

# Kde nájdem olej vhodný ku triedeniu?

Otázka „Čo triediť?“ sa zdá byť jednoduchá. Je to ale skutočne tak? Ako prvé väčšinu napadne smaženie, fritovanie. A to my doma nerobíme, takže nás sa triedenie oleja netýka... OMYL! Väčšina produkcie odpadového oleja v domácnosti nepochádza z fritovania, ktoré síce máme všetci radi, ale v skutočnosti nie je tak časté.

Prinášame vám prehľad ďalších potravín či pokrmov, v ktorých nájdete olej či tuk vhodný ku triedeniu. Možno sa stačí nabudúce rozhliadnuť pri nákupe, a možno budete prekvapení koľko oleja sa vo vašom nákupnom košíku nachádza.

Napríklad **nakladaný hermelín** či iné nakladané syry s chili, cesnakom alebo zeleninou. Vždy sú tieto lahôdky naložené v oleji. A práve olej spôsobí spojenie chutí, vytvorí prostredie k dozretiu a vďaka tomu si môžeme správne vyzretý hermelín i natrieť na chleba. Či už lahodné syry kupujete alebo sami nakladáte, použitý olej z fľaše, kýbliku i z použitých tanierov patrí do olejového kontajnera! A že ho bude skutočne dosť.

Ako obľúbená pochutina sa presadzujú taktiež **sušené paradajky**. I tie sa predávajú naložené v oleji. Ten funguje ako konzervant a zároveň pomôže k rozvinutiu chutí a taktiež vláčnosti naložených paradajok. Či už ho použijete do cestovín, do šalátu ako obdobu k večernému pojedaniu, vždy vám zostane dosť oleja vhodného k vytriedeniu.

Rovnako ako **šalátová zálievka** – tá môže byť na olejovej báze a pokiaľ vám v mise nejaký olej zostane, šup s ním do PET fľaše vhodnej ku triedeniu oleja



Akokoľvek **nakladaná zelenina** – cesnaky, papriky, chili papričky a ďalšia zelenina, ak je naložená v oleji, jej ostrá chuť sa v oleji rozvinie. Vhodne tak doplní akýkoľvek pokrm alebo poslúži ako príloha ku grilovaným mäsám či steakom. Aj z malých cesnakov možno pozbierať značné množstvo oleja – a každá kvapka sa počíta.

K naloženiu do oleja sa hodia taktiež **hríby**. Je to rovnako populárne ako sladkokyslý či slaný nálev. Môžete pridať byliny či pikantnú zložku pre ozvláštnenie chuti. Olej môžete zliať do PET fľaše aj ak obsahuje drobné kúsky hub či zeleniny.

**Olivy** hoci sa z nich lisuje predovšetkým prvotriedny olej (ktorý sa samozrejme taktiež triedi), samotné plody sa väčšinou predávajú v slanom náleve. Napriek tomu aj tieto zelené či čierne bobuľky môžete nájsť naložené v oleji. A tento olej možno zliať do zbernej nádoby a vyhodiť do olejového

kontajnera. Nie len tu platí, že škoda kvapky, ktorá padne vedľa. Skúšali ste napríklad olivy s kapary preliať olivovým olejom? V kombinácii s bielym pečivom je to výborná chuťovka. Olej z tanierov potom prelejte do fľaše s triedeným olejom. Nevadí, ak obsahuje trochu vody či nálevu z kapary, radšej troška vody vo vytriedenom oleji než troška oleja v odpadovej vode.

Vcelku jasným adeptom na triedenie oleja je olej z **rybích konzerv**. Sardinky, sledy, makrely, tuniak a všetky ostatné známe i neznáme ryby v konzerve. Pre použitie do šalátu alebo do nátierky odporúčame primiešať čerstvý, kvalitný olej a ten z konzervy vyhodiť. Samozrejme do správneho kontajnera – teda do olejového.



Naopak prekvapivým pokrmom, z ktorého možno získať olej ku triedeniu môže byť **grilované mäso, zelenina či syr**. Mäso, baklažán i hermelín potrebujú ísť na gril v olejovom kabáte. Ideálne s cesnakom, chili alebo bylinkami. Pokiaľ vám po grilovaní nejaká marináda ostane, výborne! Môžete ju taktiež vytriediť do olejového kontajnera. Zbytky korenia či cesnaku nevadia.

Pomaly sa dostávame do oblasti smaženia. Áno, väčšina sa na smaženie díva cez prsty, ale úprimne - máme ten malý hriech radi! Čo napríklad domáce šišky? Alebo langoše? Pekne s cesnakom a sypaným syrom. A vyskúšali ste už langoš na sladko? Budete prekvapení reakciou svojich chuťových pohárikov na kombináciu s marmeládou alebo kyslou smotanou. A olej zo smaženia patrí kam? Do PETky a do olejového kontajnera. **Po smažení nechajte olej vždy vychladnúť, aby ste sa pri manipulácii nepopálili.** Ani tej PETke sa nebude horúci olej veľmi páčiť.

A už typickejší smažený pokrm – smažené ryby, rybie prsty, fish&chips, rezne, smažený syr. Môžete smažiť na panvici alebo fritovať. Na oleji, masle, sadle či inom tuku. **A všetky tieto oleje a tuky sú vhodné ku triedeniu.**



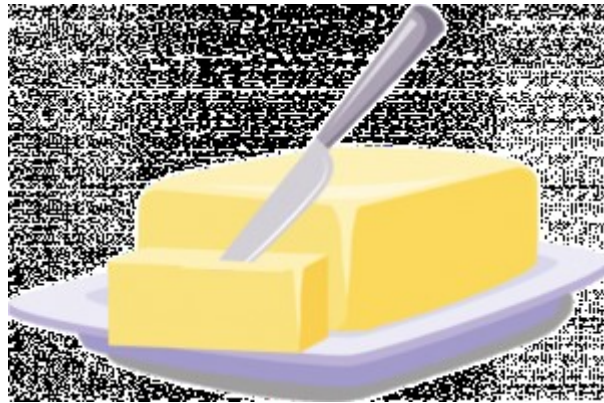
Napadlo vás, že sa dá vytriediť aj výpek z mäsa? Tukový povlak z vývaru? Napr. pri pečení rebier, kačky získate výpek, kde je až 50% tuku. Pokiaľ túto dobrotu celú nezjete, je vhodné ju zliať do

fľaše na olej a až potom dať pekáč do umývačky. Takto vám tuk nezanesie potrubie pod dresom a ešte dostane možnosť, byť znova užitočný. A ako už bolo spomenuté, taktiež mastný povlak z polievky, silného vývaru z akéhokoľvek mäsa sa hodí k recyklácii.

Čo tak niekedy vyskúšať domáce **smažené krídelka** alebo **špalíčky**? Dbajte na to , aby sa olej príliš neprepaľoval, použite kvalitný olej na fritovanie (repkový či palmový alebo ich mix), nepoužívajte ho viackrát – **vychladnutie a opätovné rozpaľovanie mení oleje a tuky na karcinogénne látky**. Krídelka a špalíčky smažte pri 180°C po dobu 8-10 minút.

**Hranolky** – asi prvá vec čo nás napadne, keď sa povie smaženie. A pri príprave rozhodne vzniká odpadový olej. Vyskúšajte domáce hranolky z čerstvých zemiakov. Najprv ich asi 4 minúty smažte na 120°C oleji, čím ich predvaríte vo vnútri. Po 4 minútach zvýšte teplotu na 180°C (palmové oleje zvládnu aj teplotu 200°C). Smažte ďalej do zlatista, hranolky tak budú dokonalé.

Pokrmov a pochutín, v ktorých nájdete jedlý olej a tuk vhodný k recyklácii je naozaj veľa. Záleží akú kuchyňu preferujete – vietnamskú, indickú thajskú, italskú, francúzsku, slovenskú ? V tomto článku sme vám chceli ukázať, že jedlý olej nie je iba z fritovacieho hrnca. Pravdou je, že klasické fritovanie v domácnostiach až toľko obľúbené nie je, to ale neznamená, že sa nemôžete podieľať na triedení oleja a chrániť tak prírodné zdroje a znižovať emisie (viac v článku Kolobeh oleja). A v neposlednej rade si taktiež ušetríte starosti s upchatým potrubím vašej kuchyne či kúpeľne.



Ďakujeme, že triedite!

**Poznámka na záver** – do olejového kontajnera patrí **len jedlý použitý olej a tuk!** Kontajnery nie sú určené pre motorové, hydraulické, technické ani žiadne iné priemyselné oleje či mazivá.