

# Jedem pametno, kuham odgovorno

Iva Finderle & Mateja Zvirotić Andrijanić



Savjeti i recepti za  
održivu svakodnevnicu

## IMPRESUM

**NASLOV:** Jedem pametno, kuham odgovorno

**AUTORICE:** Iva Finderle, Mateja Zvirotić Andrijanić

**FOTOGRAFIJE:** Iva Finderle, Mateja Zvirotić Andrijanić,  
Damir Andrijanić, Bernard Jerković, Ivana Vareško

**PARTNERI:** Pčelarko omoti ([www.pcelarko.hr](http://www.pcelarko.hr)),  
Kefirko ([www.kefirko.com](http://www.kefirko.com)), Weck ([www.becoolfull.hr](http://www.becoolfull.hr))

1.izdanje, Hrvatska, listopad 2020.

**Disclaimer:** Sve informacije, stavovi ili mišljenja koja se nalaze u ovom priručniku su isključivo informativnog i edukativnog karaktera, a temelje se na dosadašnjem znanju i iskustvu autorica te se mogu primjenjivati samo za vlastite potrebe.

**All rights reserved.** Nijedan dio ovog priručnika ne smije biti reproduciran, distribuiran ili prenesen u bilo kojem obliku bez prethodne suglasnosti vlasnika autorskih prava.

# Otkud ideja za priručnik s receptima?

Ovaj priručnik s receptima naš je vrlo skromni doprinos rješavanju globalnih problema uzrokovanih bacanjem hrane.

Duboko vjerujemo kako svaka promjena počinje prvenstveno **u nama**. Kada bi svatko od nas razmišljao na taj način i promijenio samo **svoje navike**, to bi bilo sasvim dovoljno da, kao zajednica, napravimo veliki korak naprijed prema **kvalitetnijem življenju**.

Prema podacima Organizacije za prehranu i poljoprivredu (FAO), oko **1/3 hrane** proizvedene na globalnoj razini izgubi se u procesu proizvodnje ili propadne u procesu konzumacije. Te brojke se s godinama samo povećavaju, a posljedice su, u najmanju ruku, **razarajuće**. Ugljični otisak, financijski gubici, visoka potrošnja vode i deforestacija samo su neke od posljedica bacanja hrane kojima se uništava naš planet. Tko je odgovoran za velike gubitke hrane? Proizvođači? Trgovački lanci? Ti i ja?

Odgovorani je cijeli lanac koji uključuje procese proizvodnje, neprimjerene uvjete skladištenja te loše kupovne i prehrambene navike. Mi, kao konzumenti hrane, kao osobe koje smo svakodnevno u doticaju s hranom jer nam je to velika strast, ali i profesija, odlučile smo podijeliti **naša iskustva** iz prve ruke, kako mi pristupamo ovom problemu i koje korake svakodnevno poduzimamo kako bi minimizirale otpad od hrane u našim domovima. Dakle, u ovom problemu u priručniku pristupamo s pozicije konzumenta.

Promjena dolazi postupno. Može biti čudna, zastrašujuća i neobična. No PROMJENA nam je svima prijeko potrebna. Trebamo osvijestiti da budućim generacijama dugujemo BOLJI svijet od onoga kakav je danas.

Stoga, vrijeme je da promijenimo prioritete.

**Nadamo se da ćete uživati u ovom priručniku, fotografijama i receptima. U svaku stranicu utkale smo puno rada, ljubavi i truda. Utkale smo dio sebe.**

*Iva & Mateja*









# SADRŽAJ

JEDEM PAMETNO,  
KUHAM ODGOVORNO

---

## 1

### UVOD.....1

*Promjenom navika hranit ćemo se pravilnije i zdravije, koristiti kvalitetnije proizvode te racionalnije raspolagati kućnim budžetom*

## 2

### KUPOVINA.....5

*Planiranje obroka, sastavljanje popisa te provjeravanje stanja u hladnjaku i smiočnici odlični su načini kako minimalizirati rasipanje hrane*

## 3

### U KUHINJI.....29

*S malo znanja i iskustva, smiočnica, hladnjak i zamrzivač mogu postati naši saveznici u čuvanju hrane*

## 4

### KONZERVIRANJE HRANE.....47

*Zamrzavanje, pasterizacija, sterilizacija, kiseljenje, fermentacija i sušenje odlični su načini kako produžiti rok trajanja namirnicama u kućnoj radinosti*

## 5

### ŠTO AKO IPAK OSTANE?.....89

*Ostalo je svježih namirnica ili hrane od nedjeljnog ručka? Probudite kreativnost i podarite ostacima novo ruho!*

Ne brini, stranica je namjerno prazna.





# 1 Uvod



**Hrana je ljudska potreba**, ne samo za hranjivim tvarima, već i kao okosnica druženja, razlog za sreću, a ponekad i utjehu. Naše prehrambene odluke uvjetovane su našim načinom života, našom kulturološkom pozadinom, područjem gdje živimo, emocijama koje proživljavamo i znanjem koje imamo, ali i gospodarskom situacijom, marketinškim strategijama trgovaca, izgledom proizvoda i ambalaže. Ubrzani način života utječe na to da impulzivno donosimo prehrambene odluke koje se odražavaju na naše zdravlje, ali i na okoliš koji nas okružuje.

Svjetska povezanost omogućila nam je cjelogodišnju dostupnost namirnica koje ne rastu u podneblju u kojem živimo, ali i namirnica koje trenutno nisu u sezoni. Zbog ubrzanog razvoja i povećanja populacije, povećava se potreba za proizvodnjom hrane, a s njom se povećava i otpad.

Nažalost, samo u Europskoj uniji na godišnjoj se razini **baci 90 milijuna tona hrane** (Fusions, 2016), dok u Hrvatskoj godišnje pojedinac baci oko 75 kg hrane, uključujući jestivi i nejestivi dio. Gubici hrane protežu se kroz cijeli opskrbni lanac: od procesa proizvodnje do krajnjeg potrošača, naših kućanstva, te nastaju pod utjecajem djelovanja različitih aktera, kao i situacijskih čimbenika. Na gubitke za vrijeme proizvodnje, transporta i skladištenja ćemo teško utjecati, ali zato možemo utjecati kako ćemo se ophoditi prema namirnicama i hrani **od trenutka kada dospiju u naše ruke**.

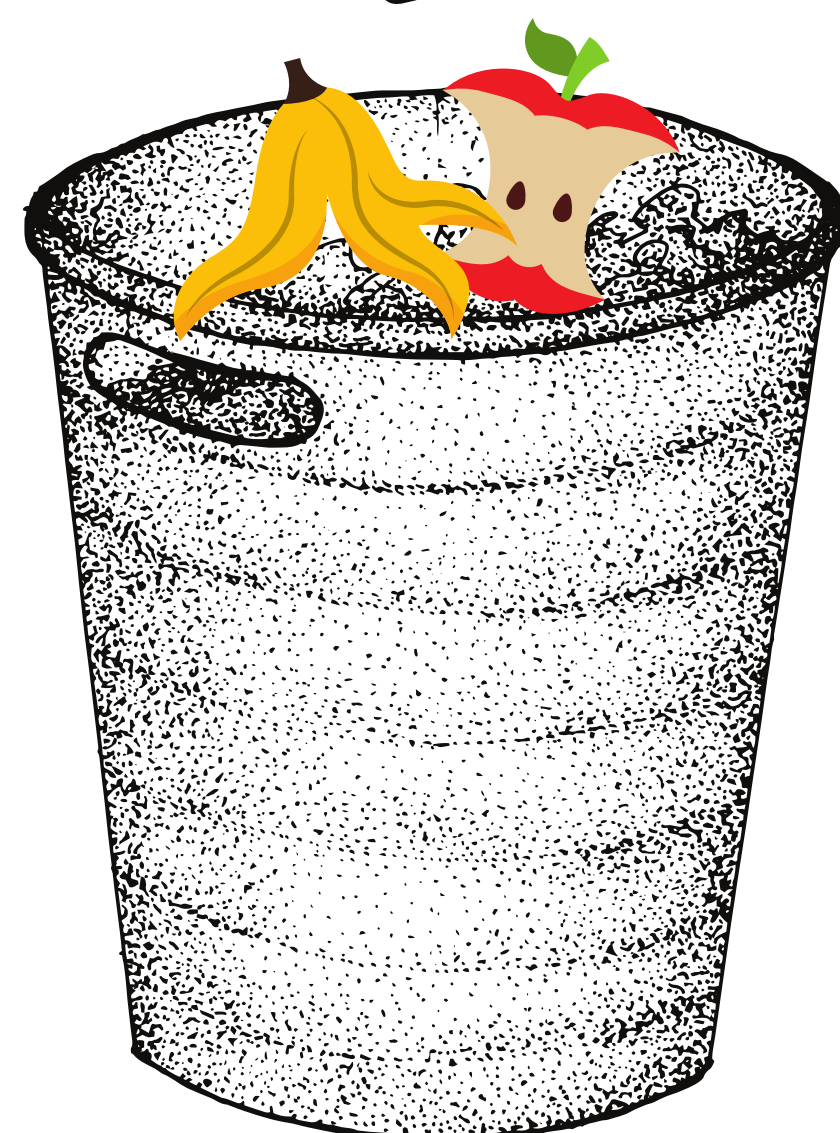
# 53%

od ukupnog otpada od hrane **stvaramo mi potrošači**, kao zadnji dio lanca

Najčešći razlozi su:

- krivo planiranje kupovine
- netočne interpretacije datuma isteka roka
- nepravilno skladištenje namirnica
- priprema prevelikih obroka
- nedostatak znanja o tome kako iskoristiti ostatke obroka

Stvaranje otpada od hrane moguće je **uvelike promijeniti**. No, koliko je to komplicirano? Možemo li korigirati svoje navike? Hoće li to od nas zahtijevati velike promjene?





Živimo u takvoj realnosti gdje je neke stvari lakše, a neke teže promijeniti. Na neke stvari možemo utjecati, a neke će uvijek ostati izvan našeg dosega. Kod promjene životnih, prehrambenih, ali i potrošačkih navika najbolje si je zadati svakodnevne **male ciljeve**. Brza i ekstremna promjena navika vezanih uz bilo koji aspekt života rijetko kada će nas dovesti do željenih rezultata. Navike sa kojima trenutno nismo zadovoljni, nisu nastale preko noći. Zbog toga si trebamo dati vremena te ih postupno mijenjati.

Ti maleni koraci povećat će kvalitetu našeg života, a nove, dobre navike koje ćemo stvoriti potaknut će nas da se pravilnije i zdravije (no, ne i bezukusnije) hranimo, koristimo kvalitetnije proizvode te racionalnije raspolažemo kućnim budžetom. Totalni *win-win*, zar ne?

Istraživanja su pokazala kako **bacamo puno više** namirnica i gotove hrane nego što smo toga svjesni. Ponekad kupujemo ambiciozno, stavljajući u kolica puno "zdrave" hrane ili skupljih sastojaka s najboljom namjerom da ih iskoristimo, međutim na kraju te namirnice ne uspijemo potrošiti. Za neke ljude puni hladnjak izvor je sigurnosti i udobnosti dok drugi kuhanje smatraju načinom brige o svojim voljenima i nehotice pretjeruju s time. Često spremimo gotovu hranu u zamrzivač pa ju nakon nekoliko mjeseci bacimo.

Kako bismo započeli ovaj put prema kvalitetnijem življenju, moramo najprije osvijestiti naše navike i shvatiti što konzumiramo, koliko hrane kupujemo, koliko te hrane na kraju iskoristimo, a koliki postotak bacimo. Stoga, najprije:

**Procijenite dosadašnju i ograničite buduću potrošnju**

Pokušajte odrediti koliko su vam namirnice koje kupujete uistinu potrebne i koliko ih stvarno koristite. Kod kupovine namirnica pokušajte dobro procijeniti količinu koja vam je potrebna i ne kupujte previše.

**Pratite što završava u vašoj kanti**

Pokušajte nadgledati i bilježiti što završava u vašoj kanti. Također, korisno je otkriti osnovne probleme, odnosno razloge zašto je određena hrana odbačena. Do bacanja hrane može doći iz više razloga. Kada postanemo svjesni svojih osobnih navika, možemo izraditi personalizirani plan za smanjenje proizvodnje otpada od hrane.

**Jeste li spremni za naše putovanje -  
od kupovine, preko pripreme, kuhanja i uživanja u obroku, do pametnog  
korištenja ostataka?**

Ne brini, stranica je namjerno prazna.





2

**Kupovina**

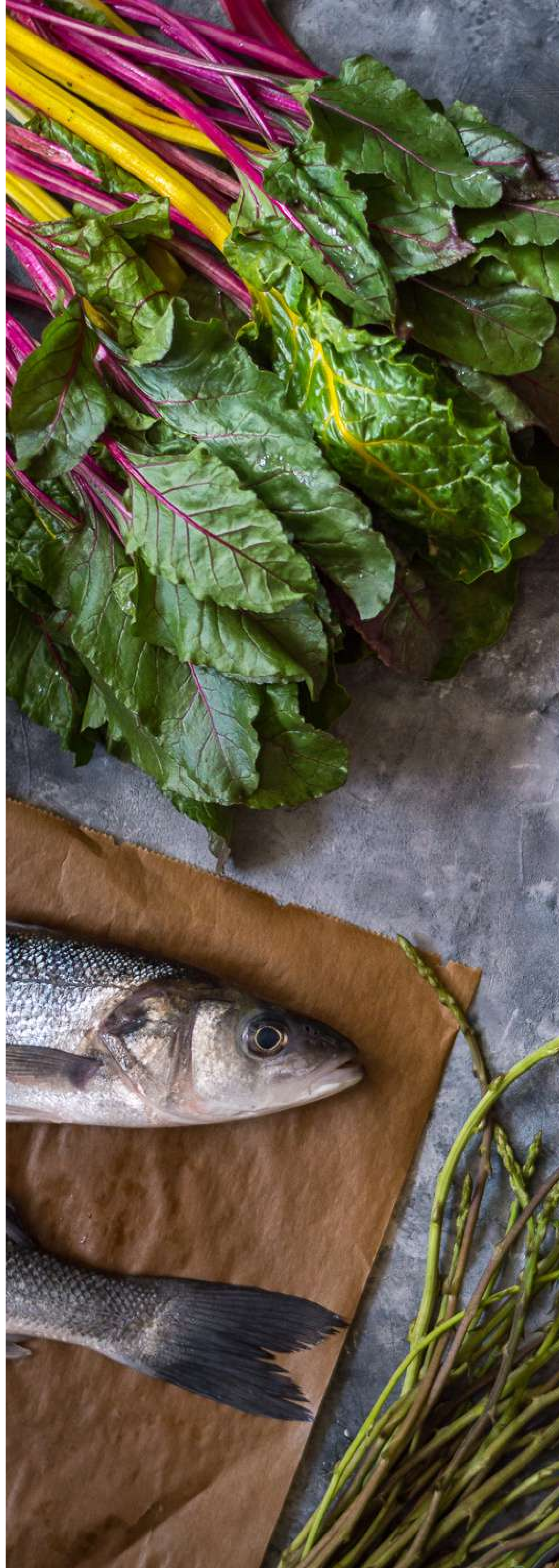


Kako bismo mogli pripremiti obrok i u njemu uživati, moramo najprije obaviti kupovinu, a ona započinje puno prije nego uopće kročimo nogom u trgovinu - ona **započinje u kuhinji.**

**Planiranje obroka, sastavljanje popisa, provjeravanje stanja u hladnjaku i smočnici** odlični su načini kako minimalizirati rasipanje hrane, dok je, s druge strane, kupovina bez plana najsigurniji put do gomilanja iste. Rezultat može biti **impulzivna i prekomjerna kupovina**, ali isto tako možete zaboraviti određene sastojke koji su ključni za pripremu vaših obroka.

Sami sebe najbolje poznajete te znate s koliko vremena raspolazete. Sukladno tome, pokušajte uspostaviti naviku pisanja popisa obroka za svaki dan u tjednu. Na početku ne morate možda popuniti cijeli tjedan, dovoljno je da krenete s 3-4 dana te vidite kako će vam ići. S vremenom ćete postati sve bolji u planiranju i procjenama vlastitih potreba.

Svima nam se, nažalost, dogodilo da smo bacili sastojke za obrok koji smo željeli pripremiti, ali nismo uspjeli jer su nas iznenadile neke nepredviđene životne situacije ili jednostavno nismo bili realni u našim planovima.







Kako biste si olakšali taj proces, postavite si iduća pitanja i pokušajte **iskreno** odgovoriti na njih:

- **Hoću li doista svaki dan pripremati neki složeni ručak?**
- **Koliko je vjerojatno da ću nekoliko dana radije koristiti ostatke od prethodnog dana nego skuhati novi obrok?**
- **Imam li za ovaj tjedan predviđeno kakvo druženje, poslovni ručak ili slavlje?**
- **Hoće li moja obitelj naručiti dostavu ovaj tjedan?**
- **Želim li ostaviti prostora za neke spontane i neplanirane obroke?**

Sukladno vašim odgovorima na gornja pitanja pokušajte napisati tjedni jelovnik i popis za kupovinu. Primijetit ćete kako se **vaš popis** namirnica **skratio**, a kraći popis znači **manje gomilanja i bacanja hrane**. Redovito planiranje obroka za nekoliko idućih dana sjajan je način da minimalizirate suvišne odlaske u trgovinu ili na tržnicu te osigurate da se vaša obitelj hrani ukusnim i zdravim obrocima.

# Kako isplanirati tjedni jelovnik?

Planiranje jelovnika **igra veliku ulogu** u pravilnoj prehrani i u smanjenju otpada od hrane. Smišljajući jelovnik razmišljamo o tome što i koliko jedem, je li naša prehrana raznolika i uravnotežena, prilagođavamo obroke sebi, našim potrebama i obvezama. Budući da unaprijed znamo po kojim receptima ćemo kuhati, na ovaj način možda napokon možemo isprobati i neka jela koja nam već dugo stoje na listi želja.

Dvije najvažnije stvari koje ćete primijetiti kada počnete planirati tjedne obroke su iduće:

- Prehrana će vam biti pravilnija, raznolikija i puno zanimljivija**
- Rjeđe ćete ići u kupovinu te ćete na taj način uštedjeti vrijeme i novac**

Na vama samima je da odlučite na koji ćete način planirati svoj tjedni jelovnik. Možete ga zapisati na komad papira i magnetom ga pričvrstiti na hladnjak da vam je uvijek vidljiv, možete ga upisati u *bullet journal* ili na neku dekorativnu ploču koju ćete staviti na zid u kuhinji. Ili ga najjednostavnije zapišite u neku od mobilnih aplikacija. Opcija je danas doista mnogo. Ideja je sljedeća: **prije odlaska u kupovinu** napišite jelovnik za sljedećih nekoliko dana, provjerite stanje u smučnici i hladnjaku te na taj način kupite samo **ono što vam je uistinu potrebno**.

Bit će tjedana kada ćete biti jako inspirirani i puni super ideja, no bit će i tjedana kada ćete imati osjećaj da više ne znate što pripremiti ili da se već pomalo ponavljate. U takvim slučajevima dobro dođe popis mogućih obroka koji su već isprobani i u koje ste sigurni. Ponekad isti taj popis može biti odličan podsjetnik na jela koja možda dugo niste skuhalo.

Također, planiranjem jelovnika **prilagođavate obroke vašem danu, a ne obrnuto**. One dane kada imate malo više vremena možete isplanirati neko složenije jelo ili pripremiti obroke za dane kada znate da ćete imati puno obaveza. U danima kada negdje žurite i nemate puno vremena za kuhanje, isplanirajte jednostavnije jelo, izvucite neki as iz rukava. Na kraju krajeva, uvijek možete izvući onu bakinu sarmu iz zamrzivača.

Planiranje jelovnika na kraju donosi i **uštedu vremena** s obzirom da se na taj način ne morate svaki dan zaustavljati u trgovini da kupite "onaj jedan sastojak koji vam nedostaje za današnji ručak".

P HUMUS I POVRCE

U JEDEM VANI

S MAMA KUHA

C PALENTA S JETRICAMA

P OSLIC S BLITVOM

S ORZOTO S GLJIWAMA

N SALATA OD PROKULICA



PA



## A sada nam recite...

### Prepoznajete li se u jednom od ova dva scenarija?

#### SCENARIJ 1

Na poslu ste i lagano se bliži kraj radnog vremena. Razmišljate o tome što biste mogli pripremiti za ručak. Sjetite se jednog odličnog recepta, ali sigurni ste da jedan ili dva sastojka koji su vam potrebni nemate kod kuće. Poslije posla, umjesto da krenete kući, zaputite se u trgovinu gdje kupite taj jedan sastojak koji vam nedostaje i još pet stvari od kojih vam četiri realno ne trebaju. Dođete kući i krenete kuhati ručak. Lagano već osjećate kako vam krulji u trbuhu pa malo grickate dok kuhate. Ručak je napokon gotov sat vremena kasnije nego inače i u tom trenutku ste ili toliko gladni da uopće niste svjesni toga koliko i što ste pojeli ili više niste uopće gladni jer ste grickali dok ste kuhali.

#### SCENARIJ 2

Na poslu ste i lagano se bliži kraj radnog vremena. Vi znate što ćete ručati jer ste se sjetili odličnog recepta kada ste planirali jelovnik. Nakon toga ste napisali popis za kupovinu, otišli ste u trgovinu i kupili sve što vam je potrebno za sljedećih nekoliko dana. Dođete kući nakon posla i bacate se na kuhanje. Možda ste neke stvari pripremili ranije tako da je jelo gotovo u 15-ak minuta. Lijepo sjednete te jedete svjesno i u miru.

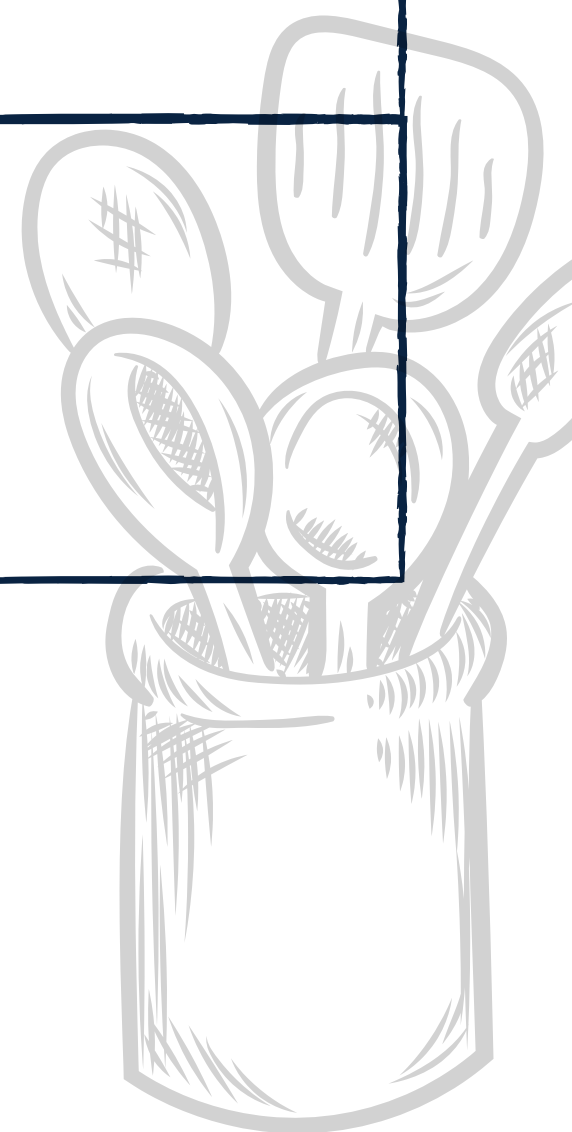
## I... koji scenarij birate?

Nakon što se naviknete na planiranje, primijetit ćete koje obroke ili namirnice **najčešće jedete** - možda će to biti tjestenina ili krumpir, a možda ćete primijetiti da rijetko jedete ječam ili ciklu. Ukratko, postat će vam jasan obrazac po kojem se hranite, o kojemu možda prije niste niti razmišljali. Toga ćete postati itekako svjesni te si na taj način otvoriti put ka isprobavanju novih namirnica i jela, što će dodatno obogatiti vašu svakodnevnu prehranu.

# TJEDNI JELOVNIK

	<b>doručak</b>	<b>ručak</b>	<b>večera</b>	<b>užina</b>
<i>ponedjeljak</i>				
<i>utorak</i>				
<i>srijeda</i>				
<i>četvrtak</i>				
<i>petak</i>				
<i>subota</i>				
<i>nedjelja</i>				

**Napomene**



# Popis "na hladnjaku"

Situacija je veoma jednostavna...

**Kada nešto potrošiš, zapiši.**

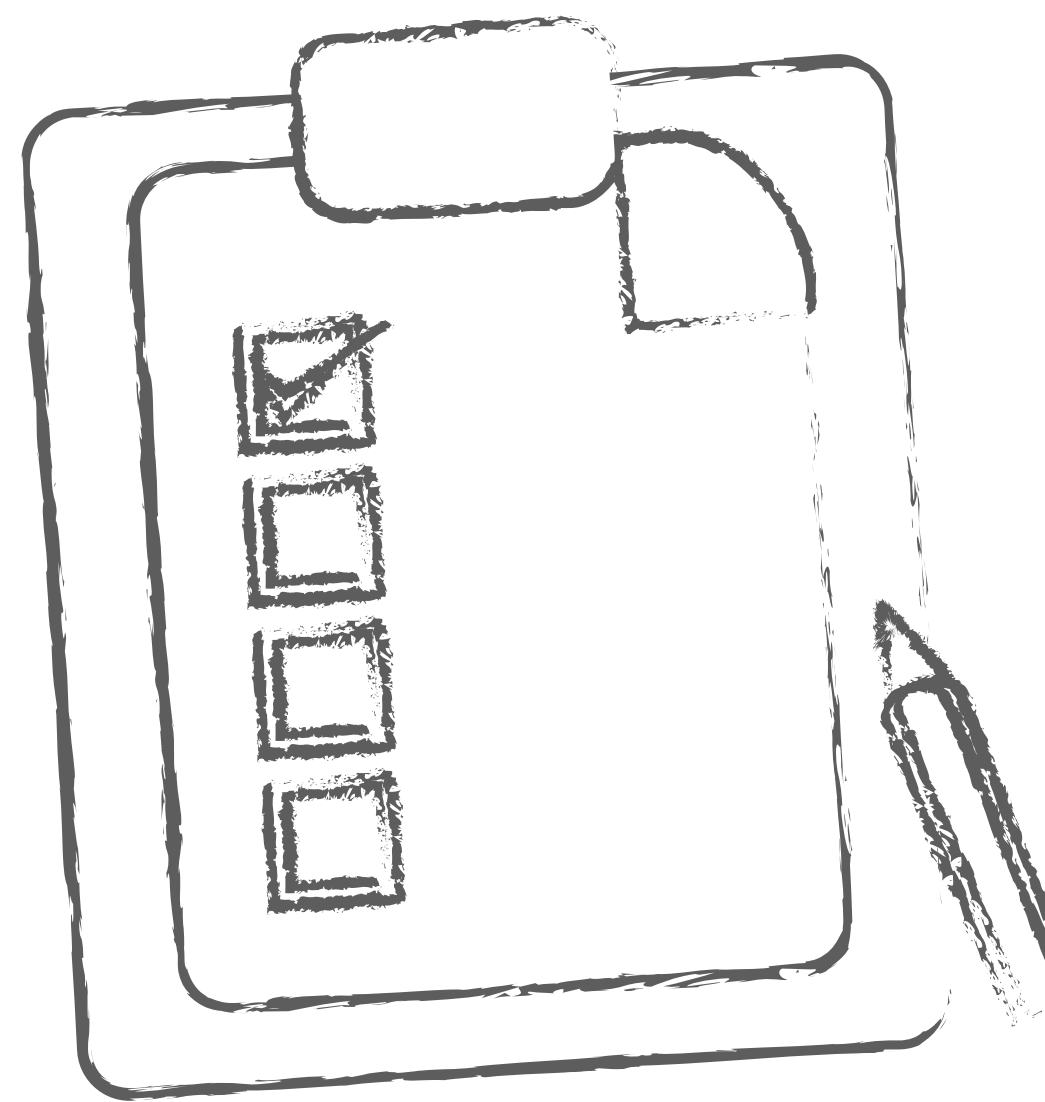
**Kada se nečega sjetiš, zapiši.**

Bez obzira isplanirate li tjedni jelovnik ili ne, uvijek postoji par namirnica ili stvari koje ne koristite svakodnevno pa postoji mogućnost da **na njih zaboravite** kada budete pisali popis za kupovinu ili budete u kupovini. To su najčešće namirnice poput praška za pecivo ili krušnih mrvica ili pak stvari poput papira za pečenje i čačkalica.

Kako ne biste zaboravili na takve namirnice/stvari, stavite blokić i kemijsku negdje u kuhinju gdje će vam biti **lako dostupni** i gdje vam neće smetati. Možete ih staviti na hladnjak ili u neku zdjelu koja vam se nalazi na kuhinjskom elementu. Kada primijetite da vam nešto nedostaje, zapišite! Ne za 10 minuta, ne „samo da ovo završim“, nego **odmah!** Vjerujte, za 5 minuta ćete sigurno zaboraviti jer ćete razmišljati o nečemu sasvim drugome.

Vodite se time da popis ne pišete u neku bilježnicu ili na komad papira koji vam stoji na dnu ladice jer vam to neće biti praktično te su veće šanse da jednostavno zaboravite na to.

Na ovaj način, rjeđe će se dogoditi da ponovno morate u trgovinu kada primijetite da vam nešto nedostaje te je manja vjerojatnost da ćete nešto kupiti jer niste sigurni imate li to već kod kuće ili ne.





# Provjerite stanje u hladnjaku i u smočnici

Nakon što ste isplanirali tjedni jelovnik, bilo to za svaki obrok u danu, za ručak ili samo za obroke koje ćete ponijeti sa sobom kada idete na posao, provjerite još jednom stanje u hladnjaku i u smočnici kako ne biste opet kupili namirnice koje već imate kod kuće te na taj način napravili nepotreban dodatni trošak i zakrčili si prostor u kojem držite hranu.

Također, prije odlaska u kupovinu možete na internetu pogledati **kataloge trgovina** i provjeriti tjedne ponude te na taj način doznati jesu li možda u nekoj od njih na popustu sastojci koji su baš vama potrebni. U slučaju da je na akciji nešto što inače koristite, a ima duži rok trajanja, idealna je prilika da kupite nekoliko takvih artikala. Takve namirnice mogu više mjeseci stajati u kuhinji.

## **Nemojte kupovati namirnice SAMO zato što su na akciji!**

Ukoliko na akciji nađete nešto što ne koristite, a želja vam je isprobati taj proizvod, namirnicu slobodno kupite. Ali uzmite **jedan komad!** Ako odjednom kupite veliku količinu novih različitih namirnica, bit ćete preplavljeni i nećete znati s kojom namirnicom i s kojim novim jelom započeti. Na kraju će se dogoditi da će namirnice stajati na donjoj polici u ormaru sve dok im ne istekne rok trajanja te će vrlo vjerojatno završiti u smeću.

I ne brinite... Ako vam se novootkrivena namirnica sviđa, sigurno ćete ju nekada u skorije vrijeme opet naći po akcijskoj cijeni.

## **Dodatan savjet!**

**U kupovinu nikada nemojte ići gladni!  
Sigurno ćete kupovati impulzivnije.**



## Napišite popis za kupovinu



Nakon što ste isplanirali tjedni jelovnik, pogledali hladnjak i smočnicu, prolistali kataloge i uzeli onaj papirić na kojem ste zapisivali stvari koje ste potrošili tijekom vremena, **napišite konačni popis** onoga što planirate kupiti u trgovini/na tržnici. Popis će vam pomoći da kupite sve što trebate, da nešto ne zaboravite te da se ne zaletite i kupite previše nepotrebnih stvari. Popis vas, naravno, ne ograničava da se povremeno ne počastite nekom sitnicom koja vam zapne za oko.



# popis za kupovinu

**voće**

→
→
→
→
→
→

**povrće**

→
→
→
→
→
→

**žitarice**

→
→
→
→
→
→

**meso i riba**

→
→
→
→
→
→

**mliječni  
proizvodi**

→
→
→
→
→
→

**konzervirana  
hrana**

→
→
→
→
→
→

**začini**

→
→
→
→
→
→

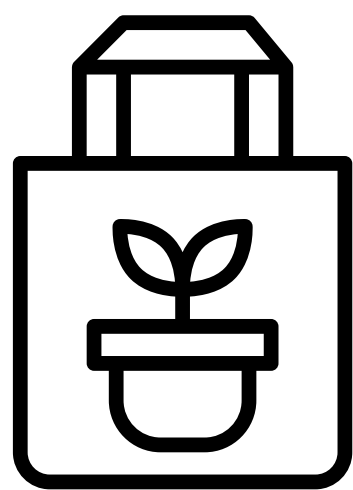
**orašasti plodovi  
i sjemenke**

→
→
→
→
→
→

**ostalo**

→
→
→
→
→
→

# Što ponijeti sa sobom u kupovinu?



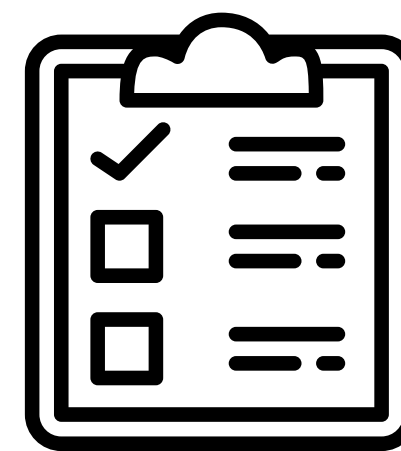
## Vrećice

Platnene vrećice  
Vrećice za voće/povrće  
Plastične vrećice koje ćete  
upotrijebiti više puta



## Posude

Za spremanje hrane  
kupljene u rinfuzi



## Popis

Za racionalniju  
kupovinu

S obzirom na to da nam je cilj smanjiti stvaranje otpada, kako od hrane tako i od popratne ambalaže ili vrećica koje dolaze u paketu s određenom hranom, prije polaska u kupovinu, osim popisa, **pripremite vrećice** u kojima ćete nositi hranu i **posudice** u kojoj možete spremiti hranu u rinfuzi.

Izaberite **vrećice od prirodnih materijala** ili reciklirane materijale. Ovdje doista možete biti kreativni. U slučaju da kod kuće nemate platnenih vrećica, nije nužno da odmah idete kupovati velike količine istih - **iskoristite plastične vrećice** koje već imate kod kuće. Cilj je ponovno koristiti stvari koje već posjedujemo i ne stvarati nepotreban otpad. S vremenom ćete kupiti platnene vrećice ili ih dobiti na poklon uz neke proizvode. Trgovine često pripremaju ovakve pogodnosti. Također, možete **sami izraditi** platnene vrećice od stare košulje ili stolnjaka kojeg više ne koristite.

Osim velikih vrećica, ponesite i **manje vrećice** u koje ćete spremiti voće i povrće. Nastojte u autu ili u torbi uvijek imati barem 1-2 (platnene) vrećice u slučaju iznenadnog odlaska u kupovinu.

Ukoliko kupujete u trgovinama u kojima je moguće kupiti namirnice u rinfuzi, slobodno ponesite svoje spremnike (staklenke, kutije i slično).

Sada kada ste isplanirali što ćete jesti, pripremili popis, vrećice i posudice, vrijeme je da krenemo u kupovinu!





# Gdje kupujem?

## Trgovina

Namirnice koje koristimo u svakodnevnoj prehrani najčešće kupujemo u trgovini jer na jednom mjestu lako nalazimo sve što nam je potrebno.

Prilikom kupovine potrebno je odabrati hranu koja je u trgovini **ispravno čuvana**, s označenim rokom trajanja i u neoštećenoj ambalaži.

Osim što možete ponijeti svoje vrećice za kupovinu, slobodno ponesite i vrećice u koje ćete staviti **voće i povrće**. Kada već uzimate svoju veliku platnenu torbu ili kolica za kupovinu, ne želite ih napuniti s puno jednokratnih plastičnih vrećica, zar ne? Odaberite željene namirnice, stavite ih u vrećice, izvažite i naljepnice s cijenom zalijepite na vrećicu ili na komad papira koji ćete ponijeti sa sobom (u nuždi možete i na rukav). Ukoliko se namirnice važu na kasi, prodavač/ica će ih izvagati u vašoj vrećici.

Dok ste u trgovini, **dobro razmislite o kupovini gotovih i polugotovih proizvoda**. Istina je, ponekada su praktični i relativno povoljnih cijena, ali njihova hranjiva vrijednost je upitna. Izuzev toga, ne smijemo zaboraviti da svaka plastična kutijica u kojoj dolazi pakirana gotova hrana, a koju smo uzeli u pauzi za ručak, pridonosi stvaranju nepotrebnog otpada od ambalaže. Isti obrok možemo pripremiti kod kuće i ponijeti ga u višekratnoj kutijici za hranu. Isto vrijedi i za kupovnu vodu.

Jedan od najčešćih razloga zbog kojeg bacamo hranu je **istek roka trajanja** nakon čega pretpostavljamo da je hrana pokvarena i nije više sigurna za upotrebu. Prilikom kupovine svakako obratite pozornost na rok trajanja namirnica, pogotovo kod namirnica koje su lako kvarljive poput **svježih namirnica, mliječnih proizvoda, mesnih proizvoda, ribe i jaja**. Odaberite ono pakiranje željenog proizvoda koji ima duži rok trajanja osim ako nemate u planu namirnicu iskoristiti u sljedećih nekoliko dana.



Također, treba razlikovati dva pojma koja se odnose na **rok trajanja namirnica**:

## "Upotrijebiti do"

Označava datum do kojeg se **lako kvarljiva hrana** može **sigurno konzumirati**. Nakon isteka navedenog datuma hrana se ne smatra sigurnom za upotrebu. Primjer takve hrane je svježe meso, svježa riba, svježi mliječni proizvodi i sl.

Pazite kako se navedena hrana skladišti.

## "Najbolje upotrijebiti do"

Ukazuje na datum do kojeg **hrana zadržava svoja svojstva i kvalitetu** čuva li se na pravilan način. Hrana je sigurna za konzumaciju još određeno vrijeme. Moguće je da hrana izgubi na okusu i aromi ili promijeni teksturu. „*Najbolje upotrijebiti do*“ naći ćete na većini namirnica poput tjestenine, riže, konzervi, na slatkišima i sl. Ukoliko navedeni rok istekne, najbolje se osloniti na vlastita osjetila prije nego namirnicu odlučite baciti.

**Namirnice je potrebno skladištiti prema uputama proizvođača. To znači da, ako na pakiranju piše „Čuvati na hladnom i tamnom mjestu“, kuhinjski stol na koji popodne udara sunčeva svjetlost nije najpametnije mjesto za čuvanje takve namirnice jer se na taj način smanjuje kvaliteta i njezina zdravstvena ispravnost.**

## Tržnica i lokalni OPG-ovi

Kupovinom namirnica na tržnici ili kod lokalnih OPG-ova **potičemo lokalnu proizvodnju**, hranimo se sezonskim namirnicama te podržavamo rad lokalnog proizvođača.

Koncept "**nula kilometara**" primjer je dobre prakse koji podržava sezonske namirnice koje nisu prošle velike relacije, nisu bile dugo skladištene, ubrane su u optimalnom trenutku sazrijevanja te su brzo našle put do nas.

Sigurno smo svi osjetili onaj osjećaj nelagode i neznanja kada smo prvi puta zakoračili na tržnicu: veliki šareni prostor prepun ljudi s ogromnim izborom svježih namirnica. Na prvi pogled, sve nam izgleda dobro i ne znamo otkuda bismo krenuli s kupovinom. Tko na tržnici ima domaće jabuke? Je li bolja zelena salata u prvom redu desno ili na onom stolu u sredini odmah do onih velikih bundeva? Koja baka ima najbolji domaći sir i vrhnje? Po glavi vam se mota puno nedoumica.

No, nemojte da vas obeshrabri taj prvi izlet u nepoznato. Slobodno prošetajte tržnicom, pogledajte tko što nudi, što vam se čini primamljivim, a uvijek možete pitati i svoju obitelj ili prijatelje kod koga oni najčešće kupuju. Znajte samo da na klupi gdje ima banana, najčešće nema domaćih proizvoda.

Hoćete čuti još jednu tajnu? Isplati se pronjuškati čega zanimljivog ima kod tete kod koje je uvijek dugačak red!







Kupovinom na tržnici možete značajno utjecati na smanjenje ambalažnog otpada u vašem kućanstvu. Ponesite svoje vrećice, posudice u koje možete spremi svježi sir ili stari karton od jaja u koji ćete spremi nova, svježja jaja. Prodavači na tržnici se uvijek ugodno iznenade kada ponudite svoje vrećice ili posude, malo popričaju s vama, a nerijetko vam daju i neku dobru ideju za recept!





# Online

Kupovinu namirnica često smatramo velikom obavezom koja zahtijeva puno vremena te je želimo obaviti **što brže i jednostavnije**, a kupnja putem interneta jedna je od onih pogodnosti koje nam **pomažu uštedjeti vrijeme**.

Kupovina online je praktična jer iz udobnosti vlastitog doma možemo naručiti gotovo sve potrebne namirnice. Naime, sve veći broj supermarketa, lokalnih OPG-ova, trgovina s namirnicama u rinfuzi pa čak i mesnica dostavlja voće i povrće, meso i ribu te ostale namirnice uredno zapakirane na kućni prag.

Na ovaj način mi kao kupci **izbjegavamo gužvu i štedimo vrijeme** koje bismo inače proveli u trgovini. Osim toga, tijekom online kupovine manja je vjerojatnost da ćemo kupiti nepotrebne sitnice koje uvijek nekako nađu put do naše košarice.

S druge strane, nedostatak ovakvog načina kupnje sastoji se u tome što **ne biramo sami** koji će komad povrća ili voća točno doći do nas. Namirnice ne možemo pobliže promotriti, nedostaje nam to *touch & feel* iskustvo šopinga te, naravno, nemamo priliku dobiti onaj tajni recept tete Marije s tržnice.

## Kupovina u rinfuzi

Sve je veći broj manjih trgovina koje prodaju namirnice u rinfuzi. To znači da možemo doći sa svojim vrećicama, posudama i teglicama te u njih direktno spremiti točno onoliko namirnica koliko nam je potrebno. Na taj način **smanjuje se korištenje nepotrebne ambalaže** koja bi, kada dođemo kući, vrlo brzo završila u smeću.

Dodatno, kupovinom u rinfuzi često možemo proći **dosta povoljnije** budući da ne plaćamo trošak ambalaže namirnica. Na ovaj se način najčešće mogu kupiti grahorice, sjemenke, orašidi, začini, ulja, sušeno voće, mlijeko, kava, čajevi i brojne druge namirnice koje svakodnevno koristimo.

Ipak, pripazite na procjenu vlastitih potreba i **kupite točno onoliko hrane** koliko planirate potrošiti. Sjetite se, želimo naučiti izbjeći njezino gomilanje.

Ako vam je to važno, obratite pozornost na **podrijetlo proizvoda** i pitajte za **rok trajanja** te ga **zapišite** da okvirno znate kolika je trajnost namirnica koje ste kupili.







# Vlastiti vrt

Naposlijetku, tu je i **naš vlastiti vrt.**

Bilo da imamo prostranu obiteljsku bašću na selu u kojoj uzgajamo raznovrsno povrće, voće, začinsko bilje i cvijeće ili tek malenu zelenu oazu na našem balkonu u centru grada, vlastiti vrt je prilika da imamo još bolju kontrolu nad time **što, koliko i kako jedemo.**

Velika je stvar brinuti se za druga živa bića, osobito kada imamo priliku promatrati razvoj tog života od početka do kraja. Od trenutka kada stavimo onu malu sjemenku u zemlju i skeptično se pitamo hoće li biti išta od tog našeg vrtlarskog podviga do trenutka kada se jedva provlačimo kroz tu divnu zelenu džunglu koju smo stvorili kako bismo ubrali najljepše i najsvježije plodove svoga rada.

U vlastitom vrtu možete uzgajati točno ono što vi želite. Obzirom na blizinu i dostupnost, svaki se dan na vašem stolu mogu naći najsvježije namirnice bogate hranjivim tvarima koje pršte od okusa.





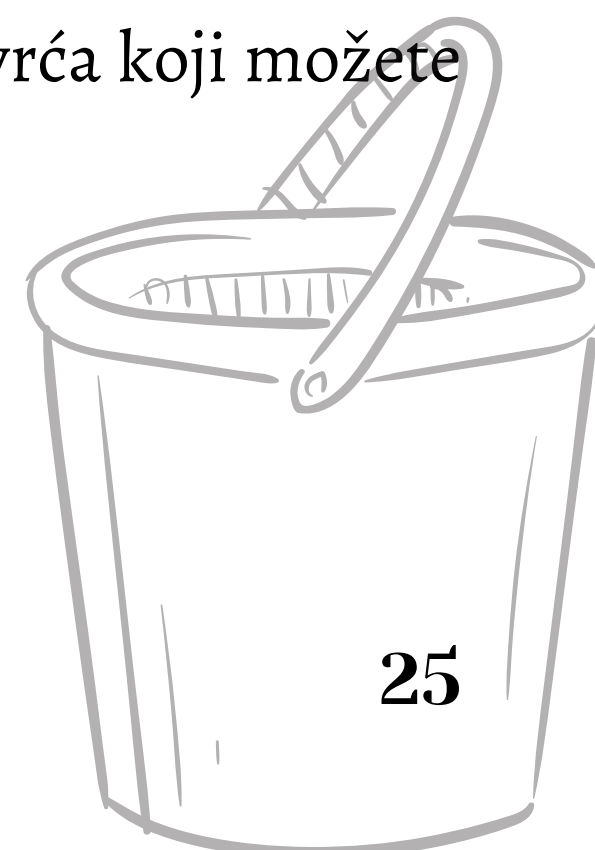


Uzgoj vlastite hrane jedan je od najvažnijih stupova održivog načina života.

U našem zelenom kvadratu možemo uzgajati stare sorte povrća koje možda inače ne možemo tako lako kupiti. Osim toga, ne smijemo zanemariti niti fizičku aktivnost i upijanje dobro poznatog vitamina D koji pozitivno utječu na naše, kako mentalno, tako i fizičko zdravlje.

Brigom za biljke postajemo svjesni koliko je **dug i kompleksan proces od sjemenke do ploda**, što za posljedicu ima to da hranu beremo, skladištimo i pripremamo s najvećom pažnjom jer smo svjesni koliki su trud, vrijeme i rad potrebni za dobivanje jedne košarice s voćem i povrćem.

Naposlijetku, tu je i taj predivan proces učenja. Jednom kada vaše rajčice, paprike i tikvice krenu sazrijevati, vrlo vjerojatno ćete se naći u situaciji da ćete imati višak povrća koji možete pretvoriti u maštovitu zimnicu ili pokloniti obitelji i prijateljima.





sezonsko  
**POVRĆE**

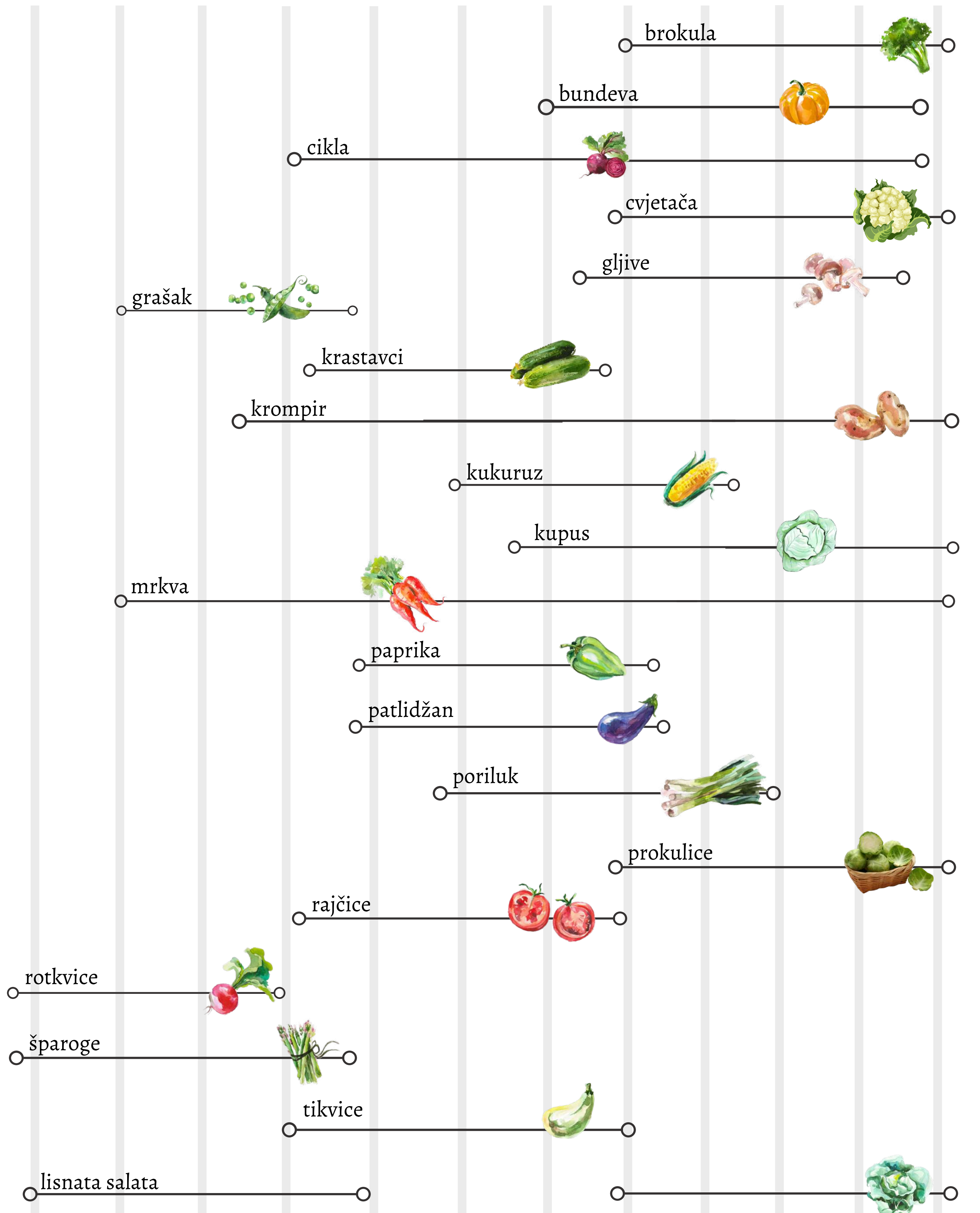
**PROLJEĆE**

**LJETO**

**JESEN**

**ZIMA**

OŽU TRA SVI LIP SRP KOL RUJ LIS STU PRO SIJ VELJ





sezonsko  
**VOĆE**

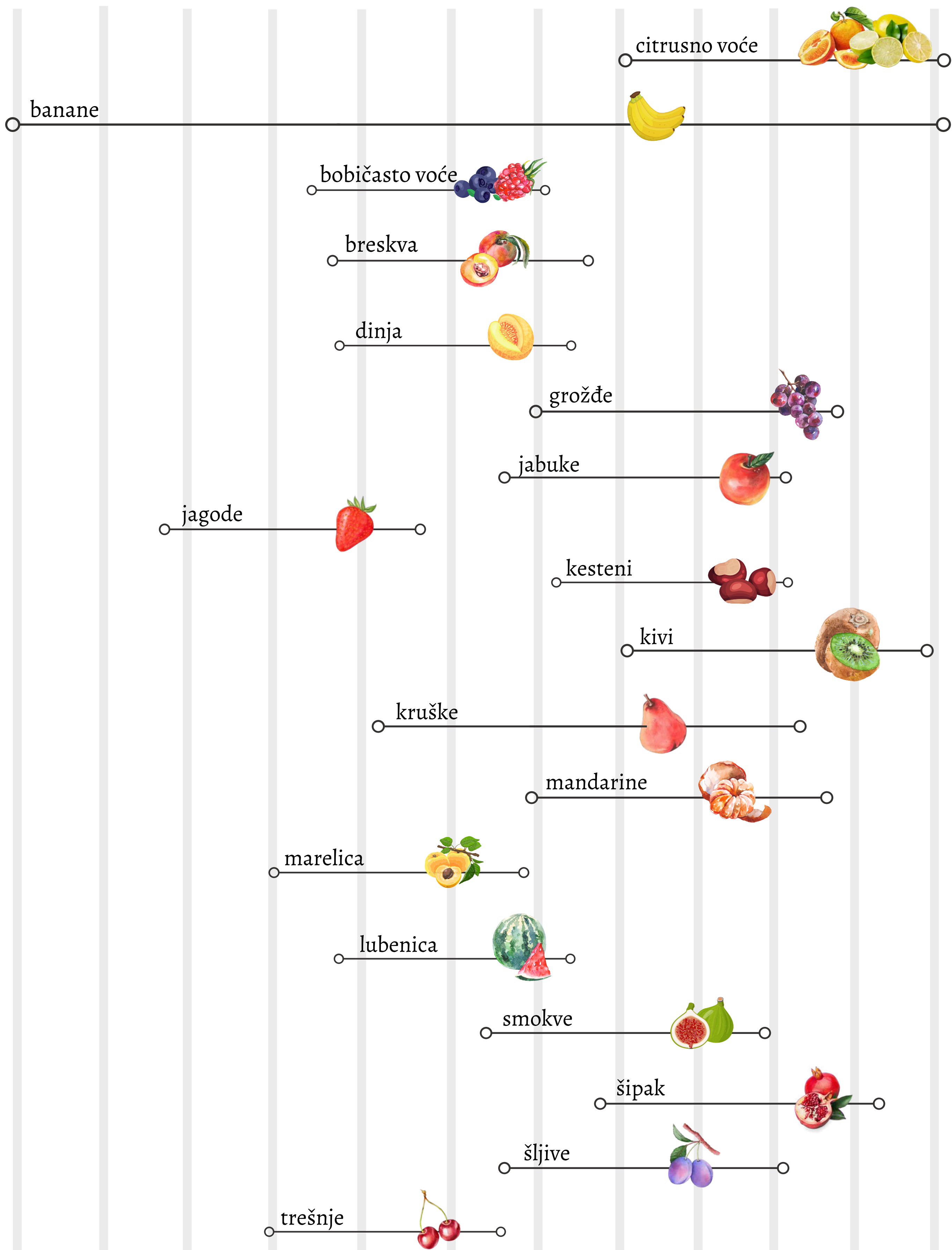
**PROLJEĆE**

**LJETO**

**JESEN**

**ZIMA**

OŽU TRA SVI LIP SRP KOL RUJ LIS STU PRO SIJ VELJ



Ne brini, stranica je namjerno prazna.



# 3 U kuhinji



Hranu koju smo kupili u trgovini, na tržnici ili ubrali u vrtu moramo **pravilno skladištiti** kako bi spriječili razmnožavanje mikroorganizama koji uzrokuju različite promjene na hrani i njezino kvarenje. Kvarenjem namirnica mijenjaju svoj miris, okus i boju, a konzumiranje takvih namirnica može dovesti do zdravstvenih smetnji ili trovanja.

S malo znanja i iskustva, smočnica, hladnjak i zamrzivač mogu postati naši saveznici u čuvanju hrane. No, kako to točno postići?

Kada dođete iz nabavke, namirnica je poželjno **odmah pripremiti za skladištenje**: pravilno oprati, osušiti, spremi u vrećice ili posude i čuvati ih na za to predviđenom mjestu. Neke je namirnice poželjno skladištiti na nižim temperaturama pa ćete ih spremi u hladnjak, druge zahtijevaju tamno i hladno mjesto pa ćete ih spremi u ormar u neku hladniju prostoriju, a treće mogu stajati u posudi na radnoj površini.

### **Na koji se način pripremaju namirnice za skladištenje?**

1. Lisnate salate i ostalo lisnato povrće potrebno je dobro oprati pod vodom kako bi se uklonile nečistoće poput zemlje ili insekata. Zatim **listove treba dobro osušiti** (najbolje pomoću centrifugalne cjediljke) te spremi u vrećice ili posude koje se mogu hermetički zatvoriti. U vrećicu/posudu potrebno je dodati papirnati ručnik koji će sakupljati dodatnu vlagu.
2. Ukoliko odlučite oprati voće i povrće prije nego ga spremite u hladnjak, dobro ga posušite. **Višak vode potiče brže kvarenje.**
3. **U drvenim kutijama** kruh duže ostaje svjež nego u plastičnim ili metalnim. Čuvajte ga na suhom i tamnom mjestu, na sobnoj temperaturi. Kako bi mu produljili svježinu slobodno ga omotajte platnenom krpom. Ukoliko vam se kruh posuši, možete ga osvježiti grijanjem u pećnici ili mikrovalnoj, a prethodno ga malo poprskajte vodom.
4. Ukoliko korjenasto povrće (mrkvu, celer, ciklu...) nećete iskoristiti u naredna 2-3 dana, čuvajte ih u hladnjaku **u zatvorenoj posudi s vodom.**
5. **Meso** po potrebi očistite te ga prebacite u **hermetički zatvorenu posudu**. Možete ga začiniti po želji te ga tako spremi u hladnjak. Marinirano meso konzumirajte najkasnije unutar 2 dana.
6. **Ribu odmah očistite** od ljuskica i iznutrica, operite ju i skladištite u hladnjaku u hermetički zatvorenoj posudi. Ako je riba svježija, konzumirajte najkasnije sutradan.
7. **Jaja** nakon kupovine nemojte prati već ih pohranite u frižider na policu. Zbog porozne ljuske, oprana će se jaja prije pokvariti. Svježija jaja mogu se čuvati u hladnjaku do mjesec dana.
8. Lako kvarljive namirnice stavite na vidljivo mjesto. Na taj ćete ih način lakše konzumirati u kratkom roku.





Lisnato povrće nakon kupovine operite te ga dobro posušite i spremite u vrećice na zip. Ako u vrećicu dodate papirnati ručnik, on će sakupljati dodatnu vlagu koja potiče lisnato povrće na brže kvarenje, a istovremeno će spriječiti povrće da se osuši.



Na ovaj način možete čuvati sve lisnate salate do 4 dana, dok će blitva, špinat i kelj ostati svježiji i 5-6 dana nakon kupovine.





Nakon što pravilno pripremimo povrće za skladištenje ili dok pripremamo određeno jelo, često nam ostane različitih dijelova biljaka koje inače ne konzumiramo u jelima poput lišća, kora, korijena ili stabiljka. To je prava šteta jer se neki dijelovi tih biljaka mogu iskoristiti za pripremu raznih namaza, juha, temeljaca pa čak i čipsa!

## Temeljac od ostataka povrća

Temeljcem podlijevamo jela kojima želimo dati izraženiji okus, a ostatke povrća koje kupimo i često odbacimo kao otpad možemo iskoristiti upravo za njegovu pripremu.

Kore od luka, češnjaka i mrkve, listove celera, peršina i mrkve, zelene dijelove poriluka, luka i češnjaka, tvrđe, središnje dijelove brokule ili cvjetače, stapke gljiva, ostatke tikvica, paprika i šparoga - sve te dijelove biljaka možete iskoristiti za pripremu jednog izvrsnog povrtnog temeljca. Razmišljajte o tome kako svako povrće ima specifičan okus pa u slučaju da ne želite da vam temeljac ispadne gorak, izbjegavajte ostatke prokulica, brokule, cvjetače ili patlidžana.

### Priprema:

1. Povrće prije guljenja ili rezanja dobro operite kako bi uklonili sve vanjske nečistoće, te ih tako narezane pohranite u zamrzivaču u jednoj vrećici na zip.
2. Kada napunite cijelu vrećicu, s njom možete raditi temeljac. U veći lonac stavite malo ulja te na njega stavite zamrznuto povrće. Ostatke povrća prepržite u loncu da dobiju malo boje kako biste iz njih izvukli više okusa.
3. Kada povrće dobije boju, prekrijte ga vodom i stavite kuhati na srednju vatru 30-ak minuta. Temeljcu slobodno možete dodati razne začine poput lovorovog lista, sjemenki celera, korijandera ili papar u zrnu. Tijekom kuhanja temeljac ne treba soliti – kuhanjem se on reducira i samim time okus se koncentrira i postaje snažniji.
4. Kada je gotov, procijedite ga kroz cjediljku i rasporedite u staklene posude, u kojima može izdržati 4 dana ako je pohranjen u hladnjaku.

Na ovaj ćete način dobiti odličan temeljac s kojim možete raditi guste juhe, rižota, variva ili ga dodati u mesni umak.

**SAVJET** - povrće gulite gulilicom umjesto nožem - na taj ćete način baciti puno manji dio biljke.



## Dodatan savjet!

Temeljac možete malo više reducirati te ga zamrznuti u posudicama za led. Kada se zamrzne, prebacite ga u vrećicu i čuvate u zamrzivaču do 3 mjeseca. Tako koncentrirani temeljac može se koristiti umjesto kocke za juhu.





# PESTO

## OD LIŠĆA MRKVE I MENTE

*Pesto je aromatični umak koji se izvrsno slaže uz mnoga jela. Osim od lišća mrkve, pesto možete pripremiti s različitim biljem poput raštike, rikole ili svježeg začinskog bilja te mu možete dodati pinjole, sjemenke suncokreta ili bademe.*



15 min



cca 200 ml

### Sastojci:

60 g lišća mrkve

20 g listova mente (spearmint npr.)

60 g oraha

40 g parmezana

2-3 režnja češnjaka

2 žlice limunova soka

120-140 ml maslinovog ulja

sol i papar (količina po želji)

### Priprema:

1. Mladim mrkvama uklonite listove, operite ih i dobro posušite. Trebat će vam samo gornji dio listova, a stabljike možete ukloniti i koristiti za povrtni temeljac. Listove metvice također odvojite od stabljike.
2. Orahe sameljite u blenderu ili multipraktiku. Potom dodajte grubo nasjeckane listove metvice i mrkve, češnjak, limunov sok, sol i papar. Miksajte dok se sve ne usitni, a potom postepeno dodajte maslinovo ulje i parmezan dok ne dobijete željenu gustoću.
3. Ako je smjesa pregusta, dodajte po želji još malo limunovog soka ili maslinovog ulja. Probajte i začinite još ako je potrebno.


Pesto spremite u čistu prethodno steriliziranu staklenku, na vrh dolijte malo ulja, zatvorite i čuvajte u hladnjaku oko 7 dana.



Pesto se može poslužiti kao  
namaz za sendviče, umak za  
tjesteninu, dodatak pizzi ili  
kao dip za sirovo povrće.







Je li i vama, kao i nama, žao baciti onaj vlaknasti, donji dio stabljike šparoge? Drvenasti dijelovi šparoga, kore od mrkve i kora od tvrdog sira mogu se zakuhati skupa s temeljcem te tako iskoristiti u mnogim različitim receptima. Na taj način štedimo novac, čuvamo okoliš, a i fino jedemo.



# TEMELJAC OD ŠPAROGA



60 min



cca 800 ml

## Sastojci:

1700 ml vode

300 g drvenastih dijelova šparoga (divlja, bijela, zelena)

100 g kore mrkve

30 g kore parmezana ili pecorina

1-2 lista lovora

1/2 luka

1/2 žličice papra u zrnu

sol (po želji)

## Priprema:

1. Nožem odvojite drvenasti dio šparoge. Gornji dio možete pripremiti kako želite, a od donjeg dijela, kojeg bismo inače bacili, radit ćemo temeljac.
2. Stavite sve sastojke da zakuhaju te ih kuhajte na laganoj vatri 50 - 60 minuta.
3. Kada je povrće omekšalo, procijedite ga kroz cjediljku.
4. Temeljac možete koristiti odmah, možete ga čuvati u hladnjaku do 3-4 dana ili ga dozirati i spremati u zamrzivač.



Ovaj temeljac možete koristiti za pripremu povrtnih juha, rižota ili kao bazu umaka za tjestenine.



# ČIPS IZ PEĆNICE OD KORA KRUMPIRA



20 min



200g

## Sastojci:

200 g oguljene kore krumpira (3-4 veća krumpira)

1,5 žlica maslinova ulja

1/3 žličice soli

1/3 žličice mljevenog šarenog papra

1/2 žličice češnjaka u prahu

1 žličica sjeckanog ružmarina

## Priprema:

1. Krumpir dobro operite od zemlje i ocijedite. Ako ima oštećenih dijelova, njih odrežite. Ogulite ga i dalje nastavite pripremati za jelo za koje ste ga predvidjeli, a oguljene kore stavite u čistu kuhinjsku krpu da se ocijede od viška vlage. Ovako mogu ostati i nekoliko sati.
2. Zagrijte pećnicu na 210°C s upaljenim ventilatorom. Kore krumpira pospite s uljem i začinima te dobro izmiješajte.
3. Istresite na plitki pleh za pečenje i rasporedite tako da ima malo mjesta između svakog komadića. To će omogućiti da se ravnomjernije ispeku i budu hrskaviji.
4. Pecite oko 15 min, odnosno dok ne postanu hrskavi. Na pola pečenja pleh izvadite, krumpiriće preokrenite vilicom te ih vratite nazad u pećnicu.
5. Poslužite odmah dok su još hrskavi i topli.



Izbjegavajte raditi čips od kora starijeg krumpira koji je počeo "zeleniti" i stvarati klice. To je znak povećane koncentracije toksičnog alkaloida solanina i takav krumpir nije poželjan za konzumaciju.



Dužina pečenja može varirati od pećnice do pećnice. Zato ovaj čips držite na oku i pazite da vam ne zagori.



# PRAVILNO SLAGANJE NAMIRNICA U SMOČNICI

Tokom skladištenja namirnica u smočnici neophodno je osigurati optimalne uvjete kako bi namirnice što duže ostale zdravstveno ispravne. Čimbenici poput neadekvatne temperature, vlage, svjetla ili higijene mogu prouzrokovati kvarenje namirnica.

Porastom temperature intenziviraju se kemijske i mikrobiološke promjene u namirnicama dok se snižavanjem temperature one usporavaju. Višak vlage u prostoriji gdje se namirnice skladište uzrokuje vlaženje namirnica, a time se stvaraju pogodni uvjeti za razvoj mikroorganizama. Direktnim izlaganjem sunčevoj svjetlosti namirnice se zagrijavaju što uzrokuje niz kemijskih reakcija koje kvare kvalitetu i sigurnost namirnica. I konačno, treba obratiti pozornost na higijenu smočnice kako ne bi došlo do pojave i razmnožavanja insekata i glodavaca koji oštećuju ambalažu, zagađuju namirnice te se njima hrane.

## **Skladištite namirnice po uputama proizvođača**

Na svakom pakiranju kupljenih proizvoda naći ćete upute kako ih skladištiti, poput "*Čuvajte na hladnom i tamnom mjestu*". Pravilnim pohranjivanjem namirnica smanjuje se mogućnost njihovog kvarenja.

## **Izbjegavajte gomilanje namirnica**

Ako je smočnica pretrpana namirnicama, nećete znati što se sve nalazi na vašim policama te postoji veća mogućnost da će neke namirnice ostati zaboravljene i neiskorištene.

## **Pripazite koje namirnice se skladište na sobnoj temperaturi, a koje u hladnjaku**

Suhu hranu poput tjestenine, brašna i riže poželjno je držati na tamnom i hladnijem mjestu kako bi se izbjegao napad insekata. Hladnjak nije najbolji odabir s obzirom na to da je u njemu prisutna veća količina vlage.

Konzerviranu hranu skladištite na suhom i hladnom mjestu.

Luk, češnjak i krumpir najbolje je držati u odvojenim košaricama ili drvenim kutijama s otvorima za zrak na suhom, tamnom i prozračnom mjestu kako bi se smanjila mogućnost klijanja.



Voće poput jabuka, krušaka, zrelog avokada, breskvi i nektarina **zrenjem otpuštaju etilen**, plin koji ubrzava dozrijevanje pa je takvo voće najbolje skladištiti **odvojeno** od ostalog (osim ako ciljano ne želite da vam nešto prije sazrije). Ukoliko primijetite da vam je jedna voćka istrunula, maknite ju od ostalih kako ne bi poticala daljnje truljenje.

Naranče, limun, grejp i ostalo citrusno voće također čuvajte u košari van hladnjaka jer u suprotnom gube na okusu. Nemojte ih čuvati u plastičnim vrećicama jer postoji mogućnost od razvoja plijesni.

**Ukoliko je moguće, prebacite namirnice u prozirne posude s poklopcem**

Namirnice poput brašna, šećera, tjestenine, riže i sl. prebacite u prozirne posude. Na taj ćete način točno znati koje količine pojedinih namirnica imate. Osim toga, suhe namirnice u posudama s poklopcem zaštićene su od nametnika poput moljaca pa je manja vjerojatnost da će vam se isti pojaviti u smočnici.

Svaku posudu **označite s natpisom** kako biste znali što se u njoj nalazi te na dno posude **napišite rok trajanja** koji je bio naznačen na pakiranju obzirom na to da nećete zadržati originalno pakiranje. Namirnice možete prebaciti i u neke dekorativne posude i izložiti ih na otvorenoj polici, a možete koristiti i stare teglice s kojih ćete skinuti naljepnice, oprati ih i pažljivo osušiti.





# PRAVILNO SLAGANJE NAMIRNICA U HLADNJAKU

Zbog današnjeg ubrzanog načina života teško nam je svakodnevno doći do svježih namirnica, a kada do njih dođemo često se pokvare prije nego ih stignemo iskoristiti. Stoga, svježe namirnice trebamo **pažljivo izabrati i pravilno skladištiti** kako bi se produžio njihov rok trajanja.

Mogućnost pohranjivanja hrane u hladnjaku ili zamrzivaču omogućilo je duži rok trajanja lako kvarljivim namirnicama poput mliječnih proizvoda, svježeg voća i povrća, mesa i ribe, ali i gotovih jela. Najčešći razlog zbog čega lako kvarljive namirnice bacamo je istek roka trajanja. To se najčešće događa jer nam je hladnjak pun i ne možemo jasno vidjeti što se u njemu nalazi pa često zaboravimo na neke od njih.

## **Kako se to ne bi događalo, evo nekoliko savjeta:**

1. **Pazite da vam hladnjak pravilno funkcionira**, da se dobro zatvara i održava temperaturu od cca 4°C. Velike fluktuacije u temperaturi utječu na kvarljivost namirnica.
2. **Nemojte prekomjerenom puniti hladnjak** - ako ga prepunite, hrana blokira kruženje zraka i otežava rad uređaja, pa određeni dijelovi hladnjaka budu topliji od drugih.
3. **Lako kvarljive namirnice** i namirnice s kratkim rokom trajanja stavite **na vidljivo mjesto** (npr. na gornju policu ako imate niži hladnjak). Na taj će način to biti prve namirnice koje vidite kada ga otvorite.
4. **Gotova i polugotova jela** koja vam ostanu od obroka također pohranite u hladnjak na lako vidljivo mjesto - na taj način nećete zaboraviti na njih.
5. **Meso i ribu čuvajte na najdonjoj polici** na pladnju ili u posudi s poklopcem - u slučaju da dođe do kapanja i curenja, da ne kapa po cijelom hladnjaku.
6. **Jaja i svježe mlijeko čuvajte u originalnoj ambalaži na polici**, ne u vratima! U vratima je uvijek viša temperatura, a dolazi i do veće fluktuacije temperature obzirom da se vrata hladnjaka otvaraju.
7. **Voće i povrće spremite u ladice**, osim onoga koje je lako kvarljivo poput jagoda - njega stavite na lako dostupnu i vidljivu policu.
8. **Hranu s dužim rokom trajanja** poput umaka, ukiseljenog povrća ili pekmeza držite u vratima.
9. **Narezano voće, povrće i mliječne proizvode** spremite u posude koje se mogu dobro zatvoriti ili ih umotajte u omote od pčelinjeg voska.
10. **Nepojedenu hranu iz konzervi** prebacite u staklene posude s poklopcem i pohranite u hladnjaku.



**Narezano voće ili povrće  
zamotajte u omot od  
pčelinjeg voska! Na taj ćete  
način očuvati duže svježinu!**



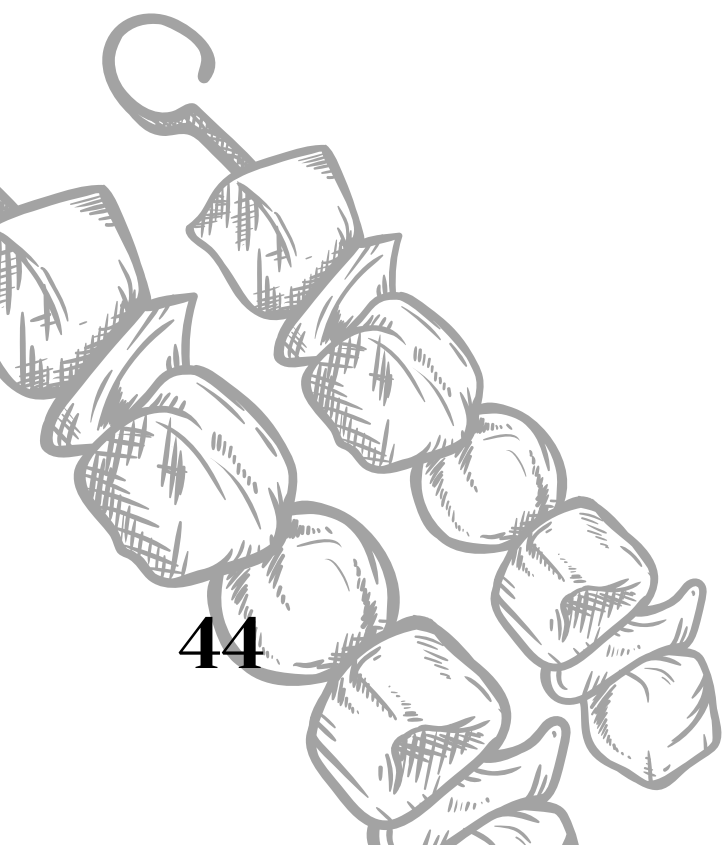


# MARINIRANJE MESA

Marinade se najčešće sastoje od masnoće, kiseline, soli, šećera te svježih ili suhih začina. Svi smo, više-manje, upoznati s mariniranjem i superiornim okusom mesa koje se priprema na ovakav način, no znate li zbog čega je dobro, pa čak i poželjno, meso marinirati prije termičke obrade?

Mariniranje ima nekoliko prednosti, ali i stvari na koje treba pripaziti:

- Marinade utječu na teksturu, odnosno **omekšavaju krte komade mesa**. Na taj način dobivamo sočno meso koje će i sutradan biti ukusno, što znači da s njime možemo napraviti izvrstan ručak od ostataka.
- Korištenjem marinada možemo **smanjiti razvoj kancerogenih spojeva** dok meso pečemo na roštilju.
- Mariniranje mesa **produžuje njegovo trajanje** (može malo duže stajati u hladnjaku), no trebamo pripaziti da meso ne stoji predugo u marinadi jer na taj način možemo dobiti kontraefekt - kiselina u marinadi ga može "isušiti".
- Konačno, stavljanjem mesa u marinadu možemo postići bezbroj izvrsnih kombinacija okusa i aroma. Samo nebo je granica! Ipak, znajte da dodavanjem **slatkih sastojaka** poput meda, smeđeg šećera, kupovnih umaka i sl. lakše može doći do njegovog izgaranja.
- **Budite racionalni** u količini sastojaka dok pripremate marinade i nipošto nemojte posluživati ili ponovno koristiti ostatke marinade koji su došli u doticaj sa svježim mesom.









Ne brini, stranica je namjerno prazna.



# 4 Konzerviranje hrane





# KONZERVIRANJE ZAMRZAVANJEM

Zamrzavanje je način konzerviranja namirnica kojim se, za razliku od hlađenja, **namirnica** može **čuvati puno duži period** vremena. Zamrzavanjem se zaustavljaju kemijski, biokemijski i mikrobiološki procesi koji su odgovorni za kvarenje hrane. S obzirom na to da zamrzavanjem dolazi do izdvajanja vode u obliku kristala, moguće su neke manje ili veće nepovratne promjene koje utječu na izvornu strukturu i teksturu namirnice.

Zamrzavanjem na temperaturu od **-18°C** mogu se konzervirati različite vrste povrća i voća, juha i temeljaca, sirovo meso i riba, gotova i polugotova jela itd. Dakako, neke su namirnice prikladne za zamrzavanje, dok je druge poželjno konzumirati dok su još u svježem obliku.

## Savjeti:

1. U pravilu se svježe voće i povrće zamrzava kada je u **potpunosti zrelo**, odnosno s potpuno razvijenom bojom i aromom, te odgovarajućom teksturom, ovisno o krajnjoj namjeni i načinu obrade.
2. Povrće i voće s većom količinom vode poput različitih salata, rajčice, krastavce i lubenice te krumpir nemojte zamrzavati. Ukoliko odlučite zamrznuti lisnato povrće poput špinata i blitve ili povrće poput mahuna i graška, najprije ga blanširajte.
3. Ako u zamrzivač stavljate hranu koja nije u originalnoj ambalaži, na pojedinačne paketiće zapišite **što je u njima i datum** zamrzavanja.
4. Radi kvalitetnog čuvanja hrane držite se pravila «**prvo unutra – prvo van**». One namirnice koje najduže stoje u zamrzivaču, prve odmrznite i konzumirajte. Dakako, ako imate sumnju što se tiče ispravnosti neke hrane, bolje ju je baciti nego riskirati zdravlje njezinom upotrebom.
5. Odmrznute namirnice **nemojte opet zamrzavati!**
6. Namirnice **odmrzavajte u hladnjaku**, a ne na radnoj površini. Istina je da će proces duže trajati, ali je odmrzavanje namirnica u frižideru mikrobiološki sigurnije.

## Vrijeme čuvanja u zamrzivaču na -18°C prema vrsti namirnice:

Bijela riba	do 6 mjeseci
Plava riba	3-4 mjeseca
Iznutrice	3-4 mjeseca
Mesne prerađevine	1-2 mjeseca

Mljeveno meso	3-4 mjeseca
Narezana perad i crveno meso	do 9 mjeseci
Cijela perad	do 1 godine
Povrće	8-10 mjeseci



## Dodatan savjet!

Nemojte zamrzavati hranu u velikim porcijama! Porcionirajte hranu za jednu do dvije osobe.

Bolje je izvaditi dva paketića željene namirnice nego odleđiti jedan veliki pa dio ne iskoristiti.



Iskoristite čašice od jogurta za zamrzavanje jela



Zapišite naziv jela i datum kada ste ga spremili u zamrzivač







Ako vidite da vam voće propada, pripremite male paketiće voća za smoothie i spremite ih u zamrzivač. Na taj način uvijek imate pri ruci mješavinu za vaš omiljeni napitak!



## *ljetni smoothie*


1/2 breskve  
šaka dinje  
1/2 banane  
malo đumbira  
sok jedne naranče





# NICECREAM OD PREZRELIH BANANA

*Ova ledena slastica, čija su baza zamrznute točkaste banane, spremna je za par minuta. Sve što je potrebno za njegovu pripremu su smrznuto voće, blender ili multipraktik i naravno, dodaci po želji obzirom na to da okus možete prilagođavati svojim trenutnim željama. Ovaj sladoled može biti odličan izbor za hranjivi međuobrok.*

 4-5 komada

## Sastojci:

*4-5 jako zrelih banana  
2 žlice glatkog kikiriki maslaca  
1/3 žličice cejlonskog cimeta  
50 g crne čokolade  
1 žličica suncokretovog ulja  
krupna morska sol, kakao zrna (za posip)*

## Priprema:

1. Bananama ogulite koru, nakidajte ih na komadiće i zamrznite. Zamrznute banane stavite u blender ili multipraktik. Izmiksajte dok ne dobijete gustu kremu, potom dodajte cimet i kikiriki maslac. Ponovno kratko izmiksajte.
2. U pripremljene kalupe za sladolede izlijte smjesu, stavite štapiće u sredinu i ostavite u zamrzivaču dok se ne zamrznu u sladoled.
3. Želite li raditi preljev od čokolade, otopite crnu čokoladu s malo ulja.
4. Dok su još u kalupu, sladolede kratko stavite u toplu vodu i potom izvadite iz kalupa. Uronite ih u otopljenu čokoladu, pospite mljevenim kakao zrnima i krupnom morskom soli i vratite nazad u zamrzivač na 15 min. Nakon toga nicecream je spreman za posluživanje.

**Umjesto da nicecream punite u kalupe, možete ga poslužiti kao gusti smoothie u zdjeli s različitim dodacima poput drugog voća, orašastih plodova, suhog voća ili otopljene tamne čokolade.**







# Zamrzavanje polugotovih i gotovih jela

Ubrzani način života ponekad nam onemogućava da tijekom radnog tjedna imamo dovoljno vremena za kuhanje pa je zamrzavanje kuhanih obroka odlično rješenje s obzirom na to da **štedi vrijeme i novac te osigurava pravilniju prehranu**. Ukoliko jedan dan pripremate obrok kojeg je moguće zamrznuti, pripremite malo veću količinu te dio izdvojite i spremite u zamrzivač - na taj ćete način imati kuhani obrok i za dane kada nemate puno vremena.

## Što možete zamrznuti?

Zamrzavati se mogu različiti temeljci, bistre i guste juhe, variva, umaci s mesom ili povrćem, paprikaš ili đuveč, polpete od mesa, ribe ili povrća, kruh, gotova jela poput sarmi, punjenih paprika ili lasanja te neke kolače, knedle, savijače i štrudle.

## Što nije poželjno zamrzavati?

Jela sa zaprškom, krumpirom, vrhnjem i kuhanim jajima te kuhanu rižu, tjesteninu i slične žitarice ne preporučuje se zamrzavati.

## Kako sigurno zamrznuti gotova i polugotova jela?

Gotovi obrok koji ste pripremili potrebno je prije zamrzavanja dobro ohladiti, ali nemojte ga predugo držati na sobnoj temperaturi. Razne kolače i kruh prvo ispecite, dobro ohladite pa onda zamrznite.

Odmrznutu hranu nemojte ponovno zamrzavati! Takva hrana nije mikrobiološki sigurna.

## U čemu zamrzavati gotova jela?

Gotova jela možete zamrzavati u plastičnim posudicama ili vrećicama za zamrzavanje. Pokušajte izabrati prozirne posudice ili vrećice kako bi lakše vidjeli što se u njima nalazi. Na svaku napišite što je u njoj, koliko količinski sadrži obroka i datum zamrzavanja. Kako gotova tekuća jela ne bi zauzimala puno mjesta u zamrzivaču, možete ih zamrznuti u četvrtastoj posudi na nekoliko sati, te tako zamrznuto jelo prebaciti u vrećicu na zip iz koje ćete istisnuti zrak. Rasporedite hranu u manja pakiranja, da ne dođete u situaciju da vam je potrebna količina za dvoje, a u pakiranju imate za četvero. Lakše je izvaditi koje pakiranje više u slučaju da je potrebno hrane za osobu više.



### **Koliko se dugo zamrznuta jela mogu čuvati u zamrzivaču?**

Kao što smo već navele, kod gotovih smrznutih jela držite se pravila « prvo unutra – prvo van». Juhe i variva, punjene paprike i sarme u zamrzivaču možete čuvati do 4 mjeseca, dok kruh, peciva i slastice upotrijebite u roku od 3 mjeseca.

Ukoliko vam nestane struje nikako ne otvarajte vrata od zamrzivača jer on, bez obzira što ne radi, održava nisku temperaturu i do 24h. Naravno, problem riješite u što kraćem roku.





# POLPETE OD KELJA

Polpetice su odličan način kako u svoj obrok ubaciti povrće koje možda nije najomiljenije. Pečenjem polpeta u pećnici one neće upiti puno masnoće, a i dalje će biti hrskave. Poslužite ih uz umak od jogurta, a možete ih složiti u sendvič ili tortilju pa ponijeti sa sobom.



60 min



15 komada

## Sastojci:

300 g očišćenog kelja (mala glavica od cca 500g)  
1 glavica luka  
2 režnja češnjaka  
50 g (7 žlica) sitnih zobnih pahuljica + 1 dcl vode  
50 g (3 žlice) instant palente  
3 žlice krušnih mrvica + mrvice za valjanje  
1 jaje  
sol i papar  
2 žlice mješavine mediteranskih začina  
maslinovo ulje

## Postupak:

1. Narežite luk i češnjak na sitno te ih u dubljoj tavi ili loncu izdinstajte na laganoj vatri na maslinovom ulju. Možete dodati malo soli kako bi luk lakše pustio vodu.
2. Kelj operite te ga nasjeckajte vodoravno na trakice pa okomito na sitne komade. Kelj dodajte luku i češnjaku te dinstajte 15-ak minuta dok ne povene. Dodajte malo soli, papra i 1 žlicu mediteranskih začina. Po potrebi možete uliti malo vode.
3. U zdjeli pomiješajte sitne zobene pahuljice s 1 dcl vode te pustite da zobene upiju vodu.
4. Nakon 15-ak minuta maknite tavu s vatre, dodajte zobene te ih dobro umiješajte u smjesu s keljem. Zatim dodajte sirovu palentu, još jednu žlicu mediteranskih začina, sol i papar te promiješajte.
5. Kada se kelj malo ohladi, dodajte jedno jaje i umiješajte ga u smjesu. Nemojte jaje dodavati u toplu smjesu da vam se ne „skuha“.
6. Dodajte krušne mrvice po potrebi da vam se poveže smjesa. Nemojte pretjerati kako vam polpete ne bi ispale tvrde, smjesa vam se mora lagano lijepiti za ruke kada ih budete oblikovali. Jušnom žlicom izvadite malo smjese, oblikujte kuglu, malo ju pritisnite rukama te uvaljajte u krušne mrvice.
7. Složite polpete na pleh na koji ste stavili papir za pečenje te ih premažite maslinovim uljem.
8. Pecite ih na 180°C 20-ak minuta. Nakon 20-ak minuta ih okrenite te ih pecite još 10-ak minuta.

## Dodatan savjet!

**Polpete možete napraviti od raznog povrća poput špinata, blitve, tikvica pa i graška! Pogledajte što imate u frižideru, slobodno se poigrajte.**





Polpetice možete pripremiti, uvaljati ih u krušne mrvice, složiti na veći tanjur, smrznuti pa ih prebaciti u vrećice na zip i čuvati u zamrzivaču. Na taj način uvijek pri ruci imate polpete od povrća spremne za pećnicu. Zamrznute polpete ne morate odmrzavati, samo ih pecite malo duže.



# KONZERVIRANJE U TEGLICAMA

Tko ne sanja vlastitu smočnicu punu ukusnog povrća u ulju ili octu? Ili pak domaće pripremljene pekmeze od sezonskog voća? Šteta je kupovati staklenke kada možete pripremiti svoje u kućnoj radinosti, zar ne?

Konzerviranjem hrane u teglicama možemo sačuvati namirnice koje su trenutno u sezoni te ih konzumirati u trenutku kada su izvan sezone. To je odličan način kako namirnicama produžiti rok trajanja. Kako bi pripremili teglice voća i povrća koje zadržavaju okuse, mirise i sirovine netaknutima, poželjno je odabrati lokalne i sezonske proizvode bogate hranjivim tvarima, po mogućnosti svježe ubrane.

U teglicama najčešće kiselimo ili fermentiramo povrće, solimo ribu, spremamo slane namaze poput ajvara ili slatke poput pekmeza te u njima čuvamo kompote od sezonskog voća.

Prilikom konzerviranja u teglicama važno je **ispravno postupati** s namirnicama i teglicama te **održavati čistoću** ruku i okoline kako bi spriječili razvoj bakterija i plijesni. Koristite samo besprijekorne i neoštećene staklenke i poklopce; one se mogu najbolje zatvoriti i tijekom obrade neće pucati.

Jednom otvorene, staklenke je potrebno čuvati u hladnjaku i konzumirati ih što kraćem roku. Ovisno o proizvodu, vremena variraju od 4-5 dana (umaci, voćni sokovi i pesto), pa sve do tjedan dana umak od rajčice i dva tjedna za džemove, pekmeze i marmelade. U hladnjaku se otvoreno povrće u ulju i ukiseljeno povrće može čuvati do dva mjeseca.

## Dodatan savjet!

**Kada konzervirate namirnice, budite realni i prilagodite veličine teglica. Ako ne jedete često pekmez, nema razloga da pripremate velike teglice od 700 ml, radije ga konzervirajte u manjim dozama od 200 ml. Na taj će vam način otvoreni pekmez kraće stajati u hladnjaku te je manja vjerojatnost da se pokvari.**





# STERILIZACIJA STAKLENKI

*Kako bi se izbjegao rast nepoželjnih mikroorganizama tijekom skladištenja, prije svakog konzerviranja hrane potrebno je sterilizirati staklenke. Postupak sterilizacije je jednostavan, ali je bitno pratiti svaki korak kako bi se izbjegla kontaminacija i produžio rok trajanja naše zimnice.*

## Koraci sterilizacije:

1. Operite teglice i poklopce s deterdžentom i toplom vodom, dobro ih isperite pa ih pustite da se u potpunosti osuše. Vlaga i voda nisu prijatelji sterilizacije.
2. Zagrijte **pećnicu na 100°C**, na suhi pleh poredajte **teglice** te ih stavite u pećnicu na 15-ak min da se do kraja **osuše i steriliziraju**. Ako metalne poklopce odlučite staviti u pećnicu, stavite ih na kratko. Poklopci s unutarnje strane imaju gumu koja se na visokoj temperaturi otopi pa postoji mogućnost da vam kasnije teglica dobro ne brtvi.
3. Teglice punite tako da ih vadite iz pećnice jednu po jednu te punite **vrelo u vrelo!** Primjerice, ukoliko kuhate pekmez, izvadite jednu teglicu iz pećnice (pazite, vrela je), napunite ju s vrelim pekmezom koji se još krčka na vatri te odmah **dobro zatvorite s poklopcem**. Ukoliko kiselite povrće, izvadite jednu teglicu iz pećnice, napunite ju povrćem, zalijte vrelom otopinom vode i octa, dodajte mrežicu koja drži povrće uronjeno u tekućinu te teglicu odmah dobro zatvorite.
4. Staklenke punite do 2 cm ispod gornjeg ruba, nemojte ih puniti do vrha.
5. Ukoliko ne stavljate poklopce u pećnicu, dezinficirajte ih papirnatim kuhinjskim ručnikom koji ste umočili u medicinski alkohol.
6. Pokušajte **ne uprljati rub teglice** jer onda postoji veća mogućnost naknadnog kvarenja.
7. Po želji punu staklenku (pogotovo ukiseljenog povrća) možete pasterizirati uranjanjem iste u lonac napunjen vodom na čije ćete dno staviti krpu. Dodajte vode koliko je potrebno da tegle budu do 3/4 uronjene u vodu. Pripazite da tegle s vrućim sadržajem potopite u vruću vodu, tegle s hladnim sadržajem u hladnu vodu. Kuhajte u vreloj vodi bez prekida 10-ak minuta.
8. Teglice zamotajte dekom ili krpom i pustite ih da se hlade 24 sata. Teglice bi za to vrijeme **trebale napraviti vakum** što će zaštititi konzerviranu namirnicu od kvarenja.
9. Sutradan možete **po poklopcu provjeriti** ako se napravio vakuum - ako se uvukao teglica je sigurna.
10. Teglice spremite na tamno i hladno mjesto, a nakon otvaranja ih čuvajte u hladnjaku i potrošite u razumnom roku.



# Što je pektin i zašto je važan?

**Pektin** je tvar koja je prirodno prisutna u voću. Kada ga kuhamo zajedno sa šećerom, on se izlučuje iz voća u kombinaciji s kiselinom te na taj način zgušnjava konačni proizvod. Dakle, pektin djeluje kao *prirodni zgušnjivač*.

Različito voće sadrži različite udjele pektina. Kako bismo uspješno sami kombinirali različito sezonsko voće i radili domaće pekmeze i džemove koje ćemo spremiti na police naših smočnica, **moramo poznavati udjele pektina u voću**. Kod voća s niskim udjelom pektina potrebno je dodati veću količinu šećera, kuhati pekmez dugo ili oboje, što rezultira namazom koji ima više okus po šećeru, a manje po voću. Zato smo vam pripremile tablicu koja će vam pomoći da sami kombinirate voćke i punite staklenke svojim maštovitim i ukusnim idejama.

<b>Visok udio pektina</b>	<b>Srednji udio pektina</b>	<b>Mali udio pektina</b>
<i>kisele ili nedozrele jabuke</i>	<i>grožđe</i>	<i>jagode</i>
<i>kruške</i>	<i>slatke jabuke</i>	<i>lubenica</i>
<i>korica citrusa</i>	<i>zrele kupine</i>	<i>dinja</i>
<i>šljive</i>	<i>trešnje</i>	<i>nektarine</i>
<i>dunje</i>	<i>višnje</i>	<i>breskve</i>
<i>brusnice</i>	<i>smokve</i>	<i>marelice</i>
<i>kiselije kupine</i>		<i>ananas</i>
<i>ribizli</i>		<i>banane</i>
<i>maline</i>		

Jedno od zlatnih pravila pripreme pekmeza je da voće s niskim udjelom pektina kombiniramo s onim koje ima visoki udio ove tvari. Želimo li koristiti samo jednu vrstu voća (poput npr. jagoda), potrebno je koristiti želirni šećer, sok i koricu limuna ili pekmezu ipak dodati koju jabuku kao izvor prirodnog pektina.







# PEKMEZ S VOĆEM IZ KOŠARE

*Budimo iskreni - svima nam se ponekad dogodi da nas kroz radni tjedan stisnu obaveze sa svih strana. Ono obilje voća koje smo planirali pojesti kroz tjedan dočekalo je vikend te izgleda, u najmanju ruku, tužno. Od njega je najjednostavnije napraviti voćnu salatu, a mi predlažemo ukusni pekmez s komadićima voća.*



60 min



cca 4 teglice od 220 ml

## Sastojci:

1 kisela jabuka  
1 breskva  
1 nektarina  
6-7 krupnih šljiva  
2 kruške  
200 g šećera  
1 limun (sok + korica)  
½ žličice đumbira u prahu

## Priprema:

1. Svo voće najprije operite, a zatim očistite od sjemenki i peteljki te narežite na sitne komadiće. Pomiješajte sa sokom, koricom limuna i šećerom te ostavite preko noći u hladnjaku ili nekoliko sati na sobnoj temperaturi.
2. Stavite kuhati voće na srednje jaku vatru povremeno miješajući. Kuhajte dok se ne zgusne. Na pola kuhanja štapićnim mikserom još dodatno usitnite voće ako želite.
3. Kada je pekmez napokon kuhan, sterilizirajte staklenke po uputama te uspite pekmez u staklenke. Čuvajte ih na suhom i tamnom mjestu. Nakon otvaranja, držite u hladnjaku i potrošite unutar dva tjedna.







# BRZE UKISELJENE TIKVICE

Ukiseljeno povrće brz je i jednostavan način kako sačuvati sezonske namirnice i okuse tijekom cijele godine! Obogatite svoje sendviče, tortilje i salate s hrskavim, kiselim dodatkom.



15 min



2 teglice od 580 ml

## Sastojci:

2 srednje tikvice

1 l vode

250 ml alkoholnog octa

2 ravne žličice soli

2 ravne žličice šećera

4 lista lovora

2 žličice crnog papra

## Priprema:

1. Tikvice narežite po želji - možete ih narezati na tanje kolutove ili polumjesece, spiralizirati, gulicom narezati na trakice, ili narezati na manje kockice. Tikvice nije potrebno guliti.
2. Staklenke dobro operite te ih sterilizirajte po uputama. Čepove operite, osušite i dezinficirajte alkoholom.
3. Stavite kuhati vodu, ocat, sol i šećer dok ne prokuhaju te dok se sol i šećer ne otope.
4. U vruću staklenku stavite narezane tikvice, 2 lista lovora i 1 žličicu crnog papra te sve prelijte vrelom pripremljenom otopinom za kiseljenje. Tikvice će stajanjem par minuta u vreloj otopini omekšati pa naknadno možete dodati još koju trakicu. Ako imate mrežicu, pritisnite tikvice - bitno je da one u potpunosti budu prekrivene otopinom. Ponovite postupak s drugom teglicom.
5. Teglice zaklopite dok su još vruće, omotajte krpom i pustite 24h na sobnoj temperaturi da se ohlade i da se napravi vakuum.
6. Ukiseljene tikvice možete konzumirati već nakon 2-3 dana, a čuvajte ih na tamnom i hladnom mjestu. Kada ih otvorite čuvajte ih u hladnjaku.



Začine možete kombinirati po želji: možete dodati svježeg češnjaka, kopra, ružmarina ili bosiljka, sjemenke gorušice, slatke paprike, a ako volite pikantnije tikvice slobodno dodajte koji feferon. Omjer vode i alkoholnog octa je 4:1, ali ukoliko volite kiseliu zimnicu slobodno dodajte malo više octa.



Na ovaj način možete kiseliti većinu povrća: luk, rotkvice, mrkvu, brokulu, krastavce, paprike...



# KONZERVIRANJE FERMENTIRANJEM

Jeste li znali da crijevna mikroflora ima važnu ulogu u održavanju ravnoteže organizma i da imunitet uvelike ovisi o zdravlju naših crijeva? Kako bi ojačali naš imunitet, svakako moramo pripaziti na dobru probavu i unos namirnica bogatih „dobrim“ bakterijama, a fermentirani proizvodi su upravo jedni od njih.

**Fermentacija** je prirodni proces u kojemu mikroorganizmi, poput kvašćevih gljivica i bakterija, pretvaraju šećere u ugljični dioksid i alkohol, mliječnu ili octenu kiselinu. Dakle, fermentacijom uz pomoć mikroorganizama dobivamo vino, pivo, kvas za dizanje tijesta, fermentirano povrće te fermentirane mliječne napitke, ocat i sl. Uz to, fermentacijom hrane ona se konzervira jer se stvaraju specifični uvjeti koji onemogućuju rast i razvoj patogenih bakterija.

## **Koja je razlika između ukiseljenog i fermentiranog povrća?**

Iako se na prvi pogled čini da razlike nema, radi se o dva poputno suprotna koncepta: kod **jednog se stimulira rast mikroorganizama**, a dok se kod **drugog limitira**.

Kod kiselenja povrća, ono se podvrgava kuhanju u vodenoj otopini alkoholne, octene ili jabučne kiseline te se na taj način uništavaju sve patogene bakterije koje bi mogle prouzročiti kvarenje.

S druge strane, fermentirano povrće i mliječni proizvodi nastaje podvrgavanjem biljnog tkiva ili mlijeka uvjetima koji potiču aktivnost „dobrih“ bakterija koje se razvijaju za vrijeme fermentacije. Bitno je da se fermentirana hrana ne podvrgava visokim temperaturama kako se ne bi uništile „dobre“ bakterije.



## Blagodati fermentirane hrane

Živi mikroorganizmi prisutni u fermentiranim namirnicama donose nam brojne blagodati, stoga se fermentirana hrana nerijetko smatra nutritivno bogatijom od nefermentirane.

### Fermentacija čini hranu lakše probavljivom

Lakša probavljivost fermentirane hrane posljedica je rada „dobrih“ bakterija koje razlažu složene hranjive tvari na jednostavnije čineći ih tako pristupačnijima za probavni sustav. Osim toga, fermentacija pomaže u razgradnji antinutrijenata iz hrane, kao što je fitinska kiselina koja ometa apsorpciju mineralnih tvari iz sjemenki, žitarica i mahunarki.

### Fermentirana hrana „čisti“ naš probavni sustav

Tijekom fermentacije hrane razvijaju se probiotici, živi mikroorganizmi koji djeluju korisno na domaćina jer do dovode povećanja broja „dobrih“ bakterija te na taj način pomažu uspostavljanju ravnoteže u našem probavnom sustavu. Budući da probiotici potiskuju rast i aktivnost patogenih bakterija u debelom crijevu, smanjuje se i razina nepoželjnih probavnih smetnji.

### Fermentirana hrana utječe na imunitet


Bakterije koje žive u našem probavnom sustavu imaju značajan utjecaj na naš imunološki sustav. Upravo zbog visokog sadržaja probiotika, konzumacija fermentirane hrane može pomoći jačanju imunološkog sustava te smanjiti rizik od infekcija, ali i pomoći bržem oporavku od bolesti.

### Fermentirana hrana pomaže u obnavljanju crijevne mikroflore

Laktobacili prisutni u mnogim načinima fermentacije, osim što pomažu u probavljanju, utječu i na dobro izbalansiran pH u crijevima.

Važno je zapamtiti da što više različitih, prirodno fermentiranih namirnica uvrstimo u našu prehranu, to je veća vjerojatnost da ćemo organizmu osigurati **raznolikost** „dobrih“ bakterija.





Kefirna zrnca nije potrebno ispirati vodom. Prilikom cijedenja kefira i pranja staklenki pripazite da vam zrnca ne padnu u odvod.

Budete li redovito radili kefir, vaša kefirna zrnca će se umnožavati. To znači da dio možete odvojiti i pokloniti ih nekome.



# KEFIR

## OD SVJEŽEG MLIJEKA

*Kako bez startera nema domaćeg kiselog kruha, tako ni bez kefirnih zrnaca nema domaćeg kefira. Ova gumasta bijela zrnca zajednica su kvasaca i bakterija koji žive u simbiozi. Oni fermentiraju mlijeko i pretvaraju ga u kefir - tzv. mliječni šampanjac kojeg odlikuje reski okus i kremasta tekstura.*

### Sastojci:

*1 litra svježeg punomasnog mlijeka  
1 puna žlica kefirnih zrnaca*

### Potreban pribor:

*Kefirko posuda za izradu kefira  
(ili čista staklena tegla)  
Plastična ili drvena žlica*

### Priprema:

1. Dodajte mlijeko u Kefirko staklenu posudu te mu dodajte kefirna zrnca. Stavite poklopac i ostavite da fermentira na sobnoj temperaturi 24-48 h. Koristite li recikliranu teglu, nemojte ju zatvoriti do kraja već poklopac samo "naslonite" na nju.
2. Nakon što je kefir gotov, procijedite ga, a kefirna zrnca ponovno stavite u svježe mlijeko za novi ciklus domaćeg kefira.
3. Ako želite napraviti pauzu s izradom kefira, zrnca pohranite u manju staklenku, nalijte mlijeka tako da zrnca budu u potpunosti prekrivena i potom ju čvrsto zatvorite. Tako ju držite u najhladnijem dijelu hladnjaka do maksimalno 7 dana.





# DOMAĆI KUHANI SIR

Garantiramo da je ovo najlakši sir kojeg ćete napraviti. Kad god vam se u hladnjaku nađe svježe mlijeko koje nećete stići potrošiti, prisjetite se i ovog recepta. Ovo je sir koji ima vrlo blagi okus, nije jako kiseo ni slan te izvrsno funkcionira u slanim, ali i slatkim kombinacijama. Tekstura i okus jako podsjećaju na talijansku ricottu i na domaće sireve naših baka.



15 min



200 g sira

## Sastojci:

1 litra svježeg punomasnog mlijeka  
6 g morske soli  
3-4 žlice jabučnog octa

## Potreban pribor:

Kefirko posuda za izradu sira  
(ili obična manja cjediljka + gaza + "uteg")  
Žlica s rupicama

## Priprema:

1. Mlijeko zagrijte na laganoj vatri do gotovo 100 °C u posudi s debljim dnom, odnosno skoro do ključanja. Skroz smanjite vatru, dodajte ocat i sol i lagano miješajte dok se mlijeko ne počne zgrušavati.
2. Nakon nekoliko minuta laganog miješanja ugasi vatru, ostavite da se malo ohladi te zgrušano mlijeko vadite šupljikavom žlicom u mrežastu Kefirko košaricu.
3. Poklopite bijelim poklopcem, stavite oprugu i zatvorite s prozirnim poklopcem.
4. Ukoliko nemate Kefirko posudu, procijedite zgrušano mlijeko kroz gazu i manju cjediljku te na to stavite manji "uteg".
5. Stavite tako na hladno da se sir do kraja ocijedi barem 4-6 sati, a može ostati i duže.
6. Nakon toga, sir izvadite iz košarice i spreman je za konzumaciju. Potrošite u roku 3 dana.

## Dodatan savjet!

Jako je važno da ne dopustite da mlijeko proključa, u protivnom bi vam se sir mogao raspadati. Umjesto jabučnog octa možete koristiti i alkoholni ocat ili limunov sok, a želite li, možete sir jače posoliti ili mu dodati različite začine.









# KONZERVIRANJE SUŠENJEM

Sušenje je metoda konzerviranja hrane koja se često koristi u kućanstvima kako bi se sezonske namirnice i brže kvarljiva hrana sačuvala duže vrijeme. Postupkom sušenja, **smanjuje se postotak vode** u namirnici, pa se bakterije, gljivice i plijesni ne mogu razvijati i na taj način pokvariti hranu. Smanjivanjem vlage povećava se koncentracija hranjivih tvari te ona postaje **ukusnija i aromatičnija**. Naime, u njoj ostanu sačuvani mnogi hranjivi sastojci koji nisu osjetljivi na visoke temperature ili svijetlost kao što su vlakna, mineralne tvari, neki vitamini i fitonutrijenti, ali treba imati na umu da se povećava i sadržaj šećera u jedinici namirnice.

U kućanstvima se ova metoda upotrebljava za sušenje začinskog bilja i čajeva, povrća i voća te tjestenine.

Važno je pravilno odabrati namirnice za sušenje kako bi se spriječila naknadna kvarenja. Odaberite **svježe i zrele plodove** na kojima se ne vide znakovi truljenja, natučenosti ili pljesnivosti. Prije sušenja, dobro ih operite kako bi uklonili sve nečistoće. Voće prije sušenja možete „začiniti“ cimetom, muškatnim oraščićem, vanilijom, a povrće solju i začinskim biljem.

Namirnice možete sušiti u pećnici, dehidratoru ili na suncu.

Ukoliko ih sušite **u pećnici ili dehidratoru**, pripremite pladnjeve na koje ćete u jednom sloju slagati tanko narezane namirnice kako bi se one što prije osušile. Pazite da sušite na temperaturama do 50°C kako vam ne bi izgorile te pećnicu držite na oku. Osušene namirnice u potpunosti ohladite prije nego ih spremite.

Veliki se broj namirnica danas može sušiti **izravno na suncu**, što je najjednostavniji način sušenja. Plodove, začine ili čajeve možete sušiti tako da ih nanižete na konopac ili ih posložite na podlogu koju ćete mrežom zaštititi od insekata. Sušite ih dok ne vidite da su u potpunosti suhi što može trajati i nekoliko dana te ih obavezno zaštitite od vlage.

Osušene namirnice pohranite u čvrsto zatvorenim posudama na tamnom, hladnom i suhom mjestu.







# OSUŠENE KRUŠNE MRVICE

## Sastojci:


*kruh star 2-3 dana  
(količina proizvoljna)*

## Priprema:

1. Stari kruh narežite na šnite i tostirajte u tosteru ili na suhoj tavi na srednjoj vatri. Ako ćete ga sušiti na tavi, na pola sušenja okrenite ga na drugu stranu. Ne smije zagoriti, no treba biti jako suh kako biste ga mogli smrviti.
2. Kada je tostiran, ostavite ga se se ohladi pa ga nakidajte na komadiće i usitnite u multipraktiku ili u mlincu za kavu dok se ne pretvori u sitne mrvice. Prosijte ako je potrebno.
3. Prebacite ga u posudu s poklopcem i čuvajte oko mjesec dana na sobnoj temperaturi ili do 3 mjeseca u zamrzivaču.







Mrvice se mogu raditi od bilo kojeg kruha kojeg imate na raspolaganju. Možete koristiti samo sredinu kruha ili cijeli kruh skupa s koricom.

Da bi se kruh uspio smrviti u fine mrvice, potrebno ga je prethodno dobro osušiti. Kako biste ubrzali proces sušenja, možete ga jedno vrijeme ostaviti na zraku.



# KRUTONI OD STAROG KRUHA

*Ovi hrskavi, domaći krutoni jedan su od najbržih i najukusnijih načina za iskoristiti stari kruh. Možete ih koristiti kao dodatak salatama ili poslužiti uz tople krem juhe. Također, možete se poigrati s različitim začinima i dodacima te tako stvoriti neke vaše nove, kombinacije okusa.*

## Sastojci:

180 g kruha (starog 2-3 dana)

100 ml maslinova ulja

1/3 žličice morske soli

1/2 žličice sušenog

bosiljka

1/3 žličice mljevenog

papra

25 g tvrdog ovčjeg sira

## Priprema:

1. Stavite pećnicu da se grije na 180°C. Kruh narežite na šnite, a potom na kockice. Prebacite ih u dublju posudu i pospite začinima, potom uljem te sve dobro izmiješajte da se sastojci jednako rasporede.
2. Nakon toga dodajte naribani sir i sve još jednom dobro promiješajte. Rasporedite po plehu za pečenje i stavite peći u pećnicu na 20-ak minuta, odnosno dok krutoni ne porumene. Na pola pečenja ih promiješajte da se jednako ispeku sa svih strana. Pazite da slučajno ne zagore.
3. Kada su se skroz ohladili, možete ih koristiti.
4. Ono što ne potrošite, čuvajte u dobro zatvorenoj staklenoj posudi 2-3 tjedna.







# ZAČINSKO BILJE

Začinsko bilje, bilo ono svježe ili sušeno, uvijek je lijepi dodatak jelu. Osim što poboljšava okus i miris jela, začinsko bilje ima i ljekovita svojstva s obzirom da sadrži obilje vitamina, mineralnih tvari i eteričnih ulja. Stoga ga je korisno uvijek imati pri ruci.

Svježe začinsko bilje možete uzgajati **u vrtu** ili u posudama **na balkonu i prozoru**. Potrebno im je osigurati najbolje uvjete za rast i razvoj s obzirom na to da jedni vole puno sunca, dok drugi ipak vole djelomičnu sjenu. Stoga, kada se odlučite za neko začinsko bilje birajte ono kojem možete pružati optimalne uvjete za rast.

Jednogodišnje začinsko bilje poput bosiljka ili kopra posadite negdje nadohvat ruke, primjerice u tegle koje ćete držati u kuhinji na prozoru. Za višegodišnje biljke poput kadulje, mente ili ružmarina odaberite neko stalno mjesto s kojeg ih nećete premještati.

Začinsko bilje **redovito zalijevajte, ali nemojte pretjerivati** s vodom. Najbolji način je da provjerite zemlju prstom – ako je ona suha, lagano zalijte biljku. Zalijevajte samo zemlju, izbjegavate prskati listove. Također, poželjno je zalijevati začinsko bilje u jutarnjim satima, kada temperatura nije visoka. Ukoliko začinsko bilje sadite u posudama, pripazite da imaju otvore za drenažu kako se voda ne bi zadržavala u tegli.

Ukoliko nemate mogućnost sami uzgajati začinsko bilje, već ga kupujete u buketima na tržnici, cilj je **održati njihovu svježinu** što duže. Svježe začinsko bilje nemojte samo položiti na radnu površinu već ga, poput cvijeća, stavite u manju vazu ili čašu koju ćete napuniti vodom. Čašu možete držati na radnoj površini ili u hladnjaku te joj mijenjajte vodu svaka 2-3 dana. Na taj će način začinsko bilje ostati svježe i do tjedan dana. Također, svježe ubrano začinsko bilje možete omotati u papirnati ručnik i omot od pčelinjeg voska te pohraniti u frižider. I na taj će način začinsko bilje ostati svježe barem tjedan dana.

Kada primijetite da svježe začinsko bilje nećete potrošiti u navedenom vremenu, uvijek ga možete osušiti, spremiti u ulje ili maslac ili nasoliti i tako mu produžiti vijek.





PELIN

MENTA



# KOCKE OD MASLINOVA ULJA I SVJEŽIH ZAČINA

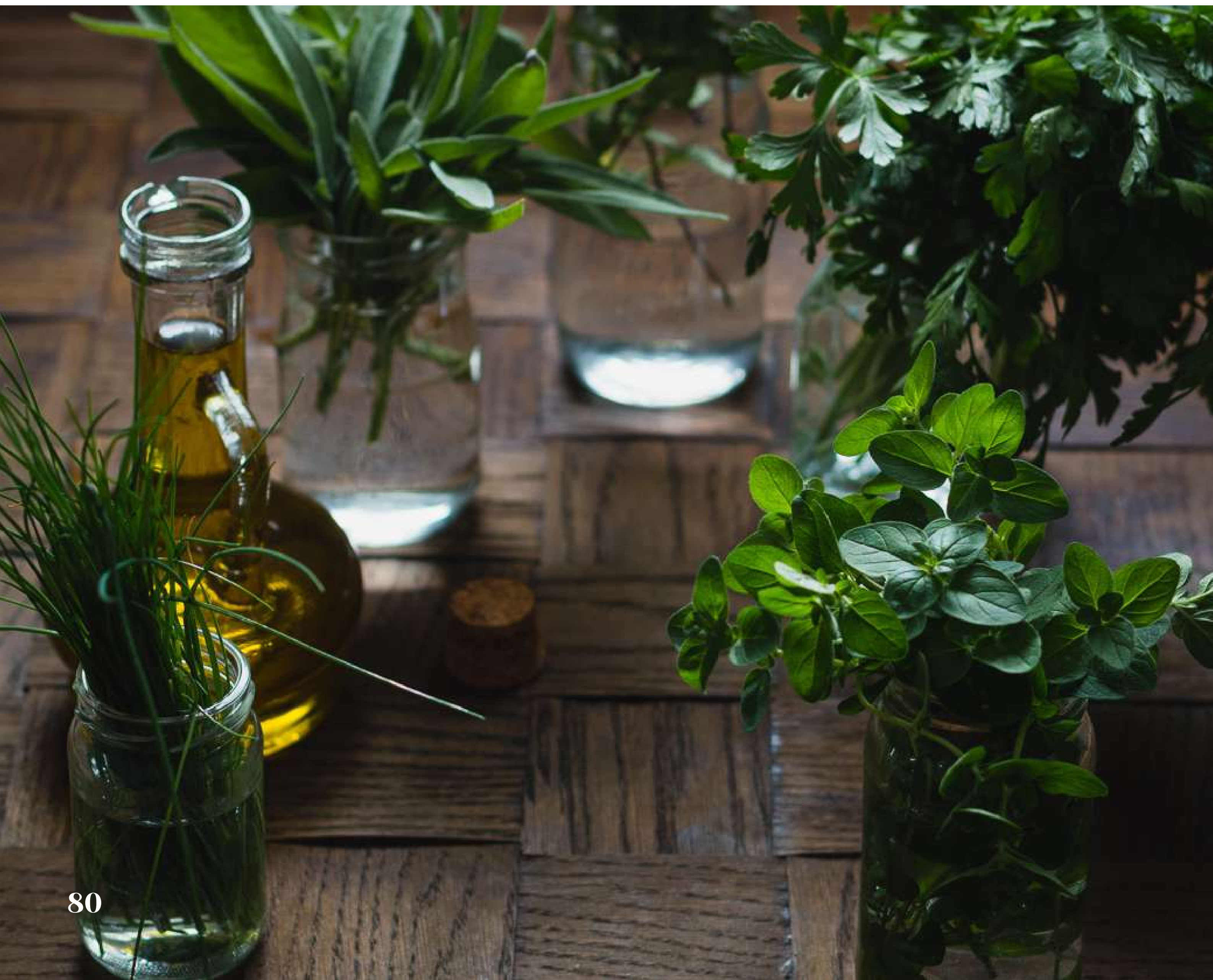
*Bio to svežanj bosiljka s trznice, neukrotiva metvica koju je trebalo podšišati ili svježi bakin peršin, često nam se dogodi da imamo višak začinskog bilja koje ne stignemo odmah iskoristiti. Posudica za led je tada odlična ideja! Ovo je jedan najbržih načina čuvanja viška začinskog bilja.*

## Sastojci:

*Svježe začinsko bilje  
po izboru  
Maslinovo ulje*

## Priprema:

1. Začinsko bilje operite, posušite, očistite od drvenastih dijelova i sitno nasjeckajte. Ovaj korak možete napraviti i u multipraktiku.
2. Uzmite posudicu za led, u nju stavite svježe nasjeckano bilje te sve prelijte maslinovim uljem.
3. Stavite u zamrzivač na najmanje 24 sata. Kockice vadite po potrebi.







Koristite ih kao bazu za rižota, juhe, tjestenine, umake ili za pripremu hrskavih brusketa.

Nakon što se zalede, začinske kocke možete prebaciti u zip vrećicu i držati u zamrzivaču.



# ZAČINSKI MASLAC S PERŠINOM I ČEŠNJAKOM

*Jedna od najukusnijih ideja za korištenje viška svježeg začinskog bilja je upravo začinski maslac. Češnjak i peršin su nepogrešiva kombinacija koja izvrsno paše uz ribu, krumpir ili sočan steak.*

 15 min

 200 g

## Sastojci:

*200 g maslaca (sobne temperature)*

*10-ak grančica svježeg peršina*

*1 veći režanj češnjaka*

*1 neprskani limun (korica)*

*1/3 žličice soli*

## Priprema:

1. Omekšali maslac stavite na komad papira za pečenje.
2. Koricu limuna naribajte, peršin skupa sa stabljikom nasjeckajte što sitnije, a češnjak protisnite kroz prešu. Skupa sa soli dodajte u maslac i sve dobro izmiješajte vilicom.
3. Formirajte valjak, krajeve zavežite vrpcom i spremite u hladnjak na nekoliko sati dok se maslac ponovno ne stisne te koristite po potrebi. Potrošite u roku 7 dana.





Najbrži način za uživanje u  
začinskom maslacu je na komadu  
vrućeg, tostiranog kruha.



Ovako pripremljen  
maslac možete  
pokloniti prijatelju  
gurmanu ili  
zamrznuti!





**Teglice sa začinskim  
biljem odličan su  
poklon za svakog  
zaljubljenika u hranu.**



# SOL S TIMIJANOM, ORIGANOM I KORICOM LIMUNA



10 min



300 g

## Sastojci:

*30-ak grančica svježeg timijana i origana*

*2 neprskana limuna (korica)*

*300 g krupne morske soli*

## Priprema:

1. Odvojite listove s grančica timijana i origana. Limune operite, osušite i naribajte koricu.
2. U multipraktiku napravite pastu od 100 g soli i biljnog materijala te dobro izmiksajte. Potom dodajte ostatak soli i sve dobro izmiješajte.
3. Začinsku sol rasporedite na pleh za pečenje te pustite da se tako još malo prosuši. Potom ju spremite u teglice ili mlinac za sol te koristite po potrebi.





# EKSTRAKT VANILIJE & VANILIJIN ŠEĆER

*Mahuna vanilije, je uz šafran, jedan od najskupljih začina na svijetu. I to s razlogom: ona je plod posebne vrste orhideje koja cvate samo jedan dan te se oprašuje ručno, drvenom iglom. Zato, ovaj poseban začim trebamo maksimalno iskoristiti u svojoj kuhinji.*

## Sastojci za vanilijin šećer:

*3 mahune vanilije  
400 g šećera*

## Priprema:

1. Mahunu malim, oštrim nožićem zarezite po dužini te pažljivo ostružite sve sjemenke.
2. Pomiješajte ih sa šećerom da se sjemenke dobro rasporede. Prebacite vanilijin šećer u staklenku, zatvorite ju i ostavite barem nekoliko dana da šećer poprimi aromu vanilije. Nakon toga ga možete koristiti u slasticama, kavi i sl.

## Sastojci za ekstrakt vanilije:

*iskorištene mahune vanilije  
250 ml votke*

## Priprema:

1. Nađite čistu bocu koja se može dobro zatvoriti. U nju poslažite ostatak ostruganih mahuna vanilije koje ste prerezali na pola te prelijte votkom tako da u potpunosti budu natopljene. Odložite na tamno i hladno mjesto.
2. Sada preostaje onaj najteži dio: čekanje! Mahune vanilije trebaju ovako biti natopljene minimalno 3 mjeseca prije početka korištenja, no poželjno je čekati i duže jer se na taj način razvija okus. Ne zaboravite povremeno protresti bočicu. Također, preporučamo da povremeno dodate i jednu cijelu mahunu za intenzivniju aromu ekstrakta.





Kod ekstrakta vanilije napravljenog kod kuće super je to što, svaki puta kada koristite mahunu vanilije u nekom receptu, uvijek ostruganu mahunu možete ubaciti u ekstrakt, nadoliti alkohol po potrebi i tako stalno iznova imati ekstrakt vanilije kada vam zatreba.



Votka daje najčišći okus ekstraktu vaniliju, a umjesto nje možete koristiti i rum.



Ne brini, stranica je namjerno prazna.



5

Što ako nam  
ipak ostane?





Dva najčešća razloga zbog kojih dolazi do rasipanja hrane su **kvarenje skladištene hrane i prevelike količine pripremljenog obroka.**

Bez obzira na planiranje tjednog jelovnika i odlaska u kupovinu s popisom, u realnom životu će vam se sigurno dogoditi da tjedan neće biti 100% onakav kakav ste isplanirali: može vam uletiti neko neplanirano slavlje ili jedan dan odete s kolegama na ručak ili na druženje s prijateljima. U takvim se situacijama ostatak vašeg tjednog jelovnika mijenja i potrebno ga je prilagoditi kako bi prvo iskoristili namirnice koje su lakše kvarljive.

Najčešće svježe namirnice koje **propadnu su voće i povrće te svježi mliječni proizvodi**, s obzirom na to da imaju kraći rok trajanja. Sigurno vam se dogodilo da vam ostane nekoliko komada različitog povrća pa nemate dovoljno jedne namirnice za napraviti željeno jelo. **Povrće** je skupina namirnica koja se može ubaciti u skoro svaki obrok, stoga izvucite vaš „as u rukavu“ i pripremite jelo od miješanog povrća poput guste juhe, povrtnog quichea, aromatičnog curryja ili brzinskog jela poput stir frya. Također možete pripremiti polpete koje sirove zamrznete pa uvijek imate spreman polugotovi obrok koji je potrebno samo ispeći u pećnici. Od ostataka **voća** iz košare uvijek možete pripremiti jedan brzinski kompot ili neku prhku pita koja će odlično odgovarati popodnevoj kavi. Ukoliko vam ostane komad **sira** koji je na granici, nemojte ga konzumirati, ali ga nemojte ni baciti. Ubacite ga u neko jelo koje ćete termički obraditi poput pizze ili zapečene tjestenine. Naravno, ako ste sigurni da je pokvaren, nemojte riskirati.

Osim što često ostane svježih namirnica, kod pripreme obroka se događa da su oči veće od želuca i **pripremite više hrane nego je to potrebno**, posebice ako kuhate kada ste gladni.

Takve se greške najčešće događaju s namirnicama **iz skupine žitarica** s obzirom na to da se one kuhanjem povećaju u volumenu. Kada suhe žitarice poput tjestenine, riže ili palente stavite sirove kuhati, količina koju ubacite u lonac izgleda jako mala i uvijek dodate "još malo da ne fali", zar ne? Problem nastane kada se tjestenina ili riža skuha i podupla u volumenu, završite s obrokom dovoljnim za cijelo susjedstvo. Stoga je savjet da kod pripreme žitarica - **žitarice uvijek važite!** Ili odaberite jednu šalicu/čašu za koju ćete znati da je mjera za jedan obrok. Razmišljajte i o tome da nećete koristiti istu šalicu za sitnije žitarice poput riže i za one malo veće poput tjestenine.

Količina sirovih žitarica za jedan obrok je individualna, ali ovisi i o tome što ćete uz tu žitaricu servirati. Imajte na umu da će vam neće biti potrebna ista količina ako ćete tjesteninu pripremati samo s umakom od rajčice ili ćete ju poslužiti s miješanim povrćem i komadom mesa.



Može se dogoditi da vam **ostane** termički obrađenih namirnica od **većeg ručka** ili ste se preračunali s količinama ili netko od ukućana nije bio jako gladan. Nemojte odmah ostatke bacati već budite kreativni i ukomponirajte ih u novo jelo.

Višak tjestenine pretvorite u jednu hladnu salatu koju možete ponijeti sa sobom, višak mesa ubacite u tortilju ili sendvič. Ako imate zdjelicu svježeg povrća, meso slobodno ubacite u nju, dodajte joj neku hrskavu komponentu poput krutona ili sjemenki, sir po želji i prelijte sve s dresingom na bazi maslinova ulja ili jogurta i dobit ćete jednu hranjivu i osvježavajuću salatu. Ostatke mesa izdinstajte na malo luka, dodajte pasirane rajčice, malo začina i u 15-ak minuta imate novi umak za tjesteninu. Napravite namaze od ostataka ribe, kuhanih grahorica ili mesa.

Kada podgrijavate komponentu ili cijele obroke od dana prije, pojedite ih u tom obroku. Zbog mikrobiološke sigurnosti **nije pametno podgrijavati isto jelo više puta**. Osim sarme, naravno! 😊 Ako vidite da vam je količina koju imate u hladnjaku previše, podgrijte samo dio, a ostalo sačuvajte za neki drugi obrok.

Kada pripremate jelo **od ostataka**, pokušajte **osmisliti novo jelo**. Ako podgrijete isto jelo od dana prije sigurno vam neće biti tako ukusno, a i ispast će da dva dana za redom jedete isto jelo.

Ukoliko nemate ideje što pripremiti od „ostataka“ u nastavku vam donosimo nekoliko ideja za obroke i slastice.



# TORTILJE PUNJENE S OSTACIMA MESA

Znate onaj komadić mesa koji vam ostane od ručka ili nešto veće količine koje su ostale od obiteljskog okupljanja? Tortilje su odličan način kako ih iskoristiti! One su jednostavan i brzi obrok koji trpi svakakve kombinacije. Ukoliko vam ostane viška mesa ili ribe, pečenog povrća ili različitih polpeta, pa čak i umaka od pečenog mesa, slobodno se počastite ovim brzinskim obrokom.



15 min



2 porcije

## Sastojci:

### **TORTILJE**

4 tortilje

2 šalice\* zelene salate

1/2 šalice\* kukuruza

1 šalica\* ostataka mesa

### **UMAK OD JOGURTA**

150 g (1 komad) grčkog jogurta

50 ml tekućeg jogurta

2 manja režnja češnjaka

2 žličice suhog vlasca

malo soli i papra

\*šalica = 250 ml

## Priprema:

1. Narežite češnjak na sitno te ga pomiješajte s jogurtom, vlascom, soli i paprom.
2. Zelenu salatu narežite na trakice.
3. Tortilje ugrijte na tavi.
4. Meso podgrijte na istoj tavi te ga iskidajte na komadiće.
5. Toplu tortilju namažite s umakom od jogurta, dodajte joj zelenu salatu, kukuruz i toplo meso, zamotajte i uživajte!

**Punjene tortilje ponesite sa sobom na posao ili ih pripremite djeci kao obrok za školu.  
Dodajte šalicu jogurta i jednu voćku i imate cjeloviti obrok.**





ostaci nedjeljnog ručka





Ova brzinska hladna  
salata od tjestenine  
idealna je obrok za  
ponijeti sa sobom!





# HLADNA SALATA OD TJESTENINE I TUNE

*Svima nam se barem jednom dogodilo da skuhamo tjestenine za cijeli kvart, zar ne? Ukoliko vam se to dogodi, odvojite dio za koji smatrate da je višak i pripremite ovu hladnu salatu.*



15 min



2 porcije

## Sastojci:

3 šalice kuhane tjestenine  
(130 g sirove)  
1 konzerva (100 g) tune  
1 manja konzerva (130 g) graška  
6-7 crnih maslina  
1 žlica kapara  
1 žličica kopra  
½ mekanog avokada  
1 grčki jogurt (150 g)  
1 žličica majoneze  
1 žličica senfa  
1 žličica kopra  
sok od pola limuna/limete  
1 režanj češnjaka  
sol i papar  
malo vode

## Priprema:

1. Ogulite avokado te ga u zdjelici zgnječite pomoću vilice. Dodajte mu grčki jogurt, majonezu, senf, sok od limuna, narezani češnjak, kopar te začinite sa soli i paprom po želji. Možete dodati malo vode ako želite da vam umak bude malo više tekući.
2. Pomiješajte hladnu kuhanu tjesteninu s tunom, graškom, narezanim maslinama i kaparima te im dodajte žličicu kopra.
3. Pomiješajte 3-4 žlice dresinga s tjesteninom, a ostatak dresinga iskoristite kao namaz za sendviče ili tortilje.

## Dodatan savjet!

**Ako primjetite da ste skuhalo previše tjestenine, tek kuhanoj, toploj dodajte malo ulja - na taj se način tjestenina neće osušiti i zalijepiti. Ohladenu nauljenu tjesteninu čuvajte u zatvorenoj posudici u frižideru do 3 dana i prvom prilikom od nje napravite obrok.**



# QUICHE

## OD ŠPINATA I PORILUKA



70 min



4 porcije

### Sastojci:

#### KORA

140 g integralnog pirovog brašna

80 g oštrog bijelog brašna

5g (1 ravna žličica) soli

125 g maslaca

1 jaje

#### PUNJENJE

500 g neočišćenog (300g očišćenog)  
špinata

3 srednja poriluka

1 režanj češnjaka

80 g pršuta

3 jaja

180 g kiselog vrhnja

50 ml mlijeka

1 žličica suhog kopra

sol i papar

maslinovo ulje



Quiche je jelo za cijelu godinu! Zimi ga punite kupusnjačama, na proljeće sa šparogama, na ljeto s tikvicama i rajčicama, a na jesen s gljivama. I super je što se može jesti toplo, ali i hladno pa je odličan obrok za ponijeti sa sobom i konzumirati uz šalicu jogurta.





## Priprema:

1. Prvo umjesite prhko tijesto - u multipraktik dodajte oba brašna, sol i hladni maslac izrezan na manje komadiće te miksajte dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Zatim dodajte jaje, i miksajte dok ne dobijete jednu "kuglu" tijesta. Ukoliko vam se smjesa mrvi dodajte žličicu kiselog vrhnja. Smjesa će vam biti malo mekanija, no kasnije će se u hladnjaku stisnuti.
2. Pobrašnite radnu površinu te tijesto uz pomoć valjka razvaljajte na veličinu pleha za tart (Ø26cm). Zarolajte tijesto na valjak te ga prebacite u kalup, dobro ga utisnite prstima, odrežite višak, s tim viškom pokrpajte tamo gdje vam fali. Tijesto dobro izbockajte vilicom kako se ne bi napuhalo za vrijeme pečenja te vratite u frižider dok pripremite ostatak. Tijesto možete pripremiti i dan prije tako da vam bude odmah spremno za upotrebu, ali ga u tom slučaju prekrijte da se ne osuši (savjetujemo omot od pčelinjeg voska).
3. Zagrijte pećnicu na 180°C.
4. Operite listove špinata, osušite ih i narežite na manje trakice. Narežite poriluk na kolutiće, češnjak na sitnije i pršut na kockice.
5. U dubljoj tavi na malo maslinova ulja popržite poriluk i češnjak s prstohvatom soli dok malo ne povenu. Dodajte pršut narezan na kockice te nakon par minuta špinat narezan na trakice. Pustite sa strane da se ohladi.
6. U međuvremenu, u zdjeli umutite 3 jaja, kiselo vrhnje i mlijeko, malo jači prstohvat soli, papar i kopar te na kraju umiješajte mješavinu špinata, poriluka i pršuta.
7. Stavite tijesto direktno iz hladnjaka 10-ak minuta da se peče. Tijesto se peče "na suho" kako kasnije ne bi upilo puno tekućine od punjenja. Nakon 10-ak min, ulijte punjenje i vratite u pećnicu na 30 minuta, odnosno dok ne dobije lijepu zlatno-žutu boju.
8. Prije rezanja pustite quiche da se malo ispuše jer ćete ga na taj način lakše rezati, a i neće vam se raspadati.



# RIŽOTO OD POVRĆA

*Imate jednu mrkvu? Pola malo veće tikvice? Ostalo vam je pola konzerve pelata? Ovakav rižoto je odlična ideja za ručak u koji možete ubaciti različite namirnice koje vam se motaju po hladnjaku, a ne znate što biste s njima.*



40 min



2 porcije

## Sastojci:

170 g arborio riže  
1 srednja tikvica  
1 patlidžan  
1 žuta paprika  
1 veća rajčica  
2 srednje glavice luka  
4 režnja češnjaka  
½ konzerve (200 g) sjeckane rajčice u konzervi  
500 ml toplog temeljca po želji  
0,5 dcl bijelog vina  
2 žlice mediteranskih začina  
maslinovo ulje  
sol i papar

## Postupak:

1. Zagrijte pećnicu na 180°C.
2. Narežite 1 glavicu luka, 2 režnja češnjaka, tikvicu, patlidžan, paprike i rajčicu na jednake sitnije komade. Sve pomiješajte u jednoj zdjeli s 1 žlicom mediteranskih začina, soli i paprom te par žlica maslinovog uljem. Pleh obložite papirom za pečenje i raširite povrće po plehu te stavite peći cca 25 min.
3. Za rižoto narežite 1 glavicu luka i 2 režnja češnjaka na sitno. U dublju tavu/lonac dodajte malo maslinovog ulja, narezani luk i češnjak, malo posolite i miješajući dinstajte 5 minuta na srednjoj vatri.
4. Kada luk i češnjak omekšaju, dodajte rižu te ju „pržite“ na srednjoj vatri par minuta dok ne postane staklasta. Kada se zacakli dodajte bijelo vino i miješajte dok vino ne ispari.
5. Kada vino ispari dodajte 2 dcl toplog temeljca i pola konzerve sjeckane rajčice, posolite, dodajte 1 žlicu mediteranskih začina. Riža će pomalo upijati vodu i kuhati se. Kada riža upije vodu koju ste joj dodali, dodajte još malo. Tako ponavljate dok vam se riža ne skuha “al dente”.
6. Kada vam je povrće pečeno i riža kuhana al dente, dodajte pečeno povrće rižotu, po potrebi dodajte malo temeljca/vode te tako ukuhajte rižoto do kraja. Začinite sa soli i paprom po želji. Kada je riža kuhana, maknite rižoto s vatre, poklopite i pustite da par minuta da se okusi prožmu.





Rižotu možete dodati  
mješavinu povrća  
koju imate kod kuće







# BRZINSKI STIR FRY

*Kada nemate vremena, a imate malo povrća i možda ostataka od mesa od dana prije, stir fry je odličan izbor! Hrskavi komadići povrća s noodlesima ili basmati rižom, a sve je gotovo u 20-ak minuta.*



20 min



2 osobe

## Sastojci:

2 manja poriluka  
2 srednje mrkve  
1 režanj češnjaka  
½ male glavice ljubičastog kupusa  
250 g šampinjona  
2 ravne žlice začina za wok  
180 g noodlesa ili basmati riže  
40 g neslanog kikirikija  
maslinovo ulje  
sol  
malo chillija (po želji)

## UMAK

200 ml tople vode  
2 žlice soja sosa  
1 žlica rižinog octa (ili drugog octa po želji)  
1 žlica gustina  
1 žlica sezama  
1 žlica meda  
1 režanj češnjaka

## Postupak:

1. Narežite poriluk na kolutiće, mrkvu na tanke štapiće, šampinjone na listiće, ljubičasti kupus na trakice te usitnite češnjak.
2. Skuhajte basmati rižu ili noodlese prema uputama na pakiranju.
3. Na srednje jaku vatru stavite wok ili neku malo dublju tavu da se ugrije. Kada se tava ugrije dodajte malo ulja te žlicu začina za wok i po želji chillija. Miješajte i pazite da vam ne izgori.
4. Dodajte poriluk i mrkvu te miješajte par minuta dok ne dobiju boju pa dodajte narezani kupus i gljive. Dinstajte 5 minuta. Po potrebi možete dodati malo vode ako vidite da „gori“. Povrće mora ostati hrskavo jer će se kasnije još „kuhati“ s umakom.
5. Dok se povrće termički obrađuje, pomiješajte u zdjelici sve sastojke za umak.
6. Kada se povrće izdinsta prelijte umak preko povrća, dodajte još jednu žlicu začina za wok, malo posolite (pazite da ne presolite jer u umaku imate soja sos), promiješajte, smanjite vatru i „kuhajte“, uz miješanje, 10-ak minuta. Primijetit ćete da će vam se umak zgusnuti - kada se to dogodi, stir fry je gotov.
7. Usitnite kikiriki nožem te ga malo „popržite“ na suhoj tavi dok se dobije boju.
8. Umiješajte noodlese/rižu s povrćem te minuticu doradite na laganoj vatri. Poslužite posuto kikirikijem.



# CURRY

## S MUŠKATNOM TIKVOM I GRAŠKOM

*Ostalo vam je različitog povrća u frižideru od kojega vam se čini da ne možete složiti jedno jelo? Curry je jelo koje trpi svakakve varijacije! Potrebna vam je još samo konzerva kokosovog mlijeka i malo mješavine curry začina da dobijete pravi comfort food!*



40 min



4 osobe

### Sastojci:

*2 manja poriluka  
3 režnja češnjaka  
komadić đumbira  
2 pune žličice mješavine za curry  
1 mala bundeva (400 g)  
1 srednje mrkve  
1 manja konzerva (160 g) graška  
1 konzerva (400 ml) kokosovog mlijeka  
1 konzerva (400 ml) sjeckane rajčice  
sol i papar  
ulje  
čili po želji  
vode po potrebi  
300 g riže (basmati, paraboiled)  
100 g indijskih oraščića ili kikirikija  
sok od pola limete*

### Postupak:

1. Pripremite povrće tako da poriluk nasjeckate na kolutiće, češnjak na sitnije, đumbir naribate, a bundevu i mrkvu narežete na manje kockice veličine manjeg zalogaja.
2. U lonac na malo ulja popržite poriluk, češnjak i đumbir sa malo soli dok ne dobiju boju. Pazite da vam ne izgore. Po želji možete dodati malo čilija. Kada luk dobije boju dodajte žličicu začina za curry te kratko dinstajte da pusti svoje arome.
3. Ubacite kockice bundeve i mrkve pa dinstajte 10-ak minuta.
4. Dodajte konzervu kokosovog mlijeka, konzervu sjeckane rajčice i grašak te dodajte još jednu žličicu začina za curry i malo soli. Pustite da se krčka na laganoj vatri 20-ak minuta. Kako vam tekućina isparava po potrebi dodajte malo vode. Curry mora biti kremast, ali ne gust.
5. U međuvremenu skuhajte rižu po uputi proizvođača s malo soli.
6. Indijske oraščiće ili kikiriki malo tostirajte na suhoj tavi.
7. Nakon 20 minuta, probajte curry te mu prilagodite okus (dodajte po potrebi soli, začina ili malo ljutine).
8. Curry poslužite u dubokom tanjuru s rižom, pokapajte s malo soka od limete te posipajte indijskim oraščićima ili kikirikijem.



Sa sastojcima se možete lako poigrati jer curryju možete dodati meso, školjke, gumbere, ostale grahorice, različito povrće pa čak i ono lisnato. Ukoliko odlučite raditi s mesom ili ribom, prethodno ih termički obradite, maknite na stranu i dodajte pred sam kraj. Ako vam je ostalo mesa od dana prije slobodno i to iskoristite! Ukoliko dodajete povrće samo razmišljajte o tome koliko se dugo ono termički obrađuje. Ukoliko se odlučite za zeleno lisnato povrće poput blitve ili špinata, njih dodajte pred sam kraj kuhanja.



Osim s rižom, curry možete poslužiti s tjesteninom poput noodlesa ili kruhom poput naana.



# BRZI KOMPOT OD KRUŠAKA

Kompot je, kada je konzerviranje u pitanju, jedan od brzih i jednostavnijih načina čuvanja sezonskog voća. Ovo je jedna varijanta koja ne prolazi postupak pasterizacije te je predviđena za male količine voća koje se trebaju brzo potrošiti.



25 min



1 teglica od 500 ml

## Sastojci:

2 velike kruške

Sok od 1/2 limuna

250-300 ml vode

60 g šećera

1 zvjezdasti anis

3-4 klinčića

## Priprema:

1. Kruške ogulite, očistite i razrežite ih na četvrtine. Očistite ih od koštica. Nakon čišćenja uronite ih u vodu u kojoj ste iscijedili limun, da ne bi potamnile.
2. U međuvremenu skuhajte jednostavni sirup od vode i šećera s anisom i klinčićem. Pustite da se malo ohladi.
3. Voće ocijedite od vode i slažite u steriliziranu staklenku. U nju nalijte topli sirup.
4. Staklenku zatvorite, pustite da se ohladi i pričekajte barem 24 sata da kruške prožmu okuse nakon čega su spremne za konzumaciju.
5. Držite ga u hladnjaku te ga potrošite u roku nekoliko dana.



## Dodatan savjet!

Ostane li vam malo sirupa, nemojte ga baciti! Pomiješajte ga s vodom u kojoj su stajale kruške s limunovim sokom, eventualno dodajte još malo zaslađivača i limunovog soka i dobili ste finu vodu s okusom kruške i limuna.



Osim od krušaka, ovaj kompot možete pripremiti i od drugih čvrstih voćki kao što su jabuke, nektarine, breskve ili marelice.



Kome se još nije dogodilo da u košari s voćem ostanu 2-3 banane koje su omekšale i potamnile? Takve su najbolje za ove muffine!

Umjesto u kalupu za muffine, možete ih ispeći i kao banana kruh! Što su banane više točkaste, to su ovi muffini slađi.



# INTEGRALNI MUFFINI S TOČKASTIM BANANAMA

## Sastojci:

- 2 veće banane*
- 200 g integralnog pirovog brašna*
- 2 jaja*
- 100 ml mlijeka*
- 100 g maslaca*
- 80 g meda*
- 1/3 žličice soli*
- 1/2 žličice cimeta*
- 2 ravne žličice praška za pecivo*
- 40 g granole (ili mueslija) za posip*

## Priprema:

1. Upalite pećnicu da se grije na 180°C. Kalup za muffine obložite papirnatim košaricama.
2. U jednoj posudi pomiješajte prosijano brašno, prašak za pecivo, cimet i sol.
3. U drugoj posudi pomiješajte oguljene i zgnječene banane s jajima, medom, mlijekom i otopljenim maslacem. Pomiješajte mokre sa suhim sastojcima, tek toliko da se sve sjedini.
4. Napunite košarice za muffine, odozgo ih pospite s malo granole ili mueslija i pecite ih na srednjoj rešetki 20 min, odnosno dok čačkalica zabodena u sredinu ne izađe čista.





# MRVIČASTI AMERIČKI KOLAČ OD JABUKA

Jabuke su jedno od najčešćeg voća koje se može pronaći u našoj košari s voćem, no isto tako, budući da je u našim krajevima dostupno kroz cijelu godinu, nerijetko se dogodi da na njih zaboravimo pored drugog sezonskog voća koje puno kraće traje. Ovaj kolač je odlično rješenje za jabuke koje su se već malo smežurale pa ih treba hitno potrošiti.



70 min



8 porcija

## Sastojci:

120 g maslaca (sobne temperature)

150 g bijelog šećera

3 velika jaja (sobne temperature)

1 čajna žličica ekstrakta vanilije

160 g mekog brašna

¼ žličice soli

1 žličica praška za pecivo

1 žličica đumbira u prahu

1 žličica cejlonskog cimeta

⅓ žličice muškarnog oraščića

500 g jabuka (očišćenih)

½ limuna (sok i korica)

## Za mrvičasti posip:

80 g zobenog brašna

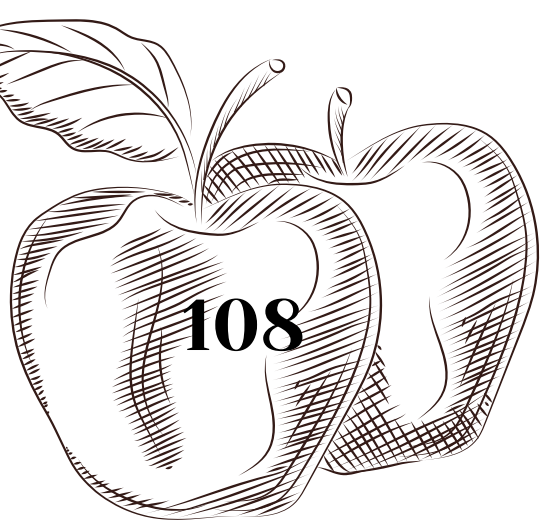
40 g bademova brašna

60 g hladnog maslaca

30 g bijelog šećera

## Priprema:

1. Najprije napravite mrvičasti posip. Zobeno brašno pomiješajte s bademovim, hladnim maslacem i šećerom dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Ovo je najlakše napraviti u multipraktiku. Ostavite na hladnom.
2. Pećnicu zagrijte na 200°C, a posudu u kojoj ćete peći kolač premažite maslacem ili obložite papirom za pečenje.
3. Jabuke operite, očistite od sjemenki i peteljki te narežite na sitne kockice. Prelijte ih limunovim sokom.
4. Omekšali maslac i šećer pjenasto izmiksajte pa dodajte jaja, jedno po jedno. Zatim dodajte limunovu koricu i vaniliju.
5. U drugoj posudi pomiješajte suhe sastojke. Suhe sastojke dodajte mokrima te sve pomiješajte špatulom. Potom dodajte jabuke te sve još jednom pomiješajte. Smjesu istresite u kalup za pečenje te ravnomjerno pospite mrvičastim posipom te stavite peći u prethodno zagrijanu pećnicu.
6. Pecite oko 50 min, odnosno dok površina kolača ne dobije zlatnu boju i hrskavu koricu.
7. Poslužite uz tučeno vrhnje, omiljeni sladoled ili neki kremasti jogurt.





Umjesto zobenog i bademovog brašna, možete samljeti zobene pahuljice i bademe u multipraktiku.

Kada pomiješate jabuke s ostalim sastojcima, činit će vam se da jabuka ima previše. Ne brinite, omjer je točan, a kolač izvrstan uz topli čaj ili kavu.





# OBROCI ZA PONIJETI

Zbog užurbanog načina života, pravilna prehrana na radnom mjestu nam nije baš prioritet pa najčešće skoknemo do prve pekare ili dućana na putu do posla ili naručimo dostavu. Zvuči poznato? No, zašto ne bi obrok za van/posao/školu pripremili kod kuće i ponijeli ga sa sobom? Ne samo da ćete na taj način uštedjeti značajnu količinu novca nego ćete imati veću mogućnost izbora i vjerojatno ćete pripremiti hranjivi i kvalitetniji obrok od onoga što kupite ili naručite.

Prije nego kažete „ali ja nemam vremena”, za pripremu većine obroka ne treba više od 10 minuta (uključujući i pripremu termosice tople kave ili čaja). Priprema je lakša nego što mislite, samo treba postepeno stvarati nove navike. Prvi korak je, naravno, **planiranje i priprema namirnica**. Kada su ti koraci ispunjeni neće vam biti problem ujutro prije odlaska iz kuće ili navečer prije spavanja pripremiti obrok.

Obroci mogu biti pripremljeni od novih namirnica, ali se isto tako mogu iskoristiti ostaci od ručka kojima možete podariti novo ruho. Ostalo vam je tjestenine od ručka? Zašto ne bi pripremili jednu hladnu salatu? Ili vam je ostao komad mesa od nedjeljnog ručka? Zamotajte ga u tortilju uz dodatak umaka od jogurta i zelene salate! Ubacite ga u jednu šarenu sezonsku salatu ili sendvič s integralnim kruhom. Ako više volite slatke obroke ponesite jogurt ili domaći kefir u jednoj teglici u koju ćete na poslu umiješati domaću granolu ili ponesite bočicu najdraže kombinacije smoothieja.


Svakako razmišljajte o tome da svakodnevno na poslu provedete 8 (ili više) sati pa vam vjerojatno jedan sendvič ili salata neće biti dovoljni da izgurate cijeli radni dan. Ponesite sa sobom voćku ili orašaste plodove kao odličan međuobrok.

Kako bi sve pripremljeno mogli ponijeti sa sobom, imajte uvijek pri ruci jednu do dvije **posude i** koju **teglicu** koje su savršene za sva jela. I razmišljajte o tome da se posude mogu dobro zatvoriti kako vam obrok za posao ne bi ostao u vrećici. 😊

Naravno, nemojte zaboraviti na tekućinu! Pripremite si po želji **termosicu** tople kave ili čaja i **bocu vode** koje će vam biti dobar podsjetnik na radnom stolu da redovito pijete.

Ne kažemo da se peciva iz pekare ili dostave morate u potpunosti odreći, priuštite si to s vremena na vrijeme, ali pokušajte da vam to ne bude jedini izvor obroka na poslu. Nakon nekog vremena, uvjerit ćete se da i takve male promjene mogu značajno utjecati na to kako se osjećate.





**Kavu ili čaj ponesite od kuće.  
Imat ćete sa sobom napitak  
po želji i nećete stvarati  
dodatnu otpadnu ambalažu.**

**Pripremite kod kuće voće koje  
je potrebno guliti ili dodatno  
čistiti. Veća je vjerojatnost da  
ćete ga pojesti ako je ono  
spremno za konzumaciju.**

**Ostatke od ručka  
spremite u jedan  
ukusan sendvič.**



## BRZI DIY

# KAKO SKINUTI ETIKETE SA STAKLENKI?

Staklenke koje vam ostanu od kupovnog ukiseljenog povrća ili marmelada možete ponovno iskoristiti kako bi u njih spremili suhe namirnice ili vlastite zimnice. Njihovo ponovno korištenje predstavlja jednu od ideja kako smanjiti otpad u svakodnevnom životu i stvarima dati novu namjenu. Ako ste odlučili smanjiti korištenje plastike, poslužite se staklenkama za prijenos i skladištenje namirnica: možete ih ukrasiti, napraviti natpise i izložiti ih na otvorene police, možete u njima ponijeti svoje obroke za posao ili ih možete omotati špagom i od njih napraviti nove vaze.

No...

Koliko ste puta muku mučili sa skidanjem naljepnica s teglica? Koliko vam je muke zadalo ljepilo koje je ostalo nakon što ste skinuli naljepnicu?

### **Postoji trik kako s lakoćom možete skinuti i naljepnicu i ljepilo!**

1. Napunite duboki lonac ili posudu s vrelom vodom te dodajte malo deterdženta za pranje suđa.
2. Potopite staklenke s naljepnicama pod vodu i pustite ih tako 10-15 minuta kako bi naljepnice omekšale. Naljepnice bi nakon toga trebale same „skliznuti s teglice“.
3. Ukoliko vam ostane dio naljepnice ili ljepilo koje se zna zadržati, napravite gustu smjesu od jedne žlice ulja i jedne žlice sode bikarbone, premažite mjesto gdje je ostalo ljepilo i ostavite nekoliko minuta da tako odstoji. Krpicom prebrišite i isperite toplom vodom.

Sada biste trebali imati čiste i spremne staklenke za ponovnu upotrebu!

A ako vama ne trebaju i ne znate što biste s njima, sigurno imate nekoga u vašoj blizini kome će trebati teglice za pripremu zimnice.





# INDEKS RECEPTA

## U KUHINJI

Temeljac od ostataka povrća.....	32
Pesto od lišća mrkve i mente.....	34
Temeljac od šparoga.....	37
Čips iz pećnice od kora krumpira.....	38

## KONZERVIRANJE

### KONZERVIRANJE ZAMRZAVANJEM

Ljetni smoothie.....	51
Nicecream od prezrelih banana.....	52
Polpete od kelja.....	56

### KONZERVIRANJE U TEGLICAMA

Pekmez s voćem iz košare.....	62
Brze ukiseljene tikvice.....	64

### KONZERVIRANJE FERMENTIRANJEM

Kefir od svježeg mlijeka.....	69
Domaći kuhani sir.....	70

### KONZERVIRANJE SUŠENJEM

Osušene krušne mrvice.....	74
Krutoni od starog kruha.....	76

### ZAČINSKO BILJE

Kocke od maslinova ulja i svježih začina.....	80
Začinski maslac s peršinom i češnjakom.....	82
Sol s timijanom, origanom i koricom limuna.....	85
Ekstrakt vanilije i vanilijin šećer.....	86

## JELA OD OSTATAKA

Tortilje punjene ostacima mesa.....	92
Hladna salata od tjestenine i tune.....	95
Quiche od špinata i poriluka.....	96
Rižoto od povrća.....	98
Brzinski stir fry.....	101
Curry s muškatnom tikvom i graškom.....	102
Brzi kompot od krušaka.....	104
Integralni muffini s točkastim bananama.....	107
Mrvičasti američki kolač od jabuka.....	108



# A MI SMO...

## Mateja...

Slavonka sa zagrebačkom adresom. Po profesiji politologinja, po vokaciji vječna sanjarka, kreatorica pozitivnog i lijepog i fotografkinja. Žena s glavom u oblacima kojoj je hrana najvažnija sporedna stvar na svijetu.



## ...i Iva

Istrijanka koja je vječito s bosim nogama na zemlji i golim rukama u zemlji. Po struci magistra nutricionizma, a po feelingu veliki gurman koji uživa u lokalnoj i sezonskoj hrani.



**Blog:**

[www.foodandmood.blog](http://www.foodandmood.blog)

[www.healthylittletooth.wordpress.com](http://www.healthylittletooth.wordpress.com)

**E-mail:**

[mateja@foodandmood.blog](mailto:mateja@foodandmood.blog)

[ivafinderle@gmail.com](mailto:ivafinderle@gmail.com)

**Instagram:**

[@foodandmoodblog](https://www.instagram.com/foodandmoodblog)

[@ivafi\\_healthylittletooth](https://www.instagram.com/ivafi_healthylittletooth)

**Facebook:**

Food & Mood

Healthy Little Tooth

Ukoliko primijenite neki od savjeta ili skuhate nešto po receptu ili inspiraciji iz ovog priručnika i odlučite to podijeliti, svakako svoje objave na društvenim mrežama označite s **#JedemPametnoKuhamOdgovorno** i tagirajte nas u svojim objavama kako bi vidjele što ste fino pripremali.

Također, bilo bi nam drago da nam se javite sa svojim dojmovima, pohvalama, kritikama i prijedlozima. :)



