

EFEKTIVNÍ DOMÁCNOST A ZAHRADA

KOUZLA S ROSTLINNÝMI ZBYTKY



Markéta Vopičková Ciprová

EFEKTIVNÍ DOMÁCNOST A ZAHRADA

KOUZLA S ROSTLINNÝMI ZBYTKY

EFEKTIVNÍ DOMÁCNOST A ZAHRADA

KOUZLA S ROSTLINNÝMI ZBYTKY

Markéta Vopičková Cípprová

PŘEDMLUVA

Jistě vás napadlo při pohledu na hromadu odpadu po očištění zeleniny nebo ovoce, že je škoda tyto zbytky vyhodit. Bioodpad patří do kompostu, a tak odpad najde další smysl a nepřijde vniveč. Ale je možné se zamyslet nad dalším zpracováním zbytků, a to nejen ze zeleniny a ovoce, ale i dalšího odpadu z kuchyně i domácnosti.

ZELENINA

Kořenová zelenina

Kořenová zelenina je skvělá, levná a má široké uplatnění v naší kuchyni. Ale po očištění mrkve, petržele nebo celeru máme velkou hromadu odpadu dvojího typu – jsou to slupky a nať. Obojí lze v kuchyni dále dobře zpracovat. Pro další zpracování vybírejte pouze krásnou a svěží zelenou nať bez poškození. Budete-li zpracovávat slupky, vždy je před krájením dobře očistěte od hlíny i nedokonalostí, po okrájení to jde již velmi těžko.

Polévkové koření ze slupek

Ze slupek či odřezků kořenové zeleniny si můžete doma snadno vyrobit chutné koření do polévky bez zbytečné soli nebo zvýrazňovačů chuti. Mrkev, celer, petržel či pastinák kartáčkem důkladně omyjte a očistěte. Teprve potom kořenovou zeleninu oloupejte. Očištěné zbytky slupek rozložte v tenké vrstvě na pečicí papír, můžete přidat i opranou a okapanou nať z kořenové zeleniny nebo bylinky a vše usušte v troubě nebo sušičce při 50 °C. Poté je dle svého gusta najemno nebo nahrubo rozmixujte, můžete i osolit a přidat další bylinky, pepř nebo jiné koření. Tak máte připravené zdravé dochucovadlo do polévek, salátů nebo rizota.

Pesto z natě kořenové zeleniny

Pěknou nať z mrkve, petržele a celeru vždy zpracujte. Ke zpracování používejte nať pouze mladou a nezavadlou, bez známek žloutnutí nebo hnědnutí. U mrkvové natě si dejte pozor na možnou

nahořklou chuť, jednoduše kousek natě ochutnejte a hned budete vědět, jestli je hořká nebo ne. Natě zpracujte mixérem na pesto. K očištěné a nahrubo nasekané nati přidejte česnek, olivový olej, ocet nebo citronovou šťávu, dle chuti pepř a sůl a rozmixujte. Toto pesto můžete přidat do hustých zeleninových, obilných nebo luštěninových polévek, které pozvednou svou výraznou a svěží zeleninovou chuť, můžete je i zamrazit ve formičkách na led a ty pak postupně přidávat k polévkám. V lednici vydrží pesto i několik týdnů uskladněné v čisté uzavíratelné skleničce, je-li úplně ponořené pod hladinou oleje. Samozřejmě natě můžete přidat do polévek i velmi jemno sekanou, ale ve formě pesta je i díky přidaným bylinkám a koření mnohem chutnější.

Druhou možností je přidat nahrubo nasekané natě z kořenové zeleniny třeba k petrželi, rukole nebo bazalce při výrobě klasického pesta z těchto nati. Pesto se chuťově ozvláští, například to rukolové nebude tak štiplavé.

Vývar ze slupek, odřezků a nati

Dobře očištěné slupky z kořenové zeleniny, ale i pěknou natě je možné použít k výrobě vývaru. Je jedno, jestli slupky a natě přidáte k vyvařovanému kostem, masu nebo zelenině. V každém případě do vývaru zapracujete najednou vše, co by jinak skončilo v odpadu. Nejlépe je nashromáždit v mrazáku slupky, natě, odřezky z kvěťáku, brokolice, fenyklu, kosti, odřezky masa, můžete přidat i houby nebo zbytky bylinek, třeba stonky tymiánu, šalvěje nebo rozmarýnu. Když je „materiálu“ dostatek, přidáte ho k základu na vývar a připravíte silný vývar, který se v kuchyni vždy hodí jako základ dalšího vaření.

Košťalová zelenina

Košťál z brokolice a květáku

Košťály z brokolice či květáku se v kuchyni často nevyužívají, neboť při vaření a jiné tepelné úpravě trvá delší dobu, než změknu. Mají však, stejně jako listy, vysoký obsah cenných látek, a tak je chybou, že je běžně vyhazujeme. U této zeleniny je problémem různá délka tepelné přípravy a také tuhá vláknina v košťálu. Pro zpracování je tedy potřeba oddělit růžičky květáku nebo brokolice od košťálu a obojí zpracovávat zvlášť. Košťál je možné po oloupaní konzumovat syrový, možná vás překvapí jeho nasládlá chuť. Nakrájený na kostičky je vhodný do polévek nebo rizota, můžeme ho přidat třeba pod maso při pečení, košťály se také dají dusit a péct nebo používat stejně jako růžičky květáku či brokolice. Lze je i nastrouhat a přidat k dušenému kedlubnovému nebo klasickému zelí.

Košťál zpracujte na placičky

Očištěný, dlouhých tuhých vláken zbavený košťál ze zelí, kapusty, brokolice nebo květáku nastrouhejte, polovinu na jemném struhadle a polovinu na struhadle hrubém. Obojí promíchejte, zpracujte vejce, zahustěte moukou, podle chuti osolte, přidejte pepř, sezonní svěží bylinky a aromatické koření. Vše zamíchejte a zpracujte do hladkého těsta. Na lehce tukem potřeném teflonové pánvi tvarujte a opékejte malé placičky. Pečte je z obou stran do zlatova. Zeleninové placičky jsou skvělá příloha k masu nebo je můžete podávat se zeleninovým salátem jako samostatné jídlo.

Košťál z kapusty do salátu i do polévky

Nahrubo nastrouhaný košťál můžete přidat do zeleninového salátu nebo do kedlubnového, kapustového či klasického dušeného zelí nebo jako zeleninu do polévky.

Košťál ze zelí nebo kapusty

Očištěné košťály uvařte do měkka. Po vychladnutí nastrouhejte a přidejte společně s osmaženou cibulkou do směsi na karbanátky.

Strouhanými košťály s osmaženou cibulkou můžeme také nahradit až třetinu masa. Karbanátky budou lehčí, dietnější a chutnější.

Zbytky z odšťavňovače

Odšťavňovače se zabydly v našich domácnostech a není divu – vždyť čerstvá ovocná a zeleninová šťáva jsou prospěšné našemu zdraví. Po odšťavnění však vznikají také zbytky zeleniny. Zelenina přijde o většinu šťávy, ale ve zbytku je mnoho využitelných, a především chutných látek. Zbytky po odšťavnění mnoha druhů ovoce a sladké zeleniny jako mrkve, červené řepy nebo dýně se hodí do těst na různé koláče z litého těsta. Přímo se nabízí přidat mrkvovou dřeň do mrkvového dortu nebo sušenek. Všeobecně se dá zeleninová drť používat do polévek, omáček, pomazánek, salátů, karbanátků, nejrůznějších placek a do pokrmů z dušené zeleniny nebo pod maso. Můžete ji také vysušit jako tenkou placku na zeleninové kreky. Samozřejmě nejjednodušší využití drti je přidat ji k základu na vývar. Vroucí voda ze zbytků zeleniny dostane i ty poslední zbytky chuti. K jednomu dílu drti přidejte vždy alespoň půl dílu čerstvé zeleniny a bylinky. Zbytky mají samozřejmě menší výtěžnost, ideální je na dva díly vody použít jeden díl zeleniny, aby vývar nebyl chuťově chudý. Samozřejmě drť z odšťavňovače nemusíte zpracovávat ihned, můžete ji v pohodě zmrazit a vrátit se k ní jindy.

Dýně

Dýně se staly v posledních letech oblíbenou součástí našeho jídelníčku. Nemám označení superpotravina ráda, ale dýně jsou super! Jsou baňaté, mají roztodivné tvary a skvělé barvy, zkrátka jsou krásné na pohled. To by mohlo vlastně stačit, ale navíc jsou moc zábavné. Dlabání dýní se už stalo tradicí i v Česku, na podzim se pořádají dýňobraní, kde se lidé setkávají a ochutnávají různé recepty z dýní. Taková dýňová polévka nebo ještě lépe pyrė dokážou svou sytou barvou zahnat všechny husté listopadové mraky na míle daleko! Skoro jako sluníčko na talíři. Dýňová semínka, stejně jako dužnina,

jsou učiněný poklad, jsou zdravá, plná chutného oleje a stopových minerálů. Opražená zase zaženou dlouhou chvíli i chmurné myšlenky. Z dýně většinou konzumujeme dužninu. Některé druhy dýní, jako je třeba oranžová dýně Hokaido, není nutné pracně loupat, a do polévek a pyré se mixují celé. Jiné druhy je nutné před kuchyňskou úpravou loupat a tuhé slupky již nenajdou v kuchyni využití.

Solená dýňová semínka

Dýňová semínka jsou často považována za odpad, a to je chyba. Mají vysokou nutriční hodnotu, jsou plné zinku, železa, hořčíku a dalších minerálních látek, navíc obsahují fyto steroidy a také celou řadu antioxidantů a velmi hodnotné tuky, esenciální mastné kyseliny skupin omega-3 i omega-6 a celou škálu aminokyselin. Prostě další zpracování je skoro nutné. Semínka se dají snadno proměnit ve výbornou pochoutku, pokud je dobře ochutíte a opražíte. A když je předvaříte v osolené vodě, dají se jíst i se slupkou. Semínka nahrubo očistíte od vláken a pak asi 15 minut povaříte v silně osolené vodě. Po scezení semínka dobře osušte a promíchejte s trochou jedlého oleje. Semínka znovu dochuťte solí a kořením podle chuti. Pečte na plechu s pečicím papírem, v troubě rozehřáté na 200 °C. Po 20 minutách je opatrně zkuste a podle potřeby dopečte. Semínka můžete zpracovat i jednodušším způsobem na krmivo pro ptáky, v takovém případě nahrubo očištěná semínka dobře usušte v troubě na pečicím papíru při teplotě do 80 °C. Poté uschovejte a vkládejte zpěvným ptákům během zimy do krmítka.

Stonky z bylinek

Tuhé stonky z bylinek, jako je rozmarýn, tymián, šalvěj, oregano, majoránka nebo bobkový list, také nevyhazujte a uschovejte si je na vývar. Můžete je přidat k odřezkům kořenové zeleniny nebo je usušit spolu se slupkami na domácí zeleninové koření do polévky. Samozřejmě sušení i zmrazení bylinkám vůbec neškodí. I malý přídavek těchto bylin do základu na vývar dělá velké divy. Zkuste to.