



Úsporná kuchařka plná chutí

Barbora Charvátová
Markéta Chovancová
Michaela Smolková
Ilona Bansal
Tea Olivová

Úsporná kuchařka plná chutí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Charvátová

Markéta Chovancová

Michaela Smolková

Ilona Bansal

Tea Olivová

Úsporná kuchařka plná chutí – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



*Úsporná
kuchařka
plná chutí*

Úsporná kuchařka plná chutí

Barbora Charvátová
Markéta Chovancová
Michaela Smolková
Ilona Bansal
Tea Olivová

Úvod

Tato kuchařka vzešla z potřeby reagovat na strmý růst cen potravin a snaží se ukázat, že i s omezeným rozpočtem se dá vařit chutně, nápaditě, moderně a výživně.

Podílelo se na ní pět výrazných tváří české foodblogové scény: Barbora Charvátová (@mamavkuchyni), Markéta Chovancová (@marketavtroubě), Tea Olivová (@teaolivova), Michaela Smolková (@umimejist) a Ilona Bansal (@chaiandchilli). Každá z autorek pro vás připravila jednu kapitolu zaměřenou na určitý segment potravin či stylů vaření.

Součástí každé kapitoly jsou nejen recepty, ale i tipy, jak v daném segmentu lze ušetřit, aniž byste ošídili chuť nebo kvalitu připravovaných jídel. Jednotlivé celky se věnují luštěninám, zpracování zbytků, sladkému i slanečnému pečení, vaření s masem (nejen) v pomalém hrnci a v kapitole věnované indické kuchyni se dozvíte dokonce i to, jak svůj jídelníček ozvláštnit o exotické chutě, aniž by utrpěl váš rodinný rozpočet.

Recepty jsme vybírali tak, aby suroviny, které k jejich přípravě potřebujete, byly cenově dostupné a přitom výživově hodnotné. Mnohá jídla jsou vymyšlena tak, abyste je mohli obměňovat dle stavu své lednice nebo v závislosti na sezóně.

Každý z receptů obsahuje kromě postupu a výčtu surovin také tip nebo zajímavost od specialistiky na výživu a kvalitu potravin Michaely Smolkové, která vám ukáže, jak jednotlivá jídla mohou fungovat v rámci vyváženého jídelníčku, čím je případně doplnit nebo jaké benefity vašemu zdraví přinášejí.

Kromě receptů nabízí kniha také soubor obecných tipů, jak lze v kuchyni ušetřit – a to plánováním, omezením plýtvání nebo rozumnými a promyšlenými nákupy.

Věříme, že následující stránky pro vás budou nejen inspirací, ale i odrazovým můstkem k tomu, abyste si na základě tipů a doporučení časem našli vlastní cesty, jak v kuchyni fungovat i s omezeným rozpočtem, aniž by vaše jídla strádala na chuti či výživové hodnotě.

Budeme rádi, když uvařené recepty i svou vlastní tvorbu budete sdílet na sociálních sítích s hashtagem **#uspornakucharka** a inspirovat tak k úspornému vaření i ostatní.

Šetření v praxi

NEPODCEŇUJTE PLÁNOVÁNÍ A ORGANIZACI

Plánování jídelníčku se některým z nás může zdát příliš pracné nebo časově náročné. Věřte ale, že čas, který do plánování investujete, se vám během týdne, kdy nebudete muset každodenně přemýšlet, co vařit a co nakoupit, nakonec vrátí. A to, že plánování potěší i vaši peněženku, je také zaručené. Níže najdete pár tipů, jak plánovat efektivně a co vzít při vytváření jídelníčku v úvahu:

- **Udělejte inventuru:** zkontrolujte lednici a spíž, jestli vám v nich nezbývají nějaké nevyužité potraviny, které mají brzy projít. Pokud ano, zařaďte je do svého plánu.
- **Jedno jídlo na víc dnů:** planujte si jedno jídlo na více dnů – ušetříte tak čas i finance.
- **Plánujte strategicky:** jestliže víte, že do nějakého jídla použijete jen část balení potraviny, která má krátkou dobu trvanlivosti, rozvrhněte si další jídla tak, abyste tuto ingredienci spotřebovali.
- **Počítejte i s dojídaním zbytků:** málokdy se stane, že vše, co uvaříte, také hned spotřebujete. V plánu si proto jednou za pár dní vyhraďte místo na dojídaní zbytků, aby se vám jídlo zbytečně nehromadilo v lednici.
- **Myslete na nečekané situace:** u jídel, která lze uchovávat v mrazáku, si občas cíleně naplánujte o porci až dvě navíc a zamrazte si je pro případ nouze. Každému se občas stane, že vše neběží, jak bychom si představovali, a třeba nestihnete uvařit. Místo objednávání z restaurací nebo toho, abyste se odbyli něčím náhodným, budete mít v zásobě vařené jídlo, které si jen ohřejete.

OMEZTE PLÝTVÁNÍ

V českých domácnostech se ročně vyhodí tuny jídla. Známe to asi všichni: tu a tam v lednici oschne poslední kolečko šunky, jindy zase zavadne a zplesniví paprika, pak zase z útrob mrazáku vylovíte několik let zmražený kus masa nebo do koše letí ztvrdlý chleba. Tím, že omezíte zbytečné vyhazování potravin, můžete jednoduše ušetřit spoustu peněz.

- **Mějte přehled o zásobách:** potraviny skladujte přehledně. Každá skupina potravin by měla mít své místo, a pokud je zvládnete ještě řadit tak, abyste ty s nejkratší dobou spotřeby měli nejblíž po ruce, máte napůl vyhráno. Co se týče mrazáku, který bývá často značně chaotický a přehrabování se v něm není nic příjemného, zkuste si vytvořit seznam jídel, která v něm skladujete. Pište si, kolik porcí čeho jste kdy zamrazili, a když balení z mrazáku vytáhnete, danou položku si odškrtněte.
- **Dbejte na správné skladování:** nastudujte si, jak správně skladovat jednotlivé druhy potravin. Prodloužíte tak dobu, po kterou je můžete používat.
- **Spotřebujte vše, co jde:** přemýšlejte, jestli jste potravinu využili skutečně naplno. Z masových odkrojků, které neupotřebíte jinak, můžete uvařit vývar, ze zeleninových natí, které běžně končí v koši, můžete udělat koření nebo pesto, chemicky neošetřené jablečné slupky můžete použít třeba na čaj. Zajímejte se a hledejte nová, neotřelá využití zdánlivě neupotřebitelných částí surovin.
- **Mějte zásobárnu receptů pro unavené potraviny:** když se vám stane, že vám zavadne zelenina, nemusíte ji hned vyhazovat. Upečte ji nebo z ní udělejte krém. Z tvrdých rohlíků můžete vykouzlit skvělou nádivku. Spoustu receptů v tomto duchu najdete i v této knížce. Jen přes jedno nejede vlak – když už se vám potravina zkazí, musí skutečně do koše.
- **Rozlišujte mezi dobou spotřeby a minimální trvanlivostí:** potraviny, které mají na obalu napsáno „Minimální trvanlivost do...“, můžete používat i po uplynutí uvedené doby, pokud nejeví známky zkázy. Dané datum zde představuje dobu, po kterou výrobce zaručuje, že potravina neztratí na chuti nebo vzhledu. Prošlé potraviny tohoto typu nemusíte tedy hned vyhazovat. Zkontrolujte je, a pokud nenajdete znaky závadnosti, můžete je klidně spotřebovat. Naopak u výrobků označených „Spotřebujte do...“ prošlé jídlo vyhodte.

NAKUPUJTE S ROZMYSLEM

Značnou sumu můžete ušetřit už při nakupování potravin, které vyžaduje – jak jinak – také trochu plánování.

- **Bez seznamu ani ránu:** vyrážíte-li na nákup, udělejte si seznam a snažte se ho co nejvíc držet. Vyhněte se tak impulzivním nákupům, které výlet do obchodu dokáží pěkně prodražit.
- **Využívejte akce:** prostudujte si, který obchod nabízí jaké slevy, a naplánujte si jídelníček podle nich. Nakupovat ve slevách není ostuda – jen si pro jistotu ověřte, že je sleva skutečná a uváděná původní cena není nadsazená. Pokud narazíte na slevu na trvanlivé potraviny, které používáte pravidelně, a jste si jisti, že je v budoucnu upotřebíte, nebojte se nakoupit větší množství i do zásoby.
- **Omrkněte slevové koutky:** zejména větší obchody často mívají slevové koutky, kam za výhodnou cenu umísťují potraviny, které mají brzy projít. Ve větších městech dokonce fungují i obchody, které se specializují přímo na prodej zboží, jemuž se blíží doba spotřeby. Narazíte-li tam na potravinu, kterou máte v plánu v nejbližších dnech používat, neváhejte a sáhněte po ní. Pokud vás ve slevovém koutku něco zaujme, můžete dle toho zkusit upravit i svůj naplánovaný jídelníček. Vždy však pečlivě dbejte na to, aby potraviny byly stále použitelné a zdravotně nezávadné.
- **Sledujte jednotkovou cenu:** porovnáváte-li cenu u dvou výrobků stejného druhu, dívejte se na tzv. jednotkovou cenu. Ta vám říká, kolik stojí potravina za pevně dané množství (většinou 1 kg), nikoli za balení, která mohou mít různou hmotnost.
- **Kupujte větší balení:** větší balení potraviny často vyjde levněji než balení malé. Snídáte-li například celá rodina bílé jogurty, zkuste místo čtyř malých jogurtů koupit jeden velký a ten si pak rozdělte.
- **Sezónní = levnější:** upřednostňujte sezónní potraviny. Nejenže jsou podstatně levnější, ale většinou také chuťově i výživově mnohem výraznější a lepší.

PĚSTUJTE, SBÍREJTE, ZÁSOBTE SE

Je jasné, že ne každý má možnost obdělávat si svoje záhonky se zeleninou a vlastnit ovocný sad. I v bytě bez zahrady však můžete pěstovat třeba bylinky nebo zkusit nakličování. Budete tak mít neustálý levný zdroj skvělých dochucovadel, která pozvednou i obyčejná jídla na novou úroveň a zároveň jsou často plná vitamínů.

Pokud vlastníte zahradu, kde dopěstujete úrodu ovoce či zeleniny, máte hlavně v létě parádní zdroj čerstvých plodin. Myslete však i na zimu: mrazte, sušte, nakládejte, moštujte, zavařujte a uskladňujte. V zimě pak budete čerpat ze svých zásob a nad cenou konzervovaného ovoce z obchodu se můžete jen pousmát.

Nemáte-li prostor k pěstování, zkuste vyrazit do přírody a na zimu se zásobit sběrem. Kromě klasických samosběrů můžete zkusit prozkoumat i mapy zaznamenávající veřejně přístupné ovocné stromy nebo stanoviště, kde rostou různé jedlé bylinky či plodiny. Příkladem takové databáze je třeba mapa projektu Na ovoce.



TEA OLIVOVÁ

Lásku k jídlu má vrozenou, vášeň k vaření a pečení si ale našla až později jako dospělá s vlastní domácností, kuchyní a především pak s příchodem dětí.

V době, kdy se začala zajímat o plnohodnotnou a pestrou stravu pro svou mladou rodinu, chtěla mít přehled o tom, co a jak dobře jíst. To chtě nechtě vedlo k domácí přípravě a hledání inspirace v receptech. K tomu i vymýšlení variant na oblíbená jídla, často ta bezmasá a zdravější. Své recepty sdílí na instagramovém profilu **@teaolivova**.

Instagram přišel v podstatě náhodou, a protože Tea pracovala v marketingu, vzít do ruky postupně telefon, foťák a kameru jí nepřišlo tak zvláštní jako třeba jejím kamarádům a rodině. Během několika let se tak zábava stala vášní a zároveň i skvělou prací, která nezevšední. A to by mohl být splněný sen. Ale proč nesníť dál a naučit se stále něčemu novému? Protože přesně to vaření je: nikdy nekončící výzva.

Královské
zbytky

