

Brošura s receptima za prenamjenu obroka nastala
u okviru projekta provedbe izobrazno-informativnih
aktivnosti o gospodarenju otpadom u okviru
kružnog gospodarstva u Glini

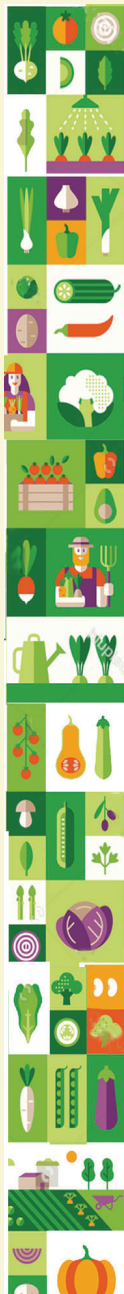
Kontakt:
Grad Glina
Trg bana Josipa Jelačića 2
Glina
tel. + 385 44 551 608
<https://www.grad-glina.hr>

Tisak:
Alka print d.o.o.

Naklada:
200 komada

Sadržaj brošure odgovornost je grada Gline.

Glina, 2025.



Proslov

Otpad od hrane predstavlja ozbiljan ekološki i ekonomski problem, a značajan dio nastaje upravo u kućanstvima. Istraživanja pokazuju da građani često kupuju više hrane nego što im je potrebno, što dovodi do viškova koji završavaju u otpadu. Uz bolju organizaciju kupovine i pripreme obroka, moguće je značajno smanjiti količinu bačene hrane. Prema podacima Organizacije za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda (FAO), trećina proizvedene hrane na globalnoj razini završi kao otpad. Taj gubitak ne uključuje samo samu hranu, već i sve resurse uložene u njezinu proizvodnju – vodu, energiju, zemljište i radnu snagu. Procjenjuje se da otpad od hrane generira oko 8-10% ukupnih globalnih emisija stakleničkih plinova stoga je od važno osvijestiti ovaj problem koji se pojavljuje u svim zemljama. Također je bitno znati da se ekološki otisak otpada od hrane mjeri kroz resurse potrošene za proizvodnju hrane koja se na kraju ne konzumira stoga se smanjenjem otpada od hrane može značajno smanjiti taj otisak, te tako doprinjeti očuvanju okoliša i borbi protiv klimatskih promjena.

No brojke su i dalje neumoljive. U prosjeku, stanovnik Europske unije proizvede oko 127 kilograma otpada od hrane godišnje. Hrvatska, s prosjekom od 70 kilograma po stanovniku, nalazi se ispod europskog prosjeka, što ukazuje na manju količinu bačene hrane u usporedbi s ostatkom EU. Na području grada Gline ne vodi se posebna evidencija o hrani koja se baca iako kroz praksu stanovništva najčešće ne završava na odlagalištu otpada.

- 1 U okviru projekta provedeno je i anketno istraživanje te su dobiveni ključni rezultati koji su pokazali sljedeće trendove:
- 2 Raspon godina sudionika koji su sudjelovali u istraživanju bio je od 31 do 60 godina.
- 3 Gotovo svi ispitanici pripremaju hranu kod kuće, a viškovi hrane najčešće nastaju zbog prekomjernog kuhanja i pripreme većih količina nego što je potrebno.

- 4 60% ispitanika kupuje hranu na akcijama, što često dovodi do gomilanja zaliha i potencijalnog otpada.
- 5 Svi sudionici smatraju da je bacanje hrane ozbiljan problem, no također vjeruju da se hranom može gospodariti na učinkovit način.
- 6 Najčešći razlozi nastanka viškova hrane uključuju prekomjernu kupovinu i pripremu hrane u većim količinama, osobito tijekom blagdana i proslava.
- 7 Većina sudionika hranu ponekad dijeli sa susjedima, što su prepoznali kao dobru praksu u smanjenju otpada.
- 8 Svi su složni da se otpad može smanjiti boljim gospodarenjem – planiranjem obroka, odgovornom kupovinom i pravilnim skladištenjem namirnica.

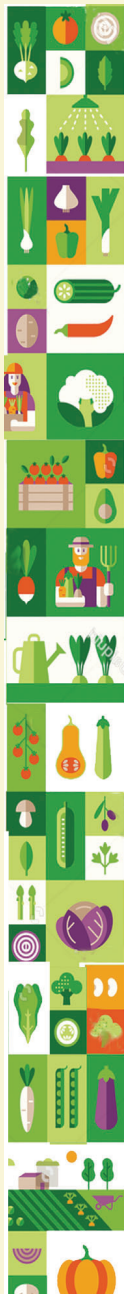
Neki od razloga zašto je važno smanjiti otpad od hrane su:

- 1 Smanjiti financijske gubitke – kupovina i bacanje viškova hrane predstavlja nepotreban trošak.
- 2 Smanjiti ekološki utjecaj – bacanje hrane povećava količinu otpada na odlagalištima i doprinosi emisiji stakleničkih plinova.
- 3 Uvesti etiku potrošnje – odgovornije postupanje s hranom pomaže u očuvanju resursa i smanjenju gladi u društvu.

4

Bitno je naglasiti da otpad od hrane ne mora nužno nastati. Stoga kroz ovu brošuru dijelimo nekoliko ključnih preporuka koje će vas potaknuti na smanjivanje otpada od hrane:

- 1 Planiranje kupovine i obroka unaprijed – kupovati samo po trebnje količine hrane i prilagoditi obroke dostupnim namirnicama.
- 2 Pravilno skladištiti hranu – koristiti metode zamrzavanja, vakumiranja i pravilnog čuvanja kako bi se produljila svježina hrane.
- 3 Prenamjenjivati ostatke hrane – od starih peciva raditi krušne mrvice, koristiti voće za smoothieje ili deserte, a ostatke mesa za variva i složenice.





- ④ Dijeliti višak hrane – ako se pripremi previše hrane, podijeliti s obitelji, prijateljima ili susjedima umjesto da završi u otpadu.
- ⑤ Kompostirati biorazgradivi otpad – ostaci povrća, kore voća i talog kave mogu se koristiti za kompost, smanjujući time količinu otpada.

Implementacijom novih ideja i recepata moguće je postići smanjenje otpada, povećati svijest o važnosti odgovorne potrošnje hrane te kroz jednostavne promjene u navikama, poput boljeg planiranja i kreativnog korištenja viškova hrane, moguće je značajno smanjiti količinu otpada i doprinijeti održivijem društvu.

I na kraju, održivo gospodarenje hranom nije samo ekonomsko pitanje, već i ekološko. Proizvodnja hrane utječe na okoliš kroz korištenje zaštitnih sredstava, navodnjavanje i emisiju stakleničkih plinova. Smanjenjem otpada od hrane doprinosimo očuvanju okoliša i učinkovitijem korištenju resursa.

U tom kontekstu kako bismo potaknuli smanjenje nastajanja otpada od hrane donosimo niz zanimljivih recepata koji služe kao ideja svima onima koji žele sudjelovati u smanjenju svog ekološkog otiska ali i smanjenju utjecaja otpada od hrane na društvo i zajednicu.

Gusta juha od riže i povrća

Savršena za korištenje viška kuhane riže i povrtnih ostataka.

Sastojci:

- ⇒ 1 šalica kuhane riže
- ⇒ 1 mrkva
- ⇒ 1 paprika
- ⇒ 1 krumpir
- ⇒ 750 ml povrtnog temeljca
- ⇒ Sol, papar, začini po želji

Priprema:

- ⇒ Na malo ulja popržite nasjeckano povrće.
- ⇒ Dodajte temeljac i kuhajte dok povrće ne omekša.
- ⇒ Ubacite kuhanu rižu, promiješajte i pustite da se sjedini.
- ⇒ Poslužiti toplo, uz svježe začinsko bilje.

*Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa - stvorite svoj recept!*



Rižoto od ostataka pečene piletine

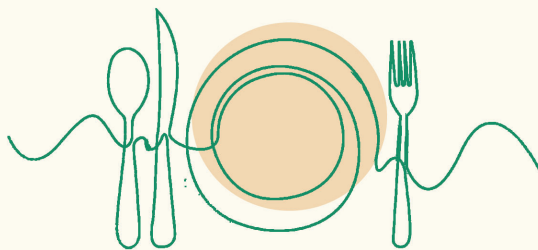
Sastojci:

- ⇒ 1 šalica kuhane riže
- ⇒ Ostatci pečene piletine
- ⇒ 1/2 glavice luka
- ⇒ 1 mrkva
- ⇒ 50 ml bijelog vina
- ⇒ 1/2 šalice pilećeg temeljca
- ⇒ 2 žlice parmezana
- ⇒ Maslinovo ulje
- ⇒ Sol, papar

Priprema:

- ⇒ Na ulju popržite luk i naribanu mrkvu.
- ⇒ Dodajte natrganu piletinu i kratko pirjajte.
- ⇒ Ulijte vino i pustite da ispari, zatim dodajte rižu.
- ⇒ Postupno dodajte temeljac uz stalno miješanje.
- ⇒ Pred kraj umiješajte parmezan i poslužite.

**Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa - stvorite svoj recept!**



Popečki od ostataka povrća

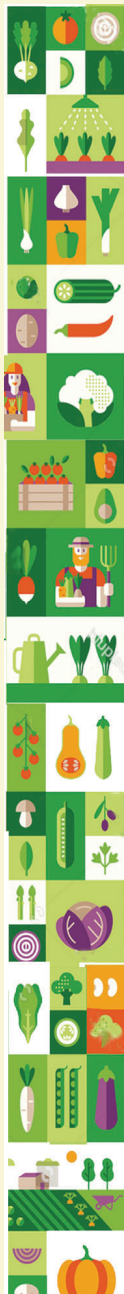
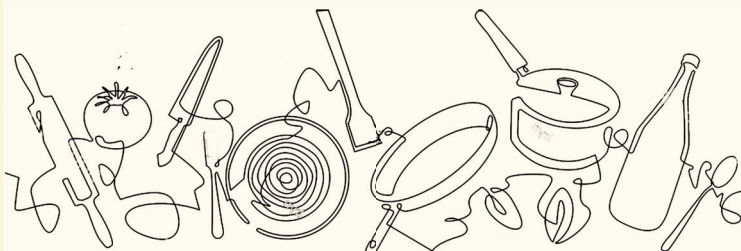
Sastojci:

- ➔ Ostatci kuhane mrkve, tikvice, krumpira
- ➔ 1 jaje
- ➔ 2 žlice brašna
- ➔ Sol, papar
- ➔ Ulje za prženje

Priprema:

- ➔ Povrće usitnite vilicom.
- ➔ Dodajte jaje, brašno i začine, dobro promiješajte.
- ➔ Oblikujte male popečke i pržite na ulju dok ne postanu zlatno smeđi.

**Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa – stvorite svoj recept!**



Njoki od pire krumpira

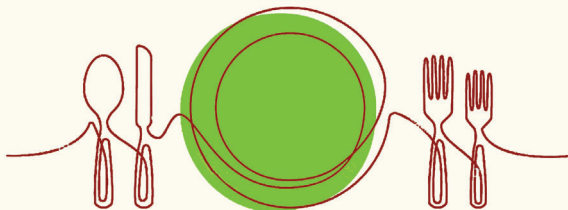
Sastojci:

- ⇒ Ostatci pire krumpira
- ⇒ 1 jaje
- ⇒ Sol
- ⇒ Brašno dok ne dobijete smjesu kojim lagano oblikujete njoke

Priprema:

- ⇒ Pire krumpir dobri izradite.
- ⇒ Dodajte jaje, brašno i začine, dobro promiješajte i oblikujte njoke.
- ⇒ Kuhajte u slanoj vodi desetak minuta.
- ⇒ Pripazite da se ne raspadnu.
- ⇒ Poslužite ih uz umak, prepržite s prezlama ili za slatku opciju dodajte mak, orahe, lješnjake.
- ⇒ Fini su kao slatki i slani obrok.

***Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa - stvorite svoj recept!***



Zapečeni krumpir s mesom

Sastojci:

- ⇒ 2 šalice pire krumpira
- ⇒ 150 g kuhanog mesa
- ⇒ 50 g sira

Priprema:

- ⇒ Pomiješajte pire s nasjeckanim mesom.
- ⇒ Stavite u posudu za pečenje, pospite sirom.
- ⇒ Pecite na 200°C 20 minuta.

Pita od pire krumpira

Pire krumpir se najčešće baca, no ako mu se doda jaje i termički obradi moguće je pripremiti novi obrok. Prijedlog je da ga koristite kao zamjenu za tijesto kod pripreme složenaca. U posudu za pečenje stavite sloj pirea u koji ste umješali 1-2 jaja, premažete paradajz sosom, dodate mljeveno meso prethodno izdinstano, pospite suhim sirom te prekrijete s drugim dijelom pirea. Zapecite u pećnici do ruemne boje. Servirajte toplo.

*Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa – stvorite svoj recept!*

13



Domaći kroketi od pire krumpira

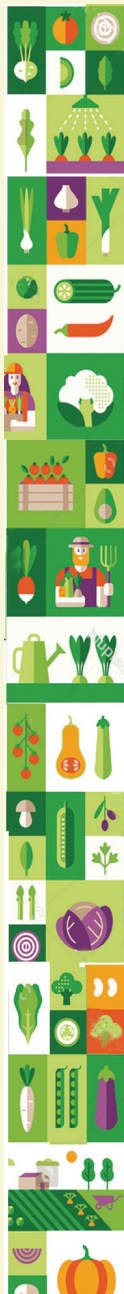
Sastojci:

- ⇒ 2 šalice pire krumpira
- ⇒ 1 jaje
- ⇒ 100 g brašna
- ⇒ 50 g ribanog sira
- ⇒ Krušne mrvice
- ⇒ Sol, papar
- ⇒ Ulje za prženje

Priprema:

- ⇒ Pomiješajte pire krumpir, jaje, sir, sol i papar.
- ⇒ Oblikujte male valjke, uvaljajte ih u brašno, zatim u krušne mrvice.
- ⇒ Pržite u zagrijanom ulju dok ne postanu hrskavi i zlatni.
- ⇒ Poslužiti uz umak od jogurta ili kečap.

**Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa - stvorite svoj recept!**



Palačinke od viška kuhane riže

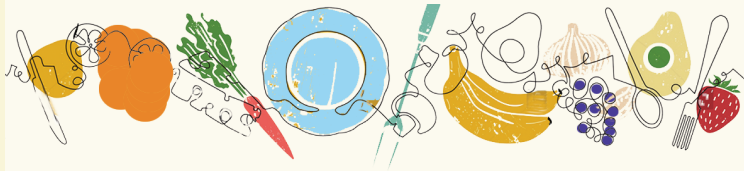
Sastojci:

- ⇒ 1 šalica kuhane riže
- ⇒ 1 jaje
- ⇒ 2 žlice brašna
- ⇒ 1 žlica mlijeka
- ⇒ Prstohvat soli
- ⇒ Ulje za prženje

Priprema:

- ⇒ Pomiješajte kuhanu rižu, jaje, brašno, mlijeko i sol u smjesu.
- ⇒ Zagrijte ulje i žlicom oblikujte male palačinke.
- ⇒ Pržite dok ne postanu zlatno smeđe s obje strane.

**Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa – stvorite svoj recept!**



Omlet od ostataka sireva i povrća

Sastojci:

- ⇒ 3 jaja
- ⇒ 50 g raznih sireva
- ⇒ Ostatci kuhanog povrća

Priprema:

- ⇒ Istucite jaja i dodajte usitnjene sireve i povrće.
- ⇒ Ispecite u tavi.

**Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa - stvorite svoj recept!**



Puding od starog kruha

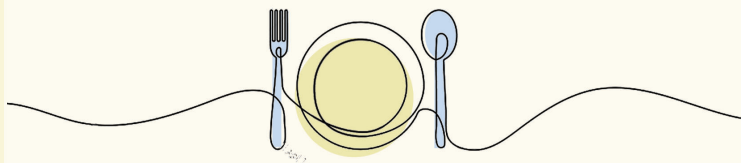
Sastojci:

- ⇒ 200 g starog kruha
- ⇒ 500 ml mlijeka
- ⇒ 2 jaja
- ⇒ 50 g šećera
- ⇒ Vanili šećer, cimet po želji

Priprema:

- ⇒ Kruh namočite u mlijeko, dodajte šećer i jaja.
- ⇒ Dobro izmiksajte i ulijte u posudu za pečenje.
- ⇒ Pecite na 180°C 25 minuta.

**Zapišite svoja iskustva pripreme
i kombinaciju okusa - stvorite svoj recept!**



Prenamjenite voće

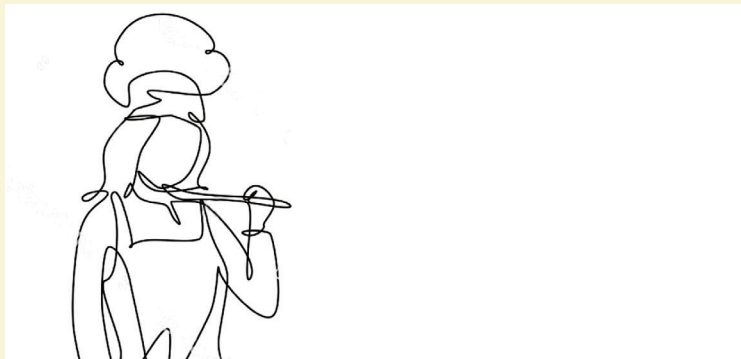
Vjerojatno ste se susreli s problemom većih količina voća, posebno kada je sezona pojedinih vrsta.

Voćna salata

Očistite i ogulite voće, nasjeckajte na sitnije komade te pomiješajte u većoj posudi. Dodajte voćni sok i iscjeđeni limun kako voće ne bi promijenilo boju. Ako ne želite dodavati slatke sokove dobra ideja je dodati umjesto soka neki voćni čaj. Dobro ohladite i poslužite kao desert ili međuobrok.

Voćni kompot

Ogulite i narežite voće na veće komade te prokuhajte u vodi sa šećerom, vanili šećerom i štapićem cimeta. Posebno prokuhajte koru od voća. Kada se ohladi izvadite komade voća, složite u staklneku te zalijte voćnim sokom od kuhanja. Prethodno pomiješajte sokove od kuhanog voća i kore kako bi pojačali aromu. Zatvorite i pospremite u hladnjak. Tako pripremljeno voće možete koristiti duže vremena.



Evidencija prenamijenjenih obroka

Pratite mjesec dana kada u svojem domaćinstvu radite obroke i označite ih s X. Za one dane kada pripravate obroke iz prenamijenjene hrane dodajte oznaku XP.

Predlažemo da koristite tablicu mjesec dana. Ona će Vam na kraju pokazati koji dani se kod vas najčešće pojavljuju kao dani za pripremu obroka iz prenamijenjene hrane.

Probajte procijeniti koje su uštede nastale ovim načinom kuhanja!

Moja ušteda kroz mjesec dana novim načinom kuhanja:

Priprema obroka u mojem domaćinstvu

mjesec						
Pon	Uto	SRI	Čet	PET	Sub	Ned

mjesec						
Pon	Uto	SRI	Čet	PET	Sub	Ned

Kompostirajte zelene ostatke

Više od trećine ukupnog otpada koji nastaje u našim domaćinstvima je organski ili biootpad.

10 zlatnih pravila i pojmova dobrog kompostiranja!

- ① Kompostiranje je biološka razgradnja biootpada uz prisutnost zraka, pri čemu nastaju ugljikov dioksid, voda, toplina i kao konačni proizvod kompost – humus (lat. *com postium* - gnojivo od biljnog otpada i zemlje). To je prirodan proces razgradnje biomase i događa se svuda oko nas.
- ② Kompostiranjem smanjujemo količinu otpada za odvoz i odlaganje, a kompostom vraćamo hranjive tvari tlu iz kojeg su tvari potekle, a gdje će se postupno pretvoriti u humus, odnosno plodno tlo.
- ③ Kvalitetan kompost hrani biljke, osigurava prozračnost tla, zadržava vodu, stvara uvjete za život organizama u tlu, pogoduje rastu biljaka.
- ④ Kompostirati se može u vrtu ili dvorištu (samostalno), na pogodnim lokacijama u naseljima (zajedničko kompostiranje) i na velikim kompostanama (centralno kompostiranje) uz prethodno odvojeno prikupljanje biootpada u posebne spremnike i odvoz na lokaciju kompostane.
- ⑤ Ako samostalno kompostirate - kompostište treba biti smješteno u dijelu vrta koji se nalazi u polusjeni, najbolje ispod nekog drveta jer će krošnja štititi kompost od prevelikog isušivanja u vrijeme vrućina i prevelikog vlaženja u kišnom razdoblju.





- ⑥ Na mjestu na kojem je kompostište ne smije se skupljati voda.
- ⑦ Kompostirati se može sav biljni otpad iz kuhinje, vrta, voćnjaka i travnjaka.
- ⑧ Osnova svakog komposta je podloga, koja je poput temelja za kuću.
- ⑨ Temelj kompostne hrpe trebao bi se sastojati od drvenastog krupnijeg materijala poput komadića drveta, grančica, pruća... itd.
- ⑩ Ukoliko se za kompostiranje koristi plastična bačva, sanduk ili kutija, moraju se na dnu izbušiti rupe koje će biti otvori za zrak jer kompostna hrpa mora „disati“. Kompost treba s vremena na vrijeme promiješati kako bi dobio dovoljno kisika (te se na taj način čim prije pretvorio u humus). Hrpu treba okretati otprilike svaka 3 mjeseca ili kada je vidljivo da se hrpa očigledno slegnula. Pri okretanju treba paziti da kompost koji je bio na dnu dođe na vrhi obrnuto - tako će se kompost prozračiti, a po potrebi se može i navlažiti.

Nakon 6 mjeseci do godine dana iz organskog otpada nastat će prirodno gnojivo već više podsjeća na miris vlažne zemlje u šumi.

Zreo kompost je ujednačenog izgleda, grumenast, tamnosmeđe do crne boje i u njemu se ne prepoznaje početni biomaterijal. Nezreo kompost nema tamnu boju, kiselkastog je mirisa ili miriše na gljive, a u njemu se mogu naći ostaci tvari poput lišća, ostataka povrća i sl. - takav kompost najbolje je preokrenuti i pustiti da dozri.

Za dobar kompost kod slaganja treba voditi računa o odnosu dušika i ugljika.

