

A close-up photograph showing several hands holding a variety of fresh vegetables. From left to right, there is a large orange carrot, a small yellow onion, two red and yellow tomatoes, and a green tomato. The background is dark and textured.

NAJBOLJI RECEPTI ZA "DRUGI DAN"

kuhajte bez otpada



Impresum

Izdavač:

Općina Medulin
Centar 223, 52203 Medulin
Kontakt: 052 385 650
opcina@medulin.hr
www.medulin.hr
OIB: 70537271639

Recepte dostavili: žitelji općine Medulin i okolice

Urednice: Andrea Ivančić i Nina Brnić, Zelena Istra
Jasmina Ritoša Benazić, Općina Medulin

Grafičko oblikovanje: Andrea Ivančić, Zelena Istra. Dizajnirano u Canvi.

Naklada: 250 primjeraka

Medulin, travanj 2025.

Sufinancirano sredstvima Fonda za zaštitu okoliša i energetske učinkovitost u sklopu Javnog poziva za neposredno sufinanciranje provođenja izobrazno-informativnih aktivnosti o gospodarenju otpadom u okviru kružnog gospodarstva JP ZO-4/2024

Sadržaj

- O kuharici.....2
- Kako smanjiti otpad od hrane?.....3
- Recepti za fino predjelo.....4-8
- Recepti za ukusno glavno jelo.....9-12
- Recepti za slastan desert.....13-17

O kuharici

Kuharica *Najbolji recepti za "drugi dan"* nastala je kao rezultat zajedničkog truda Općine Medulin i Zelene Istre, s ciljem smanjenja bacanja hrane i poticanja kreativnog korištenja ostataka u kuhinji.

Svake godine u Hrvatskoj se baci oko 70 kilograma hrane po stanovniku, od koje je velik dio još uvijek zdravstveno ispravan i upotrebljiv. Ova kuharica donosi provjerene recepte za jela koja nastaju od ostataka kuhanih obroka, starog kruha te voća i povrća koje više nije najsvježije – ali je daleko od otpada!

Posebna pažnja posvećena je lokalnim, tradicionalnim receptima s područja općine Medulin i okolice, ali su svoje mjesto našle i druge gastro-inovacije. Ovime stvaramo zbirku recepata koja pokazuje da hrana može imati i drugi život – uz malo kreativnosti i domaće mudrosti.

Neka ovi recepti postanu dio vaše svakodnevice – ukusni, jednostavni i održivi!



Kako smanjiti otpad od hrane?

Prema istraživanju koje je tijekom 2021. godine provelo Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja u Hrvatskoj godišnje nastane oko 180.000 tona otpada od hrane. Najveći dio, čak 76%, otpada na kućanstva. To znači da svaki stanovnik Hrvatske u prosjeku godišnje baci oko 54 kilograma hrane (uzimajući u obzir samo kućanstva) od koje je velik dio još uvijek zdravstveno ispravan i može se iskoristiti.

Problem bacanja hrane postaje sve važnija tema u Europi i svijetu. U procesu proizvodnje, transporta i skladištenja hrane troše se značajni prirodni resursi, a istovremeno se povećava negativan utjecaj na okoliš. Smanjenje otpada od hrane ključno je i s društvenog aspekta – dok se velike količine hrane nepotrebno bacaju, mnogi ljudi i dalje nemaju pristup osnovnim namirnicama.

Korisni savjeti koji vam mogu pomoći da smanjite bacanje hrane u svakodnevnom životu:

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





RECEPTI ZA FINO PREDJELO

Brusketi s tunjevinom

Iskoristite stari kruh i napravite bruskete za cijelu obitelj

Sastojci:

- ☐ Kruh
- ☐ Maslinovo ulje
- ☐ Tunjevina
- ☐ Kapula
- ☐ Ribani sir
- ☐ Po želji: sirni namaz, masline, pomidori

Postupak:

- 1** Odrežite fete kruha i na njih stavite malo maslinovog ulja. Po želji dodajte sirni namaz.
- 2** Tunjevinu pomiješajte sa sitno sjeckanom kapulom i, po želji, maslinama i pomidorima. Posložite na kruh te na vrh dodajte ribani sir.
- 3** Peći na 220°C oko 15 minuta.
- 4** Umjesto tunjevine možete koristiti šunku i sir, losos i slične namirnice iz frižidera.

Recept Ane Žufić

Topli sendviči sa sirom, kiselim krastavcima i jajem

Idealno za rođendane, pogotovo dječje.

Sastojci:

- ☐ 4-6 kriški starog kruha
- ☐ 100 g naribanog sira (gauda, mozzarella, cheddar)
- ☐ 12-13 naribanih kiselih krastavaca
- ☐ 1 jaje
- ☐ Prstohvat soli i papra
- ☐ Po želji: origano, majčina dušica

Recept Ive Tominović Matas

Postupak:

- 1** U zdjeli pomiješati naribani sir, krastavce, jaje, sol i papar.
- 2** Rasporediti smjesu po kriškama i zapeći u pećnici na 180°C oko 10-15 minuta dok sir ne postane zlatno-smeđi.
- 3** Poslužiti toplo.



Recept roditelja djece iz DV Medulin, skupina „Ježići”

Mini pizzete od starog kruha

Za 10-ak minuta odlične mini pizze!

Postupak:

- 1** Staviti kruh u pleh, na papir za pečenje, na način da umočena strana kruha bude na papiru (ako ste ga prethodno umočili u mlijeko).
- 2** Na gornju stranu kruha staviti maslinovo ulje, paradajz sos, sir, salamu i origano te staviti u pećnicu na 180°C oko 10 minuta.

Sastojci:

- ☐ Stari kruh
- ☐ Paradajz sos
- ☐ Maslinovo ulje
- ☐ Dvije vrste sira
- ☐ Salama i gljive (po želji)
- ☐ Origano
- ☐ Mlijeko (po želji)



Potkriža

Jelo se može poslužiti i kao prilog

Sastojci:

- ☐ Stari kruh
- ☐ Kapula i češnjak
- ☐ Slanina na kockice
- ☐ 1 jaje
- ☐ Kiselo vrhnje i vrhnje za kuhanje
- ☐ Prstohvat soli i papra
- ☐ Po želji: origano, timijan

Recept Milene Mandić

Postupak:

- 1 Isjeckati kruh na kockice, prelići prokuhanom posoljenom vodom i ocijediti.
- 2 Kapulu, češnjak i slaninu narezati na kockice te prodinstati na ulju oko 5 minuta. Dodati kiselo vrhnje, vrhnje za kuhanje, papar, sol, origano i timijan, sjediniti bez daljnjeg kuhanja.
- 3 U oval za pečenje slagati red kruha, prelići smjesom s lukom i slaninom te ponavljati dok ne potrošite sve sastojke.
- 4 Peći na 180°C oko 10 minuta, zatim poslužiti toplo.

Krumpir pogačice od ostataka pire krumpira

Sastojci za otprilike 25 pogačica

Sastojci:

- ☐ 230 g glatkog brašna
- ☐ 1 prašak za pecivo
- ☐ 1 žličica soli
- ☐ 1 žličica papra
- ☐ 100 g maslaca
- ☐ 230 g hladnog pire krumpira
- ☐ 2 jaja

Recept Emili Janko

Postupak:

- 1 Zagrijati pećnicu na 200°C. U posudu dodati brašno, prašak za pecivo, sol, papar, pire krumpir, jedno jaje i naribani maslac. Zamijesiti tijesto rukama dok se sve ne poveže (bez dodavanja tekućine).
- 2 Tijesto razvaljati na pobrašnjenoj podlozi na debljinu od 2 cm, zatim čašom ili modlicom izrezivati oblike.
- 3 Tepsiju obložiti papirom za pečenje, složiti pogačice (blizu jer se dižu u visinu).
- 4 Drugo jaje razmutiti s malo soli, premazati pogačice i peći 20 minuta dok ne poprime zlatno-smeđu boju.



Sendvič od pirovog kruha

Sastojci:

- ☐ Ostaci pirovog kruha i pečene piletine
- ☐ Maslinovo ulje
- ☐ Namaz po želji
- ☐ Matovilac

Recept roditelja djece iz DV Medulin, skupina „Ježići”



Popara

Sastojci:

- ☐ Stari kruh
- ☐ Maslinovo ulje i maslac
- ☐ Feta sir



Postupak:

- 1** Izrezati stari kruh na kockice.
- 2** U lonac uliti 200-300 ml vode, 2-3 žlice maslinovog ulja i komadić maslaca.
- 3** Kada voda prokuha, staviti komadiće kruha u lonac i kratko miješati.
- 4** Dodati feta sir izrezan na kockice i soli po potrebi.

Recept roditelja djece iz DV Medulin, skupina „Ježići”

Hrskave kockice od kruha

Odlične za guste juhe ili za grickanje

Sastojci:

- ☐ Ostaci kruha
- ☐ Maslinovo ulje
- ☐ Prstohvat soli

Postupak:

- 1** Kruh narezati na kockice, posuti sa solju i malo maslinovog ulja.
- 2** Zapeći u pećnici na 180°C dok ne postanu hrskavi.

Recept Ive Tominović Matas

Kapula agrodolce

Umak od proklijale kapule!

Postupak:

- 1 Kada vam se dogodi da vam kapula proklija, a imate ju u većoj količini, možete svu kapulu izdinstati dok ne postane kristalna.
- 2 Pred kraj dinstanja dodati 1 žlicu meda (ili 2 ako je veća količina dinstane kapule) i 1-2 žlice Aceta Blasamica (može i crema).
- 3 Može se spremati u staklenke i držati u hladnjaku i više dana te koristiti kao prilog kuhanom mesu, sirevima, kuhanom krumpiru ili povrću.



Sastojci:

- ☐ Veća količina proklijale kapule (može crvena, bijela ili žuta)
- ☐ Med
- ☐ Aceto balsamico

Recept Sandre Blašković

Cesar salata od ostataka pečene piletine

Od ostatka pečene piletine ili bilo kojeg drugog pečenja može se pripremiti ukusna salata



Sastojci:

- ☐ Ostaci piletine
- ☐ Zelena salata
- ☐ Masline
- ☐ Mozarella ili bilo koji sir
- ☐ Kukuruz i začini po želji

Postupak:

- 1 Izrežite meso na manje komadiće te stavite u posudu.
- 2 U posudu dodajte: zelenu salatu, masline, sir izrezan na kockice ili mozarellu, kukuruz iz konzerve i začinite po želji.

Recept Sandre Blašković



RECEPTI ZA UKUSNO GLAVNO JELO

Kiš od ostataka povrća, mesa ili ribe

Sastojci:

- ☐ 200 g brašna
- ☐ 100 g maslaca
- ☐ 70 ml vode i prstohvat soli
- ☐ 4 jaja i 1 kiselo vrhnje
- ☐ Ostaci povrća, mesa ili ribe
- ☐ Gljive i kockice sira

Postupak:

- 1** Pripremi tijesto dan prije, prema receptu, s brašnom, maslacem, soli i vodom. Zamotaj ga i ostavi u hladnjaku.
- 2** Kad si spreman za pečenje, izvadi tijesto iz hladnjaka i ostavi ga da omekša 15 minuta.
- 3** Razvaljaj tijesto u podlogu za kolač (kiš) te pomiješaj jaja i kiselo vrhnje za nadjev.
- 4** Dodaj ostatke povrća, gljive, kockice sira i ostatak hrane koji želiš koristiti u nadjev.
- 5** Stavi nadjev na tijesto i peci u prethodno zagrijanoj pećnici prema receptu za kiš.

Recept Ines Savić



Zalogajčići od palente

Postupak:

- 1 Narežite palentu na fete, zagrijte tavu i stavite ih na tavu
- 2 Zapečite sa obje strane, izvadite palentu i posložite na tanjur
- 3 Na palentu stavite ostatke ribe, mesa ili povrća ili dodajte sirovo povrće s maslinovim uljem

Sastojci:

- ☐ Palenta od prethodnog obroka
- ☐ Riba, meso, povrće od prethodnog dana ili iz hladnjaka

Recept Matije Ritoše

Juha od povrća od ostataka lešo blitve

Postupak:

- 1 Luk i češnjak nasjeckati, korjenasto povrće narezati na kockice.
- 2 Dinstati luk s pola češnjaka, dodati ocijeđeni ječam, zaliti vodom, posoliti i kuhati do pola.
- 3 Dodati korjenasto povrće, đumbir, kuhati 10 min, zatim ubaciti kukuruz, ostatak češnjaka i blitvu.
- 4 Pustiti da zakuha, po želji dio povrća izblendati za gušću juhu, začiniti i skuhati do kraja.

Sastojci:

- ☐ 1 šalica ječma (namočiti preko noći)
- ☐ 1 crveni luk i 3-4 režnja češnjaka
- ☐ 1-2 mrkve i komad korijena celera
- ☐ 3-4 cm korijena đumbira
- ☐ 1 šalica zrna kukuruza iz konzerve
- ☐ Ostatak lešo blitve ili blitve s krumpirom te sol i voda (za kuhanje)

Recept Ari



Polpete od ostataka blitve, raštike i kuhane riže

Postupak:

- 1 Sitno nasjeckaj blitvu/raštiku i pomiješaj s rižom, jajetom, brašnom, sirom i začinima.
- 2 Oblikuj polpete i peci u tavi s malo ulja dok ne postanu zlatno-smeđe (oko 3-4 min po strani).
- 3 Možeš ih peći i u pećnici na 200°C oko 20 min.
- 4 Posluži toplo uz umak po želji, uz zelenu salatu/ salatu od cikle i mrkve/uz kiselu ciklu ili napravi pravi ukusan burger.

Sastojci:

- ☐ 300 g ostataka blitve, raštike ili drugog povrća
- ☐ 1 jaje i 2-3 žlice brašna
- ☐ 100 g kuhane riže i 50 g naribanog sira
- ☐ 1 češanj češnjaka (po želji)
- ☐ Prstohvat soli, papra i sušeni začini
- ☐ Maslinovo ulje za prženje

Recept Ive Tominović Matas

Rižot ili pašta sa svime

Sastojci:

- ☐ Riba, meso, povrće koje je ostalo od prethodnog obroka ili koje imate u hladnjaku
- ☐ Riža ili pašta koja je ostala od prethodnog obroka
- ☐ Luk za prženje
- ☐ Ulje za prženje

Postupak:

- 1 Staviti nasjeckani luk u prethodno zagrijano ulje te nakon što luk dobije zlatnu boju, dodati sve ostale nasjeckane sastojke (ribu, meso, povrće i dr.).
- 2 Posoliti, popapriti i dodati začine po želji te kuhati dok sastojci ne budu gotovi. Nakon što su svi sastojci kuhani, dodati rižu ili paštu, sve dobro promiješati i kuhati još par minuta.
- 3 Poslužiti toplo, a može se jesti i kao hladno jelo.

Recept Davida Reljanovića

Kroketi od pire krumpira

Sastojci:

- ☐ Pire krumpir od prethodnog obroka
- ☐ Griz ili brašno
- ☐ Jaje i krušne mrvice
- ☐ Ulje za prženje

Postupak:

- 1 U pire krumpir dodajte malo griza (na cca 100 grama pire krumpira ide 6-7 grama griza). Umjesto griza možete koristiti brašno, naribani sir, šunku ili dr.
- 2 U dubokom tanjuru umutite jaje, umijesite krokete i umočite u jaje pa uvaljajte u krušne mrvice.
- 3 Pržite krokete u prethodno zagrijanom ulju dok ne pozlate.

Recept Jasmine Ritoše Benazić

Krumpir s kiselim kupusom i špekom

Ostatke kiselog kupusa i komadić špeka koji se povlači po frižideru iskoristite za ovaj hrskavi obrok!

Sastojci:

- ☐ Krumpir
- ☐ Ostaci kiselog kupusa
- ☐ Špek

Postupak:

- 1 Kuhati oguljeni krumpir narezan na deblje kriška s malo kiselog kupusa. Krumpir će iznutra biti mekan, a izvana čvrst zahvaljujući kiselini iz kupusa.
- 2 Ocijediti, staviti na tanjur pa prekriti s na tavici pofriganim špekom izrezanim na kockice.

Recept Ruže Blažinčić

Polpete u toću

Postupak:

- 1 Očistiti i nasjeckati luk, staviti nasjeckani luk u prethodno zagrijano ulje.
- 2 Nakon što luk dobije zlatnu boju, dodati umak od rajčice te kuhati cca 5 minuta, a po potrebi, ovisno o gustoći, dodati vode.
- 3 Dodati polpete i poklopljeno kuhati cca 20-25 minuta. Posoliti, popapriti i dodati začine po želji.
- 4 Poslužiti uz pire krumpir ili krokete od pire krumpira.

Sastojci:

- ☐ Pržene polpete koje su ostale od prethodnog dana
- ☐ Ulje za prženje
- ☐ Luk za prženje
- ☐ Umak od rajčice

Recept Jasmine Ritoše Benazić





RECEPTI ZA SLASTAN DESERT

Zdravi slatki kruh od banane

Sastojci:

- ☐ 3 jako zrele banane
- ☐ 2 jaja
- ☐ 4 žlice meda
- ☐ 250 g zobениh pahuljica
- ☐ Cimet
- ☐ Malo vode i 1 prašak za pecivo
- ☐ Po želji kockice čokolade, narezano suho voće ili orašasti plodovi

Postupak:

- 1 Zagrijte pećnicu na 170°C.
- 2 Zgnječite vilicom banane.
- 3 Dodajte jaja, med i malo vode.
- 4 Dodajte zobene pahuljice, malo cimeta i prašak za pecivo.
- 5 Uski duguljasti kalup premažite maslacem, malo pobrašnite i ulijte smjesu u kalup.
- 6 Po želji možete dodati kockice čokolade, narezano suho voće ili orašaste plodove.
- 7 Pecite oko 40 minuta.

Recept Davida Reljanovića

Riža na mlijeku od ostataka kuhane riže

Sastojci:

- ☐ 1 šalica kuhane riže
- ☐ 500 ml mlijeka (ili biljnog mlijeka)
- ☐ 2-3 žlice šećera (ili meda)
- ☐ 1 vanilin šećer ili ekstrakt vanilije
- ☐ Prstohvat soli, cimet i/ili naribana limunova korica (po želji)

Postupak:

- 1** Zagrij mlijeko na laganoj vatri i dodaj kuhanu rižu.
- 2** Umiješaj šećer, vaniliju i sol te kuhaj uz miješanje dok ne postane kremasto (oko 15 min.).
- 3** Posluži toplo ili hladno, posuto cimetom.

Recept Ive Tominović Matas



Puding od starog kruha

Sastojci:

- ☐ 4 jaja, dobro istučena
- ☐ 100 g maslaca
- ☐ 240 ml mlijeka/ bademovo/rižino
- ☐ 150 g šećera/ili meda
- ☐ 1 žličica cimeta
- ☐ 1 žličica arome vanilije
- ☐ 2 žlice maslaca
- ☐ 6 kriški starog kruha
- ☐ Po želji: malo grožđica, orašastih plodova, brusnica

Postupak:

- 1** U posudi istucite jaja, pa dodajte mlijeko, šećer, cimet i vaniliju. Dobro promiješajte dok se sastojci ne povežu.
- 2** Kruh natrgajte na kockice i stavite u srednju posudu za pečenje.
- 3** Prelijte kruh smjesom od jaja, mlijeka i začina, a zatim lagano sve potisnite vilicom kako bi kruh upio tekućinu.
- 4** Preko kruha stavite maslac i po želji pospite grožđicama.
- 5** Pecite 45 minuta na 175°C, dok gornji dio ne postane zlatno-smeđi.

Recept Martine Bognar



Krpanice

Sastojci:

- ☐ Stari kruh
- ☐ Jaje
- ☐ Mlijeko
- ☐ Ulje za prženje

Postupak:

- 1 Narezati kruh na fete i umočiti u mješavinu jaja i mlijeka.
- 2 Peći u zagrijanom ulju s obje strane dok ne porumeni.
- 3 Ocijediti na papirnatom ubrusu.
- 4 Posuti šećerom.

Recept Jakova Ritoše

Zdravi kolačići

Sastojci:

- ☐ 2 jako zrele banane
- ☐ Po želji: suhe brusnice, suhe šljive, suhe marelice, orašasti plodovi i sl.
- ☐ 100 g zobenih pahuljica

Postupak:

- 1 Ne velikom tanjuru zgnječiti banane, dodati sitno nasjeckano suho voće i orašaste plodove.
- 2 Dodati zobene pahuljice pa promiješati sve sastojke.
- 3 Staviti na papir za pečenje i podijeliti na male hrpice.
- 4 Peći u zagrijanoj pećnici na 180°C oko 15 minuta ili dok ne dobije zlatno-smeđu boju.

Recept Marte Benazić

Prevrnuti kolač od ostataka voća

Postupak:

- 1 Voće narezati, poslagati u kalup, posuti medom, šećerom i vanilin šećerom te peći na 180°C oko 10 minuta.
- 2 Umutiti jaja sa šećerom, dodati vodu (ili sok), ulje i maslac. Dodati brašno i prašak za pecivo, lagano umiješati pa preliti preko voća.
- 3 Peći na 180°C oko 15 minuta. Ohladiti 10 minuta, preokrenuti na pladanj i po želji preliti vrhnjem ili posuti šećerom.

Sastojci:

- ☐ 1,5 kg raznog voća (narezano)
- ☐ Med, šećer i 1 vanilin šećer
- ☐ 4 jaja, 8 žlica šećera
- ☐ 8 žlica brašna i 1 prašak za pecivo
- ☐ 5 žlica vode ili soka, 5 žlica ulja ili otopljeni maslac (po želji)
- ☐ Slatko vrhnje ili mljeveni šećer (za dekoraciju)

Recept Milene Mandić



Smoothie od ostataka voća

Posluži odmah!

Sastojci:

- ☐ 1-2 šalice bilo kojeg preostalog voća (banana, jabuka, kruška, jagode, naranča, kivi, mango itd.)
- ☐ 200 ml tekućine (voda, mlijeko, jogurt, biljno mlijeko, sok)
- ☐ 1 žlica meda ili javorovog sirupa (po želji) ili 3-4 suhe datulje
- ☐ 1/2 žličice cimeta ili malo vanilije (po želji)
- ☐ Kockice leda (po želji)

Postupak:

- 1** Nasjeckaj voće i stavi ga u blender s tekućinom i zaslađivačem.
- 2** Blendaj dok ne postane glatko.

Recept Ive Tominović Matas



Banana kruh s orašastim plodovima

Sastojci:

- ☐ 2 prezele banane
- ☐ 4 pune žlice zobenih pahuljica
- ☐ 1 žlica kikiriki maslaca
- ☐ 1 šaka svih orašastih plodova i sjemenki koje imamo u kući
- ☐ 1 dcl sojinog mlijeka
- ☐ Malo kokosovog ulja
- ☐ 1 prašak za pecivo

Postupak:

- 1** Sve pomiješamo i miješamo dok ne nastane ljepljiva smjesa.
- 2** Ugrijemo pećnicu na 200 °C, stavimo smjesu u pleh i pečemo na 180°C, 10 min.
- 3** Kada se zarumeni, probodemo nožem po sredini, ako je nož suh gotovo je.

Recept Nataše Mandić

