

Zero Waste neboli nulový odpad: Přestaňte plýtvat s jídlem a šetřete peněženku i přírodu



Každý den vyhazujeme potraviny. Zbytky od oběda, poslední sousta, co už jsme nezvládli sníst. Zapomenutá jídla z lednice, kterým dávno vypršela doba trvanlivosti. Cestu do koše často absolvují i pokrmy, které nám prostě jen nechutnají. Průměrná česká rodina tak nemá problém vyprodukovat ročně přes tunu odpadu. Celosvětová roční produkce dokonce přesahuje 1, 3 miliard tun.

Když nulový odpad nefunguje: Třetina potravin míří do koše

Přes miliarda tun **odpadu** ročně je samo o sobě dost hrozné číslo. Je třeba si uvědomit, že taký znamená **celou třetinu celosvětové produkce potravin**. Nebo se můžeme zamyslet nad konkrétními čísly - promrhání třetiny potravin představuje **hospodářskou újmu v hodnotě zhruba 14,5 bilionu korun ročně**.

Nevyhazujeme jen výživovou hodnotu potravin, ale také jejich skryté zdroje. Vniveč tak přijde voda, hnojiva, paliva, energie i **veškerá práce a úsilí**, které jsme věnovali jejich pěstování a zpracování. Tím však škodlivost plýtvání potravinami ani zdaleka nekončí. Při výrobě potravin vzniká velké

množství oxidu uhličitého, který při jejich promrhání vznikl naprosto zbytečně. Další skleníkové plyny, jako je metan, se dále tvoří při uskladňování a přechovávání nezkonsumovaných potravin. Každým nesnědeným jídlem tak v podstatě přispíváme postupně **změně klimatu** na naší planetě.

Nad nevědomým poškozováním planety plno lidí mávne rukou. Nejde však jen o nepřímou nápomoc **globálnímu oteplování**. Je třeba si uvědomit, že zatímco rozvinuté země si mohou dopřávat luxus, kdy mohou potraviny jen tak vyhazovat, v rozvojových zemích často lidé potraviny nemají vůbec. Zatímco s čistým svědomím házíme nedojedenou večeři do koše, na druhé straně zeměkoule řadí **hladomor**. Možná přišel čas se na chvíli oprostít od sobectví a malichernosti a začít plně využívat potraviny, které vytvoříme. A takovému myšlení se právě říká **zero waste** neboli **nulový odpad**.

Zero Waste recepty, které jste nikdy nevařili

Existuje plno pokrmů, které lze vytvořit z [potravinového odpadu](#). Nejde vždy jen o zeleninu. Prakticky každé jídlo, které bychom normálně vyhodili, najde své další uplatnění. Ať už jde o **vývar z odřezků zeleniny** nebo **domácí vinný ocet**, jejich kvalita a chuť vás možná příjemně překvapí.

Zero waste recept č. 1: Vývar z odřezků zeleniny

Po každém vaření a zpracování zeleniny vám určitě zbudou odřezky, které často bez rozmyslu hned končí v koši. Kvalitní, chemicky neošetřenou zeleninu je přitom škoda jen tak vyhodit, ještě ji můžete využít - třeba na zero waste **vývar z odřezků zeleniny**.

Vývar je přitom velmi snadné vytvořit. Své uplatnění v něm najdou také **slupky, bubáci, košťály** nebo prostě jen starší kousky zeleniny, které se nám na přímé použití už nelíbí. Po uvaření ho navíc můžeme skladovat i několik dní nebo strčit do mrazáku, kde bude čekat na svou chvíli. Chvilí, kdy se stane základem pro chutnou polévku nebo rizoto.

Na vývar z odřezků zeleniny můžeme použít:

- Oškrábané proužky z mrkve
- Odřezky z petržele, celeru, mrkve, černé ředkve
- Slupky z brambor (lze použít i slupky z cibule)
- Košťály od květáku nebo brokolice
- svrchní listy kapusty

Zeleninu je potřeba důkladně očistit, nesmí na ní zůstat kousky hlíny nebo jiné nečistoty. Nakrájíme ji na co nejmenší kousky, z nich se **minerály a živiny uvolní do vody mnohem rychleji**.

Poté můžeme využít větší hrnec, do kterého všechny odřezky, slupky nebo proužky přesypeme. Pokud chceme **ještě výraznější chuť**, kousky zeleniny můžeme před vařením taky opéct v troubě. V hrnci zeleninu vaříme půl až tři čtvrtě hodiny. Po uvaření můžeme vývar také osolit bez toho, abychom zničili potřebné minerály. Poté ho stačí jen přecedit a **máme hotovo**. A nulový odpad tak jednoduše a efektivně najde své uplatnění.



Zero waste recept č. 2: Vinný ocet podomácku

Zvětralé víno není třeba hned vylévat. Najde nové uplatnění - jako zdravý **domácí vinný ocet**. Nejde o nic složitějšího, víno stačí nalít do zavařovací sklenice, hrdlo překrýt gázou a důkladně zagumičkovat. Sklenici uložíme do chladu a tmy, a poté stačí jen čekat. Postupně se bude měnit na naprosto

normální vinný ocet, který můžete ihned použít.

Z vína samozřejmě nemusíte hned tvořit ocet, nulový odpad lze také použít jako příměs do rizota nebo zeleninového vývaru, kterému přidá **potřebnou kyselost**.

Zero waste recept č. 3: Chipsy z bramborových slupek

Domácím vinným octem jednoduché recepty nekončí. Proč kupovat v supermarketech poloprázdné pytlíky plné palmového oleje, když si můžeme zero waste brambůrky vytvořit sami doma?

Bramborové slupky vyskládáme na plech, který předtím proložíme pečicím papírem. Pořádně je promícháme s trochou rostlinného oleje a přidáme koření - použít můžeme v podstatě jakékoliv, záleží jen na tom, na jakou příchuť brambůrků zrovna máme chuť. Slupky na plechu rozprostřeme do jedné vrstvy a pečeme asi 15 minut na 200 °C. Hned po vytažení z trouby je můžeme podávat, ještě teplé **chutnají nejlépe**.

Stejný postup můžeme uplatnit i při pečení zeleninových chipsů. Musíme si jen dávat pozor na to, abychom je v troubě nepřipálili. Pokud tak chcete zdravou a zároveň velmi chutnou zeleninovou pochoutku, je potřeba plech v troubě pravidelně kontrolovat.

Receptem na vývar, chipsy nebo ocet jsme samozřejmě ani zdaleka nevyčerpali možnosti potravin, které bychom normálně vyhodili. **Zero Waste** neznámá jen plné využití vyrobeného jídla, ale také kreativitu, kterou při jeho zpracování využijeme. Neměli bychom se proto bát experimentovat a trochu si s potravinami hrát a vymýšlet nové způsoby přípravy a další recepty. Nulový odpad a jeho výsledky nás vždy můžou jen **velmi příjemně překvapit**.

