Vařte chytře jako Jamie, vyplatí se to

Oliver, Jamie: Vařte chytře jako Jamie. 2014, MLD Publishing, Brandýs nad Labem. 289 str.

***Jamieho Olivera vám určitě nemusím představovat. Tenhle fenomén, který kdysi jako klučina vtrhnul na gastroscénu coby „Kuchař bez čepice“ se postupně vypracoval na jednoho z nejznámějších kuchařů současnosti. Na svědomí má bezpočet projektů, ať už se jedná o rozjetí kanálu Foodtube (https://www.youtube.com/user/JamieOliver), kde vaří například s Gennarem Contaldem (http://www.dobre-knihy.cz/dva-italsti-gurmani-jedi-po-italsku-222769.html) či o snahu přimět britské a americké školy k tomu, aby děti dostávaly ve školních jídelnách vyváženou stravu a ne hranolky s karbanátky z drůbežího separátu.***

Jednou z dlouhodobých Jamieho snah je naučit lidi, aby neplýtvali jídlem, nakupovali s rozumem a využili z každé potraviny maximum. Proto vyšla kuchařka s názvem *Vařte chytře jako Jami*e, ve které se dovíte spoustu informací a užitečných tipů, které potěší vaše duše i peněženky.

(fotka Jamie)

Asi každý z nás to zažil – při revizi ledničky najdete kus sýra krčící se v koutě déle, než by se slušelo, brokolici, která už sama leze z pytlíku ven, nebo poloprázdný kelímek smetany, kterou nevíte, do čeho přidat. Úvodní kapitoly kuchařky věnuje Jamie tomu, aby vás tohoto zlozvyku, tedy nemít přehled o stavu své lednice, zbavil. Ukazuje, jaké potraviny a jídla se dají zamrazit, jak si vytvořit přehledný systém jak v mrazáku, tak v lednici, co je dobré uskladnit ve spíži. Dalším velkým oddílem, kterému je věnovaný nemalý prostor, je samotný nákup. Přiznejme si to, kdo někdy nestál s kručícím žaludkem před plnými regály v supermarketu a bezmyšlenkovitě neházel do košíku to, na co měl zrovna chuť? Pak přijdete domů, sníte všechny ty dobroty, lednice je zase prázdná a vy máte jen špatné svědomí a těžký žaludek. Stačí mít přitom pár univerzálních věcí neustále po ruce a vykouzlíte překvapivě jednoduchá a rychlá jídla pro každý den.

(fotka Vývar)

Kuchařka je rozdělená do několika oddílů, např. Hovězí, Jehněčí, Zelenina. V případě masa je na začátku každého z oddílů vysvětlené, jak se ta která část masa porcuje a na co je použitelná. Určitě se hodí přehledný postup rozporcování kuřete, protože potom je vysoká pravděpodobnost, že si už nikdy nekoupíte jen prsní řízky ve vaničce, ale rozdělíte si celé kuře na jednotlivé porce, ze kterých uvaříte mnohem víc jídel za mnohem výhodnější cenu. Právě o tohle Jamiemu jde – naučit lidi myslet jinak, ekonomičtěji, v souvislostech.

(fotka Hovězí)

Recepty obsahují inspirace z celého světa, takže ať jste milovníci indické či třeba vietnamské kuchyně, určitě si tu najdete svoje. Použité suroviny se už dnes dají bez problémů sehnat v jakémkoli větším supermarketu, u zeleninových receptů na tom samozřejmě budou nejlépe ti, kteří mají přístup třeba k farmářským bedýnkám, nebo mohou jít na trh, případně si vše vypěstovat.

Pokud vás otázka plýtvání potravinami zajímá víc, podívejte se na české stránky projektu Zachraň jídlo ([www.zachranjidlo.cz](http://www.zachranjidlo.cz)). Dovíte se například, proč se pokroucené a „nevzhledné“ okurky, mrkve či jablka nikdy nedostanou na pulty supermarketů, proč se u nás část úrody zaorává, kolik tun jídla každoročně vyhodíme z našich ledniček atd. Jakmile zjistíte, že objem celosvětově vyhozených potravin by stačil na pohodné nakrmení hladovějící části světa, začnete o celé věci přemýšlet. Lidé ze Zachraň jídlo se na podobné skutečnosti snaží nenásilně upozorňovat, například akcí Hostina pro tisíc (http://www.zachranjidlo.cz/?page=hostinaClick), kdy bylo uvařeno jídlo pro tisíc náhodných kolemjdoucích, a to ze surovin, které byly určené na vyhození, protože nesplňovaly výše uvedené estetické nároky, nebo se jim blížilo datum spotřeby. Celou akci zaštiťoval Roman Vaněk a úspěch byl fenomenální. Následovala akce Tisíc kilo (http://www.zachranjidlo.cz/?page=tisickilo), kdy se během dvou hodin vyprodalo před Národním divadlem na dvě a půl tuny jinak neprodejné zeleniny od zemědělců.

Jamieho kuchařka, stejně jako iniciativa Zachraň jídlo, ukazují nový trend. Naše babičky a prababičky byly zvyklé zpracovávat potraviny tak, aby výsledného odpadu zůstalo co nejméně. My se k tomu dnes vracíme prostřednictvím, dá se říct osvětových kampaní, u masa je to například v posledních letech rozšířený styl zpracování „od čumáku po ocas“. S tím souvisí i zajímavé pasáže kuchařky, *Seznamte se s…*, kde Jamie radí najít si toho „svého“ zelináře či řezníka a držet se ho jako klíště. Oba zmínění by v ideálním případě měli znát původ svých produktů, poradit s výběrem, pomoci s naporcováním atd. U nás je to zatím možná do značné míry trochu sci-fi, většina lidí se pořád stydí ptát se na původ potravin, které konzumují, nechtějí v obchodě „zdržovat“. Na celoživotním vztahu zákazník-řezník/zelinář už ale i u nás začínají někteří s úspěchem stavět, namátkou třeba Paul Day či František Kšána za řezníky, ovozeloví bedýnkáři za sektor rostlinných produktů.

Když to shrnu, určitě si Vařte chytře jak Jamie pořiďte. Je ideální jak pro single, kteří se naučí nakupovat pro jednoho, tak jako ekonomický průvodce každé rodiny, jak co nejvíce ušetřit, aniž by tratila kvalita. Pomůže vám si zorganizovat zásoby, aby se vám z nich dobře a jednoduše vařilo, a nádavkem přidá hromadu chutných a voňavých receptů, které oceníte jak v týdenním shonu, tak pro nedělní slavnostní oběd.