CUKETA
VERSUS
hovězí maso

RECEPT UVNITŘ

...neotřelý pohled na oblíbený český pokrm - guláš.

Pernicová H., Bischofová S., Ruprich J.

© Centrum zdraví, výživy a potravin Brno, SZÚ, 8/2019

"Greta" guláš VS. Hovězí guláš

"Greta" guláš 185 g cukety, rajčat a brambor (v průměrné porci)		Hovězí guláš 100 g hovězího masa (v průměrné porci)
EKOLOGICKÁ STOPA		
Spotřeba vody [1]: 62 l		Spotřeba vody [1]: 1542 l
Uhlíková stopa [2]: 0,7 kg/CO_2 eq*		Uhlíková stopa [2]: 2,7 kg/CO_2 eq
Dusíková stopa [3]: 1,5 g N		Dusíková stopa [3]: 13,4 g N

CO TO ZNAMENÁ?

Ročně si dá Čech v průměru minimálně **37** porcí guláše.[4]

V České republice žije cca **10** milionů obyvatel.[5]

Což se přibližně rovná produkci **1 milionu tun CO_2 eq** za jeden rok (pokud by všechny zkonzumované guláše byly hovězí).

To je stejná váha jako **100 tisíc** 10t vagónů.[6]

=

Pokud by se tyto 10t vagóny o délce cca 10 m seřadily za sebe, dosáhly by délky **1 000 km**.

To odpovídá vzdálenosti ujeté autem z Aše (ČR) do Čierne nad Tisou (SK).[7]

Aš → Čierna nad Tisou

Kdyby se nahradila **1/2** tradičních gulášů avizovaným "Greta" gulášem, ušetřilo by se tak **375 tisíc tun CO_2 eq.**

Ušetřené emise odpovídají najetým **2,7 miliard km**,[8] ...což je jako letět **9×** ze Země na Slunce a zpět.

=

To se rovná v průměru takovému počtu kilometrů, které ujede **270 tisíc** osobních aut v ČR za rok.[9]

Recept na "Greta" guláš

INGREDIENCE NA 4 PORCE

- 300 g nakrájené, očištěné cukety
- 200 g rajčatového protlaku
- 280 g zpařených, oloupaných rajčat
- 150 g nakrájených raných brambor
- 80 g Rama krémová 7% (k zahuštění)
- 500 ml vody
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 200 g nakrájené, očištěné cibule
- 1 polévková lžíce řepkového oleje
- 2 stroužky podrceného česneku
- 1 polévková lžíce gulášového koření
- 1 polévková lžíce gulášové papriky
- 2 hrsti nakrájených čerstvých bylinek (bazalka, majoránka, libeček, celerová nať)
- 1 hrst nakrájené chilli papričky
- dle potřeby dochutit cukrem, solí a pepřem

ilustrační foto

MYSLETE NA PLANETU I NA VAŠE ZDRAVÍ!

Spolu se snížením ekologické stopy doplníte i tolik opomíjenou zeleninu do Vašeho jídelníčku. Každý den je totiž doporučeno sníst alespoň 400 g zeleniny.[10]

POSTUP

Oloupanou, najemno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dozlatova. Přidáme mletou papriku a koření, krátce orestujeme a zalijeme vývarem, který jsme si již předem přichystali.

Následně přidáme na kostičky nakrájenou očištěnou cuketu a necháme ji chvíli podusit.

Poté přidáme rajčatový protlak, spařená a oloupaná rajčata. Kdo by chtěl mít guláš pikantní, je možné přidat nakrájenou chilli papričku.

Jakmile jsou ingredience dostatečně měkké, přidáme utřený česnek a případně přidáme "Ramu na zahuštění" (i když obsahuje palmový a kokosový tuk).

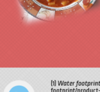
Na úplný závěr přidáme na drobné kostky nakrájené brambory a nasekané čerstvé bylinky. Guláš povaříme a dochutíme dle potřeby solí, čerstvě mletým pepřem, popřípadě dosladíme.

doba přípravy: 35-40 min

TIP NA SERVÍROVÁNÍ

Pokud naservírujeme k cuketovému guláši jedno vařené vejce, doplníme tak chybějící plnohodnotnou bílkovinu (to ale mírně zvýší konečnou uhlíkovou stopu).

NUTRIČNÍ HODNOTA GULÁŠE



Jedna porce (cca 400 g) cuketového guláše obsahuje:

celková energetická hodnota	927 kJ
tuky	7,3 g
sacharidy	29,5 g
bílkoviny	5,4 g
sůl	1,7 g

[1] *Water footprint of crop and animal products: a comparison* [online].2019, Water Footprint Network. Doptupné z: waterfootprint.org/en/water-footprint/product-water-footprint/water-footprint-crop-and-animal-products/
[2] *Food's Carbon Footprint* [online]. 2019, Greeneatz. Dostupné z: greeneatz.com/foods-carbon-footprint.html
[3] PIERER, M. et al., 2014. The nitrogen footprint of food products and general consumption patterns in Austria. *Food Policy* [online]. 49, s. 128-136. DOI: 10.1016/j.foodpol.2014.07.004. ISSN 03069192. Dostupné z: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306919214001122
[4] RUPRICH,J. et al., 2006. Individuální spotřeba potravin - národní studie SISP04. Praha: CHPŘ SZÚ. Dostupné z: http://czvp.szu.cz/spotrebapotravin.htm.
[5] Obyvatelstvo [online].2019, Český statistický úřad. Doptupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide
[6] *Vagon (měrná jednotka)* [online]. 2012, Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Doptupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Vag%C3%B3n_(m%C4%9Brn%C3%A1_jednotka)
[7] Trasa: Aš, ČR do Čierna nad Tisou, SK. Google Maps, 19. 8. 2019. Dostupné z: https://www.google.cz/maps/dir/352+01+A%C5%A1/%C4%8Cierna+nad+Tisou,+Slovensko/@49.3192446,14.8266189,7z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x47a0e344fb07ccd1:0xa61bfcab6c8b4706!2m2!1d12.1950127!2d50.2238827!1m5!1m1!1s0x4738e716a0e5dfdb:0xdd84117185edeb6a!2m2!1d22.0891587!2d48.4162467!3e0
[8] *Measuring the Distance* [online]. 2009, NASA. Dostupné z: https://www.nasa.gov/audience/foreducators/k-4/features/F_Measuring_the_Distance_Student_Pages.html
[9] *Češi ročně ujedou deset až dvacet tisíc kilometrů* [online]. 2013, AUTO.CZ. Dostupné z: https://www.auto.cz/cesi-rocne-ujedou-deset-az-dvacet-tisic-kilometru-77823
[10] *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky* [online]. 2012, Společnost pro výživu. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/

* CO_2 eq - ekvivalent oxidu uhličitého – jednotka, která sjednocuje emise různých druhů skleníkových plynů (CO_2, metan apod.)

powered by PIKTOCHART