

Naši stari znaju

Hrana nije otpad

Impresum

Izdavač:

Udruga Zelena Istra
Gajeva 3, 52100 Pula, Hrvatska
Tel. i faks +385 (0)52 506 065
ured@zelena-istra.hr
www.zelena-istra.hr

Recepte dostavili: starije građanke i građani Pule,
učenice/ci Osnovne škola Centar i Klub50+ Veli Vrh
Urednice: Nina Brnić, Dunja Mickov, Irena Burba (Zelena Istra)
Lektura: Nina Brnić, Zelena Istra
Fotografije: Snježana Bratanović, Shutterstock, Pixabay
Grafičko oblikovanje i tisak: ACT Printlab d.o.o., Čakovec
Naklada: 20 primjeraka
Pula, prosinac 2020.

ISBN: 978-953-8114-01-4

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice
u Puli, pod brojem 150610080.

Nositelj projekta: Zelena Istra



Suradnici: Gradska knjižnica i čitaonica Pula, Osnovna škola Centar,
Klub50+ Veli Vrh



Gradska knjižnica
i čitaonica Pula



Ova publikacija izrađena je uz financijsku podršku Grada Pule-Pola projektu
"Aktivni i zdravi - starije osobe za održivi razvoj" u iznosu od 5.000 kn.
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost izdavača i ne odražava
nužno stajalište Grada Pule-Pola.



Dokument se može djelomično reproducirati bez odobrenja Zelene Istre
pod uvjetom navođenja izvora i upotrebom u nekomercijalne svrhe.

O projektu

Zelena Istra je u drugoj polovici 2020. provela projekt "Aktivni i zdravi - starije osobe za održivi razvoj" u suradnji s Gradskom knjižnicom i čitaonicom Pula, Osnovnom školom Centar te udrugom Klub50+ Veli Vrh.

Cilj projekta bio je međusektorskom suradnjom udruga i javnih institucija kojima je osnivač Grad Pula osigurati mogućnosti za aktivno zdravo starenje starijih osoba, odnosno kvalitetno provođenje vremena starijih osoba s područja Pule njihovim uključivanjem u društveni život grada te međugeneracijske aktivnosti vezane uz teme održivog razvoja.

Upravo iz tog razloga Zelena Istra pozvala je starije sugrađane/ke na eko-gastro akciju "Hrana nije otpad" koja se na pulskoj tržnici održala 2. listopada 2020. Tamo su mogli kušati hranu spravljenu po recepturi "za drugi dan", podružiti se, dobiti informacije o projektu "Aktivni i zdravi", kao i na licu mjesta ostaviti vlastite recepte za pripremu hrane od ostataka kuhanih jela, starog kruha ili voća i povrća koje više nije svjež ili nije u cijelosti upotrebljeno prilikom kuhanja. Naime, istog dana otvoren je poziv na dostavu recepata "za drugi dan" namijenjen upravo starijim građankama i građanima Pule. Poziv je trajao mjesec dana, a recepti su do Zelene Istre pristizali i putem telefona te Facebooka.

Popularizaciji poziva doprinijeli su suradnici projekta. Klub50+ Veli Vrh te Gradska knjižnica i čitaonica Pula pozvali su svoje članove/ice da se uključe u dostavu recepata. Nastavno osoblje OŠ Centar potaknulo je angažman vrijednih učenica/ka 5. a i 5. b razreda koji su recepte "za drugi dan" potražili u krugu vlastitih obitelji, uglavnom kod svojih baka. A upravo prikupljanjem recepata, družeći se sa svojim omiljenim seniorkama i seniorima, učenice/i su ujedno napravile/i neke od svojih prvih koraka na putu prema boljem razumijevanju potencijala, znanja i iskustva osoba treće životne dobi, kao i zelenih tema.

Ukupno je prikupljeno 39 recepata, dok su oni najbolji pronašli svoje mjesto u ovoj knjižici.

Oslanjajući se na golemo životno i kulinarsko iskustvo naših starih - koji itekako znaju kuhati praktično i štedljivo - knjižica predstavlja njihov dar koji doprinosi sprečavanju rasipanja hrane te oblikovanju boljeg i održivijeg sutra svih generacija Pule!

U znak zahvale za vrijedne recepte, učenice/i su za starije osobe napisale/i pjesmice, dok je Zelena Istra angažman učenica/ka nagradila edukativnom video radionicom "Hrana nije otpad, a naši stari su nam važni" o smanjenju nastanka otpada od hrane, kao i potrebi međugeneracijske solidarnosti.



Fotografija s eko-gastro akcije "Hrana nije otpad" kojom je započelo prikupljanje recepata "za drugi dan".

Kako smanjiti otpad od hrane?

Podaci Europske komisije pokazuju da se u Hrvatskoj godišnje baci 380 tisuća tona zdravstveno ispravne hrane. Većina odbačene hrane odnosi se na kućanstva. Prema tome svaki stanovnik Hrvatske godišnje baci oko 75 kilograma hrane!

Rasipanje hrane, odnosno odbacivanje hrane koja se još uvijek može iskoristiti, aktualna je i prioritarna tema u Europi i svijetu. U proizvodnji, distribuciji i skladištenju hrane iskorištavaju se prirodni resursi, a često se proizvode i negativni utjecaji na okoliš. Sprečavanje nastanka otpada od hrane važno je i sa socijalnog gledišta – puno hrane se nepotrebno baca, a postoje milijuni ljudi koji je nemaju dovoljno. Pred vama je nekoliko korisnih savjeta koji će vam pomoći da smanjite otpad od hrane u svojim kućanstvima.

Kako smanjiti količinu hrane koja se baca u kućanstvu?

- Planirajte kupnju – isplanirajte obroke za cijeli tjedan te provjerite koje namirnice već imate u hladnjaku i smočnici pa tek onda napravite popis za kupovinu.
- Izbjegavajte gomilanje namirnica u hladnjaku i smočnici. Ono što ne vidimo, često i zaboravimo koristiti. Osim toga, pretrpani hladnjaci slabije hlade i cirkulacija zraka je otežana pa može doći do bržeg kvarenja hrane.
- Ne servirajte prevelike porcije hrane.
- Ostatke skuhane hrane sljedećeg dana iskoristite za ručak ili večeru ili ih ponesite na posao i pojedite kao marendu.
- Nakon isteka "najbolje upotrijebiti do" datuma, prije nego što hranu bacite, provjerite njezin izgled, miris i okus – vjerojatno je još dobra i sigurna za uporabu!
- Ako vidite da ne možete potrošiti hranu prije datuma "upotrijebiti do", možete je zamrznuti i tako joj produljiti trajnost.

RECEPTI sa starim kruhom



KRUTONI ZA JUHU

Sastojci:

- stari kruh

Kruh nasjeći na kockice i ostaviti da se osuši te staviti u juhu umjesto tjestenine. Dobro se slaže s prežganom juhom ili krem juhom od povrća.

Recept Jadranke Levak


MOTANICE

Sastojci:

- stari kruh
- dva jaja
- sol
- mlijeko
- ulje
- šećer

Svaku fetu kruha umočiti u smjesu od jaja, soli i mlijeka s jedne i druge strane. Zatim frigati na vrelom ulju. Staviti na pjat i posuti šećerom.

Recept Davorke Riosa,
zapisala Lana Ličeni, učenica 5.a



KNEDLE OD SUHOG KRUHA

Sastojci:

- stari bijeli kruh
- 1 jaje
- mlijeko
- ulje ili maslac
- list peršina, celera ili ljupčaca
- krušne mrvice
- sol
- papar

Ostatke suhog bijelog kruha s koricom izlomiti na kockice, prepržiti lagano na ulju ili maslacu, potom staviti u posudu, dodati cijelo jaje, preliti s malo mlijeka, posoliti, popapriti, dodati začine, sitno nasjeckanog peršina, celera ili ljupčaca (biljka „vegeta“). Mokrim rukama ili lagano namašćenim formirati loptice da stanu u dlanove i uvaljati u krušne mrvice. Prije posluživanja kratko prokuhati. Poslužuje se s različitim umacima.

Recept Ksenije Družetić-Božić

MRVICE OD SUHOG KRUHA

Sastojci:

- stari kruh

Ostatke kruha narezati na tanke fete. Posušiti na zraku u papirnatou vrećici kroz nekoliko dana ili u pećnici na 200 stupnjeva do zlatnožute boje. Uzeti platnenu ili čvršću plastičnu vrećicu sa zatvaračem, unutra stavljati dio po dio osušenog kruha te omotati kuhinjskom krpom. Oklagijom ili lazanjarom lagano usitniti kruh do željene veličine. Pospremiti u staklene posude.

Recept Ksenije Družetić-Božić

PITA "ČIŠĆENJE FRIŽIDERA"

Sastojci:

- stari kruh
- ostaci povrća
i suhomesnatih narezaka
- 500 g svježeg kravljeg sira
- 500 ml jogurta
- 5 jaja
- mlijeko
- kore za savijače
- ulje (maslinovo ili drugo)
- 1 glavica luka
- začini

U jednoj posudi napraviti smjesu kao za svaku pitu: 5 jaja, pola kilograma svježeg sira, pola litre jogurta, malo mlijeka, da bude rijetka. Dodati sol i ostale začine, kako tko voli, te ulje. Popržiti luk i eventualno što drugo iz frižidera (gljive, šunke, panceta i sl.) i dodati u smjesu. U drugu posudu izdrobiti ili nasjeckati stari kruh te preko njega uliti pola smjese.

Zatim redati listove kore za pitu u pleh - staviti prvi list, drugi umočiti u ostatak smjese (koji nismo prelili preko kruha) i položiti preko prvog lista, a zatim staviti smjesu sa starim kruhom. Umočiti još 2-3 lista i staviti preko smjese s kruhom. Na vrh staviti jednu koru koja nije umočena. Malo smjese za pitu prelići preko da pita bude mekana. Na vrh se može posuti sezama/jaja/ulja. Peče se na 180 stupnjeva, oko 30 minuta.

Recept Zorice Nešić

POLPETE SA STARIM KRUHOM

Sastojci:

- stari kruh
- mlijeko
- mljeveno meso
- 1 jaje
- luk
- češnjak
- peršin
- krušne mrvice
- ulje/mast

Stari kruh namočiti u mješavinu tople vode i mlijeka. Kad omekša, procijediti i pomiješati s mljevenim mesom, jajem, sitno sjeckanim lukom i češnjakom, te sitno sjeckanim peršinom. Dobro promiješati i praviti polpete koje se oblože mrvicama/prezlama i peku u vrućem ulju ili masti.

Recept Olivere Jović

RECEPTI s ostacima krumpira

KRUH OD PIRE KRUMPIRA

Sastojci:

- ostaci pire krumpira
- 500 g brašna
- 15 g maslaca
- 1 žličica suhog kvasca
- 1 žličica soli
- 250 ml mlake vode

Pomiješati brašno, sol, rastopljeni maslac, suhi kvasac, mlijeko i vodu pa tome dodati ostatke pire krumpira od jučerašnjeg ručka. Sve dobro izmiješati i pustiti tijesto da se diže 2 sata. Nakon toga premijesiti i staviti peći u pećnicu na 180 stupnjeva oko pola sata.

Recept Mirana Spade,
zapisala Paola Spada, učenica 5.b

SLANE KIFLICE/KROKETI OD PIRE KRUMPIRA

Sastojci:

- ostaci pire krumpira
- 1 jaje
- brašno
- ulje

Ostatak pire krumpira zamijesiti s jajetom i brašnom u glatko tijesto. Formirati kiflice ili krokete. Pržiti u dubokom ulju. Poslužiti kao prilog mesnom jelu (gulaš) ili samostalno kao grickalice.

Recept Irine Schmidt

NJOKI OD PIRE KRUMPIRA

Sastojci:

- ostaci pire krumpira
- 1 jaje
- brašno
- sol

U pire (bitno da u njemu nema previše masti) se sljedeći dan doda 1 jaje, brašno i sol. Zamijesi se tijesto i skuhaju se njoki.

Recept Štefice Rampini



RECEPTI s ostacima tjestenine

PAŠTA S KRUMPIROM

Sastojci:

- ostaci tjestenine od dana prije
- krumpir (otprilike koliko i pašte)
- 1 manji luk
- 1 režanj češnjaka
- žlica crvene mljevene slatke paprike

Na malo ulja poprži luk. Kada se zažuti, dodati na sitno isjeckan češnjak. Paziti da se češnjak ne preprži previše, da ne bude gorak. Maknuti s vatre i umiješati crvenu papriku te, dok je još vruće, dodati paštu od dana prije (paštu ne grijati) i krumpir, tek skuhan i zgnječen vilicom. Sve dobro promiješati i začiniti s malo soli, a po želji se može dodati i malo ljute paprike u prahu.

Recept Marije Glušić

PITA OD TJESTENINE

Sastojci:

- ostaci kuhane tjestenine
- jaja
- sir
- mlijeko

Smučkati par jaja, malo mlijeka i naribanog sira. Sve zajedno promiješati i staviti u posudu za pečenje. Može se posuti sirom. Peći u pećnici 15-20 minuta.

Recept Jadranke Levak

PAŠTA S KRUMPIROM I FAŽOLETIMA

Sastojci:

- ostaci kuhane tjestenine
- krumpir
- mahune
- peršin
- pinjoli
- bosiljak
- maslinovo ulje
- sir ribanac

Skuhati i procijediti krumpir i fažolete (ali da ne bude presuho) i pomiješati s paštom. Dodati malo peršina i ulja. Na sve dodati malo domaćeg pesto genovesea (pinjoli, bosiljak, maslinovo ulje, ribanac - usitniti u mužaru ili mikseru).

Recept Milene Pliško

RECEPTI s ostacima riže

POPEČCI OD RIŽE

Sastojci:

- ostaci kuhane riže
- 2 jaja
- sir (gauda ili slično)
- šunka
- sol
- papar
- muškatni oraščić

Umiješati u kuhanu rižu dva jaja, naribani sir, sitno sjeckanu šunku, sol, papar, malo muškarnog oraščića i dodatne začine po želji. Oblikovati popečke, uvaljati ih u krušne mrvice te ih fino hrskavo ispržiti na vrućem ulju u tavi.

Recept Jadranke Levak

ŽLIČNJACI OD KUHANE RIŽE

Sastojci:

- ostaci kuhane riže
- nekoliko jaja
- malo maslaca

U ostatak kuhane riže umiješati nekoliko cijelih sirovih jaja, dodati malo soli, sve zajedno popržiti na tavi uz dodatak malo maslaca. Kod posluživanja, žlicom formirati oblik.

Recept Ksenije Družetić-Božić

RECEPTI

s ostacima kuhanog mesa i ribe

UMAK OD PILETINE

Sastojci:

- 1 luk
- 1 mrkva
- 3-4 kisela krastavca
- 1/2 l vrhnja za kuhanje
- pinjoli (nije obavezno)
- sol
- senf

Meso od pečene piletine koje je ostalo od dana prije izrezati na kockice i ostaviti sa strane. U tavi popržiti glavicu luka i mrkvu isjeckanu na sitne komadiće. Nakon što luk postane zlatne boje, dodati isjeckanu piletinu, preliti je vrhnjem za kuhanje, dodati na sitno nasjeckane kisele krastavce i, ako imate, dodati popržene pinjole. Začiniti i po želji dodati žlicu senfa. Sve dobro izmiješati i krčkati 5 minuta. Skuhati tjesteninu po želji i preliti gotovim umakom.

Recept Ane Spada,
zapisala Paola Spada, učenica 5.b

PAPRIKE PUNJENE PILETINOM

Sastojci:

- ostaci bijelog pilećeg mesa
- paprike
- luk
- sir
- koncentrat rajčice
- začini

Paprike očistiti i izrezati na pola. Luk isjeckati i popržiti na ulju. Bijelo meso izrezati na kockice i popržiti na luku te dodati malo koncentrata rajčice i začina. Tom smjesom napuniti polovice paprika. Na vrh se može dodati sir. Paprike poredati u pećnicu i zapeći 10 minuta.

Recept Behiđe Iljazi,
zapisala Medina Ahmeti, učenica 5.b

POLPETE OD RIBE

Sastojci:

- ostaci pripremljene ribe
- 1 jaje
- stari kruh ili krušne mrvice
- češnjak
- peršin
- sol
- papar

U očišćenu i izmrvljenu ribu staviti jedno jaje, malo krušnih mrvica ili kruha omekšanog u vodi, nasjeckanog češnjaka, peršina, papra i soli po ukusu. Sve dobro izmiješati, formirati polpete. Polpete uvaljati u mrvice i pržiti na ulju. Uz to napraviti tartar umak.

Recept Milice Bucci-Ivis

TEMPURA OD KUHANOG MESA

Sastojci:

- ostaci kuhanog mesa
- brašno
- jaje
- malo piva
- sok

Ostatke kuhanog mesa iz juhe isjeckati na komadiće za pohanje u tempuri. Tempuru (brašno, jaje, sol, pivo) izmiješati nešto gušće nego za palačinke. Meso i tempuru pomiješati, čajnom žličicom vaditi i pržiti na ulju do zlatne boje. Poslužiti uz tartar umak.

Recept Milice Bucci-Ivis

PAŠTETA OD KUHANOG MESA

Sastojci:

- jaja
- kiselo vrhnje
- senf
- majoneza
- sol
- papar

U ostatke kuhanog mesa dodati kuhano jaje, sol, papar, majonezu, žlicu kiselog vrhnja i žličicu senfa. Sve usitniti štapnim mikserom i servirati kao mesnu paštetu.

Recept Milice Bucci-Ivis

SALATA OD KUHANOG MESA IZ JUHE

Sastojci:

- ostaci kuhanog mesa
- jaja
- crveni luk
- sol
- papar
- maslinovo ulje
- ocat

Kuhano meso iz juhe nasjeckati na kockice, dodati nekoliko kuhanih jaja izrezanih na deblje ploške, dodati izrezanog crvenog luka na kolute, posoliti, popapriti začiniti maslinovim uljem i jabučnim octom. Ostaviti da odstoji i ohladi se u hladnjaku.

Recept Irine Schmidt

PAŠTETA OD OSTATAKA BIJELE RIBE

Sastojci:

- ostaci pripremljene ribe
- 1 konzerva sardina u ulju
- češnjak
- sol
- papar

Očišćenu bijelu ribu, kuhanu ili pečenu, usitniti, staviti u posudu, dodati konzervu sardine u ulju, sitno nasjeckani češnjak, papar i sol. Sve dobro izmiješati štapnim mikserom ili samljeti u blenderu do glatke paštete. Poslužiti na tostiranom kruhu uz čaj.

Recept Irine Schmidt

JUČERAŠNJI ROŠTILJ

Sastojci:

- ostaci mesa s roštilja
- glavica luka
- rajčice
- paprike

Nasjeckati i prodinstati luk, dodati meso nasjeckano na komadiće, dodati sastojke za sataraš (rajčicu i papriku).

Recept Marice Raonić

RECEPTI s ostacima kuhanog povrća

KREM JUHA

Sastojci:

- ostaci kuhanog povrća
- začini
- 1 jaje
- parmezan
- brašno
- maslinovo ulje

Izblendati povrće, dodati vode koliko je potrebno, začiniti i prokuhati. Dodati žličnjake načinjene od jednog jaja, vrećice parmezana, žlice brašna i malo maslinovog ulja (ne smije biti prerijetko). Sve dobro promiješati i malom žlicom stavljati u juhu. Kuhati par minuta, dok žličnjaci ne omekšaju.

Recept Jadranke Levak

KREKERI OD PULPE

Sastojci:

- ostaci pulpe iz sokovnika (cikla, mrkva, celer, jabuka)
- mješavina sjemenki lana, sezama, suncokreta, zobene pahuljice
- ostaci povrtnog temeljca ili voda
- 2 jaja
- maslinovo ulje
- soda bikarbona ili prašak za pecivo

Dodatno:

- ostaci pancete, šunke ili sira iz frižidera.

U smjesu/pulpu iz sokovnika dodati otprilike šalicu mljevenih sjemenki i šačicu cijelih sjemenki, radi teksture, te zobene pahuljice, 2 jaja, žličicu sode bikarbone ili praška za pecivo, po potrebi vode ili povrtnog temeljca. Sve izmiješati dok se ne dobije žitka smjesa. Po želji dodati ostatke pancete, šunke ili sira.

Izliti u pleh te peći u pećnici oko 20 - 30 min na 180 stupnjeva. Umjesto ostataka pulpe, može se dodati i kuhana kopriva ili koromač.

Recept Jadranke Kapović

POLPETE OD POVRĆA

Sastojci:

- ostaci kuhanog povrća
- 1 jaje
- brašno
- začini po želji
- ulje

Ostatke kuhanog povrća samljeji na pasirku i dobiti gustu smjesu. Dodati brašno, jaje i začine po izboru (sol, papar... te napraviti polpete. Polpete spohati.

Recept Tatjane Pokrajac

KOLAČ OD MRKVE

Sastojci:

- ostaci kuhane ili sirove mrkve
- mljeveni bademi i/ili lješnjaci
- 1 jaje
- 200 g šećera
- 200 g brašna

Naribati mrkvu. Ako nije kuhana, treba je naribati na tanje. Dodati malo mljevenih badema i lješnjaka te jaje, šećer i brašno. Od svega napraviti biskvit koji se peče u pećnici.

Recept Tatjane Pokrajac

OSTACI KUHANOG PATLIDŽANA

Sastojci:

- ostaci kuhanog patlidžana
- ulje

Patlidžan se samelje štapnim mikserom. Dobivena smjesa se stavi u staklenku i pospe uljem. Smjesa se stavlja na paštu.

Recept Tatjane Pokrajac

FRITAJA SA STABLJKAMA BLITVE

Sastojci:

- stabljike blitve
- jaja
- ulje
- sol

Stabljike blitve narezati na cca 1 cm dužine i prokuhati da smekšaju. Procijediti te stabljike prevrnuti na ulju i dodati jaja i začine po vlastitom ukusu.

Recept Tamare Kramžar

RAZNO

MARMELADA

Sastojci:

- ostaci voća
- želin na bazi voća
- 2-3 žlice šećera

Voće koje imamo nasjeckati na komade. Komade oguliti i kuhati. U marmeladu ukuhati i 2-3 žlice šećera te želin za želiranje na bazi voća. Marmeladu presipati u prokuhane teglice, dok su još tople te poklopiti.

Recept Tatjane Pokrajac

PALENTA S CRVENIM LUKOM

Sastojci:

- crveni luk
- maslinovo ulje

U tavu staviti maslinovog ulja i crveni luk izrezan na fete. Luk pržiti do smeđe boje - dok malo ne izgori. U to umiješati palentu izrezanu na kockice i kratko popržiti. Prije serviranja posoliti i popapriti po želji. Poslužiti kao prilog mesu ili povrću.

Recept Milice Bucci-Ivis

SVJEŽI SIR OD OSTATAKA MLIJEKA I JOGURTA

Sastojci:

- mlijeko
- jogurt

Ako nemamo ostatke, koristiti 2 l mlijeka i 3 čaše jogurta. Ako imamo, potrebno je prilagoditi omjere. Mlijeko zagrijati i ostaviti da se malo ohladi. U mlijeko ubaciti jogurt. Sve skupa ostaviti 2-3 sata i zatim procijediti svježi sir.

Recept Tatjane Pokrajac



ISBN: 978-953-8114-01-4