

Vaříme bez plýtvání

40
receptů

CHUTNĚ A ÚSPORNĚ

DO POSLEDNÍHO
DROBEČKU

Judith Clavel

žero waste



Vaříme bez plýtvání

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Judith Clavel

Vaříme bez plýtvání – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Recepty a styling: Judith Clavel
Fotografie: Catherine Madani

Vaříme bez plýtvání



 **PRESS**

2019





Praktický sešit 6

Nákupy bez plýtvání 6

Na váhu – řešení proti plýtvání 8

Dobré skladování 10

Správně uchovávat ovoce a zeleninu 12

Duch recyklace 16

Vaříme ze zbytků

Maso 19

Ryby a koryšci 33

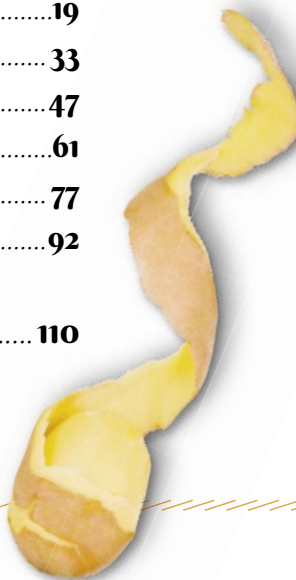
Zelenina 47

Mléčné výrobky a vejce 61

Příchody a pečivo 77

Ovoce 92

Rejstřík 110



• VAŘÍME BEZ PLÝTVÁNÍ •

PRAKTICKÝ SEŠIT



STUDIE PROKÁZALY, ŽE VYHAZUJEME 20 % VŠEHO, CO JSME NAKOUPILI, VČETNĚ DOSUD ZABALENÝCH VÝROBKŮ. VYHÝBAT SE ZBYTEČNÝM NÁKUPŮM JE TEDY NEJÚČINNĚJŠÍM A NEJEDNODUŠŠÍM ŘEŠENÍM, JAK NEPLÝTVAT JÍDLEM.

CHVÁLA SEZNAMU

Vytvořit si seznam a naplánovat nákup může vypadat jako otravná činnost, ale ušetří čas... a nakonec i peníze!

Díky dobrému seznamu se budete lépe přesouvat mezi jednotlivými prodejními místy. Nebudete muset systematicky procházet všemi odděleními a bezděky u toho plnit nákupní vozík zbytečnými produkty.

5 úvah pro dobrý seznam

- 1/ Na stálém místě v bytě mějte blok a tužku, aby každý mohl zapsat, které potraviny doma chybí.
- 2/ Než seznam sepíšete, prohlédněte spížku, ledničku a mrazničku a zkontrolujte stavy zásob.
- 3/ Předem si promyslete, co budete další dny vařit.
- 4/ Upřesněte množství potravin, které potřebujete nakoupit, nepište na seznam jenom rýže, rajčata nebo maso.
- 5/ Sepište potraviny, které chcete nakoupit, podle oddělení, třeba do tabulky nebo sloupců, ušetříte tím čas.

ŠIKOVNÉ APLIKACE



Dnes můžete proti plýtvání bojovat pomocí nových technologií. Chytré telefony, sociální sítě a GPS jsou sloučené do aplikací jako Optimiam (platné pro Paříž, třeba se ale časem podobného počínu dočkáme i v České republice, pozn. překladatele), které umožňují odběr neprodaných potravin, které by jinak skončily v popelnici.

Každý den obchodníci zapojení do aplikace aktualizují svou nabídku a označují zlevněné zboží. Spotřebitel si tak vybírá a nakupuje čerstvé produkty za sníženou cenu, a tím zamezuje plýtvání potravinami.



DOBŘE VYUŽÍT SLEV

Seznam je dostatečně pružný, abyste mohli využít zajímavých slev.

Buďte připravení na změnu a vyměňte plánovaný produkt za jiný ve slevě. Aby se jídlo nezkažilo, stále více prodejců zlevňuje produkty už v den spotřeby nebo předchozí den, zejména značky bio. Tak máte příležitost dopřát si výrobky zlevněné často o 20 až 30 %.

Měli byste si však být jisti, že je sníte velmi rychle. Všechny tyto slevy nemusí být vždycky výhodná koupě, zejména větší balení. Nekupujte větší množství potravin, které jinak moc nejíte. Kde budou vaše úspory, když nakonec větší část balení poputuje do odpadu?

Potravina bude nakonec stejně drahá, ne-li dražší, než kdybyste koupili jen jeden kus!



ŘEŠENÍ DRIVE-IN

Objednat si nákup prostřednictvím počítače nebo tabletu a jet si ho vyzvednout do výdejního místa nebo výdejního prostoru firmy vám umožní promyslet si nákupní položky a ušetří vám to čas. Výběr je však poněkud omezený, zejména co se týče čerstvých produktů.

Způsob drive-in však není vyhrazen jen pro velké distribuční společnosti. Stále více farmářů se spojuje a společně nabízí svoje služby touto formou. V České republice si lze čerstvé lokální suroviny objednat ve formě farmářských bedýnek.

• VAŘÍME BEZ PLÝTVÁNÍ •

PRAKTICKÝ SEŠIT



NEŽ SE ROZŠÍŘILY BALENÉ PRODUKTY, BÝVALO ZVYKEM KUPOVAT ZBOŽÍ NA VÁHU. DNES JE TENTO ZPŮSOB ÚSPORNÉHO NAKUPOVÁNÍ ZPĚT, ALE V MODERNÍM POJETÍ.

TRUMFY PRODEJE NA VÁHU

Prodej na váhu se týká produktů, které nejsou předem zabalené. Spotřebitel si sám zvolí požadované množství. Ovoce a zelenina se na váhu nikdy prodávat nepřestaly, ale další zboží je téměř výlučně prodáváno balené.

Dnes ale obchody nabízejí produkty jako rýže, kuskus, suché ovoce, obiloviny, těstoviny i sladké pečivo ve velkých vaničkách nebo nádobách umístěných ve speciálních policích.

Kilogram takto nabízených potravin je při stejné kvalitě levnější. Spotřebitel si kupuje množství, které odpovídá jeho potřebě, a vyhýbá se zbytečným obalům.

KDE SE PRODÁVÁ ZBOŽÍ NA VÁHU?

V obchodech s biopotravinami najdeme téměř vždy oddělení s produkty na váhu. Rozsah se víceméně odvíjí od velikosti obchodu. Zboží bez obalu a na váhu dnes nabízejí například bezobalové obchody. Oddělení vážených potravin otevřely i některé supermarkety. Některé nově otevřené obchody prodávají výlučně potraviny na váhu.



Velký díl plýtvání potravinami se odehrává už na polích a v místech prodeje, když se vyřazuje ovoce a zelenina, která je pokládána za příliš ošklivou, než aby přilákala zákazníka.

V roce 2014 si jedna velká distribuční společnost uvědomila, že je něco špatně, a ve Francii vznikla iniciativa *Les Gueules Cassées* (něco jako *Invalidní zelenina*) a operace *Légumes moches* (Škaredá zelenina). Hlavní myšlenkou je zachránit ovoce a zeleninu, které vypadají nedokonale, a prodávat je za sníženou cenu. Po velkém úspěchu se tento princip rozšiřuje i na balené pomačkané nebo zdeformované výrobky, jako jsou sušenky nebo cereálie.



ANI KROK BEZ VLASTNÍ NÁKUPNÍ TAŠKY



Jednorázové plastové tašky extrémně zatěžují životní prostředí. Když se dostanou do přírody (což je bohužel velmi časté), trvá staletí, než se rozloží. V mořích tašky znečišťují vodní ekosystém. V České republice se spotřeba odhaduje na cca 150 tašek na člověka ročně (platné k začátku roku 2019)! Je nejvyšší čas se jich zbavit. V některých prodejních místech už jsou zakázané. Naučte se bez nich co nejvíce obejít. Vybavte se papírovými sáčky a nákupními taškami různých velikostí, které jdou použít opakovaně. Mějte je neustále po ruce v autě, v kabelce, v tašce do práce i na cesty.

NÁVYK HODNÝ OSVOJENÍ

Jde o úplně nový způsob nakupování. Musíme si vytvořit návyky, abychom měli u sebe papírové sáčky, nádoby a krabičky na uchování potravin. Ideální jsou pro kuskus, suché ovoce, snídaňové cereálie, rýži, cukr, čokoládové pecky... Některé firmy nabízejí také rozlévaný olej, víno nebo ocet. U křehkých potravin je to choulostivější.

U základních potravin se bez problému obejdeme bez informací, jako je datum spotřeby, doba vaření nebo nutriční hodnoty.

Při prodeji a nákupu vína, ovocných šťáv, octa nebo olivového oleje lze využít kubitejnery plněné pod vakuem v systému bag-in-box, které umožňují úspory a spotřebu během několika týdnů, tak jak je potřeba, aniž se produkt kazí.

DOBŘE SKLADOVÁNÍ

nákupů znamená jejich delší uchování



ABYSTE VYUŽILI TO, CO JSTE NAKOUPILI, BEZ ZTRÁT NA ZKAŽENÝCH POTRAVINÁCH, DEJTE SI ZÁLEŽET NA ÚČELNÉM SKLADOVÁNÍ VE SPÍŽI, V CHLADNICE I MRAZNICI A HLÍDEJTE DATA SPOTŘEBY.

NEJNOVĚJŠÍ DOZADU!

Plné poličky ve spíži, ledniče nebo mrazáku jsou uklidňující, ale při špatném uložení hrozí velké riziko, že budete vyhazovat zkažené jídlo! Provádějte pravidelnou inventuru zásob. Nejčerstvější potraviny skládejte dozadu nebo dospod, abyste nejdřív použili ty nejstarší. Vyčleňte potraviny, jejichž datum spotřeby se blíží, a vyhledejte si vhodné recepty, abyste je rychle použili.

ZAVÍRACÍ REFLEX

Načaté potraviny pečlivě zavírejte pomocí spon nebo gumíček, předtím z obalu vytlačte co největší množství vzduchu, aby potraviny nezvětraly nebo se nevysypaly. Trocha mouky, cukru nebo drobečků ze sušenek stačí k tomu, aby přilákaly hmyz a další nežádoucí živočichy – případné zbytky vytroušené z proděravělých nebo špatně uzavřených sáčků okamžitě uklidte.

SPRÁVNÉ MÍSTO

Láhev s olejem, octem, ovocnými šťávami nebo vínem se skladují na chladném a suchém místě spíše než na místě teplém a vlhkém. Vyhněte se prostoru pod dřezem, v blízkosti pračky nebo myčky. Vystavovat si kořenky a nádoby s moukou, suchým ovocem, cukrem... je pěkné, ale světlo a slunce mění jejich barvu i chuť. Uložte je na tmavé místo! Jakmile otevřete hořčici, zavařeniny a jemné oleje, jako je olej z vlašských nebo lískových ořechů nebo z řepky, skladujte je potom v ledniče nebo na chladném místě.

Vejce jsou choulostivá na nárazy, ale i na teplotní šoky. Obvykle se skladují v ledniče, ale taky se dají uchovávat na místě se stálou teplotou. Výkyvy teploty vyvolají kondenzaci na povrchu skořápky, která je příznivá pro rozvoj bakterií. Ale při dobrém skladování v obalu vejce bez problémů vydrží až měsíc.

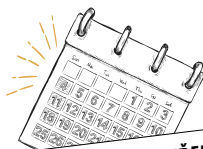
APLIKACE PRO SLEDOVÁNÍ ZÁSOB

Dnes jsou dostupné také aplikace do mobilu na sledování zásob.

Některé například zaznamenávají čárové kódy a data spotřeby nakoupených výrobků.

Jakmile se blíží datum spotřeby, spustí se alarm. Pak už vám zbývá jen vyhledat recept a potravinu využít!





DEKÓDUJTE DATUM SPOTŘEBY

Datum použitelnosti (nebo také datum spotřeby) se používá u čerstvých potravin: jogurty, čerstvé mléko, čerstvé uzeniny, balené maso a ryby, hotová jídla... Předchází mu poznámka „spotřebujte do...“. Toto datum je stanoveno předpisy nebo výrobcem a má garantovat, že je výrobek zdravotně nezávadný. Po dosažení data spotřeby jsou výrobky staženy z prodeje. Doma nehrozí přílišné riziko, když datum překročíte o několik dnů, platí to například i pro jogurty, které chrání jejich kyselost.

Datum minimální trvanlivosti (DMT) nahradilo předchozí údaj o optimální spotřebě (která se zaměřovala za datum spotřeby). Uvádí se s poznámkou „minimální trvanlivost do...“. Jestliže je trvanlivost výrobku nižší než 3 měsíce, je přesně vyznačen den, měsíc a rok. U spotřeby mezi 3 a 18 měsíci je vyznačen měsíc a rok (například září 2019). Při době delší než 18 měsíců je vyznačen pouze rok. Používá se u konzerv, mouky, sušenek... Po vypršení data se dá produkt dál konzumovat, ale ztrácí částečně chuť, strukturu nebo nutriční vlastnosti.

LEDNIČKA V TOPU

Každý měsíc ledničku umyjte vodou s octem. Vyhněte se čisticím prostředkům s příliš výraznou vůní, mohly by ovlivnit chuť potravin. Prostudujte si návod k použití a vyskládejte potraviny do jednotlivých chladicích zón:

- Nejchladnější oddíl, mezi 0 a 4 °C, na maso, ryby, drůbež, čerstvé uzeniny a načaté potraviny.
- Oddíl mezi 4 a 6 °C na jogurty, sýry a vařená jídla.
- Přihrádka na ovoce a zeleninu, ale ne všechnu! (Viz následující stránku.)

NEPŘERUŠUJTE CHLADICÍ ŘETĚZEC

Přerušení chladicího řetězce narušuje konzervaci čerstvých a mražených potravin. Může změnit chuť výrobku, jehož konzumace pak může být i nebezpečná. Z obchodu domů noste zmrazené potraviny v izotermických taškách.

Tuto tašku používejte i při nákupu jogurtů, mléčných dezertů, čerstvých sýrů, uzenin, čerstvých hotových jídel a salátů v sáčku.

Ještě potřebnější je to v případě, že jde o dlouhou a osluněnou trasu. Nikdy nenechávejte nákup v kufru auta stojícího na slunci.

SPRÁVNĚ UCHOVÁVAT



TYTO ČERSTVÉ POTRAVINY SICE NEJSOU OHROŽENY PŘERUŠENÍM
CHLADICÍHO ŘETĚZCE, ALE PŘESTO JSOU VELMI CHOULOSTIVÉ.
ZPŮSOB JEJICH SKLADOVÁNÍ MÁ VLIV NA DOBU JEJICH TRVANLIVOSTI A JEJICH CHUŤ.

Bohužel hodně ovoce a zeleninu, které zakoupíme, končí povadlé, vysušené, vrásčité, skvrnitě, vyklíčené..., a tedy ukončí svůj život spíš v odpadkovém koši než na talíři. Dobrým skladováním zamezíme plýtvání.
Ne všechna zelenina a ovoce se má skladovat v ledničce. Většinu z nich vyhovuje pokojová teplota (kolem 18 °C) nebo chladné místo (8 až 14 °C).

JAK SPRÁVNĚ SKLADOVAT OVOCE?

Meruňky	Při pokojové teplotě nebo na chladném místě. Do ledničky patří, jedině když chceme zastavit dozrávání.	Třešně	V ledničce 3 až 4 dny. Vytáhněte je 20 minut před tím, než je budete jíst. 2 až 3 dny při pokojové teplotě.
Citrusy: mandarinky, citrony, pomeranče, grepy (pomela)	5 až 6 dnů při pokojové teplotě nebo na chladném místě. V přihrádce na zeleninu jedině tehdy, pokud je v místnosti velké teplo nebo plánujeme spotřebu až za 6 až 10 dní.	Jahody, maliny	Chlad snižuje jejich chuť. Nedávejte je do ledničky, pokud je chcete jíst během téhož dne. Jinak je můžete uchovávat 1 až 3 dny v ledničce.
Ananas	Při pokojové teplotě nebo na chladném místě.	Kiwi	Při pokojové teplotě nebo na chladném místě. Do ledničky je umístěte, jedině když chcete zastavit dozrávání.
Banán	Při pokojové teplotě nebo na chladném místě.	Mango	Při pokojové teplotě, 4 až 5 dnů.



Čím déle čekáme s konzumací ovoce a zeleniny, tím méně mají výživových kvalit a chuti. Neskladujte je v plastových sáčcích.

Používejte raději sáčky papírové. Dbejte na to, aby ovoce a zelenina neležely na hromadě. Odstraňte maximum hlíny. Jestliže je omyjete, usušte je před tím, než je vložíte do přihrádky na zeleninu.

Po oloupání ztrácejí rychle vitamíny a měly by se sníst maximálně do 24 hodin. Chcete-li je mrazit, udělejte to co nejrychleji po zakoupení, dokud si ještě uchovaly chuť i vitamíny. Rozložte jednotlivé kusy na táč, zmrazte a teprve potom sesypte do sáčku.

Hrušky	3 až 4 dny při pokojové teplotě, pokud jsou tvrdé. Do ledničky jedině když chceme zastavit zrání.
Jablka	Nejméně 7 dní při pokojové teplotě.
Hrozny	3 až 4 dny při pokojové teplotě.
Melouny	Při pokojové teplotě nebo na chladném místě 1 až 3 dny podle zralosti. V ledniče obvykle předají chuť všemu kolem, uložte je do nějaké krabičky. Nepodávejte je zmrazené, jsou pak těžko stravitelné.
Broskve, nektarinky, švestky	2 až 4 dny, pokud jsou tvrdé. Lednička zbrzdí jejich zrání, ale zároveň utlumí chuť.



JAK SPRÁVNĚ SKLADOVAT ZELENINU?

Chřest	V ledničce, zabalený do vlhké utěrky, maximálně 2 až 3 dny.	Hlávkové zelí	V přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě, 6 až 7 dnů.
Lilek	V přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě, 4 až 7 dnů.	Okurky	V přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě, 3 až 4 dny.
Avokádo	3 až 5 dnů při pokojové teplotě, pokud nejsou zralá. V ledničce 2 až 3 dny, pokud jsou zralá. Vytáhněte je aspoň 30 minut před tím, než je budete jíst.	Dýně máslová, špagetová, hokaido, olejná, muškátová	Několik týdnů při pokojové teplotě, pokud jsou vcelku. Po rozkrojení 7 dní v ledničce.
Mrkev	Zabalenou do papírového sáčku v přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě. Chránit před světlem.	Cukety	5 až 6 dnů v přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě.
Žampiony	V papírovém sáčku nebo krabici v ledničce nebo na chladném místě. Ne déle než 2 až 3 dny.	Štěrbák	V papírovém sáčku v přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě 4 až 5 dnů.
Květák	V přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě. 5 až 6 dnů. Nechejte listy, které ho chrání.	Fenykl	4 až 5 dnů v přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě.



SPRÁVNĚ UCHOVÁVAT OVOCE A ZELENINU (POKRAČOVÁNÍ)

Zelené fazolky	3 až 4 dny v ledničce, bez odříznutých stopek, v papírovém sáčku.	Papriky	6 až 7 dnů (i víc) v přihrádce na zeleninu.
Cibule, česnek, šalotka	Na chladném místě, chráněné před světlem. Pravidelně zásobu kontrolujte. Odstraňte poškozené kusy, aby nekontaminovaly zbytek.	Brambory k uskladnění	Na chladném a suchém místě, chráněné před světlem, například pod novinami.
		Rané brambory	3 až 4 dny v přihrádce na zeleninu nebo v chladu, v suchu a bez přístupu světla.
Hrášek	Nevyloupaný 1 až 2 dny v ledničce. Vyloupaný 2 až 3 dny v plastové krabici.	Saláty	Celé: na chladném místě nebo v přihrádce na zeleninu. Očištěné a dobře osušené: v utěrce nebo v krabici v ledničce.
Pórek	V přihrádce na zeleninu nebo na chladném místě 4 až 5 dnů. Nechejte zelenou část, brání vysychání.	Rajčata	Rozhodně se vyhněte ledničce. 4 až 5 dnů při pokojové teplotě nebo na chladném místě. Budou tak mnohem lepší!



Některé ovoce produkuje přirozeně plyn etylen, který urychluje zrání vedle ležícího ovoce a zeleniny. Je to užitečné, když chceme nechat některé ovoce dozrát, ale v opačném případě je potřeba ovoce izolovat. Tento plyn produkují a zároveň jsou na něj citlivé: banány, kiwi, jablka, ale taky meruňky, avokádo, mango, meloun, nektarinky, broskve, hrušky, rajčata. Nemá vliv na citrusy, ananas, třešně, borůvky, jahody, maliny, liči, hrozny.



V OBLASTI MATERIÁLNÍHO VYBAVENÍ VYVOLÁVÁ RECÝKLACE HOTOVÉ ŠÍLENSTVÍ, ALE TENTO POSTUP JE AKTUÁLNÍ I V KUCHYNI. SMĚŘUJE K TOMU, ABY POTRAVINY NEKONČILY V KOŠI. CÍLEM JE OMEZIT PLÝTVÁNÍ A USPOŘÍT.

RECEPTY PŘÁTELSKÉ KE ZBYTKŮM

Nejúčinnější spásou zbytků je jejich opětovné použití ještě týž den nebo následující den či dva. Když je při vaření přetvoříme, budou ještě atraktivnější.

Zbytky masa, ryb, drůbeže, kaše, sýra, zeleniny... se dají začlenit do velkého množství receptů.

Představte si polévku, wok, slané koláče, dortíky, omelety, kuličky, nádivky, zapékaná jídla, saláty, krokety, záviný, taštičky z listového těsta, vejce, omáčky na těstoviny, rizoto, crumble...

ZACHRÁNĚNÉ SLUPKY

Některé slupky se dají kuchyňsky zpracovat:

- **Jablka:** jablečné slupky usušené v troubě voní ovocné čaje.
- **Ohryzky a slupky bio jablek se přemění v želé.** Povařte je 30 minut ve vodě s kořením (skořice, kardamom, badyán...) a citronem. Přefiltrujte. Do šťávy přidejte polovinu množství cukru a vařte 15 až 20 minut.
- **Aromatické byliny:** stonky petržele voní vývar, společně s bobkovým listem a tymiánem. Stonky aromatických bylin voní slanou krustu, v níž se peče drůbež, případně ryba nebo rybu pečenou v papilotě (papírová nebo alobalová kapsa).
- **Pórek:** zelená část póru dodá vůni zeleninovému vývaru, polévce, masovému a rybímu vývaru nebo vodě při vaření v páře.

- **Listy ředkviček:** z velmi čerstvých můžete připravit polévku. Osmahněte je na másle, přidejte vodu a jednu bramboru. Vařte 20 minut. Smíchejte s trochou smetany, osolte, opepřete.
- **Mrkev:** dobře omyté a osušené slupky z mrkve provoní vývary.
- **Citrusy:** oloupejte kůru a skladujte ji v ledničce v malých sáčcích, voní pečivo, vývary, omáčky. Kůru povařte v cukrovém sirupu, dodá chuť dortům, marokánkám, pomerančům v čokoládě.



DRUHÝ ŽIVOT

- **Vanilkové lusky** použité do sladkého pečiva: omyjte je, osušte, vložte do sáčku s cukrem, který voní. Uložte je pro provonění čajů.
- **Tvrdý chléb:** namočený do mléka a potom lehce vyždímaný se stává hlavní přísadou každé slušné nádivky. Z bílého pečiva vyrobte domácí strouhanku. Nechejte ho schnout 30 minut v troubě zapnuté na 150 °C (stupeň 5), aby bylo opravdu suché, potom ho nastrouhejte nebo rozmixujte.
- **Veka nebo brioška:** se promění ve francouzský toust (namočený ve vajíčku, osmažený, pocukrovaný).