



ReS-Food



Sufinancira
Europska unija

ReS-Food- Smanjenje nastajanja otpada od hrane i spašavanja viškova hrane



Predgovor

PREDGOVOR RES-FOOD PARTNERA

Dragi ReS-Food-eri,

Čitate 3. Bilten našeg ReS-Food projekta. Toliko se toga dogodilo od našeg prošlog Bilten! Napravili smo **nevjerovatne nastavne materijale** kojima ćete uskoro moći pristupiti i napravili smo mnogo korisnih **nastavnih video zapisa** za vas!

Budući da je jedna od naših misija **podizanje svijesti** o značaju smanjenja rasipanja hrane, u akatualnom broju našeg Bilten predstavljamo vam **korisne metode, trikove i savijete za smanjenje količine viška hrane.**

Hvala što ste s nama! ReS-Food partenri na projektu!

Sadržaj:

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 organizacija, koji su posvećeni smanjenju rasipanja hrane kroz spašavanje i preraspodjelu viška hrane. Kurs je podijeljen u **četiri modula**, od kojih je svaki osmišljen da pruži znanja i vještine za sakupljanje i distribuciju hrane. **Ukupno trajanje kursa je 12 sati** (3 sata po modulu). **Po uspješnom završetku modula u roku od šest tjedana, učesnici će dobiti certifikat o stručnosti u smanjenju bacanja hrane i pomoći čovječanstvu.**

MODULI I TEME

Humanitarne organizacije

- 1) Višak hrane
- 2) Bezbjednost hrane
- 3) Zajednica donora
- 4) Najbilje prakse

Supermarketi i Ho.Re.Ca

- 1) Višak hrane
- 2) Spriječavanje rasipanja hrane
- 3) Regenerativno opremanje hranom
- 4) Supermarketi/ Ho.Re.Ca 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 unaprijediti svoje vještine i znanje u održivim praksama i smanjenju bacanja hrane. Moduli od 1 do 3 su relevantni za sektore Supermarketa i Ho.Re.Ca koji oružaju dragocijene 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 obje varijante Modula 4 kako bi proširili svoje znanje, što se rezultira ukupnim trajanjem kursa od 15 sati. **Posvećeni učenici koji uspješno polože sve module u roku od 6 tjedana dobiti će certifikat o završenom kursu kojim se priznaje njihov profesionalni razvoj.**

ONCE YOU HAVE COMPLETED THE COURSE AND EXAM, YOU WILL BE ELIGIBLE TO APPLY FOR THE RES-FOOD CERTIFICATE.



JESTE LI ZNALI?

3

SVJEŽE ISPORUČENO IZ NAŠEG LONCA SA MATERIJALOM ZA OBUKU

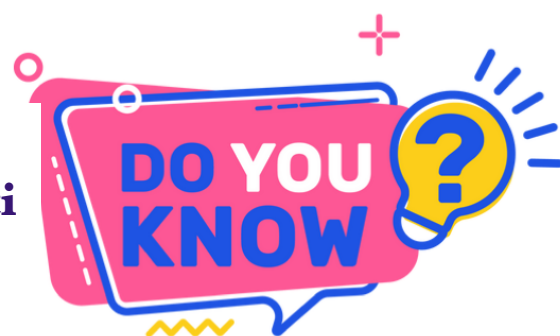
Hrana se gubi i rasioa u svakoj fazi proizvodnje i lanca opskrbe globalnih prehrambenih sistema

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

S našeg kursa obuke, koji je upravo razvijen i uskoro će biti dostupan online, ovdje vam predstavljamo dvije korisne metode za smanjenje količine bačene hrane. Prva metoda se može primjeniti 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.



Znate li razliku između “upotrijebiti do” i “najbolje upotrijebiti do”?



“Upotrijebiti do”

Koristi se za kvarljivu hranu i to je datum do kojeg se hrana može konzumirati. Nakon datuma, hrana nije sigurna za konzumiranje i ne treba je koristiti za jelo. Pored datuma “upotrijebiti do” mora se navesti i opis uslova korištenja hrane

“Najbolje upotrijebiti do”

To je datum do kojeg hrana zadržava svojstva ako se skladišti na odgovarajući način. Nakon isteka tog roka hrana je još neko vrijeme dobra i sigurna za konzumaciju. U toj fazi se neke osobine hrane mogu promijeniti: počinje gubiti boju, mjenja se tekstura itd., ali je i dalje sigurna za upotrebu. Naravno, hranu treba provjeriti prije jela

JESTE LI ZNALI?

4

SVJEŽE ISPORUČENO IZ NAŠEG LONCA SA MATERIJALOM ZA OBUKU

Označavanje hrane



„Upotrijebiti do“

je tzv. „datum sigurnosti“ i nalazi se na hrani koja je s mikrobiološkog stajališta brzo kvarljiva



„Najbolje upotrijebiti do“

nije pokazatelj sigurnosti hrane, to je tzv. „datum kvalitete“ koji pokazuje datum do kojeg hrana zadržava svoja kvalitativna svojstva ako je ispravno skladištena



Istekom datuma „Upotrijebiti do“

hrana postaje nesigurna za konzumaciju i NE SMIJESE donirati niti konzumirati



Istekom datuma „Najbolje upotrijebiti do“

Hrana se može donirati i nakon isteka datuma „najbolje upotrijebiti do“, (pod uvjetom da je sigurna), ali postoji mogućnost nešto umanjene kvalitete (smanjena hrskavost keksa i sl.



Kampanja sačuvajmo “ružnu” hranu

Ružna hrana je hrana koja ne zadovoljava tržišne standarde

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



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

Evo što možete učiniti da sačuvate “ružnu” hranu i smanjite bacanje hrane:

- “Pogledajte, pomirišite i probajte” hranu kako biste provjerili da li je još uvijek jestiva
- Donirajte hranu koju nećete pojesti
- Kupujte hranu od inicijativa koje prodaju ružno povrće i voće



5 načina kako iskoristiti manje svjež banane ;)

1. Možete napraviti BANANA KRUH
2. ili napraviti nevjerovatam BANANA SLADOLED
- Možete ih iskoristiti za ukusne BANANA PALAČINKE
4. A što kažete na osvježavajući BANANA SMUTI...?
5. Možete pripremiti BANANA KREMU za pečenje BANANA TORTE!

how to...?

KAKO ČUVATI HRANU U HLADNJAKU?



Ako želite sačuvati hranu, važno je znati kako je pravilno skladištiti kako biste spriječili da završi u kanti za smeće. Za to je ključno da kvarljive namirnice čuvate na odgovarajući način. Evo nekoliko savijeta kako čuvati hranu u frižideru kako biste osigurali maksimalni 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 (spriječavanje kapanj i kontaminacija hrane na donjim policama)
4. Ladica za povrće: voće i povrće (najbolje se čuvaju ako se drže odvojeno)
5. Vrata frižidera: konzervirana hrana poput džemova, marmelada, kiselih krastavaca, začini i pića



Sortiranje hrane

- Izbjegavajte prenatrpavanje hrane u hladnjak i ostavu- ono što ne vidimo često zaboravimo iskoristiti. Osim toga , prenatrpani hladnjaci su manje hladni i cirkulacija zraka je otežana, što može dovesti do bržeg kvarenja hrane
- Rasporedite namirnice koje ste upravo kupili na zadnji dio hladnjaka ili police, dok proizvode koji su već neko vrijeme u hladnjaku premjestite naprijed
- Možete zamrznuti ostatke hrane koje ste pripremili
- Ako vam svakodnevno treba mala količina hrane, možete, na primjer, zamrznuti kriške kruhe ili mlijeko za kavu u posudama za led!



how to...?

Iskoristite ostatke!



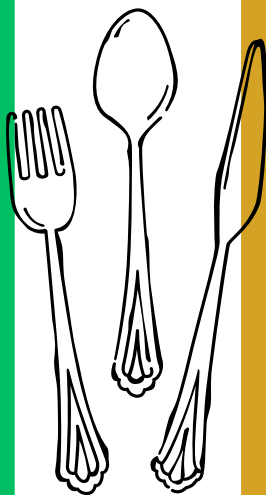
Recept
Jamie Oliver

Brussels Sprouts Caesar-style Salad from leftovers



Sastojci

- 50 g parmezana, plus dodatak za posluživanje
- 1 limun
- 3 žiluce grčkog jogurta
- 1 šaka mekog bilja, kao što su bosiljak, peršin sa ravnim listovima, kopar
- Pola žličice Worcestershire sosa
- Ekstra djevičansko maslinovo ulje
- 3 inćuna u ulju
- 500 g prokulica
- 2 debele kriške starog kruha
- 1 češanj češnjaka
- Maslinovo ulje



1. Sitno naribajte većinu parmezana u blender zajedno s korom polovice limuna. Iscijedite sok iz cijelog limuna, zatim dodajte jogurt, začinsko bilje, Worcestershire sos, 2 žilce ekstra djevičanskog maslinovog ulja i inćune. Izmiksajte sve dok smjesa ne postane glatka, a zatim je izsipajte u veliku posudu za serviranje.
2. Polovinu prokulica očistite i presijecite na pola kroz korijen. Stavite ih u veliku, suhu tavu s presječenom stranom prema dolje i pržite dok ne porumene.
3. Preostale prokulice sitno nasjeckajte i rasporedite po sosu. Zatim dodajte zapečene prokulice na vrh i vratite praznu tavu na vatru.
4. Isjecite kruh na komade od 1 cm, stavite ih u tavu i tostirajte. Napravite udubljnje u sredini, oljuštite i naribajte bijeli luk u tavu, a zatim prelijte maslinovim uljem. Protresite tavu.
5. Preko svega naribajte preostali parmezan, ponovno protresite tavu, dodajte još malo ekstra djevičanskog maslinovog ulja, pa vratite na vatru dok se sir ne otopi.
6. Presipajte hrskave, siraste krutone preko salate, a zatim sve dobro promiješajte dok se sve ne obloži nadjevom. Naribajte još parmezana po vrhu i servirajte.



PAŽNJA

**SUPERMARKETIMA,
VLASNICIMA I
MENADŽERIMA HOTELA,
KAFIĆA I RESTORANA KOJI
ŽELE PROŠIRITI SVOJU
MREŽU, UNAPRIJEDE
ZNANJE I POSTANU
EKOLOŠKI SVIJESNIJI I
ODRŽIVIJI!**



Povezani projekti

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

Projekt ECOTOURS unaprijeđuje kapacitete malih i srednjih preduzeća u turizmu i ekosistema zajedničkog turizma za promoviranje cirkularnog turizma i usvajanje ekoloških principa, praksi i standarda u njihovom poslovanju.

PRIDRUŽITE NAM SE!



Kroz transnacionalnu suradnju, međusobno učenje i izgradnju kapaciteta, projekt ECOTOURS će angažirati ključne aktere i lokalne zajednice u Europi u zajedničkim strategijama i akcijama za uspostavljenje sistema podrške malim i srednjim poduzećima u turizmu, sa fokusom na primjenu principa i standarda cirkularne ekonomije u turističkim uslugama i poslovanju. Projekt je usmjeren na lokalne zajednice u Italiji, Grčkoj, Francuskoj, Mađarskoj, Španjolskoj i Cipru, koje uključuju prirodno i kulturno nasljeđe od međunarodnog značaja, a koje se trenutno suočavaju sa zajedničkim socioekonomskim izazovima uslijed posljedica pandemije COVID-19.

Ciljevi projekta ECOTOURS

- Povećati kapacitet malih i srednjih poduzeća u turizmu i ekosistema zajednica u EU za uključivanje i promoviranje održivih strategija i praksi cirkularnog turizma.
- Porpiješiti proces tranzicije malih i srednjih poduzeća u turizmu povećanjem njihovog kapaciteta za usvajanje održivih i cirkularnih principa i standarda.
- Angažirati ključne aktere i lokalne zajednice u Europi u zajedničkim strategijama i akcijama za izgradnju sistema podrške malim i srednjim poduzećima u turizmu.
- Povećati održivosti, konkurentnosti i ekonomsku regeneraciju ruralnih destinacija u Europi kroz cirkularni turizam.



ReS-Food

**Pridružite se zajednici ReS-Food-era
i nemojte propustiti novosti:**



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



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



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



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



**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne znači odobravanje sadržaja, koji održava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.