

# Na celý rok mi vystačí 4 litry oleje. Díky novému triku smažím z jedné láhve tři měsíce místo jednoho

---

[aazdravi.cz/na-cely-rok-mi-vystaci-4-litry-oleje-diky-novemu-triku-smazim-z-jedne-lahve-tri-mesice-misto-jednoho/](https://aazdravi.cz/na-cely-rok-mi-vystaci-4-litry-oleje-diky-novemu-triku-smazim-z-jedne-lahve-tri-mesice-misto-jednoho/)

Uplynulé měsíce a roky nás naučily šetřit víc, než jsme byli zvyklí. Stoupaly ceny snad všeho a nejbolestivější to bylo u potravin. Jídlo si totiž nikdo odepřít nemůže. I když poslední dobou ceny opět spíše klesají, pojďme si ukázat, jak se můžeme v tomto ohledu chovat ekonomičtěji. A navíc i šetřit životní prostředí.

Plýtvání jídlem totiž není v pořádku ani v časech příznivějších. Přemýšleli jste, jak byste mohli jednoduše snížit spotřebu stolního oleje, bez něhož se v kuchyni obejde jen málokdo? **Trik spočívá v práci s lahví.**

## Udělejte do něj díрку

---

Když si koupíme nový olej, nejprve odstraníme víčko, pod kterým se skrývá kulatá plastová zátka s ouškem. Když za něj zatáhneme, zátku vytrhneme a olej je připraven k použití.

Často se ale stane, že velkým otvorem nalijeme do hrnce mnohem víc tuku, než jsme měli v úmyslu. Takové plýtvání je nejen zbytečné, ale je i nezdravé. Mnohem ekonomičtější je zátku nevytrhávat, ale udělat do ní malý otvor, kterým olej můžeme jednoduše dávkovat.

V tom případě opravdu nehrozí, že bychom se „ulili“. Pokud by se vám ale povedlo omylem protlačit celou zátku, udělejte malý otvor přímo do víčka. Účinek bude totožný, olej bude z lahve vytékat při stlačení jen malým pramínkem.

Často jsme také zvyklí používat mnohem více tuku, než je nezbytné. Když kápnete **trochu oleje do hrnce a rozetřete ho po dně**, chuť výsledného jídla tím nijak neutrpí. Naopak bude o něco zdravější.



Foto: Shutterstock

## Smažit můžete i opakovaně

---

Samozřejmě, pokud smažíte řízky, pánev jen umazaná tukem jim příliš neprospěje. Spotřeba oleje je mnohem vyšší. Je ale dobré si uvědomit, že použitý olej nemusíte po prvním použití hned vyhodit. Existují výzkumy, které prokazují, že po přecezení můžete na oleji smažit opakovaně.

Například kuře je možné na stejném oleji smažit i 4 x a brambory až 8 x. Až poté olej ztmaví a začal být cítit. Samozřejmě je lepší řídit se vlastníma očima a čichem. Pokud olej ztmavne a začne se na jeho povrchu tvořit pěna, vyměňte ho.

## Co takhle pomalý hrnec?

---

Tímto způsobem nejenže neutratíte peníze za nákup dalšího tuku, ale snížíte i spotřebu zbytečně vyhazovaných plastů. **Ušetříte ale i nákupem pomalého hrnce.**

Dokáže uvařit velmi chutná jídla bez použití tuku a s nízkou spotřebou energií. Navíc vám během přípravy oběda odpadne i práce s běháním kolem něj. Když do takového hrnce dáte všechny potřebné suroviny, můžete jít klidně třeba na procházku. Nikdy nic nepřipálí ani nepřevaří a vypne se sám.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít