

A decorative border at the top and bottom of the page features various fresh fruits like apples, bananas, blueberries, and raspberries, along with kitchen ingredients such as flour, sugar, and eggs, arranged in a circular pattern.

# Receptár šetrnej kuchárky



 **Samarita.sk**  
*rozhodni sa pomáhat*

## Kto sme?

Občianske združenie SAMARIA je dobrovoľníckym združením, ktoré poskytuje hmotnú pomoc a vytvára priestor pre rozvoj dobrovoľníctva a zmysluplné trávenie voľného času.

## Čo robíme ?

Na základe príhovoru dobrovoľníkov získavame informácie o materiálnych potrebách ľudí v hmotnej núdzi. Vytvorili sme logistický systém hmotnej pomoci, prostredníctvom ktorého organizujeme vyhľadávanie a dopravu týchto potrieb priamo ku klientom.

## Čo je našou úlohou?

Úlohou OZ SAMARIA je pomáhať ľuďom v hmotnej núdzi, krízových životných situáciách, poskytovať podporu a pomoc čím zmierňujeme negatívne dopady sociálneho vylúčenia.

## Čo našou činnosťou sledujeme?

- poskytovať pomoc ľuďom v hmotnej núdzi
- vzbudzovať v spoločnosti záujem o potreby núdznych chudobných ľudí
- rozvíjať sieť dobrovoľníkov
- vytvárať priestor a podmienky pre stretávanie sa ľudí
- obnovovať a podporovať rozvoj medziľudských vzťahov

## Kto je našou cieľovou skupinou?

- rodiny a jednotlivci v hmotnej núdzi
- slobodné matky s deťmi
- mládež a seniori
- sociálne znevýhodnení a inak vylúčení občania

## Logistický systém hmotnej pomoci v Hlohovci a v Bratislave

OZ SAMARIA prevádzkuje dva sklady solidarity. Prostredníctvom vytvoreného logistického systému a siete dobrovoľníkov OZ SAMARIA poskytuje hmotnú pomoc získanú vo forme prebytkov medzi verejnosťou. Logistický systém hmotnej pomoci je organizovaný formou siete dobrovoľníkov, ktorí distribuujú hmotnú pomoc k núdzným.

Logistický systém OZ SAMARIA je **adresný** pretože poskytuje pomoc konkrétnym jednotlivcom a rodinám. Je **konkrétny** pretože pomoc je priamo zameraná na individuálne potreby klientov, a tým sa stáva naša pomoc **účinnou**.

# CHRUMKAVÝ CHLIEB S PARADAJKAMI



## SUROVINY

Starší chlieb  
Paradajky 5 ks  
bazalka  
Cesnak 2 strúčik  
Soľ  
čierne korenie  
olivový olej  
balsamicová  
omáčka

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Chlieb opečieme v toustovači. Paradajky na drobno pokrájame, pridáme olivový olej, balsamicovú omáčku, cesnak, soľ, korenie a bazalku (môže sušená alebo čerstvá).

**Dobrá chuť!**

**Využívame starší chlieb.**

**Môžeme ušetriť peniaze nákupom v obchodoch, ktoré poskytujú výraznú zľavu na chlieb so skrátenou dobou trvanlivosti.**

# KARFIOLOVÉ MOZOČKY



## POSTUP:

Do väčšieho hrnca dáme variť 1,5 litra osolenej vody. Medzitým rozoberieme kariol na menšie ružičky. Len čo začne voda v hrnci vriieť pridáme ružičky kariolu. Hrnec priklopíme pokrievkou a varíme cca 13 minút na strednom ohni. Uvarený kariol scedíme a na panvici rozohrejeme maslo (alebo olej). Uvarený kariol vložíme do rozohriatej panvice. Za stáleho miešania ho restujeme cca 7 minút. Potom pridáme k orestovanému kariolu rozšľahané vajička s rascou. Rozmiešame a opekáme spolu ešte 2 minúty. Odstavíme a rozdělíme na jednotlivé porcie.

**Dobrú chuť!**

## SUROVINY

Voda

1ks Kariol

Olej alebo maslo

Mletá razca

3 ks vajička

Sol'

Mleté čiene korenie



**Môžeme podávať  
s varenými  
zemiakmi ako  
hlavné jedlo.**

# KELOVÝ PRÍVAROK



## SUROVINY

1 kel  
3 strúčiky cesnaku  
4 zemiaky  
Soľ  
Rasca  
Čierne mleté korenie  
Mletá červená  
paprika  
Bravčová masť  
Hladká múka

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Zemiaky a cesnak si očistíme, zemiaky nakrájame na malé kocky a cesnak pretlačíme. Postrúhaný alebo pokrúpaný kel, cesnak a zemiaky dáme do hrnca variť do osolenej vody a pridáme rasca. Varíme do zmäknutia. Pripravíme si zápražku z masť, hladkej múky a červenej papriky. Pridáme do kely a necháme prejsť varom. Podávame s chlebom.

**Dobrá chuť!**

**Kel dodáva vitalitu,  
priaznivo pôsobí na oči,  
je bohatým zdrojom  
minerálov, zastavuje  
procesy starnutia  
a znižuje hladinu  
cholesterolu.**

# MRKVOVÁ POLIEVKA



## SUROVINY

Mrkva

Zemiaky

Cesnak

Sol'

Cibuľa

Čierne korenie

Voda alebo vývar

olej

## POSTUP:

Očistíme si mrkvu, zemiaky, cesnak a cibuľu. Očistenú mrkvu nakrájame na pásiky, zemiaky na kocky, cibuľu nakrájame na drobno a cesnak prelisujeme.

Na rozohriatom oleji v hrnci si osmažíme cibuľu a cesnak. Pridáme mrkvu a zemiaky a spolu restujeme. Následne zalejeme vodou (prípadne vývarom). Ochutíme soľou, čiernym korením a necháme variť. Varíme do zmäknutia zeleniny. Podávame s čerstvou petržlenovou vňaťou alebo nasekanou jarnou cibuľkou.

**Dobrá chuť!**

**Ak potrebujeme  
polievkou zasýtiť  
na viac hodín  
môžeme pridať  
uvarenú  
drobnú  
cestovinu.**

 **Samarita.sk**  
*rozhodni sa pomáhať*

# MAKOVO-PUDINGOVÝ KOLÁČ



## Postup

600 ml mlieka zmiešame s tromi žĺtkami, vanilkovým cukrom, 4 PL kryštálového cukru a makom. Všetko premiešame. 5 starších rožkov nakrájame na kolieska. Pokrájané rožky vložíme mliečnej sladkej tekutiny s makom. Uvaríme puding. Necháme ho vychladnúť. Ten potom vlejeme k rožkovej mase a zamiešame. Nakoniec pridáme hrozienka. Množstvo dávky počíta s tortovou formou. Formu vytrieme tukom a vysypeme strúhankou. Masu vlejeme do formy a zarovnáme. Trúbu predhrejeme na 200 °C. Odporúčaná doba pečenia je 10 minút až 15 minút, aby sa koláčik začal sfarbovať. Medzitým si s troškou soli vyšľaháme 3 bielky. Pomaličky pridávame 3 PL kryštálového cukru a vyšľaháme do tuha. Ak máme koláčik zapečený, vyberieme ho z trúby. Naň navršíme snehovú hmotu a rozotrieme. Trúbu stlmíme na 180 °C a ešte 10 minút pečieme, kým sa sneh nezapečie.

**Dobrá chuť!**

## SUROVINY

5ks starších  
rožkov

600 ml mlieka

3 vajíčka

100 g mak  
mletý

1 vanilkový  
cukor

2 hrste  
hrozienuk

7 lyžíc  
kryštálového  
cukru

vanilkový  
puďing

300ml mlieka

**Ozdobujeme  
sezónnym  
ovocím.**

# MRKVOVÉ PLACKY



## SUROVINY

Mrkva 5 ks  
Zemiak 1 ks  
Cibuľa 2 ks  
Cesnak 1 strúčik  
Hrubá múka  
Soľ  
čierne korenie  
olej

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Mrkvu a zemiak si nastrúhame, pridáme vajcia, múku a dobre premiešame. Zmes dochuťme soľou, čiernym korením a pretlačeným cesnakom. Na panvici si rozohrejeme olej a zo zmesi vytvarujeme malé placky, ktoré opekáme z každej strany aspoň dve minúty. Hotové placky premiestnime na servítku aby sme sa zbavili prebytočného oleja.

Dobrú chuť!

**Pomer surovín si  
môžeme upraviť  
podľa toho, čo  
máme práve  
v kuchyni.**

**Jedlo je lacné  
a rýchle!**



# JEDNODUCHÁ NÁDIEVKA



## Postup

Najskôr na oleji **orestujeme** nadrobno nakrájanú cibuľku do sklovita. K cibuľke **pridáme** **aj** kuracie pečienky a restujeme pár minút. Následne necháme restovanú zmes vychladnúť. Zatiaľ si pripravíme pečivo, ktoré nakrájame na kocky a zalejeme mliekom a vajíčkami. Pridáme aj vychladnutú cibuľovú zmes, prelisovaný cesnak, vňať, čierne korenie, a soľ podľa chuti. Zmes rovnomerne premiešame. Pokiaľ je veľmi riedka, zmes zahustíme strúhankou. Vylejeme ju na vymastený a strúhankou vysypaný plech a pečieme pri teplote 180 °C po dobu 40 minút. Vychladnutú plnku pokrájame na ľubovoľné kocky.

**Dobrá chuť!**

## SUROVINY

**6 starších rožkov**

2 cibule

200 ml mlieka

3 vajíčka

**3 strúčiky cesnaku**

2 polievkové lyžice

**oleja,**

petržlenová vňať

čierne mleté korenie

Soľ podľa chuti

**Strúhanka** na

zahustenie

250g **kuracej pečene**

**majorán**



**S**amaria.sk  
rozhodni sa pomáhať

# PEČENÁ MRKVA SO ZEMIAKOVÝM PYRÉ



## POSTUP:

Očistíme si mrkvu, zemiaky, cesnak a cibuľu. Očistenú mrkvu nakrájame na väčšie hranolky, zemiaky na kocky, cibuľu nakrájame na pásiky a cesnak prelisujeme. Na rozohriatom oleji v hrnci si osmažíme cibuľu a cesnak do zlata. Osolíme.

Mrkvové hranolky si uložíme na plech, osolíme a okoreníme, pokvapkáme olejom a dáme piecť do rúry na 220 °C cca na 20 minút.

Zemiaky uvaríme vo vode, osolíme a vyšľaháme na hladké pyrė.

Podávame s čerstvou petržlenovou vňaťou alebo nasekanou jarnou cibulkou.

**Dobrú chuť!**

## SUROVINY

Mrkva

Zemiaky

Cesnak

Sol'

Cibuľa

Čierne korenie

olej

**Pravidelná konzumácia mrkvy pomáha očiam. Znižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje trávenie a peristaltiku. Pomáha pri migréne a zápalových bolestiach kíbov.**

**S**amaria.sk  
*rozhodni sa pomáhať*

# RESTOVANÁ PEČIENKA S RYŽOU



## SUROVINY

500g kuracej pečene  
500g ryže  
1 cibuľa  
Olej  
Štipka drvenej rasce  
Mletá červená paprika  
Soľ  
Čierne korenie

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Na panvicu dáme olej, nahrubo nakrájanú cibuľu a orestujeme. Pridáme umytú a odblanenu kuraciu pečeň, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie a drvenú rascu. Prikryté necháme, aby sa pečeň zatiahla, potom podlejeme trochou vody a podusíme domäkka. Nakoniec osolíme podľa chuti.

Ryžu opláchneme v sitku a necháme odkvapkať. Do hrnca dáme lyžicu oleja, pridáme ryžu a necháme chvíľu pražiť. Ryžu zalejeme vodou, osolíme a necháme variť domäkka.

Naservírujeme a podávame.

**Dobrá chuť**

**Podávame  
s kyslými uhorkami  
a  
inou nakladanou  
zeleninou.**

**S**amaria.sk  
*rozhodni sa pomáhat*

# PLACKY ZO STARÝCH ROŽKOV



## SUROVINY

3 ks rožky  
staré  
2 ks vajcia  
1 ks cibuľa  
malá  
soľ  
rasca mletá  
vegeta  
vňať  
petržlenová  
mlieko

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Ako prvé si nájdeme niekde staré rožky, čím tvrdšie, tým lepšie, nakrájame si ich na kocôčky. Vlejeme mlieka, tak aby sa rožky poriadne napili, ale nie aby plávali v mlieku, nechajte ich riadne namočiť. Pridáme pol lyžičky soli, mletej rasce a vegety, nakrájanú malú cibuľku a petržlenovú vňať, a 2 vajcia. Premiešame a vyprážame placky, Dobrú chuť!

**Najlepšie chutia  
so šalátom!**

**S**amaria.sk  
*rozhodni sa pomáhať*

# PIZZA ZO STARÉHO CHLEBÍKA



## SUROVINY

100 g kyslej smotany  
alebo majonézy

1 vajce

1/3 šálky strúhaného  
syra

100 g polosuhej  
salámy

1 šálku mlieka

200 g mozzarely

Paradajkovú omáčku

Bazalku, oregano...

## Postup

Formu na pečenie vymastíme olejom a vyložíme krajcami chleba tak, aby na dne nebola medzera. Rozšľahané vajce zmiešame so smotanou, mliekom, strúhaným syrom, korením a soľou. Zmes nalejeme na chleba, pokvapkáme paradajkovou omáčkou a necháme 15 minút odstáť. Potom uložíme plátky salámy a nakoniec aj strúhanú alebo na plátky nakrájanú mozzarellu. Môžeme posypať bazalkou alebo iným korením a vložíme do rúry. Pečieme pri teplote 220 stupňov približne 15-20 min. Dobrú chuť!



# SÓJOVÁ FAŠÍRKA



## SUROVINY

Sója/sójový granulát

Cibuľa

Bravčová masť

Strúhanka alebo

staršie pečivo

Soľ

Majoránka

Čierne korenie

Cesnak

2 vajička

## POSTUP:

Sójový granulát namočíme do studenej vody a necháme sójové bôby napučať. Očistíme si cesnak a cibuľu. Cibuľu nakrájame a cesnak pretlačíme. Do sóje pridáme cesnak, cibuľu, bravčovú masť, strúhanku a vajička. Zmes dobre premiešame, ochutíme soľou, čiernym korením a majoránom.

Zamiešame a vytvarujeme valec na plech. Pečieme pri teplote 175 až 200°C na 30 až 35 minút do zlatista. Alebo z pripravenej masy robíme malé fašírky, obalíme v múke a v rozpálenej masť pomaly vypražíme z oboch strán.

**Dobrú chuť!**

**Fašírku  
podávame  
k rôznym  
prívarkom  
alebo  
ku chlebu  
s horčicou.**

 **Samarita.sk**  
*rozhodni sa pomáhať*

# ŠÚLANCE S PEČIENKOU



## SUROVINY

700g zemiakov  
300g polohrubej  
múky  
2 vajíčka  
štipka soli

kuracia pečeň (1bal.  
cca 475g)  
cibuľa  
korenie  
soľ

## POSTUP:

Zemiaky uvaríme v šupke. Keď vychladnú, tak ich ošúpeme a pretlačíme alebo postrúhame na jemno. Dáme variť veľký hrniec s jemne osolenou vodou.

Na pracovnej doske spojíme zemiaky, múku, vajíčka a soľ. Vypracujeme nelepivé cesto do tvaru valca. Ten potom rozrežeme na asi 8 rovnakých častí, z ktorých ušľaháme dlhé tenké valčeky. Tie potom rozkrájame na ďalšie časti – asi 5 až 6 menších valčekov z každého. Valčeky ešte jemne pomúčime a každý zvlášť medzi dlaniami jemne vytvarujeme do šúlanca. Šúlance dáme variť do vriacej vody. Po vyplávaní vytiahneme a môžeme ale nemusíme ich nakrájať.

Pečienku nakrájame na drobno. Orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu a na nej pečienku. Okoreníme a na koniec osolíme.

**Dobrá chuť!**

pečeň dobrou  
prevenciou  
proti anémii



**S**amaria.sk  
rozhodni sa pomáhať

# TEKVICOVÝ PRÍVAROK



## SUROVINY

Tekvica na varenie  
Cibuľa  
Olej alebo maslo  
Cesnak  
Mlieko  
Hladká múka  
Zeleninový vývar  
alebo voda  
Soľ, čierne korenie,  
kryštálový cukor,  
nasekaný čerstvý  
kôpor

POSTUP: Pripravíme si stredne veľkú tekvicu, ošúpeme ju a vyberieme vnútro. Následne ju na jemno postrúhame. V hrnci rozpustíme maslo/olej, osmažíme na drobno nakrájanú cibuľu. Po chvíľke pridáme tekvicu a krátko restujeme. Medzitým si v mlieku rozmiešame hladkú múku (múku môžeme vynechať a nahradiť ju zemiakovým škrobom) a prilejem k tekvici. Do tekvicovej zmesi prilievame postupne vývar alebo vodu podľa želanej hustoty. Prívarok necháme krátko povariť a dochutíme prelisovaným cesnakom, čiernym korením a soľou. Keď je prívarok hotový dochutíme si ho nasekaným kôprom a octom.

**Dobrá chuť!**

**Môžeme podávať  
s varenými  
zemiakmi,  
varenými  
vajčkami  
alebo fašírkami.**



# TUNIAKOVÉ FAŠÍRKY



## SUROVINY

1 konzerva tuniaka  
Staršie pečivo  
Tvrдый сыр 10 dkg  
Cibuľa  
Cesnak  
2 vajíčka  
Soľ  
Čierne korenie  
Majorán  
olej

## POSTUP:

Konzervu tuniaka scedíme, a dáme do väčšej misky, pridáme nastrúhaný syr, nasekanú cibuľku, pretlačený cesnak, celé vajíčka, rozmočené pečivo, soľ, čierne korenie a majorán. Premiešame a vytvarujeme väčšie valčeky, obalíme ich v strúhanke a poukladáme na plech. Pečieme pri teplote 180°C asi 30 minút.

**Dobrú chuť!**

**Podávame  
k varenej šošovici,  
prívarku,  
ryži alebo so  
zemiakovou kašou.**

# KYSLÁ STRUKOVÁ POLIEVKA



## SUROVINY

Struky zelenej fazuľky  
Olej  
Malý pór  
Bobkový list  
Čierne korenie celé  
Zemiaky  
Voda  
Kyslá smotana  
Hladká múka  
Čerstvý kôpor  
Ocot

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Na oleji v hrnci orestujeme trochu póru a pridáme struky zelenej fazuľky. Pridáme bobkový list, čierne korenie, soľ, zalejeme vodou a trochu povaríme (asi 15 minút). Pridáme očistené a na kocky nakrájané zemiaky a varíme kým nezmäknú. Pridáme kyslú smotanu, v ktorej sme rozmiešali lyžicu hladkej múky. Opäť trochu povaríme. Odstavíme a pridáme ocot a nakrájaný kôpor. Dobrú chuť!

**Zelená fazuľka  
udržiava zdravé  
srdce, stabilnú  
hladinu cukru,  
zdravý tráviaci  
systém a zdravé  
kosti.**

# ZEMIAKOVÉ PLACKY



## SUROVINY

500 g Zemiaky

Cesnak

Sol'

Cibuľa

Čierne korenie

½ šálky hrubá múka

2 vajíčka

Olej

majorán

## POSTUP:

Očistíme si zemiaky, cesnak a cibuľu. Zemiaky a cibuľu si nastrúhame, cibuľku a cesnak prelisujeme. Všetko spolu zmiešame, pridáme vajíčka, múku, sol', čierne korenie a majorán.

Na rozohriatom oleji na panvici vysmážame placky do zlatista.

**Dobrá chuť!**

**Hrubá múka  
spôsobí, že placky  
sú chrumkavé.**

Zemiakové placky  
sú vhodné ako  
príloha ale i ako  
samostatné jedlo.

# CESTOVINY S TUNIAKOM



## SUROVINY

1 cibuľa

2 strúčiky  
cesnaku

6 rajčín

1 konzerva  
tuniaku

čierne korenie  
soľ

balík cestovín

## TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Očistíme si cibuľu, nakrájame na jemno a opražíme na oleji. Pridáme roztláčený cesnak, a rajčiny nakrájané a podusíme, okoreníme, osolíme a rozmixujeme. Do zmesi pridáme konzervu tuniaka a zamiešame.

Cestoviny si pripravíme podľa návodu na obale.

Do taniera si dáme cestoviny a na vrch polejeme tuniakovo rajčinovou zmesou

**Dobrá chuť!**

Paradajky obsahujú značné množstvo vápnika a vitamínu K. Obe tieto živiny sú nevyhnutné pri posilňovaní a vykonávaní drobných opráv na kostiach a kostnom tkanive.

 **Samarita.sk**  
*rozhodni sa pomáhať*

# ČEREŠŇOVÁ ŽEMĽOVKA



## SUROVINY

10ks rožkov

0,5kg čerešní

350g tvarohu

40g roztopeného masla

200g práškového cukru  
(z toho 100g do snehu)

2ks vanilínového cukru

2ks škoricového cukru

4 vajcia

## POSTUP:

Pokrájané rožky zalejeme vlažným mliekom a necháme ho nasiaknuť. Potom vytlačíme prebytočné mlieko, pridáme žĺtky, maslo, cukor a všetko spolu premiešame. Tvaroh rozmiešame s práškovým a vanilínovým cukrom. Pekáč vymastíme a vysypeme strúhankou. Vložíme tam polovicu rožkov, potrieme ich pripraveným tvarohom a pridáme vykôstkované cukrom posypané čerešne. Zakryjeme zvyšnými rožkami. Pečieme 25 minút pri 220 °C. Z bielkov vyšľaháme sneh. Rozotrieme na žemľovku a dopečieme pri 180 °C.

**Dobrá chuť!**



**S**amaria.sk  
rozhodni sa pomáhať

# BANÁNOVO-ČOKOLÁDOVÝ KOKTEIL



## Postup

Prezreté banány zmixujeme s rastlinným mliekom a polotučným mliekom, pridáme dve polievkové lyžice kakaa a vymixujeme dohladka.

Nápoj podávame vychladený!

Nepridávame cukor, nakoľko prezreté banány sú dostatočne sladké.

Ak máme môžeme pridať aj kopček vanilkovej zmrzliny, ale chutí fantasticky aj bez nej.

Ozdobujeme lístkom mäty alebo kolieskom banánu. Môžeme tiež posypať škoricou.

Takýto nápoj v lete nielen osvieži ale i zasýti.

**Dobrá chuť!**

## SUROVINY

**3 prezreté  
banány**

**3 dcl  
rastlinného  
mlieka**

**2 dcl  
polotučného  
mlieka**

**2Pl kakaa**

**Podávame  
ľadovo  
vychladené!**

## Prečo vznikol tento receptár?

**RECEPTÁR ŠETRNEJ KUCHÁRKY** vznikol ako výsledok komunitnej práce ľudí počas workshopov v Komunitnom centre SAMARIA v Hlohovci. Ich cieľom bolo vzdelávanie verejnosti a osveta v téme plytvania potravinami.

Výhody varenia bez odpadu

- nakupujeme len toľko potravín, koľko dokážeme spotrebovať
- suroviny, ktoré nakúpime, využijeme skutočne na maximum
- ak popustíme uzdu fantázii, namiesto vyhadzovania jedla vytvoríme rôzne zaujímavé jedlá
- znižujeme produkciu potravinového odpadu
- šetríme peniaze
- chránime prírodu

Ohľaduplnosť k životnému prostrediu

Varenie bez odpadu zabraňuje nadprodukcii potravín. Ak budeme šíriť informácie o znižovaní potravinového odpadu vo svojom okolí a svoje deti a mladšie generácie učiť, aby neplytvali jedlom, z dlhodobého hľadiska tým zvýšime ich povedomie a pocit zodpovednosti. Vysvetlíme im, ako využívať jednotlivé suroviny a prečo je to dobré pre životné prostredie a pre celú spoločnosť.

## AKO NÁS PODPORIŤ?

Ak ti bráni v dobrovoľníctve len nedostatok času, nezúfaj. Aj pre teba máme riešenie. Môžeš nám pomáhať aj takto:

- ako **darca veľkých aj malých vecí**, ktoré pravidelne hľadáme pre konkrétnych ľudí, sleduj náš web "Aktuálne hľadáme"
  - **finančnou pomocou** na naše č. účtu: IBAN **SK94 7500 0000 0040 1321 2916**, vedeného v ČSOBSK
  - svojimi **2% z daní**
  - zbieraj PET vrchnáky s nami a odovzdaj ich na naše zberné miesta
  - zdieľaním našich výziev a projektov na sociálnych sieťach
  - **šírením informácií** o nás a našej práci, modlitbou a pozitívnymi myšlienkami adresovanými nášmu združeniu a dobrovoľníkom :)

---

Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať!

Projekt „Pomáhame potravinami“ podporila Nadácia Tesco v rámci štvrtého ročníka grantového programu s názvom „Záchranári jedla 4“

**www.samaria.sk**

Projekt:

"Pomáhame potravinami"  
alebo

"Sprocesovanie potravinového odpadu OZ SAMARIA"



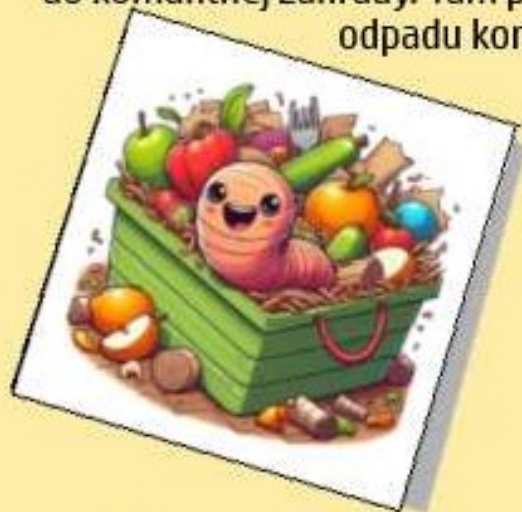
1  
Riešenie potravinového odpadu formou  
darovania potravín OZ SAMARIA



2  
Sociálny projekt: podpora ľudí v núdzi  
potravinovými balíkmi



4 Vzniknutý potravinový odpad putuje do  
vermikompostérov, čím vytvoríme ekologické hnojivo  
do komunitnej záhrady. Tam proces potravinového  
odpadu končí.



3  
Potraviny, ktoré nespĺňajú vlastnosti na darovanie putujú  
do komunitnej kuchyne na okamžité spracovanie, čím sa  
minimalizuje ďalší potravinový odpad.

