



Jídlo udržitelně o Vánocích

Praha, 18. 11. 2020: Koronavirus letos změnil téměř vše, na co jsme byli zvyklí. Nepochybně zasáhne také do způsobu, jakým prožijeme letošní Vánoce. Je to však příležitost, jak tento svátek udělat více ohleduplným a udržitelným k životnímu prostředí. Kromě dárků je hlavním tématem Vánoc jídlo: tady je několik tipů, jak ho udržitelně nakupovat a skladovat, a nechybí ani tipy na zero waste jedlé vánoční dárky, ve kterých využijete přebytky.

Udržitelné nakupování jídla

Nakupovat na Vánoce je náročná disciplína, která je obvykle hodná věštce. Hektickou předvánoční dobu letos pravděpodobně kvůli pandemii koronaviru vystřídá pomalejší a klidnější tempo. To můžeme skvěle využít k plánování, které je základem udržitelných svátků, a navíc díky němu ušetříte. Zkuste si rozepsat plán na dva až tři týdny dopředu. Pokud půjdete nakupovat s minimální představou o průběhu svátků, budete brát z regálů zkrátka všechno, co by se mohlo hodit.

1. Sepište si, ve které dny k vám dorazí návštěvy, kolik vás daný den bude. Důležité je si uvědomit, kolik toho reálně může sníst jeden člověk. Každý z nás chce být dobrým hostitelem, ale heslo “radši více než méně” je v tomhle případě na škodu.
2. Promyslete si, co chcete sobě i návštěvám připravit za pokrmy, a rozepište si potřebné ingredience.
3. Následovat by měla revize spíže a ledničky. Podívejte se, zda už náhodou některé z ingrediencí nemáte doma. Zbytek si sepište na nákupní seznam a přidejte k němu i přiměřené množství surovin, které se ani brzy po svátcích nezkaží. Základem je mít doma trvanlivé potraviny, ze kterých lze rychle upéct nebo uvařit jednoduchý oběd.
4. Udržitelným svátkům můžete napomoci už v obchodě. Na pokrmy, které budete vařit v nejbližších dnech, můžete z regálů vybírat suroviny s blížícím se datem spotřeby či trvanlivosti, ty se v obchodech často vyhazují. Nebo sáhněte po zralejším, ořukanějším ovoci.
5. Pokud je to možné, podpořte malé prodejce nebo výrobce a nakupte zboží u nich. I díky vám budou mít o Vánocích vyšší příjem a pomůžete jim překonat nejisté období.

Správné skladování cukroví i salátu

Z malého průzkumu na sociálních sítích organizace Zachraň jídlo, která se zabývá plýtváním jídlem od roku 2013, vzešlo, že nejčastěji mají lidé potíže se skladováním cukroví, ovoce a bramborového salátu. Vyhodíte méně, pokud se budete řídit těmito tipy:

1. Skladujte cukroví zabalené na tmavém a chladném místě. Část z něj můžete zamrazit a ponechat si ho na brzké jarní měsíce, kdy vám sladké přijde ještě víc k chuti. Pokud návštěva přinese další vánočku, nakrájejte ji a v uzavratelném sáčku ji dejte do mrazáku. Postupně lze odebírat takové množství, které právě sníte.

2. V bramborovém salátu se nejrychleji kazí čerstvá cibule - lepší je zamíchat ji třeba jen do půlky salátu a až se spotřebuje, přidat cibuli i do zbytku. Tím se prodlouží jeho trvanlivost. Skladujte ho na studeném místě přikrytý potravinovou fólií.
3. Exotickému ovoci obecně nesvědčí velký chlad, proto ho nechávejte v pokojové teplotě. Jedná se například o ananas, banány, mango, avokádo nebo kiwi. Citrusy vydrží déle v lednici, pokud jsou už hodně zralé, nezralé může zůstat v pokojové teplotě. Jablka a hrušky vydrží zpravidla déle v chladu (pokud nemáte chladnou chodbu, raději je dejte do lednice do přihrádky pro zeleninu). Nařiznuté ovoce a ovocné saláty vydrží déle v teplotě blízko nuly, je ale nutné je rychle zkonsumovat.

Proč tohle řešit?

[Z terénního výzkumu](#) Mendelovy univerzity v Brně vyplývá, že průměrný obyvatel brněnského sídliště vyhodí za rok téměř 54 kilogramů jídla. V celé EU pak domácnosti mají na svědomí více než polovinu vyhozených potravin. Zúžitkováním jídla ušetříte peníze a bude to mít i nemalý ekologický dopad. Jídlo, které se vyhodí, totiž podle Organizace pro výživu a zemědělství OSN zabírá 28 % zemědělské půdy, kvůli které se mimo jiné kácí deštné pralesy.

A ještě poslední tip:

Pokud chcete udržitelně řešit i dárky, jedním z nejlepších způsobů je uvařit je. **Jedlé vánoční dárky** lidé dokáží ocenit, protože do nich vložíte vlastní čas a kreativitu. Tady je pár tipů z kuchařky Zachraň jídlo v kuchyni. Kniha pracuje se surovinami, které v českých domácnostech nejčastěji vyhazujeme, takže tyto jedlé dárky jsou navíc, v duchu zero waste, ekologické. Kniha přináší přes 100 receptů a obsahuje i část věnovanou skladování, mražení či zacházení s ledničkou a fakta o plýtvání jídlem. Je k zakoupení v e-shopu www.shop.zachranjidlo.cz nebo v kamenných knihkupectvích.

Tipy na jedlé dárky z kuchařky Zachraň jídlo v kuchyni

Sušenky z dužiny

Pokud milujete smoothie, ovocné či zeleninové šťávy nebo neustále moštujete, zbývá vám hodně vylišané dužiny. Bylo by škoda přijít o cenné vitaminy a vlákninu, kterou obsahuje. Upečte z ní sušenky! Připravte si dužinu, mouku, cukr, mletou skořici, různá semínka a rostlinný olej. K dužině postupně přidávejte všechny ingredience, dokud vám nevznikne kompaktní těsto, které jste dochutily podle vaší libosti. Z hmoty odkrajujte lžící kousky, vyválejte z nich kuličky, skládejte je na plech s pečicím papírem a zploštěte dlaní do tvaru placiček. Pečte na 180 °C asi 15 minut pro měkčí sušenky, případně čekejte až 45 minut, dokud nebudou křupavější.

Ovocné „kůže“

Sladkost potěší vždy a co teprve, když je zdravá! Zbavte ovoce všech pecek, stopek či jádřinců a rozmixujte s kapkou cukru a citronové šťávy na jemné pyré (na 600 g ovoce zhruba 2 lžice cukru a šťávy). Dva plechy vyložte pečicím papírem a na každý vlijte polovinu ovocného pyré. Rovnoměrně ho rozetřete po celé ploše plechu, čím tenčí vrstva, tím kratší dobu se bude sušit. Sušte v troubě předehřáté na 75 °C, až pyré uschne a přestane na povrchu lepit. Usušený plát nakrájejte na proužky a srolujte do ruliček. Skladujte v uzavřené nádobě v temnu.

Zavařené kuřecí maso s lískovými ořechy

Pro milovníky masa můžete zavařit přebytek pečeného kuřete s dalšími dobrůtkami. Nejlépe chutná na opražené topince. Lžíci ořechů lehce podrtíte a pomalu opražte na pánvi, počkejte přibližně 10-15 minut, než se ořechy rozvoní. Mezitím kuřecí maso roztrhejte na kousky a jarní cibulku nakrájejte nahrubo. V misce promíchejte ořechy, maso i cibulku s meruňkovým džemem a přidejte portské víno. Podle potřeby dochuťte solí a pepřem. Směs naplňte sklenici, uzavřete víčkem a zavařte.

Domácí zeleninový bujón

Při vaření se rychle nashromáždí spousta odřezků a slupek. Domácí bujón je skvělou možností, jak podpořit chuť jídla a zároveň omezit plýtvání. Zpracovat můžete téměř kteroukoliv zeleninu a bylinky a kombinovat je dle libosti. Umyjte, vysušte a jemně nakrájejte nebo rozmixujte zeleninu a bylinky. Směs zvažte a vložte ji do střední pánve. Přidejte sůl o zhruba 20 % hmotnosti zeleniny. Vařte za občasných míchání přibližně 2 hodiny při nízké teplotě. Až se tekutina vypaří, rozložte směs na plech vyložený pečicím papírem. Pečte na 150 °C, dokud nebude směs suchá a lehce křupavá – přibližně 1 hodinu a 15 minut. Čas od času promíchejte. Zeleninu nechte vychladnout, poté ji rozemelte a nasypete do těsnících dóz.

Pickles – krátce kvašená zelenina

Darujte vitaminovou bombu. Z kvašené zeleniny dokáže tělo využít výrazně víc živin než za syrova. Malou hlávkou zelí nastrouhejte najemno, přidejte k ní 3 malé mrkve nastrouhané nahrubo a jednu najemno nakrájenou cibuli. Na každé kilo zeleniny pak přidejte 20 g soli, promíchejte a nechte hodinu odležet. Směs napěchujte do skleniček tak, aby šťáva překrývala povrch, neuzavírejte vzduchotěsně a nechte maximálně týden kvasit v pokojové teplotě. Poté uzavřete víčkem a skladujte v lednici.

Drink: Domácí limoncello

Škrabkou nebo nožíkem oloupejte žlutou kůru ze 7 omytých citronů. Oloupanou kůru dejte do větší zavařovací sklenice nebo jiné skleněné uzavíratelné nádoby a zalijte 0,5 l vodky. Zavíčkujte a nechte macerovat alespoň 4 dny v temnu. Ve 250 ml vody rozpustíte 200 g cukru a 5 minut povařte. Vodka scedte přes sítko do hrnce se sirupem a promíchejte. Pomocí trychtýře rozlijte do lahví a uzavřete. Limoncello se pije vychlazené, samotné či s perlivou vodou.

Další udržitelné recepty: <https://zachranjidlo.cz/recepty/>

Kuchařka Zachraň jídlo v kuchyni: <https://shop.zachranjidlo.cz>

Kontakt:

Petra Čížková

Public Relations, Zachraň jídlo, z.s.

petra.cizkova@zachranjidlo.cz

+420 725 075 119