

Chléb vám vydrží čerstvý klidně měsíc. Dejte k němu levnou zeleninu, je to dokonalý úkaz

 aazdravi.cz/chleb-vam-vydrzi-cestvy-klidne-mesic-dejte-k-nemu-levnou-zeleninu-je-to-dokonalny-ukaz

Tereza Holubová

24. 7. 2023

Šetření s jídlem je nový trend. Ať už z ekonomických, ekologických či morálních důvodů, zkrátka každý z nás přemýšlí o tom, jak spotřebovat ideálně všechno jídlo před tím, než se zkazí, a jak prodloužit dobu jeho trvanlivosti, aby nám co nejdéle vydrželo.

Jak uchovávat chléb a pečivo

I když máte doma chlebník, přesto je lepší chléb a pečivo ještě balit do něčeho dalšího před tím, než jej do chlebníku vložíte. Někdo využívá igelitové sáčky, jiný raději plátěnky, které udrží pečivo delší dobou vláčné. Dobře uchovávané rohlíky i housky se dají jíst i třetí den, kvalitní chléb i čtvrtý či pátý – pozor si dávejte je na plíseň, jež se může objevit, i když je chléb ještě měkký.

Trochu zeleniny či ovoce

Abyste prodloužili dobu, po kterou bude pečivo vláčné, využijte jeden starobylý trik. Vložte do sáčku k pečivu kousek celeru, jablka či brambory – tyto druhy ovoce a zeleniny totiž mikroklima v sáčku trochu zvlhčí a chleba nebude tvrdnout tak rychle jako obvykle. Můžete sáhnout po tom, co zrovna máte po ruce, nebo zkrátka využít zbytky jablek, celeru nebo brambor z příprav jiných pokrmů – tím opět zabráníte plýtvání.



Foto: Shutterstock

Co se starým chlebem

Abyste starý chléb nevyhazovali, je dobré naučit se recepty, ve kterých ho můžete zpracovat. Ideální jsou na to topinky, pro jejichž výrobu je tvrdší chléb dokonce vhodnější než čerstvý. Můžete si je udělat jako přílohu k masu, k tataráku nebo se třeba naučit směsi či pomazánky vhodné k topinkám. Dají se z něj udělat též krutony do polévky, chlebem se dobře zahušťují omáčky nebo si tvrdší chleba můžete obalit ve vejíčku a usmažit jako rychlou večeři.

Starší housky či rohlíky zase můžete použít třeba při výrobě žemlovky nebo na strouhanku.

Tašku se starým nasušeným pečivem navíc také ocení každý majitel slepic – když si v okolí nějakého takového najdete, možná vám dá na oplátku čerstvá vejíčka.

Foto: Shutterstock, zdroj: Insider, Epicurious