

Kuvanje uz čuvanje

Zbirka recepata koja ti pomaže da uštediš novac i bacaš manje hrane, služeći se ostacima koji postoje u svakoj kući.

bolji svet počinje kod kuće







Hvala na učešću u našoj radionici Kuvanje uz čuvanje, nadamo se da ti se dopala.

Cilj ove radionice jeste pokušaj da se borimo protiv globalne krize u vezi s bacanjem hrane.

Oko 1/3 hrane proizvedene u svetu završava u smeću. To ne samo da je tragično trošenje resursa poput vode i zemljišta neophodnog za njeno uzgajanje, već i gubitak novca. Prosečna evropska porodica zapravo mesečno baci hranu u vrednosti od 70 evra
Da, sedamdeset evra!

Ali ne mora da bude tako.

David Johansson, kuvar i zaposleni na razvoju proizvoda u IKEA Food, istraživao je ovu temu kod kuće, ali i u IKEA laboratoriji hrane u Švedskoj. Kaže da ušteda hrane počinje još u prodavnici. *„Uopšteno gledano, kupujemo previše hrane. Najbolje je isplanirati sedmicu unapred, ali većini nas to nije lako, pa obično izađemo da kupimo namirnice za večeru tog dana. Ako bismo danas razmislili kako ćemo hranu iskoristiti sutra, to bi bilo od pomoći”,* kaže on. Ove sitne promene u ponašanju upravo su ono što naša kampanja „Bolji svet počinje kod kuće” nastoji da podstakne.

Ova knjižica sadrži kratku zbirku receptata koja će ti pomoći da iskoristiš sveže ostatke hrane pre nego što se pokvare. Sledeći, dakle, put, kad vidiš da u frižideru imaš ostatke povrća, prelistaj ove stranice, pa će ta hrana umesto u kanti završiti u tvom stomaku.

Srećno!

Bean-and-gone burger sa čipsom

Porcije: 3

Priprema: 1h



Sastojci:

- 200g preostalog pirinča
- ½ konzerve pasulja
- 1½ luk
- 3 paradajza
- 2 zrela avokada
- Ostatak veze korijandera
- Šaka kuvanog krompira
- Zemičke (ili preostali hleb!)
- 2 čena belog luka
- Brašno
- Paprika
- SMAKRIK organsko ulje repice
- Morska so
- Crni biber

Postupak:

Za burgere

1. Dodaj jedan luk (iseckan), 2 čena belog luka (iseckanog), pola konzerve pasulja, oko 200 g kuvanog pirinča, ½ avokada, 1 kašičica aleve paprike i dobar prstohvat soli i bibera u činiju i sve to izgnječi viljuškom.
2. Izgnječi pasulj do prave teksture (može da ostane i pokoje celo zrno), a potom oblikuj 3 burgera od oko 200g.
3. Zagrej maslinovo ulje na tiganju koji se ne lepi, uvaljaj burgere u brašno i peci ih oko minut sa svake strane, odnosno dok ne porumene.
4. Izvadi iz tiganja i peci u rerni na 175°C oko 15 minuta.
5. Ukoliko ti je preostalo nekog sira, izmrvi ga preko burgera pred kraj pečenja.

Za priloge

1. 10 minuta pre kraja pečenja, iseckaj ostatak avokada i ½ luka, a isto tako i paradajz i ostatke rukole / salate.
2. Na kraju tostiraj zemičke. Izvadi burgere iz pećnice, stavi ih preko zemički, a potom i dodatke i zatim na sve sipaj kašiku veganskog majoneza (recept u nastavku).

Za čips

1. Iseckaj krompir i zagrej ulje na tiganju. Dodaj krompir i prži nekoliko minuta. Izvadi rešetkastom kašikom i stavi da se ocedi na kuhinjskom ubrusu. Posoli morskom solju.

Za veganski majonez *opciono*

1. Pomešaj u činiji ili blenderu iseckan čen belog luka, 50ml sojinog mleka, nekoliko kašika jabukovog sirćeta i nekoliko kašika senfa (najbolje dižona).
2. Blendaj / neprekidno mešaj, postepeno dodajući 150ml ulja u mešavinu. Mešaj / blendaj dok ne dobiješ glatku smesu.

Da li znaš?

10% emisije gasa s efektom staklene bašte u dobrostojećim zemljama potiče od uzgajanja hrane koja se ne pojede.

Salata sa zadnje police s krastavcem, mirođijom i limunom

Porcije: 4



Sastojci:

- 2 krastavca
- 1 veza mirođije
- 1 limun
- Seme susama
- SMAKRIK organsko ulje repice
- Morska so i biber

Postupak:

1. Iseci tanke šnite krastavca služeći se ljuštilicom za povrće.
2. Pomešaj s 200g seckane mirođije, rendanom korom jednog limuna i dvema kašikama susama.
3. Pospi uljem od repice i začini po ukusu.
4. Ukrasi preostalim grančicama mirođije.

Sjajan savet!

Fotografisanje
unutrašnjosti frižidera
/ ormarića pre odlaska
u kupovinu može
te sprečiti da kupiš
suvišne namirnice.

Kinesko jelo od ostataka povrća

Porcije: 2

Priprema: 30 min



Sastojci:

- ½ zelene tikvice
- ½ žute tikvice
- ½ luka
- ½ veze korijandera
- 1 crvena paprika
- 2 čena belog luka
- Parče đumbira
- Pregršt kineskog kupusa
- Pregršt kivanog krompira
- 400g kivanog pirinča
- 2 jajeta
- Malo vinskog pirinčanog sirćeta
- Susamovo ulje
- Seme susama

Postupak:

1. U voku srednje veličine zagrej susamovo ulje (ili ulje repice) i tanko iseckaj sve povrće.
2. Najpre kratko proprži crni luk, a potom dodaj beli luk i đumbir.
3. Nakon što se to proprži oko 2 minuta na srednjoj vatri, dodaj tikvice i prži dok ne omekšaju, a potom ubaci papriku i ponovi postupak.
4. Ubaci krompir, pomešaj, a potom dodaj pirinač i malo pojačaj vatru. Mešaj dok pirinač ne počne da se lepi, a potom dodaj soja-sos i pirinčano sirće.
5. Prži još 1 minut, a potom napravi mesta u sredini i tu dodaj 2 jajeta. Neka se jaja peku dvadesetak sekundi, a potom dodaj kineski kupus oko pirinča i pomešaj pržeći dok jaja ne budu gotova.
6. Serviraj odmah i pospi susamom i korijanderom.

Da li znaš?

Oko 20-40% voća i povrća odbaci se još pre nego što stigne u prodavnice – i to zato što ne ispunjava ekskluzivne i stroge kozmetičke standarde supermarketa.

Čuvar ukusa od ostataka

Porcije: 4



Sastojci:

- 1 velika tikvica
- 2 patlidžana
- 8 šargarepa (ako je moguće, u raznim bojama)
- 1 veza rotkvica (ako je moguće, u raznim bojama)
- 1 veliki limun
- 200g žitarica, poput ječma, ova, heljde ili BĀSTISAR mešavine žitarica (dostupne u EU IKEA robnim kućama od avgusta 2019)
- SMAKRIK organsko ulje repice
- Majčina dušica
- 1000ml dobrog temeljca od povrća

Postupak:

1. Skuvaj žitarice po izboru i prema uputstvu s pakovanja, potom ih proprži na ulju od repice do hrskavosti.
2. U međuvremenu iseckaj povrće na komade veličine zalogaja, a potom dodaj malo ulja od repice, so i biber.
3. Stavi tiganj za grilovanje na srednju vatru, probuši patlidžane viljuškom par puta, a potom ih griluj dok ne počnu da se deformišu. Ukloni s vatre i prekrij aluminijumskom folijom.
4. Pojačaj vatru i u tiganj dodaj ostatak povrća, limun (prepolovljen) i griluj dok lepo ne porumeni.
5. Dok se povrće griluje, stavi vodu da proključa, dodaj temeljac od povrća u kockama (vidi uputstvo) i promešaj.
6. Spreman patlidžan preseći na pola i poređaj povrće u posudu za serviranje.
7. Prelij temeljac preko povrća, a preko sipaj hrskave žitarice.
8. Nacedi sok iz grilovanog limuna i na kraju pospi uljem od repice (začinjenim majčinom dušicom za još bolji ukus).

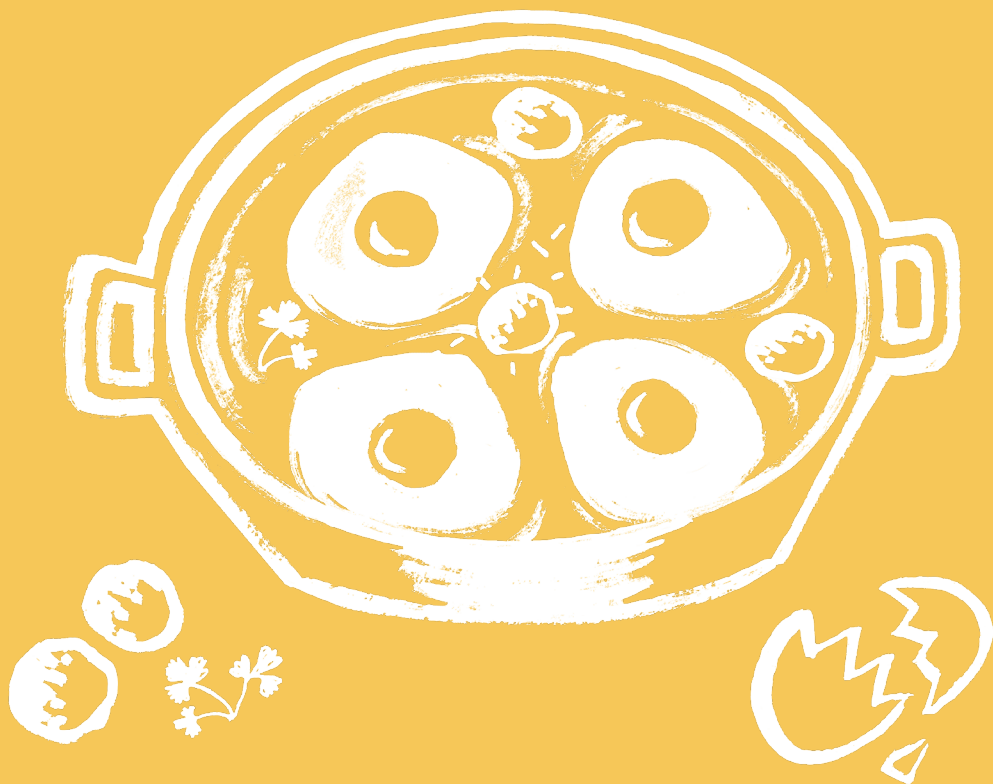
Da li znaš?

Milijardu neuhranjenih ljudi moglo bi se spasiti gladi već četvrtinom hrane koja se baca samo u SAD, i Evropi.

Huevos rančeros ćufte od povrća

Porcije: 4

Priprema: 30 min



Sastojci:

- 500g ALLEMANSRÄTTEN ćufte od povrća
- 2 crna luka
- 2 crvene paprike
- 2 čena belog luka
- Dimljena aleva paprika
- Aleva paprika
- Kumin
- Šećer
- 1 konzerva ljuštenog paradajza
- 1 limeta
- 4 jajeta
- ¼ veze seckanog korijandera / peršuna
- Ostaci hleba (najbolje ražanog)
- Maslinovo ulje

Postupak:

1. Sitno iseckaj crvenu papriku, 2–3 čena belog luka i crni luk.
2. Proprži crni luk na ulju, a potom dodaj seckanu papriku i beli luk i promešaj.
3. Dodaj kašičicu paprike, kumin, šećer i ½ kašičice aleve paprike, a potom i ljušteni paradajz, pa ga usitni varjačom. Dinstaj 5–10 minuta i začini biberom i solju.
4. U drugom tiganju proprži ćufte od povrća na maslinovom ulju.
5. Smanji temperaturu sosa od paradajza i dodaj ćufte. Sjedini, a potom napravi 4 udubljenja u smesi. U svako dodaj po jaje i poklopi, a potom peci još 5–10 minuta dok jaja ne budu gotova.
6. Rasporedi smesu u 4 činije, pospi seckanim korijanderom / peršunom / vlašcem (čim god imaš), iscedi preko limetu i serviraj uz ražani hleb.

Sjajan savet!

Paradajz drži na sobnoj temperaturi dok ne sazri. Prerano smeštanje u frižider zaustavlja stvaranje enzima koji ga čine ukusnim!

Lažni falafel u tortilji s prezrelim avokadom

Porcije: 4

Priprema: 30 min



Sastojci:

- 500g ALLEMANSRÄTTEN ćufti od povrća
- 4 kašike preostalog humusa (domaćeg ili kupovnog)
- 2 prezrela avokada
- 4 mlada luka
- ½ veze mente
- ½ limuna
- Tortilje
- Maslinovo ulje
- Morska so i biber

Postupak:

1. Stavi tiganj na jaku vatru i proprži ćufte od povrća na maslinovom ulju.
2. Dok se ćufte prže, izgnječi avokado viljuškom i zagrej tortilje u mikrotalasnoj.
3. Postavi tortilju ravno i preko pospi red izgnječenog avokada i humusa.
4. Kad su ćufte spremne, ocedi ih na ubrusu od suviše masnoće. Iseckaj mladi luk, a potom i mentu. Pomešaj s maslinovim uljem, sokom $\frac{1}{2}$ limuna i začini solju i biberom, a potom tu mešavinu rasporedi preko tortilja.
6. Prepolovi ćufte i ravnomerno ih rasporedi po tortiljama, trudeći se da ne preteraš, a potom ih čvrsto uvij. Uvek možeš i da ih umotaš u papir da ti dse ne bi raspadale u rukama!

Da li znaš?

Britanska domaćinstva proizvode oko 7 miliona tona hrane i pića koji se godišnje bacaju. 4,2 miliona tona može se sasvim izbeći.

Pašteta od dimljenog lososa s turšijom

Porcije: 2



Sastojci:

- 400 g SJÖRAPPORT toplodimljenog lososa
- 1 veza mladog luka
- 1 krastavac
- ½ karfiola
- 300g rotkvice
- 300g cvekle (raznih vrsta)
- ½ ljubičasti luk
- 1 halapenjo papričica
- Jabukovo sirće
- Sveža mirođija
- Šećer
- Seme komorača
- Lovorovo lišće
- Zvezdice anisa
- Biber u zrnju
- Ostaci hleba
- SMAKRIK organsko ulje od repice

Postupak:

Za paštetu od lososa

1. Viljuškom u činiji usitni komade lososa.
2. Grubo iseckaj mladi luk i proprži ga na ulju od repice dok ne omekša.
3. Tanko iseckaj halapenjo papriku, pomešaj s lososom, začini solju i pomešaj s 2 kašike ulja od repice. Ostatak paprike iskoristi za garniranje i dodaj još svežih začina po ukusu.
4. Premaži ostatke hleba uljem od repice i griluj ga s obe strane dok ne porumeni.

Za turšiju

Možeš da pripremiš malo ili mnogo – kako želiš, u zavisnosti od toga šta imaš. Svaki put se posluži istim, osnovnim receptom za turšiju:

1. Prokuvaj 50ml sirćeta, 100ml šećera i 150ml vode, mešajući dok se šećer ne otopi.
2. Začini trima zrnima bibera, 1 listom lovora, 1 zvezdom anisa i 1 kašičicom semena komorača.

Sjajan savet!

Za razliku od plastike, staklo ne upija mirise. Stoga se drži staklenih kutija ako odlažeš ribu ili hranu jačeg mirisa.

Turšija od cvekle

1. Skuvaj cveklu u blago posoljenoj vodi dok ne omekša.
2. Ocedi cveklu, ohladi je, oljušti je i iseci na deblje kolutove.
3. Stavi u čistu teglu i preko sipaj preliv za turšiju. Ostavi da se marinira 12 sati.
4. Serviraj uz dve kašike preliava za turšiju i 2 kašike ulja od repice.
5. Pomešaj sa seckanim korijanderom i stavi u činiju za serviranje.

Karfiol iz turšije

1. Iseckaj 100g karfiola na cvetove, 1/3 krastavca na kolutove, sitno iseckaj ¼ ljubičastog luka i rotkvice, a potom i rotkvice, te listiće korijandera po ukusu.
2. Stavi u čistu teglu, preko sipaj preliv za turšiju i mariniraj najmanje 8 sati.
3. Serviraj uz dve kašike preliava za turšiju i 2 kašike ulja od repice.

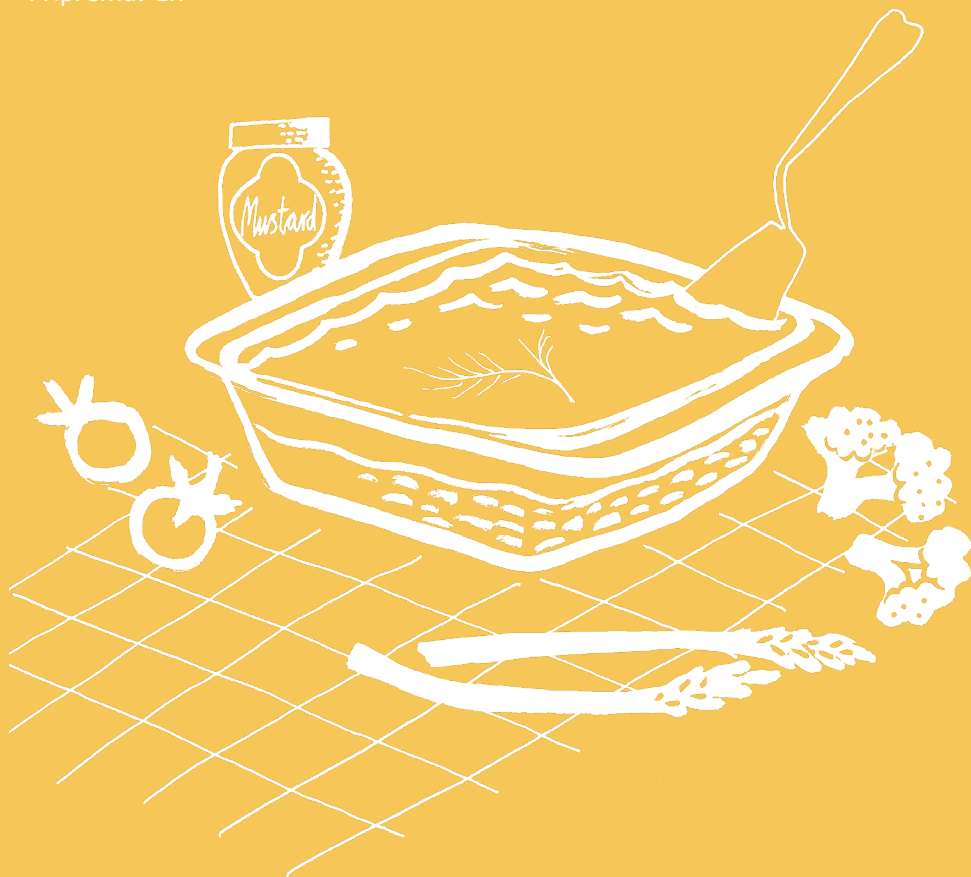
Rotkvice iz turšije

1. Operi i očisti rotkvice pre upotrebe.
2. Stavi u čistu teglu, preko sipaj preliv za turšiju i mariniraj najmanje 8 sati.
3. Serviraj uz dve kašike preliava za turšiju i 2 kašike ulja od repice.

Sveža pita od lososa

Porcije: 2

Priprema: 1h



Sastojci:

- 300g kuvanog SJÖRAPPORT fileta od lososa
- Pregršt kuvanog krompira
- 3 sporo pečena paradajza
- ½ kuvane tikvice (bilo koje)
- ½ teglice SENAP GROV organskog senfa od celog zrna
- ½ činije (250ml) pavlake
- Zeleniš koji imaš (brokoli, grašak, asparagus i sl.)
- 2 kašike putera
- Morska so
- Crni biber

Postupak:

Za krompir-pire

1. Ukoliko krompir koji ti je preostao još nije skuvan, neka se kuva nekih 5 minuta (u ljusci).
2. U tiganju pomešaj pola pavlake i jednu kašiku putera. Mešaj dok se ne rastopi. Prelj preko krompira i ispasiraj. Začini po ukusu solju i biberom i ostavi na stranu.

Za nadev od lososa

1. Iscepkaj kuvani losos u činiju, a potom pomešaj sa sporo pečenim paradajzom, kivanom tikvicom i senfom. Sve pomešaj, ali tako da sastojci ostanu prepoznatljivi.
2. Istopi preostali puter i pavlaku u tiganju i blago promešaj. Sipaj na dno vatrostalne činije ili tepsije. Prekrij krompir-pireom i peci 15 minuta na visokoj temperaturi (200°C).

Sjajan savet!

Krompir može da ostane svež i do 6 meseci ako se ispravno drži! Mnoge prodavnice prodaju ga u plastičnim kesama, skraćujući mu rok trajanja na policama. Stoga ga što pre stavi u papirnu kesu ili kutiju.

Zaboravljena đakonija

Porcije: 4

Priprema: 30 min



Sastojci:

- 500g ALLEMANSRÄTTEN ćufta od povrća
- 2 litra temeljca od povrća
- 2 veze mladog luka
- 1 kineski kupus
- 200g šitake pečuraka (ili drugih)
- 200g brokoli
- 1 crvena papričica
- 1 zelena papričica
- 2 kašika ulja od repice za prženje
- 2 limete
- ½ veze mente
- ½ veze korijandera za ukrašavanje

Postupak:

1. Tanko iseckaj šitake, isitni brokoli, a kupus iseci na trake.
2. Iseckaj mladi luk i papričice na dijagonalne prstenove (ubaci i seme ako hoćeš da bude baš, baš ljuto).
3. Isprži ćufte od povrća u ulju od repice u velikom tiganju / voku.
Ukloni s vatre i stavi na stranu, a potom pojačaj vatru i dodaj još ulja od repice.
4. Kratko proprži povrće oko 2 minuta, uz stalno mešanje.
5. Rasporedi povrće i ćufte po činijama, prelij vrelin temeljcem, dodaj po krišku limete u svaku činiju, a potom pospi seckanom mentom i korijanderom.

Da li znaš?

Bacanje hrane košta prosečnu britansku porodicu oko 470 funti godišnje, pri čemu cifra raste na 700 funti za četvoročlanu porodicu. To je oko 60 funti mesečno.

Hrana je dragocena

Inicijativa za štednju hrane

Mi u kompaniji IKEA nastojimo da osiguramo da se što manje hrane baca. Kako bismo u tome uspeli, treba sebi da postavimo neka jednostavna, ali važna pitanja. Da li se našim gostima dopada ono što im služimo? Da li spremamo previše hrane? Kako da sastojke iskoristimo efikasnije? Da li dovoljno efikasno recikliramo smeće?

Svi u lancu hrane imaju ulogu u sprečavanju i smanjivanju količine bačene hrane, od uzgajivača i proizvođača, do maloprodaje i konzumenata. Osim otpada koji se javlja još na farmi, dosta ga se stvara i u kuhinji. U kuhinjama po stanovima, restoranima, školama, kancelarijama i svagde gde se priprema hrana.

Započeli smo u sopstvenoj kuhinji tako što smo izmerili količinu bačene hrane u IKEA restoranima, bistroima i dućanima švedske hrane širom sveta. Uz ovaj jednostavan korak nastojimo da smanjimo bacanje hrane u svojim operacijama za 50% do kraja avgusta 2020. Reč je o ambicioznom cilju, ali mi snažno verujemo da je ostvariv. Početni rezultati pokazuju da bacanje hrane može da se smanji za 30% za samo par meseci – zahvaljujući alatu jednostavnom za korišćenje i strastvenim zaposlenima.

To je prvi jednostavan, ali važan korak

u iznalaženju pametnijih rešenja za prestanak bacanja dragocene hrane.

Naravno, to nije put na kojem možemo uspeti samostalno. Radićemo s čitavom mrežom saradnika, zaposlenih i stručnjaka kako bismo preneli poruku i ponudili ideje, rešenja i inicijative koji mogu doneti pozitivan pomak.

Izveštavaćemo redovno o napretku, a potom preneti ono što smo naučili na naredni nivo programa i, nadamo se, inspirisati kupce da smanje količinu bačene hrane u sopstvenoj kuhinji.

Gotovo milijardu ljudi poseti robne kuće IKEA širom sveta – to vidimo kao sjajnu mogućnost da kupce inspirišemo na održiviji način života. Ukoliko mi, u preko 420 robnih kuća IKEA u svetu, uz milione kupaca poradimo na manjem bacanju hrane, zamisli šta to sve može da znači.



bolji svet
počinje kod kuće

