

KONEC PLÝTVÁNÍ JÍDLEM

smarticular.net

Portál s nápady pro jednoduchý a udržitelný život

KONEC PLÝTVÁNÍ JÍDLEM

Více než 333 udržitelných receptů a nápadů,
jak beze zbytku zužítkovat potraviny

smarticular.net

Portál s nápady pro jednoduchý a udržitelný život

KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2020.

Nové sady 2

602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

Tel. +420 725 518 237

Původní název: *Wirf mich nicht weg – Das Lebensmittelsparbuch*. Mehr als 333 nachhaltige Rezepte und Ideen gegen Lebensmittelverschwendung

© 2020 Smarticular, Business Hub Berlin UG

1. vydání

Přeložila: Štěpánka Podlešáková

Jazyková redakce: Radka Klimičková

Sazba a úprava obálky: Kristýna Franková

Tisk a vazba: Tisk Centrum s.r.o., Moravany u Brna, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-001-7

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books.

Knihy lze zakoupit se slevou 20 % přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz nebo v knihkupectvích.

Tato kniha je vytištěná na ekologickém recyklovaném papíře s certifikátem FSC.

Autorská práva

Dílo a všechny jeho části jsou chráněné autorským právem. Jakékoliv jeho šíření bez souhlasu nakladatelství a autora je nepřípustné. To platí především pro elektronické i jiné kopírování, překládání, šíření a uveřejňování.

Upozornění pro čtenáře

Veškeré recepty a tipy v této knize byly sestaveny dle nejlepšího vědomí a svědomí. Autor ani vydavatel neručí za správnost a úplnost receptů, návodů a rad. Dále nenesou odpovědnost za chybnou přípravu a použití, stejně tak jako za škody na zdraví způsobené nesprávným zacházením. Rady a návody v této knize nejsou náhradou terapie ani medicínských léčby. V případě pochybností se obraťte na svého lékaře.

Soupis fotografií

Veškeré fotografie a grafiky smarticular.net, kromě:

A_Lein 130 / Africa Studio 33, 131, 158, 209, 217 / Agenturfotografien 124 / Ahanov Michael 267 / Alena Brozova 257 / Alexlukin 188 / all_is_magic 288 / Alla Greeg 171 vl. / Anna Hoychuk 180 / Anton Watman 87 vl. / AS Food studio 203 / Atlantis Images 171 vpr. / Barbara Neveu 44 / beanimages 125 / beton studio 183 vl. / bigacis 216 / borsmenta 80 / Brent Hofacker 157 / Bychykhin Olexandr 195, dole 2 / Cesarz 145 / Cora Mueller 191 / Dani Vincek 127 / Dar1930 253 / Daria Minaeva 92 vpr. / Diana Taliun 177 / dueanchai intaraboonsom Sprechblasen 23 dole a / Edalin Photography 163 / Ekaterina Akvaten 9 Schubkarre / Elena Hramova 111 / Elena Murr 15 Sesam Dip / Elena Veselova 128, 144, 161 / Elena Wein 261 / Eva Gruendemann 120 / ffolas 139 / Figur 10 osoba / Firma V 116 / Gekko Gallery 56 / Georgy Dzyura 93 / Golbay 40 vpr. / Golubovy 35 / Hammersmith 254 / Hans Geel 176 / HappyPictures 15 Tofu / hlphoto 255, 256 / Ildi Papp 164, dole 2 / Imageman 259 / iva 74 / Jamie Farrant 179 / Katarzyna Hurova 90 vpr. / Kcuxen 248 / koss13 141 / Krzysztof Slusarczyk 67 / LaineN 194 / LarsZ 148 / LMproduction 142 / M.Loraine 211 / Magdalena Kucova 243 / Marcín Wos 72 / margouillat photo 183 vpr. / Marie-Pierre Samel 185 / Martin Rettenberger 87 vpr. / Mehriban A 921 / Melica 118 / Milenova Elena 13 / minadezhda 242 / Monthira 84 / MsDianaZ 175 vl. / NikomMae-lao Production 9 Personen / Oksana Shufrych 182 / Oksana_Schmidt 262 / Olga Bondarenko 25 / Oxana Denezhkina 237 / oxyzyag 99 / Perednianskina 109 / phloen 122 vl. / Photographee.eu 18, 193 / puruan 9 nákupní vozík / Richard Rinaldo 277 / S U N 181 / S_Photo 175 vpr. / SUPERGAL 227 / Svitlana Slobodianiuk 88 / Tatiana Volgutova 154 / Tatyana Aksenova 90 vl., 266 / Timolina 159 / Tueris 10 Striche / VectorsMarket 15 bábovka / Visual Generation 9 odpadkový koš, nůž, vidlička, talíř, traktor, továrna / Volha Shaikovets 15, sýr, salám, jogurt, vejce, sojový jogurt / Wollertz 204, dole 2, dole 4 / xuanhuongho 40 vl.

Obsah

Úvod 7

<i>Proč je plýtvání potravinami problém?</i>	7
<i>Jak předcházet plýtvání potravinami</i>	10
<i>Zbytečné datum minimální trvanlivosti</i>	14
<i>Kdy už potraviny nelze konzumovat?</i>	17
<i>Můžeme si s potravinami hrát?</i>	18
<i>Jak používat tuto knihu</i>	20
<i>Zkratky</i>	22

Plánování a nakupování 25

Správné skladování 33

Užitek beze zbytků: listy, jádra, košťály a další 43

<i>Listy zeleniny a košťály</i>	43
<i>Citrusová kůra</i>	58
<i>Další slupky z ovoce a zeleniny</i>	66
<i>Další zbytky ovoce a zeleniny</i>	76
<i>Jádra</i>	81
<i>Káвовá sedlina</i>	83
<i>Další zbytky</i>	86

To se ještě hodí 97

<i>Staré pečivo</i>	97
<i>Stará/přezrálá zelenina</i>	116
<i>Staré/přezrálé ovoce</i>	125
<i>Zužitkujte ještě více zbytků</i>	139
<i>Jídla ze zbytků</i>	153
<i>Plíseň na potravinách – je to zkažené, nebo ještě jedlé?</i>	169

Uchovávání potravin **175**

<i>Metody uchovávání</i>	175
<i>Sušení</i>	177
<i>Nakládání do oleje</i>	183
<i>Nakládání do octa</i>	185
<i>Nakládání do soli</i>	188
<i>Zavařování a tepelná konzervace</i>	192
<i>Konzervace cukrem</i>	199
<i>Konzervace mléčným kvašením</i>	202
<i>Výroba šťávy</i>	206
<i>Zamrazování</i>	208

Jak zpracovat velkou úrodu **221**

<i>Cukety</i>	221
<i>Okurky</i>	230
<i>Rajčata</i>	235
<i>Dýně</i>	242
<i>Ovoce</i>	249
<i>Jablka</i>	261
<i>Bylinky</i>	268

Hnojení a kompostování **271**

<i>Hnojení pomocí zbytků</i>	271
<i>Jak změnit zbytky v humus</i>	273

Pust'te se do toho! **279**

<i>Další zdroje informací (v ČR i ve světě)</i>	280
---	-----

Rejstřík pojmů **283**

Sezonní kalendář **288**

Úvod

Přibližně jedna třetina všech vyprodukovaných potravin se vyhodí – kvůli tomu je potřeba o 50 procent více zemědělských ploch a spotřebuje se o 50 procent více hnojiv, pesticidů a energie, než by bylo potřeba k nasycení všech lidí.¹

Plýtvání potravinami se týká nás všech – a my všichni s tím můžeme něco dělat! Při cestě z pole na talíř se ztratí průměrně jedna třetina potravin. Z toho se kolem poloviny vyhodí v domácnostech, protože se příliš mnoho nakoupí nebo uvaří, protože ovoce, chléb, mléčné produkty, nápoje apod. se předčasně zkazí nebo protože uplyne datum minimální trvanlivosti – ačkoliv většina potravin vydrží podstatně déle (proto také datum *minimální trvanlivosti*).

Velkou část tohoto enormního plýtvání ovšem nevidíme, protože k ní dochází už při výrobě, zpracování, během dopravy či při prodeji. Přesto s tím my všichni můžeme něco dělat – prostřednictvím této knihy vám chceme ukázat, jak každý z nás doma i v rámci celého hodnotového řetězce může účinně omezit plýtvání potravinami, chránit životní prostředí a také ušetřit.

Proč je plýtvání potravinami problém?

Třetina všech potravin skončí v popelnici místo na talíři – nejenom u nás doma, ale na celém světě. A to přesto, že více než dvě miliardy lidí denně hladoví nebo trpí podvýživou. Zároveň to také znamená, že se vyrábí asi o 50 procent (1,3 miliardy tun) více potravin, než by skutečně bylo potřeba k nasycení všech lidí.

O 50 procent více vyrobených potravin znamená **o 50 procent více zemědělských ploch**, které se pravidelně intenzivně a z velké části monokulturně obhospodařují, hnojí a ošetřují pesticidy, takže jsou pro divokou faunu a flóru ve velké míře ztracené.

1 WWF Deutschland (Hrsg.) (2015): Das große Wegschmeißen. Dostupné online z http://mobil.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Wegschmeissen.pdf, s. 23.

Více než třetina celkové plochy půdy na Zemi se využívá zemědělsky,² zbytek se skládá převážně z lesů, hor a pouští. A potřeba agrárních ploch bude stále stoupat, pokud podle předpovědi stoupne do roku 2050 světová populace z nynějších asi 7,7 miliard na 9,7 miliard lidí.³ Také z těchto důvodů je třeba věnovat pozornému zacházení s potravinami zvláštní pozornost – čím méně jich vyplýváme, tím více lesa a dalších přírodních ploch můžeme zachovat.

Podle odhadů by v samotném Německu bylo třeba o 2,57 milionů hektarů (25 700 km², o něco více, než je rozloha Moravy) méně zemědělských ploch,⁴ kdybychom se plýtvání, kterému se lze jednoduše vyhnout (od 10 až po 18,4 milionů tun jenom v Německu, v závislosti na zdroji⁵), také skutečně vyvarovali. Proto pozorné zacházení s potravinami přispívá také k ochraně životního prostředí, včel a úplně obecně k ochraně druhů.

Obzvláště problematické jsou v této souvislosti zejména živočišné potraviny, protože ve srovnání s rostlinnými je pro pastviny a pěstování krmiv potřeba nepřiměřeně mnoho plochy. Kolem 90 procent světových zemědělsky užitých ploch jsou louky a pěstební plochy na krmivo pro zvířata.⁶ Proto ten, kdo s masem, masnými a mléčnými produkty a vejci zachází opravdu uvážlivě nebo se jich nejednou úplně vzdá, velmi přispívá k ochraně životního prostředí.

O 50 procent více vyprodukovaných potravin – to znamená také **o 50 procent více skleníkových plynů**, které se zbytečně vypouštějí a zatěžují světové klima a životní prostředí. Zcela závažné množství, když uvážíme, že zemědělství v EU je zodpovědné za téměř devět procent emisí skleníkových plynů.⁷ Kdyby bylo plýtvání potravinami státem, byl by to po Číně a USA stát s třetí největší produkcí oxidu uhličitého.⁸

2 Umweltbundesamt (Hrsg.) (o. J.): *Globale Landflächen und Biomasse nachhaltig und ressourcenschonend nutzen*. Dostupné online z https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/globale_landflaechen_biomasse_bf_klein.pdf, s. 12.

3 United Nations (Hrsg.) (2019): *World Population Prospects 2019: Highlights*. Dostupné online z <https://www.un.org/development/desa/publications/world-population-prospects-2019-highlights.html>.

4 WWF Deutschland (Hrsg.) (2015), s. 12.

5 WWF Deutschland (Hrsg.) (2015), s. 7; Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.) (2019): *Lebensmittelabfälle in Deutschland: Neue Studie über Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren*. Dostupné online z <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>.

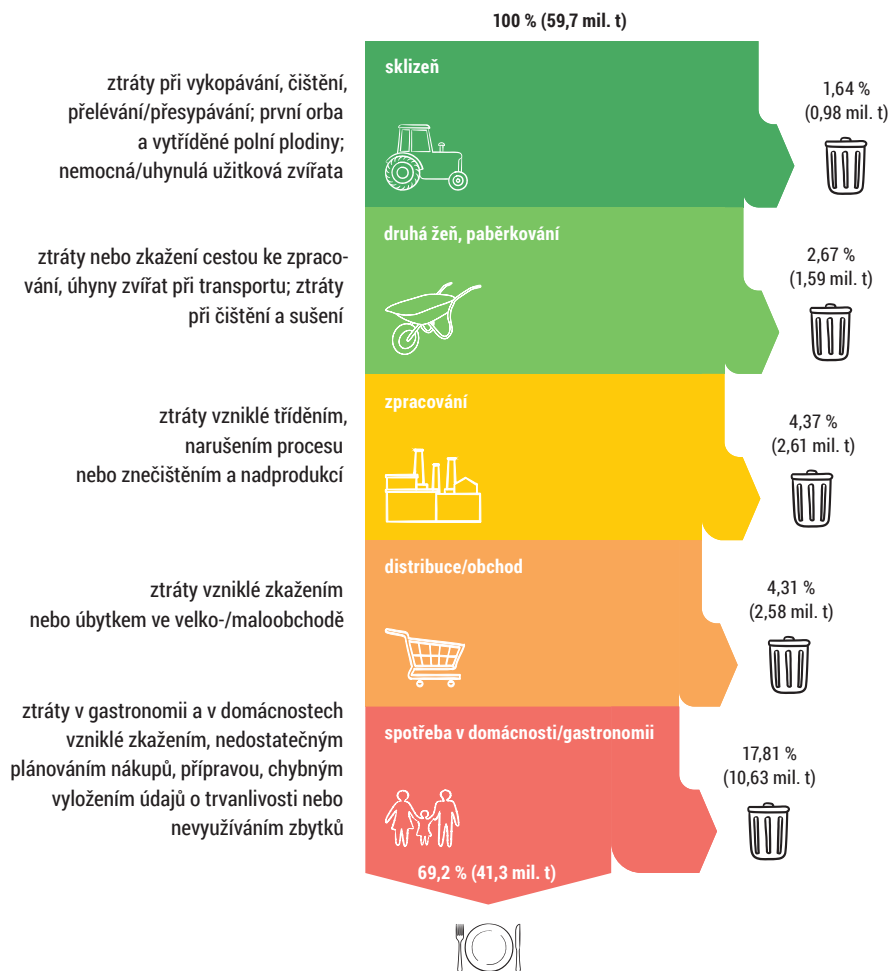
6 Umweltbundesamt (Hrsg.) (o. J.), s. 12.

7 Europäisches Parlament (Hrsg.) (2018): *Treibhausgasemissionen nach Ländern und Sektoren (Infografik)*. Dostupné online z <https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20180301STO98928/treibhausgasemissionen-nach-landern-und-sektoren-infografik>. V češtině: Evropský parlament (ed.) (2018): *Skleníkové plyny: emise podle zemí a odvětví (infografika)*. Dostupné online z <https://www.europarl.europa.eu/news/cs/headlines/society/20180301STO98928/sklenikove-plyny-emise-podle-zemi-a-odvetvi-infografika>.

8 Food and Agriculture Organization of the United Nations (Hrsg.) (o. J.): *Food wastage footprint & Climate Chance*. Dostupné online z http://www.fao.org/fileadmin/templates/nr/sustainability_pathways/docs/FWF_and_climate_change.pdf, s. 1.

Skutečnost, že se tolik potravin vyhodí, namísto aby se spotřebovaly, je nakonec také důvodem pro vyšší ceny, než je nutné – nejen v případě hotových jídel, ale také základních potravin, jako například obilí. Vyšší ceny trápí zejména obyvatelé chudších regionů, takže plýtvání potravinami nepřímou přispívá i k hladomorům.

V každé fázi na cestě z pole na talíř se ztratí část potravin. Obrázek ukazuje, kde a jaké množství potravin se ztrácí v Německu.⁹



9 WWF Deutschland (Hrsg.) (2015), s. 42.

Jak předcházet plýtvání potravinami

Svým každodenním jednáním a rozhodnutími můžeme plýtvání jídlem významně ovlivnit – nejenom doma, ale v rámci celého výrobního řetězce. Máme to ve svých rukou. Následující obrázek ukazuje okruhy, prostřednictvím nichž může každý jedinec přímo nebo nepřímo přispět k tomu, aby potraviny končily na talíři, a ne v popelnici.

Začíná to malými změnami chování, které si v domácnosti postupně osvojíme, a končí našimi každodenními spotřebními rozhodnutími. Existuje mnoho možností, jak proti plýtvání potravinami něco dělat, a když je využijeme, odrazí se to na rozsahu pozitivních účinků.



► Zužítkování veškerých zbytků

Zbytky od posledního jídla častokrát zbytečně končí v koši, protože toho prostě navaříte moc nebo z nich zapomenete vykouzlit ještě něco dobrého. Přitom skoro všechny zbytky jídla lze ještě zužítkovat. Kdo je místo likvidace nápaditě zpracovává, může eliminovat plýtvání potravinami v domácnosti. Zbylé těstoviny (viz str. 153), rýže (viz str. 164) nebo zelenina (viz str. 116) jsou například skvělým základem pro další chutné pokrmy.

Využijte listy, slupky a spol.

Také další domnělé zbytky jako listy, slupky, košťály a jádřince z ovoce a zeleniny končí většinou v odpadu. Často totiž vůbec netušíme, že listy zeleniny se dají také jíst, a dokonce obsahují spoustu živin (viz str. 43), že z jablečných slupek a jádřinců lze vyrobit domácí jablečný ocet (viz str. 79) nebo že syrové zbytky zeleniny se mohou stát výborným základem pro zeleninový vývar (viz str. 180).

Dokonce i zbytky spotřebovaných potravin, například kávová sedlina, tedy lógr (viz str. 83), vyvařené čajové sáčky (viz str. 92) nebo slupky od banánů (viz str. 74), lze dál smysluplně využít – například v kosmetice nebo na zahradě.

► Správné skladování potravin

Jednou z hlavních příčin plýtvání potravinami v domácnosti jsou problémy se skladováním, které vedou k tomu, že jídlo se rychleji kazí.¹⁰ Tomu lze ale lehce předejít, protože když se správně uskladní, zůstane například syrové ovoce nebo zelenina déle čerstvé (viz str. 33), také chléb (viz str. 35), a dokonce i zbytky vařených jídel lze bez problémů déle uchovat a připravit z nich nový pokrm (viz str. 38–39). Když se vyhnete chybám při plnění ledničky (viz str. 34), žádné potraviny se nezkazí kvůli uchovávání při špatné teplotě nebo nebudou prostě zapomenuty v nejzazším koutě.

► Uchovávání potravin

Kromě správného skladování může k tomu, aby se nezkazilo tolik čerstvých potravin, které byste v důsledku toho museli vyhodit, přispět správné uchovávání potravin (viz str. 175).

Kdo někdy příliš mnoho nakoupí nebo sklídl hojnou úrodu z vlastní zahrádky, může nadbytky déle uchovat například pomocí mražení, zavařování (viz str. 192), sušení (viz str. 177), nakládání do octa nebo soli (viz str. 188) nebo kvašení (viz str. 202) a tímto způsobem zbytečně nevyhodit to, co se rychle kazí.

¹⁰ Statista GmbH (Hrsg.) (2019): *Lebensmittelverschwendung*. Dostupné online z <https://de.statista.com/infografik/16586/lebensmittelverschwendung/>.

► Nakupování a vaření podle týdenního plánu

Spontánní nákupy potravin bez nákupního seznamu často vedou k tomu, že toho nakoupíme příliš mnoho a část potravin se zkazí, než je dokážeme spotřebovat. Tomu se lze jednoduše vyhnout pravidelně sestavovaným jídelním a nákupním plánem (viz str. 26).

► Zachraňování potravin

Nejenom doma, ale také při nakupování a prodávání, v sousedství a jinde můžeme něco dělat s plýtváním potravin. Čím dál více z nás se zasazuje o záchranu jedlých potravin, spotřebovávají je nebo dávají ostatním. K celosvětově největším iniciativám tohoto druhu patří platforma *Too Good To Go* a v Německu *foodsharing*, prostřednictvím nichž se propojují dobrovolníci s producenty potravin, supermarkety a restauracemi, kteří vyzvedávají a rozdávají vyřazené jídlo. V Česku monitorují, zachraňují anebo distribuuji jídlo potravinové banky, organizace *Zachraň jídlo* a *Na ovoce* nebo aplikace *Nesněženo* a *Jídlav*. Třeba i vy najdete možnost, jak se do sdílení jídla zapojit (další tipy viz str. 280 a dále).

Roste také počet výrobců, kteří ve svých produktech zužitkovávají zachráněné potraviny. V Německu jsou to například *Dörrwerk*, *Knödelkult* a *Unverschwendet*, v Česku zásobovací společnost *Titbit*, univerzitní minipivovar Zemědělské fakulty Jihočeské univerzity, řemeslný lihovar *Landcraft* nebo biopekárna *Zemanka*. Berlínský podnik *SIRPLUS* nabízí zachráněné potraviny on-line a v pěti kamenných obchodech. V ČR nabízejí nedokonalou zeleninu a jídlo s dobíhající dobou trvanlivosti se slevou prodejní řetězce, on-line prodejci i lokální obchody. Kdo takové zboží nakupuje, také přispívá k tomu, že v odpadu končí méně potravin, které lze ještě konzumovat (viz přehled na str. 280 a dále).

Kupujte také „nedokonalé“ produkty

Naše spotřebitelské chování silně ovlivňuje, které produkty budou v nabídce. Proto malá, skvrnitá a nedokonalá zelenina a ovoce z nabídky v supermarketech ve velké míře vymizely. Co není dokonalé, už se většinou ani nesklízí a skončí rovnou jako odpad.

Také datum minimální trvanlivosti (DMT) je rozhodujícím faktorem, který přispívá k tomu, že mnoho ještě požitelných potravin z chladicího pultu



přistane přímo v odpadkovém koši místo v nákupním košíku. A to i když hodně potravin lze konzumovat výrazně déle, než sugeruje přesvědčivé DMT (viz str. 14).

Ten, kdo častěji kupuje zhnědlé banány, nedokonalá, ale o to šťavnatější jablka, chléb z předešlého dne nebo jogurt s datem minimální trvanlivosti, které brzy vyprší, přispívá k záchraně mnoha „nedokonalých“ potravin, které by se jinak vyhodily.

► Menší spotřeba hotových jídel

Téměř 20 procent potravinového odpadu¹¹ v Německu vzniká v důsledku průmyslového zpracování potravin – třeba protože se surovina nezužítkuje kompletně nebo protože se vyrábí nadbytky. Také při přepravě a skladování hotových jídel může vznikat odpad. Kdo místo mražené pizzy a dalšího průmyslově zpracovávaného jídla upřednostňuje nezpracované přísady a beze zbytku je zužitkovává, také přispívá k redukci tohoto neviditelného plýtvání potravinami.

¹¹ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.) (o. J.): *Zahlen*. Dostupné online z <https://www.lebensmittel-wertschaetzen.de/strategie/zahlen/>.

► Sezonní a lokální nakupování

Sezonní produkty z regionu se přepravují a skladují jenom krátce. Tomu odpovídá i menší podíl potravin, které se při přepravě nebo během skladování zkaží. Pohled do sezonního kalendáře (viz str. 288) tedy pomůže omezit tzv. posklizňové ztráty¹². Protože přívlastek „lokální“ není jasně definovaný a někdy se pojímá široce, doporučujeme prozkoumat to podrobněji a pokud možno nakupovat přímo u pěstitele nebo chovatele (viz str. 280 a dále). Má to i tu výhodu, že získáte přehled o zemědělských metodách a zajistíte, že se vyplývá co nejméně potravin a že se budou vyrábět ekologicky a udržitelně.

Stejně tak pomáhá ocenit přidanou hodnotu výroby potravin a snížit jejich plýtvání, když pěstujete vlastní zeleninu a ovoce a beze zbytků je zpracováváte.

► Smysluplné využití organického odpadu

Vyhazování potravin se nelze zcela vyhnout, ale když mnoho z nás podnikne alespoň ty nejdůležitější kroky k udržitelnějšímu zacházení, máme skoro vyhráno. Co už nelze sníst, zdaleka nemusí být odpad. Často to lze ještě mnohostranně zužitkovat, např. při úklidu (viz např. str. 64 a 69), v kosmetice (viz např. str. 75 a 84) nebo jako organické hnojivo na zahradě a balkoně, a proto jsme tomuto tématu věnovali celou jednu kapitolu.

Zbytečné datum minimální trvanlivosti

Jednou z nejčastějších příčin plýtvání potravinami je datum minimální trvanlivosti, protože při nákupu se podle něj orientujeme a na základě něj se rozhodujeme, jestli ještě něco lze zkonzumovat nebo ne. Pokud je ho dosaženo, končí často mléko, jogurty apod. neotevřené v odpadu místo v žaludku, ačkoliv by je bylo možné téměř vždy bez obav sníst. Každý z nás vyhodí průměrně 80 kg potravin ročně – pozoruhodné množství, kterému by se podle studie Univerzity ve Stuttgartu¹³ dalo z poloviny zamezit.

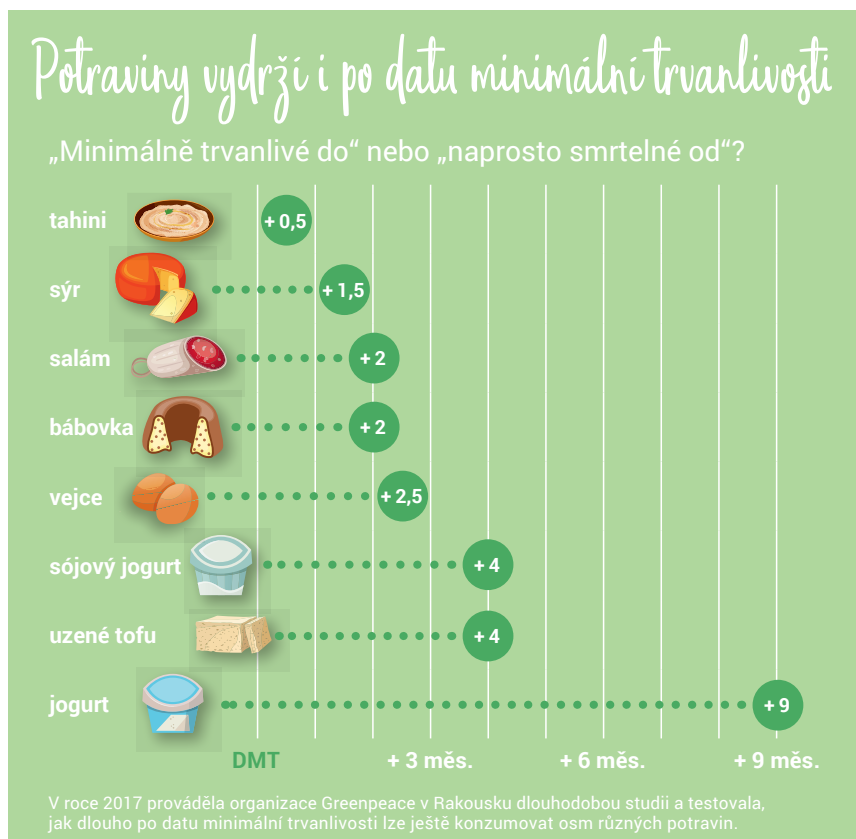
12 WWF Deutschland (Hrsg.) (2015).

13 Universität Stuttgart (Hrsg.) (2019): *Presseinformation: Neue Forschungsergebnisse der Universität Stuttgart zu Lebensmittelabfällen in Deutschland*. Dostupné online z https://www.uni-stuttgart.de/universitaet/aktuelles/presseinfo/document/047_19_Lebensmittelabfaelle.pdf.

Kdo namísto toho ví, jak se to má s datem minimální trvanlivosti a datem spotřeby, může bez velké námahy přispět k menšímu plýtvání potravinami.

► Správný výklad údajů o trvanlivosti od výrobce

V zájmu ochrany spotřebitele předepisuje nařízení o označování potravin většině produktů údaj o datu minimální trvanlivosti (zkráceně DMT), resp. datu spotřeby. Většina z nás ovšem neví o tom, že tyto údaje se od sebe značně liší – jak po právní stránce, tak z hlediska použitelnosti potravin.



► „Minimálně trvanlivé do“ neznamená „naprosto smrtelné od“

U data minimální trvanlivosti (DMT) by měl být kladen důraz na slovo „minimální“, protože tento údaj se vztahuje k okamžiku, do kdy výrobce garantuje, že si produkt při vhodném skladování zachová své specifické vlastnosti. Tato garance zahrnuje jak chuť, tak složení živin nebo použitelnost – třeba v souvislosti s kvasivostí droždí.

O určení DMT rozhoduje sám výrobce. Aby se vyhnuli nároku na odškodnění, sází mnoho producentů na jistotu a stanovuje toto datum hodně brzy. Supermarkety sice smějí výrobky po uplynutí data minimální trvanlivosti prodávat dále, pokud jsou stále v nezávadném stavu, většina z nich ale zboží vytrídí dokonce ještě před uplynutím této doby.

Datum minimální trvanlivosti se proto hodí jako údaj pro zjištění, jestli je potravinu ještě požitelná nebo ne, jen velmi omezeně. To dokládá také dlouhodobá studie, kterou provedla organizace Greenpeace.¹⁴ Až na jednu vegetariánskou pomazánku byly podle ní všechny testované produkty (mezi jinými uzenina, vejce, sýr a uzené tofu) v nepoškozeném stavu i dva týdny po uplynutí DMT, některé dokonce ještě po několika měsících!

► Datum spotřeby – po uplynutí vyhodit

Na rozdíl od data minimální trvanlivosti se potraviny, které jsou označené datem spotřeby, nesmějí po uplynutí této doby prodávat. Údaj o datu spotřeby je zákonem předepsaný pro potraviny, které se snadno kazí a mohly by ohrozit zdraví.

Klasickým příkladem jsou syrové masné produkty, např. mleté maso, nebo také balené krájené směsi salátů. Protože tyto produkty jsou dokonalou živinou půdou pro choroboplodné zárodky, doporučuje se brát datum spotřeby doslova a spotřebovat je před jeho uplynutím.

► Expirace – pouze u léků

V souvislosti s potravinami se obvykle mluví o datu spotřeby. Pouze u léčiv se jedná o expiraci – zpravidla je na obalu uvedeno „EXP“ nebo „Spotřebujte do“. Je pevně stanoveno, do kdy je možné lék použít, resp. do kdy

¹⁴ Greenpeace (Hrsg.) (2017): *MHD-Langzeittest: Bilanz nach 6 Monaten*. Dostupné online z https://secured-static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/Greenpeace_MHD-Test-Ergebnisse_Juli%202017%20-%206%20Monate.pdf.

v nerozbaleném stavu vydrží. U sirupu na kašel nebo očních kapek, které se často užívají vícekrát, je navíc uvedeno, jak dlouho ještě lze lék užívat po otevření balení.

Kdy už potraviny nelze konzumovat?

Než si přísněji vykládat datum trvanlivosti, jaké stanovili zákonodárci, doporučujeme spoléhat se zase více na své vlastní smysly. V mnoha případech lze totiž relativně jednoduše určit, zda je potravinu ještě požitelná, nebo ne.

► Vizualní dojem

Zkažené potraviny lze často rozpoznat už podle balení, například podle nafouklého kartonu s mlékem. Také výrobky mění svůj vzhled. Čiré tekutiny se zakalují nebo se mění struktura povrchu a tvoří se lepkavý film. Některé bakterie způsobující kazivost vylučují barviva, takže vzniká modrozelené, nahnědlé nebo načervenalé zbarvení. A také jemné chloupky, které se tvoří při napadení plísní, určitě nepřehlédnete.

► Konzistence

Rovněž konzistence vypovídá o stavu potraviny. Když se homogenní masa rozpadne na malé části, jako to například můžeme pozorovat u sraženého mléka, proces kažení už začal.

Pokud se potravinu s ohledem na výše zmíněné vlastnosti nezměnila, můžete se nakonec ještě odvážit otestovat chuť. Přitom je vhodné vyzkoušet jenom velmi malé množství a sousto v případě podezřelé chuti okamžitě vyplivnout. U potravin, které se snadno kazí a mají datum spotřeby, doporučujeme chuťový test vynechat, protože mohou být i bez viditelných změn nebo nápadných pachů zatížené zárodky ohrožujícími zdraví.

► Zápach

Při rozkladu potravin často vznikají nepříjemné pachy. Proto má smysl podrobit výrobky, u nichž vypršelo datum minimální trvanlivosti, čichovému testu. Pokud z nich vychází nakyslý nebo zatuchlý zápach, už byste je raději neměli konzumovat.



Můžeme si s potravinami hrát?

„S jídlem se nehraje!“ Tuto větu zná mnoho z nás dobře z dětství, a tak se nabízí odmítnat i úklid a péči o pokožku za pomoci jedlých přísad. Zejména s vědomím, že v jiných částech světa je potravin nedostatek a stále více lidí umírá hladu, se nabízí otázka, zda je obhajitelné používat jídlo třeba k péči o tělo, úklidu nebo na hraní.

Podle aktuálních odhadů žije asi jedenáct procent obyvatelstva¹⁵ v trvalém stavu podvýživy. To ale není způsobeno tím, že by nebylo k dispozici dost potravy. Z globálního hlediska naopak dochází k nadprodukci, která je ale velmi nerovnoměrně rozložená.

► Lokální potraviny jsou ekologičtější než ropa

Kdo chce skutečně něco podnikat proti různým příčinám podvýživy a hladomoru¹⁶, může tak činit mnohem efektivněji. Například hodně běžných čisticích prostředků a kosmetiky se vyrábí z ropy, která je v mnoha ohledech problematická, není proto v žádném případě udržitelnější než doma vyrobené alternativy z obnovitelných zdrojů. Mnoho produktů s minerálními oleji totiž lze jen těžko biologicky odbourat a už samotnou těžbu ropy doprovází závažné škody na životním prostředí a sociální deformace až po války.¹⁷

15 Deutsche Welthungerhilfe e. V. (Hrsg.) (2020): *Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen*. Dostupné online z <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/>.

16 Oxfam Deutschland e. V. (Hrsg.) (o. j.): *10 Gründe für Hunger*. Dostupné online z <https://www.oxfam.de/unsere-arbeit/themen/10-gruende-fuer-hunger>.

17 BRENNER, Harald, Martina FRIETSCH: Erdöl. In: WDR (Hrsg.): *Planet Wissen*. Dostupné online z <https://www.planet-wissen.de/technik/energie/erdoel/index.html>.

Válečné konflikty (kromě jiného o ropu a další zdroje) patří zase k hlavním příčinám nedostatku potravin a hladu.

Rostlinné přísady lze naproti tomu získávat dokonce i lokálně, zpravidla jsou zcela biologicky odbouratelné a životní prostředí zatěžují od pěstování po rozklad mnohem méně než výrobky na bázi minerálních olejů.

► **Plýtvání potravinami a co s ním opravdu můžeme dělat**

Jenom v Německu skončí ročně kolem 18 milionů tun potravin jako odpad. Pokud chcete přispět k tomu, aby se potraviny namísto vyhazování zachraňovaly a zužitkovávaly, najdete v této knize mnoho praktických tipů, co proti plýtvání potravinami dělat.

Jako první krok se můžete dívat na datum minimální trvanlivosti (DMT, viz str. 14) pouze jako na pomůcku a právní ochranu výrobců a prodejců. Velmi mnoho potravin lze totiž i po uplynutí DMT ještě dlouho konzumovat a z mnoha domnělých kuchyňských odpadků je možné ještě vyčarovat chutná jídla.

Tip: Existuje mnoho aplikací a webových stránek, které usnadňují záchranu potravin, jak jen to jde, a „záchrannáře potravin“ mezi sebou propojují (viz str. 281).

► **Co může proti hladomoru podniknout každý z nás**

I když můžeme jedlé přísady s klidným svědomím používat k výrobě vlastních ekologických alternativ nebo také neškodných hraček bez plastů, proti hladomoru ve světě lze něco podniknout jiným způsobem.

Například se opět můžeme více zajímat o to, odkud potraviny pocházejí, kdo je vyrábí a jestli se s těmi, kteří se na produkci podílejí, jedná férově a za svou práci dostávají náležitou odměnu. V praxi to může například znamenat, že sáhneme spíše po lokálních produktech, jejichž sezona v ideálním případě zrovna probíhá (viz sezonní kalendář na str. 288), a proto je lze produkovat ekologicky.

Dokonce i ve velkých městech je možné koupit ovoce a zeleninu, mléčné produkty, maso, med, ale také tofu a další veganské produkty přímo u pěstitele nebo chovatele a informovat se o podmínkách výroby, nebo ji dokonce ovlivnit.

Jak používat tuto knihu

► Tipy čtenářů

V knize se nenacházejí pouze nejlepší recepty a nápady od týmu portálu smarticular.net, ale také přes 100 tipů našich čtenářů, které k nám v rámci ankety ke knize dorazily. Tyto tipy jsme tematicky rozdělili po celé knize. Děkujeme všem čtenářům za jejich velkolepé příspěvky, díky nimž je kniha ještě užitečnější a použitelnější v praxi, a navíc osobnější.

► Než se do toho dáte

Než přikročíte k činu, věnujme se ještě trochu managementu očekávání. Všechny recepty a návody uvedené v této knize byly pečlivě testovány a vyzkoušeny čtenáři, a často jsou tak ještě vylepšeny o cennou zpětnou vazbu. Přesto je každá situace trochu jiná a každý člověk odlišný. Na rozdíl od průmyslových produktů neprošly doma vyrobené prostředky a alternativy žádným náročným sériovým testováním ani pokusy se všemi myslitelnými materiály a ve všech možných situacích. Proto se může stát, že se některý prostředek hned nevydaří, nebo dokonce vůbec nebude fungovat.

Pokud si nejste jistí, můžete na smarticular.net v němčině sledovat poznámky u jednotlivých receptů, číst komentáře nebo pokládat vlastní dotazy.

► Stále v obraze

Každý den se učíme něco nového. Přesně to nás motivuje neustále vylepšovat smarticular.net, portál plný nápadů, a naše knihy. U tištěné knihy je ale

přirozené, že ne všechny informace jsou stále aktuální. Proto tuto knihu doporučujeme kombinovat s výhodami webových stránek. Toto jsou některé z možností:

- Na webové stránce ***smarticular.net/lebensmittelsparbuch*** najdete aktuální informace k této knize v němčině, můžete nám jejím prostřednictvím zasílat připomínky, chválu i kritiku nebo dotazy a přečíst si tipy na důležitá vylepšení jednotlivých návodů.
- Na našich webových stránkách najdete příspěvky k jednotlivým receptům, u nichž jsou uvedeny aktuální informace a užitečné příspěvky ostatních čtenářů.
- Samozřejmě nás potěší, pokud vás na smarticular.net zaujmou i další témata. Abyste byli stále v obraze, doporučujeme vám přihlásit se k odběru našeho newsletteru a sledovat nás na sociálních sítích.

Přejeme vám s touto knihou, nápady a recepty hodně zábavy a úspěchů.

Tým portálu smarticular.net

Zkratky

lžč. kávová lžička, odpovídá cca 5 ml

lž. polévková lžíce, odpovídá cca 15 ml

vrch. vrchovatá kávová lžička nebo polévková lžíce

zar. zarovnaná kávová lžička nebo polévková lžíce

kp. kapka, 1 ml je přibližně 20 až 25 kapek

ml mililitr

l litr

g gram

kg kilogram

šp. špetka

bal. balení

Tipy čtenářů

Používejte aplikace, např. Too Good To Go. Díky nim lze výhodně zachránit přebytečné potraviny v okolí.

Někdy se zeptejte babičky, jak se to dělalo dřív. Můj oblíbený tip je dát zbytky omáček nebo rajskeho protla-ku atd. do formiček na led a zamrazit. Tak se nevyhodí ani malé zbytky.

Hezký nápad je jídlo soukromě sdílet, například se sousedy.

Po uplynutí data minimální trvanlivosti se spoléhejte na vlastní smysly a jídlo hned nevyhazujte. Mnohé lze konzumovat ještě dlouho poté.

Připojila jsem se ke skupině „záchranářů potravin“ z Enjoy the Food. Regionálně spolupracujeme s potravinářskými podniky a zachraňujeme všechny věci, které už nejsou prodejné, ale ještě se bez problémů dají jíst. Zachráněné potraviny dále distribuujeme prostřednictvím veřejných komunitních lednic.

Webové stránky jako foodsharing.de, místní skupiny na Facebooku a na WhatsApp poskytují možnost nabídnout, popř. zachránit zbytky.

Vařte pokud možno co nejvíc z nezpracovaných potravin. Během zpracovávání potravin se toho totiž hodně vyhodí a ani se to nedostane do obchodu.

Připojte se k nákupní skupině nebo ji založte. Tím redukuje masivní plýtvání potravinami ve velkých pobočkách, kde se VŽDYCKY nakupuje příliš. Zohlední se individuální přání a nakoupí potraviny v závislosti na počtu členů. Nejenže je to výhodnější, ale taky efektivnější.

V pečovatelských zařízeních a domovech pro seniory servírujte raději menší porce, pak lze ještě požádat o přídavek.

Pěstujte vlastní potraviny na balkoně. Je to méně náročné než mít okrasné rostliny a nakonec z toho máte mnohem víc.

Pokud možno produkuje vlastní jídlo nebo potraviny. Tak získáte jinou hodnotu než mraženou pizzu ve třech obalech. Například domácí chleba chutná skvěle, je rychle hotový a člověk by ho nejraději snědl celý, protože do něj investoval práci a čas.

Plánování a nakupování

Z 12 až 18 milionů tun potravin, které v Německu každý rok skončí v odpadcích, se 52 procent vyhodí v domácnostech.¹ V přepočtu to znamená, že vyhodíme 80 kg potravin na osobu ročně – takové plýtvání nejenže není nutné, ale také mu lze jednoduše předejít. A začíná to už při nákupu – kdo z nás už se někdy nezlobil, protože musel vyhodit ovoce, přestože v obchodě vypadalo ještě celkem dobře?

Často jsou to také spontánní nákupy nebo prostě nakupování bez přesného plánu, které vedou k tomu, že potraviny, které „nutně potřebujeme“, skončí v lednici a znovu je „objevíme“, až když už jsou pravděpodobně dávno prošlé. Pomocí jednoduchého, ale účinného plánování jídelníčku stejně jako kupování převážně lokálních a sezonních potravin se tomu lze částečně nebo zcela vyhnout.

► Nakupujte podle sezonního kalendáře

Nakupovat lokálně a sezonně má smysl z různých důvodů. Sezonní a regionální ovoce a zelenina mají tu přednost, že se dostanou do obchodů a na trhy opravdu čerstvé, protože jejich přeprava je krátká. To znamená, že doma zelenina – správně uskladněná (viz str. 33) – déle vydrží, než se zkazí. Sezonní kalendář pro lokální ovoce a zeleninu najdete na straně 288.

¹ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.) (2019); WWF Deutschland (Hrsg.) (2015), s. 7.



Výsledkem krátké přepravy od pěstitelů ke konečnému spotřebiteli při převážení a skladování je navíc menší produkce CO₂, méně obalů a méně ovoce a zeleniny, která se zkazí už po cestě. To všechno nejenom šetří životní prostředí, ale promítá se také do srovnatelně příznivých cen za kvalitní zboží.

Sezonní a lokální nakupování zároveň podporuje úsilí stále většího počtu zemědělců znovu zintenzivnit pěstování starých ovocných a zeleninových odrůd. Staré odrůdy jablek nebo třeba mrkve totiž nejenže dobře chutnají, ale jsou také nejlépe přizpůsobené zdejšímu klimatickým a půdním podmínkám. Proto jsou přirozeně odolné a v ideálním případě nepotřebují vůbec žádnou ochranu ve formě pesticidů nebo insekticidů.

Kdo má ještě k tomu možnost pěstovat na balkoně nebo na zahrádce vlastní ovoce nebo zeleninu, zabije několik much jednou ranou. Čerstvěji než přímo ze země nebo ze stromu ovoce ani zeleninu nezískáte, a co se nesní hned, zůstane zatím na místě, aby se to nezkazilo. Pro hlavní období sklizně, kdy dozrává všechno najednou, najdete na straně 175 a dále spoustu nápadů, jak uchovat ovoce a zeleninu ve velkém množství.

► Týdenní plán přípravy pokrmů a nákupů

Týdenní jídelní a nákupní plán vám může pomoci zredukovat případný chaos při nakupování a přípravě jídel na minimum – a nebudete produkovat odpad, který vzniká tím, že se nevyužité potraviny zkazí. Tímto způsobem rovněž podstatně ušetříte.

S týdenním plánem přemýšlíte jednou týdně (a ne každý den znovu), co byste chtěli jíst, a poznamenáte si všechno, co nemáte v zásobě, na nákupní seznam. Tento postup šetří čas při plánování přípravy pokrmů a později také při nakupování. Od začátku lze lépe počítat s aktuální nabídkou, jako například sezonními a lokálními produkty. To ušetří nepotřebné obaly a na váš stůl se dostane čerstvé, rozmanité a zdravé jídlo.



Postup při sestavování týdenního plánu

Existuje mnoho možností, jak si zavést týdenní plán. Nejjednodušším způsobem je použít papír a tužku.

Než začnete, inspirujte se následujícími tipy:

- Promyslete společně s celou rodinou, co máte k jídlu rádi, co jste vždycky chtěli vyzkoušet a které pokrmy společně jíte.
- Poznamenejte si jídla a přírodní přísady na lístky nebo kartičky.
- Navrhněte plán, v němž budou dny v týdnu a zohledněné pokrmy.
- Domluďte si jeden den v týdnu, kdy budete plán společně vytvářet.

Jak sestavit týdenní plán:

1. V dohodnutém termínu společně rozhodněte, co chcete v nadcházejících dnech jíst. K plánování můžete na stole rozprostřít zhotovené kartičky, nová jídla lze přidat k existujícímu výběru na dalších kartičkách. I děti mají radost, když mohou být u toho a například si vybrat jídlo samy.
2. Rozdělte vybrané pokrmy na jednotlivé dny.
3. Sestavte na základě seznamů přísad na kartičkách seznam pro týdenní nákup, případně i doplňkový seznam pro čerstvé přísady, které je třeba obstarat v průběhu týdne.



Praktické tipy, jak optimalizovat týdenní plán

Jak si týdenní plán konkrétně vytvoříte, záleží samozřejmě na vašich osobních preferencích a fantazii. Tady ještě pár tipů a podnětů na užitečná „pravidla hry“:

- Kategorizujte recepty, abyste do jídelního plánu vnesli větší rozmanitost. Například kategorie „Pochoutky“ (např. lasagne nebo pizza), „Vegetariánské/veganské pokrmy“, „Polévky“, „Jídla z ryb“, „Rychlá příprava“, „Jídla ze zbytků“ apod.
- Stanovte společně kritéria na každý týden, například: minimálně tři vegetariánská jídla, maximálně dvě pochoutky, každé dítě může úplně samo vybrat jedno jídlo, pokrmy, které už se jednou vařily, přijdou na řadu zase za jeden až dva týdny atd.
- Na dny, kdy máte opravdu málo času, naplánujte taková jídla, která lze dobře připravit, popřípadě předvařit. Některé pokrmy chutnají druhý den dokonce lépe.
- Nástěnka nebo podložka s klipy, kterou sami vyrobíte, například ze sedmi dřevěných kolíčků a přihrádek na kartičky, pomohou udržet všechno na jednom místě.
- Hotový plán pověste na viditelné místo v bytě, aby se každý člen rodiny kdykoliv mohl podívat, na jaké jídlo se může těšit.

Jídelní plán naruby – podívejte se, co nabízejí farmáři, bedýnky nebo KPZky a pak plánujte.

Kupujte jen to nejn nutnější (např. podle receptů).

Nakupujte podle jídelního plánu. A to v bezobalovém obchodě nebo na trhu.

Tipy čtenářů

Jednou měsíčně vynechte týdenní nákup a zpracujte a snězte všechny zásoby.

Nechod'te nakupovat hladoví.

Zpětná vazba – uschovejte si nákupní seznam a po týdnu zkontrolujte, co jste přece jen museli vyhodit. Z toho se můžete poučit a příště si napsat přesnější seznam.

Při týdenním plánování vybírejte jídla, u kterých se alespoň jedna přísada opakuje – takže nevadí, když se něco nakoupí ve větším množství.

Napište si nákupní seznam a nakupte opravdu jenom to, co je potřeba.

Lednici a spíž klidně nejdřív skoro úplně vyprázdněte, než budete znovu nakupovat.

Několik po sobě následujících dní připravujte jídla ze stejných základních přísad, která ovšem díky koření nebo textuře potom chutnají úplně jinak.

Když byly děti ještě doma, vařila jsem výhledově, tzn. jednoho jídla jsem vždycky připravila hodně, takže z něj zbyl základ pro druhé jídlo.

Pokud nakupuje víc lidí najednou, hodí se appka k domluvě v reálném čase. Tím se vyhnete tomu, aby se vám sešly stejné potraviny.

Když vařím polévku, udělám ji prostě víc – půlku z toho zavařím.

Některé dny nic nekupte – je to neuvěřitelné, co všechno doma máte a co nového se z toho dá vykouzlit!

Kromě vaření na profesionální úrovni je možné například crème fraîche, tučný tvaroh i zakysanou smetanu použít na vaření a SKORO vždycky – ne úplně – zaměnit.

Nakupte na tři dny, ale ze zbytků vykouzlete jídlo na pět dní.

Od té doby, co při vaření vážím suroviny (x gramů zeleniny, brambor atd. na osobu), zůstávají nám jenom zřídka kdy pidizbytky, které se nám dřív často kazily, protože toho bylo „moc málo“ na ohřívání.

Při nákupu se vždycky dívám po zlevněném zboží (kvůli trvanlivosti).

Alespoň jednou týdně naplánujte něco z trvanlivých potravin, abyste až půjdete navštívit babičku a dostanete od ní tunu jídla, mohli posunout plán.

Raději nakupujte v malém množství. Když je toho příliš, může se stát, že se potraviny (např. čerstvá zelenina) zkazí.

Nakupovat v bezobalových obchodech a na trhu je nejjednodušší způsob, jak si pořizovat jenom takové množství, které spotřebujete.

V menší domácnosti je většinou lepší kupovat ovoce a zeleninu nebalenou, po jednotlivých kusech a podle potřeby.

Při nákupu výrobků, které chcete spotřebovat ještě ten den, vybírejte ty s nejbližším datem minimální trvanlivosti nebo ovoce a zeleninu s malým poškozením.

Hodně supermarketů večer prodává rychle se kazící ovoce a zeleninu levněji, takže člověk nejenom ušetří, ale nákupem taky přispěje k tomu, že se toho méně vyhodí.

Nekupujte velká balení ovoce a zeleniny, případně jim odpovídajícím způsobem prodlužte trvanlivost (zamrazte/zavařte).

Správné skladování

To, jestli čerstvé koupené potraviny zůstanou dlouho čerstvé, závisí na správném uskladnění. Ne všechno vydrží v lednici déle, něco zase lze i s malými vadami na kráse, jako třeba otláčeninami, ještě bez problému zpracovat. I když je potravina na nějakém místě napadena plísní, není to v mnoha případech ještě zdaleka důvod ji úplně vyhodit.

V této kapitole jsme shrnuli nejužitečnější nápady, jak potraviny správně skladovat, a tipy, jak lze ne už tak docela čerstvé potraviny přesto ještě smysluplně zpracovat.

Mnoho dalších užitečných informací ke konzervačním metodám, jako je mražení, zavařování, sušení a další, najdete v kapitole o uchovávání na straně 175 a dále.

► Správné skladování ovoce a zeleniny

Kdo z nás se někdy nezlobil, že čerstvé mrkve, ředkvičky nebo hlávkový salát nevydrží dlouho křupavé, i když jsme je uskladnili v lednici? Často nevíme, že některé druhy ovoce a zeleniny vydrží nechlazené dokonce déle než v lednici. Prostřednictvím správného uchovávání lze trvanlivost čerstvých plodů, hlíz a listů značně prodloužit, takže v ideálním případě už nebude potřeba vůbec nic vyhazovat.



Správné skladování

Mnoha druhům zeleniny a salátům se opravdu daří v lednici v nulové zóně s vlhkostí od 95 do 100 procent a vydrží tam čerstvé až 20 dní. Pokud není lednice takovou teplotní zónou vybavená, je nejlepší úložnou plochou nej-spodnější přihrádka nad šuplíky pro zeleninu se 2 až 3 °C – avšak to neplatí pro každý druh zeleniny a ovoce.

Pomocí následujících tipů lze trvanlivost zeleniny a ovoce nezávisle na lednici optimalizovat a přitom ušetřit energii i místo:

- **Vybírejte nejlépe lokální suroviny**, protože díky krátké době přepravy lze produkty nabízet čerstvější a šetřit zdroje.
- **Vyhňte se zbytečným obalům** nebo se jich doma zbavte. Na základě kolísání teploty v balení často kondenzuje voda, což vede ke vzniku plísní.
- **U ředkviček, mrkve a další kořenové zeleniny odstraňte listy**, protože odvádějí vlhkost a zelenina se pak rychleji scvrkává. Zelené lístky lze ještě zpracovat do chutných polévek, salátů nebo pesta (viz str. 43).
- **U salátu odstraňte zvadlé listy**, které se snadno poškodí a rychle vadnou.
- **Zabalené do vlhkého pláténka** vydrží chřest, zelí, kedluben, salát a kořenová zelenina jako pastinák, mrkev a ředkvičky déle čerstvé.
- **Omyté salátové listy dobře odstředte a osušte** a uložte je zabalené do vlhké utěrky do lednice.
- **Rajčata do lednice nepatří**. Při pokojové teplotě na vzdušném, stinném místě se jim daří mnohem lépe. Skladujte je stejně jako jablka, hrušky, meruňky, banány a mango odděleně od ostatního ovoce, protože vylučují plyn ethen, který urychluje zrání ostatních druhů ovoce.
- **Exotické ovoce jako ananas, papája, mango, banány, pomeranče a citrony** se skladují v chladnějších prostorách nebo při pokojové teplotě. Na teploty v lednici reagují hnědými skvrnami, uvnitř tmavnou a ztrácejí aroma.

- **Brambory, cibule, mrkev, červená řepa, černá ředkev a topinambury** se cítí nejlépe při 4 až 8 °C v přihrádce na zeleninu. Topinambury a mrkve lze v případě potřeby také zasyrova zamrazit, pokud je předtím oškrábeme.
- **Paprika, cukety a okurky** potřebují vyšší teploty od 10 do 15 °C, protože jinak se na nich snadno objeví skvrny a důlky a rychleji plesniví. Na to se v lednici nejlépe hodí nejvýše položená přihrádka.

► Jak správně uchovávat chléb a pečivo

Aby chleba a jiné pečivo déle vydržely, je ideální skladovat je v keramických nádobách nebo dřevěném chlebníku, protože přirozeným způsobem regulují vlhkost vzduchu – pečivo v nich nevyschne ani nezvlhne a zůstane až týden čerstvé. Aby se v chlebníku netvořila plíseň, stačí jednou týdně odstranit drobký a zásobník ještě vytrít octovou vodou. Ocet působí dezinfekčně, chrání před hnilobou a plísní.

Pokud takovou nádobu nemáte, doporučujeme naříznutý chléb vždy postavit na seříznutou plochu, protože tudy ztrácí nejrychleji vlhkost. Chléb a housky navíc vydrží déle čerstvé, pokud je nebudete uchovávat v papírovém sáčku z pekárny, ale zabalíte je do utěrky. Ta reguluje vlhkost podobně jako keramická nádoba.



► Jak správně zamrazovat a rozmrazovat chléb

Různé druhy čerstvě upečeného chleba různě rychle tvrdnou, osychají nebo gumovají. To může být opravdu nemilé, když se například v jednočlenné domácnosti sní jenom málo chleba. Přitom by bylo praktické mít ho do zásoby, například napéct hned několik pecnů najednou, a ušetřit tak energii, nebo když se vám podaří zachránit potraviny (viz str. 12).

V takovém případě je dobré chléb zamrazit, aby i nadále chutnal jako čerstvě upečený. Prostřednictvím následujících tipů se vám to podaří nejlépe. Ideální, pokud chcete napéct do zásoby.

Přípravte chléb na zamrazení

Chléb lze zamrazit jak vcelku, tak po krajících, v malém nebo ve velkém, zcela podle osobní spotřeby. Správné balení zajistí, že chléb zůstane v mrazničce co nejčerstvější. Z ekologických a zdravotních důvodů nedoporučujeme plastové sáčky. Lepší alternativou jsou krabičky z ušlechtilé oceli nebo skla nebo voskované ubrousky. Také v plátěném sáčku zůstane zmražený chléb čerstvý, pokud se k jeho povrchu dostane co nejméně vzduchu. Proto je třeba chléb kompletně pevně zabalit, nejlépe do dvou látkových sáčků.

Abyste se vyhnuli spálení mrazem, je navíc důležité, aby teplota v mrazničce zůstala konstantní. Proto otvírejte dvířka jen krátce a ne často a větší množství dávejte do mrazničky ideálně v chlazeném stavu.

Jak dlouho lze zmražený chléb skladovat?

Když je chléb dobře zabalený, lze ho bez problému zamrazit na čtyři až šest měsíců, aniž by ztratil na kvalitě. Potom může ztratit na čerstvosti a chuti, protože pečivo i při záporných teplotách přichází o vlhkost. Celozrnné a kváskové chleby zůstávají déle vláčné než bílý chléb. Obecně platí, že čím čerstvější je chléb při zamrazování, tím čerstvější je i při rozmrazování. Případná bílá místa na střídě nejsou plíseň, ale malé krystalky ledu, které při rozmrazení zase zmizí.

Jak chléb správně rozmrazit

Pokud byl chléb zamražený v plátěném pytlíku, může v něm zůstat i při rozmrazování, protože sáček rovnou nasákne přebytečnou vlhkost z tajících

ledových krystalků. Pokud jste chléb zamrazili v nádobě, vyjměte ho a zakryjte plátnem. Naříznutý bochník postavte při rozmrazování seříznutou plochou na dřevěné prkénko. V závislosti na pokojové teplotě je chleba po šesti až osmi hodinách rozmrazený a jako čerstvý.

Jednotlivé zmražené krajíce lze rozmrazit také v toastovači a chutnají stejně jako čerstvé. Celý chléb lze rozpéct v troubě následujícím způsobem:

1. Troubu předehřejte na 180 °C (horní/spodní ohřev).
2. Zmražený chléb dejte na 10–15 minut do trouby.
3. Poté ho vyjměte a nechte 30 minut odležet při pokojové teplotě.

Během těch třiceti minut se případně ze zmrzlého středu dostane vlhkost do střídy, a chléb tak bude opravdu vláčný a zvenku křupavý.

► Která jídla lze podruhé ohřát?

U zbytků vařených potravin často vyvstává otázka, zda je lze ještě jednou ohřát nebo zda je raději vyhodit. Podobně jako u překročeného data minimální trvanlivosti v případě pochyb toho mnoho raději vyhazujeme. Přitom většina doporučení z dob našich babiček a dědečků už vůbec neplatí – mnoho z nich pochází z doby, kdy ještě nebyly (nebo jen malé) ledničky, což stěžovalo možnost uskladnit už jednou vařené potraviny v chladu.

Pokud při uchovávání a přípravě pokrmů dodržíte několik základních pravidel, můžete se podruhé těšit skoro ze všech jídel. Některé pokrmy, třeba vydatné polévky a guláše, chutnají ohřáté dokonce ještě lépe, protože v tom případě měly dostatek času plně rozvinout své aroma. Z následující tabulky můžete odvodit, které potraviny a za jakých okolností lze v každém případě ještě jednou ohřát.

Potraviny	Typické předsudky a skutečnost	Ohřívat?
špenát, červená řepa, zelí, listová zelenina, ředkvičky, ředkev	předsudek: Ohřátý špenát je jedovatý. skutečnost: Dusičnany se vlivem bakterií mění na dusitany (zvl. nevhodné pro malé děti); dusitany jsou ve vysokých dávkách karcinogenní.	ano (ale ne malým dětem)
houby	předsudek: Ohřáté houby nejsou zdravé. skutečnost: Bílkoviny se rychle rozkládají na skutečně nezdravé složky.	ano
rýže, nudle, brambory, bramborová kaše	skutečnost: Pokud jsou dlouho v teple, vyvolávají onemocnění zažívacího traktu (příčinou je bakterie <i>Bacillus cereus</i>).	ano
fazole, čočka, další luštěniny	předsudek: Při ohřevu se tvoří jedovaté látky. skutečnost: Luštěniny obsahují antinutriční látky, které ideálně odstraníme namočením už před vařením.	ano
ryby, rybí prsty	skutečnost: Rychle se kazí – rychle přitahují choroboplodné zárodky, bílkoviny se rozkládají na nezdravé složky.	ano
maso	skutečnost: Rychle se kazí, protože přitahuje choroboplodné zárodky.	ano
voda	skutečnost: Ve vodě se mohou při nevhodném skladování objevit choroboplodné zárodky (např. v otevřených lahvích s minerálkou nebo když stojí dlouho ve varné konvici).	ano
zbytky dětské výživy	skutečnost: Rychle se kazí.	přímo z hrnce ano, z talíře ne

1 Bundesinstitut für Risikobewertung (2013): Fragen und Antworten zu Nitrat und Nitrit in Lebensmitteln.
Dostupné online z: https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_nitrat_und_nitrit_in_lebensmitteln-187056.html

Jak uchovávat, než ohřejeme?	Co zohlednit při ohřevu?	Poznámky
Po vychladnutí skladujte v lednici, aby bakterie nemohly přeměňovat dusičnany na dusitany. ¹	Spotřebujte nejpozději následující den; ohřejte min. na 70 °C, abyste usmrtili choroboplodné zárodky, které způsobují přeměnu dusičnanů na dusitany.	Ekologicky pěstovaná zelenina obsahuje většinou méně dusičnanů než konvenčně pěstovaná, protože se skládá kratší dobu.
Po vychladnutí skladujte v lednici.		Houby, které byly dlouho uskladněné při pokojové teplotě nebo dlouho v teple, už by se neměly jíst.
Po vychladnutí skladujte v lednici.	Ohřejte min. na 70 °C, abyste usmrtili choroboplodné zárodky.	Ohřáté brambory obsahují nestavitelný škrob, který způsobuje delší pocit sytosti a má pozitivní vliv na střeva.
Po vychladnutí skladujte v lednici.		Před vařením namočte, abyste odstranili antinutriční látky.
Po vychladnutí skladujte v lednici ve vzduchotěsném obalu.		Nejlépe snězte ten samý den. Spolehejte na vlastní nos – pokud ryba zapáchá, raději ji vyhodte.
Dobře uvařené maso po vychladnutí skladujte v lednici.	Ohřejte min. na 70 °C, abyste usmrtili choroboplodné zárodky.	Nepřerušujte chladicí řetězec (nákup – skladování – zpracování – uchování zbytků).
	Při 100 °C choroboplodné zárodky spolehlivě zahubíte.	Dávejte pozor na materiál varné konvice, který může být příčinou nezdravých výparů.
Po vychladnutí skladujte v lednici nebo zamrazte.	Ohřejte min. na 70 °C, abyste usmrtili choroboplodné zárodky.	Spolehněte se na smysly dítěte – pokud ohřáté jídlo nechce, možná už je trochu zkažené.



Tipy, jak ohřívát potraviny

Riziko, že se v potravinách nacházejí a množí choroboplodné zárodky, nelze nikdy zcela vyloučit. Jak ukazuje tabulka na předchozí dvojstraně, ke zdravotním problémům nevede ani tolik ohřívání potravin, jako především nevhodné skladování mezi první a druhou konzumací.

Proto se ten, kdo dodržuje pár základních pravidel, může účinně vyhnout vzniku choroboplodných zárodků ve zbytcích potravin:

- Zbytky vařeného jídla ihned po vychladnutí vždy uskladněte v lednici nebo mrazničce.
- Zbytky potravin neuchovávejte delší dobu (několik hodin) nechlazené.
- Jídlo nenechávejte delší dobu (několik hodin) v teple – například na bufetovém stole nebo pro případ, že někdo z rodiny přijde domů později.
- Při ohřevu zahřejte potraviny na dvě až tři minuty na teplotu minimálně 70 °C.

Celkem nám plesniví chléb, proto jsem ho začala péct sama, a to v zavařovacích sklenicích (cca 500 ml). Tak můžeme chléb lépe porcovat a nějakou dobu vydrží.

Protože mám chleba ráda jen čerstvý, často mi připadá oschlý. Od té doby, co peču žitný kváskový chléb, nemám žádné zbytky.

Všechna načatá balení uzenin přeskládám do sklenic s uzávěrem, často i zbytky. Maso a uzeniny putují rovnou do mrazáku.

S potravinami schovanými vzadu v lednici je potíže! Jednou týdně ji prohledám a hned vytřu octem – pak máme „co lednice dá“ a nic se nezkazí.

Tipy čtenářů

Zelí nerozkrajujte, zpracovávejte ho po jednotlivých listech. Tak vydrží déle.

Dřív nám chleba většinou zplesnivěl, protože ne vždycky jíme pečivo. Teď ho pečů sama a nakrájený ho zamrazuju, rozmrazujeme ho pak v toastovači.

Začala jsem zamrazovat uzeniny po porcích, protože jinak je zbytek vždycky nevábný.

Využívejte sklep a jiné možnosti přirozeného chlazení a uskladňování jako komoru apod.

Nově nakoupené potraviny ukládejte dozadu do lednice a ty, které dříve projdou, dopředu.

V ledničce to chce mít přehledně uspořádané, abyste snadno viděli, co tam ještě je a co se musí koupit. Hodně pomáhá uchovávání ve sklenicích.

Pracuju v potravinové bance a vím, že všechny produkty s datem minimální trvanlivosti je možné jíst ještě za dva až tři týdny.

Bezpodmínečně skladujte zbytky v průhledných nádobách a pište na ně datum. U nás je jinak často přehlédneme.

Vyčleňte v lednici prostor s nápisem „Sněž mě jako první“. Tam pak přijdou potraviny, které by se brzy zkazily. Takhle každý ví, kam má nejdřív sáhnout.

Užitek beze zbytků: listy, jádra, košťály a další

Když listy zeleniny, košťály atd. vůbec najdou cestu až do kuchyně, skončí většinou v bioodpadu nebo na kompostu. Přitom tyto zbytky bývají mnohdy nejen zdravé, ale často také obsahují dokonce více vitamínů a dalších živin než samotná zelenina. Kdo si tyto vitamínové bomby nechce nechat ujít, může s domnělými zbytky čarovat a vylepšit jimi zelená smoothies, saláty, polévky, pesta a další zdravé pokrmy.

Ale také voda z vaření, lák z okurek, syrovátka nebo kávová sedlina a čajové sáčky zdaleka nejsou případem pro výlevku nebo popelnici, protože i ty lze ještě mnohostranně využít v kuchyni, celé domácnosti nebo na zahradě.

Listy zeleniny a košťály

Některé listy zeleniny se sice ke konzumaci nehodí a okousané, zbarvené nebo jiným způsobem nezdravě vyhlížející listy by se měly před dalším zpracováním vytřídit. Navíc existují rostliny, jejichž listy obsahují jedovaté látky nebo jsou nestravitelné, například listy lilku, fazolí, okurek a brambor. Většina listů a košťálů se však dá jíst, a často jsou dokonce chutnější než zelenina samotná. Pomocí následujících receptů je můžete nápaditě využít.

► Lístky ředkviček

Lístky ředkviček jsou bohaté na vitamíny a antibakteriální hořčičné oleje. Chutnají ostře pikantně, podobně jako rukola, a stejně tak se hodí jak k vylepšení raw salátů, tak i jako základ do pesta (viz str. 46), k výrobě zeleninových chipsů (viz str. 45) nebo jako do krémových polévek. Do salátů lze nadrobno nakrájet a začerstva zpracovat jak lístky, tak ředkvičky.

Polévka z ředkvičkových lístků

Nejenom syrové, ale i vařené mají lístky ředkviček co nabídnout – například v krémové polévce, servírované jako předkrm nebo s čerstvým chlebem jako lehký hlavní chod.

Na dvě porce polévky z ředkvičkových lístků budete potřebovat následující přísady:

čerstvé, mladé lístky z cca 20 ředkviček

1 cibuli

1 středně velkou bramboru

1 prolisovaný stroužek česneku

1 bobkový list

1 lž. chilli vloček

200 ml rostlinné smetany

500 ml zeleninového vývaru

sůl a pepř

slunečnicový olej nebo jiný rostlinný olej neutrální chuti



Jak na přípravu polévky:

1. Cibuli a bramboru oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Lístky ředkviček omyjte a nechte okapat.
3. Kostičky cibule osmažte na oleji dosklovata.
4. Přidejte nakrájenou bramboru a prolisovaný česnek a také krátce osmažte.
5. Podlijte zeleninovým vývarem a přidejte bobkový list. To celé nechte přiklopené vařit 15–20 minut na mírném ohni, dokud brambory nezměknou.
6. Bobkový list vyjměte a vmíchejte smetanu.
7. Přidejte lístky ředkviček.
8. Jakmile lístky zavadnou, polévku rozmixujte dohladka.
9. Okořeňte a dochuťte solí, pepřem a chilli vločkami.

K polévce se hodí vydatný chléb. Jemně nastrouhané plátky ředkviček nebo čerstvé zeleninové chipsy z bramborových slupek (viz str. 69) nebo cuket (viz str. 227) jako příloha dodají polévce správný říz.

Tip: I samotné ředkvičky chutnají v krémové polévce velmi dobře. Ve 4. kroku přidejte zhruba stejné množství nakrájených ředkviček jako brambor a společně poduste. Pár stranou odložených ředkvičkových lístků navíc vytvoří hezkou ozdobu na servírované polévce – i v podobě křupavých chipsů.

Chipsy z lístků ředkviček

Chipsy z lístků ředkviček se hodí jako originální dekorace do salátů, polévek nebo dipů. Můžete si je ale vychutnat i úplně jednoduše jako křupavou pochoutku.

Ke zdařilé přípravě stačí jen pár ingrediencí. Potřebujete:

- čisté čerstvé ředkvičkové lístky bez poškozených částí
- olivový olej
- sůl, pepř
- případně další koření



Jak na to:

1. Lístky ředkviček omyjte a nechte dobře okapat nebo opatrně osušte utěrkou.
2. Vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem.
3. Pokapejte olivovým olejem a okořeňte podle chuti.
4. Opékejte několik minut v troubě při 180 °C (horkovzdušný ohřev), dokud nejsou křupavé.

► Mrkvová nať

Hustá mrkvová nať obsahuje více vápníku než kořen a chutná jako smíchaná mrkev s petrželí. Stejně jako petržel ji lze v syrové formě použít na dochucení salátů, bulguru a kuskusu nebo polévek a jako přísadu bohatou na živiny do zelených smoothie (viz str. 49). Také těstovinám, omáčkám a hustým polévkám propůjčí mrkvová nať zajímavou chuť, například když je čerstvě nakrájenou natí posypeme a ozdobíme.

Pesto z mrkvové natě

Pesto z mrkvové natě připravíte raz dva. Je voňavou alternativou petrželového nebo bazalkového pesta.



Na malou skleničku potřebujete následující přísady:

50 g mrkvové natě

50 g ořechů – vlašských, kešů, mandlí nebo jiných

2 stroužky česneku

100 ml olivového oleje

sůl

Jak na to:

1. Mrkvovou nať omyjte a nasekejte nahrubo.
2. Spolu s dalšími přísadami vložte do mixéru a rozmixujte na požadovanou konzistenci.
3. Hotové pesto naplňte do uzavíratelné skleničky a uchovávejte v lednici.

Pesto z mrkvové natě je dobré jako dip k zeleninovým tyčinkám, jako rychlá alternativa omáčky k těstovinám nebo jako výrazná pomazánka na chléb. Když ho zalijete olejem a uskladníte ve skleničce se šroubovacím uzávěrem v lednici, vydrží několik dní.

Tip: Také z listů ředkviček lze připravit výborné pesto, které vás okouzlí svou pikantní chutí. Rozmixujte ředkvičkové lístky se stejným množstvím olivového oleje (lístky odvažte na váze), dvěma lžícemi slunečnicových semínek (výborně chutná také s piniovými oříšky, mandlemi nebo lískovými oříšky) a pár kapkami citronové šťávy. Nakonec pesto dochuťte solí a pepřem a je hotovo!

► Listy červené řepy

Botanicky je červená řepa úzce příbuzná s mangoldem. A přece skončí na talíři oproti mangoldu většinou jenom bulva řepy – neprávem, protože listy se dají rovněž jíst. Ukřývá se v nich mnoho zdraví prospěšných látek, a dokonce obsahují více vápníku a beta-karotenu. Takže se nabízí listy upravit jako mangold.

Dušené listy červené řepy

Na přípravu tohoto chutného pokrmu, který je rychle hotový a vystačíte si na něj s hrstkou surovin, listy červené řepy najemno nasekejte a poduste.

Na dvě porce budete potřebovat:

500 g listů červené řepy

1 cibuli

3 středně velká rajčata

4 natvrdo uvařená vejce (nejsou nutná)

rostlinný olej

sůl a pepř

A takhle připravíte pánev s dušenými listy červené řepy:

1. Listy očistěte a nakrájejte na proužky.
2. Rajčata nakrájejte na kostičky.
3. Cibule oloupejte a nakrájejte nadrobno.
4. Oloupaná vejce také nakrájejte na kostičky.



5. Na pánvi rozežřejte trochu oleje a zpěňte na něm cibuli.
6. Přidejte listy a rajčata.
7. Zeleninu přiklopte a nechte asi deset minut vařit na mírném ohni.
8. Případně přimíchejte vejce nakrájená na kostičky a dochuťte solí a pepřem.

Pokud chcete vaření urychlit, můžete rozbít čerstvá vejce a nechat je uvařit až v pánvi. U veganské varianty vejce prostě vynechte a nahraďte je směsí 75 g cizrnové mouky a 220 ml vody. Obě přísady smíchejte, okořeňte a v 5. kroku přidejte do pánve společně s kostičkami cibule.

Zelené smoothie s listy červené řepy

Listy červené řepy si můžeme vychutnat také čerstvé a šťavnaté, například s ovocem a semínky bohatými na živiny v zeleném smoothie.

Z následujících přísad připravíte dvě sklenice smoothie:

1 hrst listů červené řepy

1 jablko

1 malý banán

1 lž. lněných nebo chia semínek

½ l vody

1–2 datle (nejsou nutné, pro případné doslazení)

Energetický nápoj připravíte v pouhých několika krocích:

1. Semínka nechte několik minut nabobtnat ve vodě.
2. Banán a jablko nakrájejte nahrubo.
3. Všechny přísady dejte do výkonného mixéru a rozmixujte do požadované konzistence.

Samozřejmě lze do receptu na smoothie podle chuti použít i jiné listy zeleniny, které nahradí například špenát nebo mangold.

► Listy kedlubny

Kedlubna se připravuje především dušená, jako pikantní zeleninová příloha, ale hlavně se jí syrová. Listy naproti tomu slouží zpravidla nanejvýš jako krmivo pro králíky, přitom jsou přinejmenším stejně tak chutné a zdravé! Listy kedlubny obsahují opravdu velké množství cenných látek. Obsahují dokonce více vitamínu C a minerálních látek než samotná hlíza.

Listy kedlubny lze zpracovat podobně jako bylinky nebo špenát. Jejich intenzivní aroma oživí každý míchaný salát, vylepší polévky a doplní smoothie bohaté na živiny (viz str. 49). A kdo nemá listovou zeleninu moc rád, může listy s kedlubnovou hlízou a další zeleninou jednoduše zpracovat v krémové polévce.



Recept na plněné kedlubnové listy

Kedlubnové listy chuťově připomínají listy vinné, proč je tak tedy nepřipravít – jako lehký předkrm?

Pro čtyři osoby potřebujete následující ingredience:

- 10** listů kedlubny
- 1** rajče
- 1** malou cibuli
- 80 g** rýže arborio
- 50 g** piniových oříšků nebo sekaných kešů oříšků
- 300 ml** zeleninového vývaru
- 1 lž.** rajského protlaku
- ½ lž.** římského kmínu
- ½ lž.** sladké papriky
- několik lístků čerstvé máty
- několik snítek petržele
- sůl a pepř
- 3 lž.** olivového oleje
- šťávu z citronu

Příprava plněných listů:

1. Rajčata a cibuli oloupejte a nakrájejte na malé kostičky.
2. V hrnci rozehejte dvě lžíce olivového oleje a na něm nechte zesklivatět kostičky cibule.
3. Přidejte nakrájená rajčata, rajský protlak a rýži a okořeňte směsí římského kmínu, papriky, soli a pepře.
4. Zalijte 200 ml zeleninového vývaru a přikryté pokličkou vařte deset minut na mírném ohni.
5. Sejměte ze sporáku a nechte dalších deset minut odstát.

6. Kedlubnové listy vložte na pár minut do horké vody, vyjměte a polijte studenou vodou.
7. Nasekejte najemno petržel a mátu a spolu s oříšky je přimíchejte do rýže, dochuťte solí a pepřem.
8. Kedlubnové listy jeden po druhém položte vnější stranou dolů a naplňte je jednou až dvěma lžícemi rýže s rajčaty. Boční okraje vytáhněte nahoru a konce zarolujte. Vytvořte listovou taštičku a zafixujte párátkem.
9. Plněné listy rozložte po dně dostatečně velkého hrnce a zalijte 100 ml zeleninového vývaru a jednou lžící olivového oleje. Přikryté pokličkou nechte na mírném ohni vařit asi 20 minut.

Před servírováním odstraňte párátko a balíčky pokapejte citronovou šťávou. Plněné kedlubnové listy chutnají nejenom teplé, ale také studené, a hodí se tedy skvěle i jako jednohubky.

► Listy kvěťáku

Listy kvěťáku neplatí za velkou delikatesu – přitom jsou aromatictější než hlávka, a obsahují dokonce více vitamínů a minerálních látek než růžičky kvěťáku! Zásobují tělo především vitamínem K, který je důležitý pro stavbu kostí a v případě zranění podporuje srážení krve.

Ke konzumaci se úplně nehodí vnější, většinou už dřevnaté obalové listy, ale spíše ty, které úzce přiléhají k hlávce. Krémovou kvěťákovou polévku nejen doplní, pokud je jednoduše zpracujeme spolu s růžičkami, hodí se i jako základ krémové polévky. Opékáním v troubě z nich vytvoříme zdravé, křupavé zeleninové chipsy.

Krémová polévka z listů kvěťáku

Na přípravu krémové polévky nahrubo nasekejte kvěťákové listy a vařte je ve vodě tak dlouho, dokud řapíky nezměkknou. Následně přelijte přes cedník a horkou vodu zachyťte. Listy s trochou vařené vody najemno rozmixujte. Přitom postupně přidávejte vodu, dokud polévka nezíská krémovou konzistenci.

Krémovou polévku z kvěťákových listů ochuťte solí a pepřem a například kmínem a muškátovým oříškem. Polévka bude ještě hustější, když do ní přidáte trochu ovesné smetany nebo čerstvý sýr.



Ohnivě pálivé chipsy z listů kvěťáku

Z kvěťákových listů se v marinádě z chilli a papriky stanou ohnivě pálivé křupavé chipsy. Doporučujeme například, až budete vařit kvěťákovou polévku, růžičky a košťál předtím opéct v troubě, aby získaly speciální aroma, a zatímco bude polévka pobublávat, v rozehřáté troubě opečte listy kvěťáku.

Na chipsy z kvěťákových listů budete potřebovat:

listy z jednoho celého kvěťáku

2 lž. rostlinného oleje

1 lžč. mleté papriky

1 lžč. mletého chilli

sůl, pepř

Takhle připravíte z listů aromatické chipsy:

1. Tlusté řapíky ze středu listů odstraňte a uchovejte, protože se budou také marinovat.
2. Udělejte marinádu: v široké misce smíchejte olej, koření, sůl a pepř.
3. Listy a řapíky obalte v marinádě.
4. Plech vyložte pečicím papírem nebo jeho jinou nejednorázovou alternativou. Rozložte na něj listy a řapíky a dejte ho do střední přihrádky trouby předehřáté na 200 °C (horní a spodní ohřev).
5. Křupavé listy vyjměte z trouby po 15 minutách. Řapíky se upečou po 20–25 minutách.

Chipsy jsou ihned připravené k servírování a chutnají dobře samotné nebo jako ozdoba v květákové polévce. Samozřejmě je možné je stejně tak připravit v jiné variantě – jednoduše dejte do marinády různé koření.

Tip: Také z listů dalších brukvovitých rostlin lze úplně jednoduše udělat chipsy, třeba z hlávkové i kadeřavé kapusty. Ale také listy ředkviček (viz str. 45) se na to hodí. Protože jsou tenčí než listy brukví, stačí jim v troubě několik minut při 180 °C (horkovzdušný ohřev), než se opečou a budou křupavé.

Další nápady, jak připravit listy brukví

Listy kvěťáku a dalších brukvovitých rostlin lze díky jejich výrazné chuti použít v kuchyni na mnoho způsobů – kromě jiného prostě jako zeleninu do polévky, na domácí zeleninový vývar v prášku (viz str. 180) nebo k zabalení rolád a pokrmů na gril.

Skvěle se také hodí k obložení pizzy. Listy nakrájejte na proužky a poduste na pánvi s česnekem, solí a pepřem. Pokud dáváte přednost jemnější brukvovité chuti, zeslabte ji špetkou cukru a jednou až dvěma lžičkami octa. Pět minut před dopečením pizzu obložte listy a nechte dodělat.

► Košťál z brokolice a květáku

Košťál z brokolice nebo květáku se dá také jíst a je aromatický stejně jako jemné růžičky. Pokud vaříte nebo dusíte brokolici či květák vcelku, nejprve zbavte košťál dřevnatých částí a nařízněte ho do kříže, aby změkkl stejně rychle jako růžičky. Listy lze také zpracovat (viz str. 52). Nadrobno nakrájený nebo nastrouhaný se především brokolicový košťál hodí do raw pokrmů bohatých na vitamíny.

Pokud potřebujete do pokrmu jenom růžičky, můžete košťál a stonek zpracovat zvlášť. Hodí se opravdu dobře k přípravě polévek, gratinů nebo pyrů. Kromě toho je lze jako přílohu blanširovat jako chřest nebo si je vychutnat s jinou lokální zeleninou, třeba mrkví a hráškem. Košťál lze také beze zbytku využít při přípravě brokolicové nebo květákové krémové polévky (viz str. 52).

Asijská polévka s brokolicí a květákem

Protože přísady v následujícím receptu krájíme nejmenno a vaříme jen krátce, zůstane zachováno mnoho živin. Díky zázvoru a chilli papričce vám tato zdravá a lehká polévka dodá energii.

Potřebujete:

- 1 košťál z brokolice anebo květáku
- 2 mrkve
- 1–2 stroužky česneku, nakrájené na jemné plátky
- 5–7 cm velký kousek zázvoru, oloupaný a nakrájený na jemné nudličky nebo plátky
- 1 červenou chilli papričku, nakrájenou na kolečka (aby nebyla tolik ostrá, odstraňte semínka)
- 2 kolečka limetky
- 100 ml sójové omáčky
- 1 šp. cukru
- další přísady jako nasekané arašídy, nudle, houby nebo tofu (nejsou nutné)



Příprava polévky:

1. Nakrájejte brokolicový anebo květákový košťál a mrkev na tenké plátky (brokolicový košťál předtím oloupejte).
2. Vložte do vroucí vody, přidejte sójovou omáčku, cukr a česnek a tři minuty povařte.
3. Mezitím vložte do misky zázvor, chilli, plátky limetky a další přísady dle chuti.
4. Zalijte vývarem s plátky brukví. A zdravá polévka je hotová!

Tip: Z košťálu brokolice lze také připravit skvělé carpaccio. Pomocí škrabky nakrájejte košťál na tenké plátky, přidejte trochu zastudena lisovaného olivového oleje, k tomu česnek, nechte přes noc odstát a ráno směs posypte čerstvě namletým pepřem.

► Listy rebarbory

Do sladkokyselých pokrmů se zpracovávají jen stonky rebarbory. Její listy končí většinou v zapomnění, protože kvůli tomu, že nejsou požitelné, je zkrátka vyhodíme, nebo se v supermarketech dokonce vůbec neprodávají. Přitom je lze smysluplně využít mnoha způsoby. Nedají se sice jíst, zato poslouží v biozahradě.

Rebarborové listy jako rostlinné hnojivo

Pokud rostliny viditelně žloutnou nebo vadnou, může být příčinou nedostatek draslíku, který může způsobovat onemocnění rostlin. V tom případě pomůže doma vyrobené tekuté hnojivo z listů rebarbory, které mají vysoký obsah draslíku. Z listů jednoduše vyrobíme následující výluh, který zároveň pomáhá proti mšicím.

Výluh z rebarborových listů jako hnojivo a proti mšicím

Rebarborové listy se vzhledem k obsahu kyseliny šťavelové dají využít jako přírodní postřik proti mšicím. Zejména druhy rebarbory se zelenou slupkou jsou díky vysoké hodnotě kyseliny šťavelové velmi vhodné.

Na draslíkové hnojivo a prostředek proti mšicím budete potřebovat:

1 kg čerstvých rebarborových listů

1–2 l vody

Příprava výluhu probíhá následovně:

1. Listy rebarbory nahrubo natrhejte nebo nakrájejte.
2. Listy s vodou dejte do hrnce, dobře promíchejte a nechte 24 hodin macerovat.
3. Všechno při nízké teplotě 30 minut povařte. Do cedníku položte utěrku nebo plátno a tekutinu přes něj přecedte. Promočené rostlinné zbytky dobře vymačkejte.
4. Neředěný výluh nalijte do lahve s rozprašovačem a jednou denně nastříkejte přímo na mšice.
5. Postřik další dva dny opakujte.

Během krátké doby se problém s mšicemi vyřeší, protože mšice nesnášejí kyselinu šťavelovou. Pokud přidáte trochu výluhu do vody na zalévání, získáte skvělé hnojivo.



Rebarborové listy proti plísni a hnilobě

Na postřík proti plísni bramborové a hnědé hnilobě jsou jako u výluhu potřeba ve stejném poměru voda a rebarborové listy. Listy přelijte vroucí vodou a dobře zamíchejte. Následně nechte směs 24 hodin odstát a přecedte ji stejně jako výluh. Také tento prostředek můžete neředěný nastříkat přímo na postižená místa.

Preventivně je také dobré výtažek naředit v poměru 1 : 5 a nastříkat jednou týdně.

Citrusová kůra

Kůru z citrusů se vyplatí uschovat, protože může nahradit mnoho produktů se syntetickými přídatnými látkami nejen v kuchyni, ale i v domácnosti a při péči o pleť. Dbejte na to, abyste zejména v případě konzumace používali jenom chemicky neošetřené bioplody.

► **Citrusová kůra v kuchyni**

Čaj z pomerančové kůry

Pomerančovou kůru obsahuje mnoho čajových směsí, lze ji dokonce koupit sušenou. Také kůra z biopomerančů, ať už čerstvá nebo sušená, se výtečně hodí do aromatického čajového nálevu.



Jak můžete kůru použít:

1. Plody před oloupáním umyjte ve vlažné vodě, abyste odstranili případné konzervační látky (včelí vosk apod.).
2. Ovoce oloupejte.
3. Kůru nakrájejte na menší kousky.
4. Rozložené sušte několik dní, dokud se nevypaří všechna vlhkost.

Domácí čaj je hotový! Po zalití horkou vodou ho můžete zhruba po osmi až deseti minutách louhování pít. Potom chutná úžasně jemně a ovocně. V sušeném stavu kůra vydrží dlouho.

Strouhaná citrusová kůra dodá aroma

Strouhaná kůra z citronu nebo pomeranče přirozeným způsobem vylepší koláče, pečivo, dezerty, omáčky i nápoje. V oddělení s přísadami na pečení jsou v nabídce různé formy těchto aromat, ale proč za ně utrácet peníze navíc? Vezměte prostě trochu kůry a nastrouhejte ji a šetrně si usušte vlastní aromatický prášek. Můžete ho používat několik měsíců.

Kandovaná pomerančová kůra

Z pomerančové kůry lze jednoduše vykouzlit nahořkle ovocné kandované sladkosti. Zbavte kůru dužiny, nakrájejte ji na malé kousky, zalijte dostatečným množstvím vody a vařte 45 minut v širokém hrnci, dokud nezměkne. V dalším hrnci svařte sirup, například 0,5 l vody a 350 g cukru nebo

březového cukru (xylitolu). Za stálého míchání vařte 50 minut na nižším stupni s měkkou pomerančovou kůrou, dokud se sirup úplně nevsákne. Nakonec kůru obalte v cukru a nechte přes noc usušit.

Kandovaná pomerančová kůra uchovávaná bez přístupu vzduchu vydrží několik měsíců.

Pomerančová kůra v pečivu a marmeládě

Pečete-li koláč nebo zavařujete marmeládu, můžete do obojího přidat pár kousků pomerančové kůry. Kromě toho, že vylepší aroma, má také příznivý vliv na vaše zdraví. Zejména planě rostoucí pomeranče údajně povzbuzují trávení a pomáhají při snižování váhy.

Prášek z citrusové kůry jako doplňková výživa s vitamínem C

Pomerančová a citronová kůra obsahuje velké množství vitamínu C a flavonoidů, které působí jako antioxidanty. Na prášek bohatý na vitamíny budete potřebovat plody různých biocitrusů (citrony, pomeranče, grepy, limetky, mandarinky), koupených ideálně v době, kdy je jejich sezona v zemi původu.

Výroba je velmi rychlá: Citrusové plody dobře omyjte a škrabkou ostrouhejte vnější slupku. Kůru rozložte na čistou kuchyňskou utěrku a na vzdušném místě nechte několik dní stát při pokojové teplotě, dokud kůra neproschne



a nebude se lámat. Můžete ji jednoduše namlít najemno v mlýnku na kávu nebo koření. Hotový prášek uchovávejte ve sklenici se šroubovacím víčkem.

Vitamín C v prášku dokáže v zimě a při nachlazení hotové zázraky a poslouží lépe než vitamínové tabletky. Tuto doplňkovou výživu lze mnohostranně využít, hodí se třeba do müsli, jogurtu nebo smoothie.

Recept na klasický citronát a oranžát s cukrem

Pokud se vám například během Vánoc nahromadí množství pomerančové a citronové kůry, můžete si z ní vyrobit citronát a oranžát. Kromě ovocné kůry samotné budete potřebovat už pouze cukr nebo med. V následujících receptech používáme ke zjednodušení už jenom pojem *citronát*, protože citronát a oranžát se připravují naprosto stejně.

Pomocí tohoto receptu získáte klasický citronát, který můžete použít úplně stejně jako průmyslově vyrobenou variantu.

Na citronát s cukrem potřebujete:

- kůru z neošetřených citronů a pomerančů v biokvalitě
- cukr (stejně množství jako kůry)
- uzavíratelnou sklenici k uchování hotového citronátu



Jak vyrobit citronát:

1. Plody očistěte, oloupejte a kůru zbavte zbytků dužiny a poškozených částí.
2. Kůru nakrájejte, dejte do hrnce, zalijte vodou, povařte a nakonec sceďte. Postup ještě dvakrát opakujte, abyste snížili obsah hořčin v kůře.
3. Kousky kůry nechte okapat a zvažte.
4. Kůru se stejným množstvím cukru a trochou vody dejte do hrnce, přiveďte k varu a vařte asi hodinu, dokud kůra nezesklovatí.
5. Nechte okapat a uschnout. To může trvat několik dní. Kdo si chce pospíšet, může citronát usušit při nízké teplotě v troubě.
6. Sušený citronát uchovávejte v uzavíratelné sklenici.

V lednici vydrží citronát několik týdnů. Neodmyslitelně patří do vánočního cukroví, ale i dalším sladkým pokrmům jako ovocným salátům nebo pudinku propůjčí nahořkle sladké kousky kůry nezaměnitelnou příchutí.

Domácí citrusový olej na marinování a dochucení

Z citronové nebo limetkové kůry můžete v pouze několika krocích úplně jednoduše připravit vynikající citrusový olej. Samotný nebo namíchaný v chutném dresinku je výborný do osvěžujících letních salátů. Stejně tak se dobře hodí k marinování ryb, plodů moře nebo kuřecího masa. A zakápnete-li tímto olejem těstoviny, dodá jim čerstvý ovocný tón.

Na naložení kůry se hodí například zastudena lisovaný olivový olej nebo rostlinný olej bez výrazné chuti.

Jak na to:

1. Oloupejte vnější, asi jeden milimetr tenkou část citronů. Hořkou bílou část kůry nechte na ovoci.
2. Kůru nakrájejte na malé kousky a dejte do uzavíratelné nádoby, například do sklenice se šroubovacím víčkem.
3. Zalijte olejem tak, aby byla veškerá kůra kompletně ponořená.



4. Sklenici uzavřete a olej nechte zrát na tmavém studeném místě po dobu dvou až čtyř týdnů.
5. Čas od času protřepejte, aby se nevytvořila plíseň.
6. Olej přecedte a přelijte do hnědých skleněných lahví. Skladujte na tmavém místě.

Tip: Chuť oleje můžete vylepšit čerstvými bylinkami. Vhodné jsou skoro všechny čerstvé byliny, opravdu oblíbené jsou například tymián a rozmarýn.

Pokud ještě nemáte tolik citronové kůry, aby se vyplatilo nakládat ji do oleje, můžete kůru nejprve usušit a uchovat pro pozdější použití. Nebo ji naložte do oleje a postupně přidávejte další kůru. Dbejte na to, aby kůra byla v oleji vždycky potopená.

► Citrusová kůra v péči o tělo

Ovocné kyseliny z citrusové kůry mají čisticí účinky a zmatňují pleť, a navíc se za jistých podmínek dají využít i při ústní hygieně.

Pečujte o nečistou pleť pomocí citrusové kůry

Pupínky, nečistoty, pihy a stařecké skvrny lze ošetřit vitamínem C z citrusové kůry. Postižená místa potřete bílou, vnitřní stranou kůry. Pravidelné ošetřování už po pár dnech zřetelně zmírní pupínky a odstraní nečistoty.

Zbavte se zápachu z úst

Žvýkání citronové kůry může nahradit žvýkačku a pomoci vám účinně a přirozeně bojovat se zápachem z úst. Protože kůra obsahuje kyseliny, které mohou napadnout zubní sklovinu, doporučujeme kůru nežvýkat příliš často. Po ní si nechte trochu času, než si vyčistíte zuby – tím také šetříte zubní sklovinu.

Citrusová kůra v domácnosti

V domácnosti lze kůru z citronů, pomerančů, mandarinek a dalších citrusových plodů všestranně využít.

Jednoduchý prostředek na vodní kámen

Kůra z citrusových plodů obsahuje kyselinu citronovou, jeden z vůbec nejlepších rozpouštěčů vodního kamene. Vykazují-li armatury ve sprše nebo kuchyňské povrchy stopy vodního kamene, vezměte jednoduše kůru z vymačkaného citronu nebo pomeranče a potřete vnitřní stranou postižená místa. Vodní kámen se rychle rozpustí a vodovodní kohoutky budou zase zářit jako nové.

Vyrobte si univerzální čistič

Rozpouštěcí účinky citrusových plodů lze také konzervovat a v mžiku tak vyrobit levný, přírodní a velmi účinný domácí čisticí prostředek.

K tomu je potřeba bezbarvý lihový ocet a kůra z citrusových plodů (citronů, pomerančů, mandarinek – co zrovna máte po ruce). Citrusový čistič uchovávejte nejlépe ve skleněné nádobě. Vyhněte se umělé hmotě, protože kyselina z ní uvolňuje škodlivé složky.

Při výrobě citrusového čističe postupujte následovně:

1. Kůru z citrusových plodů nahusto navrstvěte do sklenice.
2. Zalijte ji octem, aby byla úplně ponořená.
3. Nechte 2 až 3 týdny odstát, občas protřepejte.
4. Podle potřeby ocet dolijte, protože kůra ho nasává. Aby se netvořila plíseň, je důležité, aby kůra byla vždycky ponořená.



Během několika týdnů tak vznikne domácí čistič, který krásně voní po citrusech. Až se ocet zbarví dotmava a začne vonět po citrusových plodech, je připravený k použití. Dokáže účinně odstraňovat vodní kámen, vydává příjemnou vůni a lze ho používat rovnou bez ředění.

Pro aplikaci čisticího prostředku přelijte tekutinu přes jemné sítko například do prázdné lahve s rozprašovačem od dříve spotřebovaného čističe. Dávka prostředku na mytí nádobí nebo tekutého mýdla navíc zredukuje povrchové napětí a postará se o to, že se čistič dobře udrží na hladkých plochách.

Citrusová kůra jako leštidlo do myčky

Větší zbytky kůry nebo vymačkané plody mohou před úplným vyhozením ještě dobře posloužit v myčce nádobí. Nechte prostě nádobí umýt s půlkou nebo celým vymačkaným citronem nebo pomerančem v přihrádce na příbory. Kyselina citronová pomáhá změkčit vodu a zároveň vydává příjemnou svěží vůni.

Měkké prádlo díky citrusové kůře

Většina aviváží škodí životnímu prostředí a lze je nahradit jednoduchými domácími prostředky, jako je ocet či jedlá soda. Ale také citrusová kůra pomáhá změkčovat vodu na praní a propůjčuje prádlu příjemnou vůni. Kůru můžete v zauzlovaném malém plátěném sáčku nebo v liché ponožce vložit přímo do pracího bubnu.

Odstraňte zápach pomocí citrusové kůry

Když plastové mísy nebo dózy nasáknou nepříjemnými pachy, doporučujeme je potříst vnitřní stranou citronové kůry a potom vymýt. Toto ošetření také pomáhá důkladně vyčistit lednici.

Zapáchá-li nepříjemně trouba, položte prostě pár kusů pomerančové kůry na plech a troubu rozpalte.

Citrony odpuzují moly

Moli nemají rádi vůni citronu, proto je odpudíte pár kousky sušené kůry. Můžete ji rozložit do přihrádek jen tak nebo v látkových sáčkích.

Po zhruba pěti až osmi týdnech éterické oleje vyprchají a kůru je třeba vyměnit.

Další slupky z ovoce a zeleniny

► Slupky z dýně

Na celém světě najdeme více než 800 druhů dýní, jedlých i nejedlých. Ty nejedlé obsahují hořkou jedovatou látku kukurbitacin a nejsou vhodné ke konzumaci. V obchodech jsou zřetelně označené jako okrasné dýně.

Všechny ostatní druhy lze připravit a dále zpracovat mnoha různými způsoby. To se týká i jejich slupky! Teoreticky lze každou jedlou dýni sníst včetně slupky. Protože jsou ale některé slupky velmi tvrdé a oproti dužině jim mnohem déle trvá, než změknou, doporučujeme je u daných druhů odstranit nebo použít pouze k nadívání.

Tykev Baby Bear

Tykve Baby Bear nejsou příliš velké. Protože mají tvrdou slupku, vydlabávají se a jsou oblíbené jako halloweenská dekorace. Dužina se dál zpracovává, slupka se k jídlu spíše nehodí.

Máslová dýně (Butternut)

Podobně oblíbené jako dýně hokkaido jsou máslové dýně. Jsou obalené tenkou, ale pevnou slupkou, která ani při vaření úplně nezměkne, zejména u starších exemplářů – což je nejlepším předpokladem máslovou dýni vydlabat, něčím dobrým naplnit a po upečení vyjíst lžící. Pokud chcete připravit dýňovou polévku, můžete ale slupku bez obav ponechat a jednoduše ji i s dužinou rozmixovat.

Hokkaido

Slupku dýně hokkaido lze jíst. Změkne podobně jako dužina a obsahuje obzvlášť intenzivní aroma – byla by tedy velká škoda ji vyhazovat.

Tykev muškátová

Slupka muškátové dýně je tvrdší a potřebuje delší tepelnou úpravu než dužina. Při přípravě polévky je možné je vařit společně, stejně tak v případě delší doby pečení v troubě lze slupku také sníst. Kdo si ale rád nechá na jazyku rozpustit měkkou dýňovou dužinu, ať v případě muškátové dýně před přípravou slupku raději odstraní.



Patizon

Patizon připomíná malé pestrobarevné UFO a díky svému dekorativnímu vzhledu se s oblibou plní zeleninou, sýrem feta nebo masem a zapéká se v troubě. Malé exempláře (například baby patizony) lze bez problémů konzumovat se slupkou. Ty větší vytvoří spíše tvrdší slupku, kterou vydlabeme nebo už před vařením odstraníme.

Dýně obrovská (tykev velkoplodá)

Dužina dýně obrovské je obzvlášť jemná a chráněná spíše pevnější slupkou. Slupka se proto před přípravou většinou odstraňuje, i když je vlastně stejně tak jedlá jako dužina.

Hadovité tykve

Plody hadovitých tykví na první pohled připomínají cukety. Mladé exempláře lze jíst spolu se semeny i slupkou. Pokud plody zůstanou na rostlině déle, vytvoří se na nich stejně jako u patizonu tvrdá slupka, kterou je třeba před vařením odstranit.

Špagetová dýně

Zvenku je spíše nenápadná, vnitřek špagetové dýně je ale velká dobrota. Vláknitá dužina připomíná po tepelné úpravě oblíbené těstoviny, kterým tyto plody mohou děkovat za svůj název. Přitom slupka během vaření nebo pečení slouží pouze jako ochranný obal, ale není se.

Sweet Dumpling

Malá, ale lahodná odrůda Sweet Dumpling pochází z Mexika. Lze ji konzumovat jak syrovou, tak zpracovat do všemožných vařených pokrmů. Slupku přitom můžete klidně ponechat.

► Bramborové slupky

Slupky od brambor nemusíte vyhazovat, můžete je ještě mnohostranně použít. Lze z nich například úplně jednoduše udělat zdravou, výživnou alternativu k obvyklým brambůrkům. Nedoporučujeme ovšem konzumovat zelené slupky nebo slupky starých odrůd, protože obsahují větší množství

jedovatého solaninu. U moderních odrůd je naproti tomu obsah solaninu velmi nízký, takže lze slupky zpravidla bez problému sníst.

Bramborové slupky (i zelené!) navíc velmi dobře poslouží jako čisticí prostředek na nádobí, okna nebo nerezové plochy.

Chipsy z bramborových slupek

Z čerstvých slupek od brambor vytvoříte v okamžiku domácí křupavé chipsy. Jsou zdravou a výživnou alternativou k obvyklým brambůrkům, které se často připravují s umělými aromaty. Zároveň tak ušetříte ještě i odpad z obalů.

Jak na to:

1. Slupky rozložte na plech pokrytý pečicím papírem nebo jeho alternativou.
2. Pokapejte trochou olivového oleje.
3. Podle chuti vydatně okořeňte solí, pepřem, paprikou nebo mletým chilli.
4. V troubě předehřáté na 200 °C pečte asi deset minut dokřupava.

Výtečná náhrada bramborových chipsů je hotová!

Prostředek na mytí nádobí z bramborových slupek

Díky škrobu a solaninu, který obsahuje, lze brambory mnohostranně využít i v domácnosti. Solanin totiž pění stejně jako saponiny (obsažené například v břečťanu) a chová se jako mýdlo – je tedy ideální jako bioprostředek na mytí nádobí.

Největší obsah solaninu mají rané brambory, zelené slupky a bramborové klíčky. Ale i nižší koncentrace v obvyklých bramborových slupkách je dostačující.



Na mycí prostředek z brambor potřebujete:

bramborové slupky z cca 8 středně velkých dobře omytých
brambor

750 ml vody

1 lžč. prací sody (není nutná)

nádobu, např. skleničku se šroubovacím víčkem nebo zava-
řovací sklenici Weck (weckovku)

Postup výroby jaru z brambor:

1. Slupky z brambor vložte do velké uzavíratelné sklenice.
2. Naplňte vroucí vodou a uzavřete. Po cca 30 minutách, když směs trochu vychladne, poprvé protřepejte, poté příležitostně opakujte.
3. Úplně vychladlou nádobu uchovávejte v lednici.
4. Mycí prostředek po 12 hodinách přecedte přes sítko do lahve.
5. Popřípadě přidejte lžičku sody na praní, abyste prodloužili životnost a zvýšili odmašťovací účinek.

Biologický prostředek na mytí nádobí je připravený! V závislosti na velikosti hory nádobí a stupni znečištění použijte až jeden šálek tohoto prostředku. Protože se jedná o přírodní produkt, může rychle dojít ke kvašení. Počínající rozklad poznáte podle lehce nakyslého zápachu. Pak už byste ho měli vylít. Když přidáte sodu, mycí prostředek vydrží v lednici díky vysoké hodnotě pH jeden až dva týdny.



► Vaječné skořápky

Skořápky z vajec obsahují kromě vápníku také další mikroživiny, které z nich dělají nadmíru užitečné hnojivo.

K výrobě tekutého hnojiva z vaječných skořápek jsou potřeba:

skořápky z 1–2 vajec

1 l vody

Postupujte následovně:

1. Skořápky rozmačkejte nebo rozemelte na jemný prášek.
2. Prášek nasypejte do nádoby a zalijte litrem horké vody. Nechte 12 hodin odstát, aby se do vody rozpustily minerální látky ze skořápek.
3. Vodu přecedte přes jemné sítko nebo papírový filtr do konvice na zalévání.

A tekuté hnojivo s vápníkem ze skořápek je hotové! Hodí se především k ošetření rostlin tam, kde voda z vodovodu neobsahuje moc vápníku. Kdo naopak bydlí v oblasti s tvrdou vodou, může zpravidla dodatečný přísun vápníku vynechat.



► Cibulové slupky

Cibulové slupky jsou obzvlášť bohaté na vlákninu, flavonoidy a sloučeniny síry s probiotickými účinky. Podporují střevní flóru, povzbuzují průtok krve a posilují cévy. Navíc pomáhají předcházet onemocněním srdce, cukrovce a nadvaze.

Cibulové slupky jako zdravý doplněk do polévek a chleba

Omyté cibulové slupky dodají polévce nebo vývaru plné aroma. Slupka obsahuje spoustu vláken a fenol a tekutina díky nim kromě výrazné chuti získá také atraktivní barvu.

Očištěné, usušené a rozemleté na jemný prášek mohou slupky cibule také dodat množství antioxidantů do domácího chleba. Práškem z cibulových slupek nahradte zhruba jedno až pět procent potřebného množství mouky.

Cibulové slupky proti křečím v lýtkách

Křeče v lýtkách jsou bolestivé a mohou vás okrádat o spánek. V takovém případě vám prokáže dobrou službu vývar z cibulových slupek.

Povařte jednoduše 10–20 minut na mírném ohni dvě hrsti slupek a poté přecedte. Před spaním vypijte jeden šálek. Po nějaké době by měly křeče ustoupit nebo úplně zmizet.

Cibulové slupky na tónování vlasů

Měděných odlesků ve vlasech můžete docílit, aniž byste si na to museli kupovat speciální přípravek. Přiveďte k varu v pramenité nebo neperlivé minerální



vodě čtyři hrsti cibulových slupek a potom vařte pět minut v zakrytém hrnci. Následně nechte vychladnout a přefiltrujte. Roztokem opláchněte vlasy po umytí. Při každém oplachu nechte chvíli působit a opakujte tak dlouho, než dosáhnete požadované intenzity. Odvar by měl navíc podpořit i růst vlasů.

Barvení vajec pomocí cibulových slupek

Barvicí schopnost cibulových slupek lze využít také k barvení velikonočních vajec. Díky slupkám ze světlé cibule získají vejce krásné světle až tmavě hnědé zabarvení, slupky z červené cibule zbarví vejce do fialova. Na rozdíl od většiny průmyslových barviv je tato barva zcela jedlá, bez jedů a nevytváří nepotřebný odpad z obalů.

Na barvicí lázeň budete potřebovat slupky ze čtyř hnědých nebo červených cibulí, dva litry vody a dvě lžíce octa. Vařte vodu s octem a slupkami 10 minut, dokud nevznikne červenohnědý nálev. Pak 10 minut vařte i s vejci a potom je nechte v chladnoucí lázni ještě půl hodiny odstát, abyste dosáhli intenzivního barevného tónu.

Cibulové slupky na zahradě

Jíchou (zákvasem) z cibulových slupek můžete chránit rostliny před houbami, hnílobou a plísní šedou. K výrobě jíchý se doporučuje zalít 100 g cibulových slupek jedním litrem vody, neprodyšně uzavřít a nechat na slunném místě sedm dní kvasit. Jícha je pak po naředění vodou v poměru 1 : 10 připravená k použití.

► Slupky od banánů

Ať už lehce zelené, nebo nahnědlé, slupky od banánů jsou příliš cenné na to, aby skončily v bioodpadu. Stejně jako plod obsahují totiž mnoho látek, které se dají využít v kuchyni, domácnosti a péči o tělo.

Banánové slupky jako hnojivo

Slupky od banánů obsahují především draslík, hořčík a vápník, najdeme v nich také dusík a síru. To všechno jsou důležité živiny, které rostlinám dělají opravdu dobře!

Chcete-li pokojové rostliny zásobit živinami, vyluhujte slupky ve vodě na zalévání. Jednoduše je dejte do konvičky a tu naplňte vodou. Aby se netvořila plíseň, je důležité slupky udržovat pod hladinou a pravidelně je vyměňovat.

Chcete-li se zbavit mšic, můžete banánové slupky nakrájené na kousky rozložit kolem postižených rostlin.



Banánové slupky na leštění kůže a dalších materiálů

Hebká vnitřní strana slupek od banánů je vhodná při péči o výrobky z kůže. Materiál můžete přímo potřít vnitřní stranou slupek. Následně doleštíte suchým hadříkem.

Také plochy z chromu, nerezové oceli a stříbra získají díky šetrnému leštění banánovými slupkami lesk.

Slupky od banánů v péči o tělo

Pravidelné potírání zubů vnitřní stranou banánové slupky vede k přirozenému a jemnému zesvětlení zubů. První výsledky jsou vidět po několika týdnech.

Štípance od komárů, vyrážku po žehnutí kopřivou i jiné podráždění kůže rychle zmírníte přiložením vnitřní strany banánové slupky.

Bradavice zmizí, když je po dobu alespoň jednoho týdne budete přes noc ošetřovat banánovou slupkou. Kousek slupky nejlépe připevněte na kůži, například pomocí náplasti. Enzymy ve slupce bradavice časem odstraní a zabrání tvorbě nových.

Také nečistoty pleti se zbavíte, když je potřete vnitřní stranou slupky. Antibiotické živiny pleť rozjasní, ponecháte-li uvolněnou hmotu na pokožce minimálně dvě hodiny.

Tip: Slupky z biobanánů lze dokonce použít jako výživu, protože obsahují stejně tolik hodnotných živin jako dužina. Chemicky neošetřené slupky od banánů prostě příště přidejte do smoothie – propůjčí mu krémovou konzistenci. Naložené v octě dodají banánové slupky pokrmům speciální příchutě.

Další zbytky ovoce a zeleniny

► „Polévka z pytlíku“ ze zbytků zeleniny

Z menších zbytků zeleniny lze velmi jednoduše udělat chutnou a trvanlivou alternativu k instantním polévkám z pytlíku, která neobsahuje zvýrazňovače chutí, konzervační látky ani umělá aromata.

Sušenou, zavřenou ve sklenici ji lze jednoduše skladovat ve spíži, a pokud nemáte příliš času, je během několika minut hotová.

Budete na ni potřebovat:

nevařené zbytky zeleniny, např. cibule, jarní cibulky, mrkve, pórku, česneku, petržele, pažitky, kedlubny, bílého zelí, brokolice, kořenové zeleniny, čerstvého zázvoru, hub atd.

malé těstoviny nebo skleněné nudle

1–3 sklenice s uzávěrem

Tip: Také košťál z brokolice nebo květáku (viz str. 55) stejně jako listy a zelené části kedlubny, ředkviček, mrkve a další zeleniny (viz str. 53 a dále) se dají využít a dodají polévce intenzivní aroma.





Je jedno, kolik zbytků máte k dispozici a kdy. Zpracujte je vždy. Instantní polévku připravíte takto:

1. Podle chuti si připravte sklenice a popište je například „Zeleninová polévka“, „Pórková polévka“, „Čínská polévka s nudlemi, zázvorem a česnekem“.
2. Zeleninu očistíte a nakrájete na plátky, nudličky nebo kostičky. Čím menší kousky, tím rychleji vyschnou.
3. Kousky zeleniny připravte na sušení a rozložte na talíř nebo plech.
4. Podklad postavte na teplé místo nebo během horkých letních dní na čerstvý vzduch, aby se zelenina usušila. Šetrně se usuší také v sušičce nebo v pootevřené troubě při teplotě 40 až 60 °C (viz str. 177).
5. Příležitostně obrazejte.
6. Sušené přísady rozdělte do sklenic.
7. Instantní polévku můžete kdykoliv doplnit nově vzniklými zbytky zeleniny.

Vlastní „polévka z pytlíku“ se kromě přidávání koření a bylinek připravuje stejně jako kupovaná. Přiveďte k varu vodu, vsypte do ní obsah sklenice, okořeňte podle chuti, pět minut vařte na středním stupni a servírujte.



► Vývar ze zbytků

Ze zbytků, které při vaření vzniknou, si můžete připravit vývar, který slouží jako základ domácích polévek a omáček. Podle druhu zbytků lze připravit různé varianty vývaru.

Zeleninový vývar: zbytky cibule, jarní cibulky, mrkve, pórků, česneku, petržele, pažitky, kedlubny, bílého zelí, brokolice, brambor, libečku, čerstvého zázvoru, hub i slupky a košťály

Masový vývar (demi glace): kosti, tuk a chrupavky

Rybí vývar: kosti, kůže, ploutve a hlava

Dále budete potřebovat několik pomůcek:

- velký hrnec s pokličkou
- cedník
- utěrku nebo plátno
- sterilizované sklenice (viz str. 175) se šroubovacím uzávěrem

Jak vývar připravit:

1. Zbytky dejte do hrnce na vaření a zalijte vodou, aby byly ponořené.
2. Přiveďte k varu, ochuťte čerstvým kořením jako petrželkou nebo libečkem a nechte při nízké teplotě táhnout, dokud nezměkne i ten nejsilnější kus zeleniny nebo dokud se z kostí a zbytků ryb nevyvaří jejich chuť.

3. Přísady přecedte, vyvařené části dobře vymačkejte přes plátno a vývar dochuťte solí a pepřem.
4. Nálev ještě jednou krátce přiveďte k varu a za horka přelijte do sterilizovaných uzavíratelných sklenic.

Jak prodloužit životnost vývaru

Tvoří-li vývar výhradně zbytky zeleniny, lze ho nechlazený a bez další konzervace uchovávat několik týdnů. K delšímu skladování je třeba zeleninový vývar i vývary bohaté na bílkoviny z masa a ryb sterilizovat v uzavřených sklenicích zavařením. Zavařujte je ideálně při 100 °C alespoň jednu hodinu (viz str. 192).

Tip: Pokud vám zbyde menší množství zeleniny, je možné je nejdříve zamrazit (viz str. 208), abyste z nich později v dostatečném množství mohli připravit vývar.

► Ocet ze zbytků ovoce

Jablečný ocet je obdivuhodný, opravdu zdravý a také užitečný prostředek, který si jednoduše můžete sami připravit ze zbytků jablek (stejně jako jiné ovocné octy). Výsledek dobře chutná a lze ho použít nejen v kuchyni, ale i v domácnosti a kosmetice.

K výrobě jablečného octa potřebujete následující přísady a náčiní:

zbytky jablek v biokvalitě (slupky a jádřince)

2 lž. cukru na kg jablek (není nutný, urychluje alkoholové kvašení)

2 čisté nádoby, např. velké zavařovací sklenice o objemu alespoň 1 až 2 l

čistou utěrku



Jablečný ocet vyrobíte takto:

1. Nádobu dobře vymyjte a pro jistotu sterilizujte (viz str. 175).
2. Zbytky jablek a popřípadě nadrobno nakrájené kousky jablek dejte spolu s cukrem do nádoby a zalijte vodou, aby byly všechny ponořené.
3. Zakryjte čistou utěrkou, aby se dovnitř nedostaly plísňové spory.
4. Čas od času směs promíchejte nebo s ní lehce zatřeste, to zabrání vzniku plísně a zvýší přísun kyslíku. Časem se vlivem počínajícího alkoholového kvašení vytvoří pěna – to je žádoucí.
5. Otestujte vůni: Po několika dnech se vůně směsi změní a vytvoří se jemný octový odér. Doba vzniku se pokaždé trochu liší, záleží to také na množství použitého cukru (více viz níže).
6. Jakmile ovoce klesne dolů a vznikne charakteristická intenzivní octová vůně, přefiltrujte surový ocet přes čisté plátno a opět nalijte do sterilní nádoby. Bez přídavku cukru se tak stane nejpozději za dva týdny.
7. Zakryjte plátnem a nechte čtyři až šest týdnů kvasit.
8. Ocet přefiltrujte přes jemné sítko nebo plátno, naplňte do lahví a pevně uzavřete.

Výsledek jednoduše poznáte už podle vůně a chuti. Pokud jste průběžně dávali pozor na čistotu, vznikne skvělý jablečný ocet.

Jablečný ocet z moštu

Místo abyste na začátku použili kousky ovoce, můžete z nich vymačkat jablečný mošt a ten nechat zkvasit. Nechte zakrytý mošt jako v 7. kroku čtyři až šest týdnů stát, za tu dobu se přemění v jablečný ocet. Přidáte-li octovou matku, zafunguje přeměna ještě lépe.

Stejným způsobem jako jablečný ocet si můžete vyrobit ocet i z jiných druhů ovoce. Co třeba vyzkoušet hruškový, malinový, jahodový, rybízový nebo tomatový ocet?

Tipy na výrobu jablečného octa

Čím více cukru se v roztoku nachází, tím lépe proběhne alkoholové kvašení. A čím více alkoholu se vytvoří, tím kyselejší ocet bude, protože octové bakterie přeměňují alkohol na ocet 1 : 1. Můžete tedy množstvím cukru sami určit, jestli získáte spíše jemný nebo opravdu kyselý jablečný ocet.

Pokud se na octu vytvoří neprůhledná vrstva, jedná se pravděpodobně o divoké kvasinky (křís), které nejsou škodlivé, ale mohou chuť octa znehodnotit. Pomocí dřevěné lžice co nejvíce křísu odeberte a zbytek octa zamíchejte. Se stoupajícím podílem kyseliny zmizí i divoké kvasinky.

Vytvoří-li se naproti tomu spíše průhledná, rosolovitá vrstva, jedná se pravděpodobně o octovou matku. Nevyhazujte ji, protože ji můžete použít při další výrobě octa, která je díky octové matce mnohem rychlejší.

Jádra

Mnoho jader a semen, která se často vyhazují, obsahuje celou řadu hodnotných živin a lze je originálním způsobem zpracovat.

► **Semena papáji**

Semena papáji jsou bohatá na živiny, a především na papain, který podporuje zdravou látkovou výměnu, jež napomáhá spalování tuků a je důležitá pro imunitní systém a zažívání. Papain je v obchodech k dostání jako výživový



doplněk. Je však mnohem ekologičtější si přistě, až budete jíst papáju, uschovat její semínka a použít je jako jemnější a zdravější variantu pepře.

Jak uděláte z papájových semínek náhradu pepře:

1. Plod podélně rozpulte a semena opatrně vyjměte lžící.
2. Zbavte semena zbytků dužiny.
3. Rozložte je na plech pokrytý pečicím papírem.
4. Sušte v troubě dvě až tři hodiny na 50 °C nebo použijte sušičku (viz str. 179).

Sušená semena můžete uchovávat v neprodyšné nádobě nebo hned nasypat do mlýnku na pepř a používat jako koření.

► **Dýňová semínka jako křupavá pochoutka**

Dýňová semínka lze v troubě jednoduše přeměnit na chutnou svačinku. Smíchejte v míse semena s olejem, cukrem a skořicí (na slaná semena koření obměňte) a dobře rozložte na plech pokrytý pečicím papírem. Pražte asi deset minut na 180 °C na horní a dolní ohřev, dokud cukr, popř. semena, nezačnou hnědnout. Podle chuti mohou ještě zůstat v troubě, dokud se cukr nerozpustí a nezačne karamelizovat – ovšem ne příliš dlouho, aby se nespálil.

Káвовá sedlina

Káвовá sedlina (lógr) je nadmíru účinný a mnohostranný prostředek, který se dá využít na zahradě, v domácnosti i při péči o tělo. Kdo sám kávu nepije, může se po hodnotném odpadu poptat v kavárnách (viz str. 280).

► Jak správně shromažďovat a uchovávat káвовou sedlinu

Aby sedlina neplesnivěla, doporučujeme nechat ji proschnout rozprostřenou na talíři, nejlépe na teplém místě. Sušená mletá zrníčka pak můžete před použitím uchovávat v uzavíratelné sklenici nebo dóze.

► Káвовá sedlina na zahradě

Sedlina obsahuje kromě jiného draslík, dusík, fosfor a také třísloviny a různé antioxidanty, a optimálně se proto hodí k přírodnímu hnojení rostlin v květináči i na zahradě. Sedlina jakožto hnojivo potěší zejména druhy, které upřednostňují lehce kyselou půdu, například okurky, rajčata, cukety a keře s bobulovitými plody, ale také růže, pelargonie a hortenzie.

Chcete-li rostliny pohnojit, stačí sedlinu rozsypat kolem kořenů a lehce ji zapracovat do země. Doporučuje se také dát několik lžic sedliny do vody na zalévání. Jako tekuté hnojivo do ní lze také přidat vystydlou kávu.

Tip: Kromě káвовé sedliny se k přírodnímu hnojení hodí i mnoho dalšího odpadu z kuchyně a zahrady (viz str. 271).

► Zbavte se škůdců pomocí káвовé sedliny

Pomocí káвовé sedliny lze udržet v patřičné vzdálenosti šneky, hmyz i kočky, protože kofein je odpuzuje a postará se o to, že se ošetřeným rostlinám sami od sebe vyhýbají. Sedlinu jednoduše rozsypejte v okolí napadené rostliny.



Vosy nemají rády dým žhnoucí sedliny, protože kouř je pro ně varovným znamením, že hoří les. Abyste vosy udrželi v dostatečné vzdálenosti, dejte jednoduše sušenou sedlinu do starého popelníku nebo jiné ohnivzdorné misky a zapalte ji, případně ji nasypete na žhnoucí vykuřovací uhlík. Stoupající kouř vosy vypudí. Většina lidí vnímá zápach jen slabě, nebo dokonce jako příjemnou vůni.

► Káвовá sedlina v péči o tělo

Hodně kosmetických produktů jako krémy proti celulitidě nebo šampony a kúry pro pevnější vlasy obsahují kofein, protože zlepšuje oběh krve a rozšiřuje cévy v pokožce. Hrubá konzistence kávové sedliny navíc pomáhá odstraňovat odumřelé kožní buňky, a je tak ideální přísadou do pečujících peelingů.

Sedlina proti celulitidě

Z kávové sedliny a trochy olivového oleje rychle vyrobíte levný a účinný peeling proti celulitidě. Jednoduše smíchejte z obou přísad pastu, naneste ji na postižená místa na kůži, nechte 20 minut působit a otřete vlhkou, teplou žínkou. Aby procedura přinesla viditelný úspěch, opakujte ji dvakrát týdně po dobu jednoho měsíce.

Peeling na rty s kávovou sedlinou

Peeling s kávovou sedlinou dodá suchým, rozpraskaným rtům extra porci péče, protože kofein v kávových zrníčkách zlepší prokrvení. Smíchejte lžičku sedliny se lžičkou zahřátého kokosového oleje a lžičkou jedlé sody, cukru nebo soli.



Hotový peeling naneste prsty na rty a lehkým tlakem dvě až tři minuty krouživými pohyby masírujte. Zbytky otřete vlhkou, teplou žínkou. V případě potřeby následně ještě naneste balzám na rty. Používejte jednou týdně a suché a rozpraskané rty budou patřit minulosti.

Povzbuzující oplach na vlasy z kávové sedliny

Oplach z kávové sedliny dodá vlasům sílu a lesk. Tmavším vlasům navíc káva propůjčí teplý, sytý hnědý tón. Smíchejte tři až čtyři lžíce sedliny (v závislosti na objemu vlasů i více) s vodou, vzniklou pastu naneste do vlasů a masírujte pokožku hlavy, tak aby se kofein mohl dostat až ke kořínkům. Nechte tuto vlasovou masku působit alespoň deset minut a poté důkladně vypláchněte. Pro zvýšení účinku pravidelně opakujte.

► Kávová sedlina v domácnosti

Odstraňte pachy pomocí kávy

Kávová sedlina má sama o sobě velmi silné aroma, ale také pohlcuje jiné pachy. Pokud jsou vaše ruce cítit po česneku nebo cibuli, promněte v nich trochu kávové sedliny. Proti nepříjemnému zápachu v botách nasypejte dovnitř hrst sedliny a prášek nechte působit přes noc. Následující den vyklepejte a zápach je pryč.

Sedlina jako čistící písek

Hrubou sedlinu lze použít jako tekutý písek na čištění grilovacích roštů nebo připálených pánví a hrnců. Prášek buď přímo nasypejte na špinavá místa a trochu navlhčete, nebo ho naneste vlhkou houbičkou nebo hadříkem.

Opravte škrábance na dřevě

Malé škrábance na tmavém dřevěném nábytku nebudou díky kávové sedlině vidět. Sedlinu jemně navlhčete a naneste vatovou tyčinkou nebo houbičkou na dané místo. Sedlina vyplní rýhy, olej z ní je uzavře a rýha nebude patrná.

Další zbytky



► **Voda z těstovin jako přírodní mycí a čistící prostředek**

Až příště budete připravovat těstoviny, nevylévejte vodu, ve které se vařily. Díky škrobu, který obsahuje, ji lze ještě úžasně využít v domácnosti – jako přírodní náhradu za chemické čistící prostředky, a dokonce i za prostředek na mytí nádobí. Vodu z těstovin zachyťte v hrnci a ještě chvíli ji povařte. Během stydnutí vznikne rosolovitá hmota, která jako přírodní čistící a mycí prostředek skvěle drží i na šikmých plochách. Prostředek ovšem vydrží v lednici jenom několik dní.

► **Nevylévejte lák z okurek**

Nálev z naložených okurek nemusíte vylévat, protože obsahuje cenné látky jako ocet, bylinky a koření, takže jím ještě můžete ochutit další pokrmy. Navíc má lák léčivé účinky a i v domácnosti ho lze – stejně jako ocet – ještě použít.



Nálev při křečích, namožených svalech a kocovině

Když vypijete půlku hrnku octového láku z okurek, přejdou vás křeče a namožené svaly přestanou bolet rychleji než například po užití tabletek hořčiku. Nápoj z nálevu zmírňuje po náročné noci potíže s kocovinou.

Kloktadlo při bolestech v krku

Stejně jako jablečný ocet má také octový nálev od okurek dezinfekční účinky. Jako kloktadlo při bolestech v krku a zánětu mandlí navíc chladí a zmírňuje otok. Zamíchejte do sklenice vody dvě až tři lžíce láku a kloktejte několikrát denně. Při silných potížích s polykáním pomáhá kloktat jednou za hodinu.

Zmírnění spálenin od slunce

Lák z okurek mírní spáleniny od slunce stejně tak dobře, jako to dokáže jablečný ocet. Přecedte nálev z okurek a smíchejte ho se stejným množstvím vody. Namočte do tekutiny bavlněný ručník, vyždímejte a přiložte na postižené místo. Po několika minutách působení můžete ručník sundat. Jemná kyselina mírní pálení a zároveň působí dezinfekčně a protizánětlivě.

Použijte lák k dalšímu nakládání

Nálev z okurek lze velmi dobře použít k dalšímu nakládání vařených vajec, cibule, česneku atd. Také zeleninu z načaté plechovky můžete naložit do láku, aby déle vydržela.

Na dochucení salátů, majonézy a masa

Lák, který zbyl z naložených okurek, použijte místo octa k dochucení salátů. Nejen listové saláty získají díky bylinkám a koření správný říz, ale dochutí

také například bramborový salát. Nálev se rovněž hodí k marinování rolád a grilovaného masa – maso díky němu zkráhne a dostane kořeněnou chuť.

Zbavte rychlovarnou konvici vodního kamene

K odstranění vodního kamene z rychlovarné konvice nepotřebujete speciální octové čističe. Prostě do ní nalijte lák od okurek a nechte několik minut působit.

► Syrovátka

Syrovátka je tekutina, která se někdy vytvoří z kupovaného tvarohu nebo tvarohového sýra a ve větším množství vznikne, když si je vyrábíme doma sami. Obsahuje bílkoviny, hodně minerálních látek (především vápník a draslík), vitamíny (zejména vitamín B2) a trochu tuku. Vodnatou tekutinu můžeme ještě mnohostranně využít.

Syrovátka jako fitness a nízkokalorický nápoj

Nízkotučná syrovátka je ideální pro přípravu nízkokalorických nápojů – jako přísada do smoothie s ovocem nebo v kombinaci se zeleným čajem, ale také ve výživných mixovaných nápojích, například s okurkou a kořením.

Syrovátka v péči o pleť

Jednoduše naneste syrovátku pomocí kosmetického tamponu na suchou pleť a nesmývejte ji. Ošetření syrovátkou se také velmi dobře hodí jako první pomoc při lehkém spálení od slunce.



Boj se škůdci pomocí syrovátky

Na zahradě nebo balkoně pomáhá syrovátka zbavit rostliny padlí. Naředte šálek syrovátky hrnkem vody a používejte preventivně jednou týdně jako přírodní postřik na rostliny. Pokud přírodní ochranný prostředek smyje déšť, doporučujeme ošetřovat častěji.

► Aquafaba – nálev z vařené cizrny

Nevylévejte nálev z vařené cizrny nebo konzervovaných fazolí, protože z něj lze vykouzlit spoustu skvělých věcí! Tekutině se říká *aquafaba*, je nanejvýš bohatá na proteiny a můžete ji dobře využít jako náhradu vajec nebo k zahuštění polévek a omáček. Z cizrnového nálevu lze kromě toho vyšlehat vegan-
ský sníh, který dodává konzistenci sladkým i slaným pochoutkám.

Cizrnový nálev jako alternativa sněhu z bílků

Veganská alternativa bílkového sněhu z cizrnového nálevu propůjčuje správnou konzistenci například bezé, nadýchaným krémovým pokrmům i slaným suflé. Aquafabový sníh je hotový v několika krocích.

Budete na něj potřebovat:

125 ml cizrnového nálevu

½ lžč. vinného kamene v prášku

½ lžč. karobové mouky nebo guarové gumy

½ lžč. citronové šťávy

moučkový cukr podle potřeby

mixér

Přísady šlehejte pomocí mixéru v míse, dokud nevznikne pevná pěna. Podle chuti oslaďte a ještě jednou dobře promíchejte. Hotovou náhradu sněhu z bílků můžete dále zpracovat tak, jak jste zvyklí.



Ovocná pěna z cizrnového nálevu

Z 250 ml chlazeného cizrnového nálevu a 300 g mraženého lesního ovoce vznikne ovocná nadýchaná pěna. Bobule rozmixujte, přidejte aquafabu a podle chuti až pět lžic sladidla a všechno promixujte. Směs šlehejte metličkou tak dlouho, dokud nezíská objem a krémovou konzistenci. To může chvíli trvat, ale o to lépe to pak chutná!

Veganská cizrnová majonéza

Z cizrnového nálevu se vám také podaří vytvořit chutnou veganskou majonézu. Příprava je překvapivě jednoduchá a výsledek ani v nejmenším nezaostává za kupovanou variantou.

Na skleničku veganské majonézy jsou potřeba:

3 lž. aquafaby

200–300 ml zastudena lisovaného rostlinného oleje, například řepkového nebo slunečnicového

1 lžč. hořčice

1 lžč. jablečného octa
sůl, pepř

Jak připravíte majonézu:

1. Aquafabu, hořčici, jablečný ocet a trochu soli v míse důkladně vyšlehejte metličkou nebo tyčovým mixérem, aby vznikla homogenní tekutina.

2. Směs intenzivně šlehejte a přitom postupně přidávejte olej. Vytvrzele šlehejte, dokud nezíská typickou emulzní konzistenci majonézy. Obzvlášť dobře to jde s tyčovým nebo stolním mixérem.
3. Na závěr podle libosti dochuťte pepřem a solí.

Majonéza vydrží v chladu asi tři dny.

► Proměňte rostlinné zbytky v nové, zdravé rostliny

Z domněle neužitečných rostlinných zbytků lze pomocí následujících tipů v mnoha případech vypěstovat nové rostliny.

Hlávkový a ledový salát z listu

Vnější listy salátu, které byste jinak vyhodili, položte do mísy se zhruba 2 až 3 cm vody. Mísu postavte na teplé světlé místo. V následujících dnech občas postříkejte vodou. Brzy se vytvoří kořínky a listy můžete zasadit do země, kde z nich vyroste nový salát.

Nové zelí z listu nebo kořene

Zelí můžete, stejně jako salát, recyklovat z listu nebo kořene. Buď položte jeden z vnějších listů do misky s vodou, aby vytvořil kořínky, nebo zasadte konec kořene přímo do země.

Čerstvá jarní cibulka a pórek vždy po ruce

Konce pórků a jarních cibulky obsypané kořínky nevyhazujte, ale postavte je do sklenice s vodou. Během několika málo dní rostlina doroste. Když je zasadíte do země, můžete pórek a cibulky sklízet znovu, protože po odříznutí zase dorůstají.

Nová cibule z kořene

Kořenové zakončení cibule s asi jedním centimetrem cibulové dužiny zasadte a přikryjte trochou země. Zem udržujte neustále vlhkou a brzy vyroste zdravá rostlina.



Celer z kořene

Kořen uříznutý z celerové bulvy vložte do misky s vodou. Asi po deseti dnech vyrostou nové kořeny a celer můžete zasadit do země. Už po několika týdnech se vytvoří bulva.

► **Nevyhazujte použité čajové sáčky**

Jednou spařené čajové sáčky ještě obsahují hodnotné látky a lze je znovu smysluplně využít. Pokud s nimi máte plány až na později, doporučujeme je usušit a následně uchovávat v uzavřené nádobě. Používejte na to nejlépe jen biočaj, který není v plastových sáčcích.

Čaj jako pomocník při kožních potížích

Škrábance, modřiny, červené flíčky, štípance od hmyzu a podobná malá zranění lze zmírnit přiložením vlhkého sáčku s černým nebo zeleným čajem. Čajový sáček na čtvrt hodiny jemně přimáčknete na postižené místo. Taniny, které obsahuje, působí protizánětlivě a přispívají k tomu, že zarudnutí a otoky odezní rychleji. Také pigmentové skvrny a kruhy pod očima se výrazně zlepší, když je ošetříte studeným čajovým obkladem.

Použité čajové sáčky proti pachům

Abyste zbavili boty nepříjemného zápachu, vstrčte do nich jednoduše usušený čajový sáček. Pytlíky nasají vlhkost a zanechají příjemný odér. Opravdu dobře fungují sáčky s mátovým čajem a dalšími intenzivně vonícími bylinkami.

Čajové aroma jako obrana před hmyzem a komáry

Činorodý hmyz se vyhne místům, kam jste dali použité čajové sáčky. Aroma čaje, například s obsahem citronové trávy, meduňky nebo levandule, může pomoci při obraně před bodavým hmyzem. Postavte prostě sáčky v misce tam, kam nechcete, aby se dostal hmyz.

Čajové sáčky jako deodorant do lednice

Položte do lednice několik použitých a usušených čajových sáčků. Nejenže uvnitř zlepší vzduch, ale také pohltnou přebytečnou vlhkost.

Zbytky čaje jako hnojivo doma i na zahradě

Dokonce i dvakrát zalité čajové sáčky stále ještě obsahují živiny, které lze využít jako hnojivo pro rostliny. Pytlíky jednoduše zavěste přes noc do konvice na zalévání a obohacenou vodou zalijte pokojové květiny. Případně lze také obsah sáčků přidat k rostlinám přímo do země.

Použité čajové sáčky jako přísada do koupele

Využijte pečující látky bylinkových čajů také jako přísadu do koupele. Jednoduše zalijte jeden až šest použitých čajových sáčků ještě jednou horkou vodou. Výluh nalijte do koupele a krásně si to užijte.



Z pomerančové kůry a octa můžete vyrobit čistící prostředek.

Ze zbytků čerstvě vymačkaných šťáv dělám ocet.

Kůru z biocitronů a biopomerančů usušte a použijte na ovocný čaj.

Lahvičky od hořčice, majonézy nebo kečupu – nádoby, které jsou už vlastně prázdné, ale ještě jsou v nich zbytky – ještě využívám. Přidám trochu octa nebo citronové šťávy, olej, sůl, med, česnek a bylinky. Je z toho skvělá omáčka do různých salátů.

Kávovou sedlinu používám jako hnojivo pro balkonové rostliny. Suchý lógr smíchám se solí nebo cukrem a směs uchovávám ve sklenici. Jakmile potřebuju peeling, vezmu si část směsi a přidám do ní olej.

Tipy čtenářů

Zbytky zeleniny nechávám zkvasit. I docela malá množství v malých sklenicích.

Vodu z kukuřice v plechovce přilijte do jídla.

Odřezky zeleniny, slupky atp. zamrazuju. Když jich mám dost, dělám z nich zeleninovou pastu na vaření.

Z tekutiny z konzervovaných broskví spolu s černým čajem připravíte výborný broskvový čaj.

Připravte si pesto z mrkvové natě.

Nálev z naložených okurek použijte při přípravě různých dresinků nebo jako náhradu octa.

Používejte
banánové slupky
na čištění bot.

Můj tajný tip je zeleninová polévka! Zpracuju
do ní všechny zbytky zeleniny nebo například
i listy květáku apod. Částečně ji pak i zamra-
zím a připravím si tak zásobu pro případy,
kdy nemám moc času.

Zbytky uzenin
namelte v mlýnku
na maso a zamrazte
pro přípravu
knedlíků.

Drť, která zbyde po výro-
bě ovesného a sojového
mléka, zapékám do chle-
bového těsta nebo z ní
dělám smažené placičky.

Při vyprazdňování
obalů od potravin dá-
vejte pozor, aby v nich
nezůstalo příliš mnoho
obsahu a nevyhodili
jste ho.

Když potřebuju citronovou šťávu,
citron nejdřív oloupu škrabkou,
kůru usuším a rozmělním v hmož-
díři. Tak mám citronovou kůru na
pečení pořád po ruce.

Jednou jeden kuchař řekl: „V každé
dobré kuchyni stojí, hrnec odkla-
ďák – do něj přijde všechno, co se
považuje kolem a musí se zpraco-
vat.“ Na konci dne se z toho uvaří
polévka. Když se toho nesejde dost,
průběžně zamrazujeme.

Citrony vymačkejte a šťávu
zamrazte ve formičkách na led.
Vymačkané půlky citronu dejte
do myčky. Slouží jako leštidlo
a skvěle voní!

Když postavíte kořenové konce pórku
nebo jarní cibulky rovně do sklenice s vo-
dou, rostliny během pár dnů dorostou.

Ze zbytků po lisování čerstvých zeleninových šťáv vařím polévku, dělám sušené koření do polévky nebo je zapékám do chleba nebo oříškových tyčinek.

Vždycky zamrazuju citronovou šťávu a smetanu do formiček na led, když je nemůžu čerstvé upotřebit. Tak mám i tyhle přísady na vaření vždycky po ruce.

Už ne úplně čerstvé (bio) ovoce a zeleninu nejlépe odšťavněte a drť zpracujte například do smažených placiček.

Ze zbytků mrkve nebo dýně se dá v kombinaci s mnoha druhy ovoce uvařit výborná marmeláda nebo vytvořit vlastní smoothie mix.

Vodu, ve které se vařila zelenina (nebo ryba, podle chuti), nikdy nevylévejte. Tento zbytkový vývar, ve kterém se teď ukrývá velká část chuti, můžete chlazený pár dní dobře uchovávat v lednici a při další příležitosti poslouží jako základ pro vynikající polévku s novou zeleninou, těstovinami nebo rýží.

Z listů kvěťáku se dají vykoulit moc dobré pomazánky. Jednoduše uvařte nebo upečte a umixujte s oříšky nebo semínky.

Košál z brokolice nebo kapusty použijte jako kedluben. Pokud jsou dřevnaté, odšťavněte je s jablky v odšťavňovači (syrové, ne v parním odšťavňovači) a vyrobte si z nich životabudič.

U mnoha druhů ovoce a zeleniny můžete jíst i slupky nebo stonek (např. u brokolice). Obsahují navíc spoustu důležitých vitamínů, které by jinak skončily v popelnici.

To se ještě hodí

I při tom nejlepším plánování a svědomitém skladování se v každé domácnosti opakovaně vyskytne suchý chléb, scvrklé ovoce nebo změkklá zelenina. To ale ještě není důvod je vyhazovat, protože pomocí jednoduchých triků lze mnoho potravin „oživit“. Kromě nich najdete v této kapitole spoustu receptů, jak tyto potraviny zužít, a také inspiraci na chutná jídla ze zbytků.

Staré pečivo

Dobrý chléb u nás patří k základním potravinám. Zároveň je to jedna z potravin, která se nejvíce vyhazuje. Nezáleží, jestli se ho nakoupilo příliš nebo jestli prostě zbyla patka – každý rok končí v odpadcích obrovské množství chleba.

Existuje však velmi mnoho užitečných způsobů, jak chleba, který už nechceme jíst, ještě využít. Klasickým způsobem zpracování starého pečiva je strouhanka, kterou lze dále použít zcela rozdílnými způsoby (viz str. 99). Také stará veka je neuvěřitelně variabilní přísada do mnoha pokrmů (viz str. 103 a dále). Kromě toho lze chléb použít do sladkých jídel (str. 108 a dále), jako přísadu do müsli (str. 104), a dokonce do domácího energetického nápoje (str. 110). Vyhazovat chléb je tím pádem téměř zbytečné – až na ten, který už zplesnivěl (viz str. 169).





► Jak oživit pečivo

Díky vodní páře získají okoralé housky, a dokonce suchý chléb tvrdý jako kámen zpět svoji vlácnost. Máte-li k dispozici parní hrnec, postupujte jednoduše podle návodu k obsluze. Jinak potřebujete velký hrnec s poklicí, do kterého se pečivo vejde.

Postupujte takto:

1. Nalijte do hrnce půl centimetru vody.
2. Postavte dovnitř malý talířek, misku nebo pařák.
3. Dejte pečivo do hrnce, tak aby leželo na pařáku, ale nepřišlo do kontaktu s vodou.
4. Zapněte sporák a vodu pomalu zahřívejte, až se začne odpařovat.
5. Nechte pečivo na velmi malém ohni „potit se“ v páře 10–15 minut.
6. Následně pečivo krátce vyvětrejte.

A už můžete pečivo zase jíst. Hned po koupeli v parní lázni je opravdu vláčné, proto ho nejlépe zkonzumujte ihned.

Ještě ne úplně staré housky budou díky vlhku a horku zase rychle jako čerstvé. Nahřejte hrnec, housky navlhčete a dejte do předehrátého hrnce. Zaklopte pokličkou a nechte na mírném ohni dvě až tři minuty propařit. Čerstvá pochoutka je hotová.

Rozpékání pečiva

Chcete-li obzvlášť křupavou kůrku, nabízí se rozpékání v troubě:

1. Staré housky nebo rohlíky rozložte na plech vyložený pečicím papírem.
2. Pomašlujte je vodou.
3. Rozpékejte pět až deset minut při 120–180 °C na horní/dolní ohřev (podle toho, jak křupavé je máte rádi).

Také starý chléb lze rozpéct v troubě. Zabalte ho do vlhké utěrky, položte na rošt a pečte na 150 °C přibližně 15–20 minut.

► Všestranná strouhanka

Strouhanku lze použít do nejrůznějších jídel, do nichž bychom jinak nejspíš přidali drahé výrobky.

Výroba strouhanky

Strouhanku vyrábějte nejlépe z úplně vyschlého, starého pečiva, protože tak nemůže později zplesnivět. Nakrájejte zbytky chleba nebo také večky, housek, rohlíků, baget a celozrnného pečiva ideálně na menší kousky, pokud není pečivo ještě úplně tvrdé, rozložte je a usušte.



Ze suchých kousků lze potom pomocí struhadla nebo kuchyňského robotu výborně udělat strouhanku. Například v mixéru na smoothie vznikne opravdu jemný, mnohostranně použitelný prášek.

Trojbal

Strouhanka se nejčastěji používá na smažení. Díky trojobalu z mouky, vejce a strouhanky získají maso, ryby a zelenina křupavou kůrčičku.

Do karbanátků a zeleninových placiček

Přidáte-li strouhanku do karbanátků a zeleninových placiček, přísady se lépe propojí. Případně můžete použít i namočené kousky staré pečivo. Na 500 g masa nebo zeleniny doporučujeme asi 50 g strouhanky.

Kůrčička

Díky strouhance se na zapékaných jídlech vytvoří výborná kůrka. Posypejte pokrm buď samotnou strouhankou, nebo ji smíchejte se stejným množstvím parmezánu. Takto lze trochu redukovat množství sýra, aniž by jídlo ztrácelo na chuti.

K zahuštění omáček a polévek

Jemně mletá strouhanka je také skvělou možností, jak se obejít bez hotových zahušťovadel. Strouhanka váže tekutinu v omáčkách, polévkách a guláších, aniž by žmolkovatěla a negativně ovlivňovala chuť. Obzvlášť dobře se na to hodí strouhanka z tmavého chleba. Případně lze k zahuštění použít i zbylé pečivo, které ideálně nejprve namočíme do malého množství tekutiny a potom nalámeme na kousky.

Ušetří tuk při pečení

Strouhanka výborně poslouží při vymazávání pečicí formy a zároveň se díky ní o něco zredukuje tuk. Vymažte formu trochou margarínu nebo másla a následně ji vysypejte strouhankou. S formou lehce zatřeste, aby se strouhanka rovnoměrně rozprostřela.

Náhrada mouky v buchtách a koláčích

Zbytky chleba lze zapracovat i do sladkého pečiva. Díky tomu můžete lehce snížit podíl mouky v ovocných koláčích, například v jablečném nebo třešňovém. Nahradejte polovinu mouky strouhankou a dále koláč zpracujte jako obvykle.

Drobenka

Drobenku na jablečný nebo jiný koláč můžete také připravit ze strouhanky. Smíchejte 80 g margarínu, 80 g strouhanky, 30 g cukru (případně březového cukru) se lžičkou skořice a směsí koláč posypejte.

Křehké těsto ze strouhanky

Na korpus z křehkého těsta smíchejte 165 g strouhanky s 80 g cukru, 80 g másla a jedním vejcem. Hmotu následně rozprostřete po dně dortové formy (množství stačí na formu o průměru 28 cm) a umačkejte. Následně můžete korpus obložit jako obvykle ovocem, tvarohovou náplní apod. a upéct.

Vegetariánské chlebové karbanátky

V následujícím receptu na chlebové karbanátky tvoří strouhanka hlavní přísadu vydatného vegetariánského pokrmu.

Na 6–8 chlebových karbanátek potřebujete následující přísady:

- 400 g** tmavé strouhanky (ze žitného nebo celozrnného chleba)
- 250 ml** mléka nebo vody
- 2** vejce nebo náhradu vajec v odpovídajícím množství
- 2 lž.** rostlinného oleje
- 2** cibule
- 4** stroužky česneku
- 1 svazek** jarní cibulky
- 1 svazek** petržele
- 2 lžč.** mleté papriky a ½ lžč. mletého chilli
- sůl a pepř

Jak na to:

1. Do mísy se strouhankou přilijte mléko nebo vodu.
2. Přidejte vejce a uhněťte vláčné těsto.
3. Nasekejte nadrobno cibuli, česnek a petržel. Jarní cibulku nakrájejte na kolečka a všechnu zeleninu přidejte do těsta.
4. Okořeňte, ještě jednou dobře prohněťte a rukama vytvarujte karbanátky.
5. Na pánvi na troše oleje opečte z obou stran dozlatova.

Placičky můžete zcela přizpůsobit své chuti a přidat do nich nadrobno nakrájenou zeleninu, jako například rajčata a mrkev nebo také sýr.

Polévkové knedlíčky ze strouhanky

Výbornou zavařku do polévky představují knedlíčky ze světlé nebo tmavé strouhanky.

Na jednu porci je potřeba:

150 ml zeleninového vývaru (viz str. 180)

150 g strouhanky

1 vejce nebo náhrada vejce

1 lžč. petržele

Jak připravíte knedlíčky:

1. Přiveďte zeleninový vývar k varu a přimíchejte petržel.
2. Přisypejte strouhanku, ať nasaje veškerou tekutinu.
3. Přidejte vejce a rukama vytvarujte knedlíčky.

Hotové knedlíčky jednoduše zavařte do polévky. Pokud by těsto bylo příliš měkké, doporučujeme přidat o něco více strouhanky. Pokud uděláte větší množství knedlíčků, můžete je zamrazit a v případě potřeby přidat do polévky (vývaru).

Těstoviny se strouhankou

Strouhanka dodá těstovinovým pokrmům úplně jiný rozměr. Výborné křupavé těstoviny jsou rychle hotové a především děti tohle jídlo milují.

Pro dvě osoby potřebujete:

250 g vařených špaget

50 g světlé nebo tmavé strouhanky

75 g ořechů dle chuti

30 ml olivového oleje

1 nadrobno nakrájený stroužek česneku
petrželku

Smíchejte ořechy, česnek a strouhanku a na pánvi opečte dozlatova. Směs posypte špagety uvařené na skus, pokapejte trochou olivového oleje a servírujte posypané petrželkou. Směs se také hodí na křupavou zeleninu, jako je brokolice nebo květák.

► Všestranné využití starého bílého pečiva

Ztvrdlé zbytky bílého pečiva lze ještě zpracovat mnoha různými způsoby – poslouží jako základ chutných a rychlých pokrmů. Jsou-li tyto zbytky dobře proschlé, vydrží velmi dlouho.

Krutony

Z nakrájených zbytků pečiva jsou v okamžiku výtečné krutony. Rozehřejte na pánvi při středně vysoké teplotě olej na smažení, přidejte kostičky pečiva, několikrát je obraťte a opečte dozlatova. Krutony můžete ještě vylepšit česnekem, bylinkami nebo bylinkovým olejem.



Karamelizované křupavé kostičky do müsli

Sušené kostičky bílého pečiva lze karamelizovat a použít jako vybranou přísadu do müsli. Také jako malá sladká pochoutka zmizí tyto kostičky rychleji, než byste řekli švec.

1. Kostičky krátce opečte na oleji s neutrální chutí.
2. Posypte skořicovým nebo vanilkovým cukrem a za stálého míchání nechte zkaramelizovat. Na křupavou polevu se hodí i med nebo agávový sirup.
3. Zkaramelizované kostičky nechte vychladnout a vsypte do připraveného müsli.

Jako zahušťovadlo

Strouhanka, kostičky z chleba nebo celé housky z bílé mouky se hodí k zahušťování polévek a omáček. Zatímco strouhanka je dost jemná, aby se dala rovnou zamíchat, kostičky a krajíce chleba nebo celé housky je třeba nejprve namočit a pak umíchat, než je smícháme s polévkou nebo omáčkou. Obě varianty zajistí homogenní, zahuštěnou tekutinu.

Italská slaná žemlovka

Na zahnání velkého hladu se hodí silnější suché krajíce veku zapracované do rychlého italského nákypu.

1. Do zapékací formy navrstvěte na sebe střídavě plátky veku, rajčat a mozzarely (případně také lilku nebo cukety), přičemž každou vrstvu úsporně pokapejte olivovým olejem a posypejte oreganem a trochou soli. Zakončete vrstvou veku.
2. Pečte dokřupava v předehřáté troubě na 180 °C zhruba 20–25 minut.

Tip: Máte-li rádi žemlovku ještě o něco křupavější, můžete horní vrstvu veku pokapat vodou a obložit plátky mozzarely.

Bruschetta, zeleninové toasty a rychlá pizza

Silnější suché krajíce večky se výborně hodí na typickou bruschettu nebo jednoduché, ale nápadité zeleninové toasty.

1. Rajčata a případně další zeleninu jako například cukety a lilek nakrájejte na velmi drobné kostičky, lehce osolte a minimálně hodinu nechte potit. Na tři plátky bagety potřebujete asi jedno velké rajče.
2. Povrch suchých krajíčků potřete stroužkem česneku.
3. Lžičkou na ně naneste trochu olivového oleje a večku bohatě obložte kousky zeleniny.
4. Pečte na 100 °C na středním roštu 15–20 minut a servírujte teplé.

Bruschettu nebo zeleninový toast velmi rychle proměníte v minipizzu: Na nadrobno nakrájenou zeleninu obložte dle chuti, například pár plátky čerstvých žampionů. Vylepšete trochou oregana nebo jiného oblíbeného koření, posypejte hoblíčky sýra a zapéčte.

Bylinkové chipsy

Tenké plátky starého, suchého rohlíku nebo bagety (silné asi půl centimetru) se skvěle hodí na přípravu pikantních chipsů:

1. Prolisujte jeden stroužek česneku a smíchejte ho v míse se lžičkou koření, například oreganem, rozmarýnem a chilli a špetkou soli a pepře.
2. Ke směsi koření přimíchejte olivový olej v množství odpovídajícím množství vyráběných chipsů a marinádu nechte chvíli odstát.
3. Plátky pečiva vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a potřete marinádou s kořením.
4. Pečte dokřupa 10–15 minut v předehřáté troubě na 100 °C. Kořeněné chipsy vyložte na talíř a nechte vychladnout.

► Polévka ze zbytků chleba

Chlebová polévka byla tradičním jídlem chudých, ve kterém se – většinou až na maso – zpracovalo všechno, u čeho hrozilo, že se to zkazí. Proto se meze přísad pohybují jen tam, kde končí vaše zásoby (zbytků). Tady najdete pár tipů, co je v chlebové polévce opravdu dobré:

- Jako **zeleninová zavářka** může posloužit skoro všechno, co je k dispozici: brokolice a květák (včetně košťálu, viz str. 43), kedlubna nebo klasická polévková zelenina jako pórek, mrkev, pastinák, zelené fazolky, petržel nebo celer. Stejně tak listy zeleniny přidají na chuť. Rajčata, papriky a zbytky pečeného lilku dodají polévce středomořský nádech.
- Také zbylé **čerstvé nebo sušené bylinky** lze zapracovat, například petrželku, majoránku, estragon, libeček, rozmarýn, jarní cibulku a tymián.
- Díky **koření** pak polévka získá ještě zcela speciální příchut', například zásluhou velkého množství česneku. Černý pepř, chilli nebo zázvor dodají polévce říz. A kdo chce, může polévku vylepšit také chlebovým kořením.
- K **zahuštění** se hodí jedno vejce nebo zbylý vaječný bílek nebo žloutek (viz str. 139 a dále). Smetana nebo její rostlinná alternativa navíc chuť polévky zakulatí.
- **Tekutinu, ve které se polévka vaří** (zeleninový nebo také masový vývar), lze podle chuti částečně nahradit zbytkem vína nebo piva.



Základní recept na chlebovou polévku

Tato sytá polévka se hodí ke zpracování větších kusů chleba, které jsou tak prochlé, že už z nich nelze udělat menší kousky. V tom případě už pomůže jenom namočit chléb do vývaru a později rozmixovat.

Na dvě porce jsou třeba následující přísady:

- 200 g** starého, tvrdého pečiva (žitného nebo pšeničného chleba, bílého pečiva nebo směsi ze všech druhů)
 - 1** velká cibule
 - 300 g** různé zeleniny, například mrkev, kedlubny, zelené fazolky, pórek, celer
 - 1 l** zeleninového vývaru nebo 1 l vody se 2–3 lž. zeleninové pasty (viz str. 189)
 - 2 lž.** čerstvé nebo 1 lž. sušené petržele
 - 1** stroužek česneku
 - 3–4 lž.** oleje
- podle chuti sůl, pepř, mletou papriku, semena pískavice řeckého sena

Jak na přípravu:

1. Chléb namočte do zeleninového vývaru. V závislosti na druhu a stáří chleba to může trvat 30–60 minut, než se promočí. Potom i s tekutinou rozmixujte.
2. Mezitím očistěte zeleninu a nakrájejte ji na malé kousky.
3. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na kostičky.
4. Rozpalte olej v hrnci a cibuli s česnekem osmažte dozlatova.
5. Zalijte tři čtvrtě litrem vody. Přidejte zeleninu s veškerým kořením kromě soli a na středně velkém ohni vařte několik minut.
6. Když je zelenina na skus, přidejte do hrnce rozmixovaný chléb a dobře promíchejte. V případě potřeby přidejte více vody, dokud nejste s konzistencí spokojeni. Nakonec osolte a nechte polévku ještě asi 15 minut probublávat.

A chlebová polévka je hotová. Servírujte ji například se lžičkou (veganského) jogurtu. Pokud máte rádi polévku krémovou, doporučujeme ji nakonec také rozmixovat.

► Chudí rytíři

Ze ztvrdlé veky lze báječně udělat „chudé rytíře“. Ve Spojených státech se opečeným krajíčkům chleba říká „French toast“ a jedí se nasladko s javorovým sirupem a máslem nebo také naslano se slaninou. Vedle této známé varianty existuje také veganská verze bez vajec a mléka.

Na sladké chudé rytíře pro dvě osoby potřebujete následující přísady:

4 plátky staré (a tvrdé) veky nebo housky

1 vejce

100 ml mléka

cukr a skořici

olej nebo máslo na smažení

Chudé rytíře připravíte takto:

1. Rozšlehejte mléko s vejcem a do směsi ponořte plátky veky.
2. Tuk rozehřejte na pánvi a veku nejdříve opečte z jedné strany.
3. Posypte cukrem a skořicí a obraťte.
4. Když cukr zkaramelizuje, jsou hotové.

Na veganskou variantu lze mléko a vejce nahradit rostlinným mlékem a ovesnými vločkami. Smíchejte vločky s cukrem a rostlinným mlékem, nechte 15 minut změkhnout a potom umixujte.

Chudí rytíři také poskytují dobrou možnost, jak zužitkovat hnědé banány (viz str. 129). Spojte plátky veky, banány a trochu čokolády do malých sendvičů a následně je po obou stranách opečte dozlatova.

Chudé rytíře ale můžete také připravit naslano. Nahraďte cukr a skořici například nasekanými rajčaty, šunkou nebo mozzarellou, osolte a opeřete.



► Ymerdrys – křupavé müsli ze starého chleba

Ani starý celozrnný chléb nemusí skončit na kompostu nebo v popelnici s bioodpadem, protože v několika málo krocích z něj můžete vykouzlit chutné křupavé müsli – dánské ymerdrys! Toto jídlo ze zbytků pochází z Dánska, kde se ze starého žitného chleba tradičně připravují sladké drobký. Lze na něj však použít jakýkoliv jiný celozrnný chléb.

Na malou zásobu ymerdrysu potřebujete následující přísady:

500 g starého žitného nebo jiného celozrnného chleba – díky celým zrnům jsou pak sladké chlebové drobký obzvlášť křupavé

80–100 g hnědého cukru

1 šp. soli

další koření jako například skořici nebo vanilku (volitelně)



Jak připravíte trochu jiné křupavé müsli:

1. Troubu předehřejte na 190 °C na horní a dolní ohřev (170 °C při horkovzdušném ohřevu).
2. Chléb nakrájejte na větší kostky.
3. Spolu s dalšími přísadami dejte do kuchyňského robota. Důkladně rozmixujte a všechno dobře promíchejte.
4. Rozložte na plech vyložený pečicím papírem.
5. Pečte 10–15 minut, přitom příležitostně obračejte drobký lžící. Každá trouba je jiná, proto v posledních minutách pečení dávejte pozor, aby drobký nebyly příliš tmavé nebo se nespálily.

Hotový ymerdrys nechte na plechu vychladnout a v případě potřeby ještě jednou namixujte v kuchyňském robotu. Uchovávejte v neprodyšné nádobě, například ve sklenici se šroubovacím uzávěrem. Jsou-li drobký chleba dobře vysušené, vydrží ymerdrys několik týdnů.

► Kvas – osvěžující nápoj ze starého chleba

Klasický kvas pochází z východní Evropy a opticky se podobá zakalenému jablečnému moštu. Nápoj se získává fermentací žitného chleba, pramenité vody a bylin a je díky obsahu mléčných bakterií o dost zdravější než kdejaký kupovaný nealkoholický nápoj.

Na asi dva litry nápoje potřebujete:

250 g žitného chleba

2 l vody

100 g cukru

10 g čerstvých kvasnic

30 g rozinek

1 snítku čerstvé máty

Postupujte takto:

1. Chléb nakrájejte na kostičky (2×2 cm) a usušte dokřupava v troubě (viz str. 179).
2. Vodu přiveďte k varu, přelijte jí chléb, přidejte cukr a směs nechte zchladnout pod 40°C .
3. Teď přidejte rozdrobené droždí a zamíchejte.
4. Hrncem zakryjte plátnem nebo utěrkou; směs nechte při pokojové teplotě kvasit dva až tři dny.
5. Přecedte a naplňte do čistých lahví. Přidejte rozinky a mátu a nechte dva dny odležet v lednici.

Můžete také experimentovat s různým kořením a přidat do lahví místo máty například pomerančovou nebo citronovou kůru, zcela podle vaší chuti.



► Žemlovka – sladký nákyp ze zbylé veky

Zcela tradičně se žemlovka připravuje s mlékem, cukrem a vejci, ale stejně dobře to funguje s veganskými přísadami. Klasická zembába obsahuje ještě jablka, rozinky a skořici, ale stejně tak se nabízejí třešně. Chuťově se tak tomuto sladkému jídlu nekladou téměř žádné meze, což z něj dělá optimální recept na zpracování zbytků.

Toto jsou základní přísady na žemlovku:

350 g zbytků pečiva, odpovídá cca 4 rohlíkům nebo 1 vece (hodí se například i celozrnný chléb bez semínek nebo croissanty)

2 vejce nebo jako náhrada vajec 4 lž. cizrnové mouky a 100 ml vody, k tomu volitelně špetku černé soli pro lehkou příchuť vajec

400 ml mléka nebo rostlinného mléka

100 g cukru nebo jiného sladidla

až 200 g dalších zbytků jako ovoce, sušených plodů, ořechů nebo koření (nejsou nutné)

Tip: Pokud použijete nasládlé rostlinné mléko a k tomu ještě do těsta přimícháte sušené a čerstvé ovoce, můžete cukr úplně vynechat.





Jednu zapékací formu žemlovky připravíte následovně:

1. Zbytky pečiva nakrájejte na jeden až dva centimetry silné plátky. Dle libosti to mohou být i kostičky.
2. Zapékací formu vymažte tukem. Vložte plátky, popř. kostičky pečiva a volitelně na ně rozprostřete sušené plody, ořechy, nadrobno nakrájené ovoce a další sladké nápady na zužitkování zbytků (viz dále v kapitole). Zalijte směsí z mléka, vajec (nebo jejich veganských alternativ), cukru a případně koření. Nechte 15 minut nasáknout.
3. Pečte v předehřáté troubě na 180 °C na horní a dolní ohřev asi 40 minut.

Doba pečení se může lišit podle použitého pečiva. Vyzkoušejte vlhkost těsta pomocí špejle. Když na ní nezůstanou žádné zbytky těsta, je zapečená žemlovka hotová. Žemlovka nejlépe chutná teplá.

► Houskové knedlíky

Domácí houskové knedlíky jsou perfektním důvodem, proč nevyhazovat, ale ještě využít větší množství starého pečiva. Navíc si pochutnáte na tradiční příloze a vyhnete se zbytečnému odpadu.

Podle následujícího receptu je příprava knedlíků obzvlášť jednoduchá, protože se nevaří, ale pečou v troubě, buď ve formě na dort, nebo na muffiny.

Na šest až osm porcí budete potřebovat následující přísady:

400 g starých housek, rohlíků nebo veky (ne celozrnného chleba)

1–2 cibule

1 svazek čerstvé petržele nebo sekanou mraženou petržel
rostlinný olej

4 vejce – jako veganská náhrada: 2 lž. sojové mouky smíchané
s 1 lž. vody nebo jiná náhrada vajec

400 ml mléka nebo rostlinné alternativy

sůl, pepř a muškátový oříšek

další přísady – například nakrájené dušené houby, sušená
rajčata, olivy, piniové oříšky a další bylinky dle chuti (nejsou
nutné)

Takto se vám podaří houskové knedlíky v troubě:

1. Veku, housky apod. nakrájejte na středně velké kostičky.
2. Nakrájejte nadrobno cibuli a osmažte ji na oleji dosklovata.
3. Petržel omyjte a nasekejte najemno, popř. vyndejte z mrazničky.
4. Kostky pečiva dejte do velké mísy. Přidejte cibuli, petržel, mléko a vejce a všechny přísady smíchejte.
5. Směs ochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem a ještě jednou dobře promíchejte. Čtvrt hodiny nechte stát, aby se všechno dobře propojilo.





6. Těsto naposledy zamíchejte, naplňte do vymazané pečicí formy anebo do formy na 12 muffinů a pečte na 180 °C asi 30 minut. Pokud používáte formu na muffiny, dobu pečení o pár minut zkráťte. Ke konci pečení otestujte špejlí.
7. Knedlíky jsou hotové, když trochu vzejdou a jejich povrch je lehce nahnědlý.
8. Vyjměte formu z trouby a nechte několik minut odpočívat.
9. Vyndejte knedlíky z formy, případně nakrájejte na plátky a servírujte.

Pokud použijete velmi tvrdé pečivo, doporučujeme přidat více tekutiny i prodloužit dobu, po kterou ji nasakuje. Těsto by mělo být po odstátí dobře propojené a vlhké. Knedlíky jsou dobré čerstvé – jako příloha k mnoha klasickým pokrmům nebo samotné s dobrou (veganskou) omáčkou. Obzvlášť chutné jsou lehce opečené.

► Věnujte staré pečivo jako krmení pro zvířata

Než starý chléb nebo housky vyhodíte, protože už pro ně nenajdete žádné další využití, zkuste je věnovat nějakému chovateli ve svém okolí. Pro ten případ pečivo důkladně usušte na vzduchu. Obory nebo mini zoo jsou v mnoha městech a za darované krmivo budou vždycky vděčné.



Stará/přezrálá zelenina

Jakmile zelenina zůstane příliš dlouho v ledničce, změkne a ztratí pevnost. Zdaleka ale ještě není špatná a obsahuje mnoho živin. Zeleninu můžete poměrně snadno opět oživit nebo ještě zpracovat, takže nemusí skončit na kompostu. Ale také nezralou zeleninu, jako například zelená rajčata, lze díky zajímavým receptům zachránit před kompostem.

Důležité: Zatímco malá poškozená místa můžete při čištění zeleniny jednoduše odříznout, nahnilou nebo úplně plesnivou zeleninu bezpodmínečně vyřadte.

► Jak oživit hlávkový salát

Díky tomuto postupu získají zvadlé a ochablé listy salátu zpět svoji křupavost. Listy omyjte jako obvykle. Mísu naplňte vlažnou vodou a listy do ní na pět až deset minut položte. Poté budou zase čerstvé a pevné. Měli byste je brzy zpracovat.

► Znovu křupavé ředkvičky a mrkve

Díky tomuto triku budou scvrklé mrkve, ředkvičky a další kořenová zelenina zase pěkně vypnuté a křupavé. Položte ředkvičky a mrkve na několik hodin do studené vody, ideálně dejte do lednice. Nasáknou se zase plně chybějící tekutinou a budou čerstvé jako první den.

Opět pěkné ředkvičky uchovávané v lehce osolené vodě v lednici vydrží ještě o pár dnů déle. Větší druhy zeleniny jako ředkev doporučujeme zabalit do vlhké utěrky a na pár hodin uložit do lednice, aby se znovu osvěžily.

► Jak zužitkovat přezrálou nebo scvrklou zeleninu

Paprika, salát nebo mrkev, které jsou příliš scvrklé, změkklé nebo zvadlé, se nejlépe hodí k přípravě různých jídel stejně jako k přípravě zeleninového vývaru, rajského protlaku nebo demi glace.

► Co se změkklými rajčaty

Přezrálá rajčata jsou často hodně aromatická, ale nejspíš příliš měkká do salátu. V tomto stavu se ale ještě dají zpracovat do rajčatové omáčky. Obzvláště velká množství přezrálých rajčat, například z vlastní sklizně, se skvěle hodí na přípravu domácího rajského protlaku (viz str. 238) nebo sušená rajčata v olivovém oleji (viz str. 235), která lze také naložit do zásoby.

► Ajvar – recept se změkklými paprikami

Přezrálé papriky jsou dobrým základem domácího ajvaru – orientální paprikové kořeněné pasty.

Potřebujete na něj následující přísady:

2–4 červené papriky (podle velikosti)

1 lilek

1 velkou cibuli

1–2 stroužky česneku

1–2 lžč. chilli pasty podle chuti

2 lž. rajského protlaku

4 lž. jablečného octa

4 lž. olivového oleje

sůl

Příprava ajvaru probíhá následovně:

1. Papriku očistěte, zbavte špatných míst a nakrájejte na čtvrtky. Lilek omyjte, nakrájejte na čtvrtky a slupku několikrát propíchněte vidličkou.
2. Zeleninu dejte na plech a opékejte v troubě na 220 °C, dokud se na slupce u paprik neobjeví puchýřky a nezhnědne.
3. Vyjměte ji z trouby, v míse posolte, zakryjte vlhkým plátnem a nechte 20 minut odstát.
4. Papriku oloupejte a společně s lilkem nasekejte nadrobno.
5. Oloupejte cibuli a také ji nakrájejte nadrobno.
6. Ve velké pánvi rozpalte olivový olej a osmažte na něm kostičky cibule.
7. Přidejte rajský protlak a zasmahněte.
8. Oloupejte česnek, prolisujte a přidejte ho spolu s jablečným octem ke směsi.
9. Přidejte nasekanou zeleninu a na mírném ohni nechte táhnout, dokud zelenina nezměkne. Aby se nic nepřipálilo a zároveň nebyla konzistence pasty řídká, průběžně přidávejte po troškách vodu.
10. Nakonec osolte a pro jemnější konzistenci případně rozmixujte tyčovým mixérem.



Ajvar je hotový! Naplňte ho ještě horký do sterilních uzavíratelných sklenic. V lednici vydrží až dva týdny. Zavařený vydrží déle (viz str. 192).

► Polévka ze změkklých okurek

Na osvěžující okurkovou polévku potřebujete jen pár přísad:

- 1** salátovou okurku
- 1–2** stroužky česneku
- pár kp.** citronové šťávy
- ½ svazku** kopru
- 100 g** zakysané smetany
- 3** kostky ledu
- sůl a pepř

Příprava trvá jen pár minut:

1. Salátovou okurku omyjte a očistěte.
2. Tři čtvrtiny nakrájejte nahrubo, čtvrtinu na kostičky a odložte stranou.
3. Oloupejte česnek.
4. Kopr omyjte a nasekejte nahrubo.
5. Všechny přísady s výjimkou malých kostiček okurky najemno rozmixujte.
6. Ochuťte solí a pepřem.
7. Nakonec přidejte kostičky okurky a hned podávejte.

K polévce se hodí pár kousků čerstvé bagetky, krekrý nebo tyčinky grissini.



► Gazpacho z měkkých okurek a rajčat

Také v andaluské zeleninové polévce gazpacho, která se nevaří, je možné rychle a chutně zužitkovat scvrklé okurky a přezrálá rajčata.

Potřebujete:

- 1 okurku
- 6 rajčat (nejsou nutná)
- 1 stroužek česneku
- 1 lžč. medu
- 200 ml studené vody
- ocet (např. jablečný)
- čerstvé nebo zavadlé bylinky jako petrželku nebo bazalku
- sůl a pepř

Jak připravíte gazpacho:

1. Okurku oloupejte, nakrájejte nahrubo a nejprve jenom malou část nasypte do mixéru.
2. Rajčata pokrájejte nahrubo a také vložte do mixéru.

3. Bylinky a česnek pokrájejte najemno a s vodou a medem přidejte ke kouskům okurky a rajčat.
4. Přísady rozmixujte, postupně přihazujte větší kousky okurky.
5. Dochuťte solí, pepřem a trochou octa.
6. Gazpacho uložte do lednice.

► Oschlé houby jako koření

Pokud už nechcete poněkud oschlé houby zpracovat v nějakém jídle, lze jejich aromatickou chuť pořád ještě dobře využít v domácím vývaru v prášku (viz str. 180). Z nakrájených a v sušičce nebo troubě usušených hub (str. 179) lze například ještě vytvořit chutnou alternativu instantních omáček.

Důležité: Na rozdíl od oschlých hub mohou zkažené houby způsobit vážnou otravu a měli byste je bezpodmínečně vyhodit!

► Sušený prášek z cibule a česneku

Cibule a česnek se zřídka kdy zkazí, ale postupně vysychají. Proto je někdy potřeba zpracovat několik cibulí a palic česneku najednou. Pro tyto případy se hodí jednoduchý recept na koření v podobě sušeného prášku (viz str. 177). Prášek skladujte ve tmě a neprodyšné nádobě – tak ho lze uchovat několik měsíců.

► Zachraňte povadlé zbytky zeleniny

Jednotlivé zvadlé kousky a zbytky zeleniny lze kombinovat v receptech, ve kterých nejde ani tolik o vzhled, jako spíš o chuť. Směs zeleniny vám bude skvěle chutnat v domácím vývaru (viz str. 180), zeleninové pastě (str. 189) a pytlíkové polévce (str. 76).



► Recepty z nezralých rajčat

Co dělat se zelenými, nezralými rajčaty, když na podzim už není dostatek slunce ani dostatečné teplo, abychom je nechali dozrát? Vyhodit je by bylo škoda a sníst jich mnoho najednou není zdravé, a může být dokonce nebezpečné. Pomocí několika triků se vám podaří je nechat dozrát v bytě.

I přes obsah solaninu, ve větších dávkách jedovatého, lze vhodnými metodami a za zohlednění hraničních hodnot z nezralých zelených rajčat připravovat pokrmy. Pro dospělé platí jako nezávadné požití několika málo miligramů solaninu denně (cca 70 g zelených rajčat). V jiných kulturách patří zelená rajčata zcela samozřejmě do místní kuchyně, takže na jejich zpracování existuje mnoho chutných receptů.

Čatní ze zelených rajčat a zázvoru

Čatní jsou sladkokyselé omáčky, které se báječně hodí k dochucení grilovaných pokrmů, jako dip k tortillovým chipsům nebo prostě jenom k rýži. Také jako pomazánka nabízí čatní ze zelených rajčat pikantní změnu.

Na toto čatní se zelenými rajčaty je potřeba:

500 g nezralých, zelených rajčat

1 větší jablko nebo hruška

1 cibule

2 malé stroužky česneku

3 cm zázvoru

150 ml světlého balzamikového nebo jablečného octa



125 g hnědého cukru

125 g vypeckovaných datlí nebo rozinek

1 lž. soli

šťáva z půlky citronu

3 malé skleničky se šroubovacím víčkem

A takhle připravíte čatní:

1. Česnek, cibuli, zázvor a jablko oloupejte a nakrájejte na malé kousky.
2. Spolu s citronovou šťávou a octem dejte do hrnce a na středním stupni vařte deset minut.
3. Rajčata zbavte slupky a dřevnaté části a spolu s vypeckovanými datlemi nadrobno pokrájejte.
4. Přidejte je s cukrem a solí k vroucím přísadám.
5. Vařte na středním stupni ještě asi 40 minut, dokud směs nezhoustne.
6. Ještě jednou důkladně provařte, horké naplňte do vyvařených sklenic a ihned uzavřete.

Marmeláda ze zelených rajčat

Vařením se vytratí intenzivně zelená barva nezralých rajčat, pro marmeládu nejspíš nezvyklá. Díky směsi přísad vznikne těžko popsatelná chuť nového druhu. Nejvíce připomíná marmeládu z mirabelek.

Na „falešnou mirabelkovou marmeládu“ potřebujete:

- 600 g** nezralých, zelených rajčat
- 1** chemicky neošetřenou limetku nebo citron
- 500 g** želírovacího cukru (1 : 1)
- 3** malé skleničky s víčkem
- 6–10** lístků bazalky (nejsou nutné)

Jak na to:

1. Rajčata nejdříve nakrájejte na čtvrtky a odstraňte jejich dřevnaté části. Pak je nakrájejte na menší kousky.
2. Z půlky umyté limetky ostrouhejte kůru a z celého plodu vymačkejte šťávu.
3. Všechny přísady vařte přiklopené v hrnci za mírné teploty asi 15 minut.
4. Lístky bazalky nakrájejte na proužky, přidejte k rajčatům a směs opatrně rozmixujte na nejmenší stupeň.
5. Přimíchejte želírovací cukr, směs na vysokém stupni provařte a za stálého míchání vařte na mírnějším stupni dalších pět minut.
6. Hotovou horkou marmeládu naplňte do čistých skleniček a dobře uzavřete.





Staré/přezrálé ovoce

Ovoce, které je poněkud přezrálé nebo úplně rozbředlé, se stále ještě hodí k přípravě různých jídel. Intenzivní aroma a obzvlášť měkká konzistence dokonce ulehčují jejich zpracování.

Poznámka: Poškozená místa můžete jednoduše odříznout. Plody, které už kvasí, jsou na nich rozsáhlé nahnílé plochy nebo jsou napadené plísní, byste už ale zpracovávat neměli!

► Chlebíček z přezrálých jablek

Velmi zralá nebo svraštělá jablka lze výborně zpracovat do (veganského) jablčného chlebíčku bez průmyslově vyráběného cukru.

Potřebujete následující přísady:

- 3–4 středně velká jablka
- 120 g polohrubé mouky
- 50 g jemných ovesných vloček
- 50 g mletých mandlí nebo lískových oříšků
- 50 g sekaných vlašských ořechů
- 200 g zakysané smetany, případně 100 g tofu a 100 ml rostlinné smetany
- 50 ml chuťově neutrálního rostlinného oleje



6 datlí nebo jiné alternativy cukru

1 bal. prášku do pečiva

1 lžč. skořice

1 lžč. mleté vanilky nebo vanilkového extraktu (volitelně)

Jak připravit jablčný chlebíček:

1. Smíchejte mouku, ovesné vločky, mleté ořechy a kypřicí prášek.
2. Oloupejte dvě jablka, nakrájejte je nahrubo a se smetanou, datlemi a olejem rozmixujte dohladka.
3. Přimíchejte skořici a vanilku.
4. Přidejte moučnou směs a všechno zapracujte do jednotitého těsta.
5. Zbylá jablka nakrájejte na malé kousky a spolu s ořechy přidejte do těsta.
6. Těstem naplňte vymazanou formu na chléb a pečte na 180 °C (horní/dolní ohřev) asi 40 minut (ověřte pomocí špejle!).

► Kompot z přezrálých hrušek

Pokud jsou hrušky velmi zralé, rychle moučnatí a měknou. O to jednodušší je rozmačkat je a udělat z nich a bílého jogurtu například zdravý ovocný jogurt. Nebo z nich připravte jednoduchý a zároveň chutný hruškový kompot.



Jsou na něj potřeba následující přísady:

500 g hrušek

1 citron

1 šp. skořice

1 šp. mleté vanilky

2 celé hřebíčky (nejsou nutné)

400 ml vody

Kompot připravíte takto:

1. Citron vymačkejte.
2. Smíchejte v hrnci vodu, šťávu z citronu, skořici, vanilku a hřebíček.
3. Hrušky oloupejte, zbavte jádřinců, nakrájejte na kousky a postupně přidávejte, aby nezhnědly.
4. Kousky hrušek přiveďte k varu a nechte vařit na mírném ohni, dokud nezměknou.
5. Nakonec vyjměte hřebíček.

Velmi zralé hrušky se vaří jen krátce a často se rozpadnou samy od sebe. Vzhledem k jejich přirozené sladkosti nemusíte přidávat cukr. Delší trvanlivost tohoto sladkého pokrmu zajistíte také zavařením (viz str. 192).



► Dresink z přezrálých bobulí

Měkké, poněkud rozbředlé bobule ještě nemusejí skončit na kompostu. Lze z nich vyčarovat výborný ovocný dresink.

Na jednoduchý malinový dresink potřebujete následující přísady, které můžete podle chuti a libosti rozšířit:

200 g malin nebo jiných bobulí – mohou být lehce přezrálé, ale ne nahnilé

8 lž. balzamického octa

3 lž. olivového oleje

sůl, pepř a med k dochucení

Maliny, olivový olej a ocet jednoduše rozmixujte tyčovým mixérem a dochuťte solí, pepřem a medem.

Z přezrálého ovoce lze připravit mnoho dalších pokrmů, svačinek a nápojů, například (zelená) smoothie (viz str. 49), sušené ovoce a ovocný papír (str. 181), marmeládu s vysokým obsahem ovoce (str. 200), jablečný nebo jiný ovocný ocet (str. 79), ovocné šťávy, povidla (str. 249), sorbety a zmrzliny (str. 218) nebo ovocný crumble (str. 136).

► Recepty s hnědými banány

Existuje mnoho možností, jak zpracovat přezrálé, hnědé banány, aby neskončily na kompostu, nebo dokonce v odpadcích. Místo abyste je vyhazovali a rozčilovali se nad plýtváním potravinami, vyzkoušejte následující recepty!

Zmrzlina z přezrálých banánů

Z hnědých banánů lze jednoduše udělat vlastní chutnou banánovou zmrzlinu, a to i do zásoby (viz str. 218). Bobulovité ovoce, kakao a další přísady dodají vaši zmrzlině speciální příchuť. Po banánech chutná zmrzlina jen překvapivě málo.

Čokoládovo-banánová pěna

Pokud máte rádi čokoládu, je pro vás následující recept na bleskově rychle připravený dezert to pravé!

Potřebujete:

- 4 banány
- 2 lž. kakaového prášku
- ½ lž. moučkového cukru
- 1 lž. čokoládových hoblinek

Banány vyšlehejte mixérem do pěny. Přidejte zbylé přísady a dobře promíchejte. Banánová pěna je hotová!

Grilované nebo pečené banány

Věděli jste, že banány se dají dokonce grilovat? Se zralými nebo přezrálými plody to funguje skvěle. Při příštím grilování prostě položte banány ve slupce na rošt. Pokud jsou přezrálé, nechte je grilovat jenom chvilku. Vychutnejte si je horké.

Banány jako náhrada vejce a sladidel

Zralé banány nahradí vejce při pečení nebo přípravě dalších jídel. Jeden rozmačkaný banán nahradí dvě středně velká vejce. Protože je banán sladký, doporučujeme snížit obsahu cukru v receptu o 50 g.



Banánová buchta

Hnědé banány se výtečně hodí do receptů na pečení, například na banánovou buchtu.

Potřebujete:

- 4** zralé banány
- 250 g** margarínu
- 250 g** cukru (v případě hodně zralých banánů můžete množství cukru výrazně snížit, např. jen na 50–100 g)
- 300 g** polohrubé mouky
- 3** vejce
- 100 g** mléčné čokolády
- 1 lžč.** skořice
- 2 lžč.** kakaového prášku
- ½ lžč.** mletého hřebíčku
- 1 lžč.** jedlé sody
- 1 bal.** prášku do pečiva

Jak na to:

1. Vyšlehejte margarín s cukrem do pěny.
2. Do směsi přimíchejte nastrouhanou čokoládu, vejce, skořici, kakao a mletý hřebíček.

- 3 Banány rozmačkejte vidličkou a přidejte je do směsi.
4. Přidejte mouku, kypřicí prášek a jedlou sodu a rovnoměrně rozmíchejte.
5. Dejte těsto do formy a pečte na 175 °C asi 60 minut.

Banánový chlebiček

Banánový chlebiček je skvělá svačinka a velmi dobře se hodí na cesty.

K jeho přípravě jsou potřeba:

- 2 zralé banány
- 80 g másla
- 100 g cukru
- 90 g hnědého cukru
- 1 vejce
- 2 vaječné bílky
- 175 g polohrubé mouky
- 1 lžč. jedlé sody
- ½ lžč. soli
- ½ bal. prášku do pečiva
- 120 ml smetany
- 50 g nasekaných vlašských ořechů
- tuk na vymazání formy



Jak na to:

1. Máslo vyšlehejte do pěny a přidejte oba druhy cukru.
2. Přimíchejte vejce a bílky.
3. Cukrovo-vejčnou směs s banány rozmixujte tyčovým mixérem.
4. Přidejte zbytek surovin a umíchejte těsto.
5. Těsto dejte do vymazané formy a chlebiček pečte v troubě na 180 °C asi 75 minut.
6. Ke konci pečení vyzkoušejte špejli, zda je chlebiček hotový. Pokud se těsto na špejli lepí, je třeba ho ještě péct.

Banánové sušenky

Milujete sušenky? Tento recept se díky sladkým banánům obejde úplně bez cukru.

Potřebné přísady:

2 zralé banány

50 g másla

150 g jemných ovesných vloček

100 g mouky

voda

Sušenky upečete ve třech snadných krocích:

1. Banány rozmačkejte a přimíchejte zbylé suroviny.
2. Ze směsi rukama vytvarujte kuličky a na plechu je zmáčkněte na placičky. Pokud je těsto příliš suché, přidejte trochu vody.
3. Sušenky pečte v troubě 15 minut na 180 °C.

Hnědé banány do smoothie

Na přípravu smoothie jsou nejvhodnější zralé nebo přezrálé banány, protože se díky nim nemusí přidávat další cukr a na dlouho zasytí. Nakrájené na kolečka, zmrazené a rozmixované s dalšími přísadami krátce před konzumací dodají banány smoothie svěžest.

Banánová polévka

Následující kořeněná a nápaditá banánová polévka je ideální v chladném ročním období, a navíc je její příprava úžasně jednoduchá.

Na asi 4 porce potřebujete:

- 4 zralé, hnědé banány
- 1 velkou cibuli
- 1 plechovku kokosového mléka
- 400 ml zeleninového vývaru nebo fondu
- 1 zar. lž. kari koření
- ½ lžč. skořice
- 1 lž. oleje (např. řepkového)
- sůl k dochucení
- pálivé chilli vločky (volitelně)
- hladkou petržel a arašídý na ozdobu



A takhle banánovou polévku připravíte:

1. Cibuli nasekejte nahrubo a banány nakrájejte na kolečka.
2. Rozehřejte olej v hrnci a cibuli osmažte dosklovata.
3. Přidejte banány, kari, skořici a případně chilli a tři minuty poduste.
4. Zalijte vývarem. Přilijte kokosové mléko a krátce povařte.
5. V mezičase nahrubo nasekejte arašídý a nasucho je opražte v malé pánvičce.
6. Polévku rozmixujte tyčovým mixérem najemno a dochuťte solí a kari.
7. Polévku podávejte ozdobenou praženými arašídý a trhanými lístky petržele.

► Lze hnědé avokádo ještě jíst?

Pokud doma po nákupu zjistíte, že domněle zralé avokádo má hnědé skvrny a už nevypadá tak chutně, není třeba ho hned vyhazovat, protože většinou ho lze ještě jíst.

Jestli je avokádo nezralé, zralé nebo přezrálé, lze zjistit opatrným stiskem přes slupku – pokud dužina lehce povoluje, je plod ideálně vhodný ke spotřebě. Avokádo, které je příliš měkké, případně už jsou na něm propadlá místa, je naproti tomu přezrálé a možná už zkažené.



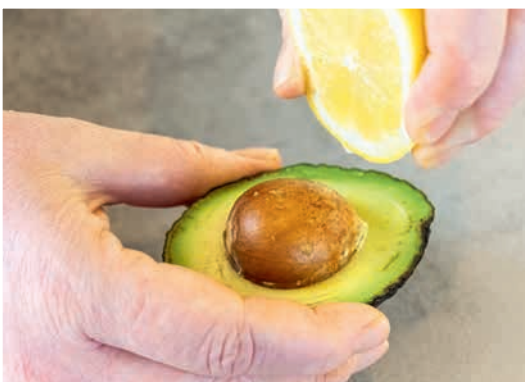
Hnědé flíčky pod slupkou jsou zpravidla otláčená místa, přesto je dužina jedlá. Silně otláčená nebo změkklá místa můžete vyříznout a avokádo sníst.

Hnědá vlákna a skvrnky uprostřed dužiny ukazují, že avokádo už je přezrálé. V tom případě plod důkladně zkontrolujte, jestli není napadený plísni nebo nezapáchá. Pokud ne, je stále ještě i s hnědými flíčky jedlý.

Pokud je avokádo celkově hnědé nebo rozbředlé, zapáchá nebo je napadené plísní, měli byste ho celé vyhodit.

Jak prodloužit trvanlivost avokáda

Povrch naříznutého avokáda po krátké době oxiduje a hnědne. To je čistě estetický problém, avokádo lze bez problému sníst. Abyste zabránili oxidaci, doporučujeme naříznutou plochu pokapat citronovou šťávou.



Stupeň zralosti lze u široce rozšířené odrůdy *Hass* kromě toho poznat podle barvy slupky: nezralé plody jsou zelené, zralé velmi tmavě zelené, přezrálé naproti tomu skoro černé. Ostatní odrůdy, jako například *Fuerte*, zůstávají i ve zralém stavu sytě zelené. Je-li místo, kde byla stopka, již suché, nahnědlé, nebo dokonce plesnivé, vnitřek už pravděpodobně také není dobrý.

Jak využít avokádo s hnědými flíčky

Vláknité avokádo s hnědými skvrnami už příliš požitku nepřináší. Přesto existuje mnoho možností, jak ovoce ještě využít:

- V guacamole chutná dobře i přezrálé avokádo! Rozmačkejte nebo rozmixujte dužinu se šťávou z limetky, koriandrem, trochou soli a případně česnekem a přimíchejte dle libosti velmi malé kostičky rajčat.
- Také z něj lze připravit krémovou pomazánku: rozmixujte avokádo se 100 g čerstvého sýra, pepřem, solí a několika kapkami citronové šťávy.

- Bramborová kaše získá zajímavou příchutí, když do ní přimícháte rozmixované avokádo s trochou citronové šťávy a jednou lžící (veganského) crème fraîche.
- Z přezrálých banánů, avokáda a kakaa lze dokonce udělat raw čokoládový krém.

► Ovocný crumble ze zbytků jablek, hrušek apod.

K přípravě ovocného crumblu lze použít téměř jakýkoliv druh ovoce – můžete do něj dát všechno, co vám chutná nebo „musí pryč“. Protože plody se v troubě rozpustí a vytvoří sladko-kyselou hmotu, je také úplně jedno, jestli jsou otlačené nebo už poněkud měkčí. S křupavou drobenkou chutná vředycky skvěle.

Na jednu porci ovocného crumblu potřebujete následující přísady:

- 200 g** čerstvého nebo mraženého ovoce – například jablek, hrušek, švestek, broskví, rebarbory, bobulovitého ovoce nebo směsi z různých druhů
- 60 g** mouky – například polohrubé pšeničné nebo špaldové, hodí se ale i celozrnná nebo ořechová
- 30 g** studeného másla nebo margarínu
- 10–20 g** cukru nebo jiné vhodné alternativy
- 1 šp.** skořice



Základní recept na crumble lze mnohostranně obměňovat a rozšiřovat. Volebně můžete přidat například následující přísady:

1 lž. sekaných vlašských ořechů, mandlí nebo lískových oříšků

1 lž. rozinek nebo jiných sušených plodů

1 šp. vanilkového cukru

strouhanou citronovou kůru

Příprava vyžaduje jen pár pohybů a trochu toho čekání:

1. Ovoce umyjte, v případě potřeby oloupejte a nakrájejte na menší kousky.
2. Kousky ovoce rozložte na dno pečicí formy.
3. V míse smíchejte mouku, cukr a skořici.
4. Přidejte máslo nakrájené na malé kousky.
5. Všechno promíchejte a vytvořte drobenku. Pokud je těsto po hnětení ještě příliš suché, přidejte trochu másla.
6. Kousky ovoce posypte drobenkou.
7. Pečte 30–40 minut na horní/dolní ohřev na 200 °C.

Podávejte nejlépe horké! Ke crumblu se hodí například šlehačka nebo rostlinná kokosová smetana, vanilková omáčka, vanilková zmrzlina nebo veganská banánová zmrzlina (viz str. 218).



► Shrub – ovoce konzervované v octu

Shrub je ideální možností, jak prodloužit trvanlivost nadbytku ovoce ze zahrádky. Na sladko-kyselý octový základ potřebujete jen několik přísad a hotový je během několika kroků.

Budete potřebovat následující přísady a náčiní:

ovoce (např. lesní ovoce, citrusy, meruňky atd.) – množství by mělo být vyměřené tak, aby plody ve sklenici byly později zcela ponořené v octu

cca 400 ml čírého jablečného octa (s 5 % kyseliny)

cca 400 g cukru (stejně množství jako octa)

(případně) bylinky dle chuti

(staré) sklenice/lahve se šroubovacím víčkem

Postupujte takto:

1. Ovoce nakrájejte nadrobno a navrstvěte do sklenice.
2. Zalijte octem, aby bylo všechno pěkně ponořeno.
3. Sklenici zavřete a nechte směs dva týdny louhovat na tmavém místě. Minimálně jednou denně protřepejte. To je důležité především u ovoce, které stoupá nahoru, abyste snížili riziko vzniku plísňe.
4. Přelijte ovocný ocet přes sítko a spolu s cukrem dejte do hrnce.



5. Směs zahřívejte na mírném ohni, dokud se všechn cukr nerozpustí.
6. Sejměte ze sporáku a naplňte do čistých lahví.

Hotový shrub vydrží díky octu a vysokému obsahu cukru až jeden rok. Používá se jako tradiční sirup. Dejte například v létě malé množství do sklenice s ledem, dolijte vodou a získáte báječný osvěžující nápoj.

Shrub můžete použít i do sektu nebo jako aromatický základ do koktejlů. Také v salátovém dresinku nebo jako přísada v marmeládách, želé nebo omáčkách rozvine ovocně sladký octový sirup svoje specifické aroma.

Tip: Pokud dojdete pouze do 3. kroku a poté ocet přefiltrujete a naplníte do lahví, vznikne chutný, méně sladký ovocný ocet (viz str. 79).

Zužítokujte ještě více zbytků

► Zužítokujte zbylý vaječný žloutek

Do mnoha receptů není potřeba celé vejce, ale jenom žloutek nebo bílek. Zbylé části vejce ale nemusejí skončit ve výlevce, lze je ještě skvěle využít.



Majonéza nebo aioli

Pokud vám zbyl jenom žloutek, zkuste z něj připravit chutnou majonézu nebo aioli. Potřebujete:

- 1 vaječný žloutek
- 1 lžč. hořčice
- 250 ml oleje (např. řepkového, slunečnicového, lněného)
- 1 lž. citronové šťávy
- sůl a pepř
- do aioli: 2–3 prolisované stroužky česneku

Takto připravíte majonézu:

1. Smíchejte žloutek, hořčici a případně česnek.
2. Šlehejte vytrvale metličkou nebo ručním šlehačem a přitom pomalu slabým pramínkem přilévejte olej.
3. Šlehejte, dokud nezískáte typickou rovnoměrnou majonézovou konzistenci.
4. Dochuťte citronovou šťávou, solí a pepřem.

Všechny přísady by při šlehání měly mít stejnou teplotu. Majonéza nebo aioli vydrží v lednici dva až tři dny.

K zahuštění omáček a polévek: Chcete-li, aby polévky nebo omáčky měly hustější konzistenci, můžete do nich místo zahušťovadel rozkvedlat čerstvý vaječný žloutek.

Šup s ním do krmení pro psy: Syrový žloutek je plný živin, které ocení srst vašeho psa. Důležité je přidávat do krmení výhradně čerstvý žloutek, abyste minimalizovali nebezpečí infekční salmonelózy.

Jako vlasovou kúru: Z přebytečného žloutku, dalšího vejce, citronu a medu si můžete připravit přírodní kúru pro silné a lesklé vlasy. Jednoduše všechny přísady dobře promíchejte a vmasírujte do vlhkých vlasů. Po několika minutách působení kúru důkladně opláchněte.



Na jemné čištění pleti: Z jednoho žloutku a trochy okurkové nebo citronové šťávy vytvoříte pleťové mléko k čištění citlivé pokožky. Čerstvě smíchané mléko naneste kosmetickým tamponem na obličej, nechte krátce působit a opláchněte.

K potření pečiva: Jedním dílem žloutku naředěného jedním dílem mléka nebo alternativy mléka lze potřít pečivo, jako jsou taštičky z listového těsta, vánočka nebo cukroví. Díky žloutku bude pečivo na povrchu krásně lesklé.

► **Zužítokujte zbylý vaječný bílek**

Pokud vám zbyl jenom vaječný bílek, můžete ho zamrazit, vydrží tak až jeden rok. Po rozmrazení ho lze použít jako obvykle, například z něj vyšlehat sních. Nebo ho spotřebujte za pomoci následujících tipů.

Pleťová maska: Díky svým pečujícím vlastnostem se přebytečný vaječný bílek hodí do oživující pleťové masky. Bílek lehce našlehejte, promíchejte s trochou mléka a okurkové šťávy a hmotu naneste na obličej. Až maska uschne, důkladně ji smyjte teplou vodou. Tímto zužitkováním zbytků zároveň ušetříte hodně peněz a obal za maličké balení pleťové masky.

Tužidlo na vlasy: Dejte bílek do mísy a ručním šlehačem ho vyšlehejte do tuha. Mezitím přidejte a zašlehejte lžičku moučkového cukru. Sních z bílků naberte do dlaní a vytvarujte vlasy do požadovaného tvaru. Před spaním tužidlo z vlasů ideálně zase vymyjte.



Oživení koženého nábytku: Pomocí bílku lze oživit kožený nábytek, a dokonce ho zbavit čerstvých mastných skvrn. Našlehaný bílek vetřete do kůže a vyleštíte suchým hadrem.

Proteinový shake: Proteinové shaky se hodí jako výživa pro sportovce, pro růst svalů nebo těm, kteří upřednostňují nízkosacharidovou (low carb) stravu. Rozmixujte jeden až dva čerstvé bílky s jedním banánem a 250 ml mléka nebo rostlinného mléka. Do receptu se hodí hodně zralé, hnědé banány (viz str. 129).

Na plněné taštičky: Zatímco žloutkem lze při pečení těsto potřít, aby bylo lesklé, pomocí bílku je možné uzavřít například plněné taštičky – budou tak lépe držet.

Do chleba: Zbylý bílek můžete našlehat a přimíchat do těsta na chléb a housky. Dodá pečivu kyprost a zároveň stabilní konzistenci.

Do cukrové polevy: Se 100 gramy moučkového cukru a dvěma lžícemi citronové šťávy na jeden bílek vykrouzlíte rychlou cukrovou polevu, kterou lze ozdobit cukroví a sušenky. Bílek vyšlehejte dotuha, zatímco k němu pomalu přisypáváte moučkový cukr. Přidávejte po kapkách citronovou šťávu a šlehejte tak dlouho, dokud nevznikne pevný krém. Ihned naneste na sušenky nebo jiné pečivo.

Jako přírodní lepidlo: Vaječný bílek lze použít jako přírodní lepidlo. Nejlépe se hodí na lepení papíru nebo také stítků na sklo. Jednoduše jím papír potřete a nalepte. Když jednou uschne, je bílek voděodolný a nezanechává žádné skvrny.

K obohacení polévek: Zpracujte bílek do polévky jako závěrku bohatou na bílkoviny. Pomalu nalijte bílek do vroucí polévky, aby se srazil.

Do ovesné kaše: Bílek obohatí bílkovinami také snídani. Vyrobté z 50 g ovesných vloček a 250 ml mléka kaši a přimíchejte sníh ze dvou čerstvých vaječných bílků. Na kaši se hodí podle chuti ovoce, med nebo lněná semínka.

Recept na pečené cukrové bezé

Pomocí několika málo dalších přísad se vám podaří využít bílek také na sladké bezé.

Budete potřebovat:

- 1** vaječný bílek
- 60 g** cukru
- 1 šp.** soli

Jak připravit sladkou pochoutku:

1. Bílek pomocí ručního šlehače šlehejte dotuha a při tom pomalu přidávejte cukr.
2. Nasadte na cukrářský pytlík špičku ve tvaru hvězdy a sáček naplňte vzniklou hmotou.
3. Nastříkejte na plech vyložený pečicím papírem nebo jeho alternativou malé kopyčky a pečte v troubě na 110 °C podle velikosti asi hodinu.

V chladu a suchu vydrží bezé několik týdnů.

► Zužítujte zbytky grilovacích omáček

Aby vám po letní sezoně nezůstaly ve velkém množství grilovací omáčky a dipy, můžete jimi oživit známé pokrmy.

(Mini)pizza s BBQ omáčkou

Barbecue omáčku z rajčatového základu můžete použít například na pizzu. Smíchejte BBQ omáčku s pasírovanými rajčaty, trochou olivového oleje, středomořskými bylinkami jako oreganem a tymiánem a případně sladidlem dle vlastního výběru. Zbytky BBQ omáčky lze ale na pizzu rozprostřít i jednoduše jen tak nebo smíchané s kousky rajčat.



Pálivé chilli con carne nebo omáčka na těstoviny

Zbytky pálivé červené salsy se hodí nejen jako dip k chipsům. Šťavnatou ostrostí vylepšíte například chilli con carne nebo rajčatové omáčky na těstoviny.

Výrazný ovocný salátový dresink

Zbytky koktejlové nebo mangové kari omáčky rychle spotřebujete, když je použijete například jako základ do salátových dresinků. Nalijte jednoduše do lahvičky trochu smetany, vody nebo zeleninového vývaru, uzavřete a důkladně protřepejte. Potom rozpuštěnou omáčku vylepšíte solí, octem a olejem – a dresink je hotový. Do salátového dresinku se hodí také BBQ nebo medovo-hořčičná omáčka, protože stejně jako balsamico dodávají sladkokyselou příchuť.

Žampiony zapečené s česnekovou omáčkou

Zbylá česneková omáčka se skvěle hodí k pečeným nebo zapečeným žampionům.

Na čtyři porce jsou potřeba:

česneková omáčka nebo aioli (asi 1 lž. na žampion)

16–18 velkých žampionů

100 g zeleniny vlastního výběru, např. mrkev, cuketa

40 g vypeckovaných černých oliv anebo sušených rajčat

80 g sýra vlastního výběru nebo veganské alternativy



1 stroužek česneku (volitelně)

3 lž. nasekaných čerstvých bylinek, např. petržele, rozmarýnu, saturejky

sůl, pepř, další koření dle vlastního výběru

rostlinný olej na pečení

Jak žampiony připravíte:

1. Žampiony očistěte a vyndejte nožičky.
2. Omyjte cukety a spolu se sušenými rajčaty a nožičkami ze žampionů je nakrájejte na malé kostičky.
3. Zeleninu smažte dvě až tři minuty na troše rostlinného oleje na středním stupni.
4. Podle chuti okořeňte solí, pepřem a případně česnekem a přidejte bylinky.
5. Žampiony naplňte zeleninou, navrch dejte lžící česnekové omáčky nebo aioli a posypejte sýrem. Plněné houby naskládejte na plech vyložený pečicím papírem nebo podložkou.
6. Zapékejte v předehřáté troubě na 200 °C na prostředním roštu 20–25 minut.

Hodí se k tomu salát, chléb – a samozřejmě ještě více česnekové omáčky nebo aioli.

► **Zužítokujte zbytky marmelád a povidel**

Zbytky marmelád nebo povidel se hodí například jako ozdoba na zákusky, jako přísada do mléčných koktejlů nebo jako ovocná vrstva na koláče a dorty.



Domněle zcela prázdná sklenice od snědené marmelády, povidel nebo medu obsahuje skoro vždycky ještě zbytky, na které už nůž nebo lžíce nedosáhnou. Prakticky vmžiku se vám podaří chutný marmeládový dresink, když obvyklé dresinkové přísady prostě naplníte do sklenice a pak je protřepáním smícháte s marmeládou. Na dresink se hodí skoro všechny marmelády a ovocné zavařeniny bez velkých kousků.

► **Zachraňte zbytky nutelly**

Podle stejné metody jako výše lze také beze zbytku vyprázdnit skleničku s čokoládovo-ořechovým krémem. Naplňte sklenici do půlky horkým mlékem nebo kávou, uzavřete a protřepejte, až se sladká pomazánka na stěnách uvolní. A už máte teplé kakao nebo kávu s příchutí čokolády.

► **Zužítokujte zbytky alkoholu**

Téměř každý má doma ve spíži nějakou tu načatou pálenku. Na vylití je alkoholu příliš škoda, proto tady naleznete pár tipů, jak ho lze ještě smysluplně zužítkovat.

Odežte komáry: Smíchejte v lahvičce s rozprašovačem čtyři lžíce alkoholu (vodky apod.) se sedmi až deseti kapkami éterického oleje (například citronely a eukalyptu). Dolijte studenou, převařenou kohoutkovou vodou do 100 ml – a sprej proti komárům je hotový.

Přírodní voda po holení: Smíchejte 40 ml 40procentního alkoholu s 80 ml vody a několika kapkami éterického oleje vlastního výběru. Směs dobře protřepejte a voda po holení je připravená k použití.

Dezinfekce na ruce: Dezinfekční účinky alkoholu můžete zužitkovat i v doma vyrobeném čisticím prostředku na ruce. Smíchejte v nádobce 30 ml vysokoprocentního alkoholu s pěti kapkami tea tree oleje, 100 ml aloe vera gelu a případně pěti kapkami dalšího éterického oleje s antimikrobiálními vlastnostmi (například levandulového, tymiánového, rozmarýnového nebo eukalyptového).



Čištění brýlí: Mnoho lidí, kteří nosí brýle, nedá dopustit na čisticí účinky alkoholu. V případě úporné špíny dejte jednoduše trochu alkoholu na hadřík, který nepouští vlákna, a skla jím vyleštíte. Na čištění potažených, respektive antireflexních skel z umělé hmoty, není ovšem alkohol příliš vhodný.

Na vaření: Trocha vína dodá mnoha pokrmům aroma. Alkohol se při vaření vypaří a zůstane jen výborná chuť.

Ocet ze zbytků alkoholu

Protože octové bakterie umějí přeměnit každý alkohol v ocet, není vůbec těžké zachránit například zbytky vína a vyrobit si vlastní chutný ocet.

Na asi 250–400 ml domácího vinného octa budete potřebovat:

125 ml vína (zbytky červeného nebo bílého vína, 12 obj. %)

175 ml vody

600 ml nepasterizovaného jablečného octa (nebo octovou matku)

kvasnou nádobu o objemu asi 1,5 litru (například velkou zavařovací sklenici s klipem nebo šroubovacím víčkem)

látku z hustě tkaného přírodního materiálu

gumičku

Postupujte následovně:

1. Víno asi tři minuty rozvířujte mixérem, aby vprchaly všechny případné sloučeniny síry.
2. Víno přelijte spolu s octem nebo octovou matkou do kvasné nádoby.
3. Přetáhněte přes otvor kvasné nádoby kousek látky a upevněte ho gumičkou, aby ocet mohl dýchat, ale nedostal se do něj hmyz nebo nečistoty.
4. Postavte nádobu na teplé místo (ideálně 25–28 °C), než se dokončí proces kvašení (více viz str. 79).
5. Vinný ocet přefiltrujte, naplňte do tmavých lahví a nechte ještě asi 12 týdnů zrát.

► Zužitkujte zbytky starého rostlinného oleje

Někdy i přes dobré uskladnění potravinářské oleje zežluknou. Pro popelnici je jich ale příliš škoda, protože se v nich stále ještě skrývá hodně potenciálu. Podívejte se na následující tipy, jak můžete starý rostlinný olej ještě využít.

Péče o kůži: Ať už na kabelku, boty nebo kožený náramek – některé rostlinné oleje lze dobře použít k péči o hladkou kůži. Hodí se na to především oleje, které nevysušují, jako olivový nebo kokosový olej. Jednoduše naneste olej na hadřík a vmasírujte ho důkladně do kůže. Naproti tomu oleje, které vysušují, jako třeba lněný olej nebo olej z vlašských ořechů, nejsou vhodné, protože na vzduchu vytvrdnou a kůže vyschne a popraská.



Péče o dřevo: Rostlinné oleje, které vysušují, jako lněný olej nebo olej z vlašských ořechů lze výborně použít k péči o přírodní dřevo – například na krájecí prkénka, rukojeť nožů nebo dřevěný nábytek. Nenasycené mastné kyseliny, které obsahují, na vzduchu oxidují a následným propojením způsobují vytvrdnutí. Při péči o dřevo je tato vlastnost hodně užitečná.



► Chléb ze zbytků mouky, semínek a spol.

Tu načatý pytlík pšeničné mouky, onde zbytek celozrnné špaldové mouky, pár mletých mandlí a ještě jsou tam také ovesné vločky... Ze všech těchto zbytků můžete upéct chleba!

Na chléb ze zbytků různých druhů mouky potřebujete:

- 500 g** směsi bílých nebo celozrnných druhů mouky (např. špaldové, pšeničné, nejvýš 30 % žitné)
- 4–8 lž.** oříšků, semínek, vloček nebo zbytků müsli (nejsou nutné)
- 300 ml** vlažné vody nebo také (rostlinného) mléka, čaje či kávy pro zajímavé aroma
- 1 kostku** čerstvého (40 g) nebo 2 balení sušeného droždí (14 g) – díky tomuto množství se chléb i přes různé druhy mouky vždy vydaří; u chleba z čistě bílé mouky stačí poloviční množství
- 1 lž.** soli

Použijte maximálně 150 g druhů mouky bez lepku nebo s nízkým obsahem lepku, jinak těsto nebude držet pohromadě. I ovesné nebo jiné vločky lze pomocí výkonného mixéru v několika vteřinách tak zjemnit, že se dají použít jako mouka.

Při přípravě chleba postupujte následovně:

1. Suché přísady smíchejte v míse.
2. Droždí rozpusťte ve vodě a přidejte do směsi. Pokud použijete sušené droždí, nasypte ho přímo do mísy k mouce.
3. Uhnětte měkké, ale ne lepivé těsto a v případě potřeby přidejte ještě mouku nebo vodu. Čím více celozrnné mouky jste použili, tím více vody bude nejspíš potřeba.

4. Nechte těsto přikryté jednu až dvě hodiny na teplém místě vzejít (čím více celozrnné mouky, tím déle).
5. Vytvarujte bochník, horní stranu několikrát nařízněte nožem a nechte ho ještě 30 minut odpočívat. Ještě lépe udrží chléb svůj tvar v pomoučněné zapékačce formě.
6. Pečte v předehřáté troubě na 180 °C na horní a spodní ohřev 45–60 minut (čím více celozrnné mouky, tím déle), dokud chléb při poklepu nebude znít dutě.

► Pralinky ze zbylého cukroví a sušenek

Abyste sušenky apod. proměnili ve vynikající pralinky, stačí jenom tři ingredience a pár minut vašeho času:

250 g sušenek spekulatius nebo jiného suchého cukroví nebo sušenek (není vhodná marmeláda ani kousky ovoce a náplně)

150 g mandlového nebo jiného másla dle vlastního výběru, například arašídového

100 g mléčné nebo jemně hořké čokolády (asi 50 % kaka) na polevu

Jak na to:

1. Sušenky rozdrťte v mixéru.
2. Vzniklou drť prohněťte v míse s mandlovým máslem.
3. Z hmoty vytvarujte kuličky a nechte 30 minut odpočívat v lednici.



4. Mezitím ve vodní lázni rozpustíte čokoládu.
5. Sušenkové kuličky namočte do čokolády, aby se v ní obalily, nebo pokapejte proužky čokolády.

Uskladněné v chladu a suchu vydrží kuličky několik týdnů – ačkoliv dlouhé skladování zpravidla nebývá nutné.

► **Zužitkujte zbytky pomazánek**

Zbytky pomazánek jako hummusu nebo guacamole lze přimíchat do salátového dresinku. Hummus – stejně jako bylinkové máslo – případně ozvláštní hustou polévku (viz str. 162) nebo zeleninové kari (str. 160). Zbytky můžete zamrazit po porcích ve formičce na led pro pozdější použití (viz str. 216).

► **Využijte dalším způsobem výpek, vývar a omáčky**

Zbytky vývaru nebo výpeku lze ještě použít do polévek nebo omáček. Hoto-vá omáčka může zase skvěle doplnit jídlo ze zbytků ve stylu „co dům dá“. Zmrazená po porcích (viz str. 216) také vydrží ještě déle.

► **Zužitkujte zbytky kokosového mléka**

Zbytky kokosového mléka lze dobře uplatnit v exotických nápojích a dezertů i do sušenek a marmelád, případně je také po porcích zamrazit. Kokosové mléko propůjčí novou zajímavou příchuť dokonce i brukvím. Zkuste někdy krémovou polévku z listů květáku s kokosovým mlékem (viz str. 52)!

► **Vyklid'te poličku s kořením**

Protože se některé druhy koření používají jen zřídka nebo v malém množství, často uplyne datum minimální trvanlivosti (DMT), než koření spotřebujeme. Některé druhy lze ale přesto ještě použít, a to i jiným způsobem.

Sušené mleté koření při správném skladování často vydrží několik let, a to i nad rámec DMT. Prášek ovšem vlivem světla a kyslíku postupně ztrácí na barvě a chuti, a tím pádem přichází i o schopnost ochucovat. Menší intenzitu pak můžeme prostě vyrovnat větším dávkováním.

Koření, které bylo usušeno vcelku, například muškátovému oříšku, skořici, badyánu nebo bobkovému listu, vydrží schopnost ochucovat déle, protože styčná plocha se světlem a kyslíkem je menší. K dlouhodobému skladování se vcelku usušené koření hodí nejlépe.

Změní-li se silně vůně, barva nebo konzistence bylinek a koření, je lepší ho vytrídít. Hrudky nebo pavučinky ukazují na napadení moly, bílý nebo nazelenalý povlak na plíseň (viz str. 169). V obou případech byste napadené koření už neměli používat. Koření, které není zkažené, ale pouze stářím skoro ztratilo chuť a už se nehodí k ochucování, lze ještě různými způsoby upotřebit.

Aromatizace kouřem

Během grilovací sezony můžete koření se slabou vůní použít k aromatizaci kouřem, když jím velkoryse posypete žhnoucí grilovací uhlí, čímž ozvláštníte grilovanou rybu nebo jídlo pro vegetariány. K šíření nádherně voňavého kouře z koření lze také použít aromalampu.



Vůně do bytu a voňavé mýdlo s kořením

Když už nechcete prošlé koření s fádni vůní používat při vaření, možná se vám bude hodit jako vánoční vůně do interiéru. Prošpikujte například pomeranč velkoryse hřebíčkem a umístěte ho v prostoru, kde se má vůně šířit. Kdo si sám dělá mýdlo, může si také vyrobit jedno s jemnou vůní skořice, anýzu a šalvěje, a tak spotřebovat větší množství starého koření.

Přírodní barvení potravin pomocí koření

Barevné mleté koření se ještě výborně hodí k barvení potravin. V tomto případě je dokonce výhodou, když přijde o chuť, protože tak lze obarvit jak sladká, tak slaná jídla. Například kurkuma obarví pokrmy sytou žlutou, zatímco paprika červenou a wasabi nebo na prášek rozmělněná petržel zelenou. Pomocí skořice a kakaa dosáhnete různých odstínů hnědé.

Jídla ze zbytků

► Pánev ze zbytků těstovin nebo rýže

Pomocí tohoto základního receptu na opečené těstoviny nebo rýži lze smysluplně zužítkovat vařené těstoviny, rýži a mnoho dalších zbytků.

Na jednu až dvě porce potřebujete tyto základní suroviny:

250 g vařené rýže nebo těstovin (nejlépe z předchozího dne)

1 cibuli

1 stroužek česneku (není nutný)

1 kousek zázvoru o velikosti palce (není nutný)

rostlinný olej na smažení

sůl, pepř a další koření (volitelně)



Přidejte další zbytky zcela podle chuti nebo dostupnosti:

- lehce osmaženou nebo podušenou zeleninu, například brokolici, zelené fazolky, hráškové lusky, řapíkatý celer, mrkev, houby, čínské zelí, papriku, špenát, hrášek, listy zeleniny (viz str. 43) a zbytky mražené zeleniny
- vařené nebo pečené ingredience jako třeba čočku, brambory, červenou řepu, celer a další kořenovou zeleninu, resp. bulvy, kukuřici, maso, rybu nebo zbytky celých pokrmů
- kapary, olivy, sardinky, artyčoky, kyselé okurky
- sójovou omáčku, sezamový olej, zbytky pesta a slaných pomazánek
- zbytky sýra, zakysanou smetanu, (rostlinný) jogurt nebo vejce
- na posypání: jarní cibulku, koriandr, petržel, pažitku, ořechy, jádra nebo klíčky

Pánev s těstovinami nebo rýží připravujte ideálně na vyšším stupni a všechny přísady jenom krátce a ze všech stran opečte. K tomu se nejlépe hodí větší pánev nebo wok.

Jak na to:

1. Všechny čerstvé ingredience podle potřeby oloupejte nebo očistěte a nakrájejte na kousky, které se budou v pánvi dobře opékat (tvrdé druhy zeleniny jako mrkev nebo květák nakrájejte na obzvlášť malé kousky).
2. Na pánvi rozpalte olej. Orestujte na něm krátce cibuli a případně česnek, zázvor a další sušené koření.

3. Přidejte čerstvou zeleninu a za stálého míchání a prohazování smažte tři až pět minut.
4. Potom přidejte předvařené nebo pečené přísady a také krátce osmažte.
5. Teď přimíchejte těstoviny nebo rýži a také jenom krátce opečte. Přidejte nakládané přísady a koření. Obojí asi minutu ohřívejte.
6. Pokud chcete přidat vejce, všechny přísady na pánvi lehce posuňte na stranu a vajíčko zamíchejte a osmažte na uvolněném místě. Teprve poté ho smíchejte s ostatními ingrediencemi.
7. Pánev odstavte ze sporáku a případně přimíchejte zbytky sýra, zakysanou smetanu nebo (rostlinný) jogurt. Dochutěte solí a pepřem.

Jídlo z pánve chutná nejlépe čerstvé. Při ohřívání nebo zamrazení může bohužel dojít ke ztrátě chuti.

► Tortilla ze zbytků zeleniny

Předlohou pro tento recept je španělská *tortilla de patatas*, omeleta z vajec a brambor. K přípravě zeleninové tortilly se vyplatí nakombinovat nejrůznější zbytky zeleniny – podle toho, co je zrovna třeba zpracovat. Tortilla se bude podobat španělskému originálu, pokud se mezi zbytky vyskytne pár brambor.

Do tohoto receptu můžete zpracovat i vařenou nebo naloženou zeleninu. Jenom velmi vodnaté druhy, jako například rajčata, by neměly tvořit víc než třetinu celkového množství, protože jinak tortilla nebude držet pohromadě.



Toto jsou základní suroviny:

500 g zeleniny, syrové nebo už tepelně zpracované – například brambor, mrkve i s natí, červené řepy i s listy, brokolice nebo květáku (včetně košťálu)

4 vejce

1 lžč. soli

roslinný olej nebo margarín na smažení

další koření a bylinky podle chuti

1 cibule nebo 1–2 stroužky česneku (volitelně)

A takhle z toho vznikne chutná zeleninová tortilla:

1. Nakrájejte zbytky zeleniny na malé kousky.
2. Dejte na pánev trochu oleje nebo margarínu a rozpalte ho na středně vysokou teplotu. Pokud máte k dispozici cibuli a česnek, krátce je zpěňte. Přidejte syrovou nebo mraženou zeleninu a za občasného míchání opékejte, dokud není lehce na skus, a pak pánev odstavte z vařiče.
3. Ve velké míse rozkvedlejte vejce.
4. Přidejte k nim opečenou zeleninu, případně už předem tepelně zpracovanou zeleninu, bylinky a koření i sůl a vše dobře promíchejte. Nechte asi deset minut odpočívat, aby se všechny přísady propojily.
5. Mezitím odstraňte z pánve připečené zbytky zeleniny, přidejte trochu oleje nebo margarínu a rozpalte ho na nižší stupeň.
6. Směs vajec a zeleniny vlijte na pánev, obracečkou rovnoměrně rozprostřete a trochu přimáčkněte.
7. Nechte omeletu spojit a zhnědnout okraje.
8. Tortillu obraťte – nechte ji sklouznout na plochou pokličku a potom zase jedním pohybem překlote do pánve. Zkušební kuchaři mohou omeletu také vyhodit do vzduchu.
9. Druhou stranu smažte ještě několik minut.
10. Hotovou tortillu naservírujte na talíř a rozdělte na kousky.



► Farmářské brambory ze zbytků

Na dvě porce farmářských brambor, v nichž zužitkujete zbytky, potřebujete následující přísady:

4 brambory vařené ve slupce (oloupané) nebo vařené brambory z předchozího dne

1 cibuli

2 vejce

cca 90 g slaniny nebo jiných zbytků masa a uzenin (nejsou nutné)

½ pórkové natě, případně ½ svazku pažitky

40 ml mléka nebo smetany

sůl, pepř, muškátový oříšek podle chuti

1 lž. (přepuštěného) másla nebo oleje na smažení

Jak připravíte farmářské brambory:

1. Brambory nakrájejte na silnější plátky, cibuli na kostičky a špek nebo maso na menší kousky.
2. V pánvi na tuku krátce osmažte cibuli dosklovata.
3. Přidejte špek, popř. kousky masa nebo uzeniny, a vše společně smažte.
4. Přidejte do pánve plátky brambor a opečte z obou stran dozlatova.
5. Mezitím nakrájejte pórek na kolečka a nasypejte ho na opečené brambory. Všechno dobře promíchejte a nechte několik minut prohřát. Případně nasekejte pažitku a čerstvou jí posypejte hotové farmářské brambory.

6. Rozmíchejte vejce s mlékem, ochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem a přelijte přes brambory.
7. Když se vejce srazí, farmářské brambory jsou hotové. Tradičně se podávají s kyselou okurkou nebo také ředkvičkami.

► Quiche ze zbytků

Quiche je specialitou francouzské kuchyně, která v malé obměně nabízí rozmanité možnosti, jak vdechnout nový život zbylým pokrmům.

Na těsto je potřeba:

250 g pšeničné mouky

150 g margarínu nebo másla (pokojové teploty)

1 šp. soli

200 g zakysané smetany nebo crème fraîche

3 vejce

sůl, pepř, muškátový oříšek

Na náplň navíc potřebujete zhruba 500 až 600 g zeleniny (syrových nebo vařených zbytků). Do veganské varianty lze použít hedvábné tofu, sójovou smetanu nebo veganskou kysanou smetanu a vejce nahradit dvěma až třemi lžicemi mletého lněného semínka, psyllia nebo cizrnové mouky.



Jak na to:

1. Prohřeďte důkladně mouku s máslem/margarínem a solí, těsto rozválejte a vložte do formy na quiche, lehce přimáčkněte, popř. odřízněte přečnávající okraje.
2. Těsto propíchejte vidličkou a zakryté nechte 30 minut odpočívat v lednici.
3. Na náplň důkladně promíchejte smetanu / crème fraîche, vejce a koření a nechte deset minut odpočívat.
4. Zbytky zeleniny a další libovolné přísady nakrájejte na malé kousky a pokladte na připravené těsto.
5. Zalijte rovnoměrně náplní a pečte na 180 °C na horkovzdušný ohřev 30 až 35 minut.

► Slaný nákyp ze zbytků

Na přípravu tohoto slaného nákypu, který připravíte s minimální námahou, můžete použít následující základní suroviny:

500 g zbylých těstovin, rýže, brambor, luštěnin nebo obilovin, už tepelně upravených

500 g zbytků zeleniny (například květáku, papriky, cuket, včetně košťálů)

další zbytky jako bylinky, olivy nebo kostičky špeku



Přísady na přelítí a zapečení:

250 ml (rostlinné) smetany

250 ml vody

2–3 vejce (nejsou nutná, u veganské varianty prostě vynechte)

sůl, pepř a koření dle chuti

200 g sýra nebo veganské alternativy

Příprava nákypu:

1. Vařené brambory a těstoviny jako třeba špagety trochu pokrájejte.
2. Nakrájejte syrovou zeleninu a další zbytky na menší kousky. Tvrdou zeleninu jako květák, červenou řepu nebo batáty ideálně nakrájejte na kostičky nebo tenké plátky. Lze také použít už vařenou nebo pečenou zeleninu.
3. Tyto základní přísady dejte do zapékací mísy.
4. Na omáčku dobře promíchejte smetanu, vodu a případně vejce s pepřem, solí a kořením a přelijte jí základní ingredience. Tekutina by je měla pokud možno zakrývat. V případě potřeby nákyp trochu přimáčkněte obracečkou.
5. Nastrouhejte sýr nebo alternativu sýra a nákyp jí posypejte.
6. Předehřejte troubu na 180 °C na horní a dolní ohřev a nákyp pečte 30–40 minut.

V závislosti na druhu zeleniny se optimální doba pečení trochu liší. Nejlépe vyzkoušejte nožem nebo jehlou na špízy, jestli už je zelenina měkká.

► Zeleninové kari ze zbytků

Zeleninové kari je vítanou exotickou změnou. Pomocí tohoto receptu využijete téměř všechnu zbylou zeleninu a chutné kari navíc připravíte za méně než 30 minut.



Na asi čtyři porce kari potřebujete:

1–2 cibule

4 lž. oleje na smažení

1–2 lž. kari koření nebo pasty

cca 1 kg zbytků zeleniny, např. dýně, paprik, pórku, cuket, kapusty, špenátu, fazolí, hrášku, žampionů, brokolice, květáku, brambor, bílých i světle zelených částí jarní cibulky, hráškových lusků

400 ml kokosového mléka

200–300 ml zeleninového vývaru

sůl, pepř

2 stroužky česneku, 1 chilli papričku, 2–3 cm zázvoru, šťávu z limetky (volitelně pro intenzivnější ochucení)

na posypání: kešů oříšky, mandle, koriandr, tmavě zelenou část jarní cibulky, chilli, mátu nebo (sójový) jogurt (volitelně)

Tip: Kromě zeleniny mohou v kari skončit i další zbytky, například tofu, ořechy, hrášek nebo čočka. Luštěniny by měly nejlépe být už tepelně upravené.

Takto se vám podaří připravit zeleninové kari:

1. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kostičky, v pánvi osmažte na oleji dosklovata, přimíchejte kari koření a krátce opražte, ať se rozvoní. Volitelně najemno nakrájejte česnek, chilli a zázvor a přidejte k cibuli.
2. Zeleninu očistěte a nakrájejte na plátky nebo kostičky (čím tvrdší zelenina, tím tenčí). Krátce poduste v pánvi. Zeleninu, která je rychle hotová, jako špenát, hrášek nebo luský, přidejte až později.
3. Zalijte kokosovým mlékem a zeleninovým vývarem a nechte 10–15 minut vařit při středně vysoké teplotě, dokud zelenina nezměkne podle vašich představ. Několik minut před koncem vaření přidejte špenát, hrášek a další křehkou zeleninu.
4. Dochutěte solí, pepřem a případně šťávou z limetky a servírujte nejlépe ihned.

► Polévka „co dům dá“

Díky tomuto základnímu receptu lze téměř ze všech potravin připravit výživnou hustou polévku. Také zbytky z mrazničky nebo spíše se tímto způsobem promění v chutné jídlo.

Na jednu až dvě porce jsou potřeba následující základní suroviny, které lze libovolně doplnit:

500 ml vody – vhodná je i voda po vaření zeleniny

1–2 šálky zbylého jídla nebo přebytků ze spíže

zeleninový vývar

pepř a sůl

Tato polévka je rychle hotová, především pokud už jsou zbytky tepelně upravené. Se syrovými přísadami trvá příprava o něco déle. Pokud kombinujete syrové a vařené zbytky, je důležité přidávat suroviny postupně, přiměřeně jejich době vaření.

Polévku připravíte následovně:

1. Všechny zbytky jídla podle potřeby oloupejte nebo očistěte a nakrájejte na menší kousky.
2. Vodu v hrnci přiveďte k varu a vmíchejte vývar.
3. Nejprve přidejte přísady s delší dobou vaření, později ty s kratší tepelnou úpravou a už vařené potraviny.
4. V případě potřeby přidejte ještě trochu tekutiny a před servírováním dochuťte vývarem, solí a pepřem.

Kdo chce, může polévku ochutit bylinkami a dalším kořením. Ořechy a jádra nebo klíčky se postarají o trochu více křupavosti a výjimečnou chuť. Přidávejte je nejlépe krátce před servírováním.

Pokud polévka obsahuje především zbytky zeleniny, lze její konzistenci pomocí tyčového mixéru a přidáním (ovesné) smetany v mžiku proměnit v krémovou.

Přísady, které se hodí do polévky „co dům dá“

Můžete do ní dát všechno, co vám chutná a co máte právě k dispozici! Polévku lze tím pádem téměř nekonečně obměňovat a bude nejspíš pokaždé chutnat trochu jinak.



Pár možností:

- syrová zelenina, čerstvá nebo mražená (doba přípravy kořenové zeleniny: 40–60 min., brukvovité zeleniny: 15–20 min., zelené zeleniny: 5–10 min.)
- houby, čerstvé nebo sušené (doba přípravy: 10–15 min.)
- obilniny jako rýže, bulgur, proso atd. (doba přípravy vloček: 5–10 min., celých zrn: v závislosti na druhu 20–40 min.)
- předvařené luštěniny jako cizrna, hrách nebo čočka
- zeleninové listy/nať, např. z mrkve, kedlubny nebo červené řepy (doba přípravy: maximálně 5 min.)

Zbytky vařených jídel přidáme nejlépe čtyři až pět minut před uvařením, aby se také ohřály. Vhodné jsou například zbytky zeleniny, těstovin, rýže, nadrobno nakrájených palačinek a knedlíků, taštiček, masa, uzenin a tofu.

Další malé zbytky, které můžete v polévce optimálně upotřebit, jsou například rajský protlak, kokosové, kravské nebo rostlinné mléko, (rostlinná) smetana, starý chléb (díky němu polévka obzvlášť zhoustne, viz str. 97), zbylý vaječný bílek (str. 141) nebo žloutek (str. 139) a zbytky vegetariánských pomazánek.

► Rýžové placičky ze zbylé rýže

Slané rýžové placičky jsou lehké a vegetariánům báječně nahradí karbanátky. Základní recept lze mnohostranně obměňovat a rozšiřovat.



Na čtyři porce potřebujete následující přísady:

180 g vařené rýže

80 g mouky nebo jemných ovesných vloček

80 g tvrdého (plátkového) sýra nebo veganskou alternativu

2 vejce

sůl a pepř

nadrobno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, další koření
a bylinky podle chuti (volitelně)

3–4 lž. najemno nastrohané zeleniny jako například mrkve nebo
cukety (není nutná)

Jak na to:

1. Mouku, sýr a vejce přidejte k rýži a vše dobře promíchejte.
2. Vzniklou hmotu osolte a opepřete, v případě potřeby přidejte ještě trochu mouky, aby vzniklo vláčné těsto, a všechno nechte několik minut propojit.
3. Pomoučenýma rukama vytvarujte z hmoty malé placičky.
4. Na pánvi rozpalte trochu oleje a placičky na něm z obou stran opečte dozlatova.

Rýžové placičky chutnají dobře jak teplé, tak studené – například se slaným dipem nebo pestrým salátem.

Pokud byste si chtěli raději vychutnat placičky nasladko, nahradte sýr ještě jedním vejcem a před opečením ochuťte cukrem, vanilkou a skořicí místo soli a pepře.

► Barevné rizoto ze zbytků

Takto jednoduše zpracované zbytky rýže chutnají i dětem, které v této úpravě vezmou na milost i zeleninu.

Na tři až čtyři porce barevného rizota budete potřebovat následující přísady:

200 g vařené rýže

200 g syrové, mražené nebo zavařené zeleniny
sůl, pepř a další koření/bylinky podle chuti
rostlinný olej

Barevné rizoto připravíte takto:

1. Nakrájejte zeleninu na malé kostičky, dejte spolu s trochou vody do hrnce a duste na mírném ohni, dokud nebude na skus.
2. Na pánvi rozpalte rostlinný olej.
3. Přidejte rýži a kostičky zeleniny, lehce orestujte a dochuťte kořením.

Místo teplého zeleninového rizota vykrouzlíte v létě podobným způsobem osvěžující rýžový salát. Smíchejte rýži a krátce podušenou, zchlazenou zeleninu nakrájenou na kostičky s octem, olejem, solí, pepřem a dalším salátovým kořením.

► Jogurt s rýží a ovocem

Zbýlá rýže se také hodí jako základ jednoduché snídaně. Na jednu až dvě porce rýžového jogurtu potřebujete následující ingredience:

160 g vařené rýže

200 g bílého jogurtu

200 g ovoce podle chuti (čerstvého nebo zavařeného)
vanilkový cukr, skořicový cukr nebo mletou vanilku
a náhradu cukru podle chuti

Osvěžující rýžový jogurt je rychle hotový:

1. Zamíchejte vanilku a vybrané sladidlo do bílého jogurtu.
2. Ovoce nakrájejte na kousky.
3. Písady podle chuti střídavě navrstvěte do sklenice nebo hned promíchejte. Začněte vařenou rýží, na ni dejte vrstvu ochuceného jogurtu a nahoru rozložte ovoce.



► Sladký rýžový nákyp s jablky

Kdo si spíše pochutná na zbylé rýži upravené nasladko, která se podává teplá, tento recept si zamiluje. Hodí se také ke zpracování zbylé mléčné rýže.

Na dvě až tři porce sladkého rýžového nákypu jsou potřeba tyto suroviny:

200 g vařené rýže (ne typu parboiled)

1–2 jablka

100 ml jablečného moštu, mléka nebo rostlinné alternativy mléka

1–2 lž. skořicového cukru

další přísady jako rozinky nebo nasekané ořechy (volitelně)

Takhle jednoduše připravíte sladký rýžový nákyp:

1. Jablka oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Všechny přísady dejte do zapékací formy a dobře promíchejte.
3. Pečte v troubě na 180 °C (horní/spodní ohřev) asi 30–40 minut a nákyp servírujte ještě teplý, například s vanilkovou omáčkou.

► Ovocný chlebiček z vánočních zbytků

Po vánočním pečení vám možná zůstal nějaký ten balíček oříšků nebo sušeného ovoce. Jako nekomplikovaný a chutný recept na zužitkování zbytků může posloužit tento ovocný chlebiček. Najdou v něm uplatnění i zbytky čokolády, citronát nebo oranžát nebo studentská směs vzadu na polici.

Vznikne vláčný ovocný chlebiček nebo spíš sladká voňavá buchta, kterou můžete podávat při mnoha příležitostech.

Na jeden bochánek budete potřebovat:

600 g sušeného ovoce, např. datlí, fíků, meruněk, rozinek, citronátu nebo oranžátu, švestek

200 g ořechů, např. vlašských, lískových, mandlí, kešů, piniových

200 ml jablečného moštu

1 lžč. perníkového koření

1 lžč. skořice

1 šp. soli

Na kynuté těsto:

125 g hladké mouky (špaldové nebo pšeničné, vhodná je i celozrnná)

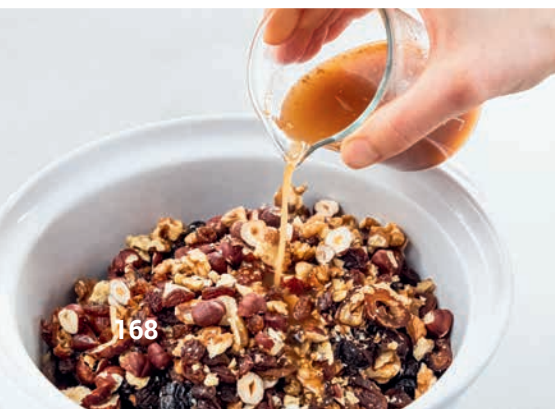
¼ kostky čerstvého nebo **½ balíčku** sušeného droždí (odpovídá asi 4 g)

65 ml mléka nebo rostlinné alternativy

30 g másla nebo margarínu

Jak na to krok za krokem:

1. Ořechy a sušené ovoce nasekejte nahrubo.
2. Lehce ohřejte (nevařte) jablečný mošt s kořením a přelijte přes směs ořechů a ovoce. Dobře zamíchejte a směs nechte jednu až dvě hodiny máčet.



3. Mezitím si připravte kynuté těsto: Máslo a mléko zahřejte, ať je vlažné, přidejte k mouce a vypracujte hladké těsto. Nechte asi hodinu odpočívat na teplém místě.
4. Na pomoučeném válu důkladně prohněťte kynuté těsto s namočeným ovocem.
5. Vytvarujte bochánek a položte ho na plech vyložený pečicím papírem nebo těstem naplňte vymazanou a vysypanou formu na chléb. Potřete mašlovačkou trochou mléka.
6. Pečte v předehřáté troubě na 200 °C na horní/spodní ohřev 40–45 minut (ověřte pomocí špejle).

Chlebíček je nejlepší, když ho před konzumací uchováte tři až čtyři dni neprodyšně zabalený. Můžete si ho ale vychutnat i okamžitě. V případě potřeby pocukrujte. Bez přístupu vzduchu a uložený na nepříliš teplém místě vydrží minimálně dva týdny.

Plíseň na potravinách – je to zkažené, nebo ještě jedlé?

Plíseň, která se objeví na jídle, nám většinou jednoznačně říká, že je jídlo zkažené. Avšak na některých potravinách se plíseň šíří jen částečně, takže když ji odstraníme, můžeme je ještě konzumovat.

Podle druhu potraviny pak stačí plísňovou skvrnu s dostatečnou rezervou alespoň jeden centimetr odříznout. Pomocí následujících tipů můžete potraviny ještě zachránit.

Plíseň na tvrdých a polotvrdých sýrech

U suchých druhů sýrů, jako jsou tvrdé sýry (parmezán, pecorino, většina horských sýrů atd.) a polotvrdé sýry (gouda, tylžský sýr, eidam – všechny vcelku, ne plátkové nebo strouhané), lze plíseň jednoduše odříznout a zbytek ještě bezpečně sníst, protože houba dál neprorůstá. Naproti tomu strouhaný sýr napadený plísní byste měli vyhodit všechen.

Plíseň na měkkých sýrech

Kultivovaná, ušlechtilá plíseň na druhích sýra jako camembert a hermelín a sýrech s modrou plísní (roquefort, gorgonzola, niva apod.) nebo i na sušeném salámu je šlechtěná pro konzumaci a doplňkově slouží ke konzervaci.

Šedá, zelená, růžovo-bílá nebo černá plíseň na měkkém sýru je naproti tomu jednoznačným znamením toho, že je zkažený. Plesnivý sýr navíc poznáte podle zatuchlého zápachu.

Plíseň na společně skladovaném ovoci a zelenině

Plísni napadené kousky zeleniny a ovoce už se nedají jíst. Ale plíseň se na druhích jako mandarinky nebo jablka často rozšíří nejprve na jediném plodu, než napadne i plody sousední. Nenapadené plody lze ještě konzumovat, když je umyjete a co nejdříve sníte.

Plíseň na bramborách

Brambory s výhonky a zelenými skvrnami jsou ještě požitelné, když zasažená místa v dostatečné velikosti odříznete. Zcela zelené brambory nebo kousky s klíčky delšími než půl centimetru už však nelze konzumovat, protože koncentrace jedovatého solaninu je příliš vysoká. Plesnivé hlízy bezodkladně vytrďte, protože plísňové spory se rychle šíří.

Tip: Když už brambory nejsou požitelné, lze je ještě použít k mnoha účelům v domácnosti a kromě jiného jimi nahradit čisticí prostředky nebo vyleštit okna (viz str. 69).

Ořechy napadené plísní a hmyzem

U ořechů lze rozklad následkem plísně nebo napadení hmyzem rozeznat podle jemných pavučinek mezi jádry. Dále na to ukazuje žluklý, zatuchlý nebo plísňový zápach, krabacení a atypická, nakyslá chuť. Poté co vytrídíte zkažené ořechy, přijde zbytek neoloupaných jader do čisté, suché a prodyšné nádoby. Napadená oloupaná nebo mletá jádra a ořechy naopak musíte kompletně vyhodit.

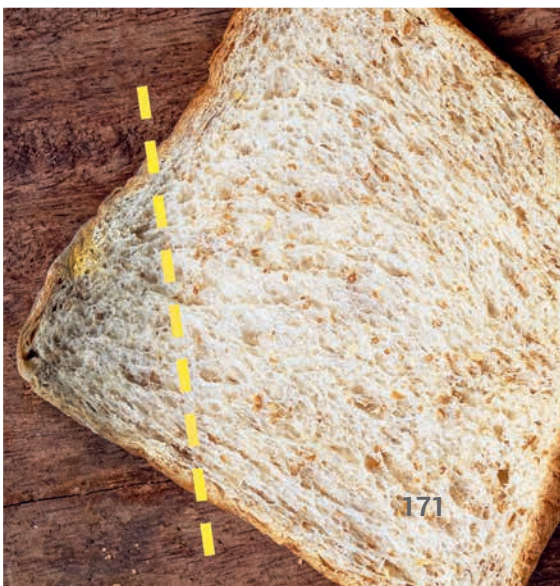
Vodnaté potraviny napadené plísní je třeba vyhodit

Potraviny s vysokým obsahem vody napadá plíseň obzvlášť rychle. V nich se šíří plíseň viditelně i neviditelně, proto je třeba je při napadení úplně odstranit. Řadí se sem kompoty, šťávy, měkké sýry, krájené nebo strouhané sýry, mléčné produkty, chléb, housky a další pečivo a vařená jídla.

Jak nezdravá nebo nebezpečná je plíseň?

Minimální množství plísňových spor se nachází na téměř všech čerstvých potravinách a normálně se malé množství na zdraví neprojeví. Naproti tomu konzumace větších nebo zřetelně viditelných plesnivých míst může zdraví ohrozit. Zvláštní pozornost vyžadují plesnivé ořechy, protože se v nich tvoří aflatoxiny, které vyvolávají rakovinu a poškozuji buňky. Tato nebezpečná plíseň se vyskytuje v první řadě u ořechů z vlhkých a teplých oblastí, například u arašídů, para ořechů nebo pistácií.

V závislosti na tom, jak citlivě na plísňové spory reagujete, může tělo po požití vykazovat příznaky jako nevolnost, bolesti žaludku, zvracení a průjem. Abyste předešli fyzické reakci, pokud omylem zkonzumujete něco plesnivého, doporučujeme užít živočišné uhlí. Váže v těle jedovaté látky, které tak organismus snadněji vyloučí. Těhotným ženám, lidem s oslabeným imunitním systémem nebo po konzumaci velkého množství plísně doporučujeme navštívit lékaře. Plísňové spory v procesu látkové výměny tvoří jedovaté mykotoxiny, a tak může větší množství poškodit ledviny a játra, která jedovaté látky odbourávají.



Tipy čtenářů

Zbytky ovoce se sužítkovávají velmi dobře. Lze ho usušit v troubě a pak si kdykoliv pochutnáte na sušeném ovoci, jako jsou křížaly, banánové chipsy atd.

Zjistila jsem, že se zbytky zeleniny, některých jídel z pánve nebo omáček dají dobře přimíchat do rajčatové nebo (vegetariánské) boloňské omáčky. Nejlepší na tom je, že si toho děti vůbec nevšimnou.

Používám Restegourmet.de. Tam člověk zadá všechny suroviny, které má ještě doma, a algoritmus mu vyhledá recepty, které z nich ještě lze připravit nebo na které toho musí už jen málo přikoupit.

Přezrálé ovoce zamrazte anebo zpracujte do smoothie.

Ze zbytků upečte sušenky pro psy. Existuje nekonečně jednoduchých receptů! Zužítujete nakoupené potraviny a nemusíte čtyřnožcům kupovat speciální mňamky.

Z hodně zralých banánů připravte banánové mléko. Jde to rychle, a hlavně se hned vypije.

Když už zelenina není tak čerstvá, nechávám ji zkvasit.

Zbytky zeleniny zpracovávám do polévek nebo pestrých zeleninových směsí na pánev. Hnědé banány oloupu, nakrájím na malé kousky a zamrazím. V létě z nich pak v mixéru udělám jemnou banánovou zmrzlinu.

Salát, ředkvičky a mnoho dalšího dejte do vlažné vody, aby byly zase křupavé.

Zbylou bramborovou kaši a pečené brambory zapečte do bramborového chleba.

Připravte si česnekovou pastu: 200 g čerstvého česneku, 100 g soli a 100 g bylinek dobře rozmixujte tyčovým mixérem (v kuchyňském robotu) a naplňte do uzavíratelných sklenic.

Pokud ovoce na míse nevypadá už tak úplně dobře, dělám z něj buď multiovocnou marmeládu nebo míchaný kompot, případně ho suším v peci na chleba.

Oschlé pečivo dejte se sklenicí vody do mikrovlnky, nasaje vodu a změkne.

Ze starého bílého pečiva udělejte bruschetty nebo „minipizzy“.

Pozvěte sousedy a přátele na hostinu ze zbytků (a každý může přinést, čeho se také potřebuje zbavit).

Housky nakrájejte na plátky, potřete olejem (slunečnicovým nebo olivovým) a vylepšete bylinkovou nebo paprikovou solí. Pečte v troubě, dokud nejsou chipsy křupavé.

Scvrklá jablka nakrájená na malé kousky lze dát spolu s pár lístky máty nebo kopřivy, trochou skořicové kůry a třeba ještě jedním hřebíčkem do čajové konvice. Čaj můžete vroucí vodou zalít minimálně dvakrát.

Pokud máte trvanlivé zbytky, funguje staré dobré studentské moudro: „Všechno se dá hodit na pánev.“

Naplesnivělý sýr není vždycky špatný. U tvrdého sýra stačí odříznout dostatečně velký kus kolem napadeného místa. Zbytek sýra ještě můžete sníst!

Dnes jste uvařili hodně brambor, zítra z nich vykouzlete opečené brambory. Příliš mnoho fazolové polévky, zítra z ní udělejte čočkovku. Zůstala vám od soboty pečeně a bramborový knedlík? Udělejte si knedlíky s vajíčkem nebo tzv. uhlířinu.

Zalistujte ve starých kuchařkách – jsou tam často skvělé recepty na zpracování zbytků.

Z ovoce dělám marmeládu nebo ho dávám do koláčů a buchet, tak už vznikly geniální variace.

Banány, které by se už brzy nedaly jíst, jednoduše přidejte do těsta na palačinky; bude z toho pochoutka.

Pečivo, které jsme nesnědli, dáváme do pytlíku a děláme z něj vlastní strouhanku.

Vždycky je taky možné zpracovat zbytky do polévky, i přísady, které k sobě na první pohled nejdou. Tak můžete skvěle smyslně a chutně zužít spoustu zbytků.

Můj nejspíš největší tip zní: Experimentujte! Mnoho věcí se hodí na zeleninovou pizzu, do omáčky na těstoviny nebo do zapečené zeleniny, i když tomu nevěříte. Moje maminka dříve vždycky dělávala „špagety à la co lednice dá“.

Ze zkyslého mléka můžete udělat tvaroh nebo ještě upéct dobré vafle. Takže v žádném případě nevylévat!



Uchovávání potravin

Kam jenom se všemi těmi cuketami, rajčaty, cibulemi, dýněmi a podobně? Zejména v době sklizně skýtá zahrada, balkon a trh mnoho chutných druhů zeleniny a někdy je jí tolik, že to všechno vůbec nemůžeme hned sníst. Ale i bez vlastní zahrádky nastávají například prostřednictvím sdílení jídla (viz str. 12) situace, kdy získáte výhodně nebo zdarma větší množství čerstvých potravin.

V této kapitole najdete nejrůznější metody uchovávání potravin, které v následující kapitole doplňuje nespočet receptů na zpracování velké úrody, díky nimž vám i ve vrcholící sezoně přebytky cuket, rajčat nebo dýní stále ještě přijdou k chuti.

Metody uchovávání

► Příprava – zbavte sklenice a víčka choroboplodných zárodků

U mnoha konzervačních metod se doporučuje lahve a sklenice, které použijete, pokud možno sterilizovat. Jenom tak zavařené potraviny dlouho vydrží. Nádoby naplňte co nejdříve po sterilizaci a dotýkejte se jich už jen zvenčí, jinak by se na povrchu mohly opět usadit choroboplodné zárodky.



Sterilizace sklenic vroucí vodou

Jistou a nekomplikovanou metodou je sterilizování ve vroucí vodě. Sklenice postavte do hrnce otvorem nahoru a přidejte víčka, gumičky atd. Sklenice a hrnec naplňte vodou, aby všechno bylo pod hladinou. Přiveďte k varu a vyvařujte deset minut. Poté sklenice opatrně vyjměte a postavte na čistou utěrku.

Další možností je položit několik sklenic a víček do dřezu a naplnit ho vroucí vodou z rychlovarné konvice. Po deseti minutách sklenice opatrně vyprázdněte (pozor na opaření!) a postavte na čisté plátno.

Sterilizace sklenic v troubě

Abyste dostatečně dezinfikovali žáruvzdorné sklenice horkým vzduchem, postavte je na mřížkový rošt a rozpalte troubu na 140 °C (horkovzdušný ohřev). Do trouby lze dát také žáruvzdorné gumičky a víčka (respektujte údaje od výrobce). Počkejte deset minut, troubu vypněte, sklenice nechte v zavřené troubě vychladnout a vyndejte je, až je budete chtít naplnit.

Sterilizace sklenic v mikrovlnné troubě

Sklenice naplňte na šířku prstu vodou a postavte do mikrovlnné trouby. Na výkon 600 wattů přiveďte vodu k varu a minutu vyvařujte. Nechte lehce zchladnout, vyndejte, vodu vylijte a otvorem nahoru postavte na čistou kuchyňskou utěrku. I zde respektujte doporučení výrobce ohledně těsnění a uzávěrů, protože ne všechny lze dát do mikrovlnky.

Sterilizace sklenic v parním hrnci

Čisté sklenice a uzávěry postavte na mřížkovaný plech nebo děrovanou misu tak, aby se nedotýkaly. Napařujte na 100 °C alespoň deset minut. Před vyjmutím nechte zchladnout. Mnoho parních hrnců má k tomu určený vlastní program.

Sterilizace sklenic sodou

Horký sodný roztok (horká kohoutková voda a jedna lžička sody na prání na litr vody) se dobře hodí k dezinfikování velkého množství sklenic. Sklo naplňte sodným roztokem a nechte deset minut působit, potom vylijte a opláchněte horkou vodou.

Sušení

Sušit ovoce, zeleninu a bylinky skýtá možnost uchovat hodnotné látky, a přesto moc výpěstky použít i dlouho po nákupu nebo sklizni. Procesem sušení se z rostlin vypaří téměř veškerá tekutina. Protože bakterie, které způsobují hnilobu, plíseň a rozklad, potřebují vlhkost, aby se mohly rozmnožovat, jsou sušené rostliny dalekosáhle odolné vůči rozkladu.

Ovoce, bobule, zeleninu a bylinky můžete sušit na čerstvém vzduchu, v troubě nebo v sušičce. U všech variant doporučujeme zpracovávat ovoce a zeleninu neoloupané, aby zůstalo zachováno co největší množství důležitých látek.



Příprava surovin na sušení

Optimálního výsledku docílíte, pokud zohledníte následující body:

- Plody před sušením důkladně osušte.
- Padané nebo nahnilé ovoce vytrhajte.
- Bylinky a bobule sušte vcelku, větší ovoce a zeleninu nakrájejte na tenké plátky, aby uschly rychleji.
- Pevné druhy zeleniny před sušením krátce blanšírujte, aby si zachovaly barvu.
- Velmi šťavnaté kousky ovoce nebo plátky rajčat před sušením otřete a v troubě nebo sušičce položte úplně dolů.
- Rozdělte suroviny podle druhů, abyste už usušené kousky mohli odebrat dříve.
- Mezi jednotlivými kousky nechte trochu volného prostoru, aby se sušily rovnoměrně.
- V případě delší doby sušení potravin denně kontrolujte a obračejte, aby nic nezplešnivělo.
- Sušené potraviny uchovávejte v uzavřené nádobě bez přístupu vzduchu.

► Sušení na vzduchu

Tato metoda se hodí zejména pro menší množství bylin a tvrdého ovoce a zeleniny. Potřebujete dobře větrané, teplé místo bez přímého slunečního světla, například v blízkosti topení nebo na suché, vzdušné půdě.

Menší množství bylin lze svázat a svazečky zavěsit s rozestupy vedle sebe, dokud neproschnou. Ovoce a zeleninu nejlépe nakrájejte na tenké plátky a rozložte vedle sebe tak, aby se nedotýkaly, na plech nebo podobně. Plátky lze také navléknout na provázek a vodorovně zavěsit.

Plody s vysokým obsahem vody jako rajčata, cukety nebo meruňky je vhodnější sušit v troubě nebo sušičce.



► Sušení v troubě

Aby v plodech a dalších částech rostlin zůstalo zachováno co nejvíce vitamínů, doporučuje se při sušení v troubě (ideálně s horkovzdušným ohřevem) teplota asi 40 °C. Ale i když na troubě nelze nastavit tak nízkou teplotu, je i přesto šetrné sušení možné – většina modelů se dostatečně nahřeje už jenom samotným zapnutím vnitřního osvětlení (ověřte pomocí pokojového teploměru).

Aby mohl vlhký vzduch unikat a části rostlin rychleji uschly, je dobré dvířka trouby trochu pootevřít.

Tip: Vyzkoušejte někdy výborné jablečné chipsy. Jablka jednoduše nakrájejte na tenké plátky a sušte v troubě dokrupava podle popisu výše. Připravíte si tak zdravou svačinku! Ovocné chipsy lze tímto způsobem udělat i z hrušek, švestek, meruněk, jahod a mnoha dalších plodů.

Sušení v troubě spotřebovává velmi málo elektřiny

Kdo si dělá starosti kvůli vysoké spotřebě energie při několikahodinovém sušení, může zůstat v klidu. Zapnete-li osvětlení (dostačuje pro zhruba 40 °C), spotřebuje podle našeho měření průměrná trouba pouze asi 0,065 kilowatthodiny (kWh) za hodinu. Při teplotě 50 °C je to 0,11 kWh (asi 0,5 Kč), a když dvířka trouby pomocí korku nebo vařečky necháme zhruba na dva centimetry pootevřená, je spotřeba asi 0,21 kWh (asi 1 Kč) za hodinu. Sušička na to nepotřebuje o moc méně elektřiny – v závislosti na modelu asi 0,2 až 0,8 kWh na hodinu sušení.



► Sušička na zpracování většího množství rostlin

Na pravidelné sušení většího množství ovoce, zeleniny a bylinek doporučujeme pořídit si sušičku. V tomto případě totiž lze přesně nastavit teplotu a sušit rovnoměrně, takže se neztratí téměř žádné vitamíny a zůstane zachována raw kvalita. Výhodou je navíc nastavitelná doba sušení, takže se neplýtvá elektřinou.

► Zeleninový vývar v prášku

Zeleninový vývar v prášku je praktický, hodí se do všech možných pokrmů a ke zužitkování zbylé zeleniny.

Na asi 250 g práškového vývaru potřebujete (podle libosti a chuti obměňte nebo rozšiřte):

300 g cibule

50 g pórků

150 g mrkve

150 g celeru

300 g rajčat

½ svazku petržele

100 g soli



Jak probíhá příprava vývaru v prášku:

1. Zeleninu a bylinky po umytí dobře osušte a nadrobno nasekejte nebo rozmixujte v kuchyňském robotu na jemné pyré.
2. Hmotu rozetřete na plech vyložený pečicím papírem a sušte v troubě na středním roštu na asi 75 °C (horký vzduch) šest až osm hodin. Případně sušte 12–14 hodin na 40 °C (k tomu většinou stačí jenom zapnout osvětlení v troubě), dokud směs úplně neproschne.
3. Dvířka trouby pravidelně otevírejte nebo nechte pomocí vložené vařečky přivřená, aby mohla odcházet vlhkost.
4. Když je hmota usušená, přidejte sůl a všechno ještě jednou rozmixujte v robotu. Nasypte do neprodyšné uzavíratelné sklenice a uchovávejte nejlépe v temnu.

Kromě toho lze do vývaru zapracovat i mnoho zbytků zeleniny, které by jinak skončily v odpadu, jako například mrkvovou nať (viz str. 46), listy ředkviček (viz str. 43) a květáku (viz str. 51) nebo košťály (viz str. 55).

► **Ovocný papír jako zdravá alternativa gumových medvídků**

Ovocný papír připomíná chuť a konzistenci gumové medvídky a lze ho jednoduše vyrobit do zásoby. Dodá vám nejen energii, ale také zdravou vlákninu a další živiny.

Potřebujete na něj následující přísady:

- zralé sezonní ovoce
- doplňkové sladidlo dle vlastního výběru, například datle, agávový sirup nebo med (není nutné)

Čím zralejší a sladší je ovoce, které použijete, tím méně dalšího sladidla je potřeba. Proto je výroba ovocného papíru také dobrou příležitostí, jak zpracovat přezrálé plody.

Takto se vám zdravý pamlsek rozhodně podaří:

1. Ovoce omyjte, případně zbavte pecek/jádrinců a nahrubo pokrájejte. Můžete použít i mražené ovoce, to případně nechte rozmrazit.
2. Dejte kousky ovoce a popřípadě i sladidlo do mixéru a rozmixujte na jemné pyré. Podle obsahu tekutiny v ovoci eventuálně přidejte ještě vodu, nebo pokud je hmota příliš řídká, zahustěte ji psylliem nebo trochou ořechového másla, aby vznikl jemný, viskózní ovocný krém.
3. Hotové pyré rozetřete rovnoměrně (na tloušťku asi 5 mm) dohledka na plech vyložený pečicím papírem.
4. Sušte v troubě na 50 až maximálně 80 °C na horkovzdušný ohřev několik hodin. Přitom nechte pootevřená dvířka, aby se mohla odpařovat vodní pára.



Ovocný papír je hotový, když je jeho povrch pevný a už vůbec nelepí. V závislosti na vlhkosti a tloušťce nanesené vrstvy může proces sušení trvat zhruba pět až osm hodin. U sušičky můžete při teplotě mezi 40 °C (raw) a 60 °C počítat podle obsahu vody s dobou sušení od šesti do osmi hodin.

Jakmile dosáhnete požadované gumovité konzistence, můžete hotový ovocný papír sloupnout, nakrájet na proužky a například zabalit do malých šneků. Pokud použijete papírový podklad, můžete hotový ovocný papír nakrájet a srolovat i s papírem. Tak se jednotlivé ruličky neslepí. Uskladněný v chladu a bez přístupu vzduchu vydrží ovocný papír několik měsíců.

Nakládání do oleje

Nakládat potraviny jako například olivy, bylinky, rajčata a papriky do oleje je zábavné a jednoduché. Naložení do oleje izoluje zeleninu a byliny od vzduchu a v čistém oleji se nemohou množit mikroorganismy.

Protože je však v naložených částech rostlin většinou ještě hodně tekutiny, vydrží i přes konzervaci olejem omezenou dobu – tím déle, čím méně vlhkosti obsahují. Proto je nejlepší bylinky a zeleninu, například nakládaná rajčata, nejprve usušit a pak naložit do oleje, aby se prodloužila jejich trvanlivost.



Také vaření a pečení a zejména přidání soli nebo octa před nakládáním zvyšuje trvanlivost. Připravená zelenina se pak zalije horkým olejem a pevně uzavře v nádobě, jako v případě rajčat sušených v troubě (viz str. 235).

► Bylinky naložené v oleji

Čerstvě naložené bylinky v oleji se hodí velmi dobře do salátových dresinků nebo omáček. Používejte co nejkvalitnější olivový olej nebo pro neutrální chuť řepkový nebo slunečnicový olej.

Jak naložit bylinky do oleje:

1. Bylinky omyjte, velmi dobře osušte a nakrájejte najemno.
2. Naplňte bylinkami po vrstvách čistou uzavíratelnou sklenici, každou vrstvu posypte trochou soli a zalijte olejem.
3. Dbejte na to, aby mezi vrstvami už nebyl žádný vzduch.
4. Zakončete vrstvou oleje, který izoluje od kyslíku.
5. Sklenici uzavřete a uchovávejte v lednici.

Tímto způsobem naložené bylinky vydrží asi tři měsíce. Skladujte je nejlépe v chladu.

► Bylinkové pesto

Pesto je další možností, jak konzervovat bylinky v oleji. Na pesto z (divokých) bylinek budete potřebovat následující přísady:

60 g (divokých) bylinek dle vlastního výběru

100 g piniových oříšků nebo slunečnicových semínek

170 ml olivového oleje

1 lžč. soli

pepř a parmezán dle chuti

1–2 stroužky česneku (nejsou nutné)

Všechny přísady rozmixujte v mixéru. Následně jimi naplňte sklenici, jejich svrchní vrstvu zalijte olejem, sklenici pevně uzavřete a uchovávejte v lednici.

Nakládání do octa

Kyselina v octu (v případě pěti- až šestiprocentní koncentrace kyseliny octové je hodnota pH nižší než 3) způsobuje, že téměř všechny choroboplodné zárodky odumrou, resp. že se nemohou rozmnožovat. Proto je ocet už po tisíciletí oceňovaným přírodním konzervačním prostředkem. Tato metoda se hodí zejména ke konzervaci okurek, kukuřiček, růžiček kvěťáku, zelených fazolek, zelených rajčat (viz str. 122), cibulek, mrkve, papriky, cuket a fefronek. Ale díky octu lze uchovávat také ovoce, například prostřednictvím osvěžujícího sirupu *shrub* (viz str. 138).

► Zelenina naložená v octě

Klasikou mezi nakládanou zeleninou jsou nejspíš kyselé okurky, ale do octa lze naložit i mnoho dalších druhů zeleniny. Přísady v následujícím receptu můžete dle libosti obměňovat; důležité je pouze vybrat zeleninu, která se k sobě chuťově hodí.



Na nakládanou zeleninu ze zahrádky potřebujete:

- 3 cibule
- 3 mrkve
- 1 kg malých cuketek
- 1 červenou papriku
- 1 žlutou papriku
- 1 feferonku
- 250 g květáku
- 2 stroužky česneku
- 500 ml bílého vinného octa
- 200 g cukru
- 2–3 lžč. soli
- 1 lžč. hořčičného semínka
- 1 lž. koření na okurky (hotová směs koření na nakládání)
- ½ lžč. mleté kurkumy
- 2 velké sterilizované zavařovací sklenice (viz str. 175)

Podle chuti můžete přidat ještě česnek, křen, bylinky nebo chilli.

Jak na to:

1. Cibule, cukety, česnek a mrkve omyjte, oloupejte a nakrájejte na plátky.
2. Paprikové lusky a feferonku omyjte, rozpulte, zbavte semínek a půlky potom nakrájejte na tenké proužky.
3. Květák očistěte, omyjte a rozdělte na malé růžičky.
4. Ocet, cukr, sůl, hořčičné semínko, koření na okurky a mletou kurkumu svařte spolu s 250 ml vody v hrnci. Po porcích přidávejte zeleninu a postupně vařte vždy zhruba šest minut doměkka.
5. Děrovanou naběračkou vyjměte zeleninu z hrnce a navrstvěte do sklenic.

6. Octový nálev ještě jednou svařte, horkou tekutinou přelijte zeleninu těsně pod okraj sklenice.
7. Sklenice ihned pevně uzavřete.

Ochlazováním vznikne ve sklenicích podtlak a obsah dlouho vydrží, protože bude chráněný před vnějšími vlivy.

► Příprava bylinkového octa

Mnoho bylinek lze naložit do domácího bylinkového octa. K tomu se nejlépe hodí jablečný nebo vinný ocet či ocet ze sherry. Na hrnek sušených bylin potřebujete dva až tři hrnky octa.

Příprava bylinkového octa probíhá následovně:

1. Dejte bylinky do sklenice a přelijte je octem.
2. Nádobu uzavřete a nechte minimálně měsíc louhovat.
3. Chcete-li ocet použít, odlijte pokaždé potřebné množství a přefiltrujte.
4. Zbylé přísady zalijte novým octem.

Skladovaný v chladnu a temnu lze tento ocet používat minimálně jeden rok.





Nakládání do soli

Také nakládání do soli je osvědčenou metodou, jak konzervovat zeleninu, maso a ryby. Čistá sůl vytáhne z dané pochutiny vlhkost, čímž ji zakonzervuje a zamezí množení choroboplodných zárodků. Při nakládání do solného láku se redukuje obsah kyslíku v tekutině, což brání množení mikroorganismů, které potřebují kyslík.

► Zelenina naložená v soli

Opravdu dobře se pro nakládání do solného láku hodí citrony, olivy, mrkev, chilli, okurky (viz str. 232) a kukuřičky.

Na kilogram zeleniny potřebujete:

1–1,5 l vody

3 zar. lž. hrubozrnné soli (asi 45 g) na litr vody

1 dávku octa nebo citronové šťávy

Postupujte takto:

1. Zeleninu nakrájejte na podlouhlé kousky. Pokud použijete (bio)-citrony, plody oloupejte a kůru také nakrájejte na kousky. Olivy a kukuřičky mohou zůstat vcelku.
2. Zeleninu navrstvěte do velké zavařovací sklenice.

3. Přiveďte k varu lák z octa nebo citronové šťávy, vody a soli a zase nechte zchladnout.
4. Zeleninu zalijte lákem, aby byla plně ponořená, a sklenici pevně uzavřete.

Skladovaná v chladu a temnu vydrží zelenina naložená do soli několik měsíců.

► Trvanlivá zeleninová pasta bez vaření

Trvanlivou zeleninovou pastu s kořením jako alternativu zeleninového vývaru připravíte jednoduše. Použít můžete jak čerstvou zeleninu, tak zbytky zeleniny jako třeba listy nebo košťály (malé zbytky shromažďujte případně postupně v mrazničce, dokud se jich nesejde dost).

Na kilo zeleninové směsi budete potřebovat 200 g soli a lžíci olivového oleje. Vyzkoušejte například následující směs:

300 g mrkve

250 g rajčat

150 g papriky

50 g žampionů

100 g celeru

50 g cibule

100 g jarní cibulky





2 stroužky česneku

200 g soli

2–3 lž. čerstvých nebo sušených bylinek, například petržele, libečku, majoránky, saturejky a pažitky

1 lž. olivového oleje

Příprava:

1. Zeleninu omyjte, dobře osušte, odstraňte špatná místa a nahrubo pokrájejte.
2. V kuchyňském robotu nebo jiném vhodném mixéru mixujte tak dlouho, dokud nevznikne jemné pyré.
3. Přidejte sůl a olej a ještě jednou důkladně promixujte, dokud se sůl úplně nerozpustí.
4. Naplňte do sterilizovaných sklenic (viz str. 175), uzavřete je a skladujte v chladu.

Hotová dochucovací pasta vydrží díky vysokému obsahu soli až jeden rok. Používejte ji jednoduše tak, že nahradíte jednu lžičku zeleninového vývaru jednou lžící pasty. Její chuť je velmi slaná, kořeněná a dodává pokrmům aroma – podle použitých přísad. Další solení je zpravidla zbytečné.



► Bylinková sůl

Takto uchované bylinky se dají skvěle použít do salátů, ale také do tepelně upravených pokrmů.

Jak připravit bylinkovou sůl:

1. Bylinky pokrájejte nadrobno, tvrdé stonky případně odstraňte.
2. Bylinky dejte do čisté uzavíratelné sklenice a smíchejte je s hrubou a jemnou mořskou nebo kamennou solí. Důležité je, aby byly solí pokryté všechny bylinky.
3. Sklenici uzavřete a uchovávejte v lednici.

Teď můžete podle potřeby odebírat bylinky a chutně jimi kořenit jídla. Doporučujeme vždycky znovu zakrýt bylinky solí, aby svrchní vrstva nezačala plesnivět. Uskladněné v lednici a vždy dostatečně zakryté solí vydrží bylinky asi jeden rok.

Varianta ze sušených bylin a květů

Stejným způsobem lze vytvořit pomocí sušených bylin, a dokonce květů rozmanité variace bylinkových a květových solí. U sušených přísad by měl podíl soli ve směsi činit mezi 20–50 procenty. Aby se sůl s bylinkami dobře promíchaly, nabízí se umlít je v mlýnku na koření.

Vyzkoušejte následující recepty:

- Na **klasickou bylinkovou sůl**, která se hodí k ovonění všech pokrmů, smíchejte zhruba stejným dílem oregano, majoránku, rozmarýn a tymián. Případně můžete přidat ještě trochu šalvěje.
- Výborná **sůl na ochucení rajčat** vznikne smícháním bazalky, petržele, oregana, rozmarýnu a trochy pepře. Pro sladko-slané aroma přidejte ještě trochu mleté papriky a špetku cukru.
- Do „**plevelové soli**“ bohaté na živiny namíchejte sedmikrásky, listy kuklíku a popenec s trochou pampelišky, které najdete na spoustě míst, včetně zahrádky a louky.
- Do **soli z divokých bylinek** smíchejte kopřivu, medvědí česnek a divokou pažitku. Tato sůl nejenom že dobře chutná, ale také je velmi zdravá.

Zavařování a tepelná konzervace

Zavařováním nebo plněním do uzavíratelných sklenic za horka lze rychle prodloužit trvanlivost velkého množství ovoce, zeleniny nebo také vařených jídel. Obě metody – zavařování a plnění za horka – se často zaměňují. Obojí lze ale jednoduše vysvětlit:

Zavařování znamená vařit potraviny uzavřené ve skle, a tím na velmi dlouho prodloužit jejich trvanlivost. Citlivé potraviny lze zavařovat také v páře. Horko usmrtí choroboplodné zárodky v potravinách a vytvoří vakuum. Zavařovat můžete do sklenic se (šroubovacím) víčkem nebo třeba do dříve velmi oblíbených speciálních sklenic firmy Weck, tzv. weckovek.

Plnění zahorka znamená naplnit vroucí potraviny do sklenic a pevně uzavřít. Také tímto způsobem vznikne ve skle vakuum, které zadrží vzduch a mikroorganismy venku. Oproti zavařování však zůstává ve sklenici více zárodků, proto za horka plněné potraviny nevydrží tak dlouho jako zavařené.



► Jak plnit sklenice horkými potravinami

Plnění sterilních sklenic horkými potravinami představuje nekomplikovanou metodu konzervování. Potraviny jako ovoce nebo šťávy se nejprve tepelně upraví nebo alespoň krátce přivedou k varu, ještě horké naplní do vhodných sklenic a uzavrou. Pokud jsou sklenice před plněním zbavené zárodků a ovoce dostatečně zahřáté, vydrží náplň několik měsíců. Často se k ovoci také přidává cukr, který trvanlivost ještě prodlouží.

Tato metoda má smysl, když přesně víme, že potraviny spotřebujeme během několika dní nebo týdnů. Pro tučné nebo na bílkoviny bohaté potraviny se tato metoda nehodí, protože v nich obsažené mikroorganismy by se příliš rychle rozmnožily a zásoby by vydržely nanejvýš několik dní.

Ještě horká se do sklenic plní například marmeláda (viz str. 200), želé, ovocná šťáva (str. 206), povidla (viz str. 249) nebo čatní (str. 122). Ale i v případě vývarů (viz str. 78) tato konzervační metoda často stačí. Chcete-li dosáhnout delší trvanlivosti, můžete tyto a další pokrmy v případě pochybností také řádně zavařit.

Sklenice vhodné k plnění zahorka

Použit můžete jak speciální zavařovací sklenice, tak recyklovat sklenice se šroubovacím uzávěrem od jiných potravin, pokud je víčko neporušené.

Stavět sklenice po naplnění obráceně víčkem dolů není nutné, a u některých víček dokonce nevýhodné, protože by se tak mohly rozpustit změkčovače v těsnění.

Rozšířené jsou také sklenice s gumičkami a klipy nebo patentními uzávěry. Jakmile je ovšem jednou otevřete, lze poté uzávěr už jen volně přiložit. Obsah nezaoblených sklenic (např. chléb), které se směrem dolů lehce zužují, vyklopíte celý najednou.

► Jak na zavařování potravin

Zavařováním lze na velmi dlouho konzervovat mnoho potravin, například ovoce a zeleninu ze zahrádky, omáčky a polévky, dokonce koláče, pečivo i hotová jídla. Vysoké teploty během zavařovacího procesu usmrtí mikroorganismy ve skle. Navíc odsají ze sklenice vzduch a při chladnutí vznikne vakuum, které brání vniknutí nových zárodků. Tak potraviny vydrží v ideálním případě několik let.

Nejjednodušeji lze zpracovat ovoce a druhy zeleniny s nízkým obsahem bílkovin, které prostě naplníme do uzavíratelných sklenic a následně zavaříme ve velkém hrnci na sporáku. Recept na zavařované ovoce najdete také na straně 126.

K zavaření ovoce a zeleniny potřebujete:

- ovoce nebo zeleninu dle vlastního výběru (například švestky, třešně či hrušky nebo také cukety; červená řepa nebo dýně, na bílkoviny bohaté fazole, hrášek apod. potřebují speciální zacházení, viz níže)
- sklenice se šroubovacím uzávěrem nebo weckovky se skleněným víčkem, gumičkami a klipy
- velký hrnec, ve kterém mohou být sklenice alespoň ze tří čtvrtin ponořené ve vodě





Postup je následující:

1. Sklenice, víčka, gumičky a nástroje, které přijdou se zavařovanými produkty do kontaktu, vydezinfikujte (viz str. 175). Sterilizovaných sklenic a uzávěrů se dotýkejte už jen zvnějšku nebo pomocí kleští.
2. Příprava obsahu: Ovoce a zeleninu omyjte, v případě potřeby oloupejte a vypeckujte, vyřízněte otláčené a poškozené části, větší kousky a celé plody případně před zavařováním tepelně upravte.
3. Naplňte sklenice pevnými částmi pár centimetrů pod okraj a zalijte tekutinou (cukerným, solným nebo octovým nálevem) tak, aby pod okrajem zůstalo ještě trochu místa. Okraje sklenic otřete a uzavřete.
4. Do hrnce položte složenou utěrku, aby se vyrovnaly příliš velké rozdíly teplot mezi dnem hrnce a sklenicemi. Postavte na ni sklenice, aby se nedotýkaly.
5. V souladu s teplotou sklenic naplňte horkou nebo studenou vodou do zhruba tří čtvrtin výšky sklenic, zakryjte pokličkou a pomalu zahřívejte.
6. Od chvíle, kdy voda začne bublat, zavařujte přikryté pokličkou v závislosti na obsahu 10 až 90 minut (viz přehled na následujících stránkách).
7. Než vyndáte sklenice z hrnce, nechte je alespoň deset minut chladnout.

Po zchladnutí doporučujeme zkontrolovat, jestli se ve skle vytvořilo vakuum. V takovém případě šroubovací uzávěry nepovolí a víčka s gumičkou jsou i po sundání klipů pevně uzavřená díky podtlaku.

Které potraviny můžu zavařit?

Zavařením lze konzervovat skoro všechny potraviny. Nejlepších výsledků dosáhnete s ovocem a zeleninou, šťávou nebo ve sklenici pečeným chlebem nebo koláčem. Některé potraviny lze sice v principu zavařit, ale dlouhým vařením přicházejí o chuť a konzistenci, například jahody, těstoviny nebo zahuštěná jídla.

Potraviny bohaté na bílkoviny, jako třeba luštěniny, maso nebo tučné polévky a guláše, se musejí zavařovat opravdu dlouho (90–120 minut) při rovnoměrné teplotě. K bezpečnému zavaření mléčných produktů je nutná ještě vyšší teplota, které v běžném domácím hrnci nelze dosáhnout.

Jak dlouho a při jaké teplotě musím zavařovat?

Na sladké ovoce, šťávy a předvařenou zeleninu nakrájenou na malé kousky stačí už deset minut zavařování. Syrové, tvrdé nebo celé plody stejně jako velké kusy vyžadují delší čas, až 90–120 minut.

Teplota při zavařování musí činit alespoň 60 °C kvůli dostatečné redukci mikroorganismů a prodloužení trvanlivosti. Při 80–100 °C se obsah sklenice v závislosti na době zavařování zbaví skoro všech zárodků. Produkty bohaté na bílkoviny jako třeba hrášek je třeba sterilizovat až dvě hodiny při stále stejné teplotě, která činí alespoň 100 °C – tedy téměř zcela zbavit mikroorganismů, aby se předčasně nezkažily. V následující tabulce najdete referenční hodnoty, které můžete aplikovat i na podobné druhy potravin.

Jak dlouho zavařené potraviny vydrží?

Potraviny pasterizované při 60–90 °C vydrží několik měsíců až rok, při 100 °C a více téměř neomezeně dlouho, pokud se dodrží potřebná doba zavařování. Doporučujeme přesto uchovávat sklenice v chladu a tmě (například ve spíži), aby zůstala zachována chuť a konzistence.

Syrové ovoce

ovoce	dobazavařování	teplota
jablka	40 min.	85 °C
meruňky	30 min.	85 °C
hrušky	80 min.	90 °C
třešně	30 min.	80 °C
švestky	30 min.	90 °C
brusinky	25 min.	90 °C

Syrová zelenina

zelenina	dobazavařování	teplota
květák	90 min.	100 °C
okurky	30 min.	100 °C
dýně	30 min.	90 °C
červená řepa	45 min.	100 °C
rajčata	30 min.	85 °C
cukety	30 min.	90 °C

Předvařená zelenina

zelenina	dobazavařování	teplota
fazole	60 min.	100 °C
hrášek	120 min.	100 °C
mrkev	60 min.	100 °C
červená řepa	20 min.	100 °C
cukety	10 min.	90 °C

Pečivo

pečivo	dobazavařování	teplota
chléb a koláče	30 min.	90 °C

Pokrmy bohaté na bílkoviny, polévky a omáčky

pokrm	dobazavařování	teplota
masitá jídla	podle receptu alespoň 75 min.	100 °C
polévky a guláše	podle receptu alespoň 60 min.	100 °C
omáčky	60 min.	100 °C

Podle čeho poznám, že je možné zavařené jídlo ještě konzumovat?

Jestli jsou konzervované potraviny ještě dobré, lze kromě jiného poznat podle toho, že se zachovalo vakuum vzniklé během zavařování – pak je při otevírání slyšet syčení nebo praskání. Když naproti tomu šroubovací uzávěr povolí nebo víčko jen volně spočívá na zavařovací sklenici, je obsah pravděpodobně zkažený a nejlépe udělaté, když ho vyhodíte.

Stejně tak jako u potravin s prošlým datem minimální trvanlivosti (viz str. 14) je ještě obecně užitečné prohlédnout si dobře obsah sklenice, očichat ho a okusit, než ho začnete konzumovat.

Které sklenice se hodí na zavařování?

Na zavařování lze použít sklenice s volným víčkem a klipy stejně jako se šroubovacím uzávěrem. Většinu prázdných sklenic po omáčkách, marmeládě atd. lze bez problémů opět naplnit a zavařit. Sklenice s patentním uzávěrem se sice také hodí, ale nejsou optimální, protože víčko je ke sklenici přitlačené patentem, a proto nelze ověřit, jestli je v ní vakuum. Na chléb nebo koláč, který je třeba vyklepnout ze sklenice v kuse, se nejlépe hodí sklenice bez zaoblení.

Proč a jak sklenice před použitím sterilizovat?

Aby bylo množství mikroorganismů co nejmenší, je dobré sterilizovat sklenice, víčka i gumičky stejně jako náčiní, se kterým přijdou zavařované potraviny do kontaktu. To lze provést různými způsoby, například pomocí vroucí vody, páry nebo horkého sodného roztoku (viz str. 175).

Musím po zavaření sklenice postavit na víčko?

Při zavařování se sklenice zahřívá spolu s uzávěrem, takže nevykazuje vyšší přítomnost mikroorganismů. Obracet sklenici proto není nutné.

Můžu zavařovat i v troubě?

Zavařování ve vodní lázni v troubě je také možné. Čím hlouběji jsou při tom sklenice ponořené, tím rovnoměrnější je teplota při zavařování, a tím spolehlivější je trvanlivost potravin. Lepší než plech, který lze naplnit jen trochou vody, je pekáček nebo zapékačí mísa s vyšším okrajem. Zavařování nasucho

není v troubě kvůli výkyvům teploty a pomalejšímu přenesení tepla na sklo a zavařovaný obsah tak bezpečné. Navíc suché horko za jistých okolností škodí těsnícím gumičkám.

Vyplatí se mi zavařovací hrnec?

Pokud chcete často zavařovat ve větším množství, například protože musíte zpracovat úrodu z vlastní zahrádky, může vám zavařovací hrnec usnadnit práci. Lze v něm zavařovat hodně sklenic najednou. Díky možnosti nastavit teplotu a automatické vypínání se všechno udělá skoro samo.

Konzervace cukrem

Ať už marmeládu, sirup nebo kompot, pomocí cukru lze konzervovat mnoho potravin nasladko. Zvýšený podíl cukru dodatečně brání množení mikroorganismů, které způsobují kažení.

K marmeládám a želé se přidává ještě želírovací prostředek, aby byly pevné, například pektin. Hodně druhů ovoce obsahuje pektin přirozeně, ovšem koncentrace není většinou dost vysoká, aby se dosáhlo želírovacího efektu. Marmelády lze také ztuzit pomocí agaru, chia a lněných semínek, karobové mouky nebo také škrobu.

Ovocné kyseliny jako například kyselina citronová a vinná a citronová šťáva za horka reagují s cukrem a pektinem a vzniká gelovitá konzistence. Kromě toho se často používají k vyvážení sladkosti konzervujícího cukru.

Želírovací cukr (poměr 1 : 1, 2 : 1 nebo 3 : 1) obsahuje všechny přísady, což usnadňuje zejména vaření marmelád a podobně. Aby se i přes snížený obsah cukru (u želírovacího cukru s poměrem 2 : 1 nebo 3 : 1) dosáhlo dostatečné trvanlivosti, přidávají se do něj ještě konzervační látky, jako například kyselina sorbová. Jde to ale i bez těchto hotových produktů, jak ukazují následující recepty.

► Marmeláda s pektinem

Na výrobu marmelády se sníženým obsahem cukru a jablečným pektinem potřebujete:

1 kg ovoce, omytého a případně pokrájeného

500 g cukru

20 g jablečného pektinu v prášku

šťávu z půlky citronu

Postupujte takto:

1. Ovoce přiveďte v hrnci k varu, smíchejte se 450 gramy cukru a citronovou šťávou a ještě tři minuty za stálého míchání vařte.
2. Smíchejte pektin se zbylým cukrem a pomalu přimíchávejte do vroucí hmoty.
3. Za stálého míchání vařte ještě minutu, potom ihned naplňte do čistých sklenic a uzavřete.

Tato metoda se doporučuje zejména pro zpracování ovoce, které je přirozeně dostatečně sladké.

► Marmeláda s agarem

Dalším oblíbeným želírovacím prostředkem je rostlinný agar, získávaný z mořských řas. Pouze s jednou lžičkou můžete želírovat půl kila ovoce. Vařte pocukrované ovoce za stálého míchání tak dlouho, dokud nevznikne jednotná hmota. Následně vmíchejte na každých 500 g ovoce lžičku agaru a vařte ještě 10–15 minut. Naplňte horké do čistých sklenic a neprodyšně uzavřete.

► Zahuštění ovocného pyré bez želírovacího prostředku

Zcela bez dalších přísad vám vznikne čisté ovocné pyré (viz str. 249). Na tuto metodu přípravy se ovšem hodí jen druhy ovoce a bobulí s vysokým obsahem pektinu a kyselin. U sladkých plodů s menším obsahem pektinu se to podaří, pokud přidáte trochu pektinu v prášku nebo citronové šťávy.



► Marmeláda zastudena se lněnými nebo chia semínky

Chcete-li ovoce proměnit v marmeládu úplně bez vaření, můžete využít přirozené vlastnosti chia nebo lněných semínek. Na 200 g plodů potřebujete dvě až tři lžíce cukru, dvě lžíce chia nebo lněných semínek a jednu až dvě lžíce citronové šťávy. Všechny přísady rozmixujte v mixéru na nejvyšší stupeň. Hotová marmeláda vydrží v lednici jen několik dní a měli byste ji brzy spotřebovat.

► Trvanlivý sirup z květů a bobulí

Při výrobě různých sirupů dosáhnete dlouhé trvanlivosti a získáte zajímavé možnosti zužitkovat mnoho plodů i květů. Díky vysokému obsahu cukru vydrží koncentrovaná šťáva měsíce nebo roky. Tak si lze i na podzim a v zimě užít plnou chuť jarních bylinek a letního ovoce.



Sirup z bobulí a dalšího ovoce

Na dva litry ovocného sirupu budete potřebovat:

1 kg bobulí nebo jiného nadrobno nakrájeného ovoce

1,25 kg cukru

600 ml vody

1 citron

Jak na to:

1. Plody odšťavněte nebo rozmixujte spolu s citronovou šťávou v mixéru a potom přes plátno propasírujte.
2. V hrnci zahřejte cukr a vodu, přilijte zachycenou ovocnou šťávu a za stálého míchání pět minut vařte.
3. Horký sirup přelijte do lahví a pevně uzavřete.

Konzervace mléčným kvašením

Další metodou konzervace je fermentace prostřednictvím mléčného kvašení, známou například u kysaného zelí, kyselých okurek (viz str. 232), kyselých fazolek nebo kvasu (nápoje z chleba, viz str. 110). Při něm se cukr



prostřednictvím bakterií změni v kyselinu mléčnou, jejíž kyselé pH jídlo konzervuje. Zasyrova nakládaná zelenina si tímto způsobem uchová největší část vitamínů a mléčné bakterie podporují zdravé zažívání.

Poznámka: V případě histaminové intolerance konzumaci mléčně kvašených (fermentovaných) potravin nedoporučujeme, protože by mohly vyvolat alergické symptomy jako rýmu, nevolnost, migrénu nebo podráždění pokožky.

► Mléčně kvašená zelenina

K fermentaci použijte nejlépe pevné druhy zeleniny, jako je mrkev, řepa, ředkev, celer nebo všechny druhy brukví (například bílé zelí na výrobu kysaného zelí). Měkká zelenina jako cukety nebo rajčata při kvašení rozbřednou. Opravdu důležité je dodržovat hygienu, proto předem vroucí vodou vyčistěte podložku na krájení, umyjte si důkladně ruce mýdlem a kartáčkem a sterilizujte sklenice (viz str. 175).

Na kvašenou zeleninu potřebujete:

1 kg pevné zeleniny (viz nápady na recepty na následující straně)

20 g soli

koření jako pepř, kuličky jalovce nebo také zázvor (není nutné, podle chuti)



Postupujte takto:

1. Zeleninu nastrouhejte, nakrouhejte nebo nakrájejte. Čím menší kousky zeleniny, tím rychleji začne mléčné kvašení.
2. Nastrouhanou zeleninu smíchejte v míse se solí.
3. Směs alespoň pět minut hněťte rukama nebo zpracovávejte šťouchadlem, aby se poničily buněčné stěny a vytekl dostatek šťávy.
4. Zeleninu navrstvěte co nejhustěji, bez mezer, do sterilní skleněné nádoby, upěchujte štouchadlem a naplňte zbytkem tekutiny z mísy tak, aby byly pevné části zcela zakryté tekutinou.
5. Položte na zeleninu těžký předmět (například skleněné víčko od menší sklenice s patentním uzávěrem nebo čistý kámen), aby zůstala pořád ponořená.
6. Uzávěr jenom přiložte, ale pevně nezavírejte, aby mohly unikat plyny, ale dovnitř se nedostaly nečistoty.
7. Zeleninu nechte pět až deset dní stát na teplém místě.

Zanedlouho začne proces kvašení, což se pozná podle bublinek stoupajících mezi zeleninou. Jakmile se bublinky přestanou tvořit, je fermentace ukončena. Teď naplňte zeleninu spolu s lákem do pevně uzavíratelných sklenic. Na chladném, tmném místě vydrží kvašené potraviny až šest měsíců.

Díky následujícím tipům se vám kvašení určitě podaří:

- Bakterie mléčného kvašení se množí bez přístupu kyslíku, proto je důležité zakrýt zeleninu tekutinou.
- Kdyby při hnětení zeleniny vzniklo málo tekutiny, doporučujeme doplnit ji slaným nálevem. Smíchejte jeden litr vroucí vody s 20 g soli a lák nechte vychladnout.
- Protože je oxid uhličitý těžší než vzduch, zůstává „ležet“ jako doplňková ochranná vrstva mezi kvašenou zeleninou a okolním vzduchem. Pokud s nádobami během fermentace nebudete hýbat, nestojí nerušenému mléčnému kvašení nic v cestě.

Recept na kvašenou směs zeleniny

Trochu pracnější, ale o to vydatnější je tento recept na následující směs zeleniny.

Potřebujete tyto přísady:

- 3 kedlubny
- 25 kousků růžičkové kapusty
- 3 čekanky
- 1 malé červené zeli
- 3 červené řepy
- 2 l slané nálevy (smíchejte dva litry vroucí vody se 40 g soli a nechte vystydnout)

Postup je následující:

1. Všechny druhy zeleniny omyjte a pokrájejte/nastrouhejte.
2. Zeleninu navrstvěte do sklenice nebo hrnce na kvašení.
3. Přelijte slaným lákem, aby bylo všechno úplně ponořené.
4. Pokračujte podle základního návodu od 5. kroku dále (viz předchozí strana).

Směs je možné konzumovat po 14–21 dnech. Zcela libovolně můžete přidat ještě i bylinky nebo koření.



Výroba šťávy

Když zahrada přetéká a stánky trhovců se prohýbají pod úrodou lokálního ovoce a zeleniny, lze z této obrovské nabídky udělat vynikající šťávu, kterou si můžete vychutnávat ještě měsíce poté. Aby šťáva dlouho vydržela, doporučujeme ji minimálně pasterizovat, pokud ne dokonce úplně zavařit.

Nejjednodušší je odšťavnit plody v odšťavňovači a mošt potom zavařit v lahvích (viz str. 192). V následujícím receptu se dozvíte, jak to udělat i bez odšťavňovače nebo speciálního odšťavňovacího hrnce.

► Zavařený džus (bez odšťavňovače)

Následující metoda se hodí na přípravu moštu z jablek, hrušek, kdoulí, švestek, třešní, ale i na šťávu z mnoha druhů bobulí a dalšího ovoce.

Na zhruba dva a půl litru džusu budete potřebovat:

2 kg ovoce

podle potřeby citronovou šťávu, skořici (do jablečného moštu), cukr a med

2 hrnce na vaření (z toho jeden o objemu asi 5 l)

cedník nebo velké sítko

čistou utěrku nebo plátno

nůž, vařečku, trychtýř, kuchyňský teploměr

čisté a vyvařené lahve (viz str. 175)

Jak připravíte ovocný džus:

1. Ovoce umyjte, nahlodané nebo nahnilé kousky a dužinu okolo vyřízněte.
2. Pevné ovoce nastrouhejte na struhadle nebo v kuchyňském robotu. Šťávu, která bude vytékat, zachytávejte. Měkké ovoce rozmixujte.
3. Nastrouhané nebo rozmixované ovoce se šťávou a jedním litrem vody krátce zahřejte ve velkém hrnci.
4. Mezitím položte na druhý hrnec sítko a vyložte ho plátnem.
5. Ovocnou hmotu přelijte na plátno a nechte několik minut chladnout. Jakmile to teplota dovolí, ovoce v plátně důkladně vyždímejte.
6. Zakalený džus zahřejte na 80 °C. Díky tomu zůstanou látky v ovoci ve velké míře zachovány a džus i bez konzervačních látek déle vydrží.

Teplotu lze kontrolovat teploměrem. Pokud nemáte žádný po ruce, pozorujte zahřívanou šťávu – utvoří-li se na povrchu jemná světlá pěna, dosáhla teplota 80 °C.

Teď můžete horký džus přelit do lahví. Ty ihned uzavřete. Skladovaný v chladu vydrží džus do příští sklizně.



Zamrazování

Zamrazování potravin je v domácnosti asi tou nejjednodušší, a navíc k vitamínům šetrnou metodou, jak déle uchovat zeleninu, maso, ale také polévky a mnoho dalších potravin. Když dodržíte několik důležitých tipů ohledně samotného procesu a výsledné trvanlivosti, je zamrazování velmi praktické.

Tip: Místo plastových jednorázových sáčků nebo dóz lze většinu potravin zamrazit také bez použití plastu v uzavíratelných sklenicích (viz str. 214), skleněných miskách nebo voskovaných ubrouscích.

► Základní pravidla pro zamrazování a rozmrazování

Aby zmražené potraviny zůstaly co nejdéle čerstvé a po rozmrazení vypadaly a chutnaly stejně tak dobře jako předtím, doporučujeme při zamrazování a rozmrazování dodržovat několik základních pravidel.

Předejděte spálení mrazem

Mražené produkty se spálí mrazem, když nejsou vzduchotěsně uzavřené. Spálení může snížit jejich kvalitu také v důsledku výkyvů teplot při transportu, například v termotašce. Zasažené potraviny lze sice teoreticky ještě konzumovat, při přípravě ale už nepojmou žádnou tekutinu, nemají chuť a jsou tuhé.

Abyste předešli spálení mrazem, stačí zpravidla dát potraviny do neprodyšné nádoby, například do sklenice se šroubovacím uzávěrem.

Jak správně rozmrazovat

Aby si mražené potraviny zachovaly svoji konzistenci a během rozmrazání se nešířily choroboplodné zárodky, doporučujeme je nechat pomalu rozmraznout v lednici. Nasekané bylinky a nakrájená zelenina mohou z mrazničky rovnou do hrnce. Tak zůstanou křupavé a ztratí jen pár živin.



► Co lze zamrazit (a na jak dlouho)?

Zamrazování zeleniny

Mražení zeleniny má tu výhodu, že se zachová opravdu mnoho důležitých, zdraví prospěšných živin a že na jídelníčku zůstane i v zimě.

Aby si mražená zelenina zachovala čerstvou barvu a vydržela ještě déle, doporučujeme ji před zamrazením blanširovat. Zeleninu na několik minut ponořte do horké vody nebo vodní páry a následně krátce do ledové vody. Kdo chce ovšem mrkev, fazolky apod. zamrazit jen na pár týdnů, může blanšování vynechat.

Zeleninu ideálně zamrazujte po porcích, protože tím ušetříte místo a zkrátíte dobu rozmrazování. U druhů zeleniny s vysokým obsahem vody, jako například salátu nebo rajčat, zamrazováním trpí jejich konzistence, proto je raději nezamrazujeme. Stejně tak se mražením mění konzistence a chuť brambor. Ale zmraženou bramborovou kaši lze ještě využít k zahuštění polévek a omáček.

Zamrazování ovoce

Když ovoce zamrazíte hned po sklizni, zůstane v něm většina živin. Druhy ovoce s menším obsahem vody lze zamrazit bez velkých ztrát kvality. Citlivé bobulovité ovoce jako maliny nebo ostružiny nejlépe nejprve rozložíte na plech nebo ták a několik hodin zamrazujte jednotlivě. Jakmile jsou promrzlé,

můžete plody přesypat do uzavíratelné nádoby. Banány zamrazujte ideálně bez slupky a nakrájené na kolečka, abyste je mohli zpracovat bez zbytečného zdržování.

Vodnaté druhy ovoce jako například jahody nebo vodní meloun ztrácejí mražením svoji konzistenci a jsou po rozmrazení většinou rozbředlé a nevzhledné. Pokud z nich však zamýšlíte udělat smoothie nebo ovocné pyré, tak to nevadí. Namísto zamrazování vcelku nebo po kouscích je můžete předtím případně také rozmixovat a dát do mrazničky ve skleničkách nebo formičce na led (viz str. 216).

Zamrazování chleba a jiného pečiva

Chléb a další pečivo lze také bez problému zamrazit (viz str. 36). Kdo nechce čekat, než rozmrzne celý bochník, můžechléb před zamražením nakrájet na krajíce a později odebírat postupně.

Abyste se vyhnuli spálení mrazem, doporučujeme chléb, housky atd. dávat do mrazničky jenom zabalené.

Zamrazování droždí, kombuchy, kefiru a kynutého těsta

V zásadě lze také zamrazit droždí a i krystalky kefiru je po rozmrazení většinou možné reaktivovat. Protože se ale jedná o živé kultury, vždycky existuje riziko, že odumřou. Proto je dobré nejprve otestovat mražení na malém množství a u kefiru pro všechny případy uchovat druhou kulturu v lednici.



Zavařovat kombuchovou kulturu spíše nedoporučujeme. Uchovávaná v lednici nebo chladném sklepe přechká mnoho týdnů bez další péče. Pouze by měla mít dostatek tekutiny a výživy (cukru).

Zamrazování mléka a mléčných produktů

U mléčných produktů jako mléka, másla, smetany a tvarohu je rozhodující obsah vody a tuku. Čím více tuku a čím méně vody obsahují, tím lépe je lze zamrazit bez ztráty kvality.

Takže balení másla lze na několik měsíců zamrazit bez problému. U tvarohu a smetany se mražením oddělí voda od ostatních částí, což promění jejich konzistenci. Smetanu už po rozmrazení nelze vyšlehat, můžete ji ale ještě použít na vaření. Chcete-li zamrazit mléko, vyberte si nejlépe homogenizovaný produkt, abyste se vyhnuli silnému srážení.

Zamrazování bylinek

Zatímco bylinky méně citlivé na chlad jako petržel a pažitku lze bez ztráty kvality nasekat a v uzavřené nádobě zamrazit, u citlivějších druhů jako bazalky nebo libečku se doporučuje nasekané bylinky smíchat s olejem a zamrazit po porcích (viz str. 216). Tak máte vždy připravené čerstvé koření, které můžete dát při vaření jednoduše nerozmrazené do hrnce nebo na pánev.



Zamrazování sýra

Hodně druhů sýra lze v zásadě uchovávat v mrazničce, často ale ztratí část svého aromatu a za daných okolností už nemusí chutnat tak dobře. Na pizzu, gratiny a podobné recepty lze ale rozmrazený sýr určitě použít. Tvrdý sýr jako parmezán se následkem mrazu drolí, proto je lepší ho nejdříve nastroumat a potom zamrazit.

Měkký a čerstvý sýr na základě vysokého obsahu vody výrazně změní svoji konzistenci. Proto se zamrazování hermelínu, camembertu, sýru feta atd. spíše nedoporučuje. Čerstvý sýr se mražením sráží do vloček, může přesto ještě posloužit jako pojivo do polévek nebo omáček.

Zamrazování masa

Maso lze mražením uchovávat velmi dobře. Trvanlivost se ovšem velmi mění podle druhu masa. Zatímco mleté maso byste měli v mrazničce skladovat pouze jeden měsíc, libové hovězí maso lze uchovávat až jeden rok.

Zamrazování ryb

Také ryby lze v mrazničce dobře uchovávat. Jak dlouho mražená ryba vydrží, závisí na obsahu tuku – čím více má tuku, který by i v mraženém stavu mohl zežluknout, tím rychleji by měla být zužitkována. Z tohoto důvodu vydrží tučné ryby jako například losos nebo úhoř v mrazničce jenom dva až tři měsíce, zatímco libovější ryby jako platýse nebo pstruha lze zmrazené uchovat až pět měsíců.

Abyste prodloužili trvanlivost a rybu uchránili před spálením mrazem, doporučujeme ji před zamrazením tzv. glazovat. Dejte rybu přibližně na dvě hodiny do mrazničky, pak ji vyjměte, ponořte do studené vody a vložte znovu přímo do mrazničky. Vytvoří se tak ochranná vrstva ledu. Postup případně několikrát opakujte, dokud se celá ryba úplně nepokryje ledem.

Zamrazování oleje

Mnoho rostlinných olejů lze sice bez další konzervace uchovávat několik měsíců, u opravdu citlivých olejů, jako třeba lněného, ale může mít smysl prodloužit jeho trvanlivost mražením.

Oxidace mraženého oleje se velmi zpomalí, a ten tak vydrží až o šest měsíců déle. Olej rozmrazujte nejlépe v lednici.

Zamrazování vajec

Zatímco syrový vaječný bílek i žloutek můžete bez problému zamrazit, v případě vařených vajec se mrazení nedoporučuje, resp. je možné tímto způsobem uchovávat pouze žloutek. Tepelně upravený bílek totiž v teplotách pod bodem mrazu získává gumovitou a při rozmrazování vodnatou konzistenci. Pak už není moc požitelný.

Syrová vejce raději nezamrazujte ve skořápce, protože by mohla prasknout. V uzavřené nádobě dejte do mrazničky buď odděleně bílek a žloutek, nebo oba dohromady (krátce vyšlehejte).

Abyste zabránili šíření salmonel a jiných choroboplodných zárodků, nikdy nerozmrazujte vejce při pokojové teplotě, ale vždy pomalu v lednici.

mražená potravina	trvanlivost (v měsících)
chléb	4–6
máslo	6–9
vejce	8–12
ryby	1–8
maso	1–12
zelenina	3–18
droždí	4–6
sýr	2–4
bylinky	6–12
mléko (homogenizované)	2–3
ovoce	3–24
rostlinný olej	4–6

Trvanlivost mražených potravin

Jak dlouho mražené potraviny vydrží, lze udat jen ve formě přibližných ukazatelů. U masa, ovoce a zeleniny se trvanlivost liší v závislosti na druhu i o několik měsíců. Pro zajištění co nejdelší trvanlivosti doporučujeme je zamrazit co nejdříve po sklizni nebo nákupu a použít jen bezvadné produkty.

V tabulce najdete informace, jak dlouhá je maximální doba, po které by se jednotlivé potraviny měly v mrazničce uchovávat.

To, zda lze rozmrazené potraviny ještě jednou zamrazit, záleží na tom, jak byly mezitím skladované – pokud se většinu času nacházely v lednici, lze mražení bez problému opakovat. Pokud ale ležely v kuchyni delší dobu nechlazené, měly mikroorganismy dostatek příležitostí se v nich rozšířit, takže potraviny raději brzy uvařte a zkonzumujte, ale už opětovně nezamrazujte.

► Zamrazování potravin ve skle

K zamrazování nejsou potřeba plastové nádoby nebo zamrazovací sáčky, protože existuje jednoduché a efektivní řešení – zamrazování ve skle! Při správném postupu lze téměř vyloučit, že by sklenice v mrazničce praskly.

Jaké sklenice se hodí k zamrazování?

Vhodné jsou v podstatě všechny sklenice se šroubovacím víčkem od marmelád, pyré, kompotů a nakládané zeleniny, které by jinak pravděpodobně nevyužité skončily v kontejneru na sklo. Ideální jsou sklenice s rovnými stěnami, velkým otvorem a šroubovacím uzávěrem, protože zabírají méně místa a jsou navíc stabilnější než sklenice s klipy.

Co můžu ve skle zamrazit?

Ve skle lze bez problému zamrazit jak pevné, tak tekuté potraviny. Čerstvé bobule, fazole, hrášek apod. umyjeme, necháme dobře okapat nebo osušíme a volně nasypeme do sklenic. Větší plody/zeleninu jako jablka, květák nebo rebarboru nakrájíme nejlépe na kousky, které budou hned připravené ke



zpracování, a pak je navrstvíme až těsně pod okraj sklenice. Zda budou sklenice v mrazničce stát nebo ležet, nehraje roli.

Ale také polévky, omáčky, kaše, přesnídávky a další tekutá jídla můžeme rovnou naplnit do sklenic a zamrazit. Na rozdíl od pevných potravin nezůstanou u tekutin žádné dutiny, do kterých by se mražený produkt mohl roztahovat. Proto je nebezpečí, že sklenice prasknou, větší. Aby se to nestalo, měla by každá sklenice být naplněná jen asi do tří čtvrtin a zamražená nastojato. Tak zbude tekutině dostatek prostoru, aby se mohla roztahovat, nádoba se zatíží rovnoměrně a prasklé sklenice budou jen výjimkou.

Zahřáté potraviny dáváme do mrazničky vždy nejlépe teprve až poté, co úplně vychladnou, abychom se vyhnuli napětí ve skle a zvýšené spotřebě elektřiny.

Jak správně rozmrazovat potraviny mražené ve skle

Bobule a zelenina jako hrášek nebo fazole se dají většinou rozmrazit bez problému. Po protřepání se jednotlivé kousky od sebe oddělí a lze je jednoduše vysypat v požadovaném množství.

Tekutá jídla naproti tomu nejlépe rozmrazujeme pomalu. Postavte sklenice přes noc do lednice nebo je nechte pár hodin před použitím rozmrazit při pokojové teplotě. V žádném případě nedávejte zmrzlé sklenice přímo z mrazničky do horké vody, protože sklo by následkem velkého teplotního rozdílu mohlo puknout.





► Zamrazte zbytky do formy na led

Co dělat s načatým džusem, přesnídávkou nebo pár lžícemi omáčky, které jste úplně nespotřebovali, ale vyhodit je by bylo příliš škoda? Možností, jak je uchránit před popelnicí, je zamrazit je ve formě na led nebo jiných formičkách. Tak je můžete po porcích použít do nových jídel.

Pro nejrůznější účely lze zamrazit a později ve formě praktických kostek ledu dále použít tyto zbytky potravin:

- **zbytky hummusu, guacamole nebo také bylinkového másla** – podle potřeby k přímé konzumaci nebo do polévek a omáček
- **marmelády a zavařeniny** – jako ozdoba zákusků, přísada do mléčných koktejlů nebo jako vrstva ovoce do koláčů a dortů
- **ovoce a ovocné pyré** – jako přísada k ochucení vody, šejků nebo sladkých jídel
- **krájená nebo mixovaná zelenina** – jako součást polévek a zapečených jídel, k nastavení slaných přesnídávek
- **bylinky v oleji a pesto** – pro okoření do salátů a omáček nebo těstovin; bylinky nasekejte nadrobno, rozdělte do formiček na led, zalijte olejem a zamrazte



- **vývary, omáčky a demi glace** – jako základ do polévek a omáček
- **polévky** – jako rychlé jídlo po malých porcích; polévky lze také dobře zamrazit po porcích ve formičkách na muffiny apod.
- **kokosové mléko** – jako přísada do asijských jídel a exotických nápojů
- **káva a kakao** – jako osvěžující základ do ledové kávy a ledového kakaa
- **džus a čaj** – do ledového čaje a dalších chlazených nápojů
- **víno** – na vaření do omáček, na pečení a spol.

Tipy na zamrazování ledových kostek do zásoby

K zamrazení všech těchto potravin po malých porcích budete potřebovat jenom jednu jedinou formu na led. Jakmile malé porce promrznou, je dobré je přeskládat do jiných nádob, které šetří místo, například do neprodyšných sklenic se šroubovacím uzávěrem.

Aby se zachovalo co nejvíce vitamínů a zabránilo šíření choroboplodných zárodků, doporučujeme zbytky co nejrychleji zchladit. Má-li vaše lednice funkci rychlého zmrazení, můžete ji pro tento účel použít.

Trvanlivost kolísá v závislosti na potravině a přípravě. Sahá od minimálně několika týdnů až po jeden rok, například u silně oslazeného ovoce. Nezapomeňte sklenice se zásobami popsat, abyste rychle našli správné kostičky!

► Banánová zmrzlina

Z mražených banánů lze udělat výtečnou krémovou zmrzlinu – veganskou a bez laktózy. Dle libosti můžete přidat jakékoliv další přísady a obohatit tak její chuť.

Na dvě porce banánové zmrzliny budete potřebovat:

5 banánů

tyčový nebo stolní mixér

další přísady podle chuti, například kakao, vanilku, espresso,
další ovoce nebo pistácie

A takhle se to dělá:

1. Banány oloupejte, nakrájejte na kolečka a zamrazte.
2. Zmražená kolečka banánů a případně další přísady vložte do mixéru. V případě potřeby přidejte trochu vody a rostlinného mléka, aby i slabší mixér zvládl všechno bez problému rozmixovat.
3. Důkladně promixujte, v případě potřeby přerušte a hmotu lžící trochu posuňte dolů, aby se rozmixoval veškerý obsah.



Zavařování, kvašení a zamrazování byly a jsou samozřejmostí, takže nevznikne skoro žádný odpad a vždycky, např. i v zimě, si můžete vychutnat ovoce ze skla, které v létě výhodně koupil na trhu.

Jako za časů našich babiček zavařit. Pak všechno dlouho vydrží!

Čerstvé bylinky zamrazuju v zásobníku na led. Nasekám je nadrobno, naplním do formy a zaliju vodou nebo rozehrátým máslem nebo margarínem a zamrazím. V případě potřeby rozmrazím jednotlivé kostičky a ty s tukem dávám rovnou do omáček a polévek.

Potraviny uchovávám kvašením, zavařováním, nasolováním nebo třeba sušením. Často mám velké množství čerstvých potravin z dumpster divingu a vždycky musím vymyslet, co s nimi.

Tipy čtenářů

Jak zpracovat velkou úrodu

Aby vás cukety, dýně, rajčata, okurky a další plody, které dozrávají v létě a na podzim během krátkého období, neomrzely, vyzkoušejte následující recepty. Jsou vhodné ke zpracování větší úrody nebo k uchování pro pozdější použití.

Cukety

Úroda cuket je během vrcholného léta často příliš bohatá. Díky následujícím receptům si s nadbytkem cuket snadno poradíte!

► Nakládání cukety

Na chutné, dlouho trvanlivé nakládané sladkokyselé cukety je třeba jen pár přísad, které můžete obměňovat podle chuti:

2 kg cuket

2 cibule

750 ml kvasného lihového, bílého vinného nebo jablečného octa

500 ml vody

300 g cukru

2–3 lž. soli

2 lž. koření na okurky – snítky kopru, semínka hořčice a korian-
dru, nové koření, fenykl (semínka i nať), jalovcové kuličky
a hřebíček

sterilizované sklenice se šroubovacím uzávěrem nebo klipy
(viz str. 175)

Pokud chcete, doplňte cuketu také výrazně aromatickou zeleninou – česne-
kem, křenem nebo chilli.



Jak naložit sladkokyselé cukety do zásoby:

1. Cukety omyjte, odkrojte konce a nakrájejte na menší kousky. U hodně velkých a měkkých plodů odstraňte i semena. Cibuli nakrájejte na kolečka.
2. Ve velkém hrnci svařte ocet, vodu, cukr, sůl, hořčičná semínka a koření na nakládané okurky nebo vlastní koření.
3. Přidejte kousky cuket a krátce povařte, v závislosti na velikosti kousků až šest minut.
4. Kousky vyjměte pomocí děrované naběračky. Strídavě navrstvěte do sklenic cuketu a cibuli. Zalijte po okraj ještě horkým nálevem.
5. Sklenice uzavřete a nechte vychladnout – hotovo!

Aby cukety získaly optimální chuť, měly by být naložené alespoň 24 hodin. Uchovávané v chladu a tmě vydrží několik měsíců a udělají také dojem jako dárek.

Tip: Tímto způsobem lze naložit i další tvrdé druhy zeleniny jako okurky, cibuli, dýni, mrkev nebo červenou řepu. Na základě receptu na třepané okurky (viz str. 234) lze i z cuket bleskově připravit pikantní svačinku.

► Mražené cukety

Cukety lze pomocí následující praktické metody skvěle zamrazit – tak si vytvoříte malou zásobu této chutné zeleniny na zimu a budete z ní moct připravovat nejrůznější pokrmy celý rok.

Jak na to:

1. Cukety omyjte a konce odřízněte. U větších exemplářů odstraňte měkký vnitřek.
2. Dřeň nastrouhejte najemno.



3. Hmotu nechte hodinu okapat na cedníku a potom ještě vymačkejte.
4. Naplňte po porcích do sklenic se šroubovacím víčkem (viz str. 214) nebo jiných nádob a zamrazte.

Mražené cuketové hoblíčky se tak stanou vítaným obohacením vašeho jídelníčku po celou zimu. Použijte je do zeleninových pánví, polévek (viz str. 162), slaných palačinek nebo dokonce koláčů.

► Cuketové placičky – nízkokalorická alternativa bramboráků

Cuketové placičky jsou lehkou a zdravou alternativou kalorických bramboráků. Jsou křupavé, rychle hotové a prostě výtečné!

Na dvě porce budete potřebovat:

- 2 středně velké cukety (nebo mražené cuketové hoblíčky)
- 2 lž. kukuřičného nebo bramborového škrobu
- sůl, pepř a bylinky dle chuti
- rostlinný olej

Postupujte takto:

1. Cukety nastrouhejte, dejte do cedníku, osolte a nechte deset minut okapat.
2. Zbylou tekutinu vymačkejte a cukety smíchejte v míse s kořením, bylinkami a škrobem.



3. Ze vzniklého těsta vytvarujte placičky.
4. Smažte na troše rostlinného oleje z obou stran asi čtyři až pět minut dozlatova a dokřupava.

Cukety můžete také smíchat se strouhanými bramborami, mrkví nebo celerem, aby byl váš jídelníček ještě pestřejší. K placičkám se velmi dobře hodí lehký dip z jogurtu, trochy citronové šťávy a čerstvých bylinek a salátek.

► **Low carb cuketové hranolky**

Na nízkokalorické cuketové hranolky potřebujete následující přísady:

- 2 cukety (asi 500 g)
- rostlinný olej
- sušený mletý česnek
- mletou papriku
- 50 g kysané smetany
- 50 g jogurtu
- 1 lž. citronové šťávy
- sůl a pepř

A takto je připravíte:

1. Cukety omyjte a nakrájejte na hranolky silné jako prst (u větších exemplářů odstraňte měkký vnitřek).
2. Smíchejte v míse s olejem a kořením.
3. Pečte v předehřáté troubě na 200 °C asi 20 minut dokřupava. Jsou-li cukety hodně vodnaté, občas otevřete dvířka trouby, aby mohla unikat pára.
4. Smíchejte jogurt a kysanou smetanu s citronovou šťávou a podávejte k hranolkům.

Aby byly cuketové hranolky ještě křupavější, smíchejte 25 g parmezánu, 10 g strouhanky, sůl a pepř a připravenou drobenkou je před pečením posypejte.

► Cuketové špagety

Už jste někdy zkusili těstoviny z cukety? Jsou nejenom neuvěřitelně dobré, ale také originální variantou klasických těstovin. Díky této úpravě zařadíte do jídelníčku více zeleniny.

Na jednu porci cuketových špaget jsou potřeba následující přísady:

- 1 středně velká cuketa
- 1 cibule
- olivový olej
- pesto

A takhle vzniknou zeleninové těstoviny:

1. Cukety omyjte a nakrájejte na jemné nudličky (nejlépe škrabkou julienne nebo na spiralizéru). Pokud je vnitřek plodu příliš měkký, ponechte ho stranou.
2. Cibuli nakrájejte na kostičky a poduste na pánvi s olivovým olejem dosklovata.
3. Přidejte cuketové nudličky a krátce osmažte.
4. Smíchejte s pestem, například z listů zeleniny (viz str. 46).



Hotové zeleninové špagety můžete před podáváním posypat parmezánem. Jsou vhodné jako lehké hlavní jídlo nebo příloha. Tímto způsobem lze v zeleninové špagety proměnit i mrkev, červenou řepu a další tvrdé druhy zeleniny.

► Křupavé chipsy z cuket nebo brambor

Když na zahradě zraje každý den jedna nebo dvě cukety i první brambory, vyplatí se z nich udělat domácí zeleninové chipsy. Jde to neskutečně jednoduše, je to cenově výhodné a výsledek je neuvěřitelně dobrý!

Na cuketové nebo bramborové chipsy budete potřebovat:

1–2 středně velké cukety

4–5 středně velkých brambor, tuhých (varný typ A)

olivový olej

sůl, pepř a další koření podle chuti

Příprava je následující:

1. Cukety nakrájejte na tři až čtyři milimetry silná, pokud možno rovnoměrná kolečka.
2. Brambory rozpulte a nakrájejte rovnoměrně na zhruba tři milimetry tenké plátky.
3. Všechna kolečka dejte do hrnce, pokapejte olivovým olejem a okořeňte dle libosti. Uzavřete pokličkou a důkladně protřepejte – tak se rovnoměrně pokryjí olejem a kořením.



4. Kousky zeleniny vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem tak, aby neležely přes sebe.
5. Pomalu pečte v troubě asi na 130–150 °C, dokud nebudou chipsy křupavé a zlatavé. To trvá v závislosti na jejich tloušťce 30–90 minut. Průběžně je kontrolujte, abyste nepropásli správnou chvíli, kdy je třeba chipsy vyjmout. Přitom občas otevřete dvířka, aby mohla unikat přebytečná pára.

V čistých uzavřených sklenicích nebo dózách vydrží hotové chipsy několik týdnů, a můžete je tak připravit i do zásoby.

► Cuketový relish se zázvorem

Z cuket lze také výborně připravit relish – nasládlou omáčku s kousky zeleniny. V tomto receptu jsou cukety v nezvyklé kombinaci se zázvorem a dobře se hodí například ke grilovaným pokrmům.

Na přípravu budete potřebovat:

500 g cuket

1 kousek zázvoru (množství podle chuti)

2–3 lž. jablečného octa

200 g želírovacího cukru 2 : 1

sterilizované uzavíratelné sklenice (viz str. 175)

Relish se vaří jako marmeláda:

1. Cukety omyjte, zbavte konců a nakrájejte na jemná kolečka nebo nastrouhejte nahrubo.
2. Zázvor oloupejte a nastrouhejte najemno.
3. Všechny přísady vložte do velkého hrnce, za stálého míchání přiveďte k varu a asi tři minuty nechte probublávat.
4. Ihned naplňte do sklenic a uzavřete.

Stejně jako marmeláda vydrží hotový relish minimálně až do příští cuketové sezony.

► Vláčná cuketová buchta

Tato vláčná buchta je nezvyklou sladkou alternativou mnoha zpracování naslano. Zelená cuketová buchta chutná podobně jako mrkvový koláč a nadchne vás jako zákusek ke kávě.

Potřebujete:

- 1 středně velkou cuketu
- 200 g cukru
- 3 vejce
- 150 ml dýňového oleje
- 250 g pšeničné mouky
- 100 g mletých lískových ořechů
- 1 bal. prášku do pečiva
- moučkový cukr na posypání (není nutný)



Jak na neobyčejnou buchtu:

1. Cuketu nastrouhejte najemno.
2. Cukr a vejce vyšlehejte v míse do pěny. Postupně přimíchejte dýňový olej.
3. Smíchejte mouku, lískové ořechy a kypřicí prášek a zapracujte do pěny.
4. Vmíchejte nastrouhanou cuketu.
5. Vymažte formu na chléb a naplňte těstem.
6. Pečte na 180 °C (horní/spodní ohřev) asi 45 minut (ověřte pomocí špejle).
7. Buchtu nechte vychladnout, případně pocukrujte.

Cukety nejsou v buchtě vůbec cítit. Podobně jako v mrkvovém koláči dodá jemná zelenina nádherně vláchnou konzistenci a spolu s dýňovým olejem zelenkavou barvu.

Okurky

Okurky doporučujeme úplně jednoduše naložit do soli nebo octa – a zdravá chuťovka je na světě!

► Recept na kyselé okurky

Na výrobu křupavých nakládaných okurek potřebujete následující přísady:

1 kg nakládaček

1 cibuli

500 ml kvasného lihového nebo bílého vinného octa

1 l vody

2 lž. soli

1 svazek kopru

2 lž. směsi koření (viz str. 233)



Jak okurky naložit:

1. Okurky pečlivě omyjte a odstraňte hořké konce. Podle libosti nakrájejte plody na kolečka nebo srpky.
2. Kopr rozdělte na malé snítky a pečlivě omyjte. Cibuli nakrájejte na kolečka.
3. Vodu, ocet a sůl přiveďte k varu. Mezitím rozdělte do sterilizovaných sklenic okurky, kopr, cibuli a koření.
4. Zalijte po okraj vroucím lákem a sklenice uzavřete. Uskladněte na chladném, tmném místě, například ve sklepě.
5. Než budete konzumovat, nechte alespoň dva, lépe čtyři týdny odstát, aby okurky vstřebaly chuť nálevu.

Okurky nakrájené na plátky jsou hotové už po dvou až třech dnech, a hodí se proto k rychlé konzumaci. Při dodržování hygieny a odpovídajícím uskladnění vydrží okurky až do příští sezony. Načaté sklenice uchovávejte nejlépe v lednici a obsah brzy spotřebujte.

► Recept na slané rychlokvašky

Na výrobu mírně nakyslých fermentovaných slaných okurek je potřeba:

1 kg nakládaček

1 cibule

100 g soli

2 l vody

1 svazek kopru

2 lž. směsi koření (viz str. 233)

2–3 krajíce kváskového chleba (volitelně)

na každou sklenici 1 list s obsahem tříslovin – vinný, dubový nebo třešňový nebo kousek křenu; k deaktivaci enzymů, které se nacházejí na povrchu okurek a kvůli nimž by zelenina mohla příliš změknout (funguje to ale i bez listů)

Kromě toho potřebujete toto náčiní:

- velkou sklenici s klipem nebo více větších sklenic se šroubovacím víčkem, aby vertikálně poskládané okurky byly nejlépe ještě asi 5 cm pod okrajem
- na každou sklenici malý talířek nebo skleněné víčko, které projde otvorem
- kameny nebo jiné omyvatelné předměty jako zátěž

Takto připravíte slané rychlokvašky:

1. Sklenice, talířky a kameny sterilizujte (viz str. 175).
2. Okurky důkladně omyjte, konce se stopkou odstraňte. Kopr omyjte a rozdělte na snítky. Cibuli nakrájejte na kolečka.
3. Vodu se solí přiveďte k varu.
4. Dejte do sklenic okurky, kopr, cibuli, koření a případně do každé jeden list s obsahem tříslovin.
5. Zalijte vroucí slanou vodou tak, aby okurky byly pod hladinou, ale k hornímu okraji zbývaly ještě tři až čtyři centimetry místa.

6. Abyste urychlili mléčné kvašení, můžete na vrch každé sklenice položit kousek kváskového chleba.
7. Do každé sklenice nahoru na okurky položte talířek nebo skleněné víčko a zatěžte kamenem, tak aby okurky byly plně ponořené v tekutině.
8. Šroubovací víčko položte volně na sklenici, ale neutahujte, aby mohly unikat plyny vzniklé při kvašení. Sklenice s patentním uzávěrem jsou konstruované tak, že přetlak může ucházet i přes zavřené víčko.
9. Po ukončení kvašení (při pokojové teplotě trvá tři až čtyři dny, u okurek nakládaných s chlebem i o něco kratší dobu) víčko pevně uzavřete a sklenice uskladněte v chladu, nejlépe ve studeném sklepě.

Kvašení následkem chladnější teploty pokračuje pomaleji, okurky se ale ještě uleží a v příštích týdnech rozvinou aroma. Okurky naložené s chlebem můžete přefiltrovat, aby se kvašením zakalený lák zase vyčistil. Okurky vyjměte ze sklenice, lák z ní přelijte do jiné a vzápětí ho přes sítko nalijte zpátky a znovu přidejte okurky.

Poznámka: Aby okurky nenapadla plíseň, doporučujeme je vyndavat čistými kleštěmi. Bělavá vrstva křísových kvasinek naopak nevádí.

► Nakládané okurky kořeněné dle vlastní chuti

Existuje mnoho různých kombinací koření, které můžete přidat do nakládaných okurek.

- Pokud chcete okurky **ochutit klasickým způsobem**, hodí se větvičky kopru, hořčičné semínko, cibule, semínka koriandru, nové koření, jalovec, bobkový list a kuličky pepře.
- Do **sladkokyselých** okurek doporučujeme přidat cukr nebo med a případně trochu zázvoru.
- **Opravdu pikantní** budou okurky s česnekem a chilli.

- Okurky je také možné kombinovat s **dalšími přísadami**, například paprikou, větším množstvím cibule, česnekem nebo trochou cukru.
- Samozřejmě můžete s nakládanými okurkami provádět **vlastní experimenty**. Co třeba okurky s kari nebo arabská varianta s římským kmínem, hřebíčkem, kardamomem a černuchou?

► Rychlé třepané okurky bez vaření

Tyto kyselé okurky jsou hotové za několik minut a k uležení potřebují jen pár hodin.

Na základní verzi, kterou můžete různé doplňovat, potřebujete:

1 kg okurek (salátových nebo nakládaček)

50 g cukru nebo xylitolu jako dietní varianty

70 ml kvasného lihového, bílého vinného nebo jablečného octa

4 lžč. soli

3 lžč. hořčičných semínek

1 cibuli



Jak na rychlou přípravu třepaných okurek:

1. Cibuli nakrájejte najemno.
2. Okurky omyjte a případně oloupejte. Oloupané okurky se nasáknou ještě rychleji než neoloupané, nejsou ale tak křupavé.
3. Podle libosti je nakrájejte na kolečka nebo srpky. Čím menší kousky, tím rychleji budou třepané okurky hotové.
4. Kousky okurek naplňte do zavařovacích sklenic tak, aby u horního okraje zůstalo ještě trochu místa. Přidejte všechny další přísady. Potom sklenice pevně uzavřete a protřepejte, dokud se cukr a sůl nerozpustí.
5. Nechte okurky alespoň dvě hodiny odstát. Během toho pustí vodu. Aby se tekutina pěkně rozprostřela a okurky vstřebaly chuť rovnoměrně, čas od času několikrát protřepejte.
6. Nejpozději za den jsou okurky hotové.

Třepané okurky jsou tak dobré, že je pravděpodobně sníte velice rychle. Pokud by však nějaké zbyly, vydrží v lednici až deset dní. Stejným způsobem lze naložit i cukety.

Pro zpestření přidejte do sklenic podle chuti další přísady, například najemno nasekané chilli papričky, (celý) pepř, česnek nebo med.

Rajčata

V létě konzervujte nadbytek rajčat pomocí následujících receptů, abyste si na nich mohli pochutnat i v zimě.

► Sušená rajčata

Sušená rajčata si uchovávají většinu živin čerstvých plodů. Rajčata rozpulte nebo rozčtvrtíte, zbavte měkkého jádřince a zevnitř trochu nasolte. Lze je pak sušit různými způsoby.

Nakrájená rajčata položte slupkou dolů na plech vyložený pečicím papírem a sušte na 60 °C asi 8–12 hodin. Ve vrcholném létě je také možné sušit přímo na slunci, a sice pět až šest dní (na noc přeneste dovnitř).

Sušená rajčata naplňte do sterilizovaných sklenic se šroubovacím uzávěrem, ochuťte solí nebo sušenými bylinkami dle vlastního výběru, zalijte olivovým olejem a uchovávejte na studeném, tmavém místě.

► Rajčatová pasta

Ze sušených rajčat lze zcela jednoduše udělat všestranně použitelnou rajčatovou pastu. Sušená rajčata s trochou olivového oleje umixujte dohladka a pastu následně uchovávejte v uzavíratelných sklenicích.

► Italská salsa

Na tento šťavnatý a pikantní dip potřebujete:

3 kg zralých, dužnatých rajčat

500 g nejmenno nakrájené cibule

10 prolisovaných stroužků česneku
oregano, petržel, celer, bazalku

1 lž. soli

2–3 lž. cukru

100 ml olivového oleje

Jak připravíte salsu:

1. Rajčata omyjte, nařízněte do kříže, ponořte na chvíli do vroucí vody a pak hned do studené a sloupněte slupku.
2. Oddělte a odstraňte semena a tekutinu, dužinu nakrájejte na kostičky.
3. Cibuli a česnek osmažte na oleji, až zesklivatí.
4. Přidejte rajčata a na mírném ohni vařte asi 20 minut, dokud se nerozpadnou.

5. Přidejte najemno nasekané bylinky podle chuti a chvíli povařte.
6. Přidejte cukr podle chuti.
7. Přelijte do sterilizovaných lahví (viz str. 175), navrch přidejte trochu olivového oleje a dobře uzavřete.

Salsa se skvěle hodí do těstovin, na pizzu, k nachos a mnoha dalším jídlům.

► Domácí rajčatový džus

Pomocí tohoto receptu proměníte každoroční nadbytek rajčat ze zahrádky v trvanlivý, mnohostranně použitelný rajčatový džus.

Potřebné přísady:

5 kg zcela zralých rajčat

50–70 g soli

10 lístků bazalky

3 stroužky česneku

2 velké cibule

1 velký řapík celeru

1 bobkový list

olej



Příprava probíhá takto:

1. Omytá rajčata, oloupaný celerový řapík a cibuli nakrájejte nahrubo.
2. Česnek oloupejte, rozpujte a spolu s bobkovým listem dejte do velkého hrnce k rajčatům a přiveďte k varu.
3. Směs zahřívejte na mírném plameni asi půl hodiny. Čas od času promíchejte.
4. Bobkový list vyjměte a směs propasírujte přes sítko. Zachycenou šťávu ještě jednou přiveďte k varu a podle chuti osolte.
5. Horký džus nalijte do sklenic nebo lahví a zcela nvrch položte lístky bazalky. Pokud použijete sklenice se šroubovacím uzávěrem, zalijte trochou oleje.
6. Zavařujte asi 40 minut v troubě na 80–100 °C (viz str. 192).

► Rajský protlak

Na asi 100 až 300 g rajského protlaku (v závislosti na koncentraci) potřebujete následující přísady:

1,5 kg rajčat

1 lž. soli





Jde to jednoduše:

1. Rajčata omyjte, nakrájejte na čtvrtky a vyřízněte dřevnatý střed.
2. Rozmixujte je najemno.
3. Jemné rajčatové pyré spolu se solí přiveďte v hrnci k varu a nepřiklopené nechte na mírném ohni redukovat, přitom průběžně míchejte. Podle množství a požadované koncentrace to může trvat jednu až více hodin.
4. Naplňte do několika malých skleniček a ještě horké uzavřete.

Čerstvý rajský protlak vydrží v lednici několik týdnů. Trvanlivost prodloužíte, pokud ho přímo ve sklenici zamrazíte (viz str. 214) nebo zavaříte (str. 192).

► Rychlá polévka z čerstvých rajčat

Na rajčatovou polévku jsou třeba následující přísady:

1 kg rajčat

1 cibule

1 stroužek česneku

½ l zeleninového vývaru

2 lž. olivového oleje

až 1 lž. cukru (volitelně, podle sladkosti plodů)

sůl a pepř podle chuti

bílý vinný ocet podle chuti

2–3 lístky bazalky na každý talíř

Příprava:

1. Rajčata nakrájejte nahrubo a vykrojte zelený střed.
2. Cibuli nakrájejte na kostičky, česnek prolisujte nebo nakrájejte najemno.
3. Rozpalte v hrnci olivový olej, přidejte cibuli a česnek a na středním stupni krátce orestujte.
4. Nejdříve přidejte podle chuti cukr a potom rajčata a nechte několik minut dusit.
5. Přilijte vývar a všechno nechte asi deset minut vařit.
6. Polévku rozmixujte nebo propasírujte přes sítko. Ještě jednou přiveďte k varu – čím déle se polévka vaří, tím intenzivnější má aroma. Ztratí se tím ovšem i spousta vitamínů.
7. Dochuťte solí, pepřem a trochou octa.

Tip: Ke zpracování úrody z vlastní zahrádky doporučujeme připravit hned větší množství této polévky a po porcích ji zamrazit (viz str. 216).





Dýně

Následující netradiční recepty na zpracování dýně ještě více zpestří váš podzimní jídelníček, chutnají i dětem, a můžete si navíc vytvořit zásobu na zimu. Ať už sladká, nebo pálivá chuť – pro každého se tu něco najde.

► Veganské dýňové muffiny

Tyto vynikající veganské dýňové muffiny připravíte raz dva. Jsou výborné i k snídani.

Na 12 muffinů budete potřebovat:

350 g dužiny z jedlé dýně

200 g špaldové mouky

100 ml rostlinného oleje

150 ml rostlinného mléka, například mandlového nebo špaldového

100 g hnědého cukru nebo náhrady cukru

2 lžč. jedlé sody

1 lž. vanilkového cukru

1 šp. skořice

dýňová semínka (volitelně)

Jak je připravíte:

1. Dýni omyjte, oloupejte (u hokkaido můžete slupku ponechat) a nakrájejte na kostičky.
2. Vařte s cukrem a mlékem v přiklopeném hrnci na mírném ohni asi 10 minut.
3. Dýni rozmačkejte, přidejte zbylé přísady a vypracujte těsto.
4. Naplňte do formiček na muffiny, posypejte dýňovými semínky a pečte na 175 °C (horkovzdušný ohřev) asi 25 minut.

► Plněná dýně

Na tento recept se hodí nejen dýně, které můžete jíst i se slupkou, jako například hokkaido nebo muškátová, ale také ty s tvrdou slupkou, z nichž prostě vydlabete vnitřek.

Pro dvě osoby potřebujete:

- 1 dýni, například muškátovou
olivový olej
- 2 lžč. zeleninového vývaru v prášku
- 2 jarní cibulky
- 200 g crème fraîche
- 100 g sýra
- 1 stroužek česneku
- bylinky dle chuti
- sůl a pepř



Plněnou dýni připravíte takto:

1. Dýni rozpulte, semena odstraňte. Přehřejte troubu na 180 °C.
2. Smíchejte trochu olivového oleje se zeleninovým vývarem a směsí potřete půlky dýně.
3. Osolte a opepřete a pečte v troubě asi 20 minut.
4. Mezitím nahrubo pokrájejte jarní cibulku a bylinky, prolisujte česnek a všechno smíchejte s crême fraîche.
5. Vyjměte dýni z trouby a uprostřed vydlabejte asi centimetrovou prohlubeň.
6. Vydlabanou, měkkou dužinu smíchejte s krémovou hmotou.
7. Náplň dejte zpátky do dýně a nastrouhejte na ni sýr.
8. V troubě pečte dalších 20 minut.
9. Jídlo je hotové, když je dřeň měkká a sýr lehce nahnědlý.

► Dýňová polévka

Klasická dýňová polévka nemusí chutnat vždy stejně – druh dýně, který použijete, ovlivní totiž určujícím způsobem její chuť.

Na dvě porce potřebujete:

600 g dýně hokkaido

1 cibuli

500 ml zeleninového vývaru

80 ml rostlinného oleje

100 ml smetany (nebo rostlinné alternativy)

sůl, kurkumu, mletou papriku, muškátový oříšek

pár kp. citronové šťávy

Jak postupovat:

1. Dýni a cibuli nakrájejte na kostičky a spolu s kořením pár minut opékejte na rostlinném oleji.
2. Přidejte zeleninový vývar a vařte asi 20 minut, dokud dýně nezměkne.
3. Přidejte smetanu a šťávu z citronu, hotovou polévku rozmixujte a dochuťte.

Vylepšit ji můžete dýňovým olejem, praženými dýňovými semínky, tymiánem nebo petrželkou.

► Dýňovo-jablečné čatní

Když vám po vydlabání halloweenské dýně zbude velké množství dužiny, můžete podle tohoto receptu připravit výborné pikantní dýňovo-jablečné čatní.

Potřebujete následující přísady:

500 g dužiny z dýně, například hokkaido

1 jablko

2–3 šalotky

1 stroužek česneku

30 ml světlého balsamika nebo jablečného octa

sůl, pepř, papriku, kari, hnědý cukr dle chuti

1 hrst čerstvých bylinek jako petržele nebo tymiánu

2 bobkové listy

olivový olej

cca 1 cm zázvoru (není nutný)

Jak připravíte čatní:

1. Dýni, jablko, šalotky, česnek a zázvor nakrájejte na drobné kostičky.
2. Šalotky, česnek a jablko zpěníte na troše olivového oleje, přidejte koření.

3. Přidejte dýni a několik minut opékejte.
4. Podlijte balsamikem nebo jablečným octem a hmotu nechte zredukovat.
5. Přilijte 200 ml vody a vařte 15–20 minut, dokud dýně nezměkne.
6. Bylinky nasekejte najemno a přidejte do směsi.
7. Chcete-li, čatní nahrubo rozmixujte.
8. Horké čatní naplňte do sterilizovaných sklenic a ihned uzavřete.

Díky plnění zahorka vydrží čatní v lednici několik týdnů. Zavařením prodloužíte trvanlivost na více než jeden rok (viz str. 192).

► Dýňová marmeláda

Dýňovou marmeládu lze připravit ze všech jedlých druhů dýní, i z těch ne tak chuťově výrazných, jako je tykev obecná. Nabízí se dýně hokkaido, protože ji můžete zpracovat i se slupkou a dodá marmeládě výraznou chuť i barvu.

Potřebujete následující přísady:

1 kg dýně

500 g želírovacího cukru (2 : 1)

1 svitek skořice

3–4 hřebíčky (volitelně)

trochu vody nebo jablečného moštu

Výborná marmeláda se vám povede takto:

1. Dýni očistěte, rozpulte a lžící vyjměte semena.
2. Případně odstraňte slupku a dužinu nakrájejte na malé kousky.
3. Vložte do hrnce, přidejte skořici a hřebíček a přesně tolik vody nebo moštu, aby se dýně při vaření nepřipálila.

4. Vařte asi 10–20 minut, dokud dýně nezměkne. Doba vaření závisí na velikosti kousků a druhu dýně.
5. Sejměte hrnec ze sporáku, vyndejte skořici a hřebíčky a dýni rozmixujte tyčovým mixérem. Pár kousků může klidně zůstat.
6. Hrnec znovu postavte na sporák a přimíchejte želírovací cukr.
7. Za stálého míchání vařte marmeládu pět minut na mírném ohni.
8. Horkou marmeládou naplňte sterilizované sklenice a ihned je uzavřete.

Díky plnění za horka a vysokému podílu cukru vydrží marmeláda bez chlazení několik měsíců.

► Veganské dýňové karbanátky

Dýňové karbanátky připravíte jednoduše a pochutnáte si na nich se zeleninou, salátem nebo bramborami jako přílohou. Navíc se výtečně hodí do zimních vegeburgerů.

Na čtyři velké nebo osm malých karbanátků budete potřebovat následující suroviny:

500 g dýňové dužiny, například z muškátové dýně nebo dýně hokkaido

$\frac{1}{2}$ jablka

1 malou cibuli

4 lž. jemných ovesných vloček, špaldové mouky nebo mletých lněných semínek

4–5 lž. řepkového nebo olivového oleje

1 lžč. kurkumy

50 ml zeleninového vývaru nebo vody
kukuřičnou krupici k obalení
sůl, pepř

2 lž. strouhaných mandlí (nejsou nutné, případně dodají ještě více křupavosti dýňová nebo slunečnicová semínka)

Dýňové karbanátky připravíte takto:

1. Dýni oloupejte, zbavte semen a nakrájejte na větší hranolky. Dýni hokkaido neodstraňujte slupku.
2. Jablko nakrájejte na větší kostky, cibuli najemno.
3. Cibuli zpěníte na oleji v pánvi a dejte stranou.
4. Kousky jablek a dýně dejte na pečicí plech, pokapejte jednou až dvěma lžicemi oleje a pečte na cca 150 °C (horkovzdušný ohřev) 20 minut doměkka.
5. Poté dejte měkkou dýni a jablka spolu s vločkami, vývarem, kurkumou a trochou soli do mísy a rozmixujte dohladka.
6. Přimíchejte cibuli a mandle nebo semínka. Dochutěte solí a pepřem.
7. Nechte zakrytou směs 10 minut odstát, aby se dobře tvarovala. Pokud je příliš suchá, přidejte ještě trochu vody.
8. Vytvarujte karbanátky a obalte je v kukuřičné krupici.
9. Zbytek oleje rozehejte v pánvi a na středním ohni smažte dýňové karbanátky dozlatova, po každé straně asi 7 minut.

Dýňové karbanátky chutnají skvěle jak teplé, tak studené, a můžete je dokonce zamrazit.



Ovoce

V pozdním létě u nás dozrává najednou většina plodů. Na zahradě, kolem cyklostezek a na březích řek je spousta jablek, švestek, meruněk, ostružin a mnoho dalšího. Ale i na trhu nebo v supermarketu seženete v této době lokální ovoce výhodněji a čerstvější. Pak se vyplatí ovoce zakonzervovat, abyste ho mohli využít i mimo sezonu.

Větší úroda ovoce vám vydrží díky zavařování (viz str. 192). Podobným způsobem se vám prostřednictvím následujících receptů podaří z ovoce vyčarovat speciální dobroty, které obohatí váš jídelníček po celý rok.

► Domácí povidla

Zavařování povidel vyžaduje sice více času než příprava marmelády nebo želé, ale vynaložená práce je menší. Povidla se totiž většinu času varí sama. Hotová povidla ze švestek a jiného ovoce neobsahují nic jiného než ovoce a v něm přirozeně obsažený ovocný cukr.

K výrobě povidel se optimálně hodí plody a bobule s vysokým obsahem pektinu a kyselin, například citrusy, kyselá jablka, kdoule, borůvky, rybíz, brusinky, angrešt a švestky. Můžete také použít meruňky, plody slivoní, mirabelky, broskve, nektarinky, hrušky, ostružiny a maliny. Spíše nevhodné jsou naopak jahody a třešně, protože obsahují příliš málo pektinu a bez dalších přísad špatně želírují. S trochou citronové šťávy a jablečného pektinu můžete ale i z nich udělat hustá trvanlivá povidla.





Na cca 400 g povidel je potřeba:

- 1,5 kg** bobulí nebo vypeckovaných plodů
šťáva z jednoho citronu (v případě velmi sladkého ovoce)
- 1–2 lžč.** pektinu v prášku (v případě ovoce s nízkým obsahem pektinu)

Postupujte takto:

1. Ovoce omyjte, pokrájejte a dejte do hrnce. Přiklopené vařte při mírné teplotě asi 30 minut doměkka a příležitostně promíchejte.
2. Pokličku sejměte a hmotu vařte dál na mírném ohni (neměla by bublat), aby se ovoce zahustilo a vypařilo se více tekutiny. Přitom čas od času promíchejte a případně ještě ztlumte, aby se nic nepřipálilo.
3. K jahodám, třešním a dalšímu ovoci s nízkým obsahem pektinu přidejte nejpozději po čtyřech hodinách šetrného vaření citronovou šťávu anebo pektin. U velmi sladkých plodů stačí často jen samotná kyselina citronová. O zahuštění hmoty by se měla postarat lžička jablečného pektinu.
4. V případě potřeby nechte při mírné teplotě vařit dál – povidla jsou hotová, když jsou pevná a snadno roztíratelná. Švestková povidla po sedmi až osmi hodinách temně zčervenají a získají viskózní konzistenci.
5. Ještě horká povidla přelijte do čistých sklenic a ihned uzavřete.

► Pikantní švestkový kečup

O zpestření se během grilovací sezony postará tento švestkový kečup. Koření v receptu můžete dle libosti obměnit.

Na asi 900 ml kečupu potřebujete:

- 1 kg** švestek
- 500 g** rajčat
- 250 g** cibule, přednostně červené
- 100 ml** jablečného octa
- 4 lž.** olivového oleje
- 2 lžč.** sladké papriky
- 1 lžč.** mletého koriandru
- 1 lžč.** semínek pískavice řeckého sena
- 1** bobkový list
- 1 lžč.** soli
- ½ lžč.** mletého pepře
- ½ lžč.** mletého nového koření
- ½ lžč.** kurkumy
- 2 lž.** medu nebo jiného sladidla (není nutné)
- 3** stroužky česneku (volitelně)





Příprava kečupu probíhá takto:

1. Švestky vypeckujte a pokrájejte.
2. Rajčata rozpulte, vyřízněte tvrdý střed a plody také nakrájejte na malé kousky. Čím menší kostičky nakrájíte, tím kratší dobu se budou vařit.
3. Nejprve navrstvěte do hrnce bez vody rajčata, potom švestky a přiklopené vařte na nízkém stupni 30–45 minut do měkka, přitom občas promíchejte.
4. Směs propasírujte pomocí lžice přes velké sítko, abyste oddělili slupky od dužiny.
5. Cibuli a česnek oloupejte, nakrájejte na velmi malé kostičky a spolu s kořením, octem, medem, olejem a bobkovým listem dejte do propasírované tekutiny.
6. Na mírném ohni s napůl přiklopenou pokličkou vařte další asi hodinu. Pokud chcete, aby byl kečup tekutější, stačí i 45 minut.
7. Odstraňte bobkový list, kečup rozmixujte tyčovým mixérem, abyste rozmělnili kousky cibule, a ještě jednou krátce přiveďte k varu.
8. Kečup dochuťte solí, horký naplňte do sterilizovaných sklenic se šroubovacím uzávěrem a pevně uzavřete.

V lednici vydrží kečup asi tři týdny. Kdo se jím chce zásobit, může sklenice ještě zavařit (viz str. 192).

► **Švestkové čatní – pikantní ovocná pasta**

Švestkové čatní chutná jako grilovací omáčka, je ale dobré také k sýru nebo na chleba. I tady lze koření obměňovat nebo doplňovat podle chuti, přidejte například chilli nebo růžovou papriku.

Na zhruba 500 g švestkového čatní je potřeba:

500 g švestek nebo jiných slív

2 malé cibule

2 stroužky česneku

2 cm zázvoru nebo $\frac{3}{4}$ lžč. sušeného zázvoru

2 kuličky nebo $\frac{1}{2}$ lžč. mletého nového koření

$\frac{1}{2}$ lžč. kuliček nebo mletého pepře

$\frac{1}{4}$ lžč. mletého chilli

1 šp. skořice

1 celý hřebíček nebo 1 šp. mletého

1 celý anýz nebo $\frac{1}{4}$ lžč. mletého

50 ml vody





Jak na to:

1. Švestky vypeckujte, rozpulte, slupkou dolů navrstvěte do hrnce a přilijte vodu.
2. Vařte zakryté na velmi mírném ohni asi půl hodiny.
3. Mezitím oloupejte a nastrouhejte zázvor, oloupejte a na velmi malé kostičky nakrájejte cibuli a česnek.
4. Koření rozmělněte v hmoždíři nebo namelte a spolu s cibulí a česnekem přidejte k vroucím švestkám a zamíchejte.
5. Vařte dál na mírném ohni 20 minut, občas promíchejte.

Čatní je hotové, když se švestky rozpadnou a většina tekutiny vypaří. Konzistence připomíná marmeládu. Pokud nemáte moc rádi v čatní kousky, doporučujeme ho rovnoměrně rozmixovat tyčovým mixérem.

Horkou směs přelijte do sterilizovaných uzavíratelných sklenic. Čatní můžete konzumovat ihned; pokud ho však necháte odležet, bude chutnat ještě lépe. Čatní vydrží několik měsíců, načaté sklenice uchovávejte nejlépe v lednici a do týdne spotřebujte.

► Pálivé kdoulové čatní

Kdoule jsou opravdu zdravé ovoce, které je k dispozici čerstvé až do listopadu. V tomto receptu je součástí ovocné pálivé omáčky.

Na kdoulové čatní je potřeba:

500 g kdoulí (jablkovité odrůdy)

500 g jablek

130 g cukru nebo jiného sladidla

150 ml jablečného moštu

100 ml jablečného octa

3 šalotky

2 kousky zázvoru o velikosti palce

2 malé chilli papričky

½ lžč. soli

1 celý anýz

1 svitek skořice

Pálivé kdoulové čatní připravíte velmi rychle:

1. Ručníkem otřete hořké chmýří z plodů a ovoce omyjte.
2. Kdoule zbavte slupky a jádřinců, jablka pouze jádřinců. Ovoce nakrájejte na kostičky.





3. Kostičky ovoce smíchejte s cukrem a solí a nechte hodinu odstát, ať odkape.
4. Odstraňte semínka z chilli papriček, šalotky a zázvor oloupejte, všechno nakrájejte na malé kousky a přidejte k ovoci.
5. Zalijte jablečným moštem a octem a přidejte koření. Na mírném ohni vařte asi 30 minut, až vznikne viskózní hmota.
6. Vyjměte skořici a anýz.

Pro uchování naplňte ještě horkou hmotu do sterilizovaných sklenic se šroubovacím víčkem (viz str. 192), uzavřete a nechte vychladnout. V zavřené nádobě vydrží čatni několik měsíců. Načaté uchovávejte nejlépe v lednici a do týdne spotřebujte.

► Jak zužitkovat mirabelky

Čerstvé mirabelky jsou k dispozici vždycky jenom krátkou dobu – zato potom ve velkém množství, například v parcích a u cest. Chcete-li si je dopřát celý rok, můžete z nich připravit nejenom kompot, ale lze je zpracovat mnoha dalšími způsoby, a tak je uchovat.



Středomořská mirabelková marmeláda

Tato mirabelková marmeláda chutná poněkud nezvykle. Hodí se na chleba nebo jako příloha ke slaným jídlům, podobně jako brusinky. Navíc je opravdu jednoduché tento recept připravit, protože ovoce nemusíte vypeckovávat.

Na asi pět skleniček mirabelkové marmelády budete potřebovat:

1 kg nevypeckovaných mirabelek

400 g želírovacího cukru 2 : 1

1 zar. lžč. kyseliny citronové

1 hrst lístků rozmarýnu

1 snítku tymiánu

Jak na přípravu:

1. Mirabelky omyjte a ještě mokré nasypte do hrnce. Přidejte želírovací cukr, rozmarýn, tymián a kyselinu citronovou.
2. Přiveďte k varu a asi 10 minut nechte probublávat. Přitom opakovaně míchejte, aby se vůně a chuť dobře rozložily a nic se nepřipálilo.

3. Na studeném talíři udělejte zkoušku želírování – pokud je směs příliš tekutá, vařte ještě několik minut a případně přidejte o něco víc kyseliny citronové. K lepšímu želírovacímu efektu může přispět i trocha jablečného pektinu.
4. Hmotu propasírujte přes sítko nebo v pasírovači. Tím oddělíte nejen pecky a koření, ale také větší zbytky slupek.
5. Hotovou marmeládu naplňte za horka do sklenic a uzavřete.

Uložená v chladu a tmě vydrží marmeláda do příští sezony.

Mirabelková hořčice

Tento recept na mirabelkovou hořčici kombinuje sladkost ovoce s kořeněnou pálivou chutí – nezvykle dobré spojení, které se hodí například k sýru, klobáskám nebo do salátových omáček.

Na skleničku mirabelkové hořčice potřebujete následující suroviny:

- 200 g** mirabelek
- 2 lž.** bílého vinného octa
- 2 lž.** mleté hořčice
- 50 g** cukru
- sůl a pepř

Jak hořčici připravíte:

1. Mirabelky omyjte a vypeckujte.
2. Spolu s octem dejte do hrnce, přiveďte k varu a vařte několik minut.
3. Rozmixujte najemno tyčovým mixérem a nechte vychladnout.
4. Přidejte cukr a mletou hořčici a dobře promíchejte. Dochutěte solí a pepřem.
5. Přelijte do čisté sklenice se šroubovacím víčkem a uzavřete.

Hořčice plně rozvine své aroma po dvou týdnech. Uskladněná v lednici vydrží několik týdnů.



Mirabelková přesnídávka

Touto sladkou mirabelkovou přesnídávkou konzumovanou zastudena se vám podaří překvapit rodinu i hosty.

Na zhruba dvě porce potřebujete:

500 g mirabelek

50 g cukru

20 g vanilkového pudinku v prášku

120 ml mléka nebo rostlinného mléka

strouhanou kůru z neošetřeného citronu

Jak na to:

1. Mirabelky vypeckujte, s polovinou cukru dejte do hrnce a deset minut vařte.
2. Poté propasírujte přes sítko a vraťte do hrnce.
3. Smíchejte pudink s citronovou kůrou a zbytkem cukru a rozpustěte ve dvou až třech lžících mléka.
4. Zbytek mléka nalijte do mirabelkového pyré a přiveďte ho k varu.
5. Přidejte pudinkovou směs, vše dobře promíchejte a ještě minutu vařte.
6. Přesnídávku nechte vychladnout a ideálně uložte na několik hodin do lednice, než budete servírovat.

Lotrinský mirabelkový koláč

Mirabelky jsou oblíbené a velmi rozšířené zejména v Lotrinsku. Proto jeden z nejlepších receptů, jak zpracovat tyto vynikající plody, pochází z tohoto francouzského regionu.

Přísady na těsto:

- 150 g** mouky
- 50 g** cukru
- 100 g** studeného másla
- 1** vejce
- 1 šp.** soli

Přísady do náplně:

- 500 g** mirabelek
- 1** vejce
- 25 g** mouky
- 100 ml** mléka
- 50 g** cukru
- 50 ml** mirabelkové nebo jiné ovocné pálenky, případně jablečného nebo hroznového moštu
- 20 g** másla

Jak připravíte ovocný koláč:

1. Máslo nakrájejte na kousky a prohněťte s vejcem, cukrem a solí.
2. Přidejte mouku, uhněťte těsto a vytvarujte z něj kouli.
3. Těsto uložte asi na 30 minut do lednice.
4. Předehřejte troubu na 220 °C. Mirabelky omyjte, rozpulte a vypeckujte.



5. Prosejte mouku a v míse promíchejte s cukrem. Smíchejte mléko, pálenku nebo mošt a vejce a přilijte k ostatním přísadám.
6. Vychlazeným těstem vyložte formu na koláč a na krajích těsto trochu povytáhněte.
7. Rozpůlené mirabelky vyskládejte na těsto a přelijte mléčnou směsí. Pokladte hoblinkami másla.
8. Koláč pečte v troubě asi 20 minut.

Koláč chutná nejlépe ještě teplý. Ale také zamrazený a znovu rozpečený je nepřekonatelný.

Jablka

Kdo má na zahradě jabloň, tenhle problém dobře zná – na konci léta uzraje najednou tolik jablek, že je vůbec nestíháte jíst. Mnoho odrůd lze sice na několik měsíců uskladnit (viz str. 11) nebo z nich připravit mošt (viz str. 206), ale i tak je jich často příliš. Zkuste je místo toho uchovat díky těmto nápaditým receptům!



► Marmeláda z pečených jablek

Na několik malých skleniček marmelády z pečených jablek potřebujete:

1 kg jablek

150 g rozinek

150 g marcipánové hmoty

4 biocitrony (kůru a šťávu)

5 lžč. skořice a případně 7–8 hřebíčků

8–10 lž. cukru nebo alternativního sladidla (volitelně)

Aby marmeláda měla tu správnou chuť, je potřeba jablka upéct. Postupujte následovně:

1. Jablka oloupejte, zbavte jádřinců, nakrájejte na větší kostky a pečte zhruba na 190 °C asi 20–25 minut, dokud lehce nezhnědnou.
2. Marcipánovou hmotu nakrájejte na malé kousky a spolu s polovinou jablek, polovinou rozinek, citronovou kůrou a šťávou a kořením dejte do vysoké a úzké nádoby a rozmixujte.
3. Hmotu dejte do hrnce a za stálého míchání přiveďte k varu.
4. Přidejte zbylá jablka a rozinky a ještě jednou krátce provařte.
5. Vroucí marmeládu přelijte do sterilizovaných sklenic se šroubovacím víčkem a uzavřete.

Zahorka plněná (viz str. 192) vydrží marmeláda do příští sezony.

► Jablečný koláč ve skle

Tento malý jablečný koláč ve sklenici můžete – tak, jak je – zamrazit a konzervovat.

Na 8–9 skleniček potřebujete:

2 jablka

1 lž. citronové šťávy

250 g mouky

250 g změkklého másla (a také trochu másla na vymazání skleniček)

130 g cukru

1 šp. soli

1 lžč. skořice

1 lžč. kypřicího prášku

A takhle upečete koláč ve skle:

1. Sklenice se šroubovacím uzávěrem zevnitř vymažte máslem.
2. Jablka zbavte jádřinců, nakrájejte na kousky a pokapejte citronovou šťávou.
3. Z 50 g mouky, 50 g másla a 30 g cukru uhněťte drobenku a dejte ji do chladu.
4. Zbytek mouky (200 g) smíchejte s kypřicím práškem, skořicí, solí a zbytkem másla (200 g) a cukru (100 g) a zpracujte těsto.
5. Do těsta přimíchejte kousky jablek a směsí naplňte sklenice zhruba do půlky. Posypte drobenkou a podle libosti ještě trochou skořice.
6. Pečte bez víčka v předehřáté troubě 35–40 minut na 180 °C. Potom nechte ještě asi 10 minut v troubě vychladnout a pak uzavřete. Pozor, pálí!
7. Sklenice nechte úplně vychladnout a pak zamrazte.

Chcete-li podávat, vyndejte sklenice z mrazničky, nechte přes noc při pokojové teplotě rozmrazit a bez víčka dopečte v přehřáté troubě na 180 °C.

► Jablečné čatní

Jako grilovací omáčka nebo dip, k sýrům nebo jen tak na chleba – tohle čatní je díky své sladko-kyselo-pálivé chuti opravdový zázrak.

Potřeba jsou následující přísady:

1 kg jablek

3 cibule

150 g cukru

400 ml bílého vinného nebo jablečného octa

1–2 chilli papričky

3–4 cm zázvoru

1 lžč. soli

římský kmín, skořice a pepř

Čatní připravíte takto:

1. Jablka oloupejte, zbavte jádřinců a nakrájejte na malé kousky. Cibuli nakrájejte nadrobno.
2. V hrnci nechte rozpustit a lehce zhnědnout cukr. Přidejte jablka a cibuli a zalijte octem. Cukr při tom může na chvíli ztuhnout, ale vařením se zase rozpustí.
3. Oloupejte zázvor, spolu s chilli papričkami ho nasekejte nadrobno a přidejte ke směsi.
4. Dochuťte kořením a vařte tak dlouho, dokud hmota nezhoustne. Trvá to asi 30–40 minut.
5. Horké čatní ihned přelijte do sterilizovaných sklenic se šroubovacím uzávěrem (viz str. 175) a pevně uzavřete.

Hotové čatní vydrží asi šest měsíců.



► Jablečné chipsy

Udělat z jablek chipsy má různé výhody – na jednu stranu zůstane díky šetrnému sušení (viz str. 178) zachována většina vitamínů, na druhou stranu vysušením ztratí plátky jablek výrazně na objemu. Z jednoho kilogramu jablek vznikne asi 100 g chipsů, které dlouho vydrží a zároveň si uchovají většinu vitamínů.

► Jablečný ocet

Můžete zpracovat nejen chutné části jablek, ale také slupky a jádřince. Nejlepší je z nich udělat ocet (viz str. 79). Po jednom až dvou týdnech budete mít díky tomuto návodu skvělý kyselý ocet, který dlouho vydrží a dá se všestranně použít.

► Jablečný čaj

Ze sušených kousků jablek nebo slupek, uchovávaných v neprodyšné nádobě, můžete udělat vynikající čaj.

Postupujte následovně:

1. Lžící čerstvých nebo sušených jablečných slupek zalijte 200 ml studené vody.
2. Nechte deset minut odstát.
3. Krátce povařte a nechte dalších deset minut louhovat v horké vodě.

Tip: Přidejte pár lístků čerstvé nebo sušené máty a jablečný čaj bude chutnat ještě lépe. Zázvor a citron nebo i hřebíček, skořice a med ho také vylepší.

► Jablečno-banánová přesnídávka

Z kombinace jablek a banánů lze uvařit výbornou ovocnou přesnídávku.

Potřebujete:

- 2 zralé banány
- 400 g jablek
- 150 ml vody
- 2 lž. cukru
- 1 bal. vanilkového cukru

Přesnídávku připravíte takto:

1. Jablka oloupejte, zbavte jádřinců a nakrájejte nadrobno.
2. Smíchejte je se zbytkem přísad kromě banánů a asi 20 minut vařte.
3. Přidejte banány a všechno rozmixujte.

4. Pyré ještě jednou krátce povařte.
5. Horkou přesnídávku naplňte do sterilizovaných sklenic a pevně uzavřete.

► Jablečná přesnídávka

Pomocí následujících přísad a náčiní připravíte jednoduchou jablečnou přesnídávku bez cukru, zato s intenzivnější chutí. Potřebujete:

2,5 kg jablek

šťávu ze 2–3 citronů (případně také trochu strouhané kůry)

250 ml vody

koření jako například skořici nebo vanilku (volitelně)

Příprava je jednoduchá:

1. Jablka omyjte, zbavte jádřinců a nakrájejte nahrubo. Není nutné je loupat.
2. Spolu s vodou a citronovou šťávou je dejte do hrnce, přiveďte k varu a vařte na středním ohni asi deset minut. V případě potřeby přidejte ještě trochu vody.
3. Hmotu rozmixujte a propasírujte přes sítko nebo v pasírovači.
4. Podle chuti přidejte skořici nebo vanilku.
5. Znovu krátce povařte.





Chcete-li sníst přesnídávku brzy, můžete si ji vychutnat ještě teplou, případně ji nechte vychladnout a následně podle potřeby postavte do chladu. V lednici vydrží několik dní.

Chcete-li prodloužit trvanlivost, nalijte ještě horké pyré do sterilizovaných šroubovacích sklenic (viz str. 175), které hned uzavřete. V případě hygienického zpracování by zahorka plněná jablečná přesnídávka měla vydržet až půl roku. Když pyré následně zavaříte (viz str. 192), trvanlivost ještě zvýšíte.

Bylinky

Na jaře a v létě rostou divoké i zahradní bylinky jako o život a můžeme po nich kdykoliv sáhnout. Těchto zdravých rostlin bohatých na živiny se nemusíte vzdávat ani v zimě, protože si je můžete nasbírat a uchovat do zásoby.

Existují různé možnosti, jak bylinky uchovat, všechny jednoduché. Tak lze léčivé byliny (na čaje a bylinné koupele) a byliny na kořenění úplně jednoduše nasušit (viz str. 178). Mnoho bylinek lze také ve formě pesta naložit do oleje (viz str. 184) nebo do soli (viz str. 188).

► Konzervace bylin k léčebným účelům

Něco zcela speciálního jsou výluhy z bylin, kdy se v oleji, octu nebo alkoholu rozpouštějí léčivé rostlinné látky. Takový bylinný výluh vyrobíte jednoduše sami a je mnohem levnější než kupovaný.

V bylinných výluzích se z částí rostlin (listy, stonky, květy) rozpouštějí především éterické oleje, ale i jiné látky. Naproti tomu alkoholové nebo octové tinktury se naředěné vodou užívají jak vnitřně (jako kapky), tak i zevně nebo v krémech a mastech.

► Česneková pasta

Větší množství čerstvého česneku lze uchovat ve formě pasty. Tak budete mít aromatické dochucovadlo vždy po ruce, dokonce díky němu uvaříte rychleji. Pastu si můžete připravit do zásoby a kdykoliv s ní vylepšit své pokrmy. Zatímco u sušeného česneku mnoho hodnotných látek vypřehá nebo zoxiduje, v čerstvé pastě zůstává většina aromat a zdravých látek této superpotravinu zachována.

Na skleničku (asi 160 g) dochucovací pasty potřebujete:

80 g česneku (přibližně jednu palici)

80 ml rostlinného oleje

1 lžč. soli

1 lžč. citronové šťávy (není nutná, k zachování barvy)



Postup je následující:

1. Česnek oloupejte a nakrájejte nahrubo.
2. Kousky česneku se solí dejte do vysoké nádoby a rozmixujte tyčovým mixérem.
3. Postupně přidávejte rostlinný olej a přitom pořád mixujte, dokud se všechny olej nasmíchá s česnekem a nevytvoří pastu.
4. Hotovou česnekovou pastou naplňte čistou sklenici, zalijte trochou oleje a uzavřete.

Neprodyšně uzavřená česneková pasta vydrží v chladu několik týdnů. K trvanlivosti pasty vydatně přispívá sůl a rostlinný olej. Použijete-li 200 ml oleje, vydrží pasta bez problému několik měsíců. Když budete navíc pastu vždycky odebírat čistou lžící, nedostanou se do sklenice choroboplodné zárodky.



Hnojení a kompostování

Z domnělého kuchyňského odpadu lze často vytvořit hodnotné hnojivo. Například kávová nebo čajová sedlina obsahuje mnoho minerálů, stopových prvků a dalších látek, které podporují růst okrasných i užitkových rostlin a u těch užitkových pomáhají zvýšit výnos.

Mnoho biologických odpadních produktů lze použít přímo jako přírodní hnojivo. Prostřednictvím venkovního kompostu, vermikompostéru nebo bokashi kompostéru můžete navíc téměř všechny nevařené zbytky proměnit v hodnotný humus na zahradu a balkon.

Hnojení pomocí zbytků

► Kuchyňské zbytky, které lze použít přímo jako hnojivo

Následující zbytky můžete dát přímo na záhon nebo do květináče, aby rostliny byly silnější a krásnější, a to zcela bez umělých hnojiv.

Kávová sedlina

Káva obsahuje živiny důležité pro rostliny, jako je dusík, draslík a fosfor. Snižuje hodnotu pH půdy, což dělá dobře mnoha rostlinám, které upřednostňují lehce kyselé prostředí. To jsou kromě rajčat a brambor například také rododendrony a azalky. Navíc káva přitahuje žížaly, které kypří půdu a zajišťují zdravé promíchání země. Jak lze kávovou sedlinu použít jako hnojivo, se dozvíte na straně 83.

Čaj

Použitý sáčekový (viz str. 93) nebo sypaný čaj obsahuje ještě mnoho živin a není třeba ho kompostovat, aby fungoval jako hnojivo. Namísto toho můžete použité čajové sáčky prostě zavěsit do konvičky, s níž zaléváte květiny v květináči, a nechat je chvíli louhovat. Případně je také možné použité čajové lístky rovnou smíchat s hlínou. Účinky jsou podobné jako u kávové sedliny.

Vaječné skořápky

Vaječné skořápky s vodou poslouží jako skvělé tekuté hnojivo. Skořápky jsou dobrým zdrojem vápníku, zlepšují kvalitu půdy a podporují rostliny v přijímání živin. Velké množství uhličitanu vápenatého, který obsahují, je velmi cenné zejména pro fazole a hrách. Nicméně doporučujeme vzít v potaz stávající obsah vápníku v půdě a ve vodě na zalévání. Více o hnojení skořápkami se dozvíte na straně 71 a dále.

Voda, ve které se vařily brambory a zelenina

Pokud vaříte brambory bez soli, můžete vychladlou vodu použít jako hnojivo na zahrádce. Zásobí rostliny draslíkem a cennými vitamíny. Také neosolená voda, ve které se vařila zelenina, poskytuje živiny, které mohou rostlinám sloužit jako hnojivo.

Banánové slupky

Využijte výživné slupky od banánů jako hnojivo, dejte je do konvičky s vodou a nechte několik hodin odstát. Tak se rozpustí hodnotné minerály a vodou můžete zalít rostliny. Proces ještě urychlíte, když slupky nakrájíte a zapracujete rovnou do země. Více tipů, jak zpracovat banánové slupky, najdete na straně 74 a dále.

Listy rebarbory

Nejedlé listy rebarbory obsahují hodně draslíku. Výluhem z nich proto zalévejte rostliny se zežloutlými a ochablými listy a stonky – tak se projevuje nedostatek draslíku. Jak udělat výluh nebo nálev z listů rebarbory a jak ho použít na hnojení a proti onemocněním rostlin, se dozvíte na straně 57.

Cibulové slupky

Také slupky cibule jsou vhodné jako přírodní hnojivo. Zalijte je prostě horkou vodou a nechte pár minut louhovat.

Zvětralé pivo a minerálka

Odstátá minerální voda a zvětralé pivo také ještě obsahují hodnotné živiny a na vylití je jich příliš škoda. Přidejte je jednoduše do vody na zalévání, vaše rostliny to ocení.

Jak zbytky změnit v humus

Kdo nechce nebo nemůže slupky, listy a jiný odpad z kuchyně dále zpracovávat, může vředy větší množství organického odpadu proměnit v humus a použít ho jako přírodní hnojivo.

Podle potřeby se na to hodí venkovní kompost, vermikompostér nebo bokashi kompostér. Ve všech třech případech vzniklý substrát ideálně smíchejte s klasickou zahradní hlínou, protože samotný je příliš koncentrovaný a mohl by mít opačný efekt.

► Zužítokujte zbytky prostřednictvím venkovního kompostu

K vytvoření venkovního kompostu se optimálně hodí zbytky syrového ovoce a zeleniny, které už nelze využít jiným způsobem. Kromě toho můžete použít zahradní odpad jako posečenou trávu (jenom v tenkých vrstvách, aby neplesnivěla), nasekané větve a ořezy ze živého plotu, v malém množství dřevěný popel a starou zeminu. Nanejvýš v malém množství by se měly kompostovat zbytky jídel a citrusy.

► Vermikompostování promění odpad v čerstvé hnojivo

Majitelům malé zahrádky nebo balkonu se díky vermikompostéru podaří vyprodukovat z každodenního kuchyňského odpadu humus i na tom nejmenším prostoru. Potřebujete na to speciální kalifornské žížaly, které jsou o něco menší než ty běžné.



Kalifornské žížaly žijí v organickém materiálu a přetvářejí ho na humus. Přitom „putují“ nahoru za vrstvou krmiva z čerstvého odpadu a nechávají za sebou výživný žížalí kompost.

Vermikompostéry mají proto často různá propustná patra, která lze vyjmout odděleně. Když žížaly „zpracují“ spodní vrstvu rostlinného materiálu, vynáší ji, vyprázdníte a postavíte zase nahoru.

U druhého typu vermikompostéry je princip stejný, ale rozvržení jiné – bedýnka je uprostřed vertikálně rozdělená mřížkou na dvě komory. Jedna komora zůstává nejprve prázdná, do druhé se postupně vrství organický odpad a žížaly putují nahoru za čerstvým krmivem.

Jakmile je jedna část plná, naplníme kuchyňským odpadem tu druhou. Žížaly se mřížkou protáhnou za novým zdrojem jídla do vedlejší komory. Po několika dnech se všechny žížaly přestěhují do volnějšího prostoru, takže ten plný můžeme vyprázdnit. Díky střídavému používání obou komor lze neustále produkovat nové hnojivo.

Jaký odpad se hodí na žížalí kompost

Kalifornské žížaly se živí vším možným, co se při přípravě čerstvých pokrmů stejně nezpracuje, například zbytky syrového ovoce nebo zeleniny. Ale spolehlivě stráví a v hnojivo přetvoří i kávovou a čajovou sedlinu i zbytky balkonových rostlin. Zbytky vařeného jídla a masa jsou pro žížaly nezdravé a cibulovým slupkám a citrusové kůře se obloukem vyhnou. Doporučujeme krmit žížaly spíše méně než více, aby se netvořila plíseň, protože žížaly by nemusely stíhat zbytky zpracovávat.

Jak použít žížalí kompost

Hotový žížalí kompost smíchejte nejlépe s jinou zeminou, kterou máte k dispozici; už pět procent humusu může hlínu zásadně obohatit. Tak lze znovu oživit vyčerpanou zeminu, například při přesazování rostlin v květináčích nebo truhlících.



► Bokashi kompostér – kompostování v kuchyni

Kuchyňský odpad lze přímo v bytě proměnit v kvalitní hnojivo také pomocí bokashi metody. Ve speciálním bokashi kbelíku se odehrává fermentace, v jejímž průběhu se organický odpad v nejvyšší míře rozkládá bez přívodu kyslíku (anaerobně). Přitom se téměř netvoří nepříjemný zápach, takže bokashi kompostér může stát i doma.

Aby z kuchyňského odpadu vzniklo „bokashi“, potřebujete následující vybavu:

Bokashi kompostér: Kompostér se skládá ze dvou na sebe postavených kbelíků a pevně uzavíratelného víka. Dno vnitřní nádoby má otvory, kterými odtéká tekutina do nádoby vnější. V meziprostoru se shromažďuje tekutina, kterou lze vypustit kohoutkem.

Bokashi posyp: Tento organický posyp, obohacený účinnými mikroorganismy, spouští fermentační proces. Pokud už máte bokashi tekutinu, můžete použít k obohacení odpadu požadovanými bakteriemi i tu – nalijte ji do směsi.

Na rozdíl od zahradního kompostu lze v bokashi kbelíku bez problému nechat rozložit i zbytky vařených jídel, a dokonce maso a ryby. Ovšem doporučujeme při tom dávat pozor na vyvážení směsi různých materiálů.

Co smí do bokashi kompostéru	Co do bokashi kompostéru nesmí
- slupky, pecky a jiný syrový kuchyňský odpad z ovoce a zeleniny - zbytky vařených jídel - mléčné produkty - vaječné skořápky - maso a ryby, syrové i vařené - káвовá sedlina - staré pečivo - menší množství vlasů a chlupů	- olej, džusy, alkohol a jiné tekutiny - zvířecí nebo lidské výkaly - shnilé nebo velmi plesnivé zbytky jídla - větší kosti - papír

Jak si vyrobit vlastní bokashi kompost – krok za krokem

Jak si založíte bokashi:

1. Kuchyňský odpad nakrájejte. Čím menší kousky, tím rychleji probíhá fermentace.
2. Odpad navrstvíte do bokashi kompostéru. Protože by rozklad měl probíhat pokud možno bez kyslíku, shromážděte vždycky raději nejprve kuchyňského odpad ve větším množství a potom ho dejte do kbelíku najednou.
3. Celou vrstvu přimáčkněte (například naběračkou nebo velkou lžící), aby v ní zůstalo co nejméně meziprostoru.
4. Posypte materiál bokashi bakteriemi. Případně položte na odpadky menší víčko nebo talíř a zatěžkejte kamenem, aby se zmáčkly.
5. Kompostér pevně uzavřete a s dalším odpadem postup opakujte, dokud se kbelík nezaplní až po okraj.
6. Nechte stát se zaklopeným víkem. Po několika dnech opakovaně otáčejte kohoutkem, abyste zkontrolovali, jestli už se vytvořil „bokashi čaj“. Až se tak stane, stácejte výluh každý den nebo obden.

Při pokojové teplotě je bokashi kompost hotový za dva až tři týdny. Na pohled se moc nezmění, ale nakysle voní.

Bokashi čaj jako hnojivo

Tekutina, která vzniká při fermentaci pomocí bokashi bakterií, je bohatá na hodnotné minerály a další živiny. Je ovšem také velmi kyselá, a lze ji proto k hnojení používat jen hodně zředěnou.

V závislosti na koncentraci a potřebách rostliny se osvědčilo ředění vodou od 1 : 20 do 1 : 200. Navíc se doporučuje používat tekutinu místo kupovaného bokashi posypu, protože také obsahuje účinné mikroorganismy. Neředěná se na základně svého nízkého pH hodí jako ekologický čistič odpadů.

Jak využít bokashi kompost

Také bokashi kompost obsahuje velmi mnoho živin a lze ho například po sklizni zapracovat do záhonů. Tam ho mikroorganismy a malí živočichové během pár dní rozloží na hodnotný humus. Aby vysoce koncentrované bokashi neuškodilo semenům a rostlinám, doporučujeme po rozprostření kompostu dva týdny počkat, než znovu zasejete nebo vysadíte sazenice. Pevný bokashi materiál se také hodí jako přírodní urychlovač kompostu – prostě ho smíchejte s ostatními složkami kompostu.



Bioodpad jako slupky od ovoce a zeleniny, čajové sáčky a lógr nemusejí skončit v popelnici, ale můžete je proměnit ve skvělou zeminu plnou živin ve vermikompostéru, třeba vlastní výroby.

Díky vlastním slepicím všechny potraviny beze zbytku zužitkujete.

Tipy čtenářů

Naše slepice, králíci a kozy toho docela dost sežerou, když opravdu občas něco zbyde. K tomu si založte kompost, popř. hnojiště.

Zbytky mrkve, celeru a podobně můžete najemno rozmixovat (případně s vejcem, sýrem nebo masem) a upéct z nich pamlsky psím kamarádům.

Pust'te se do toho!

Doufáme, že vás kniha inspirovala a že jste objevili spoustu nových nápadů a receptů, jak méně plýtvat potravinami.

Zejména nás těší zpětná vazba od čtenářů. Neustále se učíme něco nového a recepty a návody pravidelně rozšiřujeme a optimalizujeme. Abyste neztratili přehled, doporučujeme navštívit tuto stránku:

 smarticular.net/lebensmittelsparbuch

Najdete tam aktuální informace ke knize v němčině, můžete nám jejím prostřednictvím zasílat připomínky, chválu i kritiku nebo dotazy a přecíst si tipy na důležitá vylepšení jednotlivých návodů.

Samozřejmě nás potěší, pokud vás na smarticular.net zaujmou i další témata. Abyste byli stále v obraze, doporučujeme vám přihlásit se na webu k odběru našeho newsletteru a sledovat nás na sociálních sítích.

Další zdroje informací (v ČR i ve světě)

Facebooková skupina smarticular.net:

🌐 facebook.com/groups/smarticularlesertalk

► Mapy pro udržitelnou spotřebu

Bezodpadová mapa:

🌐 mapa.reduca.cz

Zero Waste Europe:

🌐 mapotic.com/zero-waste

Zero Waste Map:

🌐 zerowastemap.org

Mapa komunitních zahrad a kompostérů:

🌐 mapko.cz

Mapa volně rostoucích stromů, keřů
a bylinek:

🌐 na-ovoce.cz/map

► Výrobci a dodavatelé

Biopekárna Zemanka –

kekry s mlátem z pivovaru:

🌐 biopekarnazemanka.cz/produkty/cirkularni

Univerzitní minipivovar Zemědělské fakulty

Jihočeské univerzity – pivo z chleba:

🌐 pivovar.zf.jcu.cz

Pivovar Welzl Zábřeh – pivo z chleba:

🌐 zabreh-pivovar.cz

Lihovar Landcraft – pálenky

na principu cirkulární ekonomiky:

🌐 landcraft.cz

Titbit – omáčky a pálenky

ze zachráněného ovoce a zeleniny:

🌐 titbit.cz/produktove_rady/bezezbytku

► Iniciativy

Zachraň jídlo – šíří informace o plýtvání, předkládá návrhy konkrétních opatření a motivuje k odpovědnému nakládání s jídlem:

🌐 zachranjidlo.cz

Potravinové banky – shromažďují neprodejné potraviny a distribuují je charitativním a dobročinným organizacím:

🌐 potravinovobanky.cz

Food Not Bombs – zachraňují neprodejné potraviny a distribuují je potřebným:

food-not-bombs.cz

Veřejné lednice v Praze:

facebook.com/verejnelednicepraha

Veřejné lednice v Brně:

facebook.com/ledniceBrno

Na ovoce – podporuje mapování a zodpovědné využívání volně rostoucích ovocných stromů, keřů a bylinek:

naovoce.cz

Kokoza – radí, jak na kompostování a pěstování ve městě:

kokoza.cz

Piju kafe pro žízaly – podporuje využívání kávové sedliny z plzeňských kaváren městskými zahradníky a vermikompostováním:

facebook.com/pijukafeprozizaly

KrumLogr – využívá kávovou sedlinu z českokrumlovských podniků k vytvoření humusu pro komunitní zahradu:

spotter.name/co-je-krumlogr

Dumpster diving – označení pro vybírání jídla, které obchody a řetězce vyhodily, z popelnic a kontejnerů, především jako vyjádření nesouhlasu s plýtváním:

dumpstermap.org

Institut cirkulární ekonomiky – expertní centrum oběhového hospodářství a udržitelného rozvoje:

incien.org

Země na talíři – festival dokumentárních filmů o jídle:

zemenataliri.cz

► Mobilní aplikace

Aplikace, prostřednictvím nichž podniky, kavárny a pekárny nabízejí krátce před zavírací dobou nebo po ní za výhodnější cenu přebytečné potraviny:

Nesnězeno:

nesnezeno.cz

Jídlov:

www.jidlov.cz

Too Good To Go:

toogoodtogo.org

ResQ Club:

resq-club.com

Aplikace, které umožňují komunitní sdílení jídla:

DISHYGO: [🌐 dishygo.com](https://dishygo.com)

Karrot: [🌐 karrot.world](https://karrot.world)

Aplikace, které pomáhají udržet si přehled o zásobách v domácnosti, vytvářet nákupní seznamy anebo nabízejí recepty na zpracování zbytků:

Foodfully: [🌐 f6s.com/foodfully](https://f6s.com/foodfully)

Love Food Hate Waste: [🌐 lovefoodhatewaste.com](https://lovefoodhatewaste.com)

Listonic: [🌐 listonic.com](https://listonic.com)

Out of Milk: [🌐 outofmilk.com](https://outofmilk.com)

OurGroceries: [🌐 ourgroceries.com](https://ourgroceries.com)

Bring!: [🌐 getbring.com](https://getbring.com)

SuperCook: [🌐 supercook.com](https://supercook.com)

► Lokální výrobky od místních farmářů

Přehled farmářů: [🌐 adresarfarmaru.cz](https://adresarfarmaru.cz), ceskyfarmar.cz/farmer-region.php

Asociace regionálních značek: [🌐 www.regionalni-znacky.cz](https://www.regionalni-znacky.cz)

Farmářské trhy: [🌐 ceskyfarmar.cz/farmarsky-trh.php](https://ceskyfarmar.cz/farmarsky-trh.php), mapa.reduca.cz

Farmářské bedýnky, obchody a e-shopy: [🌐 adresarfarmaru.cz](https://adresarfarmaru.cz), mapa.reduca.cz

Komunitou podporované zemědělství (KPZ) – pravidelné smlouvené dodávky potravin od místních zemědělců: [🌐 kpzinfo.cz](https://kpzinfo.cz)

Scuk – distribuce farmářských potravin prostřednictvím nákupních skupin: [🌐 scuk.cz](https://scuk.cz)

Sousedova zahrada – on-line prodej přebytků ze zahrádky: [🌐 susedovazahrada.cz](https://sousedovazahrada.cz)

Rejstřík pojmů

► A

Ajvar 117
Alkohol 81, 146, 147, 269
Aplikace 12, 23, 282
Aquafaba 89
Aromatizace kouřem 152
Aviváž 65
Avokádo 134–136

► B

Banánová buchta 130
Banánová polévka 133
Banánová zmrzlina 218
Banánové slupky 74–75, 272
Banánové sušenky 132
Banánový chlebiček 131
Banány 129–134
Barevné rizoto 165
Barvení kořením 153
Barvení vajec 73
Bílé pečivo 97–115
Bílek 141
Bokashi kompostér 275
Bolesti v krku 87
Bramborové chipsy 69, 227
Bramborové slupky 68
Brambory 68–70, 157, 159, 227, 272
Bruschetta 105
Bylinková sůl 191
Bylinkové pesto 184
Bylinkový ocet 187
Bylinky 184, 187, 211, 268
Bylinky v oleji 184

► C

Celer 92
Celozrnný chléb 109
Cibule 72, 91, 121, 272
Cibulové slupky 72, 272
Citronát 61, 167
Citrusová kůra 58–63
Citrusový olej 62
Cizrnový nálev 89
Cuketové hranolky 225
Cuketové chipsy 227

Cuketové placičky 224
Cuketové špagety 226
Cuketový koláč 229
Cuketový relish 228
Cukety 221–229
Cukroví 142, 150

► Č

Čajové sáčky 92, 271
Červená řepa 48
Česnek sušený 121
Česneková omáčka 144
Česneková pasta 269
Čistící písek 86
Čištění brýlí 147
Čokoládovo-banánová pěna 129

► D

Datum minimální trvanlivosti 14–16, 20
Datum spotřeby 15–16
Deodorant do lednice 93
Dezinfekce na ruce 147
DMT 14–16, 20
Dorůstání zeleniny 91
Dresink 62, 128, 139, 144, 146, 184
Drobenka 100–101
Droždí 210
Dýně 242–248
Dýňová marmeláda 246
Dýňová polévka 244
Dýňová semínka 82
Dýňové karbanátky 247
Dýňové muffiny 242
Dýňové slupky 66
Dýňovo-jablečné čatní 245

► E

Expirace 17

► F

Farmářské brambory 157
Fitness nápoj 88
Fond 78–79

► G

Gastronomie 9
Gazpacho 120
Grilovací omáčky 143
Grilované banány 129
Guacamole 135, 151, 216

► H

Hlávkový salát 91, 116
Hmyz 93
Hnědá hniloba 58
Hnojení 271
Hnojivo 57, 71, 74, 93, 271
Hotová jídla 13
Houskové knedlíky 113
Hraní s potravinami 19
Hrášek 89–90
Hrušky 81, 122, 126, 136, 197, 206
Hummus 151, 216
Humus 271–277

► CH

Chilli con carne 144
Chléb 97–115
Chléb ze zbytků 149
Chlebová polévka 106
Chlebové chipsy 105
Chlebové karbanátky 101
Chudí rytíři 108

► I

Italská salsa 236

► J

Jablečná přesnídávka 267
Jablečné čatní 264
Jablečné chipsy 265
Jablečno-banánová přesnídávka 264
Jablečný čaj 266
Jablečný chlebiček 125
Jablečný koláč 263
Jablečný ocet 79, 265
Jablka 125, 136, 167, 173, 179, 197, 215, 245, 247, 255, 261–268

Jádra 43, 81
Jarní cibulka 91
Jídla ze zbytků 153
Jídlov 12, 280
Jícha 73

► K

Karamelizace 82, 104, 108
Karbanátky 100–102, 247
Kávová sedlina 83–85, 271
Kdoulové čatní 255
Kedlubna 50
Kefír 210
Kokosové mléko 151
Komáři 93, 146
Kombucha 210
Kompost 273
Kompostování 271
Konzervace cukrem 199
Košťál 43, 55
Krmivo pro zvířata 8, 50, 115, 140, 274
Krutony 103
Křeče 87, 72
Křivá zelenina 13
Kuchyňský kompostér 275
Kuchyňský odpad jako hnojivo 271
Kvas 110
Kvasnice 210
Kvašení 79–81, 202–205, 232–233
Květák 52–56
Kyselé okurky 230

► L

Lák z okurek 86–88
Ledové kostky 216
Ledový salát 91
Leštidlo 65
Listy 43, 52
Lógr 83–85, 271
Lokální potraviny 14, 280

► M

Majonéza 87, 90, 94, 140
Malinový dresink 128
Marmeláda 60, 96, 123, 139, 146, 173, 174, 199–201, 216, 246, 257, 262
Máslo 151, 211, 213, 216
Metody uchovávání potravin 175

Minerální voda 272
Mirabelková hořčice 258
Mirabelková marmeláda 257
Mirabelková přesnídávka 259
Mirabelkový koláč 260
Mirabelky 256–261
Mléčné kvašení 202
Mléčné produkty 211
Moli 66
Mrkev 116
Mrkvová nat 46
Mšice 57, 74
Müsli 104, 109
Muškátová dýně 67
Myčka nádobí 65

► N

Na ovoce 12, 280
Nakládaná zelenina 185, 188
Nakládané cukety 221
Nakládané okurky 233
Nakládání do octa 138, 185
Nakládání do oleje 183
Nakládání do soli 188
Nákupní plán 12, 26
Nakupování 25–32
Nákyp 100, 104, 112, 159, 167, 216
Namožené svaly 87
Nečistá pleť 63
Nesnéženo 12, 280
Nízkokalorický nápoj 88
Nulová zóna 34
Nutela 146

► O

Ocet z alkoholu 147
Ohřívání potravin 37
Okurková polévka 119
Okurky 86, 119, 230–235
Omáčka na těstoviny 144
Omáčky 100, 104, 151
Oranžát 61, 167
Organický odpad 14
Oschlé houby 121
Ovoce 66, 76, 79, 136, 138, 182, 206, 209, 249
Ovocná pěna 90
Ovocná šťáva 206
Ovocné slupky 66
Ovocný crumble 136

Ovocný chlebiček 167
Ovocný jogurt s rýží 166
Ovocný ocet 79
Ovocný papír 181

► P

Paprika 117
Papriková pasta 117
Péče o dřevo 148
Péče o kůži 75, 148
Pečené banány 129
Pečivo 35, 97–115
Peeling na rty 84
Pivo 272, 280
Pizza 105
Plánování jídelníčku 26
Plíseň 58, 169
Plíseň bramborová 58
Plnění za horka 192
Plýtvání potravinami 10
Polévka ze zbytků 161
Pomerančová kůra 58–60, 66, 94
Pórek 91
Potravinové banky 12, 280
Potravinové ztráty 9
Povidla 249
Pralinky 150
Prodloužení trvanlivosti 175
Přesnídávka 259, 266, 267
Přezrálá jablka 125
Přezrálá paprika 117
Přezrálá rajčata 117
Přezrálá zelenina 116
Přezrálé banány 129
Přezrálé bobule 128
Přezrálé hrušky 126
Přezrálé ovoce 125
Přípravek na mytí nádobí 65, 69–70, 86
Přísada do koupele 93, 268
Pytlíková polévka 76

► Q

Quiche ze zbytků 158

► R

Rajčata 117, 122, 235–238, 240
Rajčatová pasta 236
Rajčatová polévka 240
Rajčatové čatní 122

Rajčatový džus 237
 Rajský protlak 238
 Rebarbora 56, 272
 Rostlinné hnojivo 57, 74
 Rozmrazování 208
 Rozpékání 99
 Rychlokvašky 232
 Rýže 153, 159, 164–167
 Rýžové placičky 164

► Ř

Ředkvičky 43, 116

► S

Salátový dresink 62, 128, 139, 144, 146, 184
 Semena papáji 81
 Sezonní kalendář 25, 288
 Sezonní potraviny 14, 280
 Shrub 138
 Sirup 108, 139, 199, 201–202
 Skladování 11, 33–42
 Skleníkové plyny 8
 Spálení mrazem 208
 Spáleniny od slunce 87
 Spontánní nákupy 25
 Stará zelenina 116
 Staré koření 151–153
 Staré ovoce 125
 Starý chléb 97–115
 Starý rostlinný olej 148
 Sterilizace 175
 Strouhanka 99–103
 Sušená cibule 121
 Sušení 177–179
 Sušička 180
 Sýr 212
 Sýrovátka 88

► Š

Škrábance na dřevě 86
 Škúdcí 89
 Štáva 206
 Švestková povidla 249
 Švestkové čatni 253
 Švestkový kečup 251

► T

Tekuté hnojivo 71
 Těstoviny 86, 153, 159
 Tónování vlasů 72
 Trojobal 100
 Trvanlivost mražených potravin 213
 Třepané okurky 234
 Týdenní plán 26

► U

Univerzální čistič 64

► V

Vaječné skořápky 71, 272
 Velká úroda 221
 Vermikompostér 273
 Vitamin C 60
 Vlasový oplach 85
 Voda po holení 147
 Vodní kámen 64, 88
 Vůně do bytu 153
 Výrobní řetězec 10
 Vývar 78–79

► Y

Ymerdrys 109

► Z

Zahušťování 100, 104
 Zachraň jídlo 12, 280
 Záchrana potravin 12
 Zamrazování 36, 208–220
 Zamrazování bylinek 211
 Zamrazování masa 212
 Zamrazování ryb 212
 Zamrazování ve skle 214
 Zamrazování zeleniny 209
 Zápach 66, 85, 92
 Zápach z úst 64
 Zavařovací hrnec 199
 Zavařování 192–199
 Zbytky koření 151
 Zbytky mouky 149
 Zbytky oleje 148
 Zbytky ovoce 76, 182
 Zbytky zeleniny 76, 121, 153–166

Zelená rajčata 122–124
 Zeleninová pánev 153
 Zeleninová polévka 120
 Zeleninová tortilla 155
 Zeleninové kari 160
 Zeleninové listy 43
 Zeleninové placičky 100
 Zeleninové slupky 66
 Zeleninová pasta 189
 Zeleninový toast 105
 Zeleninový vývar 180
 Zeli 91
 Zrní 149
 Ztráty při zpracování potravin 9

► Ž

Žampiony 105, 144, 161 189
 Žemlovka 104, 112
 Žízaly 273
 Žloutek 139



192 stran,
ISBN 978-80-88316-00-8,
doporučená prodejní cena 298 Kč.
Na www.knihykazda.cz
objednáte se slevou 20 %
za 238 Kč.

Zkuste to doma sami – kuchyně

Zapomeňte na nezdravé nebo drahé výrobky ze supermarketu, lepší alternativu si totiž může každý připravit snadno doma! 137 z našich nejlepších receptů a nápadů do kuchyně vám ukáže, jak je to snadné. Proto se vyplatí připravovat mnohé produkty doma a nekupovat je.

Běžné výrobky ze supermarketu obsahují stále méně toho, co skutečně potřebujeme pro vyváženou a plnohodnotnou stravu. Zato obsahují stále více cukru, soli, tuků a syntetických přísad. Váže se k nim i ohromné množství odpadu. Přitom lze doma velmi snadno připravit udržitelné produkty jako alternativu k modernímu masovému konзумu! Jsou vyrobené z přírodních surovin, jsou zdravější než průmyslové výrobky, a navíc výrazně levnější. Čokoládová pomazánka, zeleninová kořenící pasta, jíška, sirup na kašel, rostlinné nápoje a mnoho dalšího – tyto věci nemusíte kupovat, můžete je mnohem lépe připravit doma!

- **lepší pro zdraví:** Namísto nezdravých a umělých přísad obsahují domácí výrobky přírodní suroviny. Některé dokonce rostou přímo před vašimi dveřmi a jsou plné vitálních látek pro vyváženou a zdravou stravu.
- **lepší pro životní prostředí:** S domácími produkty ušetříte velké množství obalového materiálu a plastů. Navíc můžete dát přednost regionálním, sezónním surovinám, předejít dlouhým transportům a šetřit zdroje.
- **lepší pro domácí rozpočet:** Domácí výrobky jsou téměř vždy výrazně levnější než kupované potraviny, především tehdy, když použijete pouze čistě přírodní suroviny.
- **lepší pro vás:** Příprava domácích výrobků přináší radost, stimuluje kreativitu, posiluje sebevědomí a budete díky ní o něco nezávislejší.

Nechte se inspirovat a udělejte také vy vaši domácnost o něco zelenější. Tato kniha je vytištěná na ekologickém recyklovaném papíře s certifikátem FSC.



192 stran,
ISBN 978-80-88316-48-0,
doporučená prodejní cena 298 Kč.

Na www.knihykazda.cz
objednáte se slevou 20 %
za 238 Kč.

Jedlá soda

Prostředek téměř na vše: více než 250 způsobů využití tohoto ekologického zázraku v domácnosti, kuchyni, koupelně a na zahradě.

Jedlá soda – ačkoliv tento nenápadný bílý prášek koupíte téměř v každém supermarketu, jeho podivuhodné schopnosti zná jen málokdo. Naši prarodiče sodu ještě běžně používali, později však upadl tento „zázračný prostředek“ do zapomnění, protože jej stále více vytlačovaly nejrůznější výrobky v lákavých obalech. Přitom to jde téměř vždy mnohem levněji, zdravěji a ekologičtěji – s jedlou sodou!

Jako bezpečná a udržitelná alternativa a zároveň univerzální domácí prostředek nahradí jedlá soda mnoho dalších výrobků v domácnosti, kuchyni, koupelně, při praní i na zahradě. Navíc je oproti nim téměř zadarmo, skvěle funguje a neza nechává za sebou žádné látky škodlivé pro životní prostředí. To je hodně dobrých důvodů, proč by jedlá soda neměla chybět v žádné domácnosti.

Jedlá soda je:

- **prospěšná pro zdraví:** Díky jedlé sodě se můžete ve své domácnosti zbavit mnoha pochybných látek v deodorantech, mycích prostředcích, vlasové kosmetice a spol. a nahradit je neškodnými, ale stejně účinnými alternativami.
- **prospěšná pro životní prostředí:** Domácí alternativy s jedlou sodou nešetří jen ohromné množství obalového odpadu a chemie, ale jsou také zcela neškodné pro životní prostředí.
- **prospěšná pro vaši peněženku:** Zapomeňte na drahé speciální výrobky na každý problém, díky mnohem levnější jedlé sodě bude většina z nich zbytečná.
- **prospěšná pro vás osobně:** Výroba domácích pomocníků přináší radost, podporuje kreativitu, posiluje sebevědomí, a navíc díky ní budete o něco nezávislejší.

Nechte se inspirovat i vy a udělejte tak něco pro přírodu!

Ovoce a zelenina sezonně a lokálně



čekanka
salát listový (dubaček)
ledový salát
polníček
hlávkový salát
červená čekanka (radicchio)
římský salát
rukola

záhon	skleník	skladování
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31
32	32	32
33	33	33
34	34	34
35	35	35
36	36	36
37	37	37
38	38	38
39	39	39
40	40	40
41	41	41
42	42	42
43	43	43
44	44	44
45	45	45
46	46	46
47	47	47
48	48	48
49	49	49
50	50	50
51	51	51
52	52	52
53	53	53
54	54	54
55	55	55
56	56	56
57	57	57
58	58	58
59	59	59
60	60	60
61	61	61
62	62	62
63	63	63
64	64	64
65	65	65
66	66	66
67	67	67
68	68	68
69	69	69
70	70	70
71	71	71
72	72	72
73	73	73
74	74	74
75	75	75
76	76	76
77	77	77
78	78	78
79	79	79
80	80	80
81	81	81
82	82	82
83	83	83
84	84	84
85	85	85
86	86	86
87	87	87
88	88	88
89	89	89
90	90	90
91	91	91
92	92	92
93	93	93
94	94	94
95	95	95
96	96	96
97	97	97
98	98	98
99	99	99
100	100	100

medvědí česnek
bazalka
kopr
řeřicha
máta
oregano
petžel
rozmarýn
pažitka
tymián
meduňka

Více informací najdete na smarticular.net/saisonkalender.