

*Jak?
v kuchyni*



GURMÁNSKÉ VAŘENÍ *beze zbytku*

Web Jakvkuchyni.cz přináší seriál Gurmánské vaření beze zbytku, ve kterém najdete ve 12 receptech inspiraci, jak předcházet plýtvání potravinami. To představuje celosvětový problém, protože...

Asi **1/3** vyprodukovaných potravin na světě se vyhodí.

Jen v EU vznikne každý rok přibližně **88** milionů tun potravinového odpadu, v přepočtu na osobu je to 173 kg!

Více než **50 %** odpadu tvoří v EU potravinový odpad z domácností, největší podíl tvoří ovoce a zelenina.

Předcházení plýtvání potravinami přitom může ovlivnit každý z nás svým přístupem. Inspirujte se a vařte beze zbytku s [Jakvkuchyni.cz!](http://Jakvkuchyni.cz)

Nechybí ani tipy na třídění odpadu v kuchyni.



Obsah



Banánový chléb	2
Smaženka z houskového knedlíku s parmazánem a slaninou ___	4
Křupavé rozmarýnové krokety se sýrem Pecorino a rajčatovým ragú	6
Sladká rýže s vanilkou, skořicí a pečenými jablky na calvadosu __	8
Asijské vaječné nudle s trhaným kuřecím masem _ _ _ _ _	10
Rajčatový salát Panzanella s ančovičkami a chlebovými krutony _	12
Grilovaná vepřová krkovice v tacos z římských salátů _ _ _ _ _	14
Křupavá zelenina v tempuře se sójovo-zázvorovou omáčkou __	16
Pórkovo-bramborový krém na víně a smetaně s ředkvičkami _ _	18
Rychlé rillettes z vepřového bůčku _ _ _ _ _	20
Zapečená vánočka s vanilkovým tvarohem a hruškami _ _ _ _	22

Vláčný banánový chléb

s ořechy a sušeným ovocem



Suroviny:

100 g hladké mouky / 100 g celozrnné žitné mouky / 100 g třtinového cukru / 50 g vlašských ořechů / 50 g sušeného ovoce / 50 g řeckého jogurtu / 3 lžice slunečnicového oleje / 3 ks přezrálých banánů / 2 vejce / 1 sáček kypřicího prášku / 1 lžice mleté skořice / máslo na vymazání formy / čerstvé bylinky



Postup:

- Máslem vymažeme formu na chléb.
- Do mísy prosejeme oba druhy mouky a smícháme s kypřicím práškem a solí.
- Oloupeme přezrálé banány a nadrobno je nakrájíme do další mísy.
- Vidličkou rozmačkáme banány na kaši a přidáme vejce, jogurt, cukr a olej a vše důkladně promícháme.
- Vlašské ořechy nasekáme nahrubo.
- Do směsi postupně přidáváme mouku, ořechy, sušené ovoce, skořici a vše pečlivě zapracujeme.
- Těsto vložíme do připravené formy a uhladíme jej stěrkou.
- Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 45 minut, dokud nemá banánový chléb zlatavou barvu.
- Chleba vyndáme z trouby a necháme ho 10 minut odležet.
- Poté chléb vyklopíme z formy, necháme vychladnout a můžeme podávat.

Dobrou chuť!



Plastové kelímky není třeba před tříděním vymývat, stačí důkladně vyprázdnit obsah (vyškrábat lžičkou, nebo vytřít použitou papírovou kuchyňskou utěrkou). Prázdné plastové kelímky třídíme do příslušných sběrných nádob označených nápisem PLASTY.

Suroviny:

100 g hladké mouky / 100 g celozrnné žitné mouky / 100 g třtinového cukru / 50 g vlašských ořechů / 50 g sušeného ovoce / 50 g řeckého jogurtu / 3 lžice slunečnicového oleje / 3 ks přezrálých banánů / 2 vejce / 1 sáček kypřicího prášku / 1 lžice mleté skořice / máslo na vymazání formy / čerstvé bylinky



Postup:

- Máslem vymažeme formu na chléb.
- Do mísy prosejeme oba druhy mouky a smícháme s kypřicím práškem a solí.
- Oloupeme přezrálé banány a nadrobno je nakrájíme do další mísy.
- Vidličkou rozmačkáme banány na kaši a přidáme vejce, jogurt, cukr a olej a vše důkladně promícháme.
- Vlašské ořechy nasekáme nahrubo.
- Do směsi postupně přidáváme mouku, ořechy, sušené ovoce, skořici a vše pečlivě zapracujeme.
- Těsto vložíme do připravené formy a uhladíme jej stěrkou.
- Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 45 minut, dokud nemá banánový chléb zlatavou barvu.
- Chleba vyndáme z trouby a necháme ho 10 minut odležet.
- Poté chléb vyklopíme z formy, necháme vychladnout a můžeme podávat.

Dobrou chuť!



Plastové kelímky není třeba před tříděním vymývat, stačí důkladně vyprázdnit obsah (vykrábat lžičkou, nebo vytřít použitou papírovou kuchyňskou utěrkou). Prázdné plastové kelímky třídíme do příslušných sběrných nádob označených nápisem PLASTY.

Suroviny:

200 ml oleje na smažení / 50 g parmazánu / 50 g anglické slaniny / 3 ks vajec / jarní cibulka / 1 lžíce plnotučné hořčice / zbytek houskového knedlíku / sůl / pepř / čerstvé bylinky



Postup:

- Houskový knedlík nakrájíme na silnější plátky.
- V míse rozmícháme vajíčka s hořčicí, směs osolíme a opeříme podle chuti.
- V pánvi rozpálíme vyšší vrstvu oleje.
- Nakrájené knedlíky na plátky obalíme ve směsi vajíček a z obou stran je osmažíme do zlatova.
- Hotové smaženky vyndáme z oleje a necháme je okapat.
- Anglickou slaninu nakrájíme na tenké nudličky a na pánvi orestujeme do křupava.
- V mezichase si nastrouháme parmazán a nakrájíme jarní cibulku na tenké plátky.
- Na talíř naskládáme smaženky, které posypeme strouhaným parmazánem.
- Navrch přidáme křupavou slaninu a jarní cibulku a podáváme je nejlépe teplé.



Dobrou chuť!



Papírová plátá od vajec lze vytřídít do nádob určených pro třídění papír. Tato plátá jsou sice vyrobená z méně kvalitního papíru, ale v běžném množství, které se vyskytuje v barevných kontejnerech, nemají na kvalitu recyklovaného papíru negativní vliv.

Křupavé rozmarýnové krokety

se sýrem Pecorino a rajčatovým ragú



Suroviny:

500 ml oleje na smažení / 300 g zbylých vařených brambor /
200 g měkkých cherry rajčat / 60 g strouhanky / 40 g sýru Pecorino /
30 g hladké mouky + na obalení / 30 g černých oliv bez pecky /
1 žloutek / 1 šalotka / 1 lžice olivového oleje / hladkolistá petržel / snítek
rozmarýnu / sůl / pepř



Postup:

- Zbylé vařené brambory propasírujeme, nebo je najemno nastroháme.
- K bramborům přidáme sýr Pecorino a najemno nasekaný rozmarýn.
- Přidáme žloutek, strouhanku a hladkou mouku a vypracujeme hladké těsto.
- Těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme odležet 30 minut.
- Z odpočinutého těsta vytvarujeme kuličky, obalíme je v mouce a smažíme v oleji do zlatavé barvy po dobu cca 5 minut.
- Krokety vyjmeme a dáme okapat přebytečný olej.
- Cherry rajčata překrojíme napůl, olivy nakrájíme na plátky a šalotku s hladkolistou petrželí nasekáme najemno.
- Šalotku zpěníme na olivovém oleji, přidáme rajčata a olivy a krátce orestujeme.
- Nakonec přidáme nasekanou petržel, dochutíme solí a pepřem.
- Teplé ragú podáváme s usmaženými krocketami.

Dobrou chuť!



Konzervy, plechovky od oliv či nápojů a jiný odpad z kovů patří do sběrných nádob na kovy. V některých případech se kovy třídí samostatně, někdy společně s jiným druhem odpadu. Se správným tříděním pomohou samolepky, kterými jsou sběrné nádoby opatřeny. Při absenci třídících nádob lze kovové plechovky odevzdat do sběrného dvora nebo výkupny surovin.

Sladká rýže s vanilkou, skořicí a pečenými jablky na calvadosu



Suroviny:

200 ml smetany ke šlehání / 180 g zbylé rýže / 70 ml jablečného džusu / 50 ml calvadosu / 3 lžičce třtinového cukru + 3 lžičce na jablka / 3 lžičce másla / 2 ks starších jablek / ½ ks vanilkového lusku



Postup:

- Do hrnce vlijeme smetanu, přidáme třtinový cukr a vanilkový lusk a postupně zahříváme, dokud se cukr nerozpustí.
- Přidáme rýži a opatrně ji vmícháme do směsi, necháme ji nasát smetanou a cukrem.
- Rýži vaříme, dokud nezíská požadovanou konzistenci – pozor na dlouhé vaření, aby se neproměnila v kaši.
- V druhém hrnci rozpustíme cukr, přidáme celou skořici a máslo a necháme ingredience spojit do karamelového sirupu.
- Přilijeme pálenku a necháme alkohol vyvařit, aby zůstalo pouze jeho aroma.
- Přilijeme jablečný džus a necháme směs zredukovat na sirupovou konzistenci.
- Nakrájíme jablka na kostičky spolu se slupkou a povaříme je krátce v sirupu, aby změkla a získala požadovanou chuť.
- Hotovou sladkou rýži servírujeme v misce, posypeme skořicí a přidáme nakrájená jablka se sirupem.

Dobrou chuť!



Nápojové kartony, které se používají k balení džusů, mléka a trvanlivých smetan, mohou obsahovat až 75 % kvalitního papíru a při recyklaci z nich lze také získat hliník, nebo plast. Získaný papír lze recyklovat průměrně až sedmkrát. Díky třídění a recyklaci 1 tuny papíru ušetříme přibližně 2 tuny dřeva a 31 000 litrů vody.

Asijské vaječné nudle

s trhaným kuřecím masem a křupavou zeleninou



Suroviny:

200 g obraného kuřecího masa / 50 ml sójové omáčky / 50 ml ústřicové omáčky / 30 ml sezamového oleje / 20 g zázvoru / 2 stroužky česneku / 1 balení vaječných nudlí (cca 300 g) / 1 ks mrkve / 1 ks červené cibule / 1 ks papriky / 1 ks jarní cibulky / 1 ks chilli paprička / ½ svazku koriandru / sezamová semínka



Postup:

- Ve vroucí osolené vodě uvaříme vaječné nudle.
- Poté je scedíme a promícháme se sezamovým olejem, aby se nelepily.
- Kuřecí stehna zbavíme kostí a nakrájíme na menší kousky.
- Mrkev a papriku nakrájíme na nudličky.
- Cibuli, jarní cibulku a feferonku na plátky a česnek se zázvorem nasekáme najemno.
- Koriandrové stonky nasekáme, listy necháme na ozdobu celé.
- Na wok pánvi rozežřejeme rostlinný olej.
- Nejdříve osmažíme zázvor s česnekem a ihned nato přidáme ostatní zeleninu a rychle vše společně orestujeme.
- Přidáme sójovou a ústřicovou omáčku, kuřecí maso a uvařené nudle.
- Vše několikrát promícháme na pánvi, aby se suroviny dobře spojily.
- Servírujeme do hluboké mísy a ozdobíme koriandrem a sezamovými semínky.

Dobrou chuť!



Skleněné obaly by neměly nikdy končit ve směsném odpadu. Sklo lze totiž recyklovat prakticky donekonečna. Při třídění skla nevádí drobné znečištění, není potřeba odstraňovat víčka, ani etikety. Do kontejneru na sklo nepatří varné sklo, jako jsou zapékací mísy, konvice, ani keramika a porcelán.

Rajčatový salát Panzanella

s ančovičkami a chlebovými krutóny



Suroviny:

400 g rajčat / 200 g starého chleba / 60 ml olivového oleje, extra panenského / 30 ml balzamikového octa / 30 g másla / 6 ks ančoviček / 2 stroužky česneku / 1 ks papriky / 1 ks červené cibule / 1 ks citronu / ½ svazku bazalky / sůl / pepř



Postup:

- Starý tvrdý chléb nakrájíme na větší kousky.
- Na pánvi rozežřejeme máslo a přidáme nastrouhanou citronovou kůru.
- Přidáme kousky chleba, osolíme dle chuti a opékáme je do zlatova.
- Hotové krutony vyndáme z pánve a necháme je vychladnout.
- Nakrájíme rajčata a papriky na větší kousky.
- Červenou cibuli a česnek nakrájíme na plátky, ančovičky na menší kousky.
- Všechny přísady vložíme do salátové mísy, ochutíme olivovým olejem a balzamikovým octem. Osolíme a opepříme podle chuti.
- Přidáme listy čerstvé bazalky a na závěr přimícháme křupavé krutony z chleba voněného máslem s citronovou kůrou.



Dobrou chuť!



Plastové láhve od olejů můžeme třídit do plastů, pokud z nich před tříděním odstraníme mastnotu - například vypláchnutím použitou saponátovou vodou. Mohou také posloužit ke shromažďování použitého jedlého oleje. Po vychladnutí jej slijeme, zašroubujeme víčkem a takto můžeme vytrídit do speciálních sběrných nádob, nebo na sběrném dvoře.

Grilovaná vepřová krkovice v tacos z římských salátů



▶ Videorecept

Suroviny:

300 g vepřové krkvice / 100 g majonézy / 50 g kysaného zelí /
20 g cukru krupice / 1 ks římského salátu / olivový olej / bylinky
(např. tymián atd.) / sůl / čerstvě mletý pepř



Postup:

- Plátky vepřové krkvice osolíme, opepříme a obalíme v čerstvých bylinkách (např. v tymiánu a rozmarýnu).
- Rozpálíme gril, nebo grilovací pánev, a na ní opečeme maso z obou stran do zlatova. Krvkovi chceme mít propečenou, ale zároveň musí zůstat šťavnatá.
- Maso přendáme z pánve na prkénko a necháme ho chvíli odpočinout, aby se šťávy mohly rovnoměrně rozložit.
- Kysané zelí nasekáme na drobno a dáme do mísy.
- Přidáme k němu majonézu a dochutíme cukrem, solí a pepřem.
- Salátové listy omyjeme, necháme okapat a poté je položíme na mističky na tacos a naplníme směsí zelí s majonézou.
- Vepřovou krkovicí nakrájíme na tenké plátky, nebo na nudličky, a vložíme je k připravené směsi v tacos.



Dobrou chuť!



Plastové vaničky od masných výrobků patří do kontejneru na plasty. Zejména z hygienických důvodů je lepší je před tříděním vypláchnout, například použitou saponátovou vodou. Tříděním plastů a jejich následnou recyklací šetříme přírodní zdroje, jako je ropa, která je primární surovinou pro jejich výrobu.

Křupavá zelenina v tempuře

se sójovo-zázvorovou omáčkou



Suroviny:

180 ml ledové vody / 150 g tempurové mouky + na obalení / 50 ml sójové omáčky / 50 ml rýžového octa / 50 g cukru krupice / 20 g zázvoru / 3 ks hub / 1 ks mrkve s natí / 1 ks košťálu brokolice / 1 ks papriky / 1 list kadeřávku / 1 ks vejce / olej na smažení / sůl



Postup:

- Všechnu zeleninu a houby nakrájíme na větší kousky a osolíme.
- Připravíme si těstíčko smícháním tempurové mouky s vejcem a studenou vodou. Osolíme podle chuti.
- Rozpálíme si v pánvi větší množství oleje.
- Zeleninu a houby obalíme v tempurové mouce a vkládáme do těstíčka.
- Poté je smažíme v oleji do zlatova.
- Zeleninu a houby vyjmeme z oleje a necháme je okapat.
- V míse smícháme sójovou omáčku, rýžový ocet a cukr a důkladně promícháme.
- Zálivku krátce zahřejeme, aby se cukr rozpustil.
- Zázvor nakrájíme na tenké plátky.
- Zeleninu s houbami posypeme nakrájeným zázvorem a namáčíme je do zálivky. Ihned podáváme.



Dobrou chuť!



Bioodpad tvoří až 25 % objemu našich popelnic. Každý rok se v ČR vyhodí přibližně 27 tisíc tun hotových jídel a zbytků z gastroprovozoven. V celém světě pak přijde nazmar přibližně 1/3 vyprodukovaných potravin. Ideální je předcházet vzniku odpadu – to může každý z nás ovlivnit množstvím nakupovaných potravin a výběrem ekologických obalů.

Jemný pórkovo-bramborový krém

na víně a smetaně



▶ Videorecept

Suroviny:

2 l zeleninového vývaru / 300 g bramborové kaše / 200 ml smetany ke šlehání / 60 ml bílého vína (suchého) / 30 g másla / 3 stroužky česneku / 1 ks pórků / 1 ks cibule / 1 lžice olivového oleje / ředkvičky a pažitka nebo řeřicha na ozdobu / sůl / pepř



Postup:

- Nakrájíme cibuli a pórek na jemno.
- V hrnci rozpálíme olivový olej a osmahneme cibuli s pórkem do měkka.
- Přidáme prolisovaný česnek a máslo a restujeme další 2-3 minuty.
- Zalijeme bílým vínem a necháme vyvařit alkohol.
- Přidáme zeleninový vývar a přivedeme k varu.
- Vložíme do polévky bramborovou kaši z předešlého dne a necháme zahřát.
- Mícháme, dokud nebude mít polévka krémovou konzistenci.
- Přilijeme trochu smetany a dochutíme solí a pepřem.
- Vše rozmixujeme v mixéru do hladkého krému.
- Podáváme s nakrájenými ředkvičkami, pažitkou a jako ozdobu použijeme řeřichu.



Dobrou chuť!



Bioodpad lze efektivně využít. Pokud jej vytřídíme, umožníme jeho recyklaci na kvalitní zeminu, nebo přeměnu na energii. Ale pozor! Do bioodpadu nepatří organické zbytky živočišného původu, shnilé ovoce nebo zelenina, ani zbytky vařených jídel.

Rychlé „rillettes“ z vepřového bůčku



Suroviny:

650 g vepřového bůčku / 150 g sádla/výpek z bůčku / 130 g cibule / 1 svazek pažitky / chléb nebo bageta / sůl / pepř



Postup:

- Studený upečený bůček nakrájíme na plátky.
- Vrátime ho zpátky do výpeku. Pokud je výpeku málo můžeme přidat sádlo.
- Bůček dáme na chvíli ohřát do trouby, aby šlo maso lépe natrhat.
- V pánvi orestujeme nakrájenou cibuli na zlatavou barvu.
- Smícháme cibuli s natrhaným bůčkem, osolíme a opepříme podle chuti.
- Část teplého sádla si necháme stranou.
- Chléb nebo bagetu nakrájíme na plátky a lehce je opečeme.
- Na pečivo naneseeme rilletes a ozdobíme nasekanou pažitkou.
- Přebytečný rilletes přeneseme do sterilizované zavařovací sklenice a zalijeme zbylým teplým sádlem.
- Sklenici uzavřeme a skladujeme v lednici. Takto uložený rilletes vydrží minimálně měsíc.



Dobrou chuť!



Skleněný odpad by neměl končit ve směrném odpadu. Pokud sklenice nevyužijeme, měli bychom je vždy vytřídít do sběrných nádob na sklo. Díky využití tříděného skla můžeme při výrobě nového ušetřit až 65 % sklářských písků a 90 % energie.

Zapečená vánočka

s vanilkovým tvarohem a hruškami



▶ Videorecept

Suroviny:

Vanilkový tvaroh

250 g tvarohu / 30 g změkklého másla / 30 g medu / 1 žloutek / ½ ks vanilkového lusku

Žemlovka

750 ml mléka / 500 g hrušek / 160 g cukru krupice / 90 g másla + na vymazání formy / 50 ml rumu / 3 ks vajec / 1 ks vánočky / 1 lžíce mleté skořice



Postup:

- Tvaroh, změkklé máslo, žloutek, med a vanilku rozmícháme do hladka v míse.
- Hrušky oloupeme, nastrouháme na hrubém struhadle a smícháme s cukrem a skořicí.
- V jiné misce prošleháme vejce s krupicovým cukrem, máslem a rumem.
- Vymažeme pekáč máslem a položíme na dno první vrstvu nakrájené vánočky namočené ve směsi mléka, vajec, cukru a rumu.
- Na vánočku rozložíme druhou vrstvu hrušek se skořicí.
- Poté následuje vrstva tvarohové směsi.
- Nakonec poklademe poslední vrstvou namočené vánočky.
- Předehřejeme troubu na 160 °C a pečeme asi 40 minut, dokud není povrch zlatavý.

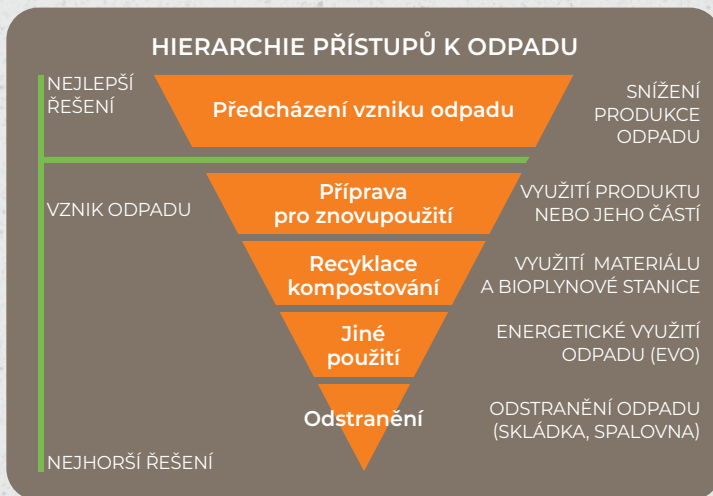
Dobrou chuť!



Měkké obaly z papíru od másla, margarínu nebo tvarohu patří do směrného odpadu. Jedná se o kombinovaný obal vyrobený z papíru, který je obvykle potažen neoddělitelnou alobalovou vrstvou, navíc jsou tyto obaly mastné. Do směrného odpadu patří i pečicí papíry.

Věděli jste, že...?

Ať už jsme v kuchyni, nebo kdekoli jinde, měli bychom se snažit předcházet vzniku zbytečného odpadu. A tak nejen plastové jednorázové obaly je vhodné nahrazovat opakovaně použitelnými alternativami, protože díky tomu může každý z nás pomoci snižovat množství vyprodukovaného odpadu a negativní dopady na životní prostředí. Následující grafika poradí, jak na to.



Díky třídění a recyklaci odpadu v ČR se každoročně daří uchránit přibližně 30 km² přírody. Má to smysl, třídte odpad!

Jak? v kuchyni

Jakvkuchyni.cz je web nejen o potravinách, jejich nakupování, skladování a vaření, ale věnuje se také předcházení vzniku potravinového odpadu. Nechybí proto recepty, články a tipy, jak využít suroviny a zbytky jídel do posledního kousku – inspirace, jak předcházet plýtvání jídlem není nikdy dost.

Nechybí rady a tipy, jak správně třídít obalové a jiné druhy odpadu, které vznikají v domácnosti.

Na své si přijdou i ti, kdo mají rádi vědomostní kvízy, různé soutěže a zajímavý unikátní videoobsah.



S Jakvkuchyni.cz se rozhodně nudit nebudete!





KAM PATŘÍ ODPAD?

Kamtridit.cz je aplikace s interaktivní online mapou barevných kontejnerů na tříděný odpad a sběrných dvorů na území ČR. Obsahuje také online průvodce správným tříděním odpadu Kam patří.

Kamtridit.cz

Do mapy můžete přidávat a upravovat informace o sběrných nádobách a o odpadech, které je možné na daném místě třídit. Zapojte se i Vy a podílejte se na tvorbě a správě mapy, protože třídění má smysl!

Kam patří

Nevíte si rady s tříděním odpadu? Kam vhodit různé druhy odpadu poradí abecední online průvodce správným tříděním, díky kterému umožníte jeho další efektivní využití.