



V KUCHYNI BEZ ZBYTEČNÉHO ODPADU

aneb

„od listu ke kořeni“

V KUCHYNI BEZ ZBYTEČNÉHO ODPADU

aneb „od listu ke kořeni“

Šéfkuchař Nestlé Professional Jiří Středa připravil krátké návody a recepty, jak využít zeleninu v kuchyni tak, aby nezůstal žádný zbytečný odpad. Rozhodli jsme se s vámi podělit o tipy, jaké všechny části zeleniny se dají efektivně využít. Věříme, že tyto postupy lze uplatnit jak v každé domácnosti, tak i v profesionální kuchyni!

Jiří Středa doplnil: „V kuchyni je potřeba improvizovat a je velká škoda, když se zbytky zeleniny a bylinek vyhodí. Budu rád, když si projdete jednotlivé postupy a vyzkoušíte je zapojit i do vaší kuchyně. Kreativě se meze nekladou. Nejedná se o jasný postup – kolik čeho navázat a použít, jde o to se zamyslet, co ještě mohu ze zbytků v kuchyni nebo v lednici vytvořit a pokusit se tak minimalizovat odpad v koši.“

Tak hurá do toho, ať se vám povede zamezit zbytečnému vyhazování co nejdříve!

Tým Nestlé Professional



TIP: JAKÉ ČÁSTI SUROVIN MŮŽETE ZUŽITKOVAT NA MAXIMUM?



KVĚTY:

medvědího česneku, rukoly, pažitky, které se hodí k jedlé dekoraci pokrmů, listy cukety, které se plní a grilují



STONKY A KOŠTÁLY:

kvěťáku, brokolice, kadeřávku, zelí, fenyklu, které se dají nakrájet na tenké plátky, marinovat a přidat do salátu nebo se mohou využít jako příloha

NAŘ A LISTY:

mrkve, kvěťáku, brokolice, které se skvěle hodí na letní zeleninové polévky a vývary



SLUPKY:

mrkve, brambor, topinamburu, černého kořenu, pastináku, které se posypou škrobem a usmaží se na chipsy



SEMÍNKA:

z dýně, melounu se vysuší a opraží jako oříšky



CUKETOVÝ KVĚT V ČESNEKOVÉ TEMPUŘE S RAJČATOVÝM DIPEM

SUROVINY:

- Cuketové květy
- Hladká mouka
- Kypřicí prášek
- Česnek
- Perlivá voda (čím víc bublinek, tím lepší tempura)
- THOMY Veganská omáčka
- Sušená rajčata
- Bazalka
- Rostlinný olej
- Sůl



POSTUP:

1. Cuketové květy opatrně rozevřeme a vyjmeme pestíky.
2. Do misky přidáme mouku, kypřicí prášek, česnek, perlivou vodu a pomocí tyčového mixéru vymixujeme hladkou tempuru (konzistence podobná těstu na palačinky).
3. Ve vyšším hrnci rozejdeme olej. Květy namočíme v tempuře a krátce smažíme.
4. Z Thomy Veganské omáčky, sušených rajčat a bazalky si tyčovým mixérem uděláme rajčatový dip.
5. Křupavé květy namáčíme do dipu.

TIP 1:

Květy česneku a pažitky můžeme naložit do rostlinného oleje, necháme 48 hodin vylouhovat v chladu a olej používáme na grilování nebo do salátů.



KYSELÝ KOŠŤÁL SE ZÁZVOROVOU VINAIGRETTE, VIOLIFE CREAMY ORIGINAL A CHIPSY Z TVRDÉHO CHLEBA

SUROVINY:

- Košťály z květáku, brokolice, romanescce
- Zázvor
- Ocet jablečný
- Cukr
- Olivový olej
- Violife Creamy Original
- Pažitka
- Tvrdý veganský chléb
- Sůl

POSTUP:

1. Košťály oloupeme (mají dlouhá tvrdá vlákna) a nakrájíme na co nejtenčí plátky.
2. Zázvor nakrájíme, vložíme do hrnce s vodou, cukrem a octem a přivedeme k varu.
3. Plátky košťálů zalijeme teplým nálevem a necháme marinovat (stačí až nálev vystydně).
4. Do nálevu přidáme olivový olej a pomocí tyčového mixéru vymixujeme hustší emulzi (vinaigrette).
5. Violife Creamy Original ochutíme nasekanou pažitkou a solí.
6. Chléb nakrájíme na tenké plátky a v troubě s kapkou olivového oleje upečeme do křupava.
7. Košťál vložíme na talíř, polijeme vinaigrettou, přidáme již ochucený Violife Creamy Original a nalámané kousky chlebu.



TIP 2:

Košťály můžeme také oloupat, upéct v troubě do měkka a podávat jako přílohu.

ZELENINOVÉ SLUPKY S AIOLI OMÁČKOU ZE STARÝCH BRAMBOR

SUROVINY:

- Slupky ze zeleniny
- Bramborový škrob
- Rostlinný olej (může se použít olej z květů pažitky) viz TIP 1
- Starší vařené brambory
- Česnek
- Olivový olej
- Dijonská hrubozrnná hořčice
- Sůl

POSTUP:

1. Omyté slupky důkladně papírovou utěrkou osušíme. Promícháme s bramborovým škrobem a smažíme v rozehrátém oleji. Po usmažení osolíme.
2. Aioli omáčku připravíme ze starších uvařených brambor, přilijeme olivový olej, vložíme stroužek česneku, hořčici a sůl. Pomocí tyčového mixéru vymixujeme a připravíme omáčku.
3. Usmažené slupky (chipsy) podáváme s aioli omáčkou nebo můžeme použít jako krupavý doplněk do salátů.



TIP 3:

Ze slupek můžeme samozřejmě připravit i vývar nebo je můžeme orestovat, uvařit a rozmixovat v pyré, jako přílohu.



DIP ZE ZELENÉHO OLEJE Z POVADLÉ NATĚ KOŘENOVÉ ZELENINY

SUROVINY:

- Nať mrkve, celeru, pastináku nebo petržele
- Rostlinný olej
- Sójové mléko
- Hořčice dijonská
- Citrón
- Sůl

POSTUP:

1. Umytou nať vložíme krátce do vroucí vody a zblanšírujeme, poté rychle zchladíme.
2. Osušíme papírovou utěrkou a vložíme do rostlinného oleje.
3. Olej pomalu zahříváme na teplotu kolem 65 °C a při stejné teplotě nať zahříváme cca 20 minut.
4. Poté nať s olejem důkladně rozmixujeme.
5. Přes sítko s utěrkou necháme překařovat zelený olej.
6. Olej uchováme v lednici.
7. Do vyšší nádoby si vložíme sójové mléko, hořčici a citronovou šťávu, rozmixujeme tyčovým mixérem a pomalu přidáváme zelený olej. Dále mixujeme, než vytvoříme dip, který pak dochutíme solí.



TIP 4:

Natě můžeme s vodou rozmixovat a zamrazit do polévek a těstovin.

LETNÍ SALÁT Z LISTŮ ŘEPY S MALINOVÝM DRESINGEM, KŘUPAVÝMI JÁDRY MELOUNU, POMERANČOVOU KŮROU A GRILOVANOU VEGANSKOU ALTERNATIVOU SÝRA

SUROVINY:

- Listy řepy
- Malinový ocet
- Olivový olej
- Agávový či javorový sirup
- Semínka z melounu
- Pomerančová kůra
- Rostlinný olej
- Violife Mediterranean Style Grill Me
- Sůl

POSTUP:

1. Listy salátu umyjeme a natrháme na menší kousky.
2. Z olivového oleje, octu, agávového či javorového sirupu a soli si pomocí tyčového mixéru vytvoříme dressing.
3. Dressing nalijeme na listy řepy, přidáme nastrouhanou pomerančovou kůru.
4. Umytá jádýrka z melounu si důkladně papírovou utěrkou osušíme. Promícháme s olejem, osolíme a vložíme na pečící papír do trouby opéci.
5. Violife Mediterranean Style Grill Me vložíme na gril a ugrilujeme.
6. Salát vložíme na talíř, přidáme grilovanou veganskou alternativu sýra a posypeme křupavými melounovými jádýrky.



TIP 5:

Z listů ředkviček si snadno připravíme svěží pesto. Stačí listy ředkviček rozmixovat s olivovým olejem, tvrdým veganským sýrem, a ořechy. Spousta listů zeleniny lze připravit jako špenát, např. jako přílohu k jídlu (mangold, řepa, kedlubna a další).



CO SE ZBYLÝM JÍDLEM? ZACHRAŇ OBĚD

Zbylo vám hotové jídlo po konci výdeje? Organizace **Zachraň jídlo** našla způsob, jak dostat přebytečné pokrmy k lidem v nouzi. Přebytky mohou být darovány již v malém množství a při dodržení hygienických norem těm, kteří strádají.

PROČ MÁ SMYSL DAROVAT?

- v ČR se denně vyhodí až 72 000 nevydaných porcí
- šetříte zdroje, které byly do jídla vloženy
- minimalizujete potravinový odpad
- snížíte produkci CO²
- pomůžete lidem v nouzi

JE TO JEDNODUCHÉ

Zachraň jídlo pomůže s propojením na vhodnou charitu v okolí, která má možnost a zájem přijímat pokrmy. Propojí vás skrz mobilní aplikaci a pokud bude zapotřebí, poskytne i vratné obaly a dopravu.

JAK SE ZAPOJIT?

Informace o projektu
a možnost zapojení
najdete na
www.zachranobed.cz

