

Svoboda v kuchyni

10 tipů jak na večeře/obědy bez stresu	3
1. Jídlo pro celou rodinu	3
2. Ochucování	4
3. OPAKOVÁNÍ matka moudrosti	4
4. Pokud nejsou všichni doma ve stejný čas	4
5. Efektivita v přípravě jídla	5
6. Važte si zbytků a využívejte efektivně mrazák	6
7. Správné uskladnění	6
8. Správné nakupování	6
9. Mějte pořádek ve všech skladovacích prostorech	7
10. Jezte smysly	7
Jak začít efektivně-trello	7
JAK si uspořádat kuchyni	7
Základ zásob v kuchyni	7
Co mít v zásobě	8
1 Přílohy, přísady na pečení	8
2 Ochucování/koření	8
3 OŘECHY A SEMENA	9
4 Konzervy	9
LEDNIČKA	9
MRAZÁK	9
1 MASO A RYBA	9
2 KRÁJENÝ CHLEBA - různé druhy	9
3 Pita placky, indické placky, tortilly	10
4 Bylinky, chilli papričky	10
5 Slanina a sušený salám	10
6 Hrášek, špenát a kukuřice	10
7 Maliny a borůvky	10
Vaření do zásoby	10
1 Strouhaný cheddar	10
2 Chlebová strouhanka	11
3 Tvrdá kůrka z parmazánu	11
4 VAŘENÁ HNĚDÁ RÝŽE	11
Co může a nemůže být zamraženo - bezpečné zmrazování	11
JAK ZMRAZOVAT A ODMRAZOVAT	12
JAK si přizpůsobit jídlo chuťově dle sezóny	12

Abeceda chytrého plánovače

Na začátku bych vás ráda přivítala. Věřím, že tento průvodce vám bude nepostradatelnou “kuchařkou” v kuchyni. Než si osvojíte veškeré věci tak, aby se staly vaší přirozeností, tak bude vaší druhou rukou.

Bude dobré když si tyto pokyny prostudujete. Pomůže vám to získat potřebný nadhled.

Pokyny jsou psány bez jakéhokoliv předpokladu předchozích znalostí. Snažila jsem se volit jídla do menu co nejvíce jednoduchá, se kterými se dá tak trošku “kouzlit”.

Budu moc ráda, když mi dáte vědět, které recepty jsou vaše oblíbené, případně jakoukoliv zpětnou vazbu.

Pokud by to někoho z vašich známých zajímalo, nechte je poslat e-mail vám a vy email zašlete pak mě. Třetí měsíc pak dostanete zdarma, jako poděkování.

Jakékoli dotazy prosím zasílejte na adresu: info@varechy.cz

Helena Lopraisová

Projekt Vare-chy aneb vařme jinak, vařte chytrě

Jak pracovat s chytrým plánovačem?

Vím, že to může být v dnešní době tak trochu staromódní, ale doporučuji si tento průvodce vytisknout spolu s recepty a založit si váš šanon, kam si můžete psát veškeré poznámky.

Také stojí za to mít v přední části pořadače prázdný kousek papíru, kde si vedete seznam toho, co máte v mrazáku. Pokud jste příznivci elektroniky, tak si tento poznámkový deníček můžete vést například v aplikaci Microsoft to-do.

Recepty si můžete vzít samozřejmě k ruce také na svém počítači, mobilu, tabletu.

Každý týden si zamyslete nad plánem následujícího týdne

Nikdy nedodržíte plán na 100%. Každopádně jej beru jako inspiraci. Díky tomu budete mít přehled toho, co kde máte v kuchyni. Takže pokud jídlo nepřipravíte, prostě jej připravte na jiný den nebo zmrazte případně přísady využijte na jiné jídlo.

Díky tomu nebudete zbytečně potravinami plýtvat a získáte tak tzv. zero waste domácnost.

Ne vše jde naplánovat

Domácnost každého člověka je jiná, ale pro účely tohoto plánovače jsem vycházela z potřeby 2 dospělých a 2 malých dětí. Berte tedy prosím tento plánovač jako inspiraci pro vaše konkrétní potřeby rodiny. Snažím se také pro odlehčení případně dietní potřeby uvádět u receptů vegetariánskou, bezlepkovou a bezlaktózovou variantu.

Množství a náhrady

Navrhuji, abyste si jednou týdně vyhradili několik minut na to:

1. Podívat se na svůj týden komplexně, co máte v plánu co se týče vašich aktivit, zájmů...
2. Zkorigovat, která jídla z jídelníčku realizujete
3. Zkontrolovat si svou ledničku, mrazák, spíž podle nákupního seznamu, který je součástí vašeho plánovače
4. Neopouštět své osvědčené oblíbené položky, naplánujte si jídlo, které máte rádi, aby vám to chutnalo a měli jste se na co těšit
5. Udělat si nákupní seznam toho, co potřebujete konkrétně potřebujete a připravit ho tak, aby se vám podařilo nakupovat jen 2x optimálně 1x za měsíc.

10 tipů jak na večeře/obědy bez stresu

1. Jídlo pro celou rodinu

Toto je největší dárek, který si můžete dát, pokud se cítíte otrokem v kuchyni. Může to trvat týden nebo dva, aby si na to lidé zvykli, ale ušetří to roky práce navíc. Praktický jídelníček

zvládne uspokojit potřeby každého. V podstatě jsou 2 základní přístupy, jak domácí jídlo připravit a to 1 jídlo za den a to více porcí. Nadbytečné porce jídla zmrazíte nebo vymezit si delší časový blok například o víkendu a připravit si jídlo na týden až 2 týdny dopředu.

Pouze jedno jídlo za den v pracovním týdnu je jedinou, nejdůležitější změnou, kterou můžete udělat.

To ale neznamená, že před každého dáte talíř se stejným jídlem, to by úplně nefungovalo. Místo toho připravte jedno jídlo pro celou rodinu, které v případě potřeby sníte, jak budou jednotliví příslušníci rodiny potřebovat a zároveň popřemýšlejte o dochucení tohoto jednoho jídla různým způsobem pro jednotlivé členy rodiny.

Strávíte tak mnohem méně času vařením, budete méně plýtvat jídlem a děti si oblíbí různé příchutě. Postupem času zjistíte, že všichni členové rodiny budou mít víceméně stejné jídlo. Popřemýšlejte o guláši s různými přílohami a oblohami. Oblohu dejte do různých misek. Nudle, pečené brambory, tacos, různé dresinky, omáčky na výběr. Tím dáte všem dostatek svobody v jídle a všichni budou mít pocit, že mají to své jídlo pod kontrolou (ve své režii). Pokud to tak neuděláte, jste prakticky nuceni jít vařit další jídlo a jste víceméně v začarovaném kruhu. Přesto se samozřejmě může stát, že děti odmítnou to, co jste navařili, ale nic si z toho nedělejte. Udělali jste maximum pro svobodu v kuchyni, co jste mohli.

2. Ochucování

Učili jste se někdy, někde jak ochucovat jídlo? Je to základ, který je nutné zvládnout, aby vám jídlo chutnalo.

Pokusím se vás naučit v každém receptu, jak vyvážit sladkou, slanou, kyselou a umami. Tím si zajistíme, aby jídlo bylo opravdu rychle pryč a nezůstávaly zbytky.

3. OPAKOVÁNÍ matka moudrosti

Je to také jedna ze zásad efektivity v kuchyni ale také běžném životě. Pokud vyladíte 1 jídlo k dokonalosti, máte zaručeno, že všichni budou spokojeni. Vám jídlo půjde rychle připravit a všem bude chutnat. Jak se občas říká, děti se vrací rádi k mámě, aby si pochutnali na tom, co mají rádi.

Můžete zvést například tzv. rituál tohoto jídla, tzn. že je budete pravidelně připravovat ve stejný den každý týden případně alespoň 1x za měsíc.

4. Pokud nejsou všichni doma ve stejný čas

Většina receptů, které v sadách uvádím chutná, i když rodina není pohromadě ale podle toho, kdy přijdou domů.

5. Efektivita v přípravě jídla

Vždy přemýšlejte, jak si přípravu jídel zjednodušit. Co připravovat spolu - má to společný základ, stejné suroviny, chuť.

Takové malé cvičení. Zkuste osolit čtvereček čokolády a uvidíte, jak se chuť vyváží. To je důvod, proč se do pečení přidává sůl - vyváží se tím cukr. No a když jsme u soli, pojďme se podívat na sůl z odborného pohledu, protože u ní panuje mnoho mýtů.

Solení - ANO!

Konzultovala jsem to s odborníky a pokud nemáte zdravotní stav, který by omezoval sůl, pak je fajn do jídel trochu mořské soli přidávat.

Myslím, že problematika solení potravin vzniká, když připravujeme dětskou stravu. Je lepší jíst pestré nezpracované jídlo, než jíst zpracované plné soli a cukru. Příkladem může být úprava brokolice.

Dospělým se doporučuje, aby neměli více než 6 gramů soli denně - to je asi 1 lžička jemné mořské soli nebo 3 čajové lžičky vloček z mořské soli.

Současné pokyny pro spotřebu soli u dětí ve jsou:

mladší než 1 rok - méně než 1 g soli denně

1 až 3 roky - 2 g soli denně (0,8 g sodíku)

4 až 6 let - 3 g soli denně (1,2 g sodíku)

7 až 10 let - 5 g soli denně (2 g sodíku)

11 let a více - 6 g soli denně (2,4 g sodíku)

Matoucí balení potravin je často označováno sodíkem místo soli. Doporučené množství sodíku je 2 g denně (nejčastěji a matoucím způsobem označeno jako 2 000 mg). Důvodem různých jmen je, že chemicky se sůl skládá ze sodíku a chloridu - pouze část soli, kterou máme sledovat, je sodíková část.

Základní zásady při krájení

Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob, jak pokrájet většinu věcí, ale rozhodně je rychlejší použít efektivní způsoby.

Naostření nůž

Nejdůležitější částí vaší kuchyně je ostrý nůž. Pravidelně jej tedy ostřete.

Velký nůž

Zkuste použít nůž o velikosti přibližně 20 cm. Tím zkrátíte dobu krájení surovin až o 75%.

“Zjednodušujte”

Nakrájejte si zeleninu na další den.

Připravujeme navíc maso na saláty nebo tacos.

Uvařte trochu rýže nebo quinoa a zmrazte ji.

Uděláte si život hodně jednodušší v následujících dnech, pokud něco už máte předpřipraveno.

Když připravuji snídani, často se rychle připravím i na večeři, hodím něco do trouby - některé brambory a kuře nebo dušené maso, aby se připravovalo, když jdu například ven. Díky tomu je pak jídlo rychleji připraveno.

6. Važte si zbytků a využívejte efektivně mrazák

Zbytky mají většinou špatnou pověst, ale je velmi efektivní je proaktivně využívat.

Je dobré je naučit se skladovat, správně ohřít a využít je jako základ pro další jídla.

Často něco uvařím, pak to nechám v ledničce, abych měla základ pro další jídlo později v týdnu. Důležité je nové zbytky tzv. osvěžit - chuť, strukturu. Přidejte například čerstvý salát, posypte opečenými semínky nebo pokud vše ostatní selže, použijte taco koření.

Připravujte jídlo několikrát do zásoby - dvojnásobek, trojnásobek. Ušetříte spoustu času na vaření, samotnou přípravu, čas na úklid.

Další porce zmrazte.

Dušená masa, chilli, kari, těstovinová omáčka jsou skvělá na zmrazení.

7. Správné uskladnění

Označte věci, které zmrazujete kouskem papírové maskovací pásky a popište fixem.

Uchovávejte seznam toho, co je ve vaší mrazničce a při vytváření plánu na tento týden se na to podívejte.

8. Správné nakupování

Snažte se nakupovat jednou nebo dvakrát měsíčně (pomocí seznamu, který si vytvoříte, když plánujete) a ten čas místo toho využijte k vaření.

V podstatě když budete nakupovat každý den, nebudete mít čas na vaření a ušetříte peníze.

Pokud možno navštěvujete stejné obchody, abyste věděli, kde najdete jaké věci.

Když jdete do obchodu, nepodlehnete koupi jiných věcí než které máte na nákupním seznamu a můžete je využít ke zmrazení.

Pokud byste létali do Ásie, zásobte se kořením, omáčkami.

Potraviny nakupuji v normálních supermarketech případně na farmářských trzích.

Váš rozpočet na jídlo se vylepší, pokud budete nakupovat podle plánu, nebudete tak plýtvat jídlem nebo nakupovat hodně průmyslově zpracovaných věcí.

Dále výrazný vliv na váš rozpočet má, pokud nakupujete sezónní lokální potraviny.

9. Mějte pořádek ve všech skladovacích prostorech

Plánování jídla znamená, že budete každý týden vědět, co potřebujete, takže nebudete nakupovat zbytečnosti.

Plánovat můžete dvojím způsobem, naplánujete podle plánovače nebo využijete, to co máte doma k dispozici.

Uspořádání potravin vám mimojiné pomůže být efektivnějším kuchařem. Spotřebujete také méně místa v mrazáku, ledničce a využijete lépe zbylé jídlo.

10. Jezte smysly

Konzumace jídla se neomezuje jen na chťě, ale také strukturu jídla a teplotu. Ujistěte se, že vaše jídlo obsahuje také různou teplotu a strukturu - je křupavé, měkké, vláčné.

Jak začít efektivně-trello

Zde uvedu několik triků a technik, které z vás udělají rychlejšího a efektivnějšího kuchaře.

JAK si uspořádat kuchyni

Pokud je vaše kuchyňská linka přeplněná a věci jsou zastrčené v zadní části skříněk, budete ztrácet každý den čas při vaření. Pusťte si oblíbenou hudbu, aby vás to bavilo a pokuste se věci vytřídit. Výsledkem bude efektivnější vaření.

Nepoužité vybavení dejte do bazaru/charitu a to co vám zbyde, uložte na rozumná místa. Poruce musí být věci, které používáte každý den - pánve, plechy do trouby, talíře, hrnky.

Projděte si mrazničku a roztřídte věci do přihrádek. Udělejte si seznam toho, co máte a poté použijte při příštím nakupování a doplňte si věci, které potřebujete - využijte seznam v Trello.

Například věci v mrazničce si rozdělte tak, že dáte dohromady chléb, zeleninu. V dalším prostoru budete mít hotové jídlo.

Základ zásob v kuchyni

Jedná se o potraviny, které je dobré mít k dispozici vždy. Uvedu příklady:

1. Uvařte si velký hrnec hnědé rýže, tu si zamrazte.
2. Připravte si čtyřnásobnou dávku rajčatové omáčky pro zamražení.

Co mít v zásobě

1 Přílohy, přísady na pečení

- rýže (Arborio)
- těstoviny - orzo, penne, linguine nebo špagety. Kupte si těstoviny z hnědé rýže pro bezlepková jídla
- hnědá rýže - basmati nebo jasmínová
- celozrnný kuskus
- quinoa
- nudle
- čočka - hnědá, červená
- univerzální / hladká mouka nebo mouka bez lepku
- špaldová mouka
- prášek na pečení
- celé ovesné vločky

2 Ochucování/koření

- řepkový olej
- olivový olej
- čerstvý česnek
- cibule - červená nebo žlutá
- ocet
- octy balsamico
- červené a bílé víno
- sherry ocet
- rýžový vinný ocet
- černý pepř
- mořská sůl - „dokončovací sůl“ jako Maldon
- standardní jemná mořská sůl
- vločky červené chilli papričky
- sušené oregáno
- mletý kmín
- mletá nebo celá semena koriandru
- semena fenyklu
- mletá skořice
- sladká uzená paprika
- dijonská hořčice
- Thajská rybí omáčka
- sójová omáčka nebo Tamari
- Sriracha (pálivá chilli omáčka)
- tmavě hnědý cukr
- čistý javorový sirup třídy B

- suchá Marsala - dlouho vydrží otevřená

3 OŘECHY A SEMENA

- celé mandle / kešu oříšky
- surová, nepražená a nesolená sezamová semínka, slunečnicová semínka a dýňová semínka

4 Konzervy

- konzervovaná cizrna (garbanzo),
- fazole cannellini (bílé ledviny),
- černé fazole
- konzervovaný nebo skleněný tuňák, sardinky, ančovičky na olivovém oleji
- konzervovaná nebo rozemletá rajčata (bez přidání soli, nakrájená na kostičky)
- Passata
- pečené červené papriky
- kokosové mléko
- mango chutney
- Harissa
- tahini
- mandlové máslo

LEDNIČKA

- vejce z volného výběhu (velká)
- mléko (nebo ořechové mléko)
- solené máslo
- obyčejný jogurt - řecký nebo prosté bio kravské, kozí nebo ovčí mléko
- sýr - vyzrálý čedar
- parmezán nebo
- Pecorino, plnotučný smetanový sýr, feta
- citrony
- noky

MRAZÁK

1 MASO A RYBA

Vždycky mám filé z lososa, klobásy, kuřecí kousky a mleté maso.

Obvykle je zásobuji, když má supermarket speciální nabídku nebo když jsou věci v sezóně a jsou levnější. Takto několik týdnů nemusím kupovat žádné maso ani ryby,

2 KRÁJENÝ CHLEBA - různé druhy

Nezbytný. Připravte zapečené sendviče ze zmrazeného - rozmrazí se do oběda. Tímto způsobem nebudete plýtvat chlebem. Krájený, celozrnný, kváskový ...

3 Pita placky, indické placky, tortilly

Tortilly, pizzy, placky se prostě hodí. Zkuste se poohlídnout po nějakém asijském obchodě, jinak se dají sehnat v rámci mezinárodní kuchyně v supermarketu.

4 Bylinky, chilli papričky

Většinou nepotřebujete celý sáček bylinek. Tak si je kupte čerstvé a zamrazte. Měkké bylinky jako bazalka a petržel nemrznou dobře, ale lze je zamrazit jako pesto.

5 Slanina a sušený salám

Je možné přidat k omáčkám na těstoviny, polévku, k osmažení, omeletu. Jsou skvělou základnou pro všechny omáčky, polévky, dušená masa.

6 Hrášek, špenát a kukuřice

Vložte zmrazenou zeleninu do horké těstovinové omáčky, dušeného masa nebo polévky. Takto se zelenina krásně ohřeje. Zamrazená zelenina je ve skutečnosti výživnější než čerstvá zelenina, protože je zmrazená přímo a zachovává si své živiny a čerstvou chuť.

7 Maliny a borůvky

Kupte si zmrazené ovoce nebo je zmrazte čerstvého, pokud je sezóna. Následně použijte do různých sladkých kaší, vdolků nebo těsta na palačinky, smoothies.

Vaření do zásoby

Zvykněte si vždy připravovat dvojnásobek (nebo trojnásobek) jídla a poté jídlo zmrazte po jednotlivých porcích pro rychlou konzumaci (odmražení). Postupem času si vysledujete recepty, kterými si chcete naplnit mrazák. Když vaříte, přemýšlejte, zda toto jídlo si chcete uvařit do zásoby.

1 Strouhaný cheddar

Nastrouhejte sýr a zmrazte jej v sáčku. Můžete jej pak využít k výrobě sýrových toastů, quasadillas, k přípravě sýrové omáčky.

2 Chlebová strouhanka

Zbylý chléb můžete v kouscích v sáčku zmrazit. Využijete ho například tak, že si z něj vyrobíte strouhanku a to buď z rozmrazeného chleba nebo než chleba chcete vložit do mrazáku.

3 Tvrdá kůrka z parmazánu

Určitě ji nevyhazujte, ale zamrazte. Využijete ji dále k dochucování nejrůznějších dušených pokrmů.

4 VAŘENÁ HNĚDÁ RÝŽE

Vždy když vařím rýži, snažím se ji udělat dvojnásobné množství. Pak ji využiji pokaždé, když potřebuji rychlou přílohu k večeři.

Příprava hnědé rýže

1 šálek nevařené hnědé rýže = 4 šálky vařené rýže

Při vaření hnědé (přírodní) rýže pamatujte na poměr 1 šálku (240 ml) rýže ke 2 šálkům (480 ml) vody. Na vaření použijte malý hrnec s víkem. Čím větší pánev, tím rychleji se voda odpaří a rýže se nebude vařit rovnoměrně.

1. Když voda začne vřít - zjistíte poslechem, snižte teplotu vaření.
2. S ohněm na nejnižším stupni nechte rýži vařit po dobu mezi 20–40 minut. Doba vaření bude záviset na tom, jaký druh rýže používáte.
3. Prvních 20 minut víko z hrnce nesundávejte, protože chcete, aby se rýže napařila. Rýži také nemíchejte, aby se z ní nestala kaše.
4. Po 20 minutách se rychle na rýži podívejte a ochutnejte jedno zrnko rýže z horní části hrnce. Měli byste vidět malé otvory v rýži, kudy se pára dostala ven. To ukazuje, že většina vody byla absorbována rýží. Pokud rýže takto nevypadá, není uvařena a pokračujte ve vaření.

Rýži ponechte vychladnout buď v hrnci nebo ji rozložte na talíř. A pro zamrazení ji pak vložte v tenké vrstvě do připravených sáčků.

Co může a nemůže být zamraženo - bezpečné zmrazování

Pro lepší přehled, zmrazuji jídlo ve skleněných dózách a sáčcích.

Jak správně zamrazovat

Ze zamrazování panuje velká obava, ale není čeho se bát. Tady pár zásad:

1. Nezmrazujte znovu syrové maso nebo ryby, které již byly již jednou rozmrazeny.
2. Dříve zmrazené syrové maso a ryby lze vařit a poté znovu zmrazit. Jakmile bylo vařené maso nebo ryba již rozmrazené, nelze je znovu zmrazit.
3. Většina věcí s vejcem jako hlavní složkou se dobře nezamrazuje (quiche, krémeše).
4. Vaječné bílky lze ale zmrazit, stejně jako sněhové pusinky.
5. Můžete také zmrazit máslo, tvrdý a polotvrdý sýr a mléko.
6. Zeleninu s vysokým obsahem vody nelze zamrazit.

Obal na zamražení

Vždy označte, co zamrazujete. Použijte maskovací pásky. Do zásuvky mrazáku v sáčku vložte seznam toho, co v mrazáku máte. Odškrtávám si tak věci, které použiji. Je to mnohem snazší než se v mrazáku prohrabávat.

JAK ZMRAZOVAT A ODMRAZOVAT

1. Nechte teplé jídlo vychladnout na pokojovou teplotu - buď ho rozložte na talíř, nebo na mělkou misku než jej dáte do chladničky.
2. Jakmile je jídlo vychladlé, zabalte ho do mrazicí nádoby nebo sáčku, což znamená, že v jídle máte již minimum vzduchu. Označte a zmrazte.
3. Rozmrazujte věci tak, že je ráno vytáhnete a necháte několik hodin při pokojové teplotě. Nebo je dejte den předem rozmrazit do ledničky.
4. Jakmile je vaše jídlo rozmrazené, ohřívejte ho, dokud nebude bublat. Například maso před podáním vařte alespoň 10 minut, abyste se ujistili, že je správně zahřáté.

JAK si přizpůsobit jídlo chuťově dle sezóny

Vaše ústa mohou rozeznat v podstatě pět příchutí:

Sladká - například restovaná zelenina, med, ovoce, karamelizovaná cibule.

Slaná - například sůl, sojová omáčka, rybí omáčka, parmezán, sardela.

Umami - je velmi slané, základní chuť, např. sojová omáčka, rybí omáčka, křupavá slanina, parmezán, sardel, rajčatový protlak, kůrka na hamburgeru nebo steaku.

Kyselé - například citrusová šťáva, nakládaná zelenina, víno, limbít, ocet.

Hořká - například citrusová kůra, olivy, pivo, tmavá čokoláda.

Aby jídlo dobře chutnalo, měly by být tyto příchutě přítomny. Zkuste se na to při dochucování potravin vědomě zaměřit.

