

Mini
Cook Book:
Nič časa za zapravljanje



Uvod

Z veseljem predstavljamo rezultat večmesečnega sodelovanja in predanosti vseh udeležencev našega projekta - mini kuharsko knjigo, ki je veliko več kot le zbirka receptov. Naša publikacija združuje tradicionalne nacionalne okuse s sodobno in vse bolj potrebno filozofijo Zero Waste. Naš cilj ni le spodbuditi raziskovanje kulinaričnega bogastva različnih narodov, temveč tudi spodbujati odgovoren in uravnotežen pristop k uporabi virov našega planeta.

V tej knjigi boste našli recepte, ki so plod skupnega dela med našo izmenjavo. Vsak recept je bil skrbno izbran in preizkušen, da bi ustrezal merilom za okus, pristnost in skladnost z ideologijo Zero Waste. Želimo pokazati, da gre lahko spoštovanje tradicije z roko v roki s skrbjo za okolje.

Odpadna hrana je problem, ki zadeva vse nas, tako na ravni posameznika kot na ravni skupnosti. Verjamemo, da imajo mladi moč, da dosežejo pozitivne spremembe na tem področju, in želimo zagotoviti orodja, ki bodo to omogočila. Naša kuharska knjiga je korak v to smer, saj združuje praktične kulinarične nasvete z globljimi razmišljanji o vrednosti in odgovornosti. Naj bo navdih za vse, ki želijo razumeti, kako uravnoteženo in odgovorno hraniti sebe in druge.

Upamo, da bomo s tem projektom vplivali na naše razmišljanje o kuhanju in potrošnji ter spodbudili majhne spremembe, ki lahko prinesejo velike spremembe. Vabimo vas, da raziskujete, eksperimentirate in, kar je najpomembneje, kuhate v duhu Zero Waste.



5R v kulinaričnem kontekstu: Zavrnitev, zmanjšanje, ponovna uporaba, recikliranje, gnitje

- **Zavračanje:** V kulinariki se zavračanje nanaša predvsem na nepotrebno embalažo in plastiko za enkratno uporabo. V restavraciji lahko zavrnete plastično slamico, se izogibate uporabi folijskih posod za hrano in namesto tega uporabljate posode za večkratno uporabo.
- **Zmanjšajte:** Zmanjševanje v kuhinji lahko vključuje nakup le tistih izdelkov, ki bodo zagotovo porabljeni, da se prepreči zavržena hrana. Upoštevate lahko tudi energetske učinkovitost kuhinjskih aparatov in omejite porabo vode pri čiščenju in kuhanju.
- **Ponovna uporaba:** V kuhinji je pogosto enostavno najti dodaten namen za predmete. Stari kozarci lahko služijo kot posode za začimbe ali za domače konzerve. Izrabljene kuhinjske brisače lahko postanejo krpe. Ponovna uporaba je mogoča tudi v zvezi s hrano; ostanke zelenjave lahko na primer uporabite za pripravo juhe.
- **Reciklirajte:** Recikliranje v kuhinji vključuje predvsem ločevanje odpadkov. Plastične, steklene in kovinske odpadke je treba ločiti in jih poslati v recikliranje. Nekatere kuhinjske odpadke, kot so kavna usedlina ali jajčne lupine, je mogoče reciklirati tudi na poseben način, na primer kot vrtno gnojilo.
- **Gniloba:** V kuhinji je veliko organskih odpadkov, kot so zelenjavni olupki, ostanki sadja ali čajni listi. Ti materiali so idealni za kompostiranje. S kompostiranjem lahko zmanjšamo količino odpadkov, ki končajo na odlagališčih, hkrati pa proizvedemo dragoceno gnojilo za rastline.

Zaključek

Vključevanje načel 5R v kulinarične prakse je koristno ne le za okolje, temveč tudi za gospodinjski proračun. Uvajanje teh načel v vsakodnevno kuhinjsko rutino je lahko poučno tudi za otroke, saj jih uči zavestnega pristopa k virom in odgovornosti do okolja.



Povzetek kulinaričnih delavnic z elementi trajnostnega razvoja, ki jih je navdihnil MASTERCHEF

Okus, ustvarjalnost in trajnost:

Eksperiment, ki je presegel kuhinjo

Povabili smo vas na edinstvene kulinarične delavnice po navdihu oddaje MASTERCHEF. Ta izredni kulinarični dogodek je bil zasnovan tako, da je izzval kuharske spretnosti, ustvarjalnost in sposobnost timskega dela udeležencev, vse v okviru trajnostnega razvoja in zavestne potrošnje.

Sodelovanje in odgovornost v ospredju

Udeleženci so bili razdeljeni v štiri ekipe. Vsaka ekipa je imela priložnost predstaviti svoj logotip, ime in slogan, kar je pomembno vplivalo na duh in vzdušje v ekipi. S proračunom 70 PLN za nakup sestavin so dokazali, da je mogoče pripraviti tri okusne jedi - predjed, glavno jed in sladico - z minimalnim trošenjem sredstev.

Bilo je več kot le kuhanje

Glavni cilj teh delavnic ni bil le ustvarjanje okusnih in vizualno privlačnih jedi, temveč tudi spodbujanje zavestnega in trajnostnega pristopa k uporabi virov našega planeta. Žirija je med ocenjevanjem posebno pozornost namenila zmanjševanju količine odpadkov, vizualni privlačnosti in okusu.

Odlična lekcija, ne le kulinarična

Te delavnice niso bile le odlična priložnost za učenje novih kulinaričnih veščin, temveč tudi spodbuda za osebni razvoj. Udeleženci so se izkazali kot zavestni potrošniki, ki učinkovito komunicirajo in sodelujejo v skupini.

Če povzamemo...

Te delavnice so se izkazale ne le za kulinarično, temveč tudi za življenjsko izkušnjo, saj so se osredotočale na razvijanje ustvarjalnosti, razumevanje načel trajnostnega razvoja in vzpostavljanje novih, zanimivih odnosov.

To je bil vznemirljiv dogodek, ki je združeval strast do kuhanja in skrb za naravno okolje. Vsem udeležencem se toplo zahvaljujemo za njihovo aktivno sodelovanje in predanost ustvarjanju nečesa resnično izjemnega.



Vsebina

5R v kulinarinem kontekstu:	3
Zavrnitev, zmanjšanje, ponovna uporaba, recikliranje, gnitje	3
Povzetek kulinarinih delavnic z elementi trajnostnega razvoja, ki jih je navdihnil MASTER-CHEF 4	
Vsebina	5
ARANCINI	6
RISOTTO	8
RIŽEVA POGAČA	9
OCVRTE BANANE S ČOKOLADO	10
PASTA ALL'ASSASSINA	11
JABOLČNI ŠTRUDELJ (JABOLČNI ŠTRUDELJ)	12
GAZPACHO	13
SARMALE	14
AVTENTIČNA CREMA CATALANA	15
TIRAMISU	16
PESTO IZ REDKVIČNIH LISTOV ZA KOZARCE	17
ZELENJAVNI RAGU	18
PATE	19
PALAČINKE Z OSTANKI KROMPIRJA	20
VEGETARIJANSKI CMOKI	21
BAJADERKI IZ OSTANKOV PECIVA	22
GUACAMOLE	23
ČIČKEJEVA KURJA	24

ARANCINI

Arancini ali »majhne pomaranče« so vsestranske italijanske riževe kroglice, ki izvirajo s Sicilije. Odlično se obnesejo pri kuhanju brez odpadkov, saj so odličen način za ponovno uporabo ostankov rižote ali riža. Zaradi čim manjšega vpliva na okolje so zaželeni riž iz trajnostnih virov in lokalne sestavine. Pomembno je, da je jed prilagodljiva, saj lahko uporabite različne sestavine, ki jih morda že imate v hladilniku, in tako zmanjšate količino zavržene hrane. Ostanki zelenjave, sira ali mesa lahko služijo kot okusen nadev. Za oblogo lahko v drobtine zmeljemo star kruh, za cvrtje pa uporabimo okolju prijazna olja. Arancini so čudovit primer, kako se lahko kulinarčna ustvarjalnost uskladi z okoljsko odgovornostjo, saj ponujajo okusno izkušnjo in hkrati zmanjšujejo količino odpadkov.

Čas priprave:

2 uri in 15 minut

Sestavine:

- 200 g riža
- 1 čebula
- 1 strok česna
- 2 jajci
- drobtine
- nariban sir po okusu
- začimbe po okusu

Priprava:

1. Pripravite riž in karamelizirajte čebulo.
2. Iz riža, karamelizirane čebule, sira, enega jajca in začimb po okusu naredimo zmes.
3. Iz mase naredite kroglice in jih pustite počivati v hladilniku.
4. Ko so kroglice hladne in goste, jih povaljajte v jajcu in drobtinah.
5. Ocvrite jih v ponvi.
6. Drobtine zmešajte s čebulno lupino v prahu. Prašek pripravimo na naslednji način:
 - a. očistite čebulne lupine
 - b. jih dehidrirajte v pečici, dokler ne postanejo hrustljavi.
 - c. dodajte jih turbo mešanici s soljo in jih zmeljite.



Sirna omaka za rižoto in arancini (predjed)

Sestavine:

- čebula
- mleko
- maslo
- moka
- nariban sir

Priprava:

1. Pripravite bešamelno omako: stopite maslo in dodajte moko, ko dobite homogeno zmes, dodajte mleko in premešajte.
2. V bešamelno omako postopoma dodajte sir in karamelizirano čebulo. Dodajte poper in sol.
3. Ko je zmes homogena, omako zmešajte, da ne bo ostalo koščkov čebule in sira, ki se še niso stopili.



RISOTTO

Zero Waste rižota je klasična italijanska jed, ki je kot nalašč za uporabo ostankov zelenjave in drugih sestavin. Na osnovi aromatične juhe, ki je pogosto pripravljena iz zelenjavnih ostankov, kot so olupki ali stebila, in riža Arborio, ki odlično absorbira okuse, ustvarimo obrok, ki ni le okusen, temveč tudi ekološko odgovoren. Dodamo lahko tudi mesne ali ribje ostanke iz drugih obrokov ali uporabimo konce sira, ki bi jih običajno zavrgli, da rižota dobi kremasto teksturo. Pri tej jedi sta ključnega pomena ustvarjalnost in sposobnost uporabe tistega, kar je pri roki, zaradi česar je vsaka porcija edinstvena, vendar vedno okusna in v skladu z načeli »zero waste«.

Čas priprave:

40 minut

Sestavine:

- 100 g gob
- 1 čebula
- 1 strok česna
- 150 g riža
- rdeče vino
- nariban sir (po okusu)

Priprava:

1. V ponev z malo olja dajte gobe in jih podušite, ko so kuhane, pa jih dajte na stran.
2. V isti ponvi na malo olja dajte čebulo in česen, ko sta skoraj kuhana, dodajte riž, počakajte nekaj sekund in dodajte kanček rdečega vina.
3. Po nekaj minutah po malem dodajte vročo zelenjavno juho.
4. Ko se skuha, dodajte preostali sir.



RIŽEVA POGAČA

Rižev puding je sladica, ki je prijazna do vseh odpadkov in jo pripravimo tako, da ostanke riža kuhamo v trajnostno pridobljenem ali rastlinskem mleku. Začinite ga z okolju prijaznimi začimbami, kot sta cimet ali muškati orešček, in razmislite o dodajanju suhega sadja ali domače marmelade iz prezrelega sadja, da zmanjšate količino odpadkov. To vsestransko jed lahko postrežete toplo ali hladno, zato je energijsko varčna. Rižev puding je preprosta, a trajnostna poslastica, ki prikazuje, kako je lahko udobna hrana hkrati okusna in okoljsko odgovorna.

Priprava:

1. Najprej riž skuhajte v vodi, dokler ni tri četrtine riža kuhane. Nato odcedite vso vodo, dodajte mleko in vaniljev strok (najprej ga morate zelo drobno narezati). Ko je riž skoraj pripravljen, dodajte sladkor.
2. Postrezite ga toplega ali hladnega, vendar je najboljši topel.
3. Za omako v ponvi popražimo zdrobljene mandlje, dodamo nekaj masla (morda pol palčke), tri žlice medu, žličko cimeta, malo limoninega soka in vanilijevega ekstrakta (merimo s srcem).
4. Neprestano mešajte, da se ne zažge - med se hitro zažge. Ko je mešanica zlato rjava, jo prelijte na poljubno sladico.
5. Če želite, da je omaka bolj kremasta, dodajte več masla, če želite, da je bolj sladka, pa več medu.

Čas priprave:

55 minut

Sestavine:

- 200 g riža
- 250 ml vode
- 750 ml mleka
- 120 g sladkorja
- pol stroka vanilije ali cel strok, odvisno od okusa (lahko ga nadomestite z vanilijevim ekstraktom ali vanilijevim sladkorjem)
- ščepec soli



OCVRTE BANANE S ČOKOLADO

»Ocvrte banane s čokolado« so sladica, ki je prijazna do nič odpadkov in pri kateri se ponovno uporabijo zrele banane, ki bi sicer lahko šle v smeti. Banane, narezane na rezine in ocvrte do zlate hrustljivosti, so nato prelite s stopljeno čokolado iz trajnostnih virov. Neobvezni okraski, kot so oreščki, so lahko pridobljeni od okolju prijaznih proizvajalcev ali pa so ostanki prejšnjih kulinaričnih projektov. Če želite dodati element citrusov, uporabite rezine pomaranče, ki so ostanki drugega obroka. Ta hitra in čudovita jed prikazuje, kako lahko potešite svojo željo po sladkem, hkrati pa se držite trajnostnih praks in praks brez odpadkov.

Čas priprave:

30 minut

Sestavine:

- banane x2
- čokolada (več kot 60 % kakava) 1 tablica
- maslo
- pest mandljev in indijskih oreščkov
- oranžna x1

Priprava:

1. Najprej narežemo dve banani na bolj ali manj tanke rezine in jih v ponvi pražimo, dokler niso zlato rjave barve.
2. Odstranimo jih iz ponve in odcedimo odvečno olje.
3. Medtem ko jih pustimo počivati, stopimo čokolado z nekaj masla, da ne bo preveč kompaktna. Mešamo, dokler ne dobimo poltekoče mase.
4. Ko rezine razporedimo po pladnju, jih prelijemo s stopljeno čokolado in okrasimo z orehi po okusu.
5. Počakamo v hladilniku, da se čokolada strdi, in jo postrežemo z rezinami pomaranče, da dobi bolj citrusen okus. Pomarančno lupinico lahko naribamo na krožniku, da dobimo dodatno aromo.



PASTA ALL'ASSASSINA

Pasta all'Assassina ali »Killer Pasta« je italijanska jed, ki je prijazna do vseh odpadkov, saj se testenine ocvrejo v ponvi in prelijejo z ostanki juhe ali domače omake. Pri tem načinu kuhanja se doseže edinstvena hrustljava in hkrati nežna tekstura. Jed je vsestransko uporabna, saj lahko v omako vključite kuhinjske ostanke, kot so konice česna ali zviti listi bazilike, in celo odrgnjene paradižnike. Ta jed, ki je na vrhu posuta z okolju prijaznim parmezanom, običajne sestavine spremeni v drzno kulinarčno izkušnjo, hkrati pa je skladna s trajnostnim razvojem.

Čas priprave:

45 minut

Sestavine:

- špageti
- paradižnikova omaka
- sol
- olje
- česen
- paradižnikova pasta
- paprika čil

Navodila:

1. Najprej pripravite juho, tako da v globokem loncu zavrete pasto v vodi.
2. Medtem v ponvi prepražite česen in čili papriko. Tega ste prej drobno narezali.
3. Ko se česen zlato obarva, lahko dodamo paradižnikovo omako, sol in malo sladkorja, če je paradižnik preveč kisel.
4. Ko je paradižnik kuhan, dodajte testenine neposredno v ponev.
5. Testenine pražite v omaki, dokler se ne prilepijo na dno ponve, in takrat dodajte nekaj žlic juhe, da jo testenine vpijejo in se posušijo.
6. Postopek ponavljajte, dokler testenine niso kuhane.
7. Postrezite ga s svežo baziliko in žlico parmezana.



JABOLČNI ŠTRUDELJ

Jabolčni štrudelj, znan tudi kot jabolčni štrudelj, je sladica brez odpadkov, ki uporablja trpka jabolka in je idealna za ponovno uporabo sadja, ki je obtolčeno, a še vedno okusno. Doma pripravljeno testo omogoča nadzorovano kakovost sestavin in minimalno količino odpadne embalaže. V nadev lahko vključite presežke iz shrambe, kot so sladkor, rozine in mandlji, ki so pridobljeni na trajnosten način. Domač sladkor v prahu za okras in trajnostno pakirana smetana ali sladoled dopolnjujeta jed, ki ponuja čudovito mešanico okusov in tekstur, hkrati pa spodbuja ničelno količino odpadkov in trajnost.

Čas priprave: 2 uri in 15 minut

Sestavine:

- 250 g moke
- 3 žlice olja
- 0,5 čajne žličke soli
- 125 ml vode
- 1,5 kg jabolka
- 80 g drobtin (starega kruha)
- 15 g sladkorja
- 65 g rozin
- 65 g mandljev
- 1 vrečko vanilijevega sladkorja
- 1 vrečka cimeta
- 125 ml kreme
- 40 g masla

Navodila:

1. Za pripravo testa zmešajte olje, sol in vodo z moko. Iz zmesi oblikujte kepo testa in jo pustite počivati 20 minut.
2. Nato jabolka zdrobite, pustite lupino in jih zmešajte z drobtinami, sladkorjem, rozinami, mandlji, vanilijevim sladkorjem in cimetom.
3. Pečico segrejte na 200 °C.
4. Počivajoče testo razdelite na štiri enake dele. Vsak del razvaljamo in ga namažemo s kremo. Nato nanjo položite jabolčni nadev. Sestavljeni štrudelj položite na dobro namaščen pekač.
5. Štrudel pecite 60 minut in ga občasno premažite z maslom. Štrudelj je pripravljen, ko skorja porumeni.
6. Postrezite toplo in uživajte.



GAZPACHO

Gazpacho je hladna španska juha, idealna za kuhanje brez odpadkov. Pripravljena je iz zrele ali rahlo obtolčene sezonske zelenjave, kot sta paradižnik in kumare, in je trajnostna izbira za vroče poletne dni. Juha je domača, da bi se izognili odpadni embalaži, lahko pa se prilagodi njeni teksturi in se okraši s preostankom kruha, ki se ponovno uporabi kot hrenovke. Ta jed posebej svežino sredozemske kuhinje in načela življenja brez odpadkov.

Čas priprave: 25 minut

Sestavine:

- paradižnik 1 kg
- kumara x1
- oljčno olje 50 gr
- zelena paprika x1
- česen x2
- sol 5 gr
- voda 250 gr
- limonin sok 30 gr

Priprava:

1. Najprej temeljito operite vso zelenjavo in sadje. Ko jo očistite, jo narežite na majhne kocke ali koščke, da jo boste lažje zmešali. To velja tudi za zelenjavo ali sadje, ki je navedeno v sestavinah, kot so paradižnik, kumare ali paprika.
2. V vrč mešalnika ali posodo za mešanje dodajte oljčno olje, vodo in limonin sok. Te tekočine bodo služile kot osnova za mešanje vseh sestavin v gladko zmes.
3. Sesekljano zelenjavo in sadje dajte v mešalnik skupaj s tekočino. Poskrbite, da bodo paradižniki ostali olupljeni, saj vsebujejo hranilne snovi in vlaknine. Mešanico mešajte na srednji do visoki stopnji približno 5 minut ali dokler ne dobi dobro zmešane, kašaste konsistence.
4. Po mešanju mešanico skozi drobno cedilo ali sito prelijte v čisto skledo ali vrč. Z žlico pritisnite mešanico navzdol ali jo premešajte, da pospešite postopek. Ta korak je ključnega pomena za odstranitev preostalih olupkov ali grudic, kar zagotavlja bolj gladko in okusno teksturo.
5. Odcejeno mešanico prenesite v posodo s pokrovom ali jo pokrijte s plastično folijo. Za vsaj nekaj ur jo postavite v hladilnik, da se okusi zlijejo in da se zmes ohladi.
6. Ko je mešanica dobro ohlajena, je pripravljena za serviranje. Nalijte v posamezne kozarce ali sklede, po želji okrasite in uživajte v jedi.



SARMALE

Sarmale je romunska jed iz polnjenih listov zelja, ki je idealna za kuhanje brez odpadkov. Nadev, ki je pogosto sestavljen iz mletega mesa in riža, lahko pripravite iz ostankov hrane ali trajnostno pridobljenih sestavin. Dodatni okusi, kot sta domača paradižnikova omaka ali kislo zelje iz odvečnega zelja, prispevajo k zmanjšanju količine odpadkov. Jed je energijsko učinkovita, če se kuha počasi, in jo lahko postrežemo z domačo kislo smetano ali polento, da se še bolj uskladimo z načeli ničelne količine odpadkov.

Čas priprave: 1 ura

Sestavine:

- listi zelja
- riž 150g
- goveje meso 1 kg
- čebula x1
- zelje
- paradižnikova omaka
- sol, poper, timijan, lovorjev list
- olje, voda

Prelivi:

- kisla smetana
- polenta
- kruh

Priprava:

1. V veliki skledi zmešajte prepražen riž (po 2. koraku) z govedino.
2. V ločeni ponvi skupaj z rižem prepražite čebulo, da se zlato obarva.
3. V ponev dodajte paradižnikovo omako in dobro premešajte, da se vključi.
4. Prilijte toliko vode, da je čebula popolnoma prekrita, nato pa mešanico zavrite. Kuhajte, dokler se čebula ne zmehča.
5. Zmehčano čebulno mešanico iz 4. koraka zmešajte v skledo z govedino in rižem. Začinite z zelenimi začimbami.
6. Na list položite žlico nadeva.
7. List previdno zvijemo, da se nadev zapakira in oblikuje kompakten zvitek.
8. Vse zvite liste dajte v lonec in jih kuhajte, dokler niso popolnoma pečeni.
9. Postrezite in uživajte s kislo smetano ali polento kot prilogo.



AVTENTIČNA CREMA CATALANA

Crema Catalana je španska sladica, ki je kot nalašč za kuhanje brez odpadkov. Uporabite v razsutem stanju kupljen sladkor in lokalno ekološko mleko ter predelane lupine citrusov za lupino. Jajčni rumenjaki, ki pogosto ostanejo iz drugih receptov, so tukaj uporabni. Sladico lahko postrežemo v glinenih posodah za večkratno uporabo, s kuhinjskim gorilnikom pa lahko karameliziramo trajnostno pridobljen sladkor za ikonično skorjo, s čimer zmanjšamo količino odpadkov in porabo energije.

Čas priprave: 40 minut

Sestavine:

- 1 l polnomastnega mleka
- 3/4 skodelice kristalnega sladkorja (150 g)
- 1 cimetova palica
- 1 limonina lupina
- 8 rumenjakov
- 2 žlici koruznega škroba
- 1 žlica sladkorja na porcijo za karamelizirano skorjo po želji

Priprava:

1. V lonec dodajte mleko, cimetovo palčko in limonino lupinico.
2. Postavite ga na močan ogenj in ko začne vreti, zmanjšajte temperaturo in pustite, da se kuha še 5 minut. Pokrito ponev odstavite.
3. Ločite 8 rumenjakov od 8 beljakov. V skledi z ročnim mešalnikom pri srednji hitrosti stepajte rumenjake in sladkor, dokler se ne spenijo in postanejo blede rumeni.
4. Mešanici dodajte 2 žlici koruzne moke in jo z ročnim mešalnikom stepajte, dokler se dobro ne poveže.
5. Skozi cedilo v zmes vlijte mleko ter odstranite cimetovo palčko in limonino lupinico. Eno sekundo stepajte z ročnim mešalnikom.
6. Ko je vsa mešanica združena, jo postavite nazaj na štedilnik na srednjo temperaturo. Mešajte z metlico, dokler ne začne vreti.
7. Takoj ko se pojavi prvi mehurček, ga odstavite z ognja in ga prelijte v tradicionalne glinene posode.
8. Počakajte 10 minut, da se krema ohladi, in jo za 3 ure postavite v hladilnik, da se spočije in ohladi.



TIRAMISU

Tiramisu, slastno italijansko sladico, lahko prilagodite za kuhanje brez odpadkov. Za namakanje biskvita uporabite ostanke kavne usedline, mascarpone pa lahko pripravite doma ali v trajnostni embalaži. Za posipanje lahko uporabite v razsutem stanju kupljen kakav, jed pa lahko postrežete v stekleni posodi za večkratno uporabo. Tiramisu zaradi teh ukrepov ni le poslastica za brbončice, ampak je tudi okolju prijazen.

Priprava:

1. Najprej pripravite kavo, da se dovolj ohladi, ali pa uporabite hladno kavo, ki je ostala od včeraj.
2. Nato ločite beljake od rumenjakov. Rumenjake dajte na stran.
3. V skledo dodajte 4 žlice sladkorja in ščepec soli ter beljake stepajte, dokler ne postanejo čvrsti: to boste dosegli, ko se beljaki ne bodo premaknili, če skledo obrnete. Za to uporabite električni mešalnik.

POMNITE, da pri stepanju beljakov do trdih vrhov ne sme biti niti sledu rumenjaka. Ko so pripravljeni, jih postavite na stran.

4. V drugi skledi stepajte rumenjake s preostalim sladkorjem, dokler ne postanejo rahli in gladki (približno 3 do 5 minut). Nato ga združimo z mascarponejem in mešamo toliko časa, da se popolnoma vmeša.

5. Mešanico beljakov in rumenjakov združite. Z leseno žlico mešajte od spodaj navzgor. Počasi mešajte, dokler ne dobite gladke in kremaste mase.

6. Zdaj pripravimo plasti iz prtičkov in mascarponejeve kreme. Pripravite lahko 2 ali več plasti, odvisno od širine in globine ponve.

7. Piškotke na hitro (1 ali 2 sekundi) potopite v kavo. Nato jih po želji razporedite v pekač. Za elegantno predstavitev lahko uporabite kozarec.

POMEMBNO Ladyfingers ne smejo prepojit preveč kave, sicer bo tiramisu preveč bogat s kavo in tekoč. Prav tako po vsaki plasti kreme posujte nekaj kakava v prahu.

8. Razporedite jih tako, da pokrijejo dno pekača. Nato jih premažite z mascarponejevo kremo.

9. Dodajte še eno plast prtičkov in jih prelijte z mascarponejevo kremo. Če pripravljate zadnjo plast, mascarponejevo kremo izdatno namažite in potresite še nekaj kakava v prahu.

10. Pred postrežbo pustite počivati 3 ure v hladilniku. Še bolje je, če tiramisu pripravite dan prej in ga pustite počivati čez noč.

Čas priprave:

50 minut

Sestavine:

- 500 g mascarponeja
- 500 ml sladkane kave
- 400 g prtičkov Ladyfingers
- 8 žlic sladkorja
- 5 ločenih jajc
- 3 žlice kakava
- 1 vanilijeva esenca
- malo soli



PESTO IZ REDKVIČNIH LISTOV ZA KOZARCE

Domači pesto je odličen dodatek k vsakodnev-
nemu kuhanju. Okusno dopolnjuje številne
jedi, zlasti hitre testenine ali riž.

Čas priprave: 10 minut

Sestavine:

- listi redkvice (2 skodelici, pakirani)
- česen (2-3 stroki)
- pražena sončnična semena (1/2 skodelice)
- nariban rumeni sir (1/2 skodelice)
- oljčno olje (1/2 do 3/4 skodelice)
- začimbe

Priprava:

1. Vse sestavine preprosto zmešajte in jih prenesite v steklen kozarec.
2. Pesto je najbolje hraniti v hladilniku. Če želite, da ostane svež dlje časa, ga lahko prelijete s tanko plastjo oljčnega olja.



ZELENJAVNI RAGU

Zelenjavni ragu je jed, katere jedro sestavljajo sveža zelenjava, kot so buče, bučke, čebula in zelena, ter stročnice, vključno z rdečim in belim fižolom. Začimbe, kot so curry, chili con carne in kitajske začimbe, ji dajejo orientalski okus. Recept za zelenjavni ragu je enostaven za pripravo in je kot nalašč za vegetarijance in vegane.

Čas priprave:

30 minut

Sestavine:

- bučke 1 kos
- buče 150 gramov
- mešanica mletega čilija, kumina, česna v prahu in ščepca soli
- rdeča čebula 2 kosa
- steblo zelene 1 kos
- rdeči fižol v pločevinki 3 žlice
- beli fižol v pločevinki 3 žlice
- sveži koriander 1 šopek
- oljčno olje 3 žlice
- voda 250 mililitrov

Priprava:

1. Odcedite obe vrsti fižola. Bučke, buče in čebulo narežite na koščke. Olupite in sesekljajte tudi zeleno.
2. Uporabite mešanico mletega čilija, kumine, česna v prahu in ščepca soli z vodo.
3. Na segretem oljčnem olju prepražite koščke čebule. Nato dodajte bučke, buče in zeleno. Prelijte pripravljeno mešanico mlete paprike čili, kumine, česna v prahu in ščepca soli ter zavrite.
4. Zmanjšajte temperaturo in zelenjavni ragu kuhajte še 10 minut.
5. Proti koncu kuhanja dodajte obe vrsti fižola in sesekljan koriander. Pripravljeno jed postrezite z rižem.



PATE

Pašteta je lahko odlična ideja za vsakodnevno večerjo. Takšna jed vam omogoča, da uporabite predhodno kuhano zelenjavo in meso. Spoznajte recept za pašteto iz preostalih sestavin juhe. Njena priprava vam ne bo povzročala težav. Ta recept lahko zlahka prilagodite svojim željam in uporabite sestavine, ki jih imate pri roki.

Čas priprave: 60 minut

Sestavine:

- 3 skodelice mešane preostale zelenjavne juhe
- 1 pločevinka belega fižola ali čičerke
- 1 jajce 4 žlice sojine omake
- 4 žlice medu
- 1 1/2 skodelice drobtin 1 čajna žlička začimb, npr. harisa, sambal, kajenski poper itd.
- 1 strok česna, nariban na drobnem strgalu
- 1/2 čajne žličke soli

Priprava:

1. Preostalo zelenjavno juho zmešajte z belim fižolom in temeljito zmešajte z ostalimi sestavinami.
2. V pekač vlijte približno 1 cm vode. Zelenjavno mešanico prenesite v pekač, ga položite na pekač z vodo in približno 40-50 minut pecite v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija.



PALAČINKE Z OSTANKI KROMPIRJA

Če vam je od večerje ostalo nekaj krompirja, imate skoraj vse, kar potrebujete za pripravo okusnih in enostavnih palačink. Za pripravo palačink iz ostankov krompirja potrebujete le malo moke. Jed je zelo preprosta; iz ostankov krompirja in moke morate le zamesiti preprosto testo. Pravzaprav sploh ni treba, da so to ostanki krompirja. Za namen te jedi se res splača kuhati krompir posebej za pripravo palačink.

Čas priprave: 10 minut

Sestavine:

- 240 g kuhanega krompirja - približno 3 srednje veliki krompirji
- 120 g univerzalne moke

Priprava:

1. Krompir olupite, ga narežite na rezine ali kocke, prelijte s hladno vodo, zavrite, zmanjšajte temperaturo, pokrijte in kuhajte, dokler se ne zmehča - približno 15 minut. Odkrijemo ga in ga pretlačimo do gladkega, da ne bo grudic.
2. V skledo vlijte moko, dodajte krompir in začnite mešati z vilicami. Nato gnetite z roko, dokler ne dobite čvrstega in gladkega testa. Testo oblikujte v kroglo in jo razrežite na 8 delov. Vsakega zvaljajte v manjšo kroglico.
3. Delovni pult rahlo posujte z moko, položite eno kepo testa in jo razvaljajte v tanko palačinko, pri čemer valjar pomokajte, da se ne bo prilepil na testo.
4. Ponev precej segrejte. Nanjo položite palačinke in jih brez maščobe pecite minuto na eni strani in pol minute na drugi.
5. Postrezite na sladko ali s slanimi dodatki.



VEGETARIJANSKI CMOKI

Recept za vegetarijanske cmoke je kot nalašč za uporabo preostalega pire krompirja od včerajšnje večerje. Krompirjevi zmesi dodamo krompirjevo moko. Potrebujemo tudi pšenično moko - za oblikovanje pripravljenih cmokov. To bo preprečilo, da bi med kuhanjem razpadli.

Čas priprave: 30 minut

Sestavine:

- Testo za cmoke 4 kartofi cruzi

4 surovi krompir

4 kuhani krompir

3 žlice krompirjeve moke 2-3 žlice pšenične moke

1 žlica masla

2 žlici mleka

1 velika čebula

2 žlici olja Sol

- Polnjenje

100 g gob

½ paketa tofuja 1 majhna čebula

3 žlice indijskih oreščkov

3 žlice sončničnih semen 1 žlica olja

Sol Pepper

Priprava:

1. Čebulo narežite na kocke. V ponvi segrejte žlico olja in dodajte čebulo. Pražite 5 minut. Gobe na hitro sperite v cedilu ali jih obrišite s kuhinjsko brisačo, jih grobo nasekljajte in dodajte čebuli. Začinite s soljo. Dušite nekaj minut, da gobe rahlo porjavijo in iz njih izhlapi vsa voda.

2. V mešalnik dodajte indijske oreščke in sončnična semena. Zmešajte v prah. Dodajte podušene gobe in čebulo ter tofu. Ponovno zmešajte. Dobro začinite s soljo in poprom. Zmešajte.

3. Kuhan krompir zmečkajte v enotno maso. Dodajte maslo in mleko ter ponovno pretlačite. Surovi krompir olupite in ga naribajte na drobnem delu rešetke. Vodo temeljito odcedimo s pomočjo sita. Združite surov in kuhan krompir, dodajte krompirjevo moko in zelo temeljito premešajte.

4. Ploščo posujte s krompirjevo moko. V roke vzemite malo moke, odtrgajte košček krompirjeve zmesi, ga sploščite in na sredini naredite vdolbino. Vanjo dajte čajno žličko nadeva. Konce stisnite skupaj, oblikujte kroglico in jo povaljajte v pšenični moki. Postopek ponovite in oblikujte cmoke v velikosti žogice za golf. Ne pozabite vsakega cmokovca povaljati v moki.

5. V velikem loncu zavrite vodo in jo izdatno posolite. V lonec previdno položite cmoke in jih premešajte z žlico, da se ne prilepijo na dno. Na nizki temperaturi kuhajte 6-8 minut - odvisno od velikosti cmokov. Odstranite jih z režnato žlico. Postrezite vroče, prelite s hrustljivo ocvrto čebulo ali stopljenim maslom. Vegetarijanski cmoki so pripravljeni. Uživajte!



BAJADERKI IZ OSTANKOV PECIVA

Idealen, preprost in priljubljen način uporabe suhega preostalega peciva. Za nas niso več privlačni, a če jih spremenimo v »bajaderke«, so čarobno očarljivi. Bajaderki so slastne slaščice, ki jih večinoma pripravimo iz mešanice različnega peciva. Recept za bajaderke nam vedno pride prav, ko imamo doma več različnih peciv, vendar nimamo več želje po njih.

Čas priprave:

15 minut

Sestavine:

- 250 g suhega peciva
- 50 g ribezove marmelade
- 50 g mandljev
- 1/4 čajne žličke soli
- 30 ml amaretta, konjaka ali ruma Recept
- za kakavovo glazuro 100 g poljubne čokoladne kreme

Priprava:

1. Izbrano pecivo zdrobite. Dodajte marmelado, smetano, orehe in alkohol.
2. Temeljito premešajte. Po želji dodajte več ali manj smetane ali marmelade. Vsakdo ima različne vrste preostalega peciva. Iz mase oblikujte kroglice izbrane velikosti.
3. Bajaderke obložite s kakavom, kokosovimi kosmiči ali orehi. Lahko jih tudi prelijete z glazuro. Bajaderki imajo najboljši okus pri sobni temperaturi. Slastno!



GUACAMOLE

Guacamole je vsestranska mehiška pomaka iz zrelega avokada, paradižnika in čebule. Za različico brez odpadkov uporabite prezrel avokado, da preprečite nastajanje odpadkov, olupke čebule in paradižnika pa kompostirajte. Postrezite v posodah za večkratno uporabo, ostanke pa shranite v posodah za večkratno uporabo, da še bolj zmanjšate količino odpadkov.

Čas priprave: 20 minut

Sestavine:

- 2 zrela avokada
- 1 paradižnik
- 1/2 limone, iz katere je bil iztisnjen sok
- 1/2 rdeče čebule, sesekljan
- 1 čajna žlička olja (po potrebi lahko tudi 2)
- sol
- poper

Priprava:

1. Avokado prerežite na pol, odstranite koščico in ga z zajemalko prestavite v skledo.
2. Avokado zmečkajte z vilicami in ga naredite poljubno grobega ali gladkega.
3. Dodajte preostale sestavine in jih premešajte. Preizkusite okus in po potrebi dodajte še ščepec soli ali limoninega soka.
4. Guacamole postrezite s tortiljinim čipsom ali domačimi tortiljami.



ČIČKEJEVA KURJA

Čičerikin curry je veganska jed s poudarki karija in ingverja. Za različico brez odpadkov kupite čičeriko in začimbe v razsutem stanju, naredite svoje kokosovo mleko in kompostirajte olupke.

Čas priprave: 45 minut

Sestavine:

- polovica čebule, narezana na rezine
- 1 žlica olja
- 1 čajna žlička curryja
- 1 čajna žlička ingverja
- 1 čajna žlička paprike
- 2 ali 3 stroki česna
- sol
- poper
- 2-3 žlice jogurta
- 1 pločevinka kokosovega mleka
- 1 majhna pločevinka paradižnikove paste ali pločevinka zdrobljenega paradižnika
- 1 žlica kremnega sira
- 1 pločevinka čičerike

Kako pripraviti kokosovo mleko:

Sestavine:

- 1 skodelica nesladkanih kokosovih kosmičev
- 4 skodelice vroče vode

Navodila:

1. Kokosove kosmiče z vročo vodo v mešalniku mešajte 1-2 minuti.
2. Precedite skozi krpo v skledo.
3. Prelijte ga v steklenico in shranite v hladilniku.

Priprava::

1. V velikem loncu s težkim dnom ali visokozidni ponvi segrejte olje na srednje nizki temperaturi. Dodajte narezano čebulo in česen. Med občasnim mešanjem kuhajte, dokler se čebula ne zmehča in zlato obarva, približno 15 minut. Če je čebula suha, dodajte žlico vode naenkrat.
2. Segrevanje povečajte na srednjo temperaturo. Dodajte začimbe in mešajte, dokler se ne popečejo, približno 1 minuto. Dodajte zdrobljen paradižnik in z leseno ali gumijasto žlico nežno postrgajte dno ponve, da se sprostijo vse porjavele začimbe ali čebula, ki se je prijela na dno.
3. Prilijte kokosovo mleko, jogurt in dodajte čičeriko. Premešajte in zmanjšajte temperaturo. Kuhajte, dokler se omaka ne zgosti in se čičerika nekoliko zmehča, približno 10 minut, občasno premešajte. Na koncu dodajte kremni sir. Po okusu začinite s soljo in poprom ter po potrebi prilagodite druge začimbe.



Zahvaljujoč receptom za brez odpadkov se naučimo, da ima vsak del hrane svoje mesto in vrednost. To ni le način za zmanjšanje količine zavržene hrane, temveč tudi za zavestno varčevanje z viri. Upamo, da vas bodo ti recepti spodbudili k eksperimentiranju v kuhinji, odkrivanju novih okusov in negovanju našega planeta. Vredno si je zapomniti, da spremembe niso vedno lahke, vendar je vsak korak k trajnostnemu načinu življenja zelo pomemben. Zato vas spodbujamo, da to knjigo delite s svojo družino in prijatelji ter ozaveščate o ničelnem ravnanju z odpadki. Skupaj lahko naš planet naredimo boljši za prihodnje generacije.



Izražena stališča in mnenja ne izražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne prevzemata odgovornosti zanje.