FREE FOOD

RECEPTÁR NAJVYHADZOVANEJŠÍCH POTRAVÍN

tipy, triky & recepty

VĎAKA KTORÝM NIMI UŽ NIKDY NEBUDEŠ PLYTVAŤ

PREČO VZNIKOL TENTO RECEPTÁR

Domácnostiam sa pripisuje až polovica celkového potravinového odpadu.

-

V slovenských domácnostiach sa vyhodí 40-60 kg jedla na osobu za rok.

-

Až 9 % slovenských domácností vyhadzuje potraviny na dennej báze.

-

Bežná slovenská domácnosť minie mesačne na nákup potravín pätinu zo svojich mesačných výdavkov (To je podstatne viac než priemer EÚ, ktorý je 12 %).

-

Najčastejšie končia ako odpad ovocie a zelenina, chlieb a pečivo a tiež varené jedlo a mliečne výrobky.

-

Hlavnou príčinou plytvania potravinami je, že sa potraviny pokazia, pretože ich nakupujeme viac, ako dokážeme spotrebovať a nevieme ich správne skladovať.

-

Ak by sme neplytvali jedlom, bežná domácnosť by dokázala ušetriť až 500 eur ročne.

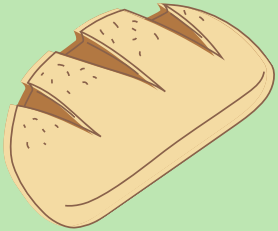
Zdroje:
Eurostat (2016), Výskumný ústav potravinársky (2017), Štatistický úrad SR (2019)

POTRAVINA	SKLADOVANIE	TRVANLIVOSŤ
Chlieb, suché pečivo	v bavlnenom obrúsku v chlebníku / v obale na chlieb skladovať na suchom mieste	4-7 dní podľa druhu
Banán	nezrelý pri izbovej teplote / zrelý v chladničke	2-5 dní / 5 dní
Avokádo	nezrelé pri izbovej teplote / zrelé v chladničke	3-5 dní / 2-4 dni
Paradajka	vo vzdušnom obale pri izbovej teplote alebo v špajze / v chladničke	2-5 dní / 7-10 dní
Citrón	pri izbovej teplote / v chladničke	5-7 dní / 3-4 týždne
Jablko	pri izbovej teplote / v chladničke	1-2 týždne / 4-6 týždňov
Mrkva	vo voskovom alebo navlhčenom obrúsku v chladničke	2-3 týždne
Zemiaky	v papierovom vrecúšku v špajze, ideálne s jablkami a oddelené od cibule	1-3 týždne
Mlieko	čerstvé v chladničke / trvanlivé na tmavom mieste	podľa dátumu na obale, po otvorení ihneď

Ovocie a zeleninu skladujeme oddelene v spodných priehradkách chladničky.

Väčšinu ovocia a zeleniny je taktiež vhodné skladovať v špajzie pri teplote 14 °C.

Porušená šupka má za následok rýchlejšie hnitie ovocia a zeleniny.



CHLIEB NÁŠ KAŽDODENNÝ - SKONČIL V KOŠI AJ DNES?

Chlieb je jednou z najvyhadzovanejších potravín v slovenských domácnostiach, často sa na ňom objaví pleseň skôr, než ho stihneme zjesť. V chlebe neustále prebieha biologický proces, počas ktorého sa uvoľňuje vlhkosť, preto potrebuje „dýchať". Plastový obal však vlhkosť zadržiava a chlieb v ňom preto rýchlo splesnivie. Zabaľte ho radšej do bavlneného obrúska a odložte do chlebníka, poprípade si zaobstarajte špeciálny obal na chlieb, ktorý tiež zabráni jeho rýchlemu stvrdnutiu. Chlieb tak vydrží čerstvý 4-7 dní podľa druhu. Alternatívnym riešením je hneď po príchode z obchodu polovicu chleba odrezať a preventívne zamraziť. Chlieb pred mrazením môžeme naporciovať a vyťahovať z mrazničky po krajcoch podľa potreby.

Rýchly tip

Starší chlieb alebo rožok môžeme jednoducho nakrájať na tenké plátky, preliať olivovým olejom, osoliť, pridať rôzne koreniny (napríklad sušený cesnak či bazalku) a upiecť pri 180 °C do chrumkava a vzniknú nám domáce krekry.

S dobrým mixérom si z tvrdého chleba vieme vyrobiť strúhanku, ktorú môžeme použiť na trojobal alebo ako zahusťovadlo.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Baklažánový toast (Hit Zero Waste brunchu!)

Suroviny na 4 porcie:
4 krajce chleba
2 ks väčší baklažán
1 červená cibuľa
1 hlávka šalátu
2 paradajky
200 g kyslé uhorky
200 ml rastlinný olej
25 g mletá sladká paprika
25 g sušený cesnak
soľ
horčica podľa potreby

Postup:
V miske zmiešame olej, mletú sladkú papriku, sušený cesnak a soľ. Baklažán nakrájame na asi 0,5 cm plátky, namáčame do marinády a baklažán ukladáme do misky. Baklažán môžeme preliať zvyšnou marinádou, misku zakryjeme a necháme marinovať v chladničke aspoň 6 hodín, ideálne cez noc. Po namarinovaní baklažán sprudka opečieme na panvici, na ktorej potom opečieme krajce chleba do chrumkava, potrieme horčicou, pridáme plátky paradajok, listy šalátu, zopár plátkov kyslej uhorky, opečený baklažán a na krúžky nakrájanú červenú cibuľu.

Chlebová nátierka

Suroviny na 4 až 6 porcií:
200 g staršieho chleba
2 ks cibuľa
1 strúčik cesnaku
300 ml zeleninový vývar
rastlinný olej
soľ

Postup:
Kôrku z chleba poodrezávame, nakrájame na malé kocky a odložíme. Stred z chleba bez kôrky nakrájame na malé kocky, pridáme trochu oleja, premiešame a pečieme v rúre pri 160 °C do zlatista. Medzitým si nakrájame cibuľu, pridáme pretlačený strúčik cesnaku a smažíme v hrnci do zlatista. Pridáme nakrájanú kôrku z chleba, opečený chlieb z rúry, zalejeme vývarom, privedieme do varu a odstavíme na asi 30 minút. Zmes rozmixujeme (nie ponorným mixérom) na hladkú nátierku a počas mixovania pridávame vodu podľa potreby. Dosolíme a podávame ako nátierku alebo ako dip ku zelenine.

Výsledok odfoť a pridaj sem

VIANOČKA DÁVNO NIE JE LEN SYMBOLOM VIANOC

Vianočka je veľmi obľúbené sladké pečivo, ktoré si s maslom a džemom alebo medom doprajeme počas celého roka, čo ma za následok aj to, že často končí v koši. Bohužiaľ, Vianočka už dávno nie je len symbolom Vianoc, tento „sladký chlieb" sa stal aj symbolom plytvania. Pre jej skladovanie platia rovnaké tipy ako pri chlebe.

Rýchly tip

Staršiu vianočku môžeme nakrájať na malé kusy a nechať
vysušiť v rúre pri 120 °C. Po vysušení rozmixujeme v mixéri a pridáme trocha
práškového cukru a citrónovej kôry a vznikne nám rýchla sladká posýpka na zmrzlinu alebo dezerty.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

French toast

Suroviny na 4 porcie:
4 krajce staršej vianočky
2 vajcia
200 ml mlieko
100 g maslo
100 g kryštálový cukor
100ml voda
práškový cukor
ovocie

Postup:
Najskôr si pripravíme rýchly karamelový sirup. 100g kryštálového cukru a dve lyžičky vody pomaly varíme na miernom ohni, kým cukor neskaramelizuje. Necháme zovrieť vodu. Keď nám cukor začne hnednúť, postupne po lyžiciach pridávame zovretú vodu za stáleho miešania až kým nezískame konzistenciu sirupu. Na panvici si necháme roztopiť maslo a vajcia s mliekom rozšľaháme v miske. Vianočku namáčame do rozšľahaných vajec s mliekom, potom pomaly opekáme z oboch strán na panvici s napeneným maslom. Po dopečení poprášime práškovým cukrom a servírujeme preliate karamelovým sirupom a posypané ovocím.

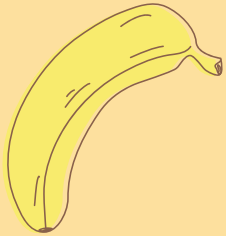
Výsledok odfoť a pridaj sem

Žemľovka

Suroviny na 4 porcie:
polovica staršej vianočky
2 vajcia
100ml smotana na šľahanie
100g maslo
100g sušené brusnice
100g vlašské orechy
50g strúhaný kokos
pomarančová kôra

Postup:
Vianočku ručne natrháme na malé kusy. Maslo roztopíme a zmiešame so smotanou a vajcami. Pridáme zvyšné ingrediencie. Natrhanú vianočku dôkladne premiešame so zmesou tak, aby neostala nikde suchá. Premiešanú zmes vložíme do pekáča vyloženého papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 45 minút. Podávame preliate vanilkovou omáčkou alebo pudingom.

Výsledok odfoť a pridaj sem



JE JEDNO Z KTORÉHO KONCA HO OTVORÍŠ, PODSTATNÉ JE HO ZJESŤ

Banán je veľmi obľúbené tropické ovocie, ktoré je síce dostupné po celý rok, no jeho popularita má aj odvrátenú stránku – často ho nakúpime viac, než dokážeme zjesť a zhnije. Banán dozrieva 2 až 5 dní pri izbovej teplote, ale zrelý ho môžeme skladovať aj v chladničke, poprípade zamraziť ako pyré či v šupke. Pozor, je normálne, že banánová šupka pri nízkej teplote očernie, to však ešte neznamená, že banán je nejedlý. Banány skladujeme vždy v trse. Banánová stonka vylučuje etylén, ktorý urýchľuje dozrievanie, ak ju zabalíme do kúska fólie, banány budú dozrievať pomalšie. Naopak, ak banány zabalíme do papierového vrecúška, ktoré uzatvoríme, vďaka etylénu dozrejú rýchlejšie.

Rýchly tip

Prezreté banány sú výborné v smoothie alebo rozmixované v palacinkovom ceste.

Rozmixovaná banánová šupka poslúži ako maska na tvár, je výborná na jazvy aj vrásky.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Banánový chlieb

Suroviny na 4 až 6 porcií:
3 ks alebo 400g banány
250 g polohrubá múka
50 g olej
100 g cukor
25 g prášok na pečenie
180 g (rastlinné) mlieko
štipka škorice
štipka soli

Postup:
Banány umyjeme, odrežeme konce a nakrájame aj so šupkou. Nakrájaný banán aj so šupkou rozmixujeme spolu s mliekom, olejom a cukrom na jemnú kašu. V miske zmiešame polohrubú múku, škoricu a soľ, pridáme rozmixované ingrediencie a vymiešame na hladké cesto. Cesto vlejeme do bochníkovej formy, ktorú si vyložíme papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne jednu hodinu. Banánový chlieb krájame až po vychladnutí.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Banánový džem

Suroviny:
5 ks banány
200 g cukor
20 g vanilkový cukor
citrónová šťava

Postup:
Banány ošúpeme, nakrájame na malé kusy a vidličkou si ich v hrnci roztlačíme. Pridáme cukor, vanilkový cukor, citrónovú šťavu z polovice citróna a varíme na malom ohni 15 minút za občasného miešania. Banánový džem si môžeme zavariť alebo jednoducho uskladniť vo vzduchotesnej nádobe v chladničke, kde nám vydrží až 2 týždne.

Banánový džem je chutný s palacinkami alebo s croissantom.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Pri Zero Waste varení odporúčame siahnuť po zelenine a ovocí z bioprodukcie

MÁ PRÍBEH, KTORÝ VARUJE PRED JEHO PLYTVANÍM

Avokádo je tropické ovocie pôvodom z Južnej Ameriky, ktoré sa udomácnilo aj v jedálničkoch našich zemepisných šírok, kde sa stalo „novým jablkom“. Túto super potravinu si môžeme vychutnávať po celý rok, no kým dorazí do našich obchodov, precestuje aj pol zemegule. Spolu s avokádom vyhadzujeme do koša aj obrovské množstvo vody a energie. Zrelé avokádo vydrží pri izbovej teplote 1 až 2 dni, no môžeme ho skladovať aj v chladničke, kde vydrží až 4 dni. Ak ho nechceme zjesť celé, krájame ho kolmo na kôstku a zvyšok aj s kôstkou odložíme do uzatvárateľnej nádoby do chladničky. Dužinu môžeme pokvapkať citrónovou šťavou, ktorá spomalí proces oxidácie, teda hnednutia avokáda. Nezrelé avokádo skladujeme spolu s jablkami, ktoré naopak urýchlia jeho dozrievanie.

Rýchly tip

Ak nám ostane kúsok avokáda, pre ktoré nemáme využitie, môžeme si ho nakrájať, pridať štipku soli, korenia, olivový olej a zjesť s krajcom chleba ako rýchly obed či poobedný snack.

Avokádová kôstka obsahuje najviac vitamínov a živín, spravte si z nej čaj, alebo ju vysušte, rozmixujte a použite do smoothie.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Guacamole

Suroviny na 2 až 4 porcie:
2 ks avokádo
1 malá červená cibuľa
2 ks paradajka
štipka chilli korenia alebo
1 ks chilli papričky
šťava z 1 limetky
čerstvý koriander
soľ
mleté čierne korenie

Postup:
Avokádo roztlačíme vidličkou na hrubo. Pri rozpolení avokáda lyžicou vyškriabeme aj tmavozelené časti avokáda zo šupky, keďže obsahujú najviac chuti. Červenú cibuľu nakrájame na drobné kúsky, paradajku rozštvrtíme a stred so semienkami vykrojíme a odložíme na iné použitie. Zvyšok paradajky nakrájame na malé kocky, pridáme nasekaný koriander, chilli korenie (alebo nadrobno nakrájanú chilli papričku), šťavu z jednej limetky, soľ a korenie podľa chuti a všetko spolu dôkladne premiešame.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Čokoládový mousse

Suroviny na 2 až 4 porcie:
2 ks avokádo
50g práškový cukor
20g kakaový prášok
(rastlinné) mlieko

Postup:
Na prípravu avokádového mousse sú najlepšie zrelé avokáda.
Avokádo spolu s práškovým cukrom a kakaovým práškom rozmixujeme na jemnú hmotu a podľa potreby riedime mliekom počas mixovania.

Výsledok odfoť a pridaj sem

PARADAJKA JE OVOCIE A NEZNÁŠA CHLAD

Aj keď hádzanie paradajok do ľudí už dávno nie je cool, aj tak toto letné ovocie príliš často končí v koši. Paradajka alebo rajčina je častým objektom spomienkového optimizmu, starším ročníkom v mnohých prípadoch nechutí až tak ako za ich mladých čias. Jedným z dôvodov môže byť to, že naše prababky neskladovali paradajky v chladničke! Paradajky totiž nemajú rady príliš nízke teploty, v chladničke strácajú chuť, vôňu a stávajú sa sklovité. Ideálne je preto skladovať ich v špajze alebo pri teplote okolo 14 stupňov, najlepšie stonkovou časťou dole vo vzdušnej nádobe. Vydržia tak až 5 dní. V chladničke paradajky vydržia viac než týždeň. Mäkšie paradajky sú stále vhodné na prípravu omáčok a pretlakov.

Rýchly tip

Z nadbytočných paradajok si môžeme uvariť rýchly paradajkový pretlak. Paradajky stačí nakrájať a variť na malom ohni v prikrytom hrnci za občasného miešania, až kým sa nám nerozvaria na hustú kašu. Po dovarení ochutíme soľou a cukrom,
rozmixujeme aj so šupkou a zamrazíme.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Nakladané paradajky

Suroviny:
500 g paradajky
500 ml voda
20 g bazalka
15 g soľ
strúčik cesnaku

Postup:
Vo vode si rozmiešame soľ, pridáme prekrojený ošúpaný strúčik cesnaku a nahrubo nasekanú bazalku. Do vody pridáme na polovicu prekrojené paradajky aj so šupkou a uskladníme vo vzduchotesnej nádobe v chladničke, kde nám vydržia až týždeň. Ak máme stonky z paradajok, pridáme ich do vody tiež, majú v sebe totiž veľa chuti.

Takto naložené paradajky sú výborné do šalátu alebo na toast.

Výsledok odfoť a pridaj sem

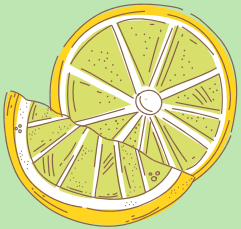
Paradajkové chutney

Suroviny:
500 g paradajky
150 g červená cibuľa
150 g cukor
100 ml jablčný ocot
2 strúčiky cesnaku
soľ

Postup:
Červenú cibuľu nakrájame nadrobno, paradajky nakrájame na menšie kusy, pridáme pretlačené strúčiky cesnaku, jablčný ocot a cukor a varíme na miernom ohni za občasného miešania v odokrytom hrnci až kým nezískame konzistenciu džemu. Po dovarení mierne dosolíme a uchovávame v chladničke až dva týždne.

Paradajkové chutney nahradí salsu a oživí pečenú zeleninu alebo mäso.

Výsledok odfoť a pridaj sem



KEĎ TI ŽIVOT DÁ CITRÓNY, UROB SI CITRONÁDU AJ MARMELÁDU!

Toto a ostatné citrusové ovocie môžeme s čistým svedomím skladovať pri izbovej teplote, kde nám vydrží 5 až 7 dní. V chladničke vydrží celý citrón aj mesiac. Narezané plody skladujeme v chladničke zabalené vo voskovom obrúsku. Ak potrebujete len trochu šťavy z citróna, neprerezávajte ho na polovicu. Stačí ho iba narezať, zabránite tak jeho vysychaniu. Takto narezaný citrón ostane dlhší čas neporušený, ak potrieme rez vaječným bielkom a necháme zasušiť. Šťavu z citróna môžeme použiť aj na pokvapkanie dužiny jablka, avokáda či baklažánov, zabráni ich zhnednutiu.

Rýchly tip

Z prebytočných citrónov si môžeme pripraviť aj rýchlu citronádu, stačí ak umyté citróny prekrojíme na štvrtiny, zalejeme vodou, pridáme kúsok zázvoru či kurkumy a cukor podľa chuti a privedieme k varu. Po dovarení citróny vyžmýkame a citronádu precedíme.
Kôru z citróna môžeme nastrúhať a čerstvú alebo
usušenú použiť do pečenia.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Citrónový sirup

Suroviny:
200 ml citrónová šťava
200 g cukor
mäta podľa potreby

Postup:
Citróny dôkladne odšťavíme a šťavu z citróna si odvážime. Pridáme cukor v pomere 1:1 k citrónovej šťave a varíme na malom ohni do mierneho zhustnutia. Do šťavy si pred varením môžeme pridať trochu mäty. Sirup po dovarení môžeme nafľaškovať a uskladniť v chladničke, kde nám vydrží až mesiac. Citrónový sirup je výborný základ pre limonádu, do čaju alebo koktailu.

Výsledok odfoť a pridaj sem

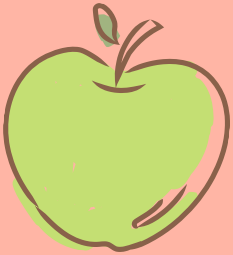
Citrónová marmeláda

Suroviny:
500 g citrón
500 g cukor
voda

Postup:
Citróny dôkladne umyjeme a varíme v celku aj so šupkou vo vode na miernom ohni jednu hodinu. Po hodine varenia vodu zlejeme a postup druhýkrát zopakujeme. Po druhej hodine varenia citróny vyberieme a necháme ich vychladnúť. Rozkrojíme ich na štvrtiny a vyberieme všetky kôstky, ktoré zabalíme do handričky, ktorú zaviažeme a odložíme. Ak chceme mať marmeládu aj s kúskami citrónu, citróny si môžeme nakrájať na menšie kúsky. Vložíme ich do hrnca, pridáme cukor a kôstky vo vrecku. Zmes zalejeme vodou tak, aby nám prekryla citróny a za občasného miešania varíme na miernom ohni do odparenia vody. Vrecko s kôstkami vytiahneme a dôkladne vyžmýkame všetok pektín do marmelády. Marmeládu môžeme rozmixovať nahladko alebo nechať s kúskami citrónov. Hotovú marmeládu nafľaškujeme a zavaríme, alebo odložíme vo vzduchotesnej nádobe do chladničky, kde nám vydrží dva týždne bez zavarenia.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Pri Zero Waste varení odporúčame siahnuť po zelenine a ovocí z bioprodukcie



JABLKO JE DOBRÝ SLUHA, ALE ZLÝ PÁN!

„Denne jedno jablko a lekári sa od vás držia ďaleko“, hovorí staré príslovie. Okrem množstva vitamínov však obsahuje tento symbol jesene aj veľa etylénu, teda látky, ktorá sa z neho uvoľňuje a urýchľuje dozrievanie. Jablká môžeme skladovať pri izbovej teplote oddelené od ostatného ovocia, resp. spolu s ovocím, ktorého dozrievanie chceme urýchliť. Najlepšie je skladovať ich spolu so zemiakmi, zabraňujú totiž ich klíčeniu. Jablká vydržia pri izbovej teplote 1 až 2 týždne. V chladničke nám vydržia dokonca viac ako mesiac.

Rýchly tip

Rýchly spôsob ako zúžitkovať nadbytočné jablká a striedky či šupky z jabĺk je výroba domáceho ochuteného octu. Nakrájané jablká či odpad z jabĺk zalejeme v sklenej nádobe octom a vodou v pomere 1:1 tak, aby sa nám jablká prekryli tekutinou. Nádobu uzatvoríme a necháme pri izbovej teplote aspoň dva týždne. Hotový jablkový ocot po precedení uskladňujeme v chladničke.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Jablkové pyré

Suroviny:
1kg červené jablká
250g cukor
50ml citrónová šťava
voda podľa potreby

Postup:
Z jabĺk si vykrojíme striedky, ktoré odložíme na jablčný ocot. Jablká aj so šupkou nakrájame na malé kúsky a v hrnci zalejeme vodou tak, aby voda tesne prekrývala jablká. Ak máme radi sladšie pyré, môžeme pridať cukor. Jablká varíme na strednom ohni v hrnci s pokrievkou do zmäknutia približne 45 minút. Uvarené jablká precedíme a rozmixujeme s citrónovou šťavou. Jablkové pyré môžeme zavariť alebo odložiť do chladničky, kde nám vydrží týždeň.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Nakladané jablká

Suroviny:
500 g jablká (akékoľvek)
250 ml ocot
250 g cukor
500 ml voda
5 ks badián
5 ks klinčeky
stonka čerstvého rozmarínu
citrónová kôra z 1 citróna
štipka soli

Postup:
Všetky ingrediencie okrem jabĺk zmiešame a privedieme k varu. Nálev necháme vychladnúť a precedíme. Jablká aj so šupkou nakrájame na tenšie plátky, naukladáme do zaváraninovej fľašky a zalejeme vychladnutým nálevom. Fľašky uzavrieme a odložíme do chladničky, kde nám vydržia až jeden mesiac.

Nakladané jablká sú výborné ako doplnok ku syrovým jedlám, do šalátu alebo namiesto kompótu k hlavným jedlám.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Pri Zero Waste varení odporúčame siahnuť po zelenine a ovocí z bioprodukcie

POMÔŽE TI LEPŠIE VIDIEŤ, ČO KONČÍ V TVOJOM KOŠI

Mrkva alebo karotka je koreňová zelenina, ktorá je v obchodoch dostupná po celý rok. Prežije aj jemné mrazy, takže s nízkymi teplotami problém nemá. Práve naopak, mali by sme ju skladovať v spodnom priečinku chladničky. Najdlhšie vydrží neošúpaná a zabalená vo voskovom alebo v navlhčenom obrúsku - 2 až 3 týždne. Vňať skladujeme oddelene, pretože odoberá z koreňa živiny a mrkva tak rýchlejšie hnije. Vňať dočasne uskladníme ako kvet v pohári s vodou alebo ponorenú v sladko-kyslom náleve, uložíme v chladničke. Môžeme ju aj vysušiť alebo nasekať a použiť ako dochucovadlo pri fermentovaní.

Rýchly tip

Prebytočnú mrkvu môžeme zachrániť pred vyhodením uskladnením v mrazničke. Vňať môžeme použiť do pesta, zeleninových karbonátok, alebo na dochutenie polievok či nátierok. Šupky z mrkvy (takisto petržlenu, kalerábu, zeleru) môžeme využiť na prípravu zeleninového vývaru do polievok a jedál.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Mrkvová nátierka

Suroviny na 4 porcie:
500 g mrkva
50 ml olivový olej
olej
sušený cesnak
soľ

Postup:
Umytú a neošúpanú mrkvu nastrúhame na hrubo, osolíme, pridáme sušený cesnak podľa chuti a trochu oleja a varíme na malom ohni v hrnci s pokrievkou za občasného miešania asi 20 minút. Uvarenú mrkvu rozmixujeme s olivovým olejom na jemné pyré a necháme vychladnúť.

Mrkvová nátierka je výborná s pečivom, môžeme ju doplniť pečenými slnečnicovými semienkami, petržlenovou vňatkou alebo inými bylinkami.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Zapekaná mrkva

Suroviny na 6 porcií:
1 kg mrkva
250 g zemiaky
200 g cibuľa
200 g rastlinné mlieko
25 g polohrubá múka
25 g slnečnicový olej
100 g údený syr
100 g lieskové orechy
čerstvá petržlenová vňať
soľ

Postup:
Slnečnicový olej a polohrubú múku zmiešame v malom hrnci a za stáleho miešania zohrievame na miernom ohni. Postupne prilievame horúce rastlinné mlieko a miešame metličkou až kým nám omáčka nezačne vrieť, po dovarení odstavíme a dochutíme soľou. Mrkvu nakrájame na tenké plátky a varíme tri minúty v osolenej vode, po dovarení scedíme. Zemiaky nastrúhame na hrubo, pridáme na jemno nakrájanú cibuľu, štipku soli a zmiešame s mrkvou. Zmes uložíme do zapekacej misy, prelejeme bielou omáčkou a posypeme drvenými lieskovcami a nastrúhaným údeným syrom. Pečieme pri teplote 190°C približne 30 minút. Po dopečení posypeme petržlenovou vňaťou.

Výsledok odfoť a pridaj sem

POKLAD Z AMERIKY, KTORÝ SA UDOMÁCNIL NIELEN V NAŠEJ KUCHYNI...

...ale aj v našich košoch. Zemiak je hľuza, ktorá má pre Slovensko obrovský hospodársky význam, čomu nasvedčujú aj jeho mnohé nárečové pomenovania ako krumple, švábky, bandurky či kartofle. Aby nám dlhšie vydržali, skladujeme ich v chladnejšom, tmavom a suchom prostredí v papierových vreckách. Takto uskladnené vydržia aj 3 týždne. Aj preto často zabudneme, že ich máme a zhnijú. Zemiaky nie je dobré skladovať v chladničke, kde je príliš chladno a vlhko, nakoľko sa tým mení ich štruktúra a chuť. Rovnako sa neodporúča skladovať zemiaky s cibuľou, pretože vylučujú látky, ktoré urýchľujú jej rozklad.

Rýchly tip

Najjednoduchší spôsob ako použiť zmäknuté zemiaky, pre ktoré nemáme ďalšie využitie, je nakrájať ich a jednoducho si ich upiecť v rúre s koreninami podľa svojho výberu. Pečené zemiaky sú skvelé ako príloha alebo aj samostatne ako malé občerstvenie.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Zemiakové guľky

Suroviny na 4 až 6 porcií:
1kg zemiaky
400g strúhaný syr
200g zemiakový škrob
100g pažítka
50g petržlenová vňať
soľ

Postup:
Zemiaky umyjeme, nakrájame na malé kúsky aj so šupkou a v slanej vode varíme na miernom ohni do zmäknutia. Po dovarení zemiaky scedíme a odokryté ich necháme 15 minút chladnúť. Roztlačíme ich na kašu, pridáme 50 g zemiakového škrobu, nastrúhaný syr, nasekanú pažítku, petržlenovú vňať a dosolíme podľa chuti. Zmes dôkladne premiešame a tvarujeme na menšie guľôčky, ktoré obaľujeme v zemiakovom škrobe. Guličky vysmážame do zlatistej farby, alebo pečieme pri 180 °C asi 20 minút.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Zemiakové rösti

Suroviny na 4 až 6 porcií:
1 kg zemiaky
200 g cibuľa
150 g hladká múka
3 strúčiky cesnaku
čerstvý rozmarín
čerstvý tymian
soľ
mleté čierne korenie
olej

Postup:
Cibuľu nakrájame na kocky, osmažíme na troche oleja do zlatista a odstavíme. Zemiaky umyjeme, nastrúhame na hrubo aj so šupkou. Vyžmýkame z nich prebytočnú vodu, pridáme osmaženú cibuľu, hladkú múku, pretlačené strúčiky cesnaku, najemno nasekaný čerstvý rozmarín a tymian; dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Vytvarujeme si menšie placky a opekáme ich na rozpálenej panvici s olejom do zlatista.

Hotové zemiakové rösti ukladáme na papierový obrúsok a servírujeme napríklad s kyslou smotanou a nasekanou jarnou cibuľkou.

Výsledok odfoť a pridaj sem

NAD ROZLIATYM MLIEKOM UŽ VIAC PLAKAŤ NETREBA

Koľko litrov sa ho prelialo vaším odtokom? Mlieko a mliečne výrobky sú pre Slovákov stále základnými potravinami, na našom trhu sú bežne dostupné výrobky z kravského, ale aj ovčieho či kozieho mlieka. Čerstvé mlieko uchovávame v chladničke a po otvorení ho spotrebujeme ideálne ihneď. Trvanlivé mlieko skladujeme na suchom a tmavom mieste, do chladničky (dolná časť dvierok) ho dávame až po otvorení a skonzumujeme čím skôr, najlepšie do 24 hodín. Syr skladujeme v stredných priečinkoch chladničky a po otvorení ho z pôvodného obalu prebalíme - ideálne do voskového obrúska. Mäkké syry ako feta alebo mozzarella uchovávame v slanom náleve v uzatvorenej nádobke.

Rýchly tip

Nadbytočné mlieko môžeme použiť na rýchle smoothie z mrazeného ovocia alebo na prípravu teplého nápoja ako kakao alebo chai masala.

Ak mlieko zohrievame v hrnci, neprihorí a nevykypí, ak dno a okraje hrnca potrieme maslom.

RECEPTY OD ZERO WASTE KUCHÁRA

Karfiolový krém

Suroviny na 4 porcie:
1 ks karfiol
300 ml mlieko
1 malá cibuľa
30 g maslo
voda
soľ

Postup:
Karfiol rozoberieme na ružičky, prepláchneme a nakrájame na menšie kúsky aj s hlúbom. Pokiaľ sú listy karfiolu pekné a nepoškodené, môžeme si ich nakrájať na malé kúsky a opiecť ich na panvici s trochou oleja, osoliť a použiť ako vložku do polievky. Cibuľu si nakrájame a na masle jemne osmažíme. Pridáme nakrájaný karfiol, mlieko a soľ a v prikrytom hrnci varíme na strednom ohni do zmäknutia karfiolu. Po dovarení dôkladne rozmixujeme na hladký krém a podávame s opečenými karfiolovými listami.

Výsledok odfoť a pridaj sem

Mliečna ryža

Suroviny na 4 porcie:
500 ml mlieko
100 g guľato zrnná ryža
50 g vanilkový cukor
50 g kryštálový cukor
1 ks citrón

Podľa potreby:
Višne (aj mrazené)
Horká čokoláda

Postup:
Neprepláchnutú ryžu vložíme do mlieka, pridáme vanilkový cukor, kryštálový cukor, nastrúhanú citrónovú kôru z polovice citróna a varíme na malom ohni za občasného miešania do zhustnutia kaše. Ryžovú kašu môžeme doplniť višňami a horkou čokoládou. Mrazené višne rozvaríme s trochou cukru v malom hrnci, až kým sa z višňovej šťavy nevytvorí sirup. Pred servírovaním vložíme horkú čokoládu do mikrovlnky na približne jednu minútu a teplú ryžovú kašu prelejeme roztopenou horkou čokoládou a horúcimi višňami.

Výsledok odfoť a pridaj sem

FREE FOOD

Vojtech Végh je profesionálny kuchár a food waste guru zo Slovenska, ktorý založil prvú Zero Waste vegan reštauráciu na svete v Kambodži - Surplus restaurant. Na Slovensku pokračuje vo svojich aktivitách najmä prostredníctvom svojho projektu Surplus Food Studio, ktorého hlavným poslaním je propagovať varenie z rastlinnej stravy a bezo zvyšku primárne v reštauráciách, pre ktoré robí aj Zero Waste audit.

Free Food je občianske združenie, ktoré od roku 2015 bojuje proti plytvaniu potravinami na Slovensku. Našimi najznámejšími projektmi sú „Komunitné chladničky“, „Pekný džem zo škaredých jabĺk“, zmeny legislatívy v prospech darovania potravín a „Zero Waste brunche“. Prostredníctvom našich osvetových aktivít, online príručiek a videí sa snažíme priblížiť problém plytvania potravinami širokému obyvateľstvu. V ponuke máme prednášky, workshopy alebo Zero Waste catering.

za podporu ďakujeme:

TESCO

Nadácia