**ŽÁDNÉ PLÝTVÁNÍ! TŘI SKVĚLÉ RECEPTY Z VELIKONOČNÍCH VAJÍČEK**

*Praha, 16. březen 2021*

**Ačkoliv letošní Velikonoce budou jiné, přesto si tento tradiční svátek většina z nás nenechá ujít a dodrží tradice. K těm patří i velikonoční vajíčka, která budeme zdobit alespoň v kruhu našich nejbližších. Pro spoustu rodin to bude čas a způsob, jak na chvíli zapomenout na současné dění a strávit čas se svými dětmi a při zdobení vajíček jim připomenout tradice našich předků. Často ovšem vajíček ozdobíme podstatně víc, než dokážeme spotřebovat. A pak je tady takřka nerudovská otázka: *„Co s nimi?“***

Plýtvání potravinami je velký celosvětový problém. Jen v EU se ročně vyhodí 88 milionů tun jídla a nelichotivou bilanci máme i v Česku, kde ročně proplýtváme přes 800 000 tun potravin. Dobrou zprávou ale je, že se čím dál více velkých společností snaží plýtvání radikálně omezit. Současně jde o oblast, v níž může každý z nás přispět ke zlepšení, aniž by se, jakkoliv omezoval. Naopak, ještě si můžeme pochutnat na skvělém jídle. Třeba právě z velikonočních vajíček.

***VĚDĚLI JSTE, ŽE…***

**…se PENNY zavázalo nenabízet žádná vejce z klecových chovů už ke konci roku 2023?**

PENNY podporuje zákaz klecových chovů a už v současné době nemá ve své standardní nabídce žádná vejce z tohoto typu chovu. V rámci privátní značky Karlova koruna nabízí celkem 3 druhy vajec z podestýlky (M10, M6 a L6). Do konce roku 2023 pak v celém PENNY nebudou nabízena žádná vejce z klecových chovů. Velké řetězce se zavázaly tento krok učinit do začátku roku 2025, PENNY tedy takto tento krok učiní o rok dříve.

Velikonoce jsou nejenom nejvýznamnějším křesťanským svátkem připomínajícím si zmrtvýchvstání Ježíše Krista, ale v našich končinách se z nich rovněž stala příležitost k vítání jara spojená s řadou lidových tradic, symbolů a pokrmů.

A jedním z nich je právě vejce, které je symbolem nového života a v mnoha kulturách i plodnosti, života a vzkříšení. Tradice jejich barvení a zdobení může dokonce sahat až do pravěku, jisté je, že se na svátky jara vajíčka barvila červeně (symbol dělohy) už ve starověkém Egyptě a Persii. Mimochodem, i označení „kraslice“ je odvozeno od červené barvy. Lidová tradice zdobení vajec přetrvává naštěstí dodnes a je zábavou pro děti i dospělé.

Zdobení vajec předchází činnosti, kterou zejména děti na Velikonocích milují – koledování. Kromě sladkostí do košíků koledníků ve velkém přibývají i zdobená vejce, uvařená natvrdo. Není divu, že doma se jich pak v lednici sejdou desítky. Co s nimi, když ze strávníků vyprchá prvotní nadšení a chuť? Určitě to není ani v nejmenším důvod se jich zbavovat. Naopak je to skvělá příležitost ke kreativitě a tomu, jak se blýsknout perfektním kulinářským zážitkem pro všechny.

Stejně jako v jiných případech nám bude cenným rádcem kuchař Martin Škoda, který se ve spolupráci s PENNY už třetím rokem věnuje receptům z potravin, které zbyly, a skončily by jinak pravděpodobně vyhozené v odpadkovém koši. *„Naše přebytečná velikonoční vejce ale tento osud díky následujícím třem receptům nepotká. Připravíme si společně vejce v kořeněné zeleninové marinádě, která za čtyři hodiny až čtyři dny natáhnou zajímavou chuť, zkusíme i českou klasiku s hráškem, a to jak v masové, tak vegetariánské variantě, a čeká nás i skvělý salát, který poslouží i jako příloha k masu,“* říká Martin Škoda a připojuje své recepty, jak zužitkovat to, co by řada z nás zbytečně vyhodila.

**VEJCE VE SLADKOKYSELÉM NÁLEVU S ČERVENOU ŘEPOU A CIBULÍ**

*4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 5 MINUT | MARINOVÁNÍ: NEJMÉNĚ 4 HODINY*

6–10 vajec, vařených natvrdo

**NA NÁLEV:**

* 400 ml vody
* 200 ml octa
* 4 lžíce krupicového cukru
* 2 lžíce soli
* 1 lžička kuliček černého pepře
* 3 bobkové listy
* 6 kuliček nového koření
* snítka čerstvého kopru
* 2 červené řepy, oloupané,
* nakrájené na kousky
* 1 červená cibule, oloupaná,
* nakrájená na tenké plátky

**K PODÁVÁNÍ:**

* sůl a pepř
* majonéza nebo smetanový dip
* snítky kopru
* pečivo

Do hrnce dejte vodu, ocet, cukr, sůl, všechno koření, přidejte řepu, cibuli a vše krátce povařte. Nálev nechte trochu vychladnout. Oloupaná vejce vložte do přiměřeně velké nádoby s uzávěrem a zalijte je nálevem. Nádobu zavřete a vejce v ní nechte marinovat aspoň 4 hodiny v lednici, radši ale několik dnů. Pak vejce vyndejte, podélně rozpůlená rozdělte na talíře, kam přidejte z marinády i červenou řepu a cibuli. Mírně osolte a opepřete. Podávejte s majonézou či dipem, koprem a pečivem.

**SMETANOVÝ HRÁŠEK S MÁSLOVÝMI BRAMBORAMI A VEJCEM**

*5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | VAŘENÍ: 40 MINUT*

**NA HRÁŠEK:**

* 50 g hladké mouky
* 50 g másla
* 300 ml mléka
* 500 ml vývaru
* 250 ml smetany na vaření
* 1 lžíce krupicového cukru
* 1 lžíce octa
* 500 g hrášku, čerstvého nebo mraženého
* sůl a pepř
* ½ lžičky mletého muškátového oříšku
* 1 kg malých nových brambor
* 60 g másla na omaštění brambor

**K PODÁVÁNÍ:**

* 5 vajec natvrdo, ohřátých před podáváním a pak oloupaných a rozpůlených
* 5 nožiček párků, nakrájených na kousky
* 2 lžíce rostlinného oleje

Nasypte do hrnce mouku a zahřívejte, jakmile se rozvoní, přidejte máslo a vymíchejte jíšku. Přilévejte postupně a za stálého míchání mléko a vývar a nechte probublávat aspoň 40 minut, aby se mouka provařila. Pak přilijte smetanu. Do rendlíku vsypte cukr a nechte ho zkaramelizovat. Cukr nechte v rendlíku rozpustit na karamel, přilijte k němu ocet a nechte vyvařit na třetinu původního objemu. Mezitím vsypte do omáčky z jíšky hrášek a nechte lehce provařit. Osolte, opepřete, ochuťte rozvarem z cukru a octa a přisypte muškátový oříšek. Mezitím vydrhněte a uvařte brambory, slijte je, rozpulte, promíchejte v misce s máslem a osolte. Zahuštěný hrášek rozdělte do misek nebo talířů. Přidejte máslové brambory a vejce. Pokud by vám scházelo maso, opečte si na oleji párky. Můžete ozdobit nasekanou pažitkou či petrželkou.

**SALÁT Z NOVÝCH BRAMBOR S VEJCI, OKURKAMI, SÝREM A DRESINKEM**

*4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 15 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT*

**NA BRAMBORY:**

* 1 kg menších nových brambor
* sůl a čerstvě mletý pepř
* 3 lžíce oleje
* 80 g vyzrálého tvrdého sýru, např. Gran Moravia, nastrouhaného

**NA DRESINK:**

* 5 lžic oleje
* 2–3 lžíce vinného octa
* 1 lžíce tekutého medu
* 1 lžíce hrubozrnné hořčice
* 1 lžička dijonské hořčice
* 10 malých okurek (kornišonů), nakrájených
* 1 lžíce malých kaparů, nakrájených
* 5 vajec natvrdo, oloupaných a nakrájených na kousky
* svazek jarní cibulky, nakrájený na tenká kolečka
* petrželka, nasekaná
* pažitka, nasekaná

Uvařte brambory ve slupce v dobře osolené vodě – nikoliv doměkka, ale těsně před dovařením. Slijte je, nechte trochu vychladnout a přepulte je. Předehřejte troubu na 230 °C. Na plech vyložený pečicím papírem brambory rozprostřete, osolte je, opepřete, zakápněte olejem a pečte v troubě, až zezlátnou a budou křupavé. Nakonec je posypte sýrem a dopékejte, až se sýr rozpustí. Brambory můžete samozřejmě opéct také na grilu. Nemusíte je ani předem vařit, ale syrové se budou péct nejméně 25 minut. Zatímco se brambory pečou, dejte se do dresinku. Smíchejte v misce olej, ocet, med a obě hořčice dohladka. Pak přidejte okurky, kapary, vejce, jarní cibulku a bylinky. Vše opatrně promíchejte a dochuťte solí a pepřem. Podávejte k bramborám.

**#konecplytvani**