



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.

ALBATROS  **MEDIA**

*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 (@marketavtroube), Tea Olivová (@teaolivova), Michaela Smolková (@umimejist) a Ilona Bansal (@chaiandchilli). Každá z autorek pro vás připravila jednu kapitulu 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 slanému 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 specialistky 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 nezbyvají nějaké nevyužité potraviny, které mají brzy projít. Pokud ano, zařaďte je do svého plánu.
- **Jedno jídlo na víc dnů:** plánujte 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 PLYTVÁNÍ

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 zplsniví 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 nejbliž po ruce, máte napůl vyhráno. Co se týče mrazáku, který bývá často značně chaotický a přehra- bování 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 pesta, 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 napsá- no „Minimální trvanlivost do...“, můžete používat i po uplynutí uvedené doby, pokud nejeví znám- ky 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 ozna- čených „Spotřebujte do...“ prošlé jídlo vyhoďte.

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. Vyhnete 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 potravin 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 nesít dál a neučit se stále něčemu novému? Protože přesně to vaření je: nikdy nekončící výzva.

Královské
zbytky



Inspirovat ke spotřebě zbytkových potravin nebo jejich částí? To dává smysl! Někdy se stačí jen zamyslet a využít možnosti, které dnes má každý z nás. Vařit ze zbytků je totiž opomíjená, ale až překvapivě kreativní kuchařina.

Jak jednou začnete, rychle zjistíte, že kromě skvělého pocitu, že zbytečně nevyhazujete, se s vámi raduje i vaše peněženka. A jako bonus si obohatíte jídelníček o zajímavé kombinace chutí a surovin.

Ze zbylé rýže snadno vykrouzlíte rizoto nebo nákyp. Z bramborové kaše placky, langoše nebo pokrývku na pastýřský koláč. A pečivo, asi nejčastější potravinou, kterou domácnosti vyhazují, má nespočet variant využití. Uděláte z něj krutony do salátu i polévky nebo domácí strouhanku. Dají se z něj připravit i sendviče, dokonalé poctivé topinky nebo zapečené chleby se sýrem. Zavadlou zeleninu rychle proměníte v salát, pečenou směs na omáčku nebo třeba základ pro pomazánku. A tak bychom mohli pokračovat dál.

Využít se dá téměř vše. Jen se nesmíte bát a taky trochu experimentovat. Řiďte se vlastní chutí a nechte se odradit případným počátečním nezdarem. Využít lze mnohem víc, než se může na první pohled zdát. Následující kapitola ukáže, že je to opravdu jednoduché. A nezapomínejte, že fantazii se meze nekladou!