



O trochu
MÉNĚ PLÝTVÁNÍ
více pochutnání



DROBNÉ ÚSILÍ, *obrovský efekt*

Váš průvodce snižováním množství potravinového odpadu v domácnosti

Malé činy mohou znamenat velký rozdíl. Naší misí je minimalizovat množství potravinového odpadu, kdekoli to jde. Váš chleba je už trochu tvrdý a zelenina začíná vypadat ovadle? Trocha představitivosti vám může pomoci vyzdvihnout jejich skvělou chuť! Tento průvodce vám pomůže snížit množství potravinového odpadu a objevit nové vynalézavé recepty, které vám umožní plánovat dopředu a nakupovat udržitelněji.



Co tu pro vás máme?

- | | |
|---|----|
| O plýtvání potravinami | 3 |
| 11 tipů a triků, jak zamezit plýtvání potravinami | 6 |
| 5 nápadů na recepty proti plýtvání | 11 |



Plýtvání potravinami: O co vlastně jde?

Pokud zůstane dobré jídlo nesnědené a skončí v koši, jedná se o plýtvání potravinami, to přispívá k celosvětovým emisím skleníkových plynů zhruba ve výši 8%. Ke zbytečnému plýtvání potravinami může vést přílišné nakupování, nesprávné skladování nebo zkrátka to, že toho uvaříme příliš. Když plýtváme potravinami, přicházíme o výživná jídla, plýtváme zdroji, které se použily na výrobu potravin (jako jsou energie a voda) a přispíváme také k uvolňování skleníkových plynů do atmosféry – ty vznikají, když potraviny na skládkách tlejí.





Proč dochází k plýtvání dobrými potravinami?

K plýtvání dochází v každé fázi, ve které se potravinu nachází. A to od farmy až po vidličku.

- Na farmě: Může se stát, že se některé plodiny nesklidí, protože se jich urodilo příliš nebo protože nemají perfektní tvar.
- Ve výrobě: Během procesu zpracování se některé potraviny z důvodu velikosti nebo vzhledu vyřadí, a tak se ani nedostanou do prodeje.
- V obchodě: Supermarkety někdy vyhazují potraviny, které se blíží nebo dosáhly data minimální trvanlivosti – a to i když by se stále daly sníst.
- Doma: K celým 60 % plýtvání potravinami dochází v domácnostech. Každý z nás toho občas nakoupí víc, než je potřeba. Je snadné pak zapomenout, co už v ledničce máme. Nebo se může stát, že uvaříme jídla více, než dokážeme sníst.



všech potravin vyprodukovaných
na celém světě se
nikdy nesní



Závazkem společnosti Dr. Oetker je snížit plýtvání potravinami

Ačkoli jídlem se plýtvá napříč celým odvětvím, jsme odhodlaní s tím něco dělat! Na základě cílů naší Charty udržitelnosti usilujeme o snížování množství potravinového odpadu vyprodukovaného v rámci naší výroby a ve skladech:

25%

Snížení plýtvání potravinami
do roku 2025 o 25 % – to
je náš závazek

Efektivní výroba:

Vyladíme naše procesy tak, abychom omezili plýtvání.

Chytrá inventura:

Zlepšujeme řízení našich zásob, abychom se vyhnuli nadprodukcí.

Darování potravin:

Spolupracujeme s organizací Too Good To Go, abychom spotřebitelům nabídli přístup k dobrému jídlu.

Dárcovství:

Ve spolupráci s charitami darujeme přebytečné potraviny.



Recepty v této brožurě vznikly v rámci partnerství s organizací Too Good To Go.

11 TIPŮ A TRIKŮ, JAK

zamezit plýtvání s potravinami

Jste připraveni vyzkoušet v kuchyni pár kouzel? Jsme tady, abychom vám našimi tipy pomohli uchovat potraviny vždy čerstvé, načrtnout kreativní jídelníček a proměnit zbytek v chutné objevy.

Nakupujte chytře

1. Různá opatření vám mohou pomoci omezit plýtvání u vás doma – snažte se to s nákupy nepřehánět. Nechod'te nakupovat hladoví a zaměřte se jen na to, co opravdu potřebujete. Příjemným bonusem bude, že ušetříte peníze a omezíte impulzivní nákupy. Můžete si také naplánovat, jaká jídla budete celý týden připravovat. Napište si, jak často budete muset vařit, pro koho a které ingredience k tomu budete potřebovat. Než se vydáte do obchodu, vyhrad'te si pár minut na to, abyste zjistili, které potraviny už doma máte, a napište si nákupní seznam, kde bude jen to, co opravdu potřebujete.



Seznamte se s jídlem

Jak poznáte, že potravina už má své lepší dny za sebou? „Spotřebujte do“ označuje datum, po kterém už není bezpečné potravinu konzumovat. Takové produkty byste měli použít dřív, než projdou datem spotřeby. „Minimální trvanlivost do“ pak jednoduše stanovuje datum, do kdy je potravina v tom nejlepším stavu – nejedná se o označení bezpečnosti potraviny! Velké množství produktů zůstává dobrých i po překročení data „minimální trvanlivosti“, použijte proto své smysly – zrak, čich a chuť vám napoví, jestli je možné danou potravinu zkonzumovat.

2.



Projděte si online recepty

3. Nevíte si rady, co vytvořit z náhodné kombinace potravin, které máte v lednici? Dr. Oetker nabízí celou řadu chutných receptů, které vám pomohou získat z vašich ingrediencí to nejlepší. Podívejte se v tomto průvodci na některé z našich oblíbených receptů, abyste získali další inspiraci. Možná tam najdete své nové oblíbené jídlo!



Mrazte pro zachování čerstvosti

4. Ušchovejte jídlo do mrazničky a zůstane čerstvé celé měsíce! Pokud máte zbytky nebo potraviny, které se blíží datu spotřeby, dejte je do mrazničky. Mražením prodloužíte životnost mnoha potravin a můžete je využít později, aniž byste se museli bát, že se zkazí. V mrazničce můžete uchovávat celou řadu potravin, od zeleniny, čerstvého masa a ryb až po smoothies nebo jogurty. Špenát, brokolice, fazolky, chřest nebo máslová dýně – to všechno se dá dobře zmrazit. Oproti tomu salátová zelenina s vysokým obsahem vody, jako je okurka, zelí nebo listový salát, mají tendenci mrazem rozbřednout. Totéž platí pro ovoce – zatímco druhy s vysokým obsahem vody, jako jsou vodní meloun, jablka nebo hrušky, pobytem v mrazu ztrácí svou konzistenci, ovoce jako ananas, banán nebo drobné bobule mrazem neutrpí. Nejlépe si udržíte přehled o zmrazených potravinách tím, že balíček vždy označíte tím, co v něm je, a opatříte ho datem, kdy jste jídlo uvařili, případně zamrazili. Zatímco teoreticky lze mražením prodloužit životnost produktu donekonečna, některé potraviny ztrácí v průběhu času chuť a také texturu. Abyste dosáhli nejlepších výsledků, je nejlepší si prověřit, jak dlouho lze kterou potravinu v mrazničce skladovat.



Dělejte si záznamy o tom, jak plýtváte

5. Vyhazovat peníze nedává žádný smysl. Ale když plýtváme potravinami, přesně tohle děláme! Zaznamenávejte si náklady spojené s plýtváním v aplikaci nebo si vytvořte seznam všech potravin, které v průběhu měsíce nespotřebované vyhodíte. Vidět, kolik nespotřebovaného jídla se vyhodí, může být poučné. NoWaste nebo Nosh jsou skvělé aplikace na sledování nákupů, dat spotřeby a obsahu vaší ledničky a spíže.

Zkuste sladké řešení

Už se nám každému stalo, že jsme nechali v míse na ovoce nějaké plody přezrát. Pečení je skvělý způsob, jak zpracovat ovoce a zeleninu, která už má své nejlepší dny za sebou. Zkuste banánový chlebiček, cuketové muffiny, mrkvový dort nebo jablečný crumble. Když uděláte z potenciálního odpadu štrúdl, nejen že zamezíte plýtvání, ale ještě si pochutnáte.

6.



Pozvedněte své jídlo

Použijte zbytky potravin a dodejte ostatním jídlům šmrnc. Přebytečné potraviny, jako jsou například zbylá vejce, využijete třeba na přípravu lahodné vaječné tlačanky. Můžete se také naučit pár jednoduchých způsobů domácí konzervace, jako je nakládání, výroba marmelád nebo sušení zbytků v troubě.



Uvařte si vydatnou polévku

Máte v šuplíku se zeleninou spoustu odřezků? Upečte je a následně rozmixujte s bylinkami a kořením, získáte vydatnou, chutnou polévku. Je to jednoduchý a lahodný způsob, jak využít to, co už máte.

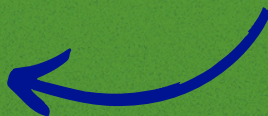
8.

9.

Životnost potravin výrazně prodloužíte už jen tím, že je budete správně skladovat. Chléb je jedna z potravin, kterými se plýtvá nejvíc. Aby vám bochník dlouho vydržel, měli byste ho skladovat při pokojové teplotě, ve vzduchotěsném sáčku nebo v chlebníku, můžete ho ale také uchovávat v mrazničce, a to až šest měsíců! Při skladování ovoce a zeleniny zohledněte, které druhy by se měly skladovat společně. Některé druhy ovoce vylučují etylen, který urychluje proces zrání jiného ovoce v jejich blízkosti. Uchovávejte proto druhy produkující etylen, jako jsou jablka, zralé banány a rajčata, dál od čerstvého bobulovitého ovoce, které je na etylen citlivé.

	X	✓	X
	✓	✓	✓
	X	✓	X
	X	✓	X

To se k sobě hodí!



Podělte se nebo darujte

Darování je výhodné pro všechny – chrání životní prostředí, pomáhá těm, kdo to potřebují, a darujícím dává příjemný pocit, že udělali dobrý skutek! Pokud zjistíte, že máte jídlo navíc, zkuste se o něj podělit se svými sousedy, přáteli a rodinou, nebo je věnujte místní organizaci. Nejen že tím omezíte plýtvání, podpoříte také svou komunitu, případně získáte příležitost vychutnat si jídlo společně s přáteli.

10.



11.

Uspořádejte party, kde se o jídlo podělíte

Naším speciálním tipem, jak omezit plýtvání, je uspořádat party, kde se o jídlo podělíte. Jedná se o skvělý způsob, jak využít zbytky a vytvořit lahodná jídla podle receptů v této brožuře. Pozvěte přátele a řekněte jim, ať přinesou své vlastní přebytké ingredience. Spolu si pak můžete vychutnat řadu rozmanitých jídel a být si jisti, že nic nepřišlo nazmar. Nejen, že se díky vám vyplývá méně potravin, navíc strávíte příjemný čas s přáteli a společně se můžete podělit o své kulinářské výtvary.





VAŘENÍ BEZ ODPADU

Tipy, jak využít každou část suroviny, od kořene po nať.



MRKVOVÝ CHLĚB

s pestem z mrkvové natě

Na chléb:

250 g bio mrkve
250 ml vody
450 ml hladké mouky
1 balíček Droždí Dr. Oetker
3 PL olivového oleje
1 PL soli

Na pesto:

120 g mrkvové natě (bio)
150 g mletých mandlí
350 ml olivového oleje
125 g parmezánu
1 stroužek česneku
sůl podle chuti
čerstvě mletý pepř podle chuti

1. Příprava:

Mrkev omyjeme, nakrájíme a v 250 ml vody přivede k varu. Vaříme bez pokličky na mírném plameni 15 minut, dokud nezměkne. Mrkev rozmixujeme a nechte zchladnout.

2. Těsto:

V míse smíchejte mouku a droždí. Přidejte mrkvové pyré, olej a sůl. Za použití robotu hnětete zhruba 5 minut, aby vzniklo těsto. Poprašte je moukou, přikryjte a na teplém místě nechte vykynout, dokud těsto viditelně nezvětší objem (60 minut).

3. Pečení:

Plech na pečení vyložte papírem na pečení. Troubu předehřejte na 220 °C / 200 °C horkovzdušná trouba / plyn stupeň 7. Těsto položte na plochu poprášenou moukou a rozdělte ho napůl. Z každé poloviny vytvarujte váleček, vezměte jeho konce, zatočte je a položte na plech. Zopakujte s druhou částí těsta. Znovu přikryjte a nechte na teplém místě kynout, dokud chléb viditelně nezvětší svůj obem, poté ho 15–18 minut pečte a následně nechte vychladnout na mřížce.

4. Pesto:

Na nepřilnavé pánvi opečte mandle lehce dohněda a nechte zchladnout na talíři. Odložte si 50 g stranou, aby dodaly pestu texturu. Mrkvovou nať omyjte a osušte. Odkrojte spodní část stonků a nahrubo ji nakrájejte, stejně jako parmezán a česnek. V mixéru všechny ingredience rozmixujte (kromě odložených 50 g mandlí). Vmíchejte mandle a ochuťte solí a čerstvě mletým pepřem. Pesto můžete skladovat v chladničce 5 dní nebo v mrazničce až po dobu 3 měsíců.

Věděli jste?

Vrchní část mrkve obsahuje značné množství vitamínu K, vitamínu C a draslíku, díky čemuž je cenným doplňkem zdravého stravování.





KOUZELNÉ ZBYTKY

Proměňte včerejší přebytky na nový chutný dezert.



ČOKOLÁDOVÝ CHLEBÍČEK

ze zbylého moučniku

Na formu (25 × 11 cm):

trocha tuku
trocha hrubé mouky

Na čokoládový chlebiček:

150 g zbylého moučniku
100 g hladké mouky
3 KL Kypřicího prášku do
pečiva Dr. Oetker
25 g Holandského kakaa Dr.
Oetker
125 g cukru
1 balíček Vanilkového cukru Dr.
Oetker
špetka soli
200 g změkklého másla nebo
margarínu
4 střední vejce
4 PL mléka
100 g nastrouhané hořké
čokolády
1 balíček Polevy mléčné
Dr. Oetker

1.Příprava:

Vymažeme formu na chlebiček a vysypeme ji moukou. Rukou rozdrobte zbytek staršího moučniku. Jednu lžici drobků si odložte stranou na ozdobu. Troubu předehřejte na 180 °C / 160 °C horkovzdušná trouba / plyn poloha 4.

2.Těsto:

V míse smíchejte mouku, kypřicí prášek, kakao a rozdrobený moučnik. Přidejte zbyvajících ingredience kromě strouhané čokolády. Krátce promíchejte na nejnižší otáčce, poté míchejte 2 minuty na vysoké otáčky dohledadka. Do směsi rychle vmíchejte strouhanou čokoládu.

3.Pečení:

Těsto vlijte do připravené formy a nahoře uhlad'te. Formu umístěte do spodní třetiny trouby. Pečte 60 minut. Po upečení nechte chlebiček 10 minut odpočívat ve formě. Vyjměte a nechte na mřížce zcela vychladnout.

4.Zdobení:

Rozehřejte čokoládovou polevu, přelijte jí chlebiček a ozdobte zbývajícími drobečky.

Tip pro větší udržitelnost:

Jako alternativu k polevě můžete použít jakékoli zbytky čokolády. Použijte jich přibližně 125 g, čokoládu rozehejte a koláč jí přelijte.





UNIVERZÁLNÍ INGREDIENCE

Objevte nové využití běžných surovin.



ZLATÝ KAMEL

ze slupek od banánu

Na karamel:

2 slupky od banánu (bio)
250 ml vody
130 g cukru krystal
2 balíčky Vanilkového cukru
Dr. Oetker

1.Příprava:

Banánové slupky omyjte a nakrájejte na kousky. Do hrnce vlijte 150 ml vody a na mírném ohni v ní slupky 15 minut povařte. Rozmixujte ponorným mixérem a přeced'te přes jemné sítko.

2.Vaření:

V pánvi přived'te 100 ml vody a cukr k varu. Nechte 5–6 minut zvolna vařit, občas promíchejte. Jakmile cukrová voda získá sirupovou konzistenci, přidejte rozmixované banánové slupky. Míchejte, dokud směs nezhoustne, Poté ji naplňte do sklenic a nechte vychladnout.



Doporučení k receptu:

Abyste získali lahodný zdravý dezert, stačí zmrazit kousky banánu dřív, než se zkazí. Použijte je na výrobu krémové banánové zmrzliny. Tenhle karamel funguje jako skvělá poleva!





SEZÓNŇÍ POTĚŠENÍ

Myslete ekologicky, vychutnejte si recepty,
které využívají čerstvé sezónní suroviny.



FRANCOUZSKÝ TOUST 2.0

se švestkovým kompotem

Na kompot:

1 kg švestek
½ balíčku Želírovacího
cukru Extra 2:1 Dr. Oetker
2 KL Vanilkové pasty Dr.
Oetker

Na francouzský toust:

300 ml mléka
2 střední vejce
25 g cukru krystal
1 KL Vanilkové pasty Dr.
Oetker
asi 6 kousků přebytečného
sladkého pečiva (1 cm silné,
staré cca 2–5 dní)
5 PL rostlinného oleje

1. Na kompot:

Švestky omyjte, vypeckujte a nakrájejte na kousky. Vložte je do hrnce spolu s želírovacím cukrem a vanilkovou pastou. Přeneste hrnec na sporák a přiveďte ke varu na středně vysoké teplotě. Směs za stálého míchání zvolna vařte alespoň 3 minuty. Horký kompot nalijte do sterilizovaných sklenic, zavíčkujte a nechte úplně vychladnout.

2. Příprava:

V míse smíchejte mléko, vejce, cukr a vanilkovou pastu. Plátky koláče namočte z obou stran ve vaječné směsi.

3. Opékání toastu:

Na pánvi rozehejte na středním plameni olej a opečte na něm plátky pečiva, cca 4 minuty z každé strany. Položte je na papírovou utěrku, aby odsála přebytečný olej. Pocukrujte moučkovým cukrem a podávejte s kompotem.



A to jste věděli?

Na přípravu kompotu můžete použít jakékoli peckové ovoce. V závislosti na sezóně vyzkoušejte broskve, meruňky, třešně nebo nektarinky. Kompotování je také skvělý způsob, jak zajistit ovoci delší trvanlivost a užít si ho i po sezóně.





PŘIJMĚTE NEDOKONALOST

Užijte si výbornou chuť nedokonalých a jedinečných plodů.



ANTIⁱPASTO

marinovaná zelenina

Na antipasto:

100 ml olivového oleje
3 PL octa, např.
balzamikového
1 KL medu
sůl podle chuti
pepř podle chuti
1 stroužek česneku
1 ½ kg míchané zeleniny,
např. lilek, cuketa, houby,
rajčata, cibule
bazalka

Na ozdobení:

hrst rukoly
trocha parmezánu

1.Příprava:

Na marinádu smícháme v misce olej, ocet, med a koření. Česnek oloupeme a prolisovaný přidáme do směsi.

2.Zelenina:

Zeleninu omyjeme a nakrájíme. Plátky lilku nasolíme a necháme je na cedníku okapat. Osušíme papírovými utěrkami. Na velké pánvi rozežhřejeme olej. Zeleninu orestujeme a dáme ji do misky. Posypeme ji bazalkou a polijeme marinádou. Marinujeme 2–3 hodiny v chladničce.

3.Podávání:

Marinovanou zeleninu můžete přidat například do sendvičů nebo na toust, obložit si s ní pečivo nebo třeba domácí pizzu. Na závěr lze vše dozdobit čerstvou rukolou a posypat parmezánem.

A to jste věděli?

Antipasto se báječně hodí také do dalších jídel. Vychutnejte si ho v salátech, s těstovinami, v omeletách a frittatách, ale dá se servírovat i jako příloha k libovolnému jídlu. Na přípravu využijete přebývající zeleninu. Trochu přežralá často chutná lépe, protože je nejaromatičtější.





Dr. Oetker, spol. s r.o. | Americká 2335 | 272 01 Kladno