus premažite šparoge biljnim maslacem i kaduljom prije pečenja.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Napravite vlastito tijesto za pizzu: Pomiješajte brašno, vodu, maslinovo ulje, kvasac i sol kako biste napravili jednostavno tijesto. Ostavite ga da se diže i razvaljajte za svježiu osnovu uz manje ambalaže.

02

Pripremite vlastiti humus: Izmiksajte slanutak, tahini, maslinovo ulje, sok od limuna, češnjak i malo soli u glatku pastu kako biste izbjegli plastične ambalaže kupovnog humusa.

03

Kupujte sezonsko povrće: Šparoge su najbolje od travnja do lipnja, dok je brokula najčešće u sezoni u jesen i zimi. Korištenje ovog povrća u sezoni ne samo da smanjuje otpad već i podržava održivo prehranjivanje.

Jota (Gusto varivo s kiselim kupusom ili repom)



Jota je gusto varivo koje potječe iz Slovenije, točnije iz istarske regije, i važan je dio slovenske kulinarske tradicije. Obično se priprema s kiselim kupusom, iako se u nekim krajevima umjesto kupusa koristi kisela repa. Ovo tradicionalno slovensko jelo kombinira jednostavne i dostupne sastojke tijekom cijele godine te je posebno popularno u hladnijim mjesecima, kada pruža zasitan i ukusan obrok.



Jota (gosta enolončnica s kislim zeljem ali repo)



SASTOJCI

- 300 g graha
- 600–700 g kiselog kupusa
- 0,5 kg krumpira
- 300 g dimljenog mesa
- 60 g masti
- 40 g brašna
- 40 g luka
- 1 češanj češnjaka
- Sol i papar
- Koncentrat juhe

UPUTE

- 1.Pripremite grah i meso:** Operite grah i namočite ga preko noći u vodi. Sljedeći dan ga kuhajte zajedno s dimljenim mesom.
- 2.Dodajte krumpir:** Kada su grah i meso napola kuhani, dodajte oguljeni i na kockice narezan krumpir. Ostavite da se kuha dok krumpir ne omekša i djelomično se raspadne.
- 3.Skuhajte kupus:** Kiseli kupus skuhajte odvojeno u drugom loncu dok ne omekša.
- 4.Kombinirajte sastojke:** Kad su svi sastojci kuhani, spojite ih u jedan lonac. Dodajte dovoljno vode da stvorite srednje gusto varivo, gdje svi sastojci plivaju u tekućini.
- 5.Pripremite zapršku:** Napravite zapršku od masti, brašna, sitno nasjeckanog luka i češnjaka te je umiješajte u varivo.
- 6.Začinite varivo:** Dodajte koncentrat juhe, papar i sol prema ukusu.
- 7.Veganska verzija:** Ako želite vegansku verziju, izostavite meso. Tijekom kuhanja graha dodajte oguljeni luk, nasjeckanu mrkvu i začine po želji.
- 8.Posluživanje:** Jotu poslužite toplu u dubokim tanjurima kao zaseban obrok.
- 9.Prijedlozi za posluživanje:** Jota je izvrsno jelo samo po sebi, ali možete je poslužiti uz krišku svježe domaćeg kruha, poput raženog ili heljdinog. Za dodatnu bogatost okusa, dodajte žlicu kiselog vrhnja ili je prelijte bučnim uljem. Ako ostane jota, idući dan bit će još ukusnija jer će se okusi dodatno prožeti.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

2 sata

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite sve dijelove povrća: Ostatke listova kiselog kupusa ili koru krumpira iskoristite za pripremu domaće povrtnje juhe.

02

Zamrzavanje ostataka: Ostatke jote zamrznite i koristite kao brzi obrok u danima kada nemate vremena za kuhanje.

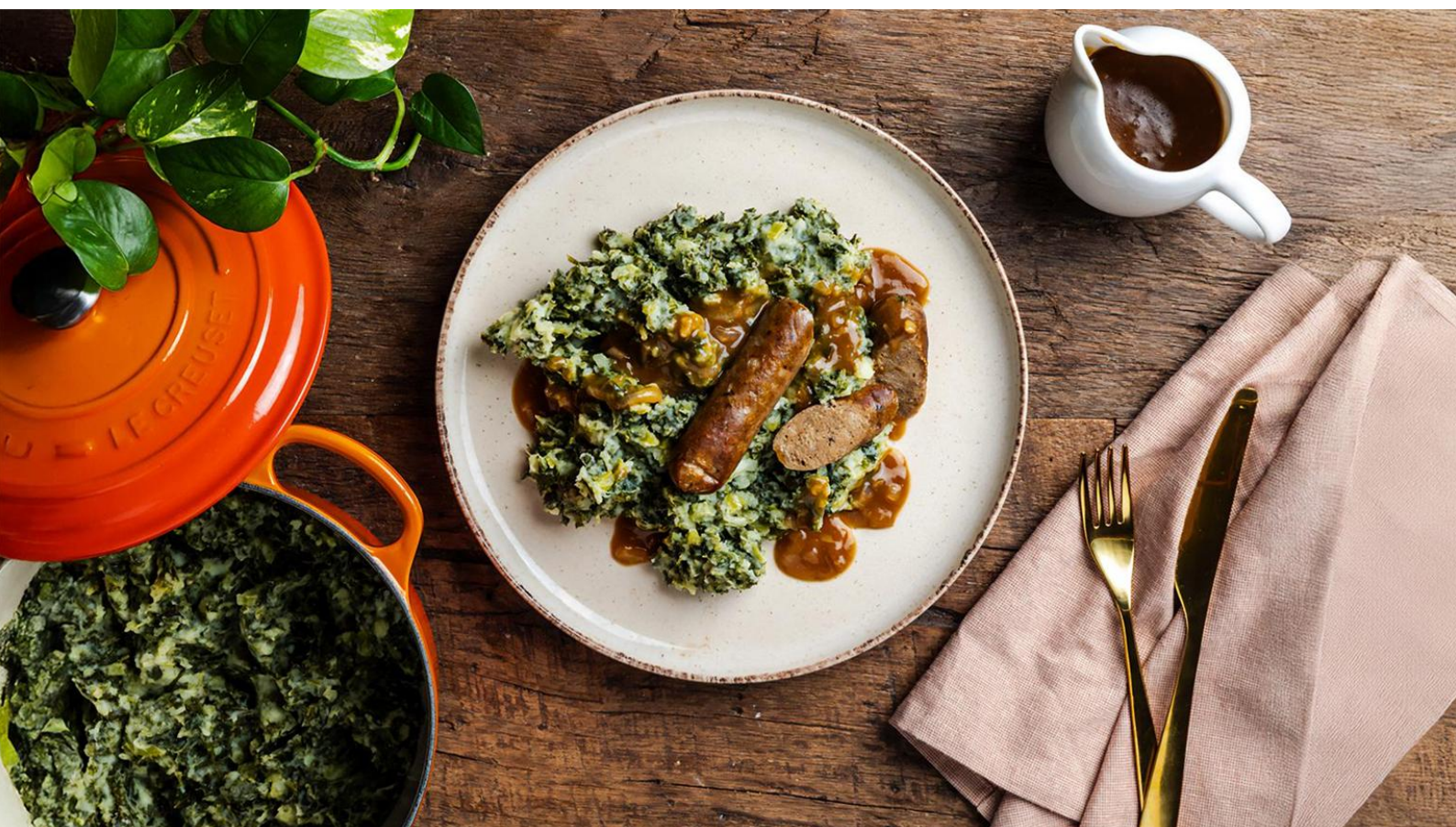
03

Veganska alternativa: Umjesto mesa dodajte nasjeckane gljive ili više graha za bogatiju teksturu i okus.

Zeljani pire s veganskom kobasicom



Boerenkool met worst, ili zeljani pire s kobasicom, klasično je nizozemsko jelo koje grije u hladnim danima. Ovo jelo tradicionalno kombinira kremasti pire krumpir s aromatičnim keljom, a poslužuje se uz kobasicu i bogati umak. Iako originalni recept uključuje dimljenu kobasicu ili slaninu, ova veganska verzija ističe biljne alternative, zadržavajući hranjivost i utješnost klasične delicije.



Boerenkool met worst (Vegan)



SASTOJCI

Pire:

- 300 g krumpira, oguljenog i narezanog na jednake komade
- 150 g kelja, opranog, bez stabljika i tanko narezanog
- 25 g biljnog maslaca
- 50 ml biljnog mlijeka
- Sol i papar po ukusu

Umak:

- 0,5 luka, sitno nasjeckanog
- 1 čajna žličica kocke za juhu, otopljene u 50 ml vode
- 0,5 žlice sojinog umaka
- 10 g samodizajućeg brašna
- 0,5 žlice suncokretovog ulja

Kobasica:

- 1 veganska kobasica

UPUTE

1. Pripremite kelj i krumpir: Kelj temeljito operite, uklonite tvrde stabljike i narežite listove na tanke trake. Krumpir ogulite, narežite na jednake komade i stavite u veliki lonac. Dodajte dovoljno vode da prekrije krumpir, posolite i dodajte polovicu nasjeckanog luka te kelj. Pokrijte lonac i zakuhajte.

2. Kuhajte i napravite pire: Krumpir i kelj kuhajte 25 minuta ili dok ne omekšaju. Ocijedite vodu, zatim dodajte biljno mlijeko i polovicu maslaca. Zgnječite u glatki pire te po ukusu začinite solju i paprom.

3. Ispecite vegansku kobasicu: U tavi zagrijte nekoliko kapi suncokretovog ulja na srednje jakoj vatri. Dodajte vegansku kobasicu i pecite 7–8 minuta, povremeno okrećući, dok ne postane zlatno smeđa i hrskava.

4. Pripremite umak: U drugoj tavi zagrijte preostali maslac i na njemu pirjajte preostali nasjeckani luk 5–6 minuta, dok ne počne dobivati boju. Dodajte samodizajuće brašno i kuhajte 1 minutu, neprestano miješajući. Postupno dodajte juhu i sojin umak, neprestano miješajući, te zakuhajte dok se umak ne zgusne.

5. Složite jelo: Pire rasporedite na tanjur. Na vrh stavite vegansku kobasicu i obilno prelijte umakom.

6. Poslužite: Uživajte u ovom hranjivom i utješnom obroku kao biljnoj varijanti klasične nizozemske kuhinje.

7. Prijedlozi za posluživanje: Poslužite zeljani pire s veganskom kobasicom uz čašu jabučnog vina ili svježe točeno pivo za autentično nizozemsko iskustvo. Ostatke jela iskoristite za stvaranje novih obroka, čineći ovo jelo svestranim i održivim.



PORCIJA

Za 1 osobu



VRIJEME POTREBNO

40 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite sve dijelove kelja: Fino nasjeckane tvrde stabljike dodajte juhama, varivima ili povrtnim temeljcima kako biste smanjili otpad i iskoristili hranjive tvari.

02

Reciklirajte ostatke: Ostatke pirea oblikujte u pločice i ispecite ih za ručak ili međuobrok. Ostatak umaka koristite kao dodatak varivima.

03

Koristite kore od krumpira: Temeljito očistite kore od krumpira, lagano ih premažite uljem i ispecite do hrskavosti za ukusan zalogaj.

04

Napravite vlastiti povrtni temeljac: Ljuskice luka, kore krumpira i druge ostatke povrća spremite u zamrzivač, a zatim ih kuhajte za domaći temeljac.

05

Kupujte lokalno i sezonsko: Odaberite lokalno uzgojen kelj i krumpir kako biste smanjili otpad od ambalaže, podržali lokalne poljoprivrednike i smanjili svoj ekološki otisak.

Miješani džem od voća



Miješani džem od voća izvršno je rješenje za preradu viška voća i pripremu zimnice, a istovremeno odražava ekonomičnost i tradiciju slovenskih kućanstava. Ovaj recept je vrlo prilagodljiv i omogućuje korištenje različitih kombinacija voća, ovisno o sezoni ili dostupnim zalihama. Naglašava predanost Slovenije održivom načinu života.



Mešana marmelada



SASTOJCI

- 3 kg šljiva
- 1 kg jabuka
- 1 kg šećera

UPUTE

- 1. Priprema voća:** Očistite šljive, uklonite koštice i narežite ih na komadiće. Ogulite jabuke, uklonite središnji dio i narežite ih na kockice.
- 2. Kuhanje voća:** Stavite voće u veliki lonac i kuhajte na srednje jakoj vatri 3–4 sata, povremeno miješajući, dok džem ne počne zgušnjavati.
- 3. Blendanje ili ostavljanje komadića:** Ako želite glatku teksturu, izmiksajte džem štapićnim mikserom. Za rustikalniji izgled ostavite komadiće netaknute.
- 4. Dodavanje šećera:** Umiješajte šećer, dobro promiješajte i kuhajte još sat vremena dok se džem dodatno ne zgusne.
- 5. Punjenje staklenki:** Ulijte vrući džem u čiste, prethodno zagrijane staklenke u pećnici.
- 6. Zatvaranje i hlađenje:** Staklenke dobro zatvorite opranim i zagrijanim poklopcima. Pokrijte staklenke dekom i pustite da se postupno ohlade.
- 7. Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite džem kao namaz na svježe pečeni kruh, prelijte preko palačinki ili ga kombinirajte s mekanim sirevima za poseban okusni kontrast. Također ga možete koristiti kao punjenje za kolače ili krafne.



PORCIJA

5 kg džema



VRIJEME POTREBNO

5 sati

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Korištenje viška: Džem koji ne stane u staklenke možete koristiti kao nadjev za palačinke, namaz za kruh ili prilog uz mekane sireve.

02

Kreativne kombinacije: Isprobajte druge vrste sezonskog voća poput krušaka, breskvi ili jagoda kako biste stvorili jedinstvene okuse.

03

Korištenje ostataka jabuka: Kore i ostatke od jabuka možete iskoristiti za pripremu domaćeg soka od jabuka ili želea.

04

Manje šećera: Smanjite količinu šećera i zamijenite ga prirodnim zaslađivačima poput meda ili prilagodite slatkoću ovisno o vrsti korištenog voća.

Juha od pastrnjaka i kikirikija



Ova pikantna juha od pastrnjaka i kikirikija iznenađujuća je i utješna kombinacija okusa koja se savršeno uklapa u nizozemsku kuhinju. Nizozemci obožavaju maslac od kikirikija i kikiriki, zbog čega je ova juha prepoznatljivog i omiljenog okusa. Pastrnjak, tipično nizozemsko zimsko povrće, ne samo da je jednostavan za lokalnu proizvodnju, već juhi daje i ukusnu, slatku i kremastu bazu. Ovo jelo je jednostavno za pripremu i idealno za hranjiv ručak ili večeru tijekom hladnih dana.



Pastinaak-pinda soep



SASTOJCI

- 3 oguljena pastrnjaka, narezana na male komade
- 1 crveni luk, razrezan na četvrtine
- 2 češnja češnjaka, oguljena
- 2,5 cm đumbira
- 720 ml povrtnog temeljca
- 2 žlice maslaca od kikirikija
- 2 žlice kokosove kreme
- Prstohvat čilija u prahu
- 2 žličice kima
- 30 g listova korijandera
- 1 žlica bučinih sjemenki
- 15 g nasjeckanog korijandera
- Morska sol
- Crni papar

UPUTE

- 1. Zagrijte pećnicu:** Zagrijte pećnicu na 200 °C. Pladanj obložite papirom za pečenje, stavite pastrnjak, luk, češnjak i đumbir te pecite 20 minuta.
- 2. Pripremite preljev:** Pomiješajte sastojke za preljev (bučine sjemenke, nasjeckani korijander, sol i papar) u zdjeli. Stavite sa strane.
- 3. Pripremite bazu za juhu:** U blender dodajte povrtni temeljac, maslac od kikirikija, kokosovu kremu, čili u prahu, kim i listove korijandera. Miješajte dok smjesa ne postane glatka.
- 4. Dodajte pečeno povrće:** Izvadite pečeno povrće iz pećnice i dodajte ga u blender s bazom za juhu. Blendajte 1–2 minute na srednjoj brzini dok juha ne postane glatka. Ako je juha pregusta, dodajte malo vode.
- 5. Poslužite:** Ulijte juhu u zdjelice i ukasite pripremljenim preljevom.
- 6. Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite juhu uz svježe pečeni kruh ili hrskave krutone za cjelovit obrok. Dodavanje kokosove kreme ili nekoliko kapi limunovog soka može dodatno obogatiti okuse.



PORCIJA

Za 2 osobe



VRIJEME POTREBNO

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite cijeli pastrnjak: Kora sadrži mnogo hranjivih tvari i može se kuhati zajedno s povrćem, čime se smanjuje otpad. Samo pazite da pastrnjak temeljito operete četkicom.

02

Kupujte u rinfuzi: Kupnjom kikirikija i začina u rinfuzi možete izbjeći nepotrebnu ambalažu i plastični otpad.

03

Ponovna upotreba ostataka: Preostalu juhu možete zamrznuti ili sljedeći dan iskoristiti kao umak za rižu ili rezance, kako ništa ne bi propalo.

Pašta fažol (Varivo od graha s tjesteninom)



Pašta fažol jedno je od najprepoznatljivijih variva koje potječe iz Primorske. Ovo jednostavno, zasitno i hranjivo jelo nekada je bilo popularno zbog svoje pristupačnosti i jednostavne pripreme. Danas je nezaobilazan dio tradicionalne slovenske kuhinje. Bogatog okusa, idealan je izbor za hladnije dane, iako ga domaći uživaju tijekom cijele godine, često kao glavno jelo ili izdašno predjelo.



Pašta fižol (Fižolova enolončnica s testeninami)



SASTOJCI

- 1 litra kuhanog graha (oko 300 g suhog graha)
- 3 žlice masnoće (npr. ulje ili mast)
- 1 luk
- 3 češnja češnjaka
- 2 žlice brašna
- 1 lovorov list
- Šaka tjestenine
- Sol i papar po ukusu
- 1 žlica octa (po želji, po ukusu)

UPUTE

- 1. Priprema graha:** Operite grah i namočite ga preko noći u vodi. Sljedeći dan zamijenite vodu, dodajte lovorov list i malo soli te kuhajte dok grah ne omekša.
- 2. Priprema baze:** U loncu na masnoći prepržite sitno nasjeckani luk, zgnječeni češnjak i brašno dok ne postane zlatno. Dodajte malo koncentrata rajčice i podlijte vodom, pustite da se zaprška kratko skuha.
- 3. Dodavanje graha:** Zgnječite dio kuhanog graha kako biste zgusnuli bazu, a zatim sve umiješajte u lonac. Po potrebi dolijte vode da postignete željenu gustoću.
- 4. Dodavanje tjestenine:** Dodajte šaku tjestenine i kuhajte dok tjestenina ne omekša. Jelo začinite solju, paprom i, po želji, dodajte žlicu octa.
- 5. Posluživanje:** Pašta fažol poslužite toplo, kao samostalno jelo ili uz svježi domaći kruh.
- 6. Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite pašta fažol uz krišku domaćeg kruha ili kukuruznog kruha. Jelo možete dodatno obogatiti žlicom kiselog vrhnja ili kapljicom maslinovog ulja. Za pikantniju verziju dodajte malo svježe mljevenog crnog papra ili ljutih čili pahuljica.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

80 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Još bolji idući dan: Ovo jelo često je još ukusnije sljedeći dan jer se okusi povežu, a varivo se dodatno zgusne.

02

Višak graha: Ako vam ostane kuhanog graha, pretvorite ga u ukusan namaz. Dodajte začinsko bilje i začine te ga izmiksajte štapnim mikserom.

03

Kupujte lokalno: Ako ne uzgajate vlastiti grah, kupite ga na lokalnoj tržnici ili kod obližnjih OPG-a kako biste podržali lokalnu proizvodnju, autohtone sorte graha i smanjili emisije od transporta.

04

Iskoristite vodu od kuhanja: Vodu u kojoj ste kuhali grah upotrijebite za podlijevanje zaprške ili kao temeljac za druge juhe.

05

Višak tjestenine: Ako vam ostane kuhana tjestenina, sljedeći dan je možete upotrijebiti u salati ili kao prilog drugim jelima.

Knedle sa šljivama



Knedle sa šljivama omiljena su hrvatska slastica, duboko ukorijenjena u kulinarskim tradicijama srednje i istočne Europe. Napravljene od mekanog krumpirovog tijesta i punjene slatkim, sočnim šljivama, ove knedle kuhaju se i uvaljaju u maslacne krušne mrvice, pružajući ugodan spoj okusa i tekstura. Iako se tradicionalno poslužuju tople, jednako su ukusne i hladne, što ih čini svestranim zalogajem za svako doba godine. Njihova prilagodljivost omogućuje varijacije s različitim voćem ili nadjevima, poput marelica ili džema, čineći ih savršenim dodatkom kuhinji bez otpada.



Knedle sa šljivama



SASTOJCI

Za tijesto:

- 500 g krumpira
- 1 jaje
- 1 žlica griza
- 1 žlica ulja ili omekšanog maslaca
- 200 g brašna (po potrebi prilagoditi)
- Prstohvat soli

Za nadjev:

- 5–6 šljiva (ili marelica)
- Malo šećera ili meda
- Za preljev:
- 50 g maslaca
- Krušne mrvice (oko 100 g)

UPUTE

1. Skuhajte krumpir: Krumpir kuhajte s korom u posoljenoj vodi otprilike 30 minuta, dok ne omekša. Provjerite vilicom. Ohladite ga malo, ogulite i zgnječite u velikoj zdjeli.

2. Pripremite tijesto: Zgnječenom krumpiru dodajte jaje, griz, ulje (ili omekšani maslac) i prstohvat soli. Dobro promiješajte. Postupno dodajte brašno dok ne dobijete glatko tijesto. Tijesto treba biti mekano, ali ne ljepljivo. Ovisno o vlažnosti krumpira prilagodite količinu brašna. Stavite tijesto u hladnjak na najmanje 1 sat da se stisne.

3. Oblikujte knedle: Ohlađeno tijesto podijelite na 5–6 jednakih dijelova. Svaki dio oblikujte u kuglu i lagano spljoštite u krug. Operite šljive, uklonite koštice i po želji pospite unutrašnjost svake šljive šećerom ili medom za dodatnu slatkoću. Stavite šljivu u središte tijesta i pažljivo ga omotajte, zatvarajući rubove i oblikujući kuglu.

4. Skuhajte knedle: U velikom loncu zakuhajte vodu. Smanjite vatru i pažljivo stavite knedle. Kuhajte ih otprilike 10 minuta, dok ne isplivaju na površinu.

5. Pripremite preljev: U tavi na srednjoj vatri otopite maslac i dodajte krušne mrvice. Pržite dok ne postanu zlatno smeđe i mirisne.

6. Prelijte knedle: Kuhane knedle izvadite žlicom s rupama, dobro ih ocijedite i uvaljajte u pržene krušne mrvice dok ne budu ravnomjerno prekrivene.

7. Poslužite: Knedle stavite na tanjur za posluživanje ili na pojedinačne tanjure i uživajte!

8. Prijedlozi za posluživanje: Knedle sa šljivama možete poslužiti kao desert, užinu ili čak lagani obrok. Izvrsno se slažu s kiselim vrhnjem, jogurtom ili voćnim kompotom. Topli ili hladni, ovi slatki zalogaji nude utješan okus hrvatske tradicije i prekrasan su dodatak svakoj kuhinji bez otpada.



PORCIJA

Za 5-6 knedli



VRIJEME POTREBNO

1 sat i 30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite krušne mrvice: Ako imate stari kruh, napravite domaće krušne mrvice kako biste smanjili otpad.

02

Ponovno upotrijebite kore krumpira: Kore krumpira spremite za juhu od povrća ili ih pecite za hrskavi zalogaj.

03

Zamrznite višak: Ako pripremate veću količinu, sirove knedle zamrznite na pladnju prije nego ih spremite u posudu. Kuhajte ih izravno smrznute kad su potrebne.

04

Alternativni nadjevi: Koristite džem, prezrelo voće ili male kriške jabuka kao nadjev za raznolikost i kako biste spriječili bacanje hrane.

Polenta s umakom od gljiva



Polenta s umakom od gljiva topla je i zasitna jela koja odražava jednostavnost i bogatstvo slovenske kulinarske tradicije. Iako polenta potječe iz Italije, duboko je ukorijenjena u kulinarstvu slovenskih priobalnih regija. Slovenske šume obiluju jestivim gljivama poput vrganja, lisičarki i crnih trubača, koje se često suše za dugotrajnu upotrebu. Ovo jelo spaja kremastu polentu i ukusni umak od gljiva, čineći ga savršenim izborom za hladne zimske dane.



Polenta z gobovo omako



SASTOJCI

Polenta:

- 100 g polente

Umak od gljiva:

- 300 g svježih gljiva (ili 200 g konzerviranih gljiva)
- 1 luk, sitno nasjeckan
- 2 češnja češnjaka, usitnjena
- 2 žlice brašna
- 2 žlice ulja
- 1 šalica vode ili povrtnog temeljca
- Sol, po ukusu
- Začini (po želji): kumin, muškadni oraščić, peršin, soja sos

UPUTE

1. Skuhajte polentu: Pripremite polentu prema uputama na pakiranju. Nakon kuhanja ostavite da odstoji.

2. Pripremite gljive: Očistite gljive i narežite ih na manje komade. Češnjak sitno nasjeckajte, a luk fino usitnite.

3. Napravite umak od gljiva: Zagrijte ulje u tavi na srednjoj vatri. Dodajte luk i pirjajte dok ne postane proziran. Umiješajte gljive i kuhajte 5 minuta uz povremeno miješanje.

4. Dodajte tekućinu: U tavu dodajte malo vode ili temeljca, a zatim jelo začinite solju i začинима po ukusu. Umiješajte češnjak i kuhajte još 2 minute.

5. Zgusnite umak: U maloj zdjeli pomiješajte brašno s malo vode kako biste dobili glatku smjesu. Dodajte ovu smjesu u tavu uz stalno miješanje i kuhajte dodatnih 5–7 minuta dok se umak ne zgusne.

6. Poslužite: Umak od gljiva prelijte preko kuhane polente i po želji ukasite svježim peršinom. Poslužite toplo za zasitno i ukusno jelo.

7. Prijedlozi za posluživanje: Polenta s umakom od gljiva izvrsno se slaže s osvježavajućom zelenom salatam ili pečenim povrćem za uravnotežen obrok. Njeni zemljani okusi i kremasta tekstura čine je idealnim izborom za udobnu večeru tijekom hladnih zimskih večeri.



PORCIJA

Za 2 osobe



VRIJEME POTREBNO

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Koristite sušene gljive: Ako imate sušene gljive, namočite ih u toploj vodi i koristite tekućinu kao dio temeljca za dodatni okus.

02

Spremite ostatke povrća: Preostali stapke gljiva, kore luka ili ljuske češnjaka mogu se koristiti za pripremu povrtnog temeljca.

03

Iskoristite ostatke polente: Ohladite ostatke polente, narežite je na komade i pržite na tavi za hrskavi prilog sljedeći dan.

04

Kupujte lokalno i sezonski: Birajte gljive s lokalnih tržnica kako biste podržali održive prakse i smanjili emisije povezane s transportom.

05

Kompostirajte otpad: Neiskorišteni ostaci povrća ili obrezani dijelovi gljiva izvrsni su za kompostiranje i obogaćivanje vrtnog tla.

Juha od krumpira i blitve



Blitva je povrće koje se u Nizozemskoj uzgaja i konzumira već stoljećima. Iako potječe iz mediteranske regije, dobro se prilagodila nizozemskom podneblju i uzgaja se u vrtovima i na farmama još od srednjeg vijeka. Zbog svoje otpornosti i brzog rasta, blitva je bila čest usjev u razdobljima nestašice hrane. Voljena zbog svoje svestranosti u kuhinji i hranjive vrijednosti, blitva danas ponovno dobiva na popularnosti, posebno uz naglasak na lokalnu i sezonsku prehranu.



Aardappel-snijbietsoep



SASTOJCI

- 500 g krumpira (mekanog za kuhanje)
- Veći vez blitve, dobro opran
- 2 češnja češnjaka
- 1 luk
- 750 ml povrtnog temeljca
- 1 limun

UPUTE

- 1. Priprema povrća:** Nasjeckajte luk i češnjak. Ogulite i narežite krumpir na manje komade. Listove blitve narežite na trakice, a stabljike na komade dužine oko 1 cm.
- 2. Prženje osnove:** U velikom loncu zagrijte 1 žlicu ulja na srednje jakoj vatri i pirjajte luk i češnjak dok ne omekšaju. Dodajte krumpir i povrtni temeljac te pustite da zakuha.
- 3. Dodavanje blitve:** Nakon 5 minuta dodajte stabljike blitve i kuhajte ih 5 minuta. Zatim dodajte listove blitve i kuhajte još 5 minuta. Krumpir bi sada trebao biti mekan, stabljike blitve nježne, a listovi blago uvenuti.
- 4. Izmiksajte i začinite:** Juha se izmiksajte štapičnim mikserom dok ne postane glatka. Iscijedite limun i dodajte polovicu soka. Ovo pomaže uravnotežiti lagano gorak okus blitve. Po ukusu dodajte još limunovog soka, soli i papra.
- 5. Poslužite:** Poslužite toplu juhu, ukrašenu s malo maslinovog ulja ili prstohvatom svježe mljevenog crnog papra. Kombinirajte s domaćim kruhom ili salatama za kompletan obrok.
- 6. Prijedlozi za posluživanje:** Ovaj recept dobro funkcionira i s lišćem rotkvice (za intenzivniji okus) ili lišćem cikle. Da, i te dijelove povrća možete jesti!



PORCIJA

Za 2 osobe



VRIJEME POTREBNO

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite cijelu blitvu: Stabljike blitve jednako su hranjive kao i listovi te ih možete sitno nasjeckati i dodati u juhu ili kratko popržiti kao prilog.

02

Čuvajte ostatke povrća za temeljac: Kore luka, kore krumpira i ostatke blitve možete sakupljati i koristiti za pripremu ukusnog povrtnog temeljca za buduće juhe.

03

Kupujte lokalno i bez ambalaže: Blitvu i krumpir kupite od lokalnih proizvođača ili na tržnici kako biste smanjili otpad od ambalaže i koristili svježe, sezonske proizvode.

04

Uzgojite vlastitu blitvu: Blitva je lako povrće za uzgoj, čak i u malim vrtovima ili na balkonima. Brzo raste i omogućuje višestruku berbu s iste biljke, čime se smanjuje otpad i osigurava uvijek svježa blitva.

Krumpir u kiselom zelju



Krumpir u kiselom zelju je tradicionalno jelo duboko ukorijenjeno u bogatoj kulinarskoj baštini Slovenije. Poznato po svojoj jednostavnosti, ovo jelo iz jednog lonca spaja kiselkasti okus kiselog zelja s hranjivošću krumpira. Često se obogaćuje hrskavim čvarcima, a posebno je popularno tijekom hladnijih mjeseci. Čvarci, iako opcionalni, dodaju dubinu okusa i izvrsno nadopunjuju prirodnu zemljanost sastojaka.



Krompir v zevnici



SASTOJCI

- 500 g kiselog zelja
- 1 kg krumpira, oguljenog i narezanog na veće komade

Za preljev:

- 3-4 žlice suhih čvaraka
- 1-2 žlice masti (za vegetarijansku verziju možete koristiti suncokretovo ulje)

UPUTE

- 1. Priprema krumpira i kiselog zelja:** Ogulite krumpir i narežite ga na veće komade. U veliki lonac prvo složite sloj krumpira, a zatim ga prekrijte kiselim zeljem.
- 2. Kuhanje:** Dodajte dovoljno vode da prekrije kiselo zelje. Stavite lonac na vatru i pustite da proključa, a zatim smanjite vatru na lagano. Pokrijte lonac i kuhajte oko 45 minuta, dok krumpir ne omekša.
- 3. Priprema čvaraka:** U maloj tavi na laganoj vatri zagrijte mast. Dodajte čvarke i pržite uz povremeno miješanje dok ne postanu zlatno smeđi i hrskavi. Po želji ih lagano posolite.
- 4. Posluživanje:** Na tanjur posložite kuhano kiselo zelje i krumpir. Prelijte pripremljenim čvarcima i njihovom masnoćom. Poslužite odmah uz krišku domaćeg raženog kruha za potpuni obrok.
- 5. Prijedlozi za posluživanje:** Krumpir u kiselom zelju savršeno se slaže s kriškom raženog ili heljdinog kruha. Ovo rustikalno jelo idealno je za hladne dane, pružajući toplinu i hranjivost, a ujedno prikazuje održivu domišljatost tradicionalne kuhinje.



PORCIJA

Za 4-6 osoba



VRIJEME POTREBNO

50 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite ostatke povrća: Oguljenu koru krumpira pretvorite u hrskave čipseve. Prelijte ih malo uljem, posolite, popaprite i pecite dok ne postanu zlatno smeđi.

02

Pretvorite ostatke u novo jelo: Ostatke kuhanog kiselog zelja i krumpira zgnječite i koristite kao nadjev za knedle ili polpete koje možete ispeći za brzi obrok.

03

Kompostiranje tekućine kiselog zelja: Ako ostane tekućine od kiselog zelja, kompostirajte je ili je koristite kao bazu za juhe i variva za dodatnu kiselkastu aromu.

04

Kreativne zamjene: Ako nemate čvarke, upotrijebite pržene krušne mrvice ili tostirane sjemenke za hrskavi preljev.

05

Kupujte lokalno i sezonsko: Odlučite se za lokalno uzgojeno kiselo zelje i krumpir kako biste podržali održivu poljoprivredu i smanjili otpad od ambalaže.

Prežganka (Juha od zaprške)



Prežganka, poznata i kao juha od zaprške, ima posebno mjesto u slovenskoj kuhinji i predstavlja pravo bogatstvo tradicije. Slovenske bake često su pripremale ovu juhu kao jednostavan, ali učinkovit domaći lijek za razne tegobe, a služila se u danima kada je trebalo zagrijati tijelo i dušu. Zbog osnovnih sastojaka, ova juha simbolizira jednostavnost i domišljatost te odražava bogatstvo slovenske seoske kuhinje. Osim što je hranjiva, izuzetno je ukusna i nezaobilazan je dio jelovnika tijekom hladnijih mjeseci.



Prežganka (juha iz prežganja)



SASTOJCI

- 1 žlica masti ili ulja
- 1 žlica maslaca
- 1 žlica krušnih mrvica
- 250 ml hladne vode
- 1 l tople vode
- Sol, kim
- 1-2 jaja
- Prepečeni komadići kruha

UPUTE

- 1.Pripremite bazu:** Zagrijte posudu i dodajte mast, maslac i krušne mrvice. Nепrestano miješajte dok mrvice ne postanu zlatno smeđe.
- 2.Dodajte brašno:** Umiješajte brašno i pržite dok ne poprimi zlatnosmeđu boju.
- 3.Dodajte hladnu vodu:** Ulijte 250 ml hladne vode i miješajte dok zaprška potpuno ne nestane i ne stvori glatku smjesu.
- 4.Dodajte toplu vodu i začine:** Polako ulijte 1 litru tople vode. Dodajte kim i sol te dobro promiješajte.
- 5.Dodajte jaja:** Kad juha zavrije, polako umiješajte razmućena jaja tako da se ravnomjerno rasporede po juhi.
- 6.Završetak:** Pustite da juha krčka još nekoliko minuta kako bi se okusi sjedinili, a zatim ju poslužite s prepečenicima kruha.
- 7.Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite prežganku ukrašenu svježim začinskim biljem poput peršina ili vlasca za dodatnu aromu. Uz juhu poslužite čašu domaćeg bijelog vina ili voćnog čaja za potpunu harmoniju okusa. Za bogatiji obrok kombinirajte juhu s jednostavnom salatom od kiselog kupusa ili ukiseljenog povrća.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Ostaci kruha: Nemojte bacati stari kruh, već ga iskoristite za pripremu krušnih mrvica ili prepečenih komadića.

02

Čuvanje masnoće: Preostalu mast ili maslac možete spremiti i koristiti za druge recepte.

03

Ponovna upotreba juhe: Ako ostane juhe, spremite je u hladnjak i sljedeći dan iskoristite kao bazu za pripremu bogatije juhe ili variva.

Salata od bundeve i lupine graha



Ova hranjiva salata savršeno odgovara nizozemskom podneblju, gdje hladni i kišni mjeseci zahtijevaju zasitna i grijajuća jela. Sastojci poput bundeve i crnog kelja (cavolo nero) uspijevaju u nizozemskim sezonskim uvjetima i prepuni su vitamina i minerala koji podržavaju vaše tijelo tijekom mračnijih mjeseci. Lupina grah, sve popularniji kao lokalni izvor proteina, savršeno se uklapa u održivu prehranu.



Pompoen-bonen salade



SASTOJCI

Salata:

- 1 mala hokkaido bundeva (maks. 1 kg)
- 350 g raštike (ili kelja)
- 1 staklenka lupine (340 g)
- Maslinovo ulje
- Sol i papar

Dressing:

- 100 ml rižinog octa
- 100 ml svijetlog soja umaka (po mogućnosti s manje soli)
- 3 žlice sezamovog ulja

Ukras:

- Šaka miješanih sjemenki

UPUTE

1. Zagrijte pećnicu: Postavite pećnicu na 180°C.

2. Pripremite bundevu: Narežite bundevu na kriške (kora može ostati) i stavite je na lim obložen papirom za pečenje. Obilno je premažite maslinovim uljem i pospite solju i paprom. Pecite 30 do 40 minuta, dok ne omekša i blago ne potamni na rubovima.

3. Pripremite raštiku: Uklonite tvrde žile s listova raštike i natrgajte ih na manje komade. Ako koristite već nasjeckani kelj, nije potrebno dodatno pripremati. Raštiku blanširajte u loncu s malo kipuće vode oko 5 minuta. Ocijedite i isperite hladnom vodom. Ostavite sa strane do uporabe.

4. Napravite dressing: U maloj zdjeli pomiješajte rižin ocat, soja umak i sezamovo ulje. Miješajte dok smjesa ne postane glatka i ostavite sa strane.

5. Prepecite sjemenke: Na srednje jakoj vatri zagrijte malu tavu i tostirajte miješane sjemenke oko minutu. Ostavite da se ohlade.

6. Složite salatu: U velikoj zdjeli pomiješajte pečenu bundevu i blanširanu raštiku. Dodajte lupinu i ukasite tostiranim sjemenkama. Prelijte dressingom.

7. Prijedlog za posluživanje: Poslužite ovu salatu toplu ili na sobnoj temperaturi. Odlično se slaže s kriškom hrskavog kruha ili zdjelom juhe za kompletan obrok.

8. Savjet: Izvan sezone raštike možete je zamijeniti sirovim listovima špinata za lakšu verziju.



PORCIJA

Za 2 osobe



VRIJEME POTREBNO

60 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite cijelu bundevu: Ne bacajte koru i sjemenke bundeve! Sjemenke prepecite s malo začina za hrskavi snack, a koru upotrijebite za obogaćivanje okusa juha.

02

Pametno čuvajte ostatke: Ostatak salate iskoristite sljedeći dan kao nadjev za tortilje ili kao preljev za tostirani kruh.

03

Uzgojite vlastitu raštiku: Raštika je otporna biljka koju lako možete uzgojiti u vlastitom vrtu ili na balkonu, čime smanjujete otpad od ambalaže i emisije pri transportu.

Ričet (ječmena juha)



Iako je ječam nekoć bio smatran hranom za siromašne, vrlo je zdrav jer je bogat proteinima, mineralima i vlaknima, što pomaže probavi, snižava kolesterol i pridonosi zdravlju kod raznih tegoba. Pretpostavlja se da potječe iz Etiopije i jugoistočne Azije, gdje se uzgajao prije više od 7000 godina. Danas se u Europi najviše uzgaja u Njemačkoj, Francuskoj i Španjolskoj. U Sloveniji je ričet najpopularniji u jesenskim i zimskim mjesecima te je redovito na meniju planinskih domova.



Ričet (ječmenova enolončnica)



SASTOJCI

- 1,5 litara vode
- 100 g ječma
- 2 velika krumpira, narezana na kockice
- 200 g suhog svinjskog mesa (veganska alternativa: grah ili leća)
- 1 mala posudica kuhanog graha
- Malo graška i mrkve
- Luk, češnjak, peršin
- Sol i papar
- Lovorov list

UPUTE

- 1. Namakanje ječma:** Ječam namočite preko noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan ga isperite i skuhajte u svježoj vodi.
- 2. Dodavanje sastojaka:** U lonac s ječmom dodajte meso, povrće i začine te kuhajte otprilike jedan sat.
- 3. Zgusnjavanje:** Ako kuhate ječam sa svinjskim mesom, dodatno zgusnjavanje nije potrebno. U suprotnom, pripremite zgusnjavanje tako da na ulju ili masti popržite luk i češnjak, dodate žlicu brašna i malo pasirane rajčice te ovu smjesu umiješate u juhu.
- 4. Veganska verzija:** Umjesto mesa upotrijebite kuhani grah ili leću, a mast zamijenite biljnim uljem.
- 5. Serviranje:** Poslužite ričet u dubokim tanjurima i ukasite svježim peršinom za dodatnu aromu.
- 6. Prijedlozi za serviranje:** Poslužite ječmenu juhu s domaćim svježim kruhom ili integralnim pecivima za cjeloviti i hranjiv obrok. Dodajte žlicu kiselog vrhnja ili veganske alternative za bogatiji okus. Kao prilog poslužite domaće ukiseljene krastavce ili ciklu za osvježavajući dodatak.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

1 sat i 30 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Višak kuhanog ječma: Skuhani ječam začinite octom i uljem, dobro promiješajte i poslužite kao hladnu salatu ili glavno jelo uz dodatak ukiseljenog povrća.

02

Miksanje juhe: Ako je meso u većim komadima, izvadite ga i preostalu juhu izmiksajte štapićnim mikserom. Po potrebi dodajte začinsko bilje ili začine. Meso poslužite odvojeno uz juhu.

03

Korištenje ostataka povrća: Koru mrkve, ljuske luka ili stabljike peršina spremite i koristite za pripremu domaće povrtnje juhe koju možete zamrznuti za kasniju upotrebu.

Bučke s jajima



Bučke s jajima su brzi i svestrani obrok koji naglašava jednostavnost i domišljatost slovenske kuhinje. Ovo jelo priprema se s nekoliko osnovnih sastojaka, a gotovo je za manje od 15 minuta, što ga čini idealnom za doručak ili laganu večeru. Kombinacija nježnih bučica, pirjanog luka i jaja stvara utješnu i hranjivu kombinaciju koja se često poslužuje uz krišku raženog kruha za potpuni užitek.



Pražene bučke z jajci



SASTOJCI

- 1 manja bučka, narezana na kocke
- 2 jaja
- Luk (količina po želji), sitno nasjeckan
- Prstohvat soli
- Prstohvat kurkume (opcionalno, za okus i boju)
- Ulje za prženje

UPUTE

- 1. Pirjajte luk i bučke:** Zagrijte malo ulja u tavi na srednjoj vatri. Dodajte nasjeckani luk i pirjajte dok ne postane proziran. Zatim dodajte narezane bučke i kuhajte oko 8 minuta, povremeno miješajući.
- 2. Dodajte začine i jaja:** Začinite bučke prstohvatom kurkume i dobro promiješajte. Jaja razbijte direktno u tavu ili ih prethodno razmutite u zdjelici, ovisno o vašim preferencijama.
- 3. Ispecite jaja:** Dobro promiješajte smjesu i pecite 1–2 minute, dok se jaja potpuno ne stegnu i lagano ne poprime zlatnu boju.
- 4. Poslužite:** Posolite po ukusu i odmah poslužite, po mogućnosti uz krišku raženog ili integralnog kruha za uravnotežen i zasitan obrok.
- 5. Prijedlozi za posluživanje:** Bučke s jajima poslužite s kriškom svježeg ili prepečenog raženog kruha i prilogom salate za lagani, ali zasitan obrok. Zbog svoje svestranosti, jelo možete prilagoditi dodavanjem začinskog bilja ili dodatnih začina prema vlastitom ukusu.



PORCIJA

Za 1 porciju



VRIJEME POTREBNO

15 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite kore bučki: Ako gulite bučke, sačuvajte kore i dodajte ih juhama, varivima ili čak smoothieju za dodatna hranjiva.

02

Čuvanje ostataka luka: Ostatke ljuske i dijelove luka zamrznite i iskoristite za pripremu domaćeg povrtnog temeljca.

03

Ponovno iskoristite ostatke: Ako imate ostatke pirjanih bučki s jajima, koristite ih sljedeći dan kao nadjev za tortilje ili sendviče.

04

Optimizirajte korištenje kruha: Poslužite ovo jelo sa starim kruhom, prepečenim ili u obliku kockica za salatu, kako biste smanjili otpad hrane.

05

Birajte sezonske i lokalne proizvode: Kupujte bučke i luk od lokalnih proizvođača kako biste smanjili ambalažni otpad i podržali održivu poljoprivredu.

Paški baškotin



Baškotin, slatki i hrskavi prepečenac, jedna je od najstarijih delicija s otoka Paga. Ponosno nosi oznake „Izvorno hrvatsko“ i „Hrvatski otočni proizvod“. Ovu deliciju već više od 300 godina izrađuju benediktinske časne sestre iz samostana sv. Margarite. Tradicionalno se Baškotin posluživao uz bijelu kavu, a na Pagu je bio simbol gostoljubivosti i nezaobilazan dio proslava. Iako je originalni recept još uvijek samostanska tajna, ova verzija donosi suštinu ovog mirisnog i hrskavog specijaliteta, omogućujući vam da uživajte u okusima Paga kod kuće.



Paški baškotin



SASTOJCI

- 500 g glatkog brašna
- 100 g šećera
- 2 jaja
- 150 ml mlijeka
- 50 ml maslinovog ulja
- 1 vrećica (7 g) suhog kvasca
- 1 vrećica (8 g) vanilin šećera bourbon
- 1 žlica naribane korice naranče
- 1 žlica naribane korice limuna
- Prstohvat soli

UPUTE

- 1.Priprema tijesta:** U velikoj posudi pomiješajte brašno, šećer, suhi kvasac, vanilin šećer, koricu naranče i limuna te prstohvat soli. Dodajte jaja, mlijeko i maslinovo ulje te električnim mikserom sa spiralnim nastavcima miješajte dok ne dobijete glatko tijesto.
- 2.Prvo dizanje:** Tijesto pokrijte plastičnom folijom ili čistom kuhinjskom krpom i ostavite na sobnoj temperaturi da se diže oko 2 sata, dok ne udvostruči volumen.
- 3.Oblikovanje štruca:** Kada tijesto naraste, lagano ga premijesite i podijelite na 8 jednakih dijelova. Od svakog dijela oblikujte malu štrucu.
- 4.Drugo dizanje:** Lim za pečenje obložite papirom za pečenje i na njega stavite štruce, ostavljajući malo prostora između njih. Pokrijte i ostavite da se dižu još 20 minuta.
- 5.Pečenje štruca:** Pećnicu zagrijte na 180 °C. Štrucu pecite oko 30 minuta, dok ne dobiju zlatnosmeđu boju.
- 6.Hlađenje i rezanje:** Pečenu štrucu izvadite iz pećnice i lagano ih ohladite. Oštrim nožem narežite svaku štrucu na tanke kriške.
- 7.Prepečenje kriški:** Kriške vratite u pećnicu i pecite još 10 minuta, dok ne postanu lagano prepečene i zlatne.
- 8.Posluživanje:** Prepečene kriške potpuno ohladite prije posluživanja ili spremanja.
- 9.Prijedlozi za posluživanje:** Baškotin poslužite uz bijelu kavu, čaj ili kao lagani zalogaj.



PORCIJA

Za 1 štrucu



VRIJEME POTREBNO

3 sata

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite stari kruh: Stare kriške Baškotina možete zdrobiti u krušne mrvice ili ih koristiti kao posip za deserte.

02

Zamrznite koricu citrusa: Preostalu koricu naranče i limuna zamrznite za buduće pečenje ili kuhanje.

03

Zamrznite dodatne štruce: Nepečene štruce možete zamrznuti nakon prvog dizanja. Odtopite ih i ispecite svježe po potrebi.

04

Ponovno upotrijebite papir za pečenje: Ako je čist, papir za pečenje možete ponovno koristiti za više serija pečenja kako biste smanjili otpad.

Povrtni burgeri



Domaći povrtni burgeri savršena su održiva alternativa kupovnim verzijama, osobito u Nizozemskoj, gdje su lokalno povrće i mahunarke lako dostupni. Koristeći sezonske sastojke poput mrkve, slanutka i zobnih pahuljica, pripremate hranjiv obrok koji doprinosi održivijoj prehrani. Ovi burgeri nisu samo ukusni, već su i jednostavni za pripremu, čineći ih idealnim izborom za zdrav, biljnoj prehrani prilagođen obrok u pecivu ili kao prilog. Savršeni za sve koji žele kuhati lokalno i održivo!



Groenteburgers



SASTOJCI

- 1 velika mrkva
- 135 g slanutka
- ½ luka
- 1½ češnja češnjaka
- 75 g zobnih pahuljica
- ½ žlice koncentrata rajčice
- ½ žličice kurkume
- ½ žličice mljevenog kima
- ¼ žličice mljevenog crnog papra
- Sol po ukusu
- ½ žličice dimljene paprike
- 10 g oraha
- 3 peciva po izboru
- Umak po izboru
- Dodaci po izboru

UPUTE

- 1. Operite i naribajte mrkvu:** Temeljito operite mrkvu, naribajte je i stavite u zdjelu. Slanutak dobro isperite i osušite kuhinjskom krpom.
- 2. Pripremite smjesu:** Luk i češnjak narežite na komadiće. Dodajte ih u procesor za hranu zajedno s naribanom mrkvom, slanutkom, zobnim pahuljicama, koncentratom rajčice, začinima i orasima. Miješajte dok ne dobijete čvrstu smjesu. Ako je smjesa previše ljepljiva, dodajte još zobnih pahuljica.
- 3. Zagrijte pećnicu:** Zagrijte pećnicu na 180°C i obložite lim za pečenje papirom za pečenje.
- 4. Oblikujte burgere:** Rukama oblikujte 6–8 burgera i položite ih na lim za pečenje. Premažite ih lagano uljem pomoću kista.
- 5. Ispecite burgere:** Pecite burgere u pećnici 30 minuta. Na pola pečenja ih pažljivo okrenite kako bi se ravnomjerno ispekli s obje strane.
- 6. Pripremite peciva:** Peciva prerežite na pola i premažite ih svojim omiljenim umakom. Na peciva stavite burgere i dodajte svoje omiljene dodatke.
- 7. Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite burgere s pomfritom od batata ili svježom salatam za cjelovit i uravnotežen obrok.
- 8. Savjet:** Začine i dodatke možete prilagoditi svom ukusu, poput avokada, crvenog luka ili pečenog povrća.



PORCIJA

3 porcije



VRIJEME POTREBNO

40 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Dugotrajno čuvanje: Ostatke burgera čuvajte u hladnjaku 3–4 dana ili ih zamrznite do 2 mjeseca.

02

Iskoristite ostatke: Uključite razno povrće i mahunarke iz ostave ili ostatke drugih jela kako biste spriječili bacanje hrane.

03

Izbjegavajte ambalažu: Birajte proizvode bez ambalaže kod lokalnih proizvođača i koristite višekratne vrećice kako biste smanjili otpad.

04

Pripremite sami: Pripremom burgera kod kuće možete precizno dozirati sastojke i izbjeći nepotrebne pakirane proizvode.

Đuveč



Đuveč, ili povrtni rižoto, klasično je jelo koje se rado priprema diljem Hrvatske i Balkana. Potječe iz ruralnih krajeva, a ova zasitna i ukusna delicija slavi sezonsko povrće, koje se nježno pirja u vlastitim sokovima kako bi se stvorila bogata i aromatična baza. Tradicionalno pripreman bez mesa, đuveč ističe svjež, lokalne sastojke i pokazuje kako jednostavna priprema može rezultirati složenim okusima. Može se poslužiti kao lagano glavno jelo ili svestrana priloga, a mnogima budi uspomene na ljetne vrtove i obiteljske kuhinje. Njegova prilagodljivost čini ga savršenim za kuhinju bez otpada, jer se može pripremiti s bilo kojim povrćem koje imate pri ruci.



Đuveč



SASTOJCI

- 3 slatke paprike
- 2–3 crvene rog paprike
- 1 tikvica
- 3–4 velika zrela rajčice
- 1 glavica luka
- 2 češnja češnjaka
- 3 žlice maslinovog ulja
- 100 g bijele riže
- 1 lovorov list
- Sol i crni papar po ukusu
- ½ čajne žličice šećera
- Svježi bosiljak i peršin za ukras

UPUTE

- 1.Pripremite povrće:** Ogulite i sitno nasjeckajte luk i češnjak. Operite paprike, uklonite sjemenke i peteljke te ih narežite na male kockice. Rajčice narežite na komade – nije potrebno uklanjati kožicu ili sjemenke. Tikvicu narežite na kockice.
- 2.Pirjajte luk i češnjak:** U velikom loncu zagrijte maslinovo ulje na srednjoj vatri. Dodajte luk i pirjajte oko 5 minuta dok ne omekša. Umiješajte češnjak i kuhajte još 2–3 minute uz stalno miješanje.
- 3.Dodajte paprike:** Dodajte narezane paprike u lonac i pirjajte oko 10 minuta uz povremeno miješanje.
- 4.Dodajte tikvicu:** Umiješajte tikvicu i kuhajte još 5 minuta dok povrće ne omekša.
- 5.Pirjajte đuveč:** Dodajte sjeckane rajčice, dobro promiješajte i začinite solju, crnim paprom, lovorovim listom i šećerom kako biste uravnotežili kiselost rajčica. Poklopite i lagano pirjajte oko 30 minuta uz povremeno miješanje.
- 6.Skuhajte rižu:** Dok se povrće pirja, skuhajte rižu prema uputama na pakiranju, ali skratite vrijeme kuhanja za 5 minuta kako bi riža ostala blago tvrda.
- 7.Spojite rižu i povrće:** Dodajte djelomično kuhanu rižu povrtnoj mješavini i dobro promiješajte. Ostavite da se riža do kraja skuha u đuveču i upije okuse povrća, oko 5 minuta.
- 8.Poslužite:** Uklonite lovorov list i đuveč poslužite u zdjelama ili na tanjurima. Poslužite toplo ili na sobnoj temperaturi i uživajte!
- 9.Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite đuveč kao glavno jelo s malo svježeg bosiljka i peršina ili ga kombinirajte s mesom na roštilju ili pečenom ribom za obrok koji zasiti. Za kreativni obrat iskoristite ostatke kao nadjev za paprike ili tikvice, ili ga poslužite hladnog uz krišku hrskavog kruha.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

1 sat

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite povrće: Ovo je jelo savršeno za korištenje viškova ili povrća koje je već blago uvenulo iz hladnjaka ili vrta.

02

Ostaci rajčica: Koristite kožicu rajčice i sredinu za pripremu brze povrtna juhe za buduće recepte.

03

Ponovno koristite ostatke: Ostatke đuveča čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi u hladnjaku do tri dana ili zamrznite u porcijama za kasnije.

04

Zimnica: Đuveč spremite u sterilizirane staklenke ili zamrznite u zip vrećicama kako biste uživali u okusima ljeta tijekom hladnijih mjeseci.

05

Zamjene za rižu: Rižu zamijenite drugim žitaricama poput kvinoje, bulgura ili ječma ako ih imate kod kuće.

Sataraš



Sataraš je jednostavno, ali iznimno ukusno povrtno jelo koje potječe iz Baranje, regije na istoku Hrvatske. Poznato po svojoj svestranosti, ovo se jelo priprema diljem Hrvatske i šire. Osnovni sastojci – luk, paprika i rajčica – mogu se prilagoditi sezonskom povrću, poput tikvica, patlidžana ili mahuna, što sataraš čini idealnim za kuhinju bez otpada. Često se poslužuje kao prilog uz mesna jela ili kao vegetarijansko glavno jelo s rižom, pire krumpirom ili palentom. Sataraš je nostalgičan podsjetnik na ljetne kuhinje i obiteljske tradicije. Bez obzira poslužuje li sesataraš topao ili hladan, ovo jelo savršeno spaja jednostavnost i bogat okus.





SASTOJCI

- 500 g paprike
- 500 g rajčice
- 1 velika glavica luka
- 5 žlica ulja
- Sol, po ukusu
- Crni papar, po ukusu
- Po želji: začini ili bilje (npr. bosiljak, paprika, čili ili menta)

UPUTE

- 1.Pripremite povrće:** Ogulite i sitno nasjeckajte luk. Operite paprike, uklonite sjemenke i narežite ih na kockice. Operite rajčice i narežite ih na male komadiće.
- 2.Pirjajte luk:** U velikom loncu zagrijte ulje na srednjoj temperaturi. Dodajte nasjeckani luk i pirjajte dok ne omekša i postane staklast.
- 3.Dodajte paprike:** Umiješajte nasjeckane paprike, posolite ih i poklopite lonac. Ostavite da se smjesa lagano kuha. Ako povrće počne prianjati, dodajte malo vode.
- 4.Dodajte rajčice:** Kada paprika omekša, dodajte nasjeckane rajčice. Dobro promiješajte i pustite da se sve zajedno kuha. Rajčice će pustiti sok i stvoriti bogatu osnovu za jelo.
- 5.Začinite i završite:** Dodajte crni papar i po želji druge začine ili bilje. Nastavite kuhati na laganoj vatri dok povrće potpuno ne omekša i dok se okusi ne sjedine.
- 6.Poslužite:** Maknite s vatre i poslužite toplo ili hladno. Sataraš možete poslužiti kao prilog ili glavno jelo uz rižu, pire krumpir ili hrskavi kruh.
- 7.Prijedlozi za posluživanje:** Sataraš se odlično slaže s različitim prilozima poput palente, riže, kuskusa ili svježe pečenog kruha. Za bogatiju verziju, u jelo možete razbiti jaja, poklopiti i kuhati dok se bjelanjci ne stvrdnu. Alternativno, sataraš možete koristiti kao punjenje za tikvice ili patlidžane, posuti sirom i zapeći za ukusnu i utješnu verziju jela.



PORCIJA

Za 4 osobe



VRIJEME POTREBNO

40 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite prezrele rajčice: Blago mekane ili prezrele rajčice idealne su za sataraš, smanjujući otpad hrane i pojačavajući okus.

02

Čuvajte ostatke: Ostatke sataraša možete čuvati u hladnjaku do tri dana ili zamrznuti za dulje skladištenje. Koristite ih kao umak za tjesteninu, preljev za pizzu ili punjenje za povrće.

03

Iskoristite ostatke paprike: Sitno nasjeckajte preostale vrhove ili peteljke paprike i dodajte juhama ili drugim povrtnim jelima.

04

Dodajte rižu: Dodajte šaku kuhane riže u jelo kako biste upili višak tekućine i stvorili bogatiji obrok.

05

Napravite zimsku zalihu: Sataraš pohranite u sterilizirane staklenke ili zamrznite u vrećicama kako biste cijele godine uživali u okusu ljeta.

Orahovi polumjeseci



Orahovi polumjeseci jednostavan su, ali iznimno ukusan kolač koji se savršeno slaže uz šalicu kave ili čaja. Ovaj tradicionalni slovenski desert prikladan je za razne prigode i često oduševljava i najveće sladokusce. Priprema je brza i jednostavna, a rezultat je mekani i aromatični kolač koji će impresionirati svakog gosta.



Orehove lunce - polmeseci



SASTOJCI

- 4 jaja
- 250 g šećera
- 200 g brašna
- ½ paketića praška za pecivo
- 120 g margarina
- sok od ½ limuna
- šaka nasjeckanih oraħa

UPUTE

- 1.Pripremite bjelanjke i žumanjke:** Odvojite bjelanjke od žumanjaka. Bjelanjke izmiksajte u čvrsti snijeg. Žumanjke posebno izmiksajte dok ne postanu pjenasti.
- 2.Dodajte sastojke:** Postupno dodajte brašno i otopljeni (ali ne prevrući) margarin u žumanjke. Umiješajte sok od limuna i pažljivo dodajte snijeg od bjelanjaka.
- 3.Pripremite tepsiju:** Smjesu ravnomjerno rasporedite po velikoj, plitkoj tepsiji koju ste prethodno namazali uljem i lagano pobrašnilo.
- 4.Dodajte oraħe:** Po površini smjese ravnomjerno pospite nasjeckane oraħe i malo kristalnog šećera.
- 5.Ispecite kolač:** Stavite tepsiju u sredinu prethodno zagrijane pećnice i pecite kolač 20–25 minuta na 190°C, dok ne poprimi zlatno-smeđu boju.
- 6.Izrežite polumjesece:** Dok je kolač još topao, izrežite ga okruglim kalupom u obliku polumjeseca.
- 7.Poslužite:** Polumjesece složite na pladanj ili ih čuvajte u kutiji spremne za posluživanje.
- 8.Prijedlozi za posluživanje:** Poslužite polumjesece uz šalicu kave, čaja ili mlijeka. Za dodatni okus možete ih kombinirati s domaćim džemom, voćnim sirupom ili šlagom. Ukrasite polumjesece naribanom čokoladom ili šećerom u prahu za svečan izgled.



PORCIJA

Za jednu tepsiju kolača



VRIJEME POTREBNO

25 minuta

SAVJETI ZA NULA OTPADA

01

Iskoristite ostatke: Preostali rubovi nakon rezanja idealni su za pripremu novog deserta. Narežite ih na manje komade i pomiješajte s jogurtom, vanilin kremom ili pudingom kako biste napravili bogatu i sočnu poslasticu.

02

Pohrana: Polumjesece spremite u hermetički zatvorenu posudu na suho mjesto kako biste očuvali njihovu svježinu i mekoću.

03

Koristite domaće sastojke: Orahe, džem ili voćni sirup možete pripremiti sami, čime doprinosite održivosti i jedinstvenom okusu.



ZERO WASTE KUHARICA

Online verzija kuharice
dostupna je [ovdje](#).

Podijelite svoje komentare o
kuharici klikom [ovdje](#).



Jela s mnogo okusa, a bez otpada!



Zero Waste e-Kuharica spaja održivost i kreativnost, donoseći zbirku od 30 ukusnih recepata koji u potpunosti iskorištavaju plodove urbanih vrtova. Kuharica je osmišljena kako bi smanjila bacanje hrane te pruža praktične savjete za upotrebu svih dijelova namirnica, od korijena do lista. Uz pristupačne i jednostavne recepte, ova kuharica potiče pojedince i obitelji na usvajanje zdravih i ekološki odgovornih prehrambenih navika.