



ReS-Food

Sufinansira
Evropska unija

SMANJENJE OTPADA OD HRANE I SPAŠAVANJE VIŠKA ZALIHA

2022-1-RS01-KA220-VET-00008846



Predgovor

PREDGOVOR RES-FOOD PARTNERA

Dragi spasioci hrane Res-Food tima,

Čitate 3. bilten našeg projekta ReS-Food. Toliko se toga dešavalo od našeg poslednjeg biltena! Napravili smo **neverovatne nastavne materijale** kojima ćete uskoro moći da pristupite i napravili smo mnogo korisnih **nastavnih video zapisa** za vas!

Budući da je jedna od naših misija **podizanje svesti** o značaju smanjenja rasipanja hrane, u aktuelnom broju našeg biltena predstavljamo vam **korisne metode, trikove i savete za smanjenje količine bačene hrane**.

Hvala što ste sa nama!

ReS-Food tim

Unutra:

Predgovor • P1

ReS-Food kursevi obuke • P2

Zabavne ideje iz materijala za obuku • P3 - P5

Kako da...? • P6-P7

Povezani projekti-
ECOTOURS • P8



SAZNAJTE O NAŠIM RES-FOOD KURSEVIMA OBUKE

>>> KURSEVI OBUKE ZA HUMANITARNE ORGANIZACIJE

Za humanitarne organizacije dostupni kurs je posebno osmišljen za profesionalce i volontere ovih organizacija, koji su posvećeni smanjenju rasipanja hrane kroz spasavanje i preraspodelu viška hrane. Kurs je podeljen u **četiri modula**, od kojih je svaki osmišljen da pruži znanja i veštine za sakupljanje i distribuciju hrane. **Ukupno trajanje kursa je 12 sati** (3 sata po modulu). **Po uspešnom završetku svih modula u roku od šest nedelja, učesnici će dobiti sertifikat o stručnosti u smanjenju bacanja hrane i pomoći čovečanstvu.**

MODULI I TEME

Humanitarne organizacije

- 1) Višak hrane
- 2) Bezbednost hrane
- 3) Zajednica donatora
- 4) Najbolje prakse

Supermarketi i HoReCa

- 1) Višak hrane
- 2) Sprečavanje rasipanja hrane
- 3) Regenerativno snabdevanje hranom
- 4) Supermarketi / HoReCa od teorije do prakse



KURSEVI OBUKE ZA HO.RE.CA I SUPERMARKETE

Ovaj kurs je dizajniran za pojedince koji rade u supermarketima, hotelima, restoranima ili kafićima, koji žele da unaprede svoje veštine i znanje u održivim praksama i smanjenju bacanja hrane. Moduli od 1 do 3 su relevantni za sektore Supermarketa i Ho.Re.Ca i pružaju dragocene uvide. Modul 4 je specifičan za svaki sektor, pri čemu je Modul 4a prilagođen profesionalcima u supermarketima, a Modul 4b za one u Ho.Re.Ca sektoru. Učesnici se mogu odlučiti da završe obe varijante Modula 4 kako bi proširili svoje znanje, što rezultira ukupnim trajanjem kursa od 15 sati.

Posvećeni učenici koji uspešno polože sve module u roku od 6 nedelja dobiće sertifikat o završenom kursu kojim se priznaje njihov profesionalni razvoj.

KADA ZAVRŠITE KURS I ISPIT, BIĆETE KVALIFIKOVANI DA SE PRIJAVITE ZA RES-FOOD SERTIFIKAT.



SVEŽE ISPORUČENO IZ NAŠEG LONCA SA MATERIJALOM ZA OBUKU

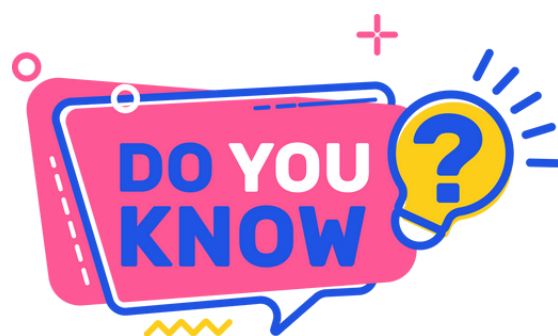
Hrana se gubi i rasipa u svakoj fazi proizvodnje i lanca snabdevanja globalnih prehrambenih sistema.

*Statistike pokazuju da su domaćinstva odgovorna za najveći deo bačene hrane, što je preko jedne trećine sve bačene hrane. Iz tog razloga smo tu da **podignemo svest o važnosti smanjenja količine bačene hrane među potrošačima.***

*Sa našeg **kursa obuke**, koji je upravo razvijen i uskoro će biti dostupan online, ovde vam predstavljamo dve korisne metode za smanjenje **količine bačene hrane**. Prvi metod se može primeniti jednostavnim **poznavanjem razlike između različitih datuma na etiketi**, dok se drugi fokusira na **prihvatanje ružne hrane**, a ne da se ona odbija samo iz „kozmetičkih“ razloga.*



**„Upotrebiti do“
naspram „Najbolje
upotrebiti do“ – da li
znate razliku?**



Upotrebiti do

Koristi se za kvarljivu hranu i to je datum do kojeg se hrana može bezbedno konzumirati. Nakon datuma „upotrebe do“, hrana nije bezbedna za konzumiranje i ne treba je koristiti za jelo. Pored datuma „upotrebe do“, mora se navesti i opis uslova skladištenja hrane.

Najbolje upotrebiti do

To je datum do kojeg hrana zadržava svojstva ako se skladišti na odgovarajući način. Nakon isteka roka „najbolje upotrebiti do“, hrana je još neko vreme dobra i bezbedna za konzumaciju. U ovoj fazi se neke osobine hrane mogu promeniti: počinje da gubi aromu, menja se tekstura itd., ali je i dalje bezbedna za upotrebu. Naravno, hranu treba pomirisati i probati pre jela.

Deklarisanje hrane



„UPOTREBITI DO“

datum je takozvani „bezbednosni datum“ i utvrđuje se za hranu koja je kvarljiva sa mikrobiološke tačke gledišta



„NAJBOLJE UPOTREBITI DO“

datum nije pokazatelj bezbednosti hrane, to je takozvani „datum kvaliteta“, koji označava datum do kojeg hrana zadržava svoje kvalitativne osobine kada se pravilno skladišti.



ISTEK ROKA „UPOTREBITI DO“

hrana postaje nebezbedna i NE SME da se donira ili konzumira



ISTEK ROKA „NAJBOLJE UPOTREBITI DO“

hrana se može donirati i konzumirati nakon isteka roka trajanja (pod uslovom da je bezbedna), ali postoji mogućnost donekle smanjenog kvaliteta (smanjena hrskavost kolačića, itd.)



KAMPANJE SAČUVAJMO „RUŽNU“ HRANU

**Ružna hrana =
proizvod koji po izgledu ne
zadovoljava tržišne standarde.**

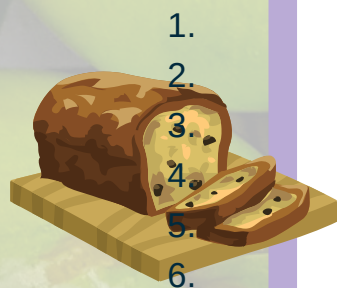
Obrani proizvodi moraju ispunjavati estetske standarde u pogledu boje, oblika i veličine nakon pripreme i pakovanja, inače se bacaju, iako su još uvek jestivi.



Ova inicijativa postavlja izazov tradicionalnim standardima lepote koji se nameću voću i povrću, podstičući potrošače, trgovce i poljoprivrednike da prepoznaju vrednost nesavršenih proizvoda koji bi inače završili kao otpad. Zašto je to dobro? Kroz inovativne marketinške i obrazovne napore, kampanja ističe ekološke, socijalne i ekonomske posledice rasipanja hrane.

Evo šta možete uraditi da sačuvate „ružnu“ hranu i smanjite bacanje hrane:

- „Pogledajte, pomirišite i probajte“ hranu kako biste proverili da li je još uvek jestiva;
- Donirajte hranu koju nećete pojesti;
- Kupujte hranu od inicijativa koje prodaju ružno povrće i voće.



Evo pet načina kako da iskoristite manje sveže banane 🍌



Možete napraviti BANANA HLEB od njih.

Ili stvoriti neverovatan BANANA SLADOLED!

Možete ih koristiti za ukusne BANANA PALAČINKE!

A šta kažete na osvežavajući BANANA SMUTI...?

Na kraju, možete pripremiti BANANA KREM za pečenje BANANA TORTE!

kako da...?

KAKO ČUVATI HRANU U FRIŽIDERU?



Ako želite da sačuvate hranu, važno je znati kako da je pravilno skladištite kako biste sprečili da završi u kanti za smeće. Za to je ključno da kvarljive namirnice čuvate na odgovarajući način. Evo nekoliko saveta kako da čuvate hranu u frižideru kako biste osigurali maksimalan rok trajanja vaših prehrambenih proizvoda!

1. Gornja polica: Gotova jela i zdrave grickalice

2. Srednja polica: Sir, jaja i suhomesnati proizvodi

3. Donja polica: Sirovo meso, perad i riba (da se spreči kapanje i kontaminacija hrane na donjim policama)

4. Fioka za povrće i voće: Voće i povrće (najbolje se čuvaju ako se drže odvojeno)

5. Vrata frižidera: Konzervirana hrana poput džemova, marmelada, kiselih krastavaca itd.; začini, pića



Skladištenje hrane

- Izbegavajte prenatrpavanje hrane u frižider i ostavu – ono što ne vidimo često zaboravimo da koristimo. Osim toga, pretrpani frižideri su manje hladni i cirkulacija vazduha je otežana, što može dovesti do bržeg kvarenja hrane.
- Rasporedite namirnice koje ste upravo kupili na zadnji deo frižidera ili police, dok proizvode koji su već neko vreme u frižideru premestite napred.
- Možete zamrznuti ostatke hrane koje ste pripremili.
- Ako vam svakodnevno treba mala količina hrane, možete, na primer, zamrznuti kriške hleba ili mleko za kafu u posudama za led!



kako da...?

Iskoristite ostatke



Recept

Džejmija Olivera

*Cezar salata od prokelja
napravljena od ostataka*

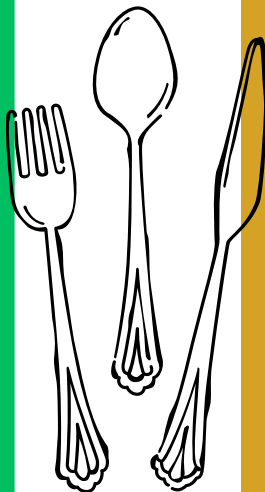


- nemojte služiti previše hrane.

- koristite ostatke kuvane hrane sledećeg dana za ručak ili večeru ili je odnesite na posao i pojedite za ručak.

- potražite recepte za pripremu hrane od ostataka kuvanog jela, starog hleba ili voća i povrća koje više nije sveže.

- naučite tehnike čuvanja hrane; kiselenjem i fermentacijom možete produžiti rok trajanja namirnica, a ujedno pripremiti odličnu zimnicu.



Sastojci

- 50 g parmezana, plus dodatak za posluživanje
- 1 limun
- 3 kašike grčkog jogurta
- 1 šaka mekog bilja, kao što su bosiljak, peršun sa ravnim listovima, kopar
- ½ kašičice vorčester sosa
- ekstra devičansko maslinovo ulje
- 3 inćuna u ulju (opciono)
- 500 g prokelja
- 2 debele kriške starog hleba
- 1 čen belog luka
- maslinovo ulje

1. Sitan deo parmezana narendajte u blender zajedno sa korom od polovine limuna. Iscedite sok iz celog limuna, zatim dodajte jogurt, začinsko bilje, Vorčester sos, 2 kašike ekstra devičanskog maslinovog ulja i inćune (ako ih koristite). Izmiksajte sve dok smesa ne postane glatka, a zatim je sipajte u veliku posudu za serviranje.
2. Polovinu prokelja očistite i presecite na pola kroz koren. Stavite ih u veliki, suvi tiganj, sa presečenom stranom nadole, i pržite dok ne porumene.
3. Preostali prokelj sitno naseckajte i rasporedite po sosu. Zatim dodajte zapečeni prokelj na vrh i vratite prazan tiganj na vatru.
4. Isecite hleb na komade od 1 cm, stavite ih u tiganj i tostirajte. Napravite udubljenje u sredini, oljuštite i narendajte beli luk u tiganj, a zatim prelijte maslinovim uljem. Protresite tiganj.
5. Preko svega narendajte preostali parmezan, ponovo protresite tiganj, dodajte još jedan preliv ekstra devičanskog maslinovog ulja, pa vratite na vatru dok se sir ne otopi.
6. Sipajte hrskave, siraste krutone preko salate, a zatim sve dobro promešajte dok se sve ne obloži predivnim prelivom. Narendajte još parmezana po vrhu i servirajte.



Co-funded by
the European Union



**PAŽNJA SUPERMARKETIMA,
VLASNICIMA I MENADŽERIMA HOTELA,
KAFIĆA I RESTORANA KOJI ŽELE DA
PROŠIRE SVOJU MREŽU, UNAPREDE
ZNANJE I POSTANU EKOLOŠKI SVESNIJI
I ODRŽIVIJI!**



Povezani projekti

Znamo koliko ste posvećeni osnaživanju lokalnih zajednica i održivosti, pa vam predstavljamo projekat koji se fokusira na oba aspekta: EcoTours!

Projekat ECOTOURS unapređuje kapacitete malih i srednjih preduzeća u turizmu i ekosistema zajedničkog turizma za promovisanje cirkularnog turizma i usvajanje ekoloških principa, praksi i standarda u njihovom poslovanju.

PRIDRUŽITE NAM SE!



Kroz transnacionalnu saradnju, međusobno učenje i izgradnju kapaciteta, projekat ECOTOURS će angažovati ključne aktere i lokalne zajednice u Evropi u kohezivnim i kolaborativnim strategijama i akcijama za uspostavljanje sistema podrške malim i srednjim preduzećima u turizmu, sa fokusom na primenu principa i standarda cirkularne ekonomije u turističkim uslugama i poslovanju. Projekat je usmeren na lokalne zajednice u Italiji, Grčkoj, Francuskoj, Mađarskoj, Španiji i Kipru, koje uključuju prirodno i kulturno nasleđe od međunarodnog značaja, a koje se trenutno suočavaju sa zajedničkim socio-ekonomskim izazovima usled posledica pandemije COVID-19.

Ciljevi projekta ECOTOURS

- Povećati kapacitet malih i srednjih preduzeća u turizmu i ekosistema zajednica u EU za uključivanje i promovisanje održivih strategija i praksi cirkularnog turizma.
- Pospešiti proces tranzicije malih i srednjih preduzeća u turizmu povećanjem njihovog kapaciteta za usvajanje održivih i cirkularnih principa i standarda.
- Angažovati ključne aktere i lokalne zajednice u Evropi u kohezivnim i kolaborativnim strategijama i akcijama za izgradnju sistema podrške malim i srednjim preduzećima u turizmu.
- Povećati održivost, konkurentnost i ekonomsku regeneraciju ruralnih destinacija u Evropi kroz cirkularni turizam.



ReS-Food

**Pridružite se zajednici spasilaca hrane
Res-Food tima i ne propustite ažuriranja:**



<https://www.res-food.eu/>



<https://www.facebook.com/resfood.project>



<https://www.linkedin.com/company/res-food/>



https://www.instagram.com/resfood_project/



**Sufinansira
Evropska unija**

**Podrška Evropske komisije za izradu ove publikacije
ne predstavlja odobrenje njenog sadržaja, koji
odražava isključivo stavove autora, te Komisija ne
može biti odgovorna za bilo kakvu upotrebu
informacija sadržanih u njoj.**