SVĚT V KUCHYNI

JAK TO, CO JÍME, OVLIVŇUJE SVĚT

S PŘÍSPĚVKY OD HANKY ZEMANOVÉ,
KUCHAŘKY ZE SVATOJÁNU EVY FRANCOVÉ
A MARTINA ŠKODY

Každý z nás má doma nějaké zapomenuté potraviny. Zkroucená mrkev na dně lednice, klíčící brambora nebo scvrklá cibule – to známe přece všichni. Často nakupujeme více jídla, než dokážeme spotřebovat, a tyto potraviny pak končí v odpadkových koších.

Plýtvání jídlem se týká především vyspělých zemí, které vyhazují v průměru desetkrát více potravin než země rozvojové. Nejedná se pouze o etický problém, ale i o environmentální problém: vyhozené jídlo, které nedáváme na kompost, skončí na skládkách a stává se tak zdrojem metanu, který je 21x silnější než CO_2. A protože k výrobě potravin je zapotřebí velké množství vody a energie, plýtvání jídlem znamená také plýtvání těmito cennými zdroji. Nadměrné nakupování potravin pak zapříčiňuje zvyšování jejich cen a ztěžuje tak přístup k potravinám lidem v rozvojovém světě.

Jak můžeme snížit množství vyhozeného jídla?

Před nákupem:

– promysleme si, co budeme vařit.

– sepišme si seznam a kupme jen to, co potřebujeme.

Během nákupu:

– nikdy nenakupujme hladoví!

– nepodléhejme reklamě a trendům.

V domácnosti:

– servírujme přiměřené porce.

– co nespotřebujeme, můžeme uchovat pomocí zmražení. Můžeme také pozvat přátele na večeři nebo dát jídlo potřebným. Zamrazit se dá chléb, maso a dokonce i mléko.

– kompostujme biologický odpad

TO, CO JÍME, OVLIVŇUJE SVĚT!

Když byli naši rodiče nebo prarodiče malí, jejich jídelníček vypadal velmi odlišně od toho našeho. Dnes můžeme v jakoukoliv roční dobu získat v supermarketu téměř cokoliv. Používáme různé potraviny a přísady a často ani netušíme, odkud pochází a jaké dopady jejich výroba má. Velká část těchto produktů navíc skončí v odpadkových koších, aniž by byla dokonale využita.

To, co jíme, ovlivňuje celý svět! Některá jídla přímo souvisejí s ničením pralesů v Jižní Americe, Malajsii nebo Indonésii. Často také nakoupíme více jídla, než zvládneme sníst, proto hodně potravin končí v popelnici. To všechno zvyšuje ceny potravin, což nejhůře dopadá na ty nejchudší doma i ve světě. Další jídla významněji přispívají ke změně klimatu tím, že při jejich výrobě a dopravě z dalekých krajin se do ovzduší uvolní spousta oxidu uhličitého.

Tato kuchařka Vám u několika zajímavých receptů nabídne ještě něco navíc: příběh Vašeho jídla. Provedeme Vás problémy, se kterými je naše spotřeba spojena – od masných výrobků přes potraviny obsahující palmový olej až po naše plýtvání jídlem. Přitom nejde o to úplně přestat jíst maso nebo výrobky s palmovým olejem či se úplně vzdát dovezených plodin, ale spíše o to jejich spotřebu aspoň trochu snížit a nahradit jinými alternativami.

Zkusme společně začít s takovou malou změnou pomocí receptů od Hanky Zemanové, Kuchařky ze Svatojánu Evy Francové a Martina Škody, kterým zároveň tímto děkujeme za darované recepty.

Dobrou chuť!

„Radši půjdu k pokladně s poloprázdným košíkem kvalitních potravin, než s přecpaným košíkem, kde by mohlo být napsáno „hlavně hodně a hlavně co nejlevněji“. Ve výsledku se totiž najím stejně, protože pokud jím dobře, k uspokojení hladu mi stačí poloviční porce. A nejde přeci jen o to nebýt hladový, ale jídlo si užít a cítit se po něm dobře. Není tedy potřeba plýtvat, stačí jíst kvalitně a tím pádem méně!“

Martin Škoda

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

5 porcí

1 MRKEV
1 KOŘENOVÁ PETRŽEL
1 BOBKOVÝ LIST
1 CIBULE
1 VĚTŠÍ BRAMBOR
1/6 PÓRKU
asi 500 g ČERVENÉ ŘEPY
1000 ml VÝVARU
200 ml VODY
100 ml SMETANY KE ŠLEHÁNÍ
2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MÁSLA
2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
MOŘSKÁ SŮL A ČERSTVĚ UMLETÝ PEPŘ
ŠŤÁVA Z PŮLKY CITRONU

V hrnci začněte na střední teplotu zahřívat máslo a olej. Cibuli oloupejte, nakrájejte na malé kostky a vhoďte do hrnce. Cibuli asi 5 minut restujte, pak přihoďte nasekaný pórek, oloupanou a na malé kousky nakrájenou mrkev a petržel a restujte dalších 10 – 15 minut – dokud zelenina nezměkne a nezačne chytat barvu.

Brambor a řepu oloupejte, nakrájejte a poté přihoďte do hrnce a promíchejte se zbylým obsahem. Dvě minuty povařte. Přilijte vývar i vodu a přidejte bobkový list. Polévku osolte a opepřete. Vařte při střední teplotě zhruba 40 minut, nebo dokud nebude řepa měkká. Pak polévku rozmixujte najemno, mírně zahustěte smetanou, dochuťte citronovou šťávou a ještě tak 3 minuty povařte.

Polévku podávejte s nasekanou řeřichou a křupavými krutony.

Věděli jste, že

...až 20 % jídla se zbytečně vyhodí kvůli záměně dat na obalech?

Datum minimální trvanlivosti:
po tomto datu je potravina nadále zdravotně nezávadná a poživatelná, jen její jakost se může změnit.
Datum spotřeby:
doba, do které je potravina zaručeně zdravotně nezávadná, po jeho uplynutí je neprodejná.

... nejčastěji plýtváme ovocem a zeleninou. Přitom je velmi jednoduché právě tyto potraviny rychle a chutně zpracovat, například v ovocném salátu nebo v polévce. Inspirujte se receptem, který nám daroval Martin Škoda. Tento recept zvládne opravdu každý. Navíc ho můžete obměňovat a experimentovat podle toho, jaké potraviny v lednici zrovna objevíte. Na krutony můžete využít ztvrdlé rohlíky nebo chleba od snídaně. Vývar můžete připravit ze zbytků zeleniny a masa.

Nechte si chutnat!

PALMOVÝ OLEJ

Palmový olej je v posledních letech velmi často používaná surovina. Je obsažen zhruba v polovině všech balených výrobků v našich supermarketech od potravin přes kosmetiku až po čisticí prostředky. Většina světové produkce palmového oleje pochází z Indonésie a Malajsie. Rostoucí spotřeba palmového oleje však vyžaduje stále rozsáhlejší plantáže palmy olejné. Aby mohly plantáže vznikat, je půda zabírána místním obyvatelům, domorodé kmeny přichází o tradiční způsob života i obživy a drobní zemědělci o půdu, na níž by pěstovali plodiny určené k jídlu. Kácení deštných pralesů zároveň ničí přirozené prostředí mnoha vzácných rostlin a živočichů, například orangutanů.

Palmový olej se používá i v potravinách, ve kterých bychom ho nečekali. Kromě margarínů jsou to třeba sladké i slané sušenky, zmrzliny, čokolády, sladké pomazánky nebo brambůrky. Palmový olej přitom obsahuje více nasycených mastných kyselin, které jsou spojovány se vznikem aterosklerózy, než například vepřové sádlo!

SPOTŘEBA MASA A MLÉČNÝCH PRODUKTŮ

Doby, kdy bylo maso na talíři jen v neděli, jsou dávno ty tam. S rostoucím blahobytem roste i spotřeba masa a mléčných výrobků. Velkovýroba masa ale přináší mnoho problémů. Vytváří nemalé procento skleníkových plynů, znečišťuje vodní zdroje a spotřebuje obrovské množství energie. Na výrobu 1 kilogramu masa je zapotřebí mnohem větší množství půdy, vody a energie než na 1 kilogram obilí.

Ačkoli téměř miliarda lidí na světě trpí hladem či podvýživou, většina světové produkce obilí a sóji skončí jako krmivo pro dobytek a drůbež. Pro pěstování těchto krmiv je navíc zapotřebí stále více půdy. Ta je například získávána na úkor tropických pralesů v Amazonii. Tropický les je zde nahrazen nekonečnými lány sóji, která se pak dováží do EU.

Abychom pomohli situaci zlepšit, nemusíme hned přestat jíst maso a mléčné výrobky. Stačí to s jejich spotřebou nepřehánět. Snížení spotřeby masa a mléčných výrobků prospívá našemu zdraví a zároveň tím můžeme jednoduše, ale významně přispět k šetření přírodních zdrojů a příznivě ovlivňovat osudy lidí, jejichž živobytí na těchto zdrojích závisí.

A co na chleba?
Všimli jste si někdy, kolik mléčných výrobků si na pečivo mažeme? Sýry, máslo, pomazánky sýrové, máslové, hermelínové… Přitom i chleba si můžeme ozvláštnit nějakou novou chutí. Vyzkoušejte například pomazánku z fazolí, kterou darovala Kuchařka ze Svatojánu Eva Francová – ideální na chlebíčky na večírek!

POMAZÁNKA Z FAZOLÍ A PÓRKU

100 g STRAKATÝCH FAZOLÍ
CIBULE
PÓREK
50 ml SLUNEČNICOVÉHO OLEJE
20 g HOŘČIČNÉHO SEMÍNKA
½ LŽIČKY TYMIÁNU
½ LŽIČKY ŠALVĚJE
UTŘENÝ STROUŽEK ČESNEKU

100 g strakatých fazolí namočíme večer do studené vody, ráno zalijeme čistou vodou a uvaříme doměkka. Na 50 ml slunečnicového oleje opečeme do změknutí nasekanou cibuli a jemně pokrájený pórek, přidáme 20 g hořčičného semínka, půl lžičky tymiánu, půl lžičky šalvěje, utřený stroužek česneku a opékáme ještě pár minut. Smícháme s fazolemi, osolíme a s trochou vody rozmixujeme dohladka. Pomazánka je výtečná, její chuť závisí na chuti pórku, musí být co nejkřehčí, nejjemnější. Podáváme na chlebu doma upečeném.

FAZOLOVÉ PIROHY

cca 12 velkých obdélníkových pirohů

400 g UVAŘENÝCH FAZOLÍ ČERVENÁ LEDVINA
3 POLÉVKOVÉ LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
2 CIBULE NA PŮLMĚSÍČKY
3–4 STROUŽKY ČESNEKU NAKRÁJENÉ NA PLÁTKY
1 VELKÁ ČERVENÁ PAPRIKA NAKRÁJENÁ NA NUDLIČKY
2 LŽIČKY DRCENÉHO KMÍNU
2 BOBKOVÉ LISTY
1 LŽIČKA SLADKÉ PAPRIKY
1 LŽIČKY CHILLI
2 LŽIČKY SOLI
1 PLECHOVKA LOUPANÝCH RAJČAT
2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE RAJSKÉHO PROTLAKU
½ MRKVE NASTROUHANÉ NAJEMNO
(není úplně nutná, ale dodává sladkost místo cukru, lze dochutit i lžící sirupu z agáve nebo obilného sirupu)
500 g LISTOVÉHO TĚSTA

NA DOCHUCENÍ UVAŘENÉHO JÍDLA:
2 LŽIČKY MAJORÁNKY
SŮL, ČERSTVĚ MLETÝ PEPŘ

Na oleji osmahněte cibuli, česnek a červenou papriku a po cca 5 minutách přidejte koření, sůl a společně osmahněte (ne dlouho, aby nezhořkla sladká paprika). Přidejte loupaná rajčata i se šťávou, protlak (nebo kečup), mrkev a uvařené fazole. Společně duste pod pokličkou na mírném ohni cca 10-15 minut.

Směs nechte vychladnout (vyndejte bobkový list), lze přidat dle chuti lžičku sirupu z agáve nebo rýžového sirupu. Dochuťte majoránkou, dle potřeby solí a pepřem – počítejte s tím, že náplň musí být výraznější, než když byste směs jedli třeba s kus-kusem.

Listové těsto vyválejte a vykrajujte velké obdélníky (cca 13x15 cm), plňte a pečte při 200 stupních cca 20 minut. (chcete-li pirohy posypat, potřete je žloutkem, do kterého vmíchejte loupané konopné nebo sezamové semínko).

Obměna: polovinu směsi můžete servírovat nejprve třeba s kus-kusem, těstovinami, polentou nebo quinoou a druhý den udělat pirohy. Jedno jídlo můžete obměnit přidáním sterilované kukuřice nebo uzeného tofu či žampionů.

Co s tím můžeme dělat?

Vyhýbejme se palmovému oleji. Není to však jednoduché. Palmový olej nemusí být ve složení výrobku vždy jasně uveden – často je zahrnut pod pojem „rostlinný olej“, protože zákony zatím nenutí výrobce, aby jej ve složení jasně uváděl. Můžeme se však těšit, že od roku 2015 se toto změní a přesný typ olejů se bude muset uvádět. Do té doby můžeme ale udělat následující:
- sledovat složení potravin
- vybírat výrobky s oleji relativně lokální produkce, jako je olej řepkový, slunečnicový nebo olivový.
- kupovat ekologicky certifikované výrobky

Věděli jste, že

...v Čechách činí spotřeba masa průměrně 80 kg na osobu ročně (přes 200 g denně!) – měla by nám přitom stačit půlka této spotřeby. Co si tedy místo té půlky navíc dopřát nemasový pokrm? Z naší stravy se již téměř vytratily luštěniny, které obsahují velké množství železa. Zkuste třeba fazolové pirohy, které doporučuje Hanka Zemanová. Další delikatesa přichází od Martina Škody v podobě špaldových placiček s chilli.

CHILLI FAZOLE S DOMÁCÍMI ŠPALDOVÝMI PLACKAMI

Na placky *(cca 10 placek)*

3 HRNKY ŠPALDOVÉ MOUKY
1 LŽIČKA KYPŘICÍHO PRÁŠKU
1 LŽIČKA SOLI
1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE OLEJE
1 HRNEK TEPLÉ VODY
2 STROUŽKY ČESNEKU
4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE OLEJE

Smíchejte mouku, kypřící prášek a sůl. Pak přidejte olej a opět zamíchejte. Přilijte vodu a vypracujete hladké těsto, které se vám skoro nebude lepit na ruce – zabere to asi 5 minut. Hotové těsto zabalte do fólie a nechte v lednici asi 30 minut odpočinout. Těsto rozdělte zhruba na 10 dílů a každý pak, na jemně pomoučené kuchyňské desce, rozválejte na tenké placky. Jestli budou mít stejný tvar nebo ne, nemusíte vůbec řešit, nikdo se na vás za to totiž určitě zlobit nebude, je to přece domácí vaření! Jednotlivé placky opečte z obou stran na středně rozpálené suché pánvi (zabere vám to asi 3 minuty). Jestli jsou hotové, poznáte snadno – vytvoří se na nich vzduchové bubliny a budou hezky opečené. Hotové placky jestě můžete potřít rozetřeným česnekem promíchaným se zbylým olejem.

Na servírování: hotové chilli rozdělte na talíře a podávejte s pokrájenými plackami.

Na chilli *(5 porcí)*

1 ČERVENÁ CIBULE
3 STROUŽKY ČESNEKU
1 ČERSTVÁ CHILLI PAPRIČKA
(lze použít i sušená)
1 LŽIČKA MLETÉHO CHILLI
1 LŽIČKA SLADKÉ MLETÉ PAPRIKY
1 LŽIČKA DRCENÉHO KMÍNU
PLECHOVKA LOUPANÝCH RAJČAT
PLECHOVKA ČERVENÝCH FAZOLEK
150 g PŘEDVAŘENÉ CIZRNY
2 PAPRIKY (mix barev)
2 BOBKOVÉ LISTY
MOŘSKÁ SŮL A ČERSTVĚ UMLETÝ PEPŘ
3 POLÉVKOVÉ LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE

Ve větším hrnci rozehřejte olej. Cibuli a česnek oloupejte, nasekejte nadrobno a vhoďte do hrnce. Restujte při střední teplotě asi 10 minut – cibule začne měknout a zbaví se i přebytečné vody. Poté přidejte veškeré koření, bobkový list a nasekanou chilli papričku, zvyšte teplotu a restujte ještě 2 minuty. Přidejte rajčata a plechovku obyčejné vody. Osolte a opepřete. Jakmile voda začne bublat, hrnec přiklopte, stáhněte teplotu a nechte jídlo vařit asi 30 minut. Mezitím si zkuste připravit těsto na placky, zkrátí vám to čekání. Po 30 minutách už budou rajčata uvařená a omáčka zredukovaná. Takže přidejte slité fazole, cizrnu a očištěné, na kostky nakrájené papriky. Hrnec opět přiklopte a jídlo vařte ještě asi 20 minut. Nakonec ochutnejte a dle potřeby dochuťte solí, chilli nebo cukrem.

Pokud použijete fazolky (cizrnu) nepředvařené, je třeba je namočit do vody, a to nejlépe den předem. Poté už jen stačí fazolky pořádně uvařit a můžete postupovat podle normálního receptu.

JAHELNÍK SE ŠVESTKAMI A JABLKY

1 dortová forma

150 g JÁHEL NEBO 3 kg UVAŘENÉ JÁHLOVÉ KAŠE
8-10 POLÉVKOVÝCH LŽIC MEDU,
RÝŽOVÉHO SIRUPU NEBO SIRUPU Z AGÁVE
200 g SUŠENÝCH ŠVESTEK (předem namočených)
0,5 kg NAHRUBO STROUHANÝCH JABLEK
2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE SKOŘICE
100 g ROZINEK
3 POLÉVKOVÉ LŽÍCE KUKUŘIČNÉHO ŠKROBU
NEBO VANILKOVÉHO PUDINGU

Uvařte jáhlovou kaši: 150 g vypraných jáhel zalijte 750 ml tekutiny, tj. cca 1 díl jáhel na 4 díly tekutiny. Můžete použít biomléko, obilný nápoj (rýžový, špaldový apod), nebo máte-li rádi ovocnou chuť, tak jablečný mošt. Nechte je částečně vychladnout a promíchejte se sirupem nebo s medem. Ochutnejte a doslazujte podle chuti – sirupu z agáve stačí cca o 2 pl méně, pokud jste vařili s moštem, budete potřebovat méně doslazovat.

Do vymazané formy na dno namačkejte polovinu oslazených vychladlých jáhel. Na ně naskládejte okapané, předem namočené sušené švestky.

Strouhaná jablka smíchejte se skořicí, rozinkami a pudingem a vytvořte z toho další vrstvu.

Na jablka dejte druhou polovinu jáhel (povrch můžete před pečením pokapat ovesnou nebo jinou smetanou).

Dejte zapéct do trouby vyhřáté na 180 stupňů cca na 35–40 minut. Povrch nechte ke konci zezlátnout pod grilem.

Rada od Hanky:
Klasicky se jahelník dělá s cukrem a vejci. Já se snažím bílý cukr v receptech nahradit, ale biovejce používám. Tento recept je bezvaječný, protože mnoho čtenářů z různých důvodů vejce potřebují omezovat, ale také proto, že bez vajec nám více chutná a lépe drží pohromadě. Chcete-li tradičnější variantu s vejci, pak žloutky i sníh ze dvou vajec zamíchejte do vychladlé, oslazené jahelné kaše a zbytek receptu je úplně stejný. S vejci je jahelník jemnější a křehčí.

Věděli jste, že

…obyvatelé rozvinutých zemí, kteří představují pouhých 18 % světové populace, spotřebují 39 % obilnin (přímo, prostřednictvím krmiva pro zvířata nebo jako biopaliva) a 41 % živočišných bílkovin (masa, ryb, mléčných výrobků)?

…krmivo pro dobytek (především v podobě sóji), které EU dováží ze zahraničí, představuje ekvivalent 20 milionů hektarů cizí půdy, především v Brazílii, Uruguaji nebo Paraguaji? Celkově jde o území o rozloze Německa. Jde o dobře známou příčinu odlesňování a znečištění půdy i podzemních vod v těchto zemích.

Dopřejte si domácí dezert ze skvělých surovin, namísto balené čokolády či zmrzliny. Inspirujte se receptem doporučený Hankou Zemanovou z knihy Bio kuchařka.

HANKA ZEMANOVÁ

Hanka je uznávanou odbornicí na biopotraviny a ekologické zemědělství a zároveň je autorkou dvou úspěšných knižních titulů - Biokuchařky a Bioabecedáře. Spolupracuje s řadou médií na tématech spojených s biopotravinami, pořádá přednášky a besedy o zdravém stravování. Je také zakladatelkou PRO-BIO LIGY, pobočky svazu ekologických zemědělců zaměřené na osvětu ekologického zemědělství a biopotravin v ČR. Veškeré recepty nám Hanka propůjčila z knihy Biokuchařka.

MARTIN ŠKODA

Osmnáctiletý Martin vaří už dobrých osm let. Proslavil se kuchařkou Škoda nevařit, kterou napsal pro své vrstevníky. Každé jídlo je doprovázeno tipem na hudbu, která skvěle podtrhne atmosféru při i po vaření. Martinova originální jídla nadchnou všechny generace. Opravdu skvělé je, jak Martin nad jídlem přemýšlí.

EVA FRANCOVÁ

Eva je známá spíše pod jménem *Kuchařka ze Svatojánu*. Svými vegetariánskými a veganskými recepty inspiruje na sociálních sítích tisíce lidí. Eva je vegetariánkou už sedmnáct let a žije na venkově. *„Vegetariánství je pro mě víc než stravování, je to životní styl a pohled na svět,“* říká. Také se snaží nakupovat co nejméně mléčných výrobků v běžné obchodní síti: *„Mléko, máslo a tvaroh nakupuji už více než 10 let od malého místního farmáře.“* Nechte se Evou inspirovat také Vy!

GLOPOLIS, o.p.s.
promýšlí globální výzvy, propojuje občanskou společnost, byznys a politiku a prosazuje ucelenější rozvoj Česka, Evropy a světa. Pro více informací navštivte naše webové stránky www.glopolis.org.

AUTOŘI: Vendula Kratochvílová, Christine Maritzová
VYDAVATEL: Pražský institut pro globální politiku – Glopolis
LAYOUT/SAZBA: jkla/articzok
Praha, říjen 2013
ISBN 978-80-87753-14-9

Kuchařka vyšla s finanční podporou České rozvojové agentury a Ministerstva zahraničních věcí ČR v rámci Programu zahraniční rozvojové spolupráce ČR a podporou Evropské unie. Obsah kuchařky nemusí vyjadřovat stanoviska sponzorů a nezakládá odpovědnost z jejich strany.

ISBN 978-80-87753-14-9

© Glopolis, o.p.s.
2013