



V OBLASTI MATERIÁLNÍHO VYBAVENÍ VYVOLÁVÁ RECYKLACE HOTOVÉ ŠÍLENSTVÍ, ALE TENTO POSTUP JE AKTUÁLNÍ I V KUCHYNI. SMĚŘUJE K TOMU, ABY POTRAVINY NEKONČILY V KOŠI. CÍLEM JE OMEZIT PLYTVÁNÍ A USPOŘÍT.

## RECEPTY PŘÁTELSKÉ KE ZBYTKŮM

Nejúčinnější spásou zbytků je jejich opětovné použití ještě týž den nebo následující den či dva. Když je při vaření přetvoříme, budou ještě atraktivnější.

Zbytky masa, ryb, drůbeže, kaše, sýra, zeleniny... se dají začlenit do velkého množství receptů.

Představte si polévky, wok, slané koláče, dortíky, omelety, kuličky, nádivky, zapékaná jídla, saláty, krokety, záviný, taštičky z listového těsta, vejce, omáčky na těstoviny, rizoto, crumble...

## ZACHRÁNĚNÉ SLUPKY

Některé slupky se dají kuchyňsky zpracovat:

- **Jablka:** jablečné slupky usušené v troubě voní ovocné čaje.
- **Ohryzky a slupky bio jablek se přemění v želé.** Povařte je 30 minut ve vodě s kořením (skořice, kardamom, badyán...) a citronem. Přefiltrujte. Do šťávy přidejte polovinu množství cukru a vařte 15 až 20 minut.
- **Aromatické byliny:** stonky petržele voní vývar, společně s bobkovým listem a tymiánem. Stonky aromatických bylin provoní slanou krustu, v níž se peče drůbež, případně ryba nebo rybu pečenou v papilotě (papírová nebo allobalová kapsa).
- **Pórek:** zelená část póru dodá vůni zeleninovému vývaru, polévce, masovému a rybímu vývaru nebo vodě při vaření v páře.

- **Listy ředkviček:** z velmi čerstvých můžete připravit polévku. Osmahněte je na másle, přidejte vodu a jednu bramboru. Vařte 20 minut. Smíchejte s trochou smetany, osolte, opepřete.

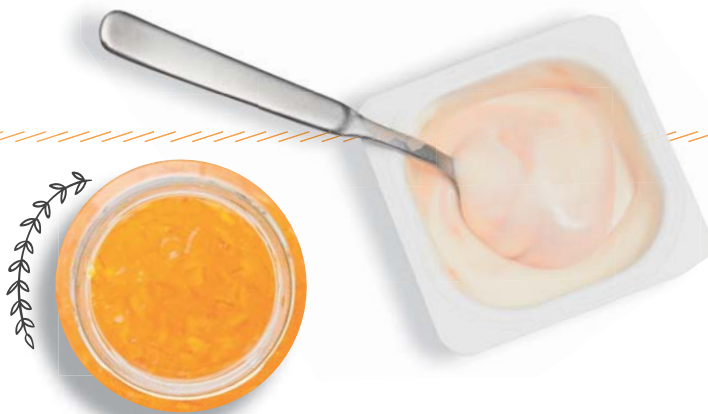
- **Mrkev:** dobře omyté a osušené slupky z mrkve provoní vývary.

- **Citrusy:** oloupejte kůru a skladujte ji v ledničce v malých sáčcích, voní pečivo, vývary, omáčky. Kůru povařte v cukrovém sirupu, dodá chuť dortům, marokánkám, pomerančům v čokoládě.



## DRUHÝ ŽIVOT

- **Vanilkové lusky** použité do sladkého pečiva: omyjte je, osušte, vložte do sáčku s cukrem, který voní. Uložte je pro provonění čajů.
- **Tvrký chléb:** namočený do mléka a potom lehce vyždímaný se stává hlavní přísadou každé slušné nádivky. Z bílého pečiva vyrobte domácí strouhanku. Nechejte ho schnout 30 minut v troubě zapnuté na 150 °C (stupeň 5), aby bylo opravdu suché, potom ho nastrouhejte nebo rozmixujte.
- **Veka nebo brioška:** se promění ve francouzský toust (namočený ve vajíčku, osmažený, pocukrovaný).



- **Zbytek bílého vína:** makrela na bílém víně, marináda na rybu nebo drůbež, do rizota, k podlité dušeného masa.
- **Jogurt:** jogurtová buchta, zálivka na hlávkový nebo okurkový salát, smíchaný s ovocem nebo se zmrzlinou k popíjení brčkem.
- **Zbytek marmelády:** využijete jej na sušenky s marmeládou. Rozválejte listové těsto, potřete ho marmeládou, smotejte z obou konců ke středu, nakrájejte na plátky – vzniknou dvojité spirály, palmičky, které upečete v troubě. Taký **můžete upeče** křehké sušenky spojené marmeládou. Tu převařte s trochou vody, vznikne hustá omáčka na zalití smetanového dezertu nebo kopečku vanilkové zmrzliny.
- **Zbytek masa:** vytvořte nádivku nebo kuličky s aromatickými bylinkami, s trochou vajíčka a s kysanou smetanou.
- **Zbytek ryby:** z bylinek a kysané smetany vytvořte pomazánku. Připravte krokety: smíchejte maso s kysanou smetanou a bylinkami, vytvořte kuličky, vyválejte ve strouhance a osmažte.
- **Bílky:** přidejte je do nádivky jako pojivo. Upečte piškoty nebo tradiční makronky (mandlová mouka, cukr a bílky). Z našlehaných bílků udělejte nadýchanou omeletu. Upečte sýrové suflé bez žloutků.
- **Kompostujte:** rostlinné zbytky se rychle rozkládají a proměňují se na zcela přírodní humus, po kterém budou prospívat rostliny na balkóně, na terase i v zahradě. Tam, kde není možné kompostovat doma, umožňují některé zahrádkářské organizace nebo městská správa sběr rostlinného odpadu. Zjistěte si, jaké možnosti máte u vás. Na webových stránkách [www.kompostuj.cz](http://www.kompostuj.cz) lze najít všechny potřebné informace o tom, jak začít.



Zbytky ukládejte do chladu, až když úplně vystydnou.

V lednici je uchovávejte v krabičce správné velikosti, aby nebyly v kontaktu se vzduchem.

Na povrch zbytků položte kus voskového papíru nebo potravinářské fólie, opět kvůli zamezení kontaktu se vzduchem.

Před zmrazením počkejte, až zbytky úplně vychladnou. Připravte si vhodnou nádobu.

Na víko nalepte štítek s názvem jídla a datem zmrazení. Zkonzumujte je do měsíce, nanejvýš do dvou měsíců. Potom ztratí svou chuť i přitažlivost!





Kapitola 1

# VAŘÍME

*ze zbytků  
masa*

Zbývá vám...

600 g mletého masa?



# MASOVÉ KULIČKY

s rajčatovou omáčkou a paprikami



INGREDIENCE

PRO 4 OSOBY

600 g zbytků mletého masa • 2 cibule • 1 svazek čerstvých bylinek (koriandr/petržel/pažitka) • ½ kávové lžičky mleté papriky • ½ kávové lžičky mletého chilli • 1 polévková lžice olivového oleje • 600 g uzrálých rajčat • 2 papriky • 2 stroužky česneku • sůl a pepř

## POSTUP

Rajčata a papriky omyjte a nakrájejte na malé kousky.

Oloupejte 1 cibuli a stroužky česneku, nasekejte je. Ve velkém hrnci rozehejte olivový olej a přidejte všechny suroviny. Přiveďte k varu, potom snižte teplotu a nechejte pomalu dusit aspoň 1 hodinu, občas promíchejte. Podle potřeby přidejte vodu. Na konci vaření dochuťte, potom rozmixujte.

### Připravte si kuličky:

Očistěte bylinky, několik snítek petržele odložte, všechno potom nasekejte. Oloupejte 1 cibuli, nasekejte ji nejmenno. Ve velké míse smíchejte mleté maso, bylinky, cibuli a koření. Dobře promíchejte a pak v dlaních vyválejte malé kuličky. Na velké pánvi kuličky opečte na oleji dozlatova, přidejte omáčku a nechte pomalu provařit.



Při podávání ozdobte snítkami petržele.

PŘÍPRAVA



20 min

TEPELNÁ  
ÚPRAVA



1 h

