



# E-KUHARICA BREZ ODPADKOV

Jedi z veliko okusa, a brez odpadkov!





# KUHARICA BREZ ODPADKOV

Spletna verzija te kuharice je  
dostopna [tukaj](#).

Podelite svoje komentarje o  
kuharici s klikom [tukaj](#).



Jedi z veliko okusa, a brez odpadkov!

# e-Kuharica Brez Odpadkov

## Impresum

Naslov	e-Kuharica Brez Odpadkov: Jedi z veliko okusa, a brez odpadka!
Povzetek	E-Kuharica brez odpadkov združuje trajnost in ustvarjalnost, ter ponuja zbirko 30 okusnih receptov, ki v celoti izkoriščajo pridelke mestnih vrtov. Kuharska knjiga, zasnovana za zmanjšanje živilskih odpadkov, ponuja praktične nasvete o uporabi vsakega dela vašega pridelka, od korenin do listov. S proračunom prijaznimi recepti, ki jih je enostavno slediti, omogoča posameznikom in družinam, da sprejmejo zdrave, ekološko ozaveščene kuharske navade.
Datum izdaje	Februar 2025
Avtor	Pučko otvoreno učilište Čakovec (Hrvaška)
Sodelavci publikacije	Društvo za permakulturo Slovenije (Slovenija) eVRgreen Studio (Nizozemska)

## Informacije o projektu

Naslov	InclusiGardens: Digitalne in trajnostne poti do socialne vključenosti z urbanim vrtnarjenjem
Akronim	InclusiGardens
Številka projekta	2024-1-SI01-KA210-ADU-000244829
Program financiranja	Erasmus+ KA210-ADU
Trajanje projekta	1.12.2024. – 31.5.2026. (18 mesecev)
Skupni proračun	€60.000,00
Spletna stran projekta	<a href="https://inclusigardens.pou-cakovec.hr">inclusigardens.pou-cakovec.hr</a>
Prijavitelj projekta	Društvo za permakulturo Slovenije (Slovenija)
Projektni partnerji	Pučko otvoreno učilište Čakovec (Hrvaška) eVRgreen Studio (Nizozemska)

## Zavrnitev odgovornosti

EU financiranje	Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Centra Republike Slovenije za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja - CMEPIUS. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.
Avtorske pravice	Ta publikacija je licencirana za javnost pod licenco Creative Commons Attribution (CC BYNC 4.0).
Viri	Zunanji viri in materiali, ki so uporabljeni za izdajo te kuharice so na voljo <a href="#">tukaj</a> .



# VSEBINA

Kako uporabljati to e-Kuharico

6

Uvod v kuhanje brez odpadkov

9

Kuhanje z ostanki hrane

12

Konzerviranje in shranjevanje

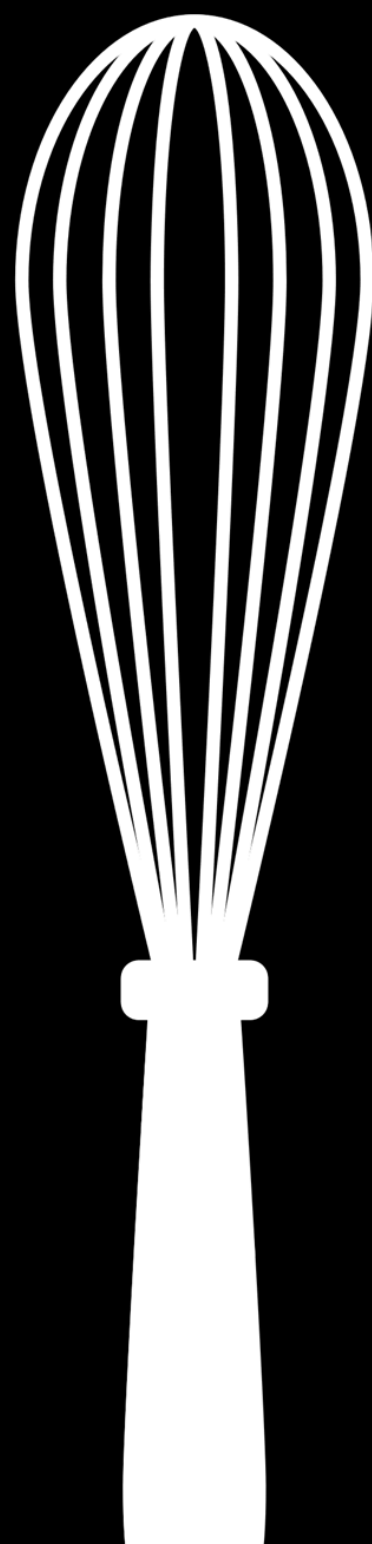
17

Praktični nasveti za kuhinjo brez odpadkov

23

Kreativni recepti iz cele Evrope

26



# Kako uporabljati to e-Kuharico

# Kako uporabljati to e-Kuharico

---

**Dobrodošli v e-Kuharici Brez Odpadkov, vašem vodiču za trajnostno in ustvarjalno kuhanje.** Ta razdelek ponuja podrobno razlago, kako učinkovito uporabljati PDF različico kuharice. Poudarja tudi edinstvene funkcije, kot so barve značilne za posamezna poglavja, ter nasvete za čim boljšo izkušnjo.

## NAVIGACIJA PDF RAZLIČICE

- **Barve poglavij:** Vsako poglavje v tej e-Kuharici je označeno z določeno barvo, kar omogoča lažjo navigacijo in vizualno privlačnost. Te barve so po dokumentu dosledne, da hitro najdete željeni del.
- **Kazalo vsebine:** Kazalo na začetku služi kot podroben zemljevid. Naslovi poglavij so hiperpovezani, kar omogoča, da z enim klikom takoj preidete na željeno poglavje.
- **Funkcija iskanja:** Uporabite funkcijo iskanja v svojem PDF bralniku za preprosto iskanje določenih tem, sestavin ali receptov.
- **Dostop brez povezave:** Ta PDF format vam omogoča dostop do e-Kuharice kadar koli, tudi brez internetne povezave. To je še posebej koristno v kuhinji, kjer je lahko povezljivost omejena.



## SKLICEVANJE NA SPLETNO RAZLIČICO

E-kuharica je bila sprva ustvarjena kot interaktivni spletni vir, ki je še vedno dostopen na spletni strani projekta InclusiGardens. Čeprav je PDF-različica zasnovana za uporabo brez povezave, spletna različica ponuja dodatne funkcije:

- **Interaktivna navigacija:** Stranska vrstica prikazuje vsa poglavja, ki omogočajo takojšen dostop.
- **Orodja za dostopnost:** Bralci lahko prilagodijo nastavitve, kot so kontrast, velikost pisave in poravnava besedila, da ustrezajo njihovim individualnim potrebam, kar naredi vsebino bolj vključujočo.
- **Možnosti prenosa in tiskanja:** Uporabniki lahko prenesejo celotno e-kuharico ali natisnejo posamezne odseke neposredno s spletne platforme.

## IZKORISTITE PREDNOSTI TE E-KUHARICE

Ta e-Kuharica ni zgolj zbirka receptov; je celovit vir za kuhanje brez odpadkov. Da bi jo kar najbolj izkoristili:

- **Raziščite recepte različnih kultur:** E-kuharica vključuje recepte, ki jih navdihujejo slovenske, hrvaške in nizozemske kulinarne tradicije, s poudarkom na trajnostnih praksah skozi različne perspektive.
- **Prilagodite recepte:** Prilagodite recepte glede na sestavine, ki jih imate na voljo, da zmanjšate živilske odpadke in prilagodite okuse svojim željam.
- **Uporabite praktične nasvete:** Vsako poglavje ponuja nasvete o shranjevanju, ohranjanju in kreativnih kuharskih tehnikah, ki jih lahko takoj uporabite v svoji kuhinji.

## VIR ZA TRAJNOSTNO ŽIVLJENJE

Ta e-kuharica je orodje za sprejemanje trajnostnega kuhanja in zmanjševanje živilskih odpadkov. Z vključevanjem njene vsebine in uporabo njenih načel prispevate k bolj zdravemu planetu. Ne glede na to, ali imate raje interaktivne funkcije spletne različice ali praktičnost PDF-različice, je e-kuharica zasnovana tako, da podpira vašo pot k življenju brez odpadkov.

**Uživajte v vsaki strani, ob vsakem receptu in na vsakem koraku proti trajnostnemu kuhanju!**



# Uvod v kuhanje brez odpadkov

# Uvod v kuhanje brez odpadkov

**Kuhanje brez odpadkov pomeni preoblikovanje našega razmišljanja o hrani. Namesto da ostanke in presežke dojemamo kot odpadke, jih vidimo kot priložnosti – sestavine za nove in ustvarjalne jedi.** Ta pristop ne prispeva samo k zmanjšanju zavržene hrane, temveč tudi prihrani denar in spodbuja ustvarjalnost v kuhinji. To je vsakodnevno dejanje, ki nas povezuje z večjo sliko trajnosti ter se usklajuje s cilji evropskega zelenega dogovora za ustvarjanje krožnega gospodarstva in boj proti podnebnim spremembam.

Vsako leto se po **Evropi zavrže na milijone ton hrane**, pri čemer so gospodinjstva pomemben dejavnik. Na primer, rahlo obtolčeno jabolko ali ovenela zelišča na dnu hladilnika se morda zdijo neuporabna, vendar jih lahko z malo ustvarjalnosti spremenimo v jabolčni kompot ali aromatično olje z zelišči. Sprejetje principa kuhanja brez odpadkov pomeni, da kar najbolje izkoristimo tisto, kar imamo, zmanjšamo količino hrane, ki konča na odlagališčih, in hkrati pomagamo okolju. **Ta kuharska knjiga je del projekta InclusiGardens**, ki spodbuja mestno mikro-vrtnarjenje kot način opolnomočenja posameznikov in spodbujanja trajnostnega načina življenja. Pridelovanje lastnih zelišč, sadja in zelenjave – tudi na majhnih mestnih površinah – lahko dopolni vaša prizadevanja za kuhanje brez odpadkov. Predstavljajte si, da s svojega okenskega vrta naberete svežo baziliko, s katero izboljšate obrok, ali pa uporabite liste redkvice z balkonskega vrta v okusni juhi. Mestni mikro-vrtovi ne zagotavljajo le svežih pridelkov – ponovno nas povežejo z naravo in izvorom naše hrane.

**Evropska unija se zaveda pomena zmanjševanja odpadkov hrane in trajnostnega načina življenja**, kar naslavlja skozi strategije, kot sta strategija "Od vil do vilic" in Akcijski načrt za krožno gospodarstvo. Ti dokumenti spodbujajo posameznike in skupnosti k uvajanju praks, ki zmanjšujejo odpadke in maksimirajo uporabo virov. Z vključevanjem načel kuhanja brez odpadkov v svojo kuharsko rutino ne prispevate le k širšim ciljem, temveč uživajte tudi otipljive koristi, kot so nižji stroški za živila in odkrivanje novih okusov.

Na naslednjih straneh boste našli **praktične načine, kako vključiti kuhanje brez odpadkov v svoje vsakdanje življenje.** Od učenja pravilnega shranjevanja hrane do raziskovanja ustvarjalnih receptov, ki izkoristijo prav vsak del sestavine, boste našli ideje, ki jih je enostavno uresničiti in ki prinašajo veliko zadovoljstva. Ne glede na to, ali ste izkušen kuhar ali šele začenjate, je pot k kuhanju brez odpadkov dostopna, zabavna in izjemno učinkovita.



## ODPADNA HRANA V ŠTEVILKAH

- V EU vsako leto nastane več kot **59 milijonov ton zavržene hrane** (132 kg na prebivalca), kar predstavlja tržno vrednost, ocenjeno na 132 milijard evrov.
- Gospodinjstva ustvarijo več kot polovico vse zavržene hrane (54 %) v EU (kar pomeni **72 kg na prebivalca**).
- Najpogosteje zavržena živila v gospodinjstvih EU so zelenjava (21,3 % vse zavržene hrane), sadje (18,3 %), meso (8 %), mlečni izdelki (7,1 %) in žita – predvsem kruh in pekovski izdelki (6,5 %).
- Štirčlansko gospodinjstvo bi prihranilo povprečno 400 evrov na leto, če bi zavrženo hrano zmanjšalo za 30 %.
- Obenem, si več kot **42 milijonov ljudi ne more privoščiti kakovostnega obroka** – obroka z mesom, piščancem, ribo ali vegetarijansko alternativo – vsak drugi dan.
- Zavržena hrana prispeva 16 % vseh toplogrednih plinov, ki jih proizvaja prehranski sistem EU.
- **Mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani** praznujemo vsako leto 29. septembra!

*Viri: Evropska komisija,*

*Eurostat 2023, Eurostat 2024*

## VIRI ZA RAZISKOVANJE

Tukaj je nekaj povezav, ki vam bodo pomagale bolje spoznati prakse brez odpadkov in trajnostno urbano vrtnarjenje:

- **Zero Waste Europe** – Evropska pobuda, osredotočena na promocijo trajnostnih sistemov in odpravo odpadkov z boljšim upravljanjem virov.
- **Zero Waste, More Taste!** – Akcija Evropske komisije, ki poudarja ustvarjalne načine za zmanjšanje zavržene hrane z navdihujočimi recepti vrhunskih kuharjev iz EU.
- **ZeroW Project** – Projekt, financiran s strani EU, osredotočen na razvoj inovativnih rešitev za doseganje nič odpadkov hrane ter oblikovanje prihodnjih politik EU.
- **URBACT** – Hrana in trajnostni lokalni sistemi - Platforma, ki podpira trajnostne pobude za hrano in urbano kmetijstvo prek sodelovanja in izmenjave najboljših praks po vsej EU.
- **Strategija EU “Od vil do vilic”** – Celovit načrt EU za trajnostni prehranski sistem, ki si prizadeva zmanjšati vpliv na okolje in izboljšati prehransko varnost.
- **Evropski akcijski načrt za krožno gospodarstvo** – Politike EU, ki spodbujajo zmanjševanje odpadkov, učinkovito rabo virov in krožne gospodarske prakse za trajnost.
- **Projekt U-Garden** – Pobuda za krepitev zmogljivosti in znanja o širjenju urbanih vrtov v evropskih mestih.
- **Urban Nature Platform** – Platforma Evropske komisije, ki podpira načrte za ozelenitev mest za izboljšanje biodiverzitete in trajnostnega urbanega razvoja.
- **Urban Agro EU** – Platforma, posvečena preoblikovanju urbanih prostorov v trajnostne kmetijske centre, ki nudi vire in navdih za urbane kmetijske pobude.
- **EU-funded project Zero Waste Chefs EU** – Projekt Erasmus+, ki povezuje poklicne šole na Ibizi in v Estoniji za izobraževanje bodočih kuharjev o kuhanju brez odpadkov.

# Kuhanje z ostanki hrane

# Kuhanje z ostanki hrane

---

Kuhanje z ostanki hrane ni samo praktično, ampak tudi nagrajujoč način za spodbujanje ustvarjalnosti v kuhinji. **Namesto da bi ostanke po obroku obravnavali kot odpadke, jih lahko spremenite v povsem nove in okusne jedi.** Skleda pečene zelenjave lahko postane osnova za bogato in kremasto juho, kuhane testenine pa se lahko razvijejo v nasiten narastek z dodatkom nekaj osnovnih sestavin iz shramb. Takšen pristop prihrani denar, zmanjša količino odpadkov in spodbuja ustvarjalnost. Ostanke hrane so zakladnica možnosti, ki čaka, da jih znova odkrijemo.

Ta kuharica, ustvarjena v okviru projekta InclusiGardens, poudarja **povezavo med trajnostnim kuhanjem in urbanim vrtarjenjem.** Projekt spodbuja posameznike, da gojijo lastne pridelke, tudi na majhnih urbanih površinah, in jih združujejo s premišljenimi kuharskimi praksami, kot je ponovno uporabo ostankov hrane. Dodajanje svežih zelišč ali zelenjave iz vrta jedem, pripravljenim z ostanki, ne le izboljša okus, ampak tudi krepi vrednost trajnosti. InclusiGardens ni zgolj vrtarjenje – gre za spodbujanje življenjskega sloga, kjer so viri maksimalno izkoriščeni, odpadki pa minimalni.

**Kuhanje z ostanki hrane je bistven korak k življenjskemu slogu brez odpadkov** in bolj premišljenemu odnosu do hrane. S ponovno uporabo ostankov ne zmanjšujete le količine odpadkov, ampak tudi praznujete domiselnost in ustvarjalnost, ki jo lahko navdihne kuhanje. V tem poglavju boste našli ideje in primere, ki vam bodo pomagali vsakodnevne ostanke spremeniti v razburljive in okusne obroke ter pokazali, kako lahko preproste spremembe prinesejo velike razlike v vaši kuhinji in zunaj nje.



# 10 IDEJ ZA KUHANJE Z OSTANKI HRANE



## Ostanki sira za fondue

Stopite ostanke sira z belim vinom in česnom ter pripravite hitro in okusno fondue. Tako uživate v vsakem zadnjem koščku sira in se izognete odpadkom.



## Pečena zelenjava v juho

Zmešajte ostanke pečene zelenjave z zelenjavno jušno osnovo in zelišči ter ustvarite kremasto juho. Tako, pečeni zelenjavi omogočite novo življenje in pripravite hranilen obrok.



## Riž v ocvrt riž

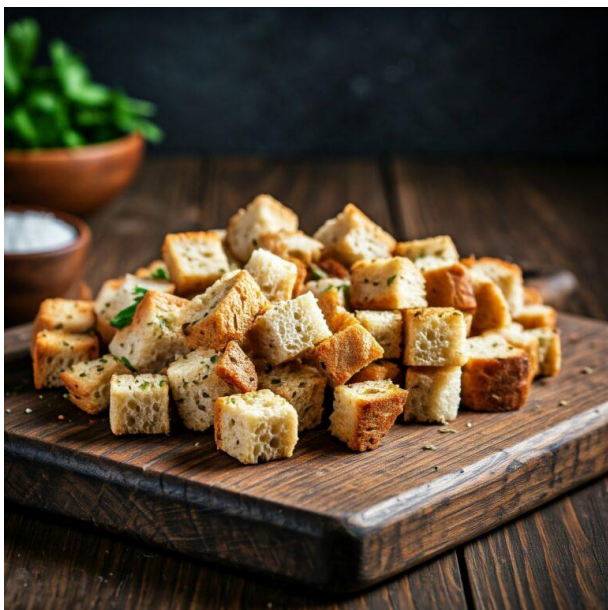
Na hitro prepražite kuhan riž z zelenjavo, jajci in sojino omako ter ustvarite okusno ocvrto riževo jed. Navaden riž se spremeni v živahno jed, pri čemer izkoristite, kar že imate.



## Kuhane testenine v zapečenko

Plastite kuhane testenine s paradižnikovo omako, sirom in zelenjavo, ter specite do zlato rjave barve. Tako ustvarite toplo in udobno novo jed ter zagotovite, da nobena testenina ne ostane neporabljena.

# 10 IDEJ ZA KUHANJE Z OSTANKI HRANE



## Star kruh v krutone

Star kruh narežite na kocke, pokapajte z oljem in začinite, nato pa specite do hrustljivosti. Krutoni dodajo teksturo in okus juham ter solatam, hkrati pa preprečite, da bi kruh šel v nič.



## Sadje v smutije

Zmiksajte prezrelo sadje, kot so banane ali jagodičevje, z jogurtom in mlekom ter pripravite osvežujoč smuti. To je preprost način za ohranitev naravne sladkobe sadja in zmanjšanje odpadkov.



## Pire krompir v palačinke

Zmešajte ostanke pire krompirja z jajci in moko ter pripravite slane palačinke. Tako popestrite obroke in uporabite prilogo, ki bi sicer končala med odpadki.



## Pečeno meso v zavitke

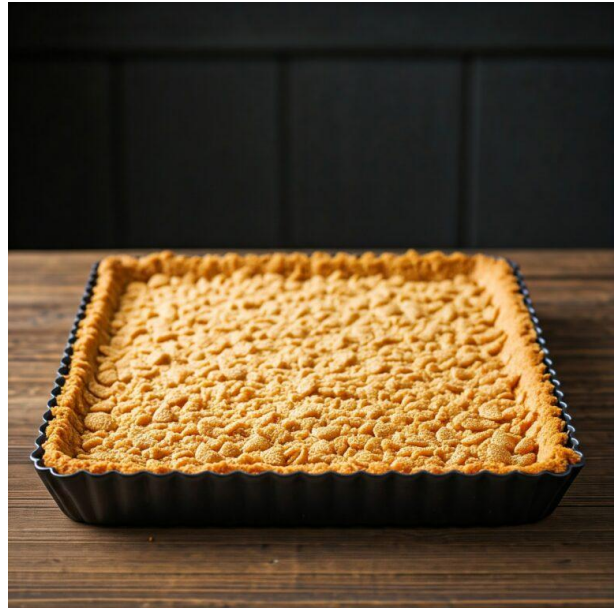
Natrgajte ostanke pečenega mesa in jih uporabite v zavitkih ali takosih z svežo zelenjavo in omako. To je preprost način za pripravo hitrega, okusnega obroka brez dodatnega kuhanja.

# 10 IDEJ ZA KUHANJE Z OSTANKI HRANE



## Zelenjavne olupke v jušno osnovo

Skuhajte zelenjavne olupke z čebulo, česnom in zelišči ter pripravite bogato zelenjavno jušno osnovo. To, kar bi sicer zavrgli, spremenite v vsestransko osnovo za kuhanje.



## Kosmiči ali piškoti v skorjo za sladice

Zmečkajte ostanke kosmičev ali zdrobljene piškote in jih uporabite kot osnovo za pite ali sirove torte. Tako drobtine spremenite v okusen dodatek za sladice in zmanjšate odpadke.

Narava uporabe ostankov hrane omogoča izjemno kulinarčno prilagodljivost in raznolike predstavitve. Spremljajoče slike v tem razdelku so bile ustvarjene v sodelovanju z **Gemini AI**, ki uporablja napredne zmogljivosti sintetiziranja slik platforme **Imagen**, da zagotovi vizualne primere možnih preobrazb ostankov hrane.

# Konzerviranje in shranjevanje

# Konzerviranje in shranjevanje

---

Shranjevanje in konzerviranje sta temeljni sestavini za kuhinje brez odpadkov, saj pomagata podaljšati življenjsko dobo sestavin, zmanjšati količino zavržene hrane in zagotoviti, da imate vedno pri roki nekaj svežega in uporabnega. Pred raziskovanjem tehnik konzerviranja pa je najpomembnejši korak premišljeno načrtovanje. **Poznavanje količine hrane, ki jo potrebujete in jo boste dejansko uporabili, je osnova vsake strategije za zmanjšanje odpadkov.** Načrtovanje obrokov, priprava natančnih nakupovalnih seznamov in upoštevanje velikosti porcij pomagajo preprečiti prekomerno nakupovanje in zmanjšati odpadke. Ta pristop je še posebej dragocen za tiste, ki sodelujejo v pobudah, kot je projekt InclusiGardens, ki spodbuja mestne prebivalce k pridelavi lastnih pridelkov v mikro vrtovih. Z načrtovanjem obrokov, ki vključujejo doma pridelane sestavine, lahko dosežete ravnovesje med tem, kar pridelate, kupite in porabite, ter tako zagotovite učinkovito uporabo virov. Ta usklajenost načrtovanja in trajnosti je izhodiščna točka za kuhinjo brez odpadkov.

Razumevanje označevanja živil je še en ključni vidik premišljenega načrtovanja in življenja brez odpadkov. **Oznake, kot sta »porabiti do« in »najbolje uporabiti do«, zagotavljajo bistvene informacije o varnosti in kakovosti hrane, vendar so pogosto napačno razumljene.** Datum »porabiti do« se nanaša na varnost hrane – označuje zadnji datum, do katerega je izdelek varen za uživanje, če je pravilno shranjen v skladu z navodili (npr. v hladilniku). Ta oznaka se običajno nahaja na pokvarljivih izdelkih, kot so meso, ribe, mlečni izdelki in sveže solate. Uživanje hrane po preteku datuma »porabiti do« lahko predstavlja tveganje za zdravje, četudi hrana izgleda in diši brezhibno. Nasprotno pa oznaka »najbolje uporabiti do« govori o kakovosti, ne o varnosti. Označuje obdobje, v katerem izdelek ohranja optimalen okus, teksturo in hranilno vrednost, če je pravilno shranjen. Ta oznaka se pojavlja na izdelkih, kot so testenine, riž, konzervirana hrana in piškoti. Takšna hrana je običajno varna za uživanje tudi po datumu »najbolje uporabiti do«, vendar morda ne bo več v najboljšem stanju. Z razumevanjem teh oznak in njihovo uporabo v vaši kuhinji lahko sprejemate informirane odločitve, zmanjšate nepotrebne odpadke in kar najboljše izkoristite svoje sestavine.



**Pravilno hlajenje je ena najpreprostejših in najbolj učinkovitih metod konzerviranja.**

Razumevanje idealnih pogojev shranjevanja za različne vrste hrane lahko znatno podaljša njihovo svežino. Na primer, listnata zelenjava in zelišča uspevajo, če so zaviti v krpo ali papirnato brisačo in shranjeni v nepredušni posodi v hladilniku. Podobno korenasta zelenjava, kot so korenje, krompir in čebula, najbolje uspeva v hladnih, temnih in suhih okoljih, kot so shramba ali klet. Če v mikro vrtu pridelujete lastna zelišča ali zelenjavo, jih poberte na vrhuncu in jih pravilno shranite, da bodo ostali sveži dlje časa. To je še posebej pomembno v mestnih okoljih, kjer je prostor pogosto omejen, in je treba optimizirati vire, kot sta majhen hladilnik ali shramba. Učinkovite prakse hlajenja ne le podaljšajo življenjsko dobo kupljenih in doma pridelanih izdelkov, temveč tudi zmanjšajo pogostost nakupovanja, s čimer prihranite čas in trud.

**Zamrzovanje je še eno neprecenljivo orodje v kuhinji brez odpadkov.**

Omogoča shranjevanje najrazličnejših živil, od svežih pridelkov in kuhanih jedi do preostalih porcij, za tedne ali celo mesece. Razdelitev hrane na porcije pred zamrzovanjem je še posebej uporabna, saj omogoča odmrzovanje le tistega, kar potrebujete, s čimer se izognete prekomerni pripravi in nepotrebnim odpadkom. Za mestne vrtnarje, vključene v projekt InclusiGardens, je zamrzovanje odličen način za konzerviranje sezonskega pridelka. Blanširajte in zamrznite zelenjavo, kot so fižol ali grah, ali zelišča zamrznite v olivnem olju ali jušni osnovi za uporabo v juhah in praženju. Tudi majhne količine presežnega pridelka, kot so jagode ali sesekljane paprike, lahko zamrznete v nepredušnih vrečkah ali posodah za uporabo v smutijih, omakah ali peki. V kompaktnih mestnih kuhinjah postane dobro organiziran zamrzovalnik ključen pripomoček za zmanjšanje odpadkov in optimalno izkoriščanje vsake sestavine, bodisi kupljene bodisi doma pridelane.



## 10 NASVETOV ZA VARNO ZAMRZOVANJE HRANE

Zamrzovanje je ena najučinkovitejših tehnik za ohranjanje hrane v kuhinji brez odpadkov, saj omogoča podaljšanje roka uporabnosti svežih sestavin, ostankov in celo celotnih obrokov. Da bi zagotovili kakovost, varnost in optimalno uporabo, je pomembno upoštevati pravilne prakse zamrzovanja. S pravilnim zamrzovanjem hrane lahko prihranite denar, zmanjšate odpadke in imate vedno na voljo sestavine, ko jih potrebujete. Spodaj je deset osnovnih nasvetov za varno in učinkovito zamrzovanje hrane:

- **Zamrzujte svežo in kakovostno hrano:** Zamrzujte le hrano, ki je sveža in v dobrem stanju. Ne zamrzujte živil, ki že kažejo znake kvarjenja.
- **Uporabljajte ustrezne posode:** Izberite vrečke ali posode, primerne za zamrzovanje, in odstranite čim več zraka, da preprečite nastanek ledenih kristalov. V steklenih posodah pustite prostor za širitev tekočin med zamrzovanjem.
- **Ohladite hrano pred zamrzovanjem:** Pustite, da se vroča ali topla hrana ohladi na sobno temperaturo preden jo zamrznete, da ne povišate temperature zamrzovalnika in ne vplivate na druga shranjena živila.
- **Označite in datirajte hrano:** Jasno označite vsako živilo z imenom in datumom zamrzovanja ter uporabljajte metodo »prvi noter, prvi ven«, da ne pozabite na starejše predmete.
- **Hrano porcionirajte za priročnost:** Razdelite hrano na manjše porcije pred zamrzovanjem, da olajšate odmrzovanje in zmanjšate odpadke. Manjše porcije se hitreje zamrznejo in enakomerneje odmrznejo.
- **Izogibajte se ponovnemu zamrzovanju odmrznjene hrane:** Ko je hrana enkrat odmrznjena, je ne zamrzujte ponovno, da preprečite rast bakterij in morebitne varnostne težave.
- **Upoštevajte priporočene čase shranjevanja:** Čeprav zamrznjena hrana ne postane pokvarjena, se njena kakovost lahko sčasoma zmanjša. Na primer, meso lahko shranjujete 3–12 mesecev, zelenjavo in sadje 8–12 mesecev, pripravljene jedi 2–3 mesece in kruh do 3 mesece.
- **Pravilno odtajajte:** Najvarnejši način za odtajanje hrane je v hladilniku. Za hitrejše rezultate uporabite mikrovalovno pečico (nastavitev za odmrzovanje) ali hladno vodo, vendar hrane nikoli ne puščajte na sobni temperaturi.
- **Nekaterih živil ne zamrzujte:** Nekatera živila, kot so jajca v lupini, majoneza, smetana in zelenjava z visoko vsebnostjo vode, kot so kumare, se ne zamrznejo dobro in lahko izgubijo teksturo ali okus.
- **Spremljajte temperaturo zamrzovalnika:** Poskrbite, da je vaš zamrzovalnik nastavljen na  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  ali manj in ga redno čistite za optimalno delovanje ter varnost hrane.



Tradicionalne metode konzerviranja, kot so **vlaganje, fermentacija in sušenje, ponujajo dodatne načine za podaljšanje življenjske dobe vaših sestavin**, hkrati pa jedem dodajajo edinstvene okuse. Vlaganje je odličen način uporabe presežka zelenjave, kot so kumare, korenje ali redkvice, saj jih spremenimo v kisle priloge za solate, sendviče ali riževe sklede. Fermentacija, preizkušena metoda skozi čas, spremeni zelenjavo, kot je zelje, v kislo zelje ali kimchi, kar izboljša njihovo hranilno vrednost in zagotavlja dolgotrajno obstojnost. Sušenje zelišč, sadja ali celo cvetov iz vaše mikrovrtca vam omogoča, da skozi vse leto uživate njihove okuse. Peščica posušenih listov mete se lahko spremeni v pomirjujoč čaj, medtem ko so posušeni jabolčni rezini zdrava prigrizek. Te metode konzerviranja niso samo praktične, temveč so tudi globoko povezane z vrednotami **InclusiGardens**, ki združujejo trajnostno vrtnarjenje z iznajdljivimi kuharskimi praksami. Spodbujajo krožni pristop, kjer nič ni zavrženo, vsak element vašega vrta in kuhinje pa prispeva k prehrani vašega gospodinjstva.



Organiziranje vaše kuhinje je zadnji, a ključen košček v sestavljanju učinkovitega konzerviranja in shranjevanja. **Dobro organizirana shramba ali hladilnik zagotavlja, da se starejši izdelki porabijo prvi, s čimer preprečimo, da bi živila ostala neuporabljena ali zavržena.** Posode označite z datumi in uporabite prozorne shranjevalne rešitve za lažje spremljanje zalog. Za udeležence projekta **InclusiGardens** vključevanje doma pridelanih pridelkov v organizirano kuhinjo zagotavlja, da je vsaka letina učinkovito uporabljena. Poleg tega je ključnega pomena razumevanje, katere sestavine je treba shranjevati ločeno za ohranjanje svežine. Na primer:

- **Listnata zelenjava**, kot sta solata in špinača, naj bo shranjena v nepredušnih posodah z vpojno papirnato brisačo, da se absorbira odvečna vlaga, vendar naj bo ločena od sadja, ki proizvaja etilen, kot sta jabolka in paradižnik, saj lahko to pospeši kvarjenje.
- **Korenje** bo trajalo dlje, če mu odstranite liste in ga shranite v zaprto posodo z vlažno papirnato brisačo, vendar prav tako ne sme biti blizu sadja, ki sprošča etilen, kot so banane.
- **Krompir** uspeva v temnem, hladnem in suhem okolju, idealno v mrežasti vrečki ali kartonski škatli, vendar ga nikoli ne shranjujte skupaj s čebulo, saj oba sproščata pline, ki pospešujejo propadanje.
- **Kruh** je najbolje hraniti v platneni vrečki ali leseni škatli, da ohrani teksturo in prepreči nastanek plesni, vendar ga ne hranite v hladilniku, saj lahko hladno okolje kruh izsuši in naredi trdega.

Ko združite premišljeno načrtovanje, tehnike konzerviranja in pravilne prakse shranjevanja, postane organizirana kuhinja močno orodje za zmanjševanje odpadkov in uživanje v svežih, okusnih obrokih vsak dan. Skupaj te prakse predstavljajo srčiko življenja brez odpadkov in cilje projekta **InclusiGardens**, kjer se trajnostno vrtnarjenje in kuhanje prepletata za ustvarjanje bolj premišljenega načina življenja.

# SHRANJEVANJE IN KONZERVIRANJE POGOSTO UPORABLJENIH RASTLIN IZ MIKROVRTA V KUHINJI

Sestavina	Tehnika konzerviranja	Tehnika shranjevanja	Opombe za kuhanje
Bazilika	Zamrznite v olivnem olju ali naredite pesto	Svežo shranite v kozarcu vode, ohlapno pokrito s plastično vrečko v hladilniku	Zamrznjene pesto kocke dodajte neposredno testeninam, juham ali omakam za hitro začinjanje.
Borovnice	Zamrznite cele	Sveže shranjujte v zračni posodi v hladilniku	Zamrznjene borovnice uporabite v kolačkih, palačinkah ali smutijih.
korenje	Blanširajte in zamrznite ali vložite	Sveže shranjujte v temnem, hladnem prostoru ali v hladilniku v zaprti vrečki	Zamrznjeno korenje uporabite v juhah ali enolončnicah; vloženo korenje dodajte sendvičem za hrustljivost.
Češnjevi paradižniki	Pecite in zmrznite ali naredite omake, posušite in shranite v olju	Sveže shranjujte na sobni temperaturi izven neposredne sončne svetlobe	Pečen paradižnik uporabite v testeninah ali kot preliv za pice.
Čiliji	Posušite, zmrznite cele ali fermentirajte v omako	Sveže shranjujte v perforirani vrečki v hladilniku	Posušene čilije dodajte začimbni mešanici ali uporabite sveže v omakah in voku.
Kumarice	Vložite ali fermentirajte	Sveže shranjujte v predalu za zelenjavo v hladilniku	Vložene kumarice uporabite v sendvičih, solatah ali kot pikanten prigrizek.
Ohrovt	Blanširajte in zmrznite	Ovijte v papirnate brisače in shranite v plastični vrečki v hladilniku	Zamrznjen ohrovt uporabite v juhah, enolončnicah ali smutijih.
Meta	Posušite liste ali z vodo zmrznite v kockah za led	Svežo shranjujte v vlažni krpi v hladilniku ali kot šopek v kozarcu vode	Posušene liste uporabite za čaj ali okrasite sladice in koktajle s svežimi listi.
Peteršilj	Sesekljajte in zmrznite v majhnih porcijah	Ovijte v vlažne papirnate brisače in shranite v zatesnjeni vrečki v hladilniku	Zamrznjen peteršilj neposredno dodajte juham ali enolončnicam za svež okus.
Redkvice	Vložite ali fermentirajte	Sveže shranjujte v vlažni papirnati brisači v zatesnjeni vrečki v hladilniku	Vložene redkvice so odlične za takose ali kot živahen preliv za solate.
Špinača	Blanširajte in zmrznite ali naredite pire	Svežo shranjujte v perforirani vrečki v hladilniku	Zamrznjeno špinačo dodajte smutijem, karijem ali juham.
Mlada čebula	Sesekljajte in zmrznite ali shranite v vodi za ponovno rast	Sveže shranjujte pokončno v kozarcu z vodo v hladilniku	Zamrznjeno mlado čebulo dodajte v vok jedi, juhe ali umešana jajca.
Jagode	Zamrznite cele ali kot pire	Sveže shranjujte v eni plasti v hladilniku, da se izognete poškodovanju	Zamrznjene jagode uporabite v smutijih, marmeladah ali sladicah.
Timijan	Posušite cele vejice ali zmrznite v maslu	Sveže ovijte v vlažno papirnato brisačo v hladilniku	Posušen timijan uporabite v marinadah ali sveže vejice pri pečenju mesa ali zelenjave.
Cukini bučke	Naribajte in zmrznite ali vložite	Sveže shranjujte v perforirani vrečki v hladilniku	Naribane bučke uporabite v juhah, omakah ali pečenih izdelkih, kot so kolački ali kruh.

# Praktični nasveti za kuhinjo brez odpadkov

# Praktični nasveti za kuhinjo brez odpadkov

**A Kuhinja brez odpadkov se ne ustvari čez noč – zgradi se z zavestnimi praksami, iznajdljivimi navadami in zavezanostjo trajnostnemu razvoju.** To poglavje povzame načela iz prejšnjih poglavij in ponuja praktične nasvete, kako zmanjšati odpadke, kar najbolje izkoristiti svoje vire in maksimalno uporabiti vsako sestavino. Osrednje mesto pri tem ima filozofija projekta InclusiGardens, ki poudarja sinergijo med pridelavo lastne hrane in sprejemanjem trajnostnih kuharskih metod. Načrtovanje je prvi in najpomembnejši korak: vedeti, kaj potrebujete, koliko boste porabili in kako učinkovito shraniti sestavine, je temelj za kuhinjo brez odpadkov. Tehnike konzerviranja, kot so zamrzovanje, vlaganje in fermentacija, zagotavljajo, da lahko tudi presežke iz mikro-vrta shranite in uživate pozneje. Kuhanje z ostanki spodbuja ustvarjalnost, saj ostanke spremenite v okusne jedi, medtem ko organizirana kuhinja olajša postopek in zagotavlja, da nič ne bo pozabljeno ali zavrženo. Z naslednjimi strategijami in nasveti lahko **začnete uresničevati prakso kuhinje brez odpadkov in se pripravite na 30 receptov**, ki prikazujejo, kako skuhati okusne, trajnostne jedi v skladu z vrednotami InclusiGardens.

Z uporabo teh praktičnih nasvetov boste ustvarili kuhinjo, ki ni samo brez odpadkov, temveč tudi bolj organizirana, stroškovno učinkovita in okolju prijazna. Kuhinja brez odpadkov ni dosežena čez noč – gre za napredek, ne popolnost. **Začnite z majhnimi koraki, zgradite nove navade in uživajte v pozitivnem vplivu teh sprememb na vaš dom in planet.**



## 20 PRAKTIČNIH NASVETOV ZA KUHINJO BREZ ODPADKOV

1. **Načrtujte svoje obroke:** Ustvarite tedenski jedilnik, da se izognete prekomernemu nakupu in zagotovite, da uporabite vse kupljeno.
2. **Naredite nakupovalni seznam:** Držite se seznama, ki temelji na jedilniku, da zmanjšate impulzivne nakupe, ki bi lahko končali kot odpadek.
3. **Organizirajte hladilnik in shrambo:** Starejše izdelke postavite spredaj, posode označite z datumi za lažje sledenje svežini.
4. **Uporabite prozorne posode:** Prozorne posode olajšajo pregled nad zalogami, kar zmanjša možnost pozabljenih izdelkov.
5. **Pridelujte lastno hrano:** Začnite z mikro-vrtom, da pridelate sveža in trajnostna zelišča, zelenjavo in sadje.
6. **Poberite le toliko, kot potrebujete:** Nabirajte zelišča in zelenjavo v manjših količinah, da ostanejo preostale sveže.
7. **Shranjujte sezonski pridelek:** Zamrznite, vložite ali fermentirajte presežek vrtnin, da jih uživate skozi vse leto.
8. **Shranjujte zelenjavne ostanke:** Zberite olupke, stebila in ostanke za pripravo domače zelenjavne jušne osnove.
9. **Ponovno uporabite ostanke:** Včerajšnje kosilo spremenite v novo jed, kot so testeninski narastki, pražen riž ali juhe.
10. **Pravilno shranjujte zelišča:** Sveža zelišča zavijte v vlažne papirnate brisače ali jih zamrznite v olivnem olju za daljšo uporabo.
11. **Zamrznite v porcijah:** Hrano razdelite na manjše porcije pred zamrzovanjem, da odtajate le tisto, kar potrebujete.
12. **Posušite presežek pridelka:** Posušite sadje in zelišča za prigrizke, čaje ali začimbe.
13. **Investirajte v trajnostno shranjevanje:** Uporabljajte steklene kozarce, silikonske vrečke ali voščene folije namesto plastičnih vrečk za enkratno uporabo.
14. **Kompostirajte ostanke hrane:** Ustvarite kompost za neuporabne ostanke, s čimer obogatite vrtno zemljo.
15. **Kuhajte v večjih količinah:** Pripravite jedi v večjih količinah in zamrznite porcije za enostavna, brezodpadna kosila ali večerje.
16. **Porabite mlečne izdelke in jajca:** Preostale mlečne izdelke ali jajca uporabite za pripravo omak, pit ali peciva.
17. **Ustvarite "porabi najprej" prostor:** Namenite del hladilnika sestavinam, ki se bližajo izteku roka uporabe.
18. **Kupujte lokalno in sezonsko:** Izberite lokalno pridelano hrano za zmanjšanje odpadkov embalaže in podporo trajnostnim praksam.
19. **Uporabite konce kruha:** Stari kruh spremenite v drobtine, krutone ali puding.
20. **Ustvarjalno prilagodite recepte:** Prilagodite recepte sestavinam, ki jih že imate doma in tako zmanjšate potrebo po dodatnem nakupovanju.

# Kreativni recepti iz cele Evrope

# Kreativni recepti iz cele Evrope

---

**Kulinarične tradicije Evrope so tako raznolike kot njene pokrajine. Ponujajo bogato tapiserijo okusov, tehnik in sestavin, ki jih oblikujejo zgodovina, kultura in naravno okolje.** To poglavje slavi to raznolikost z izbiro 30 receptov, ki jih navdihuje edinstvena kulinarična dediščina Slovenije, Hrvaške, Nizozemske in drugih regij. Ti recepti, ki so zasnovani na načelih kuhanja brez odpadkov, poudarjajo uporabo sezonskih, lokalno pridelanih sestavin in ustvarjalne načine za zmanjšanje odpadkov. Naj gre za krepko jed, ki črpa navdih iz podeželskih tradicij, okusno jed, ki poudarja sveže pridelke, ali na novo zamišljen klasičen recept, ki vključuje ostanke hrane – vsak recept odraža iznajdljivost in trajnost, ki sta značilni za evropsko kuhinjo.

**Navdihnjeni z projektom InclusiGardens, ti recepti spodbujajo tudi vključitev pridelkov iz mikro vrtov, kar dokazuje, kako lahko majhno mestno vrtnarjenje obogati vašo kuhinjo.** Z raziskovanjem teh jedi boste ne le odkrili nove okuse in tehnike, temveč tudi pridobili vpogled v to, kako tradicionalna evropska kuhinja usklajuje sodobne trajnostne prakse in vsaki jedi doda praznovanje kulture, iznajdljivosti in povezanosti..



# Jabolčni ocvrtki



Jabuke u šlafroku ali jabolčni ocvrtki so nostalgična hrvaška sladica, ki priključuje spomine na otroštvo. Ime se prevaja kot "jabolka v halji", kar poudarja topel, zlato zapečen ovoj, ki obda rezine sočnih jabolčk. Ta preprosta, a okusna jed je stalnica srednjeevropske kuhinje in je priljubljena zaradi prijetne arome jabolčk, cimeta in vanilje. Popolna za jesenske in zimske mesece, jed Jabuke u šlafroku združuje sladkobo jabolčk s hrustljivostjo ocvrtega testa in ustvarja sladico, ki pogreje tako srce kot brbončice.



# Jabuke u šlafroku



## SESTAVINE

- 4 jabolka
- Sok 1 limone
- 200 g gladke moke
- 2 jajci
- 250 ml mleka
- 50 g sladkorja
- 1 vrečka (8 g) vanilijevega sladkorja
- Ščepec soli
- Sončnično olje (za cvrtje)
- Sladkor v prahu in cimet (neobvezno, za posip)

## NAVODILA

- 1. Priprava jabolk:** Operite in olupite jabolka. Odstranite sredico in jih narežite na kolobarje debeline 0,5 cm. Kolobarje dajte v skledo in jih pokapajte s sveže stisnjenim limoninim sokom, da preprečite porjavenje.
- 2. Priprava testa:** V skledi stepite jajca s sladkorjem in vaniljevim sladkorjem, dokler ne postanejo penasta. Postopoma dodajte mleko, nato še moko in ščepec soli, ter mešajte, dokler ne dobite gladkega testa, ki je nekoliko gostejše od testa za palačinke.
- 3. Segrevanje olja:** V veliki ponvi segrejte zadostno količino sončničnega olja na srednje visoki temperaturi. Olje mora biti dovolj vroče, da rahlo zacvrči, ko vanj dodate kapljico testa.
- 4. Cvrtje jabolčnih kolobarjev:** Vsak jabolčni kolobar potopite v testo, da ga popolnoma obložite. Previdno jih položite v vroče olje in jih cvrite v serijah. Cvrite jih 2–3 minute na vsaki strani, dokler ne postanejo zlato rjavi in hrustljavi.
- 5. Odvečno olje:** Ocvrte jabolčne kolobarje položite na krožnik, obložen s papirnatimi brisačami, da vpijejo odvečno olje.
- 6. Posip in postrežba:** Še tople posujte s sladkorjem v prahu. Za dodatno aromo lahko dodate tudi cimet.
- 7. Postrežba:** Uživajte v fritulah vročih in svežih, samostojno ali s kepico stepene smetane ali prelivom medu.
- 8. Predlogi za postrežbo:** Jabuke v šlafroku so vsestranska sladica, ki se odlično poda k toplemu čaju ali kavi. Za bogatejšo izkušnjo jih postrezite z žlico vaniljevega sladoleda ali kepico jogurta.



PORCIJA

Za 16-20 obročkov



ČAS PRIPRAVE

30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Shranjevanje ostankov jabolk:** Sredice jabolk in olupke uporabite za pripravo domačega sirupa ali želeja.

02

**Ponovna uporaba olja:** Če olje ni zažgano, ga precedite in shranite za naslednje recepte.

03

**Ostanki testa:** Če vam ostane testo, pecite majhne palačinke ali fritule.

04

**Prilagoditev nadevov:** Poskusite z zelo zreliimi jabolki ali drugim sadjem, kot so hruške, za okusno različico.

# Zelje in testenine



Krpice z zeljem, tolažilna in tradicionalna jed, izvira iz severnih regij Hrvaške. Odraža preprostost in domiselnost hrvaške podeželske kuhinje, saj združuje karamelizirano zelje s testeninami kvadratne oblike (krpice). Pogosto obogatena z malo slanine ali pancete je ta jed postala stalnica v številnih gospodinjstvih, priljubljena zaradi dostopnosti in vsestranskosti. Naj bo kot glavna jed ali priloga, Krpice z zeljem so vselej priljubljena jed, ki poseblja bogato kmetijsko in kulinarčno dediščino Hrvaške.



# Krpice sa zeljem



## SESTAVINE

### Za testenine (krpice):

- 300 g gladke moke
- 3 jajca
- Ščepec soli
- Nekaj žlic hladne vode

### Za zeljno mešanicu:

- 1 velika glava svežega zelja (približno 1 kg)
- 1 velika čebula, drobno sesekljana
- 1–2 žlici masti (ali rastlinskoga olja za nadomestek)
- 1 žlica sladkorja
- Sol in črni poper po okusu

## NAVODILA

**1. Priprava testenin:** Moko presejte v posodo in dodajte ščepec soli. Na sredini naredite jamico, dodajte jajca in nekaj žlic hladne vode. Zamesite gladko testo, po potrebi dodajte več moke. Testo oblikujte v kepo, pokrijte s čisto krpo in pustite počivati 15–20 minut. Testo razdelite na tri dele, vsak del razvaljajte čim tanjše. Liste rahlo posujte z moko, da se ne sprimejo, nato jih narežite na trakove in nato na kvadrate, da dobite krpice.

**2. Priprava zelja:** Odstranite zunanje liste in kocen zelja, nato ga narežite na tanke trakove. V velikem loncu segrejte mast ali olje na srednji temperaturi. Dodajte čebulo in pražite, dokler ne postane mehka in prozorna. Primešajte sladkor in kuhajte še eno minuto, dokler rahlo ne karamelizira. Dodajte zelje, začinite s soljo in pražite 10–15 minut, občasno premešajte, dokler se zelje rahlo ne zmehča.

**3. Kuhanje testenin:** V velikem loncu vrele soljene vode kuhajte krpice do al dente. Dobro odcedite.

**4. Združitev in zaključek:** Kuhane testenine dodajte zeljni mešanici in dobro premešajte. Skupaj pražite še 2–3 minute, da se okusi povežejo. Velikodušno začinite s črnim poprom in po potrebi prilagodite sol.

**5. Postrežba:** Postrezite toplo kot glavno jed ali prilogo.

**6. Predlogi za postrežbo:** Krpice z zeljem postrezite tople kot glavno jed ali jih kombinirajte z žar klobasami, pečenim mesom ali celo z žlico kisle smetane za popoln obrok.



PORCIJA

Za 4–6 oseb



ČAS PRIPRAVE

1 ura 30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Ostanki zelja:** Zunanji listi in kocen zelja so odlični za domačo zelenjavno jušno osnovo.

02

**Ostanki testa:** Ostanek testa uporabite za juhe ali izdelavo rustikalnih krekerjev

03

**Alternativna sladila:** Namesto sladkorja uporabite malo medu ali ščepec rjavega sladkorja za karamelizacijo.

04

**Ponovna uporaba ostankov:** Ostanke krpic z zeljem pogrejte v ponvi z malo vode ali juhe. Za bolj hranljivo različico dodajte pečeno jajce na vrhu.

# Korenčkova torta Worteltaart

---



Korenčkova torta, ali Worteltaart, je priljubljena sladica, ki vedno navduši. Njena sočna tekstura, tople začimbe in sladek okus so popolna izbira za vsako priložnost. Korenje, ki se na Nizozemskem v velikem obsegu goji že od 17. stoletja, daje torti poseben čar. Ta recept je prilagojen za eno osebo, kar omogoča manjše sladko razvajanje ob hkrati trajnostni pripravi.





## SESTAVINE

### Za torto:

- 1 korenček, nariban
- 50 g samovzhajajoče moke
- 50 g svetlo rjavega sladkorja
- 25 ml nevtralnega olja (npr. sončnično olje)
- 25 ml mleka (npr. Mandljevo mleko)
- ¼ čajne žličke cimeta
- ⅛ žličke ingverja v prahu (neobvezno)

### Za masleno kremo:

- 25 g rastlinskega masla pri sobni temperaturi
- 40 g sladkorja v prahu

## NAVODILA

- 1. Segrejte pečico:** Pečico nastavite na 180 °C. Pripravite majhen pekač tako, da ga namastite ali obložite s papirjem za peko.
- 2. Pripravite testo:** V večji posodi zmešajte samovzhajajočo moko, svetlo rjavi sladkor, cimet in ingver v prahu (če ga uporabljate). Dobro premešajte, da odstranite grudice. V sredini naredite jamico in vanjo dodajte olje ter mleko. Stepajte, dokler ne dobite gladkega in gostega testa. Na koncu s spatulo vmešajte naribano korenje, da se enakomerno porazdeli.
- 3. Pecite torto:** Testo vlijte v pripravljen pekač in poravnajte površino. Pecite 35 minut oziroma dokler zobotrebec, vstavljen v sredino, ne ostane čist. Torto pustite, da se 30 minut hladi v pekaču, nato jo prestavite na rešetko, da se popolnoma ohladi.
- 4. Pripravite masleno kremo:** V manjši posodi stepite rastlinsko maslo z električnim mešalnikom, dokler ne postane gladko in kremasto. Postopoma dodajajte presejan sladkor v prahu, da odstranite grudice, in stepajte, dokler krema ni puhasta.
- 5. Sestavite torto:** Ohlajeno torto horizontalno prerežite na polovico. Na spodnji del tortne plasti namažite bogat sloj maslene kreme, nato pokrijte z zgornjo polovico. Premažite še vrh torte.
- 6. Postrezite:** Uživajte v porcijski korenčkovi torti kot čudoviti sladici ali posebni poslastici.
- 7. Predlogi za serviranje:** Korenčkovo torto postrezite s skodelico čaja ali kave za prijetno popoldansko razvajanje. Njena skromna velikost je popolna za posamezne porcije, hkrati pa ostaja bogata z okusom in zadovoljiva do zadnjega koščka.



PORCIJA

Za 1 osebo



ČAS PRIPRAVE

50 minut (vključno s hlajenjem)

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Izkoristite ostanke korenčka:** Shranite manjše koščke ali ostanke korenja v zamrzovalniku za uporabo v juhah, omakah ali zelenjavni osnovi.

02

**Izberite lokalne in ekološke sestavine:** Kupite lokalno pridelano korenje in moko, po možnosti v večjih količinah ali brez embalaže, da zmanjšate odpadke in podprete trajnostno kmetijstvo.

03

**Kompostirajte zelenjavne olupke:** Korenčkove olupke kompostirajte za bogatenje zemlje. Če nimate kompostnika, poiščite lokalno skupnost za kompostiranje.

04

**Recikliranje ostankov torte:** Če se torta posuši, jo narežite na kocke in pripravite trifli s kokosovim jogurtom, svežim sadjem in preostalo masleno kremo.

05

**Experimentirajte z zelenjavami:** Dodajte ostanke oreščkov, semen ali suhega sadja, ki jih imate pri roki, za osebni pridih in zmanjšanje živilskih odpadkov.

# Zeljna pita Soparnik



Soparnik je tradicionalna dalmatinska jed, ki je priznana kot del hrvaške kulturne dediščine. Sprva je veljala za jed za revne, danes pa je cenjena zaradi svoje preprostosti in okusa. Tradicionalno se je pekla v odprtem kaminu na Veliki petek, Soparnik pa pooseblja iznajdljivost hrvaške kuhinje, saj iz skromnih sestavin, kot so blitva, oljčno olje in moka, ustvari okusno jed. Ta recept ponuja sodobno prilagoditev, ki jo lahko pripravite v domači pečici in uživajte v bogatih okusih te ikonične jedi.





## SESTAVINE

- 500 g moke
- 2 žlici oljčnega olja
- 250 ml vode
- Ščepec soli
- 500 g blitve (najbolje starejša blitva ali nekaj dni mehčana v hladilniku)
- 2 mladi čebuli, drobno sesekljeni
- Žlica olivnega olja
- Ščepec soli
- 1 strok česna, drobno sesekljan
- 1 žlica olivnega olja

## NAVODILA

- 1. Priprava blitve:** Blitvo temeljito operite in popolnoma osušite (to lahko naredite že prejšnji večer). Ko se osuši, odstranite debele bele dele stebel in liste narežite na trakove. Blitvo dajte v veliko skledo, posolite in pokapajte z oljčnim oljem. Dodajte sesekljano mlado čebulo in vse dobro premešajte z rokami.
- 2. Priprava testa:** V skledi zmešajte moko, oljčno olje, sol in vodo, da dobite testo. Testo gnetite, dokler ne postane gladko in elastično. Razdelite ga na dva enaka dela in vsak del razvaljajte v tanko okroglo ploščo.
- 3. Sestavljanje pite:** Pečico segrejte na 200 °C (392 °F). Pekač namažite z maslom in rahlo posujte z moko. Na pekač položite eno razvaljano testo. Po testu enakomerno razporedite pripravljeno mešanico blitve. Pokrijte z drugo plastjo testa in robove stisnite skupaj, da se zatesni.
- 4. Peka:** Pekač postavite v ogreto pečico in pecite približno 45 minut, dokler skorja ne postane zlato rjava in hrustljava.
- 5. Dodatek prelliva:** Medtem ko je Soparnik še vroč, ga premažite z mešanico oljčnega olja in drobno sesekljanega česna, da poudarite okus.
- 6. Predlogi za postrežbo:** Soparnik se odlično ujema z rdečim vinom ali bevando (rdeče vino razredčeno z vodo). Postrezite ga toplega kot glavno jed ali kot predjed za skupno uživanje.



PORCIJA

Za 4-6 oseb



ČAS PRIPRAVE

1 ura 30 minut (vključno s časom peke)

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Ponovna uporaba ostankov zelenjave:** Če imate ostanke blitvinih stebel, jih drobno nasekljajte in dodajte juham ali enolončnicam.

02

**Uporaba ostankov testa:** Iz ostankov testa lahko spečete majhne krekerje ali palčke.

03

**Izbira trajnostnih sestavin:** Najboljša je stara in ovenela blitva, saj se lažje zmehča, kar zmanjšuje odpadke.

04

**Prilagodljive zamenjave:** Če nimate mlade čebule, uporabite drobno nasekljano zeleno čebulo ali vršičke pora.

05

**Shranjevanje ostankov:** Ostanke Soparnika hranite v neprodušni posodi in jih pogrejte v pečici, da ohranite hrustljivost.

# Cikorija s krompirjevim pirejem



Ta vegetarijanska zmečkana jed s radičem je klasična nizozemska jed, popolna za hladnejše mesece. Radič, zelenjava, ki je zelo priljubljena na Nizozemskem, je še posebej pogost v zimskem in zgodnjem pomladanskem času. Njegov rahlo grenak okus se odlično ujema s kremastim pire krompirjem, kar ustvari presenetljivo okusno kombinacijo. Ta jed je enostavna za pripravo, hranljiva in idealna za vse, ki iščejo vegetarijansko različico tradicionalne nizozemske jedi.



# Witlof stampot



## SESTAVINE

- 400 g krompirja
- 1 pastinak
- 1 bučka
- 1 zelenjavna jušna kocka
- 100 g naribanega rastlinskega sira
- 2 žlici olivnega olja
- 3 glave cikorije
- 30 g dimljenih mandljev
- Sol
- Poper

## NAVODILA

- 1. Pripravite krompir in pastinak:** Krompir in pastinak olupite z lupilnikom in ju narežite na večje kose.
- 2. Narežite bučko:** Bučko narežite na večje kose in skupaj z drugo zelenjavo dobro sperite.
- 3. Skuhajte zelenjavo:** Krompir, pastinak in bučko kuhajte v loncu z vrelo vodo, kamor dodate jušno kocko. Kuhajte 10–12 minut oziroma dokler zelenjava ni mehka. Dobro odcedite.
- 4. Popražite cikorijo:** Cikorijo operite, prerežite na pol in narežite na trakove. V ponvi segrejte olivno olje in cikorijo pražite 5–10 minut. Daljša priprava naredi cikorijo mehkejšo. Poskusite, da ugotovite, kaj vam najbolj ustreza.
- 5. Pretlačite pire:** Krompir, bučko in pastinak pretlačite v gladek pire. Dodajte nariban rastlinski sir in začinite s soljo ter poprom.
- 6. Združite:** V pire zamešajte popraženo cikorijo.
- 7. Okrasite:** Dimljene mandlje grobo nasekljajte in jih potresite po pireju kot okras.
- 8. Predlog za serviranje:** Jed postrezite z osvežilno solato ali hrustljivim kruhom. Za dodatno aromo lahko dodate žlico gorčice ali ščepec pikantne sambal omake.



PORCIJA

Za 2 osebi



ČAS PRIPRAVE

55 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite celo cikorijo:** Ne odrežite preveč spodnjega dela in zunanje liste vključite v pire, da preprečite odpadke.

02

**Kuhajte krompir brez lupljenja:** Kuhanje krompirja z olupkom ohrani več hranljivih snovi, prihrani čas in zmanjša odpadke, poleg tega pa doda okusu.

03

**Izberite nepakirane sestavine:** Kupujte zelenjavno, kot so cikorija, krompir in pastinak, brez embalaže in tako zmanjšajte količino plastičnih odpadkov.

# Klasični beluši



Beluši ali šparglji, so na Nizozemskem cenjena poslastica že od 19. stoletja, ko se je začela njihova obsežna pridelava. Sezona belušev, ki traja približno dva meseca, je praznik svežih lokalnih okusov. Ta recept poudarja nežne bele beluše v kombinaciji s hrustljivimi mladimi krompirčki, okusnim tofujem, tempeh slanino in žametno holandsko omako, kar ustvarja čudovito rastlinsko različico te nizozemske klasike.



# Klassieke asperges



## SESTAVINE

### Glavne sestavine:

- 100 g tofuja, nadrobljenega
- 125 g mladih krompirčkov, prepolovljenih
- 100 g belih belušev, olupljenih in z odrezanimi konci
- 3 g drobnjaka, drobno sesekljanega
- ¼ žličke kurkume
- ½ žlice sončničnega olja
- Sol in poper po okusu

### Tempeh "slanina":

- 75 g tempeha, narezanega na tanke trakove (0.5 cm)
- ¼ žlice sojine omake
- ¼ žličke agavinega sirupa
- ¼ žličke dimljene paprike

### Holandska omaka:

- 40 ml olja
- 20 ml nesladkanega sojinega mleka
- ½ žličke limoninega soka
- ⅓ žličke kajenskega popra
- ⅓ žličke soli
- ⅓ žličke kurkume

## NAVODILA

**1. Segrejte pečico:** Segrejte pečico na 175°C.

**2. Pripravite tempeh slanino:** V plitvem krožniku zmešajte sojino omako, agavin sirup, dimljeno papriko in malo sončničnega olja. Tempeh marinirajte 2 minuti, nato ga razporedite na pekač obložen s peki papirjem. Pecite 20 minut in na polovici obrnite, dokler trakovi niso zlato rjavi.

**3. Specite krompirčke:** Razporedite prepolovljene krompirčke po pekaču, obloženem s peki papirjem. Pokapajte jih s sončničnim oljem, začinite s soljo in poprom ter pecite 20 minut, dokler niso zlato hrustljavi.

**4. Skuhajte beluše:** V veliki posodi zavrite vodo in beluše kuhajte 10 minut, dokler niso mehki.

**5. Pripravite tofu:** Na srednjem ognju segrejte sončnično olje v ponvi. Dodajte nadrobljen tofu, kurkumo in začinite s soljo in poprom. Pražite 7 minut, dokler ni hrustljiv.

**6. Naredite holandsko omako:** V majhni kozici zmešajte olje, sojino mleko, limonin sok, kajenski poper, sol in kurkumo. Dobro stepite in segrejte na nizkem ognju, dokler ni omaka topla.

**7. Sestavite jed:** Na krožnik položite kuhane beluše in pečen krompirček. Prelijte jih s toplo holandsko omako in dodajte hrustljiv tofu. Na vrh položite trakove tempeh slanine in potresite s sesekljanim drobnjakom.

**8. Postrezite:** Uživajte takoj kot lahkotno in elegantno sezonsko jed.

**9. Nasvet za postrežbo:** Klasični beluši se odlično podajo k osvežujočemu belemu vinu ali lahkem zeliščnemu čaju za popoln spomladanski ali poletni obrok. Njihovi nežni okusi in harmonične teksture poudarijo najboljše, kar ponuja nizozemska sezonska pridelava.



PORCIJA

Za 1 osebo



ČAS PRIPRAVE

40 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite olupke in konce:** Skuhajte olupke in konce belušev ter ustvarite aromatično jušno osnovo.

02

**Izbirajte lokalno in sveže:** Uporabite sveže, lokalno pridelane beluše v njihovi kratki sezoni. Tako zmanjšate odpadke pri embalaži, podprete lokalne kmete in zagotovite najboljši okus.

03

**Predelajte krompirjeve olupke:** Olupke mladih krompirčkov pretvorite v hrustljave čipske tako, da jih spečete z malo olja, soli in začimb. To je čudovit prigrizek ali okras.

04

**Kompostirajte ostanke zelenjave:** Preostale ostanke, kot so stebila drobnjaka ali dodatni obrezki belušev, kompostirajte za obogatitev zemlje in spodbujanje krožnega sistema prehrane.

# Koruzna torta: Kukuruzna Zlevanka

---



Kukuruzna zlevanka ali zlevenka je tradicionalna jed iz osrednje Hrvatske, še posebej priljubljena v regijah, kot so Zagorje, Međimurje in Zagrebačka županija. Zgodovinsko so jo uživali med postom, odraža pa preprostost in iznajdljivost podeželske hrvaške kuhinje. Iz koruzne moke, jajc in lokalnih mlečnih izdelkov lahko to jed postrežete kot slano prilogo ali sladko poslastico, odvisno od dodatkov. Njena vsestranskost jo naredi primerno za zajtrk, kosilo ali večerjo, njeni prijetni okusi pa vzbujajo spomine na skupne obroke in ljubečo skrb babic v tradicionalnih kuhinjah. Naj bo postrežena s slivovo marmelado, kisló smetano ali česnovimi namazi, zlevenka hrani tako telo kot dušo.



# Kukuruzna zlevka / zlevanka



## SESTAVINE

- 120 g koruzne moke
- 150 g gladke moke
- 1 pecilni prašek
- 3 jajca
- 100 ml sončničnega olja
- 170 g stopljenega masla
- 180 g sladkorja
- 1 žličko soli
- 500 g sveže skute
- 350 ml meka
- 200 ml kisle smetane

## NAVODILA

- 1.Pripravite pečico in sestavine:** Pečico segrejte na 180 °C. V večji skledi stepite jajca in sladkor, dokler ne postaneta lahka in penasta..
- 2.Združite sestavine:** Postopoma dodajajte koruzno moko, gladko moko, pecilni prašek, sončnično olje, stopljeno maslo, skuto, mleko in sol v zmes jajc. Dobro premešajte, da dobite gladko testo.
- 3.Pripravite pekač:** Pekač velikosti 40×20 cm namažite z maslom in vlijte testo, enakomerno ga porazdelite po celotni površini.
- 4.Dodajte kisló smetano:** Z žlico previdno nanesite kepice kisle smetane na testo in jih enakomerno razporedite po površini.
- 5.Pecite:** Pekač postavite v ogreto pečico in pecite približno 40 minut, dokler zlevanka ne dobi lepe zlato-rjave skorjice.
- 6.Postrežba:** Zlevanko rahlo ohladite, preden jo narežete. Postrezite toplo ali pri sobni temperaturi z dodatki po izbiri.
- 7.Predlogi za postrežbo:** Uživajte Kukuruzno zlevanko kot samostojno jed s kozarcem mleka ali jo kombinirajte z marmelado, česnovimi namazi ali suhomesnatimi izdelki za nasiten obrok. Naj bo sladka ali slana, ta jed bo zagotovo navdušila vse okuse in pokazala čar hrvaške kulinarične tradicije.



PORCIJA

Za pekač vel. 40×20 cm



ČAS PRIPRAVE

1 ura (vključuje čas peke)

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Izkoristite mlečne ostanke:** Uporabite preostalo kisló smetano ali skuto iz recepta v drugih jedeh, kot so juhe ali namazi, da se izognete odpadkom.

02

**Pravilno shranjujte koruzno moko:** Če imate preostalo koruzno moko, jo shranite v nepredušni posodi in uporabite za polento ali paniranje.

03

**Prilagodljive zamenjave:** Sestavine prilagodite razpoložljivosti – jogurt lahko nadomesti kisló smetano, ricotta ali kremni sir pa skuto.

04

**Osvežite stare rezine:** Postano zlevanko lahko pogrežete v pečici ali toasterju, pri čemer ohranite njeno teksturo in okus. Odlično se prilega tudi kot prigrizek za na pot.

05

**Ustvarjalno uporabite drobtine:** Katerokoli drobtine ali ostanke zlevanke uporabite kot preliv za juhe ali solate, s čimer jedem dodate rustikalni pridih.

# Kremna bučna juha



Pretepena juha od buče ali Kremna bučna juha, je tipična jesenska jed iz Međimurja, regije na severu Hrvatske. Ime "pretepena" se nanaša na edinstveno metodo zgoščevanja, ki vključuje mešanico kisle smetane, moka in mleka, znano kot pretep. Ta hranljiva juha združuje sladkost buče z dimljenim okusom klobas ali suhomesnatih izdelkov, zaradi česar je tolažilna in nasitna. Postrežena z opečenimi bučnimi semeni in nekaj kapljicami bučnega olja ta tradicionalni recept ujame bistvo hrvaške podeželske kulinarčne dediščine in je popolna za hladne večere.



# Pretepena juha od buče



## SDESTAVINE

- 1 srednje velika buča (olupljena in narezana na kocke)
- 2 klobasi ali kos suhomesnatih izdelkov (npr. Česnova klobasa ali dimljena slanina)
- 1 majhna čebula, drobno narezana
- 1 strok česna, sesekljan
- 1 žlica svinjske masti (ali rastlinskega olja)
- 1 žlica gladke moke
- 200 ml kisle smetane
- 50 ml mleka
- 1 žlička sladke paprike
- Sol in poper po okusu
- 1 pest svežega peteršilja, seseljanega
- 1 liter jušne osnove (goveje ali zelenjavne, ali voda, če juhe ni na voljo)
- 500 ml vode, v kateri so se kuhale klobase
- Po želji: Popečena bučna semena in bučno olje za okras

## NAVODILA

- 1.Pripravite osnovo:** Klobase ali suhomesnate izdelke skuhajte v vodi, dokler niso kuhani. Vodo, v kateri so se kuhale, shranite. Kuhane klobase narežite na majhne koščke in jih odstavite.
- 2.Prepražite zelenjavo:** V večjem loncu na srednjem ognju segrejte mast ali olje. Dodajte sesekljano čebulo in česen ter pražite, dokler ne postaneta mehka in dišeča.
- 3.Dodajte bučo in meso:** V lonec vmešajte narezano bučo in narezane klobase ali suhomesnate izdelke. Kuhajte nekaj minut in občasno premešajte.
- 4.Dodajte tekočine:** PPrijlijte polovico shranjene vode od kuhanja klobas in polovico jušne osnove (ali vode, če jušne osnove ni na voljo). Zavrite in kuhajte približno 20–25 minut, dokler buča ni mehka.
- 5.Pripravite pretep:** V manjši skledi gladko zmešajte kisko smetano, mleko, moko in sladko papriko, da dobite enotno zmes brez grudic.
- 6.Zgoščevanje juhe:** Ko je buča mehka, nekaj kosov rahlo pretlačite, da dobite kremasto teksturo. Pretep počasi vmešajte v juho in nenehno mešajte, da se ne naredijo grudice.
- 7.Začinite in dokončajte:** Juho pustite vreti še nekaj minut, da se zgosti. Po okusu dodajte sol, poper in sesekljan peteršilj.
- 8.Postrezite:** Juho nalijte v skodelice, okrasite z opečenimi bučnimi semeni in nekaj kapljicami bučnega olja ter postrezite toplo.
- 9.Predlogi za postrežbo:** Postrezite s kruhom rustikalnega sloga in kozarcem suhega belega vina. Dodatek bučnega olja in opečenih semen obogati jed z bogatim, oreščkastim zaključkom, zaradi česar je prava jesenska poslastica.



PORCIJA

Za 4-6 oseb



ČAS PRIPRAVE

1 ura

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite celo bučo:** Bučna semena shranite, jih specite in uporabite kot okras za dodatno teksturo in okus.

02

**Zmanjšajte odpadke tekočin:** Vodo, v kateri so se kuhale klobase, uporabite za bogat okus juhe in zmanjšanje potrebe po dodatni jušni osnovi.

03

**Ustvarjalno nadomeščajte:** Če nimate kisle smetane, lahko uporabite jogurt. Podobno lahko klobase zamenjate z dimljeno slanino ali šunko.

04

**Izboljšajte ostanke:** Preostalo juho lahko naslednji dan pogrejete in postrežete s hrustljavim kruhom ali uporabite kot omako za pečenke.

05

**Ponovna uporaba bučnih ostankov:** Lupine in obrezke kompostirajte ali uporabite za pripravo domače zelenjavne juhe.

# Nizozemski Doner Kapsalon (Vegan)

---

Kapsalon je priljubljena jed na Nizozemskem, ki izvira iz Rotterdama v zgodnjih 2000-ih. Frizer je v svoji priljubljeni restavraciji s šavarmo naročil kombinacijo pomfrija, šavarme, sira in solate, ki je hitro postala iskana prigrizek. Mešanica okusov in tekstur naredi to jed priljubljeno izbiro, še posebej za hitro malico ali pozno nočno prigrizke. Sčasoma so se pojavile različne različice, vključno z vegetarijanskimi in veganskimi opcijami. Te trajnostne alternative ustrezajo rastočemu povpraševanju po okoljsko ozaveščenih in bolj zdravih izbirah, kar zagotavlja, da Kapsalon ostaja priljubljen del nizozemske kulinarike.



# Kapsalon (Vegan)



## SESTAVINE

- 700 g svežega krompirčka
- 12.5 g svežega drobnjaka
- 4 žlice veganske majoneze
- ½ žlice vode
- 1 strok česna
- 2 žlici blagega olivnega olja
- 350 g sveže veganske shawarme
- 100 g veganskega naribanega sira
- 1 rdeča čebula
- 5 paradižnikov na vejici (češnjev paradižnik)
- 1 kumara
- 100 g naribane ledenke

## NAVODILA

- 1. Segrejte pečico:** Pečico segrejte na 200°C. Krompirček razporedite po pekaču, obloženem s papirjem za peko. Po želji ga posolite in pecite približno 25 minut, dokler ne postane zlato rjav in hrustljiv. Na polovici ga obrnite.
- 2. Pripravite omako:** Medtem drobno nasekljajte drobnjak in ga zmešajte z majonezo in vodo v majhni skledi. Skozi stiskalnik za česen stisnite strok česna, nato pa omako začinite s poprom in soljo po okusu.
- 3. Skuhajte vegansko shawarmo:** Segrejte olje v ponvi proti prijemanju in po navodilih na embalaži specite vegansko shawarmo, dokler ni zlato rjava. Krompirček vzemite iz pečice, po njem razporedite shawarmo, posujte z veganskim sirom in za približno 10 minut vrnite v pečico, dokler se sir ne stopi.
- 4. Pripravite prelive:** Rdečo čebulo nasekljajte, paradižnike narežite na kocke velikosti 1 cm, kumaro pa narežite na rezine. Pekač vzemite iz pečice in jed okrasite z ledenko, kumarami, paradižnikovimi kockami in čebulo. Prelijte s pripravljeno česnovo omako.
- 5. Predlogi za serviranje:** Kapsalon postrezite takoj. Po želji dodajte svežo solato ali pikantno sambal omako za dodaten okus.



PORCIJA

Za 4 osebe



ČAS PRIPRAVE

55 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite ostanke zelenjave:** Dodajte zelenjavo, ki jo imate v hladilniku, kot so paprika ali dodatni paradižniki, da prepreprečite zavržke hrane in izboljšate okus.

02

**Pripravite domači krompirček:** Namesto da kupujete vnaprej zapakiran krompirček, narežite krompir s kožo vred in ga specite. Tako zmanjšate odpadke embalaže in ohranite več hranil.

03

**Doma pripravljena omaka:** Pripravite svojo česnovo omako ali sambal z uporabo sestavin, ki jih že imate doma, da se izognete plastičnim stekleničkam in nepotrebnim dodatkom.

# Velikonočni sladki kruh pinca



Pinca, znana tudi kot Sirnica, je tradicionalni hrvaški sladki kruh, ki se peče za veliko noč. Njeno mehko, obogateno testo, nežno aromatizirano s kandirano pomarančno lupinico, simbolizira praznovanje in obnovo. Pogosto spletena ali oblikovana v okroglo hlebček, je Pinca okrašena z mandlji in posuta s sladkorjem v prahu, kar ustvarja čudovit osrednji element za praznična druženja. Recept omogoča različice z limonino lupinico ali rozinami ter priča o bogati kulinarčni dediščini Hrvaške.





## SESTAVINE

- 21 g svežega kvasa (ali 7g suhega kvasa)
- 100 ml toplega mleka
- 1 žlička sladkorja (za aktivacijo kvasa)
- 500 g gladke moke
- Ščepec soli
- 4 jajca
- 100 g sladkorja
- 50 g zmešanega masla
- 100 g kandirane pomarančne lupinice (ali mešanica limonine lupinice in rozin)
- 1 jajce (za premaz)
- Olupljeni in sesekljeni mandlji (za okras)
- Sladkor v prahu (za posip)

## NAVODILA

- 1. Aktivirajte kvas:** V majhni skledi zdrobite sveži kvas in ga zmešajte s toplim mlekom, čajno žličko sladkorja in malo moke. Dobro premešajte in pustite vzhajati na toplem približno 10 minut, dokler ne postane penast.
- 2. Pripravite mokre sestavine:** V ločeni skledi stepite 3 jajca in 100 g sladkorja, dokler se dobro ne povežejo. Dodajte toplo mleko tej mešanici.
- 3. Pripravite testo:** V veliki skledi presejte moko in dodajte ščepec soli. Vlijte jajčno mešanico in aktivirani kvas. Dobro premešajte, nato pa vmešajte zmešano maslo. Gnetite testo ročno ali s pomočjo mešalnika, dokler ne postane gladko in elastično.
- 4. Prvo vzhajanje:** Testo pokrijte s čisto krpo in pustite vzhajati na toplem približno 1 uro, dokler se ne podvoji..
- 5. Dodajte aromo:** Ko je testo vzhajano, ga ponovno pregnetite in vanj vmešajte večino kandirane pomarančne lupinice (majhen del prihranite za okras).
- 6. Drugo vzhajanje:** Pustite testo ponovno vzhajati približno 1 uro.
- 7. Oblikujte Pinco:** Na rahlo pomokani površini oblikujte testo v pletenico ali okrogel hlebček. Namažite okrogel pekač z maslom in ga posujte z moko. Testo razporedite v pekač.
- 8. Pripravite za peko:** Preostalo jajce stepite in z njim premažite vrh testa. Posujte s sesekljanimi mandlji in prihranjeno kandirano pomarančno lupinico
- 9. Pecite:** Pečico segrejte na 180 °C. Pinco pecite približno 40 minut, dokler ne postane zlato rjava in pečena do konca..
- 10. Postrezite:** Pinco narežite in uživajte toplo ali pri sobni temperaturi.
- 11. Predlogi za serviranje:** Pinca je popolna za velikonočna praznovanja, vendar njena lahka sladkost in praznični videz omogočata, da jo postrežete ob vsakem posebnem dogodku. Postrezite jo s sadnimi namazi, maslom ali medom in uživajte v njeni nežni, dišeči sredici ob skodelici kave ali čaja.



PORCIJA

Za 1 hlebček



ČAS PRIPRAVE

3 ure (vključno s časom vzhajanja)

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Ponovna uporaba starega kruha:** Ostanke Pince pretvorite v francoski toast, krušno pito ali celo sladke krutone za solato.

02

**Izkoristite ostanke pomarančnih lupin:** Iz neuporabljenih pomarančnih lupin pripravite domačo kandirano pomarančno lupinico.

03

**Zamrznite presežke:** Pinca se dobro zamrzne. Narežite in zavijte posamezne porcije v plastično folijo za enostavno odtajevanje.

04

**Shranjevanje mandljevih kožic:** Če sami blanširate mandlje, kožice uporabite v domači granoli ali jih namočite v vroči vodi za blag mandljev čaj.

# Kmačka omleta

---



Kmečka omleta je preprost in nasiten obrok, ki združuje osnovne sestavine, značilne za domačo slovensko kuhinjo. Zaradi svoje preprostosti in hitrosti priprave je priljubljena izbira za zajtrk, kosilo ali večerjo. Jed, ki ima korenine v slovenski podeželski tradiciji, je prilagodljiva, saj lahko zamenjate sestavine glede na svoje želje ali zaloge v kuhinji, kar odraža iznajdljivost in praktičnost slovenskih gospodinj.



# Kmečka omleta



## SESTAVINE

- 4 jajca
- 4 žlice mlega
- 40 g prekajene slanine ( za vegansko različico: prepražena semena-sončnična, bučna, lanena ali sezamova)
- 2 žlici sesekljane čebule
- 2 žlici olja
- 2 žlici nasekljanega peteršilja ali drobnjaka

## NAVODILA

- 1.Priprava sestavin:** Slanino narežemo na majhne kocke. Peteršilj ali drobnjak sesekljamo. Jajca stepemo z mlekom, da nastane enotna zmes
- 2.Praženje čebule in slanine:** Na segreto ponev dodamo olje in zarumenimo sesekljano čebulo. Nato dodamo narezano slanino in jo popečemo do zlato rjave barve.
- 3.Dodajanje jajčne zmesi:** Ko je slanina popečena, v ponev vlijemo stepena jajca z mlekom. Zmes potresemo s svežim peteršiljem ali drobnjakom..
- 4.Pečenje omlete:** Pustimo, da se jajca zakrknejo. Ko je omleta pečena, jo previdno prepognemo na pol in takoj postrežemo na ogretem krožniku.
- 5.Veganska različica:** Slanino nadomestimo s popraženimi semeni (sončnična, bučna, lanena ali sezamova). Semena počasi prepražimo v ogreti ponvi, po želji na olju, in jih rahlo posolimo za okrepljen okus.
- 6.Postrežba:** Omleto postrežemo toplo, idealno z rezino kruha ali kot prilogo k sveži solati.
- 7.Predlogi za serviranje:** K omleti lahko dodate popečene kruhove rezine, svežo sezonsko solato ali pire krompir. Po vrhu potresite malo naribanega sira ali dodatno drobnjak za bolj poln okus.



PORCIJA

Za 2 osebi



ČAS PRIPRAVE

30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Ostanki omlete:** Če ostane manjša količina omlete, jo lahko kombinirate s kuhanim krompirjem za pripravo pireja ali jo postrežete z opečenimi kruhovimi rezinami..

02

**Uporaba starih sestavin:** Če imate ostanke zelenjave, jih lahko nasekljate in dodate v jajčno zmes za bolj bogato različico omlete.

03

**Ponovna uporaba semenskih mešanic:** Če imate ostanke prepraženih semen, jih uporabite kot dodatek za solate ali druge jedi.

04

**Kupujte brez embalaže:** Izbirajte lokalne in sezonske sestavine brez embalaže, kot so jajca, zelišča in mlečni izdelki, da zmanjšate odpadke.

# Ploščati kruh s šparglji in brokolijem



Ta ploščati kruh s šparglji in brokolijem je okusna in trajnostna izbira, še posebej spomladi, ko sta ti dve vrsti zelenjave v vrhuncu sezone na Nizozemskem. Sveži šparglji in hrustljavi brokoli predstavljajo odličen rastlinski preliv za testo, medtem ko humus zagotavlja bogato in kremasto osnovo. Ta jed ni le enostavna za pripravo, ampak tudi zelo prilagodljiva vašim željam in sezonskim sestavinam.



# Plaattaart met asperge en broccoli



## SESTAVINE

- 1 zavitek svežega testa za pico, slane pite ali flammkuchen
- 200 g humusa po izbiri (npr. rdeča pesa, harissa ali pečena paprika)
- 1 brokoli
- 500 g belih špargljev (svežih ali iz kozarca)
- 2 pesti motovilca ali rukole

## NAVODILA

- 1. Segrejte pečico:** Nastavite pečico na 200°C in jo pustite, da se.
- 2. Pripravite zelenjavo:** Šparglje olupite in narežite na večje kose. Brokoli operite in razdelite na cvetove. Steblo narežite na majhne koščke.
- 3. Skuhajte ali poparite zelenjavo:** Šparglje poparite 8–10 minut, brokoli pa 4–6 minut. Po želji lahko oboje skuhate v vodi, dokler ni zelenjava mehka. Dobro odcedite.
- 4. Pripravite testo:** Položite testo na pekač in ga premažite s humusom po izbiri. Enakomerno razporedite poparjeno zelenjavo po testu..
- 5. Specite pito:** Pekač postavite v pečico in pecite pito 15 minut, dokler ni zlato rjava in pečena.
- 6. Dodajte sveže sestavine:** Tik pred serviranjem po piti posujte motovilec in/ali rukolo za svež zaključek.
- 7. Predlogi za serviranje:** To pito postrezite s sezonsko zelenjavno solato ali rahlo začinjeno paradižnikovo omako kot pomako. Odlično se poda kozarec belega vina ali limonine vode
- 8. Različica:** Za dodatni okus šparglje pred pečenjem premažite z rastlinskim maslom in žajbljem.



PORCIJA

Za 4 osebe



ČAS PRIPRAVE

30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Pripravite svoje testo za pico:** Zmešajte moko, vodo, oljčno olje, kvas in sol, da ustvarite preprosto testo. Pustite ga vzhajati in razvaljajte za svežo osnovo z manj embalaže.

02

**Pripravite svoj humus:** Zmešajte čičeriko, tahini, oljčno olje, limonin sok, česen in malo soli v gladko pasto, da se izognete embalaži kupljenega humusa.

03

**Kupujte sezonsko zelenjavo:** Šparglji so v Sloveniji najboljši od aprila do junija, brokoli pa je običajno v vrhunski sezoni jeseni in pozimi. Uporaba teh zelenjav v sezoni ne zmanjšuje le odpadkov, ampak podpira tudi trajnostno prehranjevanje.

# Jota (gosta enolončnica s kislim zeljem ali kislo repo)



Jota je gosta enolončnica, ki izvira iz Slovenije, natančneje iz Istre, in je pomemben del slovenske kulinarične tradicije. Običajno jo pripravljajo s kislim zeljem, v nekaterih delih pa namesto zelja uporabijo kislo repo. Ta tradicionalna slovenska jed združuje preproste, dostopne sestavine, ki so na voljo skozi vse leto, in je še posebej priljubljena v hladnejših mesecih, ko nudi nasiten in okusen obrok.



# Jota (gosta enolončnica s kislim zeljem ali kisló repo)



## SESTAVINE

- 300 g fižola
- 600–700 g kislega zelja
- 0.5 kg krompirja
- 300 g prekajenega mesa
- 60 g maščobe
- 40 g moke
- 40 g čebule
- 1 strok česna
- Sol in poper
- Jušni koncentrat

## NAVODILA

- 1.Pripravite fižol in meso:** Prebran, opran in čez noč namočen fižol kuhajte skupaj s suhim mesom.
- 2.Dodajte krompir:** Ko sta fižol in meso na pol mehka, dodajte na koščke narezan krompir, ki se lahko razkuha..
- 3.Skuhajte zelje:** V drugem loncu posebej skuhajte kisló zelje.
- 4.Združite sestavine:** Ko so vse sestavine kuhane, jih združite v enem loncu in prilijte toliko vode, da vse homogeno plava v srednje gosti tekočini
- 5.Dodajte prežganje:** Pripravite prežganje iz maščobe, moke, čebule in česna ter ga primešajte joti..
- 6.Začinite:** Dodajte jušno osnovo, poper in sol po okusu.
- 7.Veganska različica:** Če želite vegansko različico, izpustite meso. Med kuhanjem fižola dodajte olupljeno čebulo, na koščke narezan korenček in začimbe po želji.
- 8.Postrezite:** Postrezite vročo joto v globokih krožnikih za poln obrok.
- 9.Servirni predlogi:** Jota je odličen obrok sam po sebi, vendar jo lahko postrežete s kosom svežega domačega kruha, kot je ržen ali ajdov. Za dodatno bogastvo okusa lahko joti dodate žlico kisle smetane ali jo pokapate z bučnim oljem. Če ostane jota, je naslednji dan še okusnejša, saj se okusi medtem povežejo.



PORCIJA

Za 4 osebe



ČAS PRIPRAVE

2 uri

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite vse dele zelenjave:** Če vam ostanejo zeljni listi ali krompirjevi olupki, jih shranite za pripravo domače zelenjavne osnove.

02

**Zamrzovanje ostankov:** Ostanke jote lahko zamrznete in uporabite za hiter obrok, ko nimate časa za kuhanje.

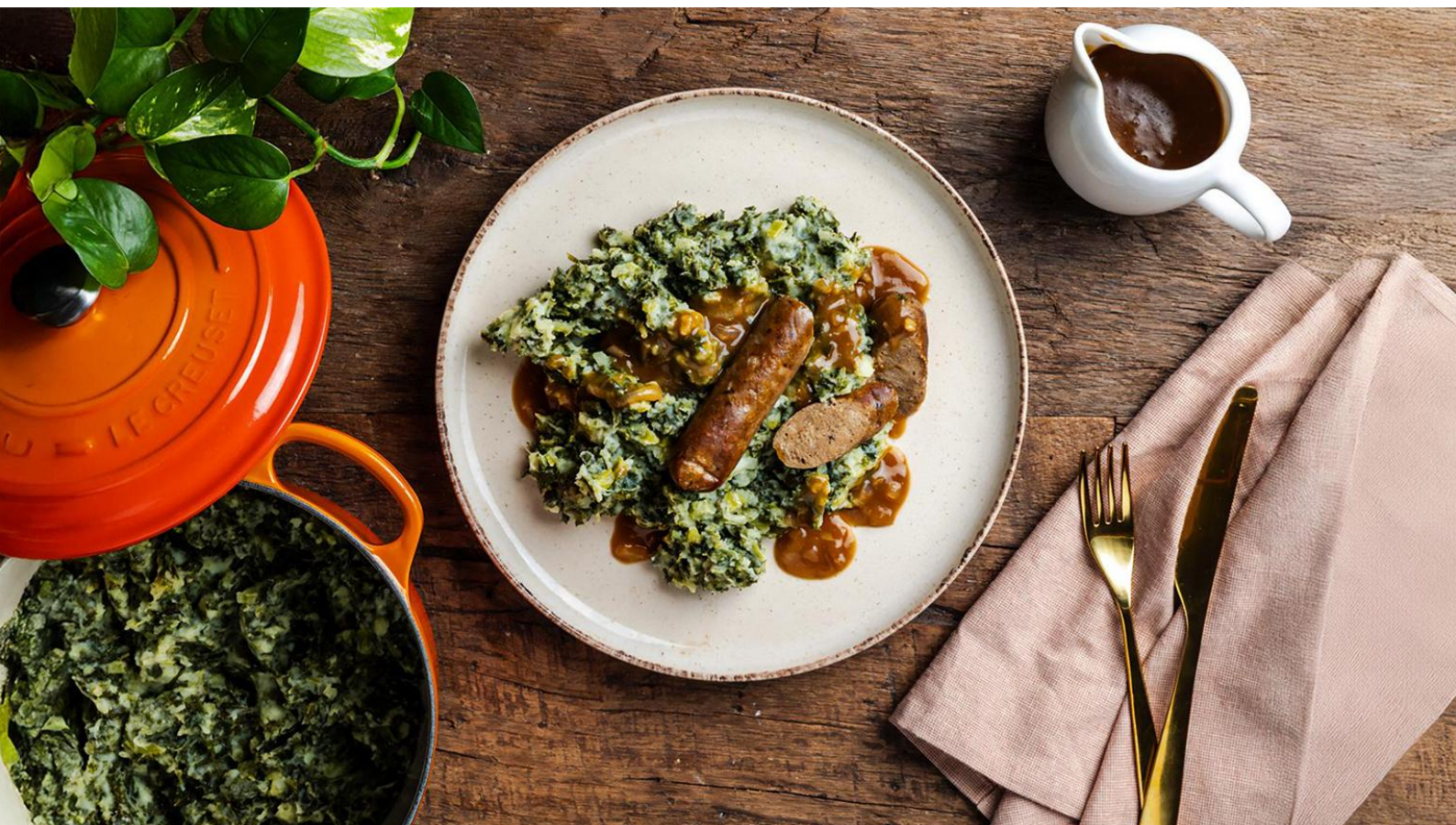
03

**Veganska alternativa:** Namesto mesa lahko dodate narezane gobe ali več fižola za bogatejšo teksturo in okus.

# Zeljni pire s klobaso (Vegan)



Boerenkool met worst, ali zeljni pire s klobaso, je klasična nizozemska jed za hladne dni. Tradicionalno združuje kremast krompirjev pire z zemeljsko aromo kodrolistnega ohrovta in klobase, vse skupaj pa dopolnjuje bogata omaka. Čeprav originalni recept vsebuje dimljene klobase ali slanino, ta veganska različica poudarja rastlinske možnosti, pri čemer ohranja nasitnost in zadovoljstvo klasične jedi.



# Boerenkool met worst (Vegan)



## SESTAVINE

### Pire:

- 300 g krompirja, olupljenega in nareznega na enako velike kose
- 150 g kodrolistnatega ohrovt, opranega, brez stebel in na tanko narezanega
- 25 g rastlinskega masla
- 50 ml rastlinskega mleka
- Sol in poper po okusu

### Omaka:

- 0.5 čebule, drobno sesekljane
- 1 čajna žlička kocke za juho, raztopljene v 50 ml vode
- 0.5 žlice sojine omake
- 10 g samovzhajajoče moke
- 0.5 žlica sončničnega olja

### Klobasa:

- 1 veganska klobasa

## NAVODILA

**1. Pripravite ohrovt in krompir:** Ohrovt temeljito operite, odstranite trda stebela in liste narežite na tanke trakove. Krompir olupite, narežite na enake kose in ga dajte v velik lonec. Dodajte toliko vode, da prekrije krompir, začinite s soljo in dodajte polovico sesekljane čebule ter ohrovt. Lonec pokrijte in vse skupaj zavrite.

**2. Skuhajte in pretlačite:** Krompir in ohrovt kuhajte 25 minut oziroma dokler nista mehka. Vodo odcedite, nato dodajte rastlinsko mleko in polovico masla. Pretlačite v gladek pire ter po okusu začinite s soljo in poprom..

**3. Specite vegansko klobaso:** V ponvi segrejte nekaj kapljic sončničnega olja na srednje močnem ognju. Dodajte vegansko klobaso in jo pecite 7–8 minut, občasno obračajte, dokler ni zlato zapečena in prepečena.

**4. Pripravite omako:** V drugi ponvi segrejte preostalo maslo in na njem pražite preostalo sesekljano čebulo 5–6 minut, dokler ne začne dobivati barve. Dodajte samovzhajajočo moko in med nenehnim mešanjem kuhajte 1 minuto. Postopoma dodajte jušno osnovo in sojino omako, medtem ko mešate, ter zavrite, da se omaka zgosti.

**5. Sestavite jed:** Pire razdelite na krožnik. Na vrh položite vegansko klobaso in jed velikodušno prelijte z omako.

**6. Postrezite:** Uživajte v tej nasitni in tolažilni jedi kot rastlinski preobrat klasične nizozemske kuhinje.

**7. Predlogi za postrežbo:** Postrezite zeljni pire z vegansko klobaso ob kozarcu jabolčnika ali sveže točenega piva za pristno nizozemsko izkušnjo. Preostanke lahko uporabite za ustvarjanje novih jedi, kar naredi to jed vsestransko in trajnostno.



PORCIJA

Za 1 osebo



ČAS PRIPRAVE

40 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite vsa stebela ohrovta:** Fino nasekljana trda stebela dodajte juham, praženim jedem ali zelenjavnim osnovam, da zmanjšate odpadke in izkoristite hranilne snovi.

02

**Reciklirajte ostanke:** Preostali pire oblikujte v ploščate polpete in jih popecite za kosilo ali prigrizek. Ostanke omake uporabite kot dodatek k enolončnicam..

03

**Uporabite krompirjeve olupke:** Olupke krompirja temeljito očistite, rahlo premažite z oljem in jih specite do hrustljivosti za okusno prigrizek.

04

**Naredite svojo zelenjavno osnovo:** Čebulne lupine, krompirjeve olupke in druge ostanke zelenjave zbirajte v zamrzovalniku, nato jih skuhajte za domačo osnovo.

05

**Kupujte lokalno in sezonsko:** Izberite lokalno pridelan ohrovt in krompir, da zmanjšate odpadke pri embalaži, podprete lokalne kmete in zmanjšate svoj ogljični odtis.

# Mešana marmelada



Mešana marmelada je odlična rešitev za predelavo presežkov sadja in pripravo ozimnice, hkrati pa odraža gospodarno ravnanje v gospodinjstvu, ki je značilno za slovensko tradicijo. Recept je zelo prilagodljiv, saj lahko uporabite različne kombinacije sadja glede na sezono ali zaloge, kar odlično poudarja slovensko zavezanost trajnostnemu načinu življenja.



# Mešana marmelada



## SESTAVINE

- 3 kg sliv "češp"
- 1 kg jabolk
- 1 kg sladkorja

## NAVODILA

- 1. Priprava sadja:** Slive očistimo, odstranimo koščice in jih narežemo. Jabolka olupimo, odstranimo sredico in narežemo na kocke.
- 2. Kuhanje sadja:** Sadje damo v velik lonec in ga kuhamo na zmernem ognju 3–4 ure, dokler se marmelada ne začne gostiti.
- 3. Pretlačimo ali pustimo koščke:** Po želji marmelado pretlačimo z ročnim mešalnikom za gladko teksturo ali pustimo v koščkih za bolj rustikalen videz.
- 4. Dodamo sladkor:** V lonec dodamo sladkor, dobro premešamo in kuhamo še približno 1 uro, da se marmelada zgosti..
- 5. Polnjenje kozarcev:** Marmelado še vročo vlijemo v očiščene in segrete kozarce za vlaganje, ki smo jih prej segreli v pečici.
- 6. Zapiranje in hlajenje:** Kozarce tesno zapremo z dobro opranimi in segretim pokrovčki. Pokrite z odejo pustimo, da se postopno ohladijo
- 7. Servirni predlogi:** Marmelado postrezite kot namaz na sveže pečen kruh, prelijte čez palačinke ali dodajte kot prilogo k mehkim sirom za poseben okusni kontrast. Lahko jo uporabite tudi kot nadev za peciva ali krofe..



PORCIJA

Za 5 kg marmelade



ČAS PRIPRAVE

5 ur

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporaba presežkov:** Če ostane marmelada, ki je ne moremo shraniti v kozarce, jo uporabimo kot nadev za palačinke, namaz za kruh ali jo postrežemo ob mehkih sirih

02

**Kreativne kombinacije:** Pri naslednji pripravi eksperimentirajte z dodatkom drugega sezonskega sadja, kot so hruške, breskve ali jagode, da ustvarite edinstvene okuse.

03

**Shranjevanje lupin:** Lupine in obrezke jabolk lahko uporabite za pripravo domačega jabolčnega soka ali želeja.

04

**Manj sladkorja:** Uporabite manj sladkorja in ga nadomestite z naravnimi sladili, kot je med, ali pa sladilo prilagodite vrsti uporabljenega sadja.

# Juha iz parstinaka in arašidov



Ta pikantna juha iz pastinaka in arašidov je presenetljiva in srčna kombinacija okusov, ki se popolnoma prilega nizozemski kuhinji. Nizozemci obožujejo arašidovo maslo in arašide, zato je ta juha prepoznavnega in priljubljenega okusa. Pastinak, tipična nizozemska zimska zelenjava, ni le enostaven za lokalno pridelavo, ampak juhi doda tudi slastno, sladko in kremasto osnovo. Ta jed je preprosta za pripravo in idealna za hranljiv kosilo ali večerjo v hladnih dneh.



# Pastinaak-pinda soep



## SESTAVINE

- 3 olupljeni pastinaki, narezani na majhne koščke
- 1 rdeča čeula, razrezana na četrtine
- 2 stroka česna, olupljena
- 2.5 cm (1 palec) ingverja
- 720 ml zelenjavne jušne osnove
- 2 žlici arašidovega masla
- 2 žlici kokosove smetane
- Ščepec čilija v prahu
- 2 žlički kumine
- 30 g koriandrovih listov
- 1 žlica bučnih semens
- 15 g sesekljanega koriandra
- Morska sol
- Črni poper

## NAVODILA

**1. Segrejte pečico:** Nastavite pečico na 200 °C. Oblogo za peko obložite s peki papirjem, v pekač položite pastinak, čebulo, česen in ingver ter pecite 20 minut.

**2. Pripravite preliv:** Zmešajte sestavine za preliv (bučna semena, sesekljan koriander, sol in poper) v skledi. Odstavite.

**3. Pripravite osnovo za juho:** V mešalnik dodajte zelenjavno osnovo, arašidovo maslo, kokosovo smetano, čili v prahu, kumino in koriandrove liste. Mešajte, dokler ni gladko.

**4. Dodajte pečeno zelenjavo:** Pečeno zelenjavo odstranite iz pečice in jo dodajte osnovi za juho v mešalniku. Mešajte 1–2 minuti pri srednji hitrosti, dokler ne dobite gladke juhe. Če je juha pregosta, dodajte vodo.

**5. Postrezite:** Juho nalijte v sklede in okrasite s pripravljenim prelivom.

**6. Predlogi za serviranje:** Postrezite juho s sveže pečenim kruhom ali hrustljivimi krutoni za popoln obrok. Dodatek kokosove smetane ali kapljica limetinega soka bosta okrepila okuse.



PORCIJA

Za 2 osebi



ČAS PRIPRAVE

30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite cel pastinak:** Lupina vsebuje veliko hranilnih snovi in jo lahko skuhate skupaj z zelenjavo, s čimer zmanjšate odpadke. Pred tem pastinak temeljito očistite z gobico.

02

**Nakup v razsutem stanju:** Nakup arašidov in začimb v razsutem stanju pomaga preprečiti nepotrebno embalažo in plastične odpadke.

03

**Ponovna uporaba ostankov:** Preostalo juho lahko zamrznete ali naslednji dan uporabite kot omako za riž ali rezance, da nič ne gre v nič.

# Pašta Fižol (Fižolova enolončnica s testeninami)



Pašta fižol je ena najbolj prepoznavnih enolončnic, ki izvira iz Primorske. Gre za preprosto, nasitno in hranilno jed, ki je bila nekoč priljubljena zaradi svoje dostopnosti in enostavne priprave. Danes pa velja za nepogrešljiv del tradicionalne slovenske kuhinje. Zaradi svoje polnosti okusa je idealna izbira za hladnejše dni, vendar jo domačini uživajo skozi vse leto, pogosto kot glavna jed ali bogata predjed.



# Pašta fižol (Fižolova enolončnica s testeninami)



## SESTAVINE

- 1 liter kuhanega fižola (približno 300 g suhega fižola)
- 3 žlice maščobe (ali rastlinskega olja)
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- 2 žlici moke
- 1 lovorjev list
- Pest testenin
- Sol in poper
- 1 žlica kisa (po okusu)

## NAVODILA

- 1. Priprava fižola:** Fižol operemo in ga čez noč namočimo v vodi. Naslednji dan zamenjamo vodo, dodamo lovorjev list in malo soli ter fižol na hitro skuhamo.
- 2. Priprava osnove:** Na maščobi prepražimo drobno seseklano čebulo, strt česen in moko. Dodamo malo paradižnikove mezge in zalijemo z vodo, da se prežganje pokuha..
- 3. Dodajanje fižola:** Del kuhanega fižola pretlačimo, da zgostimo osnovo, nato premešamo v lonec. Po potrebi dolijemo še nekaj vode, da dosežemo zeleno gostoto.
- 4. Dodajanje testenin:** Dodamo pest testenin in kuhamo toliko časa, da se testenine zmehčajo. Jed začинimo s soljo, poprom in po okusu dodamo še žlico kisa.
- 5. Postrežba:** Pašta fižol postrežemo toplo, kot samostojno jed ali v kombinaciji s svežim domačim kruhom.
- 6. Predlogi za serviranje:** Postrezite pašto fižol z rezino domačega kruha ali koruznega kruha. Jed lahko dodatno obogatite z žlico kisle smetane ali kapljico olivnega olja. Za pikantno različico dodajte nekaj sveže mletega črnega popra ali čili kosmičev.



PORCIJA

Za 4 osebe



ČAS PRIPRAVE

80 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Enolončnica naslednji dan:** Jed je pogosto še boljša naslednji dan, saj se okusi povežejo, enolončnica pa se dodatno zgosti.

02

**Višek fižola:** Če vam ostane kuhan fižol, ga lahko spremenite v okusen namaz. Dodajte zelišča in začimbe ter ga zmiksajte s paličnim mešalnikom.

03

**Kupujte lokalno:** Če fižola ne pridelujete sami, ga kupite na lokalnih tržnicah ali pri bližnjih kmetih, da podprete lokalno pridelavo, domače sorte fižola in zmanjšate transportne emisije.

04

**Uporaba vode od kuhanja:** Vodo, v kateri ste kuhali fižol, uporabite za zalivanje prežganja ali kot osnovo za druge juhe.

05

**Višek testenin:** Če vam ostanejo kuhane testenine, jih lahko naslednji dan uporabite v solati ali kot prilogo k drugim jedem.

# Slivovi cmoki



Slivovi cmoki so priljubljena sladica v Hrvaški, globoko zakoreninjena v kulinarčnih tradicijah Srednje in Vzhodne Evrope. Narejeni so iz mehkega krompirjevega testa, polnjeni s sladkimi, sočnimi slivami in kuhani ter povaljani v maslenih drobtinah za čudovito kombinacijo okusov in tekstur. Čeprav jih tradicionalno postrežejo tople, so enako okusni tudi hladni, kar jih naredi vsestransko poslastico za vsak letni čas. Zaradi prilagodljivosti lahko uporabite različne vrste sadja ali nadevov, kot so marelice ali marmelada, kar jih naredi popolne za kuhinjo brez odpadkov.



# Knedle sa šljivama



## SESTAVINE

### For the dough:

- 500 g krompirja
- 1 jajce
- 1 žlica zdroba
- 1 žlica olja ali zmehčanega masla
- 200 g moke (po potrebi prilagodite)
- Ščepec soli

### Za nadev:

- 5–6 sliv (ali marelic)
- Malo sladkorja ali medu
- Za preliv:
- 50 g masla
- Drobtine (približno 100 g)

## NAVODILA

**1. Skuhajte krompir:** Krompir v olupkih skuhajte v osoljeni vodi približno 30 minut oziroma dokler se ne zmehča. Preverite z vilicami. Krompir rahlo ohladite, olupite in pretlačite v veliki posodi.

**2. Pripravite testo:** K pretlačenemu krompirju dodajte jajce, zdrob, olje (ali zmehčano maslo) in ščepec soli. Dobro premešajte. Postopoma dodajte moko, dokler ne dobite prožnega testa. Testo naj bo mehko, vendar ne lepljivo. Glede na vlažnost krompirja po potrebi prilagodite moko. Testo dajte za vsaj 1 uro v hladilnik, da se strdi.

**3. Oblikujte cmoke:** Ohlajeno testo razdelite na 5–6 enakih delov. Vsak del oblikujte v kroglico in jo rahlo sploščite v krog. Operite slive, odstranite koščice in po želji v notranjost vsake slive potresite sladkor ali med za dodatno sladkobo. Slivo položite v sredino kroga iz testa in jo previdno ovijte, da robove dobro zatesnite in oblikujete kroglico.

**4. Skuhajte cmoke:** V veliki posodi zavrite vodo. Zmanjšajte na rahlo vrenje in nežno dodajte cmoke. Kuhajte približno 10 minut, dokler ne priplavajo na površje.

**5. Pripravite preliv:** V ponvi na srednjem ognju stopite maslo in dodajte drobtine. Pražite, dokler ne postanejo zlato rjave in dišeče.

**6. Obljite cmoke:** Z zajemalko odstranite kuhane cmoke iz vode, jih dobro odcedite in povaljajte v praženih drobtinah, dokler niso enakomerno obloženi.

**7. Postrezite:** Cmoke položite na servirni krožnik ali na posamezne krožnike in uživajte!

**8. Predlogi za serviranje:** Slivove cmoke lahko postrežete kot sladico, prigrizek ali celo lahko glavno jed. Odlično se podajo s kisló smetano, jogurtom ali sadnim kompotom. Tople ali hladne, te sladke cmoke so tolažilni okus slovenske tradicije in čudovit dodatek vsaki kuhinji brez odpadkov.



PORCIJA

Za 5-6 cmokov



ČAS PRIPRAVE

1 ura 30 minut (vključno s počivanjem testa)

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite ostale drobtine:** Če imate star kruh, naredite domače drobtine, tako boste zmanjšali odpadke.

02

**Predelajte krompirjeve olupke:** Shranite olupke za pripravo zelenjavne juhe ali jih specite za hrustljiv prigrizek.

03

**Zamrznite viške:** Če pripravljate večjo količino, surove cmoke zamrznite na pladnju, preden jih prenesete v posodo. Kuhajte jih neposredno iz zamrzovalnika, ko jih potrebujete.

04

**Nadomestni nadevi:** Za raznolikost in preprečevanje zavržene hrane uporabite marmelado, prezrelo sadje ali majhne rezine jabolok kot nadev.

# Polenta z gobovo omako



Polenta z gobovo omako je topla in nasitna jed, ki odraža preprostost in bogastvo slovenske kulinarčne tradicije. Čeprav ima polenta italijanske korenine, je globoko zakoreninjena v kulinariki slovenskih obalnih regij. Slovenski gozdovi ponujajo obilico užitnih gob, kot so jurčki, lisičke in trobentice, ki jih pogosto sušimo za dolgotrajno uporabo. Ta jed združuje kremasto polento in okusno gobovo omako, kar jo naredi popolno za hladne zimske dni.



# Polenta z gobovo omako



## SESTAVINE

### Polenta:

- 100 g polente

### Gobova omaka:

- 300 g avežih gob (ali 200 g vloženi gob)
- 1 čebula, drobno sesekljana
- 2 stroka česna, sesekljana
- 2 žlici moke
- 2 žlici olja
- 1 skodelica vode ali zelenjavne juhe
- sol, po okusu
- začimbe (po želji): kumina, muškadni orešček, peteršilja, sojina omaka

## NAVODILA

- 1. Skuhajte polento:** Pripravite polento po navodilih na embalaži. Ko je kuhana, jo pustite počivati.
- 2. Pripravite gobe:** Gobe očistite in narežite na manjše kose. Česen drobno seseklajte, čebulo pa fino naseklajte.
- 3. Naredite gobovo omako:** Segrejte olje v ponvi na srednjem ognju. Dodajte čebulo in jo pražite, dokler ne postane prosojna. Primešajte gobe in kuhajte 5 minut ob občasnem mešanju.
- 4. Dodajte tekočino:** V ponev prilijte malo vode ali juhe, nato jed začinite s soljo in začimbami po okusu. Primešajte česen in kuhajte še 2 minuti.
- 5. Zgostite omako:** V majhni posodi zmešajte moko z malo vode, da nastane gladka zmes. To zmes dodajte v ponev in med nenehnim mešanjem kuhajte še 5–7 minut, dokler se omaka ne zgosti.
- 6. Postrezite:** Gobovo omako prelijte čez kuhano polento in po želji okrasite s svežim peteršiljem. Za nasitno in okusno jed postrezite toplo.
- 7. Predlogi za serviranje:** Polenta z gobovo omako je odlična v kombinaciji s svežo zeleno solato ali pečeno zelenjavo za uravnotežen obrok. Njeni zemeljski okusi in kremasta tekstura so idealni za udobno jed v hladnih zimskih večerih.



PORCIJA

Za 2 osebi



ČAS PRIPRAVE

30 minut (vključno s časom kuhanja)

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite suhe gobe:** Če imate suhe gobe, jih namočite v topli vodi in tekočino uporabite kot del juhe za dodaten okus

02

**Shranjujte ostanke zelenjave:** Preostali peclji gob, čebulne lupine ali česnovi olupki so odlični za pripravo zelenjavne juhe.

03

**Ponovno uporabite ostanke polente:** Ohlajeno polento narežite na rezine in jih naslednji dan popecite na ponvi za hrustljivo prilogo.

04

**Kupujte lokalno in sezonsko:** Izberite gobe z lokalnih tržnic, da podprete trajnostne nabiralne prakse in zmanjšate emisije pri prevozu.

05

**Kompostirajte odpadke:** Neuporabljeni ostanki zelenjave ali obrezki gob so odličen material za kompost, ki obogati vrtno prst.

# Krompirjeva juha z blitvo



Blitva je zelenjava, ki jo na Nizozemskem gojijo in uživajo že stoletja. Čeprav izvira iz sredozemskega območja, se je dobro prilagodila nizozemskemu podnebjju in se od srednjega veka naprej goji na vrtovih in kmetijah. Zaradi svoje odpornosti in hitre rasti je bila blitva pogosto pridelana v času pomanjkanja hrane. Priljubljena zaradi svoje vsestranskosti v kuhinji in hranilne vrednosti, blitva danes ponovno pridobiva na popularnosti, še posebej zaradi osredotočanja na lokalno in sezonsko prehrano.



# Aardappel-snijbietsoep



## SESTAVINE

- 500 g krompirja (mokaste sorte)
- Večji šop blitve, temeljito oprane
- 2 stroka česna
- 1 čebula
- 750 ml zelenjavne jušne osnove
- 1 limona

## NAVODILA

- 1. Priprava zelenjave:** Čebulo in česen drobno sesekljajte. Olupite in narežite krompir na majhne koščke. Liste blitve narežite na trakove, stebela pa na koščke dolžine približno 1 cm.
- 2. Praženje osnove:** V večji lonec dodajte 1 žlico olja in na srednjem ognju prepražite čebulo in česen, da posteklenita. Dodajte krompir in jušno osnovo ter zavrite.
- 3. Dodajanje blitve:** Po 5 minutah dodajte stebela blitve in jih kuhajte 5 minut. Nato dodajte liste blitve in kuhajte še dodatnih 5 minut. Krompir naj bo zdaj mehak, stebela blitve nežna, listi pa rahlo uveli.
- 4. Zmešajte in začinite:** Juho zmešajte s paličnim mešalnikom, da postane gladka. Limono ožemite in polovico soka dodajte juhi. To uravnateži rahlo grenak okus blitve. Po okusu dodajte več limoninega soka, sol in poper.
- 5. Postrežba:** Postrezite toplo juho, okrašeno z žličko oljčnega olja ali ščepcem sveže mletega črnega popra. Kombinirajte jo s sveže pečenim kruhom ali solato za popoln obrok.
- 6. Nasvet:** Ta recept dobro deluje tudi z listi redkvice (za bolj pikanten okus) ali listi rdeče pese. Da, te dele zelenjave lahko jeste!



PORCIJA

Za 2 osebi



ČAS PRIPRAVE

30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite celotno špinačo:** Stebla špinače so prav tako hranljiva kot listi in jih lahko drobno sesekljate ter dodate v juho ali popražite kot prilogo.

02

**Shranjujte zelenjavne ostanke za juho:** Lupine čebule, krompirjeve olupke in ostanke špinače lahko zbirate in uporabite za pripravo okusne zelenjavne osnove za prihodnje juhe.

03

**Kupujte lokalno in brez embalaže:** Špinačo in krompir kupite pri lokalnem kmetu ali na tržnici, da zmanjšate odpadno embalažo in uporabite sveže, sezonske pridelke.

04

**Pridelajte svojo špinačo:** Špinača je preprosta zelenjava za gojenje, tudi na majhnem vrtu ali balkonu. Hitro raste in omogoča večkratno obiranje z iste rastline, kar zmanjšuje odpadke in zagotavlja vedno svežo špinačo.

# Krompir v zevnici



Krompir v zevnici (ponekod Krompir polit) je tradicionalna slovenska jed, globoko zakoreninjena v bogati kulinarčni dediščini Slovenije. Znana po svoji preprostosti, ta enolončnica združuje kiselkasti okus kislega zelja s hranljivim krompirjem. Pogosto obogatena z ocvirki, je ta topla in nasitna jed še posebej priljubljena v hladnejših mesecih, saj ponazarja premišljen in trajnosten način uporabe shranjene hrane. Čeprav niso obvezni, ocvirki jedi dodajo globino okusa, ki dopolnjuje naravno zemeljskost sestavin.



# Krompir v zevnici



## SESTAVINE

- 500 g kislega zelja
- 1 kg krompirja, olupljenega in narezanega na večje kose

### Za preliv:

- 3-4 žlice suhih ocvirkov
- 1-2 žlici masti za vegetarijansko različico lahko uporabite sončnično olje)

## NAVODILA

- 1. Priprava krompirja in kislega zelja:** Krompir olupite in narežite na večje kose. V velik lonec najprej razporedite plast krompirja, nato ga prekrijte s kislim zeljem
- 2. Kuhanje:** Lonec napolnite z vodo, da voda ravno prekrije kislo zelje. Zavrite, nato zmanjšajte ogenj na nizko temperaturo. Lonec pokrijte in kuhajte približno 45 minut oziroma dokler krompir ni mehak
- 3. Priprava ocvirkov:** V majhni ponvi na nizkem ognju segrejte mast. Dodajte ocvirke in jih pražite ob občasnem mešanju, dokler niso zlato rjavi in hrustljavi. Po želji jih lahko rahlo solite.
- 4. Postrežba:** Na krožnik razporedite kuhano kislo zelje in krompir. Prelijte s pripravljenimi ocvirki in stopljeno maščobo. Postrezite takoj skupaj s kosom rženega kruha za popoln obrok.
- 5. Predlogi za postrežbo:** Krompir v zevnici odlično dopolnjuje kos rženega ali ajdovega kruha. Ta rustikalna jed je idealna za hladne dni, saj ponuja toplino in hranljivost ter hkrati prikazuje trajnostno iznajdljivost tradicionalne slovenske kuhinje.



PORCIJA

Za 4-6 oseb



ČAS PRIPRAVE

50 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite zelenjavne ostanke:** Olupek krompirja uporabite za pripravo hrustljivih čipsov. Prelijte jih z malo olja, posolite, popoprajte in pecite, dokler ne postanejo zlato rjavi.

02

**Ustvarite novo jed iz ostankov:** Preostanek kuhanega kislega zelja in krompirja zmečkajte skupaj in uporabite kot nadev za cmoke ali polpete, ki jih lahko popečete za hiter obrok.

03

**Kompostiranje slanice kislega zelja:** Če ostane tekočina od kislega zelja, jo lahko kompostirate ali uporabite kot osnovo za juhe in enolončnice za dodaten kiselkast okus.

04

**Ustvarjalne zamenjave:** Če nimate ocvirkov, uporabite prepražene drobtine ali pražena semena za hrustljiv preliv

05

**Kupujte lokalno in sezonsko:** Odločite se za lokalno pridelano kisló zelje in krompir, da podprete trajnostno kmetijstvo in zmanjšate količino odpadne embalaže.

# Prežganka (Juha iz prežganja)



Prežganka oziroma prežgana župa je posebna juha, ki ima pomembno mesto v slovenski kulinariki in je prava zakladnica tradicije. Slovenske babice so jo pogosto kuhale kot preprosto, a učinkovito domače zdravilo za različne zdravstvene tegobe in jo postavljale na mizo v dneh, ko so želele pogreti telo in dušo. Zaradi svojih osnovnih sestavin je ta juha simbol preprostosti in iznajdljivosti, ki odraža bogastvo slovenske kmečke kuhinje. Juha ni le hranljiva, temveč tudi izjemno okusna, zato je nepogrešljiva na jedilniku v hladnejših mesecih.



# Prežganka (juha iz prežganja)



## SESTAVINE

- Žlica masti ali olja
- 1 žlica surovega masla
- 1 žlica krušnih drobtinic
- 250 ml mrzle vode
- 1 litre tople vode
- Sol, kumina
- 1-2 jajci
- Popečene kruhove rezine

## NAVODILA

- 1.Pripravite osnovo:** Posodo segrejte in dodajte mast, maslo ter drobtinice. Med stalnim mešanjem pražite, dokler drobtinice ne zarumenijo.
- 2.Dodajte moko:** Vmešajte moko in pražite, dokler ne dobi zlato rjave barve.
- 3.Prilijte mrzlo vodo:** Zalijte z 250 ml mrzle vode in mešajte, dokler se prežganje popolnoma ne razpusti in ne nastane gladka zmes.
- 4.Dodajte toplo vodo in začimbe:** Počasi prilijte 1 l tople vode. Dodajte kumino in sol ter dobro premešajte.
- 5.Dodajte jajca:** Ko juha zavre, vmešajte razžvrkljani jajci in jih nežno porazdelite po juhi.
- 6.Zaključek:** Juho pustite še nekaj minut, da se okusi prepletejo, nato pa jo takoj postrezite s popečenimi kruhovimi rezinami.
- 7.Servirni predlogi:** Prežgano župo postrezite z dodatkom svežih zelišč, kot je drobnjak ali peteršilj, za dodatno aromo. Poleg juhe ponudite kozarec domačega belega vina ali sadnega čaja za popolno harmonijo okusov. Za bogatejši obrok jo lahko kombinirate s preprosto solato iz kislega zelja ali vložene zelenjave.



PORCIJA

FZa 4 osebe



Čas priprave

30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Ostanki kruha:** Namesto da zavržete star kruh, ga uporabite za pripravo kruhovih drobtin ali popečenih rezin.

02

**Shranjevanje maščobe:** Ostanke masti ali masla lahko shranite in uporabite za druge jedi.

03

**Ponovna uporaba juhe:** Če ostane kaj juhe, jo shranite v hladilniku in naslednji dan uporabite kot osnovo za pripravo bogatejše enolončnice.

# Salata iz buče in fižola



Ta hranljiva solata je odlično prilagojena nizozemskemu podnebjju, kjer hladni in mokri meseci kličejo po nasitnih in ogrevalnih jedeh. Sestavine, kot sta buča in ohrovt (cavolo nero), uspevajo v nizozemskem sezonskem obdobju in so polne vitaminov ter mineralov, ki podpirajo vaše telo v temnejših mesecih. Lupinske fižole, ki so vse bolj priljubljene kot lokalni vir beljakovin, se odlično prilegajo trajnostni prehrani.



# Pompoen-bonen salade



## SESTAVINE

### Salata:

- 1 majhna hokaido buča (največ 1 kg)
- 350 g palmovega ohrovta (ali kodrolistnatega ohrovta)
- 1 kozarec lupinovega fižola (340 g)
- Oljčno olje
- Sol in poper

### Preliv:

- 100 ml riževega kisa
- 100 ml lahke sojine omake (po možnosti z manj soli)
- 3 žlice sezamovega olja

### Okras:

- Pest mešanih semen

## NAVODILA

**1. Segrejte pečico:** Pečico nastavite na 180°C.

**2. Pripravite bučo:** Bučo narežite na krhle (lupino lahko pustite) in jih položite na pekač, obložen s peki papirjem. Obilno pokapajte z oljčnim oljem in začinite s soljo ter poprom. Pecite 30 do 40 minut, dokler ni mehka in rahlo zapečena na robovih.

**3. Pripravite ohrovt:** Odstranite trde žile iz palmovega ohrovta in liste natrgajte na manjše koščke. Če uporabljate že narezan kodrolistni ohrovt, priprava ni potrebna. Ohrovt blanširajte v loncu z malo vrele vode približno 5 minut. Odcedite in sperite s hladno vodo. Postavite na stran do uporabe.

**4. Pripravite preliv:** V majhni skledi zmešajte rižev kis, sojino omako in sezamovo olje. Stepajte, dokler zmes ne postane gladka, in odstavite

**5. Popražite semena:** Na srednji temperaturi segrejte majhno ponev in približno minuto pražite mešana semena. Pustite, da se ohladijo.

**6. Sestavite solato:** V veliki skledi zmešajte pečeno bučo in blanširan ohrovt. Dodajte lupinov fižol in okrasite s praženimi semeni. Pokapajte s prelivom..

**7. Predlog za serviranje:** Solato postrezite toplo ali pri sobni temperaturi. Odlično se poda s svežim kruhom ali skledo juhe za popoln obrok.

**8. Nasvet:** Izven sezone ohrovta lahko palmov ohrovt nadomestite s surovo špinačo za lažjo različico



PORCIJA

Za 2 osebi



ČAS PRIPRAVE

60 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite celo bučo:** Lupine in semena buče ne zavržite! Semena specite z začimbami za hrustljav prigrizek, lupine pa uporabite za izboljšanje okusa juh.

02

**Pametno shranjujte ostanke:** Preostalo solato lahko naslednji dan uporabite kot nadev za tortilje ali kot preliv za popečen kruh.

03

**Pridelajte svoj ohrovt:** Palmov ohrovt je trpežna zelenjava, ki jo lahko enostavno pridelate na vrtu ali balkonu, s čimer zmanjšate odpadno embalažo in emisije pri transportu.

# Ričet (Ječmenova enolončnica)



Čeprav je ječmen veljal za hrano revežev, je zelo zdrav saj ima veliko beljakovin, mineralov in vlaknin, kar pomaga pri prebavi, zniževal naj bi holesterol ter pomagal pri raznolikih zdravstvenih težavah.

Izviral naj bi iz Etiopije in jugovzhodne Azije kjer so ga gojili že pred 7000 leti, sedaj pa ga v Evropi največ pridelujejo v Nemčiji Franciji, Španiji. V Sloveniji je najbolj popularen v jesenskih in zimskih dneh, ter v visokogorskih kočah redno na meniju.



# Ričet (ječmenova enolončnica)



## SESTAVINE

- 1.5 litra vode
- 100 g ječmena
- 2 velika krompirja, narezana na kocke
- 200 g suhega svinjskega mesa (vegansko: fižol ali leča)
- 1 jogurtov lonček kuhanega fižola
- Malo graha in korenčka
- Čebula, česen peteršilj
- Sol in poper
- Lovorjev list

## NAVODILA

- 1. Namakanje ječmena:** Ječmen čez noč namočite v mrzli vodi. Naslednji dan ga splaknite in kuhajte v sveži vodi
- 2. Dodajanje sestavin:** V lonec z ječmenom dodajte meso, zelenjavo in začimbe ter kuhajte približno eno uro.
- 3. Zabela:** Če kuhate ječmen s svinjskim mesom, zabele ni potrebno dodati. Drugače jed zabelite s svinjsko mastjo ali drugim oljem. Na olju popražite čebulo in česen, dodajte žlico moke in pretlačen paradižnik ter vse skupaj vmešajte v jed.
- 4. Veganska različica:** Namesto mesa uporabite kuhan fižol ali lečo. Maščobo nadomestite z rastlinskim oljem.
- 5. Postrežba:** Postrezite ričet v globokih krožnikih in ga okrasite s svežim peteršiljem za dodaten okus.
- 6. Predlogi za postrežbo:** Postrezite ječmen (ričet) s svežim, domačim kruhom ali polnozrnatimi žemljicami za popolno in hranljivo jed. Dodajte žlico kisle smetane ali veganskega nadomestka za bogatejši okus. Postrezite z doma pripravljenimi vloženimi kumaricami ali rdečo peso za osvežilno prilogo.



PORCIJA

Za 4 osebe



ČAS PRIPRAVE

1 ura 30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Višek kuhanega ječmena:** Skuhani ječmen lahko zabelite s kisom in oljem, začinite ter premešajte. Postrezite kot hladno solato ali glavno jed z dodatkom vložene zelenjave.

02

**Miksanje juhe:** Če je meso v večjih kosih, ga lahko odstranite in preostalo juho zmešate s paličnim mešalnikom. Po potrebi dodajte zelišča ali začimbe. Meso nato postrezite ločeno ob juhi.

03

**Uporaba zelenjavnih ostankov:** Korenčkove olupke, čebulne lupine ali peteršiljeve stebelce shranite in uporabite za pripravo domače zelenjavne osnove, ki jo lahko zamrznete za kasnejšo uporabo.

# Pražene bučke z jajci



Pražene bučke z jajci so hitro in vsestransko uporabno jed, ki odraža preprostost in iznajdljivost slovenske kuhinje. Pripravljena je iz le nekaj sestavin in je narejena v manj kot 15 minutah, zato je idealna za zajtrk ali lahko večerjo. Kombinacija mehkih bučk, prepražene čebule in jajc ustvari toplo in hranljivo jed, ki jo pogosto dopolnjuje rezina rženega kruha za popolno doživetje.



# Pražene bučke z jajci



## SESTAVINE

- 1 manjša bučka, naribana
- 2 jajci
- čebula (količina po želji), drobno sesekljana
- Ščepec soli
- Ščepec kurkume (neobvezno, za okus in barvo)
- Olje za peko

## NAVODILA

**1. Prepražite čebulo in bučke:** Segrejte malo olja v ponvi na srednji temperaturi. Dodajte sesekljano čebulo in jo pražite, dokler ne postekleni. Nato dodajte naribane bučke in jih pražite približno 8 minut, občasno premešajte.

**2. Dodajte začimbe in jajca:** Začinite bučke s ščepcem kurkume in dobro premešajte. Jajca razbijte neposredno v ponev ali jih predhodno stepite v posodi, odvisno od vaših želja.

**3. Specite jajca:** Zmes temeljito premešajte in pecite 1–2 minuti, dokler se jajca popolnoma ne strdijo in rahlo porjavijo.

**4. Postrezite:** Jed začinite s soljo po okusu in postrezite takoj, najbolje z rezino rženega ali kislega kruha za uravnotežen in nasiten obrok.

**5. Predlogi za serviranje:** Pražene bučke z jajci postrezite z rezino svežega ali popečenega rženega kruha ter s prilogo solate za lahko, a zadovoljivo kosilo. Zaradi svoje vsestranskosti je jed odlična tudi za prilagoditev z dodatnimi zelišči ali začimbami glede na vaše okusne preference.



PORCIJA

Za 1 osebo



ČAS PRIPRAVE

15 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite bučkine olupke:** Če bučke olupite, shranite olupke in jih dodajte juham, enolončnicam ali celo smutijem za dodatna hranila.

02

**Shranjevanje čebulnih odrezkov:** Čebulne olupke in odrezke zamrznite ter jih uporabite za pripravo domače zelenjavne jušne osnove.

03

**Ponovna uporaba ostankov:** Ostanke praženih bučk z jajci lahko naslednji dan uporabite kot nadev za zavitke ali sendviče.

04

**Optimizirajte uporabo kruha:** Postrezite to jed s starim kruhom, popečenim ali pripravljenim v obliki krušnih kock, da zmanjšate zavrženo hrano.

05

**Izbirajte sezonske in lokalne pridelke:** Kupite bučke in čebulo pri lokalnih kmetih, da zmanjšate odpadno embalažo in zmanjšate ogljični odtis.

# Sladek prepečenec Baškotin



Baškotin, sladek in hrustljav prepečenec, je ena najstarejših dobrot z otoka Pag. Ponosno nosi oznake »Izvirno hrvaško« in »Hrvaški otoški izdelek«. To poslastico že več kot 300 let pripravljajo benediktinske redovnice samostana sv. Margarite. Tradicionalno se Baškotin postreže z belo kavo, na Pagu pa je bil simbol gostoljubja in nepogrešljiv del praznovanj. Čeprav je originalni recept še vedno skrivnost samostana, ta različica ujame bistvo te dišeče in hrustljave dobrote, da lahko okus Paga uživate tudi doma.



# Paški baškotin



## SESTAVINE

- 500 g gladke moke
- 100 g sladkorja
- 2 jajci
- 150 ml mleka
- 50 ml olivnega olja
- 1 zavoček (7 g) suhega kvasa
- 1 zavoček (8 g) bourbon vanilijevega sladkorja
- 1 žlica naribane pomaranče
- 1 žlica naribane limonine lupinice
- Ščepec soli

## NAVODILA

- 1. Pripravite testo:** V veliki skledi zmešajte moko, sladkor, suh kvas, vaniljev sladkor, pomarančno in limonino lupinico ter ščepec soli. Dodajte jajca, mleko in olivno olje ter z električnim mešalnikom s spiralnimi nastavki mešajte, dokler ne dobite gladkega testa.
- 2. Prva vzhajanje:** Testo pokrijte s plastično folijo ali čisto kuhinjsko krpo in pustite vzhajati na sobni temperaturi približno 2 uri, dokler se volumen ne podvoji.
- 3. Oblikujte hlebčke:** Ko testo vzhaja, ga rahlo pregnetite in razdelite na 8 enakih delov. Iz vsakega kosa oblikujte majhen hlebček.
- 4. Drugo vzhajanje:** Pekač obložite s peki papirjem in nanj položite hlebčke, med njimi pustite nekaj prostora. Pokrijte in pustite vzhajati še 20 minut.
- 5. Pecite hlebčke:** Pečico segrejte na 180 °C. Hlebčke pecite približno 30 minut oziroma dokler niso zlato rjavi.
- 6. Ohladite in narežite:** Pečene hlebčke vzemite iz pečice in jih rahlo ohladite. Z ostrim nožem narežite vsak hlebček na tanke rezine.
- 7. Prepecite rezine:** Rezine vrnite v pečico in jih pecite še dodatnih 10 minut, dokler niso rahlo prepečene in zlato rjave.
- 8. Postrezite:** Prepečene rezine popolnoma ohladite, preden jih postrežete ali shranite.
- 9. Predlogi za serviranje:** Baškotin postrezite z belo kavo, čajem ali kot prigrizek.



PORCIJA

Za 1 hlebec



ČAS PRIPRAVE

3 ura

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite star kruh:** Stare rezine Baškotina lahko zdrobite v drobtine ali jih uporabite kot preliv za sladice.

02

**Zamrznite citrusno lupinico:** Preostalo pomarančno in limonino lupinico zamrznite za prihodnje peke ali kuharske projekte

03

**Zamrznite dodatne hlebčke:** Nepečene hlebčke lahko po prvem vzhajanju zamrznete. Odtalite jih in sveže specite po potrebi

04

**Ponovno uporabite peki papir:** Če je čist, lahko peki papir ponovno uporabite za več pekaških serij in tako zmanjšate odpadke.

# Zelenjavni burgerji



Domači zelenjavni burgerji so popolna trajnostna alternativa kupljenim različicam, še posebej na Nizozemskem, kjer so lokalna zelenjava in stročnice široko dostopne. Z uporabo sezonskih sestavin, kot so korenje, čičerika in ovseni kosmiči, ustvarite hranljiv obrok, ki prispeva k bolj trajnostni prehrani. Ti burgerji niso samo okusni, ampak tudi preprosti za pripravo, zato so idealna izbira za zdrav, rastlinski obrok v bombetki ali kot priloga. Popolni za vsakogar, ki želi kuhati lokalno in trajnostno!



# Groenteburgers



## SESTAVINE

- 1 večje korenje
- 135 g čičerike
- ½ čebule
- 1½ stroka česna
- 75 g ovsenih kosmičev
- ½ žlice paradižnikove mezge
- ½ žličke kurkume
- ½ žličke kumine v prahu
- ¼ žličke mletega črnega popra
- Sol po okusu
- ½ žličke dimljene paprike
- 10 g orehov
- 3 žemljice po izbiri
- Polivka po izbiri
- Preliv po izbiri

## NAVODILA

- 1.Očistite in naribajte korenje:** Temeljito očistite korenje, ga naribajte in položite v skledo. Čičeriko dobro sperite in jo osušite s kuhinjsko krpo.
- 2.Pripravite zmes:** Čebulo in česen narežite na koščke. Skupaj z naribanim korenjem, čičeriko, ovsenimi kosmiči, paradižnikovo mezgo, začimbami in orehi vse dajte v kuhinjski robot. Mešajte, dokler ne dobite kompaktne mase. Če je masa preveč lepljiva, dodajte več ovsenih kosmičev.
- 3.Segrejte pečico:** Pečico segrejte na 180°C in pekač obložite s peki papirjem.
- 4.Oblikujte burgerje:** Z rokami oblikujte 6–8 burgerjev in jih položite na pekač. S čopičem jih rahlo premažite z oljem.
- 5.Specite burgerje:** Burgerje pecite v pečici 30 minut. Na polovici peke jih previdno obrnite, da se enakomerno spečejo z obeh strani.
- 6.Pripravite žemljice:** Žemljice prerežite na pol in jih premažite z vašo najljubšo omako. Burgerje položite na žemljice in dodajte svoje najljubše dodatke.
- 7.Predlogi za serviranje:** Postrezite burgerje s sladkimi krompirjevimi pomfritom ali svežo solato za popoln in uravnotežen obrok.
- 8.Namig:** Začimbe in dodatke lahko prilagodite po okusu, na primer z avokadom, rdečo čebulo ali pečeno zelenjavo.



PORCIJA

Za 3 osebe



ČAS PRIPRAVE

40 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Dolgotrajno shranjevanje:** Ostanke burgerjev shranite v hladilniku za 3–4 dni ali jih zamrznite do 2 meseca.

02

**Uporabite ostanke:** Vključite različne zelenjave in stročnice iz shrambe ali ostanke drugih obrokov, da preprečite odpadke.

03

**Izogibajte se embalaži:** Izberite nepakirane izdelke pri lokalnih pridelovalcih in uporabite večkratne vrečke za zmanjšanje odpadkov.

04

**Pripravite sami:** Z domačo pripravo burgerjev lahko natančno odmerite sestavine in se izognete nepotrebno pakiranim izdelkom.

# Zelenjavni rižev golaž Đuveč



Đuveč, ali zelenjavni rižev golaž, je klasična jed, priljubljena po vsej Hrvaški in Balkanu. Izvira iz podeželja, ta nasitna jed pa slavi sezonsko zelenjavo, ki se počasi kuha v lastnem soku, da ustvari bogato in okusno osnovo. Tradicionalno pripravljena brez mesa, jed poudarja sveže, lokalne sestavine in dokazuje, kako lahko preprosto kuhanje ustvari kompleksne okuse. Đuveč je lahko lahka glavna jed ali vsestranska priloga, ki mnoge spominja na poletne vrtove in družinske kuhinje. Njegova prilagodljivost ga naredi idealnega za kuhinjo brez odpadkov, saj ga lahko prilagodite s katero koli zelenjavo, ki jo imate pri roki.





## INGREDIENTS

- 3 sladke paprike
- 2–3 rdeče rog paprike
- 1 bučka
- 3–4 velike zrele paradižnike
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 3 žlice olivnega olja
- 100 g belega riža
- 1 lovorjev list
- Sol in črni poper po okusu
- ½ čajne žličke sladkorja
- Sveža bazilika in peteršilj, za okras

## INSTRUCTIONS

- 1. Pripravite zelenjavo:** Olupite in drobno sesekljajte čebulo in česen. Operite paprike, odstranite semena in peclje ter jih narežite na majhne kocke. Paradižnike narežite na koščke – ni jih treba lupiti ali odstranjevati semen. Bučko narežite na kocke.
- 2. Popržite čebulo in česen:** V velikem loncu segrejte olivno olje na srednji temperaturi. Dodajte čebulo in jo pražite približno 5 minut, dokler ne postane mehka. Vmešajte česen in kuhajte še 2–3 minute ob stalnem mešanju.
- 3. Dodajte paprike:** Dodajte narezane paprike v lonec in pražite približno 10 minut, občasno premešajte.
- 4. Dodajte bučke:** Vmešajte bučke in kuhajte še 5 minut, dokler se zelenjava ne začne mehčati.
- 5. Dušite golaž:** Dodajte nasekljan paradižnik, dobro premešajte in začinite s soljo, črnim poprom, lovorjevim listom in sladkorjem za uravnavanje kislosti paradižnika. Pokrijte in dušite na nizki temperaturi približno 30 minut, občasno premešajte..
- 6. Skuhajte riž:** Medtem ko se zelenjava duši, skuhajte riž po navodilih na embalaži, vendar skrajšajte čas kuhanja za 5 minut, da ostane rahlo trd.
- 7. Združite riž in zelenjavo:** Dodajte delno kuhan riž v zelenjavno mešanico in dobro premešajte. Pustite, da se riž dokončno skuha v golažu in vpije okuse zelenjave, približno 5 minut. vegetables, for about 5 minutes.
- 8. Postrezite:** Odstranite lovorjev list in đuveč postrezite v skledah ali na krožnikih. Postrezite toplo ali pri sobni temperaturi in uživajte!
- 9. Predlogi za postrežbo:** Postrezite đuveč kot glavno jed s ščepcem sveže bazilike in peteršilja ali ga kombinirajte z mesom na žaru ali pečeno ribo za bolj nasitno jed. Za ustvarjalni preobrat uporabite ostanke kot polnilo za paprike ali bučke ali pa ga hladnega postrezite z rezino hrustljavega kruha



PORCIJA

Za 4 osebe



ČAS PRIPRAVE

1 ura

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite katero koli zelenjavo:** Ta jed je popolna za uporabo presežkov ali ovenele zelenjave iz hladilnika ali vrta.

02

**Shranjevanje ostankov paradižnika:** Paradižnikove olupke in sredico uporabite za hitro pripravo zelenjavne jušne osnove za prihodnje recepte.

03

**Ponovna uporaba ostankov:** Ostanke duveča shranite v nepredušno zaprti posodi v hladilniku do tri dni ali jih zamrznite v porcijah za kasneje.

04

**Zimska zaloga:** Duveč konzervirajte v steriliziranih kozarcih ali zamrznite v zip vrečkah za okus poletja v hladnejših mesecih.

05

**Zamenjajte riž:** Riž lahko zamenjate z drugimi žiti, kot so kvinoja, bulgur ali ječmen, če jih imate na voljo.

# Zelenjavna enolončnica Sataraš



Sataraš je preprosta, a okusna zelenjavna jed, ki izvira iz Baranje, regije v vzhodni Hrvaški. Zaradi svoje vsestranskosti je ta jed priljubljena po vsej Hrvaški in širše. Osnovne sestavine – čebula, paprika in paradižnik – je mogoče prilagoditi sezonski ali razpoložljivi zelenjavi, kot so bučke, jajčevci ali fižol, zaradi česar je osnova za kuhanje brez odpadkov. Sataraš se pogosto postreže kot priloga k mesnim jedem ali kot vegetarijanska glavna jed z rižem, pire krompirjem ali polento. Je nostalgičen opomnik na poletne kuhinje in družinske tradicije. Ne glede na to, ali ga postrežete toplega ali hladnega, je jed, ki popolno združuje preprostost in okusnost.





## SESTAVINE

- 500 g paprike
- 500 g paradižnika
- 1 velika čebula
- 5 žlic olja
- Sol po okusu
- Mleti črni poper po okusu
- Po želji: druge začimbe ali zelišča (npr. bazilika, paprika, čili kosmiči ali meta)

## NAVODILA

- 1. Pripravite zelenjavo:** Olupite in drobno nasekljajte čebulo. Paprike operite, odstranite semena in jih narežite na kocke. Paradižnike operite in jih narežite na majhne kose.
- 2. Popražite čebulo:** V veliki posodi segrejte olje na srednji temperaturi. Dodajte nasekljano čebulo in jo pražite, dokler ne postane mehka in steklena.
- 3. Dodajte papriko:** V lonec vmešajte narezano papriko, jo rahlo posolite in pokrijte s pokrovom. Mešanico pustite nežno vreti. Če zelenjava začne prijemat, dodajte kanček vode.
- 4. Dodajte paradižnike:** Ko se paprika zmešča, dodajte narezan paradižnik. Dobro premešajte in pustite, da se enolončnica kuha naprej. Paradižniki bodo spustili sok, ki bo ustvaril bogato osnovo za jed.
- 5. Začinite in zaključite:** Dodajte mleti črni poper in po želji še druge začimbe ali zelišča. Nadaljujte s kuhanjem na nizki temperaturi, dokler se vsa zelenjava ne zmešča in se okusi ne povežejo.
- 6. Postrezite:** Odstranite z ognja in postrezite toplo ali hladno. Sataraš lahko uživajte kot prilogo ali glavno jed, če ga postrežete z rižem, pire krompirjem ali hrustljivim kruhom.
- 7. Predlogi za postrežbo:** Sataraš se odlično poda k različnim prilogam, kot so polenta, riž, kuskus ali sveže pečen kruh. Za bolj nasitno različico lahko v jed med kuhanjem ubijete jajca, pokrijete in kuhate, dokler se beljaki ne strdijo. Alternativno lahko sataraš uporabite kot nadev za bučke ali jajčevce, potresete s sirom in spečete za tolažilno jed.



PORCIJA

Za 4 osebe



ČAS PRIPRAVE

40 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Uporabite prezrele paradižnike:** Rahlo mehki ali prezreli paradižniki so popolni za sataraš, saj zmanjšajo živilske odpadke in izboljšajo okus.

02

**Hranite ostanke:** Ostanke sataraša lahko hranite v hladilniku do tri dni ali zamrznete za daljše shranjevanje. Uporabite jih kot omako za testenine, preliv za pico ali nadev za zelenjavo.

03

**Shranjevanje ostankov paprike:** Drobno nasekljajte morebitne ostanke vrhov ali pecljev paprik in jih dodajte juham ali drugim zelenjavnim jedem.

04

**Dodajte riž:** V jed dodajte pest kuhanega riža, da vpije odvečno tekočino in ustvari bolj nasitno jed.

05

**Pripravite zimsko zalogo:** Sataraš shranite v sterilizirane kozarce ali zamrznite v vrečkah, da boste lahko celo leto uživali v okusu poletja.

# Orehove lunce - polmeseci



Orehove lunce so zelo preprosto, a izjemno okusno pecivo, ki s svojim nevsiljivim okusom odlično dopolni skodelico kave ali čaja. Gre za tradicionalno slovensko sladico, ki je primerna za raznolike priložnosti in pogosto navduši tudi največje sladokusce. Priprava je hitra in preprosta, rezultat pa mehak in aromatičen posladek, ki očara vsakega gosta.



# Orehove lunce - polmeseci



## SESTAVINE

- 4 jajca
- 250 g sladkorja
- 200 g moko
- ½ pecilnega praška
- 120 g margarine
- ½ limoninega soka
- Pest sesekljanih orehov

## NAVODILA

- 1.Pripravite beljake in rumenjake:** Ločite jajčne beljake in rumenjake. Beljake stepite v trd sneg. Rumenjake posebej stepite, da postanejo penasti.
- 2.Dodajte sestavine:** V rumenjake postopoma dodajte moko in raztopljeno, vendar ne prevročo margarino. Nato dodajte limonin sok in previdno vmešajte beljakov sneg.
- 3.Pripravite pekač:** Maso enakomerno razporedite po večjem, plitvem pekaču, ki ste ga predhodno namastili z oljem in rahlo pomokali.
- 4.Dodajte orehe:** Po površini mase posujte sesekljane orehe in malo kristalnega sladkorja
- 5.Pecite:** Pekač postavite v sredino pečice in pecite 20–25 minut na 190°C, dokler masa ni zlato pečena
- 6.Oblikujte lunce:** Ko je pecivo pečeno in še toplo, ga z okroglim modelčkom izrežite v obliko polmeseca.
- 7.Postrezite:** Lunce servirajte na pladnju ali v škatli za shranjevanje, pripravljene za postrežbo.
- 8.Servirni predlogi:** Postrezite lunce ob skodelici kave, čaja ali mleka. Za dodaten okus jih kombinirajte z domačo marmelado, sadnim sirupom ali stepeno sladko smetano. Polmesece okrasite z naribano čokolado ali sladkornim posipom za praznični videz.



PORCIJA

Za pladenj peciva



ČAS PRIPRAVE

30 minut

# NASVETI ZA NIČ ODPADKOV

01

**Izkoristite robove:** Ostanki robov po oblikovanju lunce so idealni za pripravo novih sladice. Narežite jih na manjše delčke in jih zmešajte z jogurtom, vaniljevo kremo ali pudingom. Tako ustvarite bogato in sočno sladico.

02

**Shranjevanje:** Lunce shranite v vakuumsko posodo na suhem prostoru, kar bo podaljšalo njihovo svežino in mehko.

03

**Uporabite domače sestavine:** Orehe, marmelado ali sadni sirup lahko pripravite sami, kar bo še dodatno prispevalo k trajnosti in edinstvenemu okusu.



# KUHARICA BREZ ODPADKOV

Spletna verzija te kuharice je  
dostopna [tukaj](#).

Podelite svoje komentarje o  
kuharici s klikom [tukaj](#).



Jedi z veliko okusa, a brez odpadkov!





e-Kuharica Brez odpadkov združuje trajnost in ustvarjalnost ter ponuja zbirko 30 okusnih receptov, ki v celoti izkoriščajo pridelke mestnih vrtov. Kuharska knjiga, zasnovana za zmanjšanje živilskih odpadkov, ponuja praktične nasvete o uporabi vsakega dela vašega pridelka, od korenin do listov. S proračunom prijaznimi recepti, ki jih je enostavno slediti, omogoča posameznikom in družinam, da sprejmejo zdrave, ekološko ozaveščene kuharske navade.