



PODŘIPSKÁ

klima

KUCHAŘKA





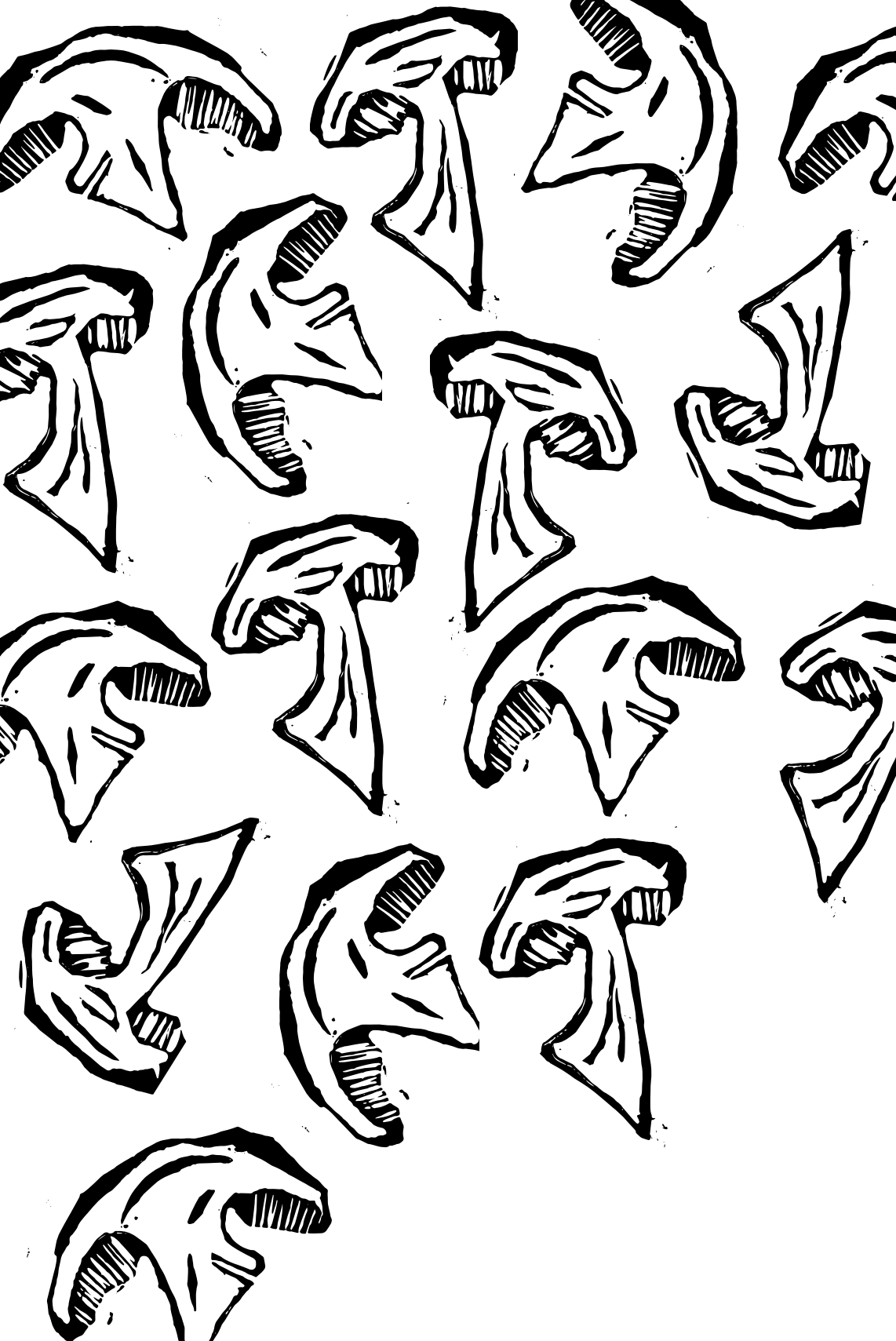
PODŘIPSKÁ

klima

KUCHAŘKA



**Podřipsko**





OBSAH

Předmluva 8

Změna klimatu 10

Uhlíková stopa 13

Místní jídlo 15

Fair trade 17

Uhlíková stopa na talíři 18

Recepty 21

01 Zelná polévka 24

02 Brambory s tvarohem 28

03 Hrachová kaše se zeleninou 32

04 Bramborový nákyp s brokolicí 36

05 Králík s hořčičnou omáčkou 40

06 Řepa na červeném víně 44

07 Pštosí guláš 48

08 Kimchi 52

09 Mrkvánky 56

10 Makové koláče 60

Lokální farmy 63



# PŘEDMLUVA

Co jíme, odkud to pochází a jak to připravujeme, má větší dopad, než si možná myslíme. Ambicí Podřipské klima kuchařky je nejen inspirovat k vaření z lokálních a sezónních surovin, ale také ukázat, že i malé změny v každodenním životě mohou přispět k ochraně klimatu a životního prostředí.

Kuchařka vznikla v rámci projektu Vzdělávání pro udržitelné Podřipsko a její součástí jsou kapitoly věnované souvislostem mezi jídlem a klimatickou změnou, přehled lokálních producentů či principy šetrného hospodaření s potravinami. Chceme ukázat, že udržitelnost nemusí být složitá – může začínat doma, na talíři, v komunitě.

Na tvorbě kuchařky se podílela pestrá komunita lidí z Podřipska. Recepty nám zaslali místní obyvatelé všech generací, děti, rodiče, prarodiče i nadšení kuchaři a kuchařky. Svými nápady přispěly také děti z MŠ Masarykova a MŠ Pastelka v Roudnici nad Labem.

Zvláštní místo zaujímá recept na kimchi – vznikl totiž během sousedské slavnosti Zažít Roudnici jinak v září 2024, kde se stal vítězem soutěže o nejlepší kimchi. Nechybí ani recepty od Podřipské školy, jejíž studenti všechna jídla také sami uvařili. Výsledné pokrmy zachytila profesionální fotografka a finální grafické zpracování, včetně autorských linorytů, vytvořilo roudnické Studio Polovina.

Každý recept je doplněn výpočtem uhlíkové stopy a často i tipy, kde sehnat suroviny z blízkého okolí nebo jak některé ingredience nahradit alternativami s nižší uhlíkovou stopou.

Děkujeme všem, kdo se do vzniku kuchařky zapojili, bez vás by nebyla tím, čím je. Přidejte se k nám a vařme s ohledem na planetu.

Dobrou chuť vám přeje tým MAS Podřipsko

TEORIE

# ZMĚNA KLIMATU

Klima na Zemi se dramaticky mění. Pozorujeme to už i v Česku. Vlny veder, dlouhá období sucha nebo častější požáry. Vědci společně s naprostou většinou Čechů jsou přesvědčeni, že se klima mění v důsledku lidské činnosti a že je možné změnu zpomalit snížením emisí skleníkových plynů.

## JAK TO FUNGUJE?

Zemská atmosféra působí jako obří skleník. Dokáže zadržet část slunečního záření a díky tomu na planetě udržuje teplotu vhodnou pro život. Pomáhají tomu takzvané skleníkové plyny např. vodní pára, oxid uhličitý ( $\text{CO}_2$ ) nebo metan ( $\text{CH}_4$ ).

Od poloviny 19. století však v důsledku lidské činnosti emisí skleníkových plynů v atmosféře rychle přibývá. Planeta se proto otepluje.



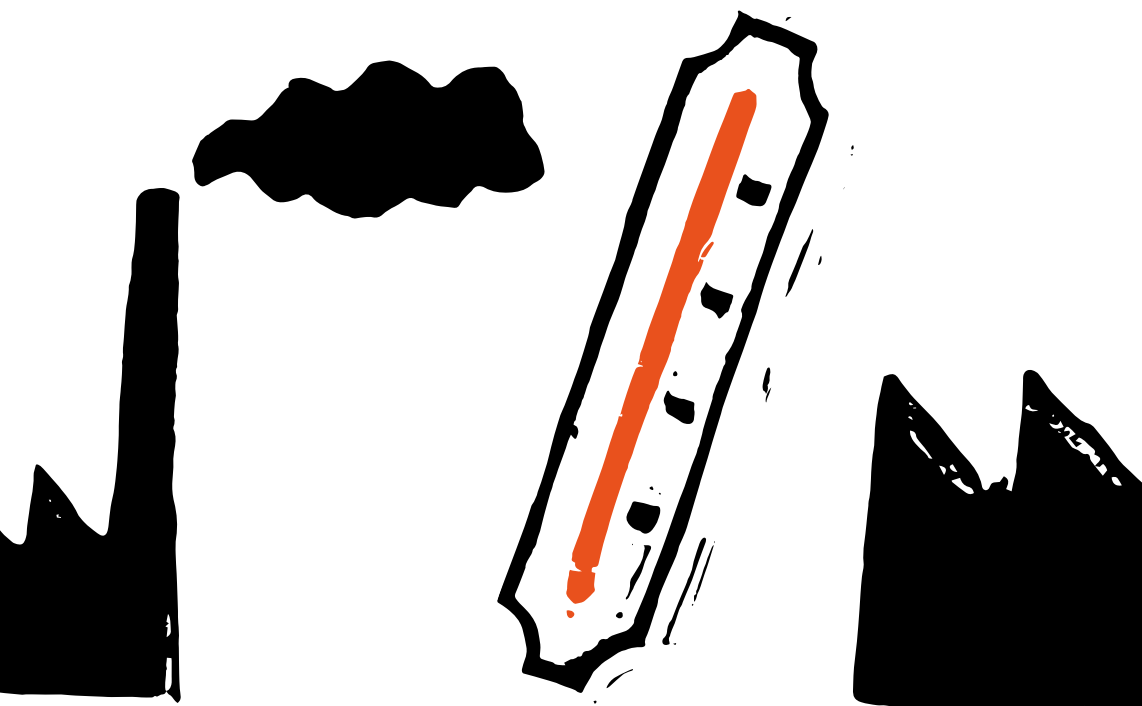
Schéma skleníkového efektu

## PROČ JE TO PROBLÉM?

Vyšší průměrná teplota vede k tání ledovců. Rozšiřují se pouště a mění životní podmínky pro rostliny i živočichy. Některé oblasti se postupně stanou neobyvatelnými, nebo v nich nepůjde vypěstovat jídlo. Přímořským oblastem hrozí zaplavení. Miliony lidí se kvůli tomu budou muset stěhovat do míst s příznivějším klimatem. V České republice se změna klimatu už dnes projevuje extrémními výkyvy počasí.

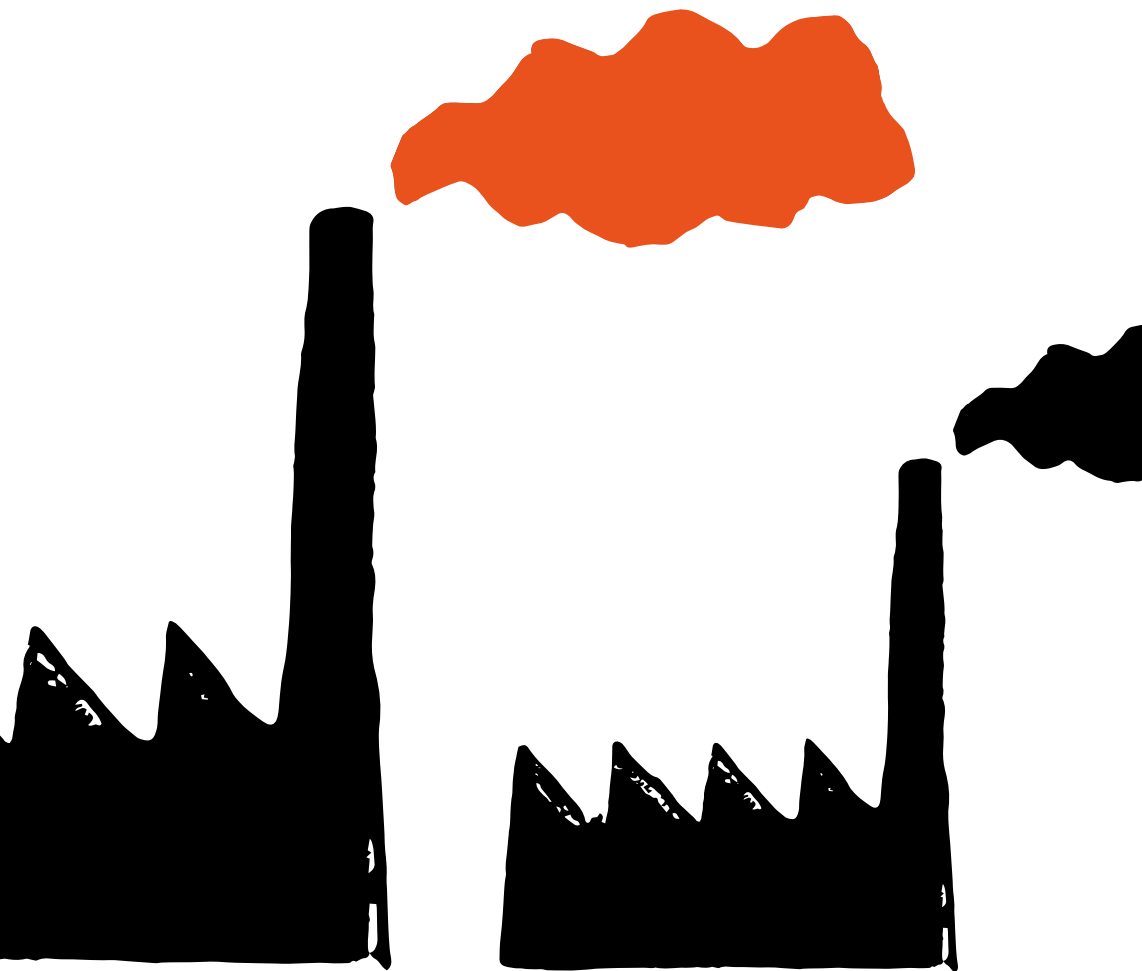
## JAKÉ JSOU SCÉNÁŘE?

Pařížská dohoda (2015) stanovila jako cíl udržet nárůst globální teploty do roku 2100 pod 2 °C a snažit se o to, aby nepřekročil 1,5 °C (oproti době před průmyslovou revolucí). Zatím se oproti době před průmyslovou revolucí oteplilo o 1,3 °C. Pokud bychom pokračovali ve snižování emisí dosavadním tempem, dosáhneme v roce 2100 nárůstu teploty o více než 2,5 °C. Pokud bychom emise přestali snižovat, oteplí se o více než 4 °C.



## CO S TÍM?

Řešení je jediné. Co nejdříve zastavit emise skleníkových plynů. Na tom se shoduje většina vědců a odborníků. Každý rok se koná další klimatická konference. Státy přijímají závazky a světová ekonomika se dramaticky mění. Když se podíváme domů, Česko jako stát může své emise snížit především odstavením uhelných elektráren. Jak ale může pomoci každý z nás? Zkuste si spočítat svou osobní uhlíkovou stopu. Jak jste na tom? Mohlo by to být lepší? Nevadí, svou uhlíkovou stopu můžeme snadno ovlivnit – třeba tím, co máme na talíři.



# UHLÍKOVÁ STOPA

Některé skleníkové plyny jsou škodlivější než jiné. Například metan je více než 20krát silnější než oxid uhličitý. Metan je sice mnohem silnější skleníkový plyn než  $\text{CO}_2$ , ale v atmosféře zůstává kratší dobu a je ho tam mnohem méně. Oxid uhličitý má proto celkově větší vliv na změnu klimatu, protože se hromadí a v atmosféře zůstává i stovky let. Abychom mohli snadno porovnat jejich celkový vliv na změnu klimatu, přepočítávají se emise všech skleníkových plynů na tzv. ekvivalent  $\text{CO}_2$ .

Pro každý obor lidské činnosti pak můžeme spočítat uhlíkovou stopu, tedy množství emisí, které daná činnost vyprodukuje. Může být zajímavé porovnat si, jak velké emise produkuje naše bydlení, doprava nebo jídlo. Jako pomůcka slouží internetové kalkulačky uhlíkové stopy. A jak velká část emisí tedy připadá na jídlo? Odhady se pohybují mezi 20 a 30 procenty. A co všechno ovlivňuje uhlíkovou stopu potravin?

## 1. ŽIVOČIŠNÁ VÝROBA

Spotřeba masa na osobu stoupla od 60. let 20. století celosvětově na dvojnásobek. Je to přitom největší zdroj emisí v rámci potravinové produkce. Nejde však jen o metan, který produkují krkající krávy nebo krmnou sóju z amazonských plantáží. Všechna hospodářská zvířata potřebují půdu, vodu, krmivo a energii. Zde všude vznikají další emise. Jakékoliv snížení spotřeby masa tedy znamená méně skleníkových plynů. Možná vás to překvapí, ale i jeden bezmasý den v týdnu ovlivní vaši osobní uhlíkovou stopu.

## 2. ODLESŇOVÁNÍ

Odlesňování tropických pralesů významně přispívá ke změně klimatu, protože tyto lesy fungují jako přirozené zásobárny oxidu uhličitého. Když jsou stromy pokáceny nebo spáleny, uložený uhlík se uvolňuje zpět do atmosféry ve formě skleníkových plynů. Navíc se tím snižuje schopnost krajiny tyto plyny nadále pohlcovat. Odlesňování tak narušuje uhlíkovou rovnováhu a přibližně desetina globálních emisí skleníkových plynů pochází právě z tohoto procesu.

Na půdě získané kácením deštných lesů se často pěstují plodiny, které pak konzumujeme i my (palmový olej) nebo naše hospodářská zvířata (sója). Jak ale poznat potraviny, které v tropických zemích vznikly udržitelně? Pomoci může třeba značka Rainforest alliance se zelenou žábou.

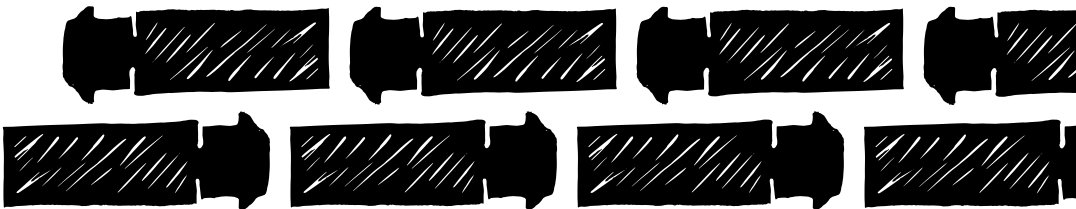


### 3. PLÝTVÁNÍ

Průměrný Evropan vyhodí přibližně 100 kg jídla za rok. Za celý kontinent to znamená téměř 60 milionů tun ročně. Část odpadu samozřejmě vzniká už při produkci a přepravě, avšak celou polovinu máme na svědomí my, koncoví spotřebitelé. Emise skleníkových plynů vznikají při zbytečné výrobě potravin, ale také přímo z jídla jako odpadu. Při jeho rozkladu na skládkách se vylučuje velké množství metanu.

### 4. DOPRAVA

Také dálková přeprava potravin přispívá k produkci skleníkových plynů. Ze všech druhů dopravy pak nejvíce kamionová. To může být dobrý důvod proč dát přednost produktům od místního farmáře.



# MÍSTNÍ JÍDLO

Jídlo cestuje po celém světě. U kávy se to dá pochopit, ta u nás prostě neroste. Opravdu ale potřebujeme česnek z Číny? Nebo rajčata ze Španělska? Nedala by se koupit ze sousední farmy?

## CESTY JÍDLA ŠKODÍ ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

Čím víc jídla z dovozu, tím víc kamionů, nových dálnic a skladů a tím méně volné krajiny. Ucpané silnice, znečištěný vzduch a nadměrný hluk v tranzitních obcích. Nemluvě o emisích CO<sub>2</sub>, které přispívají ke změně klimatu.



## OPRAVDU ČERSTVÉ?

Cesta česneku z Číny na náš stůl může trvat i několik měsíců. Podobně jako jiné plodiny je chemicky ošetřen a cestuje v chlazených kontejnerech. Exotické ovoce se sklízí nezralé a dozrává až cestou, v nepřírodných podmínkách. Taková úprava a doprava mají nejen ekologické dopady, ale mohou negativně ovlivnit i naše zdraví.

## LEVNÉ JÍDLO ZA VYSOKOU CENU

Jak může být jídlo, které cestuje tisíce kilometrů, tak levné? Dotuje ho především levná práce. Dělníci na plantážích mají často špatné pracovní podmínky, pracují neustále přesčas a berou za to nedůstojnou mzdu. K nízké ceně potravin ale přispívají i další faktory, například průmyslové zemědělství, které využívá intenzivní chemizaci a chov zvířat ve velkochovech, nebo státní dotace a daňové úlevy, které často zvýhodňují velké nadnárodní firmy. Takové levné potraviny z dovozu pak berou práci českým zemědělcům, kteří hospodaří šetrněji, ale kvůli tomu mají vyšší náklady.

Jak se tedy dostat k místnímu jídlu? Jak si ověřit, že dostávám skutečně kvalitní produkt?

### VYBÍREJTE UŽ V OBCHODĚ

Země původu je vyznačená na obale. Můžete si vybrat. I české supermarkety už se chlubí tím, jak velký podíl českých potravin nabízejí.

### NAKUPUJTE SEZÓNNĚ

Nemají česká rajčata? Pak asi není jejich sezóna. Zeptejte se babičky, jak získat vitamíny na zimu z místních zdrojů. Například domácí kysané zelí je skvělý zdroj vitamínu C a vlákniny. Možnost nakoupit veškerou zeleninu po celý rok je luxus, který tu máme jen krátce.

### ZAJDĚTE NA TRH

Místní produkci najdete na nejbližší tržnici. I tam se ale ptejte, odkud zboží pochází. Dobře zásobené bývají farmářské trhy. České biopotraviny seženete v prodejnách zdravé výživy.

### NAKUPUJTE PŘÍMO OD FARMÁŘE

V posledních letech přibylo spousta farem, které prodávají takzvaně „ze dvora“. Mají pravidelnou otvírací dobu a vy si kromě samotného nákupu ověříte, v jakých podmínkách vaše jídlo vzniká. Oblíbené jsou také automaty především na mléko a mléčné výrobky, například na návsi ve Vražkově. Nebo se můžete domluvit na pravidelných dodávkách. Někde fungují tzv. bedýnky, jinde dokonce spotřebitelská družstva (tzv. KPZ = komunitou podporované zemědělství). Jejich členové se se svým farmářem znají osobně a předplácují si produkci třeba na celý rok. Další možností je online platforma Scuk, kde si můžete objednat produkty od konkrétních farmářů a vyzvednout si je na nejbližším výdejním místě – třeba přímo v Roudnici.

### PODPORUJTE EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Ekologické zemědělství má nižší emise skleníkových plynů, protože nepoužívá umělá hnojiva. Je také šetrnější k půdě, která pak dokáže poutat více CO<sub>2</sub>. Uhlík do ní vrací také využitím statkových hnojiv. Nákup produktů z ekologického zemědělství nebo certifikovaných bio potravin může být tedy také cestou, jak zpomalit změnu klimatu.



# FAIR TRADE

Značka, která se u nás na některých potravinách objevuje už 20 let. Co přesně znamená? Pěstitelé vašeho jídla na druhém konci světa dostali spravedlivě zaplacen. Jejich děti nemusí pracovat na poli a mohou chodit do školy. A při pěstování potravin se bere ohled na životní prostředí i pracovní podmínky zaměstnanců.

## PROČ FAIR TRADE?

Značka Fair trade vznikla jako reakce na špatné pracovní podmínky a nedůstojné výkupní ceny pro malé producenty v rozvojových zemích. Fair trade tedy znamená pro farmáře šanci vymanit se ze závislosti na velkých řetězcích. Mají záruku, že svůj produkt prodají za spravedlivou cenu, která nebude nižší, než jejich náklady.

## CO MŮŽE BÝT FAIR TRADE

Značku Fair trade najdete nejčastěji na kakau, kávě, čaji či banánech. Nese ji ale mnohem víc produktů včetně cukru, květin a sportovních míčů. Objem obchodu v České republice roste: například ze 142 tun kávy v roce 2013 na 1268 tun v roce 2023. Víte, že značku Fair trade může nést i bavlna? Takové tričko bude sice dražší, ale koupíte si s ním jistotu, že švadlena nepracuje přes 12 hodin denně, 7 dní v týdnu za minimální mzdu, která nestačí pokrýt ani základní potřeby.

## A CO UHLÍKOVÁ STOPA?

Můžete se ptát, proč vůbec propagujeme značku, která z velké části nabízí exotické produkty. Vždyť přece cestují přes půl světa a kvůli tomu mají velkou uhlíkovou stopu! Neměli bychom dát přednost potravinám ze střední Evropy? Odpověď je jednoduchá: zatímco u jablek se můžeme snadno rozhodnout, zda si koupíme česká nebo italská, kávu a čaj v Česku prostě nevypěstujeme. Můžeme však svým výběrem alespoň ovlivnit, za jakých podmínek byly vyprodukovány.

## FAIRTRADOVÁ MĚSTA A ŠKOLY

V Česku je 18 fairtradových měst, která pomáhají propagovat myšlenky Fair trade. Tamní radnice nakupují fairtradové produkty a pomáhají vytvářet síť provozoven, které je mají ve své nabídce. Kromě toho pořádají propagační akce jako je například Férová snídaně. Nejbližším fairtradovým městem jsou Litoměřice. Do kampaně se mohou zapojit také školy, ty se kromě spotřeby fairtradových produktů soustředí také na globální rozvojové vzdělávání.

# UHLÍKOVÁ STOPA NA TALÍŘI

U každého receptu v této kuchařce najdete orientační výpočet uhlíkové stopy, tedy množství skleníkových plynů, které vznikají při výrobě hlavních použitých surovin. Nejde o přesná čísla, ale o snahu porovnat, jaké emise jsou spojeny s různými potravinami a jak výběr surovin ovlivňuje náš dopad na klima.

## Z ČEHO JSME VYCHÁZELI?

Použili jsme data z databáze Climate Hub na webu CarbonCloud.com, která obsahuje informace k desítkám tisíc potravinářských produktů z celého světa. Pokud byl k dispozici údaj přímo pro Českou republiku, využili jsme ho. V ostatních případech jsme čerpali z dat z Německa, Polska nebo jiné evropské země s podobnými podmínkami.

## JAK PŘESNÉ TYTO VÝPOČTY JSOU?

Je důležité říct, že uhlíková stopa se může lišit – záleží například na způsobu hospodaření, konkrétní farmě, přírodních podmínkách i zpracování potravin. Proto nelze brát uvedené hodnoty jako „jedinou pravdu“, ale spíše jako nástroj pro srovnání. I dva různí lidé by při stejném receptu mohli dojít k mírně odlišnému výsledku.

## CO JE ZAPOČÍTÁNO?

- » U nezpracovaných surovin (např. zelenina, obilí) počítáme emise ve chvíli, kdy produkt opouští farmu – bez dopravy, balení a průmyslového zpracování.
- » U zpracovaných produktů (např. máslo, tofu, perník) uvádíme emisní hodnotu ve chvíli, kdy produkt opouští továrnu.
- » Všechny hodnoty jsou přepočítané na ekvivalent oxidu uhličitého (CO<sub>2</sub>e) a zaokrouhlené na desetiny kilogramu na 1 kg suroviny.
- » Kompletní přehled emisí všech použitých surovin z receptů najdete v tabulce na konci kuchařky.

Podle serveru OurWorldInData.org tvoří doprava, balení a prodej asi 18 % emisí celého potravinového systému. To znamená, že nákupem surovin přímo od místních farmářů můžete jejich uhlíkovou stopu výrazně snížit i bez složitých výpočtů.

## ZDROJE A DOPORUČENÉ ODKAZY

Fakta o klimatu: [faktaoklimatu.cz](http://faktaoklimatu.cz)

Fairtrade Česko a Slovensko: [fairtrade.cz](http://fairtrade.cz)

Greenpeace: [greenpeace.org](http://greenpeace.org)

Climate Council: [climatecouncil.org](http://climatecouncil.org)

CI2, o.p.s.: [uhlikovastopa.cz](http://uhlikovastopa.cz)

CVVM: [cvvm.soc.cas.cz](http://cvvm.soc.cas.cz)

NASA: [climate.nasa.gov](http://climate.nasa.gov)

Mezivládní panel pro změnu klimatu: [ipcc.ch](http://ipcc.ch)

UN Climate Summit: [unclimatesummit.org](http://unclimatesummit.org)

Climate Nexus: [climatenexus.org](http://climatenexus.org)

University of Michigan: [umich.edu](http://umich.edu)

NAKUPUJTE PŘÍMO OD FARMÁŘE

[www.adresarfarmaru.cz](http://www.adresarfarmaru.cz)

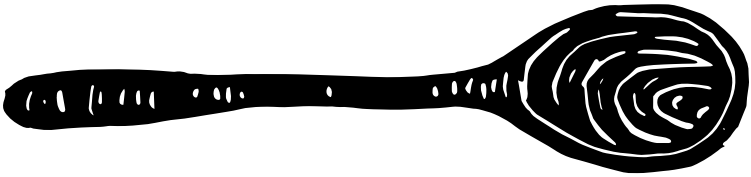
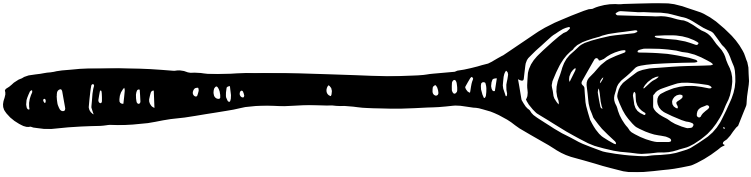
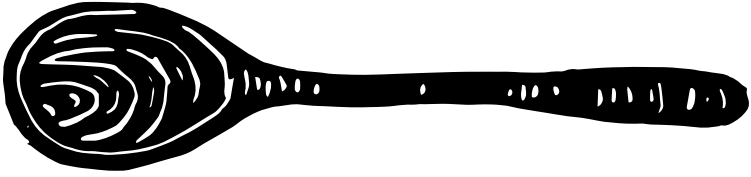
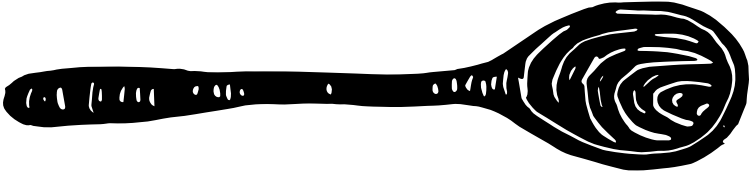
[www.scuk.cz](http://www.scuk.cz)

[www.kpzinfo.cz](http://www.kpzinfo.cz)





RECEPTY





# 01

## ZELNÁ POLÉVKA

# Zelná polévka

Autor: Miroslav Vanický z Roudnice nad Labem

Ingredience (8 porcí):

1 kg kysaného zelí

5 velkých brambor

4–5 vajec

2 lžíce hladké mouky

185 ml mléka

200 g smetany 15%

kostka bujónu

sůl

kmín

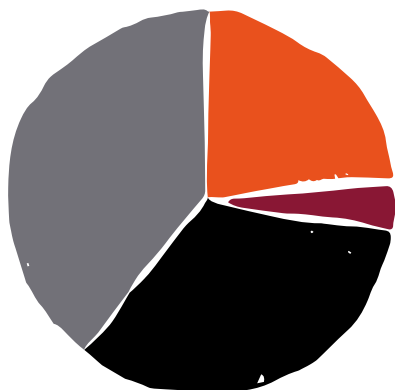
pepř



### Postup:

- » Dáme vařit kysané zelí do většího hrnce.
- » V menším hrnci uvaříme pokmínované brambory.
- » Vejce uvaříme natvrdo.
- » Když je zelí měkké (asi po půl hodině) zahustíme ho hladkou moukou rozmíchanou v mléce (připravíme v hrnku) a přidáme uvařené brambory i s vodou, ve které se vařily.
- » Dochutíme pepřem, kostkou bujónu a smetanou.
- » Nakonec přidáme natvrdo uvařená vejce.

Polévku můžeme obohatit opečenou slaninou a ozdobit petrželkou. Počítejte s tím, že slaninová ozdoba výrazně zvýší uhlíkovou stopu pokrmu.



Uhlíková stopa receptu: 2,658 kg CO<sub>2</sub>



**02**

**BRAMBORY  
S TVAROHEM**

# Brambory s tvarohem

Autorka: Michaela Čutíková původem z Mnetěše

Ingredience (4 porce):

1 kg brambor (nejlépe nových)

100 g másla

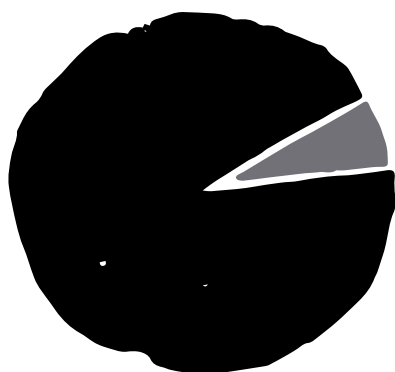
250 g tvrdého tvarohu

sůl



### Postup:

- » Brambory očistíme a uvaříme vcelku ve slupce v osolené vodě.
- » Máslo rozpustíme a tvaroh nastrouháme.
- » Brambory nandáme na talíř, posypeme nastrouhaným tvarohem a polijeme rozpuštěným máslem.
- » Pokrm můžeme doplnit hrnkem kefíru a posypat pažitkou.



Uhlíková stopa receptu: 2,625 kg CO<sub>2</sub>



Vinohrady POKROŠOV  
Charlemagne  
2021  
Pozice: 800 - 1000  
Vinohrady POKROŠOV

03

HRACHOVÁ KAŠE  
SE ZELENINOU

# Hrachová kaše se zeleninou

Autorka: Jolana Pecharová z Kostomlat pod Řípem

Ingredience (4 porce):

200 g žlutého hrachu

100 g dýně hokkaido

2 vařené červené řepy

1 červená cibule

150 g cukety

2 stonky jarní cibulky

100 g škvarků

100 g špeku

2 krajíce chleba

2 hrsti polníčku

sůl

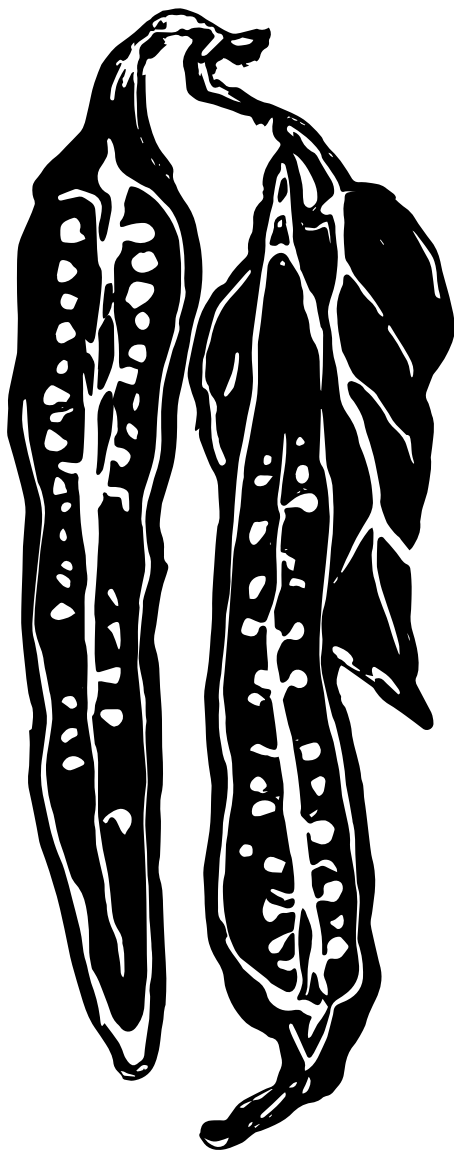
pepř

chilli

50 g másla

60 ml mléka

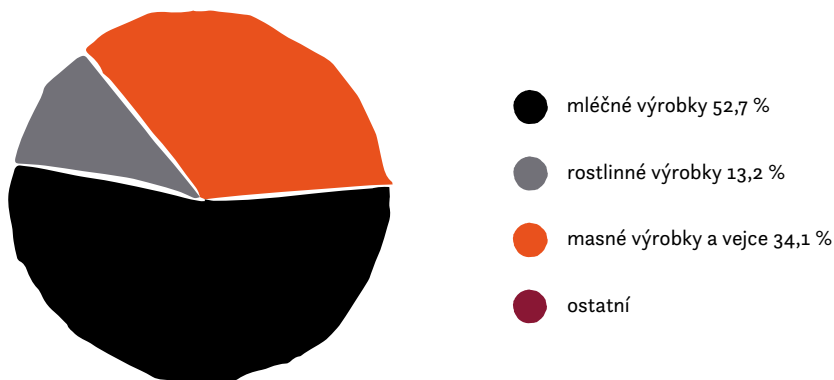
100 ml zakysané smetany



### Postup:

- » Hrách si namočíme přes noc. Druhý den vodu slijeme a hrách uvaříme doměkka.
- » Špek, škvarky a chléb nakrájíme na malé kostky a vše společně opečeme na pánvi. Dáme stranou do misky. Dýni, řepu, cuketu, cibuli a jarní cibulku očistíme a nakrájíme na kostičky a opečeme ve stejné pánvi. Osolíme, opepříme a přidáme špetku chilli. Pak přisypeme směs špeku, škvarků a chleba.
- » Uvařený hrách rozmixujeme v hladkou kaši, osolíme a na závěr přidáme máslo s mlékem.
- » Na talíř servírujeme kaši a na ni nasypeme opečenou směs zeleniny, chleba, špeku a škvarků. Ozdobíme zakysanou smetanou a polníčkem.

Pokrm můžeme podávat  
se skleničkou bílého vína  
z rodinného Vinařství Podrábský.



Uhlíková stopa receptu: 2,23 kg CO<sub>2</sub>



# 04

## BRAMBOROVÝ NÁKYP S BROKOLICÍ

# Bramborový nákyp s brokolicí

Autor: Mateřská škola Pastelka, Roudnice nad Labem

Ingredience (4 porce):

10 brambor

4 červené cibule

2 brokolice

4 mrkve

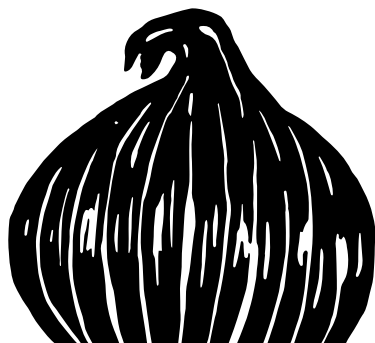
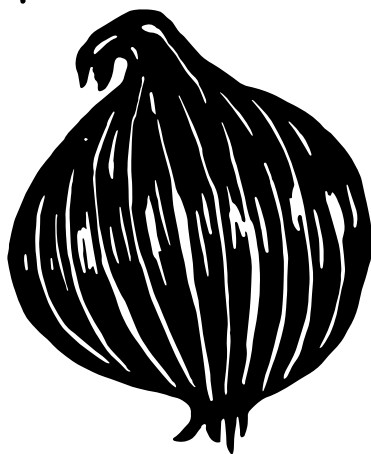
300 g sýru Gouda

200 g 31% smetany (1 kelímek)

kmín

sůl

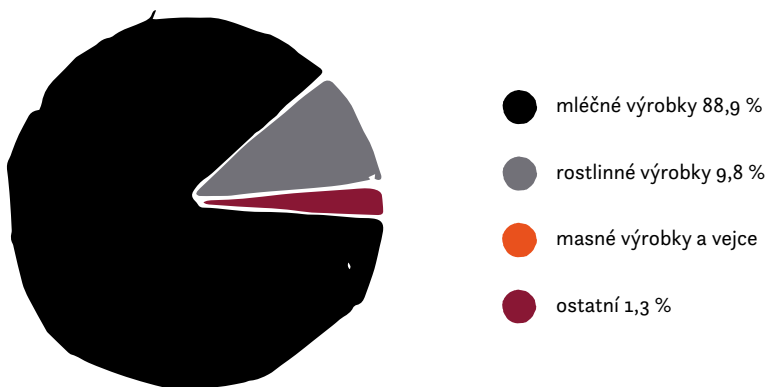
olej na vymazání pekáčku



### Postup:

- » Brambory oloupeme a nakrájíme na plátky nebo kostky.
- » Do olejem vymazaného pekáčku, ve kterém budeme náky pécet, rozprostřeme nakrájené brambory.
- » Brokolici nakrájíme na menší růžičky, oloupanou cibuli nakrájíme na půlměsíce a vše přidáme do pekáčku.
- » Oloupanou mrkev nakrájíme na kolečka a přidáme k brokolici a cibuli.
- » Vše osolíme a posypeme kmínem. Zalijeme smetanou a pečeme 20 minut v přehřáté troubě na 180 °C.
- » Nakonec posypeme nejmenno nastrohaným sýrem a pečeme dalších 10 minut.

Sýry mají obecně vyšší uhlíkovou stopu než mléko. Jsou totiž jeho koncentrovaným produktem.



Uhlíková stopa receptu: 7,01 kg CO<sub>2</sub>



05

KRÁLÍK  
S HOŘČIČNOU  
OMÁČKOU

# Králík s hořčičnou omáčkou

Autorka: Jaroslava Nováková z Roudnice nad Labem

Ingredience (4 porce):

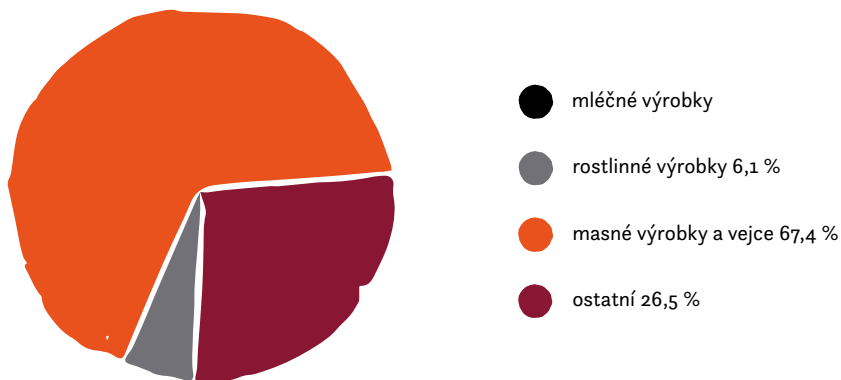
1 králík  
100 g anglické slaniny  
4 mrkve  
4 petržele  
4 jarní cibulky  
2 menší červené cibule  
300 g cukety nastrouhané najemno  
5 stroužků česneku  
300 ml bílého vína  
100 g sádla  
vývar na podlití  
6 lžic hořčice  
5 snítek tymiánu  
1 snítka rozmarýnu  
sůl  
pepř



### Postup:

- » Králíka naporcujeme na jednotlivé části. Žebra a břišní svalstvo dáme do hrnce, kde si připravíme vývar.
- » Přidáme vodu, vložíme slupky z dobře omyté zeleniny, osolíme a přivedeme k varu.
- » Zbylé porce králíka osolíme, opeříme a orestujeme na sádle ze všech stran. Vyndáme na talíř a dáme stranou.
- » Ve stejném hrnci krátce orestujeme cibuli, mrkev, petržel, jarní cibulku a slaninu. Přidáme nejemno nasekaný česnek, chvílku restujeme a přidáme hořčici. Promícháme a podlijeme vínem.
- » Víno necháme trochu odvařit, vrátíme do hrnce orestované kusy králíka a podlijeme vývarem, aby bylo maso zcela ponořené.
- » Do hrnce vložíme nejemno nastrouhanou cuketu pro zahuštění, přikryjeme pokličkou, snížíme výkon plotýnky a dusíme doměkka přibližně hodinu.
- » Podáváme například s bramborovými noky nebo kaší.

Uhlíková stopa králíčeho masa je poměrně nízká, výrazně nižší než u hovězího nebo jehněčího. Jeho produkce je méně náročná na krmivo, vodu i prostor, a proto má menší dopad na životní prostředí. V tomto ohledu je podobné kuřecímu masu.



Uhlíková stopa receptu: 12,48 kg CO<sub>2</sub>



06

ŘEPA  
NA ČERVENÉM  
VÍNĚ

# Řepa na červeném víně

Autorka: Jaroslava Krejčíková ze Ctiněvse

Ingredience (4 porce):

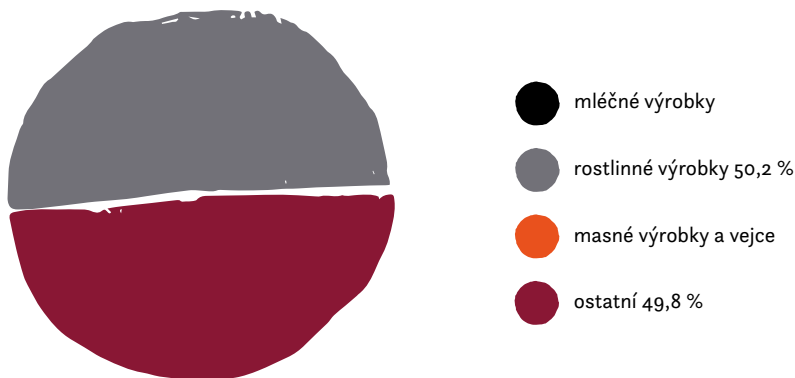
5 ks červené řepy  
3 mrkve  
6 řapíků řapíkatého celeru  
3 červené cibule  
5 stroužků česneku  
250 g krémových žampionů  
olivový olej  
3 bobkové listy  
5 kuliček nového koření  
5 kuliček zeleného pepře  
1 lžice krystalového cukru  
1 snítka rozmarýnu  
1 snítka tymiánu  
300 ml červeného vína  
500 ml zeleninového vývaru  
100 ml rajčatové passaty  
80 g nakládaných cibulek  
1 snítka hladkolisté petržele  
sůl  
pepř



Pokrm můžeme podávat se skleničkou  
červeného vína z rodinného  
Vinařství Podrábský.

### Postup:

- » Řepu a mrkev oloupeme a nakrájíme na stejně velké kousky.
- » Řapíkatý celer zbavíme listů, bílých konců, omyjeme a vytáhneme z něj řapíky (tvrdé nitky). Poté ho nakrájíme na stejně velké kousky jako mrkev a řepu.
- » Cibuli nakrájíme na měsíčky, česnek oloupeme a plochou stranou nože rozmáčkneme, poté nasekáme. Žampiony očistíme a přepůlíme.
- » V kastrolu rozejdeme olivový olej, přidáme bobkový list, nové koření, celý pepř a chvíli restujeme.
- » Vhodíme mrkev, řapíkatý celer, řepu a restujeme na středním plameni 5 minut.
- » Orestovanou zeleninu posypeme cukrem, přidáme cibuli, česnek, promícháme a restujeme 5 minut.
- » Dochutíme rozmarýnem, tymiánem a zalijeme červeným vínem.
- » Povaříme 5–10 minut a přimícháme passatu a zeleninový vývar.
- » Osolíme, opeříme a přiklopené dusíme 20–30 minut.
- » Přidáme žampiony, scezené cibulky a bez pokličky vaříme ještě 10 minut. Směs občas promícháme.
- » Na závěr přidáme nasekanou petrželku, vyndáme bobkové listy a podáváme s přílohou dle vlastního výběru.



Uhlíková stopa receptu: 12,21 kg CO<sub>2</sub>



# 07

PŠTROSÍ  
GULÁŠ

# Pštroší guláš

Autor: Masarykova mateřská škola Roudnice nad Labem, pštroší maso odebírají z Pštroší farmy Krejný ze Židovic

Ingredience (10 porcí):

1 kg pštrošího steaku

60 ml řepkového oleje

10 g česnekové pasty

200 g cibule

200 g rajského pyré

50 g cizrnové hladké mouky

200 g sterilovaného hrášku

10 g soli

8 g sladké maďarské papriky



## Postup:

- » Pštroší steak nakrájíme na kostičky cca 2–3 cm velké.
- » Maso okořeníme solí a česnekem.
- » Na oleji orestujeme cibuli dozlatova. Vložíme maso, přidáme papriku a orestujeme, přidáme rajské pyré, zalijeme vodou a dusíme do poloměkka.
- » Zredukovanou šťávu zaprášíme moukou, rozmícháme a povaříme.
- » Vše dusíme, až je maso zcela měkké.
- » Vložíme hrášek, podle chuti dochutíme a vaříme ještě 5 minut.
- » Příloha: knedlík, rýže, těstoviny, bramboráčky.



Guláš můžeme podávat s vychlazeným pivem z Podřipského rodinného minipivovaru ve Ctiněvsi.

Pštroší maso má obvykle nižší uhlíkovou stopu než hovězí, které patří k největším producentům emisí skleníkových plynů. Ve srovnání s kuřecím může být uhlíková stopa pštrose podobná, někdy i nižší, záleží na způsobu chovu. Udržitelnost chovu, šetrné zpracování a krátké dopravní vzdálenosti mohou výrazně snížit celkový dopad pštrošího masa na životní prostředí.



- mléčné výrobky
- rostlinné výrobky 12,7 %
- masné výrobky a vejce 80,7 %
- ostatní 6,6 %

Uhlíková stopa receptu: 3,47 kg CO<sub>2</sub>



08

KIMCHI

# Kimchi

Autorka: Jaroslava Nováková z Roudnice nad Labem

Ingredience (2x sklenice 600 ml):

600 g pekingského zelí

500 ml studené vody

25 g soli

70 g mrkve

70 g jarní cibulky

90 g bílé ředkve

Pasta:

80 g jablka

30 g česneku

20 g čerstvého zázvoru

4 polévkové lžíce rybí omáčky

2 střední pálivé kozí rohy

2 červené kapie



Recept zvítězil v soutěži o nejlepší kimchi během sousedského festivalu Zažít Roudnici jinak 2024.

## Postup:

- » Zelí rozpůlíme, vykrojíme tvrdý střed, nakrájíme na kousky o velikosti cca 3x4 cm, vložíme do mísy, prosolíme, lehce promačkáme a zalijeme studenou vodou. Necháme 1,5–2 hodiny odpočívat, poté vymačkáme.
- » Ochutnáme, pokud se bude zelí zdát moc slané, můžeme ho propláchnout ještě čistou vodou, nezapomene znovu vymačkat.
- » Mrkev a ředkev nakrájíme na tenké nudličky dlouhé asi 3 cm. Jarní cibulku nakrájíme na kolečka a vše přidáme k vymačkanému zelí.
- » Ingredience na pastu si oloupeme a očistíme. Dáme do mixéru a rozmixujeme na hladkou pastu, lze použít i tyčový mixér.
- » Připravenou pastu smícháme se zeleninou.
- » Připravíme si čisté vyvařené sklenice a připravenou směs napěchujeme lehce do sklenic. Přikryjeme víčkem, ale neutahujeme, jen položíme.
- » Necháme postavené na kuchyňské lince při pokojové teplotě 3–4 dny. Můžeme nechat kvasit i při nižší teplotě 10–15 °C, ale počítejme s tím, že bude kvašení probíhat déle.
- » Každý den ráno nebo večer promícháme a opět lehce upěchujeme.
- » Po vykvašení uchováváme v lednici.
- » Kozí rohy lze nahradit chilli vločkami nebo práškem Gochugaru.

Kimchi má nejnižší uhlíkovou stopu ze všech receptů v této publikaci. Využívá pouze rostlinné suroviny, které nejsou průmyslově zpracované, k jejich přeměně dochází až při domácí přípravě. Díky tomu se výrazně snižují emise spojené s výrobními technologiemi.



- mléčné výrobky
- rostlinné výrobky 74,5 %
- masné výrobky a vejce 25,5 %\*
- ostatní

Uhlíková stopa receptu: 0,55 kg CO<sub>2</sub>

\*rybí omáčka



# 09

## MRKVÁNKY

# Mrkvánky

Autorka: Radka z Roudnice nad Labem

Ingredience na těsto (25 ks):

150 g mrkve

110 g změkklého másla

200 g hladké mouky

1/2 lžičky prášku do pečiva

špetka soli

Náplň:

100 g povidel

Na posypání:

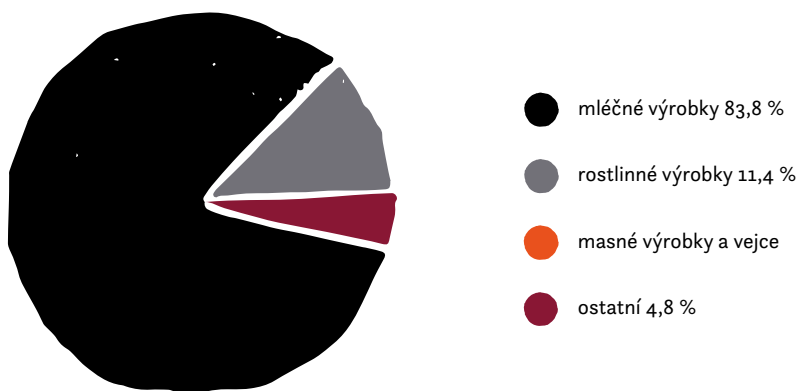
moučkový cukr



### Postup:

- » Mrkve očistíme, oškrábeme a najemno nastrouháme.
- » Ingredience na těsto smícháme a propracujeme, zabalíme do folie a necháme odležet v lednici alespoň 1 hodinu.
- » Pro mrkvánky ve tvaru rohlíčků těsto rozdělíme na třetiny, každou třetinu rozválíme do tvaru kruhu o tloušťce asi 3 mm.
- » Každý kruh rozdělíme na osminy (jako pizzu), vzniknou nám trojúhelníky.
- » Na každý trojúhelníček dáme do širší části lžičku povidel a smotáme směrem k cípu.
- » Mrkvánky vyskládáme na pečící papír a dáme do předehřáté trouby na 170 °C (horní a dolní ohřev). Pečeme cca 15 minut.
- » Ještě teplé mrkvové rohlíčky posypeme moučkovým cukrem.

Paní Radka si nejvíce vychutná mrkvánky s cappuccinem z kavárny Polovina kafe.



Uhlíková stopa receptu: 2,1 kg CO<sub>2</sub>



# 10

MAKOVÉ  
KOLÁČE

# Makové koláče

Autor: Podřipská škola

Ingredience na těsto (20 ks):

250 ml vlažného plnotučného mléka

65 g krupicového cukru

500 g hladké mouky

35 g čerstvého droždí

špetka soli

2 žloutky

115 g másla

1 sáček vanilkového cukru

žloutek na potření

Náplň:

500 g jemně umletého máku

800 g mléka

150 g cukru

130 g strouhaného perníku

40 g citronové kůry

40 g rozinek

2 lžice povidel

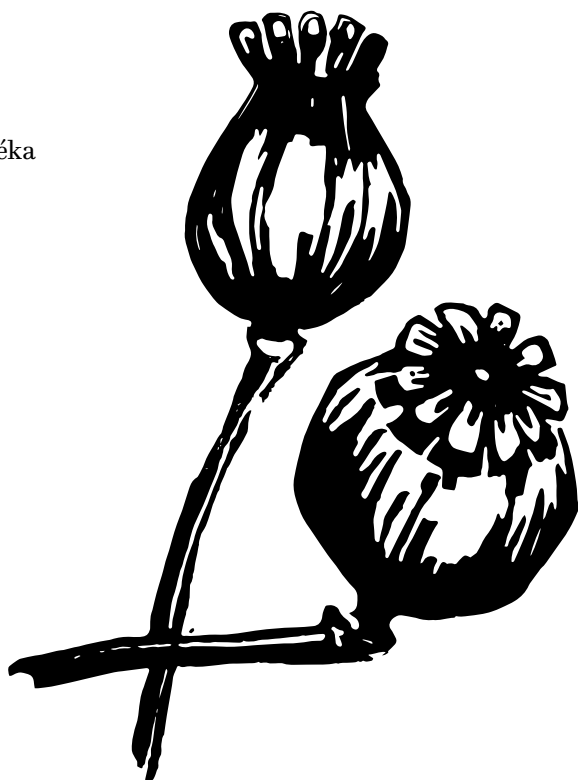
Drobenka:

200 g hrubé mouky

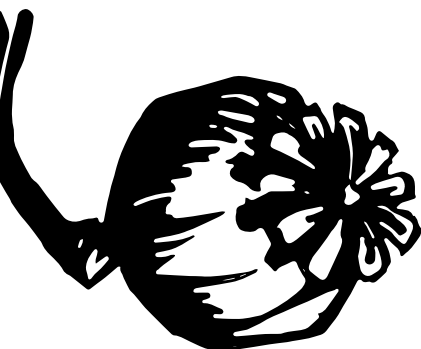
200 g moučkového cukru

100 g másla, nakrájeného na kousky

1 žloutek

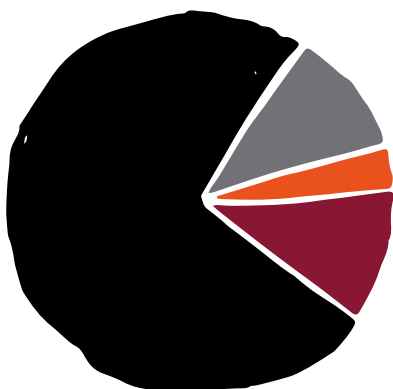


Koláčky lze ozdobit  
i blanširovanými mandlemi.



## Postup:

- » Nejprve si přichystáme náplň. Umletý mák nasypeme do vařícího mléka a zvolna vaříme za občasného promíchání. Když mák nabobtná, přidáme cukr, nastrouhaný perník, jemně nastrouhanou kůru z omytého citronu, opláchnuté, spařené a okapané rozinky.
- » Směs znovu krátce povaříme a za občasného promíchání necháme vychladnout.
- » V misce smícháme část vlažného mléka s trochou cukru a mouky, rozdrobíme droždí a necháme vzejít kvásek.
- » Jakmile se kvásek zpění, vlijeme ho do zadělovací mísy, kam jsme proseli zbylou mouku.
- » Přidáme sůl, zbylý cukr, žloutky, máslo, zbylé mléko a vanilkový cukr.
- » Těsto v míse začneme zadělovat vařečkou. Jakmile se ingredience spojí, přendáme ho na pomoučněnou pracovní plochu. Dlouho a pečlivě ho hněteme, až je těsto vláčné, hladké a nelepí se.
- » Z těsta si odebereme kousky zhruba o velikosti pingpongového míčku. Tvarujeme z nich kuličky, které rozložíme s dostatečnými rozestupy na plech vyložený pečicím papírem. Pak vtiskneme do každé kuličky těsta dno skleničky, tím z ní vytvoříme koláček. Dno sklenky si vždy otiskneme do mouky, aby se k němu nelepilo.
- » Pro přípravu drobenky si v misce prsty promneme a spojíme mouku, cukr, máslo a žloutek na drobné hrudky.
- » Na koláčky rozložíme makovou náplň a posypeme drobenkou, případně ozdobíme mandličkami.
- » Troubu předehřejeme na 170 °C. Koláče zatím necháme 15 minut kynout. Pečeme je 20–25 minut, aby byly okraje zlatavé.

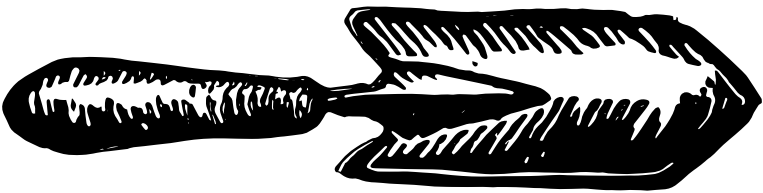


Uhlíková stopa receptu: 6,85 kg CO<sub>2</sub>

Zdaleka největší uhlíkovou stopu v tomto receptu má máslo, následované mlékem.

- mléčné výrobky 72,1 %
- rostlinné výrobky 11,8 %
- masné výrobky a vejce 2,9 %
- ostatní 13,2 %

FARMY





# Lili mlékárna a farma

## Na Dvorečku Vědomice

Farma Na dvorečku je malý rodinný podnik, který si zakládá na přátelském přístupu k hospodářským zvířatům. Mají tu tři krávy plemene Jersey, dva minikoníčky, drůbež, králíky a také morčata z útulku.

Zvířata pomáhají také při výukových programech pro děti. Účastníci se starají o krávy – nakrmí, připraví, vyčistí. Vyzkouší si podojit umělou i živou krávu a nakonec nadojené mléko zpracují. Vyrábí máslo ze smetany nebo tažené sýrové provázky.

Produkty z faremní minimlékárny zakoupíte rovnou „ze dvora“ nebo online prostřednictvím e-shopu. Můžete koupit čerstvé mléko, smetanu, kefir, jogurt, tvaroh a další mléčné výrobky. K tomu vynikající domácí sýry, vajíčka a maso.

adresa: Na Průhonu 312,  
413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 724 685 010  
[www.lilimlekarna.cz](http://www.lilimlekarna.cz)



# Pštrosí farma Krejný

Pštrosí farma Krejný u Židovic je rodinný podnik s více než dvacetiletou tradicí. Klade velký důraz na šetrné hospodaření – pštrosi mají velké výběhy a kvalitní krmení.

„Pštros je na chov velmi komplikované zvíře. Potřebuje svůj čas a jeho růst se nedá uspěchat. Poctivé krmení nelze nahradit směsmi. To by neunesly jeho vlastní kosti – zlomil by si nohy a selhalo by mu srdce. Produkci pštrosího masa můžeme nazvat tradiční a čistou zemědělskou produkcí.“

Pštrosí maso má nízký obsah tuku a vysoký podíl bílkovin. Z produkce Pštrosí farmy Krejný můžete vyzkoušet třeba maso na steak, na gril nebo na guláš, ale také klobásy, párky nebo uzené. To vše (včetně pštrosích vajec) je k dostání v obchůdku přímo na farmě nebo v prodejně na náměstí v Roudnici.

adresa: Židovice 128, 411 83 Hrobce  
telefon: 777 268 696  
[www.pstrosifarma.cz](http://www.pstrosifarma.cz)



# Rodinná farma Hrdlička

Už čtvrtá generace farmářů hospodaří v Dolánkách nad Ohří na Rodinné farmě Hrdlička. Na přibližně 120 hektarech tu pěstují brambory, cibuli, rajčata, kedlubny a spoustu dalších druhů zeleniny a také ovoce.

Na farmě jsou k dostání také sazeničky či ovocné stromky, návštěvu si může zpestřit návštěvou skleníku.

Mezi nejoblíbenější akce na farmě patří samosběry jahod. Ve faremním obchodě, který je otevřený denně od 8 do 18 hodin, si můžete zakoupit nejen zdejší zeleninu, ale také uzenářské a mléčné produkty, marmelády, sirupy, med a další zboží.

adresa: Dolánky nad Ohří 152,  
413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 723 074 086  
[www.rodinnafarmahrdlicka.cz](http://www.rodinnafarmahrdlicka.cz)



# Farma Oleško

U Křížových na Farmě Oleško se specializují na pěstování topinamburů. Že tuto zeleninu ještě neznáte? Jedná se o odolné rostliny příbuzné slunečnici, jejichž hlízy se chutí podobají bramborům nebo chřestu. Topinambury jsou velmi zdravé – dokážou snižovat hladinu krevního cukru i cholesterolu v krvi, regulují krevní tlak, zlepšují trávení a mají i antistresové či detoxikační účinky.

Zajímavé je, že topinambur netrpí žádnými chorobami ani škůdci, je tedy možné ho pěstovat bez chemie.

Na webu Farmy Oleško najdete spoustu receptů – třeba na topinamburovou pomazánku nebo bezlepkový dort z topinamburové mouky. Nově si můžete dopřát také „nekávu“ – bezkofeinový topinamburový nápoj s jemně nasládlou a oříškovou chutí.

adresa: Rohatce 92, 412 01 Hrobce  
telefon: 774 970 613 / 777 121 609  
[www.farmaolesko.cz](http://www.farmaolesko.cz)



# Podřipský rodinný minipivovar

„Vaříme pivo jen za pomoci vody, sladu, chmele, kvasnic a lásky k pivu.“

Podřipský rodinný minipivovar najdete ve Ctiněvsi, na úpatí hory Říp. Vznikají tu řemeslná piva jako za starých časů – bez pasterizace a filtrace. Zdejší nabídka zahrnuje světlé i polotmavé ležáky, svrchně kvašené speciály i sezónní várky, například vánoční nebo velikonoční piva. Díky šetrné výrobě si piva uchovávají plnou chuť i přírodní charakter.

Pivovar má vlastní pivnici a pivo si samozřejmě můžete zakoupit i s sebou, v lahvích nebo v soudcích na akce. Rádi vás tu přivítají na exkurzi, malém posezení nebo pivních slavnostech.

adresa: Ctiněves 1,  
413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 777 320 385 / 777 830 104  
[www.podripske-pivo.cz](http://www.podripske-pivo.cz)



# Vinařství Podrábský

Manželé Podrábští založili své vinařství v roce 2013, poté, co odešli do důchodu ze zámeckého vinařství v Roudnici, kde působili dlouhých pětadvacet let.

Hrozny pro výrobu vína nakupují z Ovocnářství Ing. Matouška v Blahoticích u Slaného. Hrozny si lisují sami v Jeviněvském vinařství, následná výroba vín, jejich zrání a lahvování probíhá ve vlastním sklepě v Roudnici nad Labem. Bílá vína kvasí a zrají v nerezových nádobách, červená vína dozrávají v dubových sudech.

Svá vína prodávají manželé Podrábští přímo ze sklepa a na roudnických farmářských trzích. Produkce je k dostání také v řadě vinoték. Vína získala řadu ocenění v českých i zahraničních soutěžích.

adresa: Dr. Slavíka 1322,  
413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 733 466 979 / 731 227 130  
[www.vinarstvi-podrabsky.cz](http://www.vinarstvi-podrabsky.cz)



# Podřipská Farma

Statek rodiny Šebkových najdete v Kyškovicích, přímo na břehu Labe. Hospodářství vzniklo kdysi koupí pozemků od mělnických Lobkowiczů. Statek byl velmi úspěšný až do nástupu komunistů, kteří ho zabrali, tehdejšího majitele poslali do uranových dolů a zbytek rodiny vystěhovali až k Šumperku.

Od roku 1992 Šebkovi rekonstruují areál, který dostali zpět v restituci ve zdevastovaném stavu.

Na cca 40 hektarech tu pěstují ovoce a zeleninu, na dalších plochách jsou brambory, obiloviny a travní porosty. Věnují se také chovu drůbeže, koní a dalších zvířat. Důležitou součástí statku je také penzion a faremní obchůdek.

adresa: Kyškovice 10,  
413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 777599554 / 777599512  
[www.podripskafarma.cz](http://www.podripskafarma.cz)



## Včelařství Jana Jindry

V Roudnici se můžete potkat se skutečnou včelařskou legendou. Technik a pedagog Jan Jindra inspiruje desítky let české včelaře svým výzkumem a hledáním originálních technických řešení. Učil i dnešního největšího českého včelaře Petra Cihláře, který dnes hospodaří na Mělnicku. Webové stránky pana Jindry jsou plné nápadů a samy o sobě by mohly sloužit jako kurz pro (pokročilé) včelaře.

Pokud však nevčelaříte a rádi byste si prostě nakoupili med a ostatní včelí produkty, obraťte se na pana Jindru na adrese Rvačov č. 166. Přidáte se tak k zástupu spokojených zákazníků nejen z Česka.

adresa: Rvačov 166,  
413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 608 983 297  
[www.jjvcela.cz](http://www.jjvcela.cz)



## Další lokální farmáři a producenti

Farma Krabčice s.r.o, rodina Beranových  
adresa: Krabčice 4, 411 87 Krabčice  
e-mail: zdenek.beran@farmakrabcice.cz  
www.farma-krabcice.webnode.cz

JAHODÁRNA Brozany nad Ohří s.r.o.  
adresa: Doksany 69, 411 82 Doksany  
telefon: 477 477 057  
www.jahodarnabrozany.cz

Martin Minarčík  
adresa: Mnetěš 22, 413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 602 461 767  
www.martinminarcik.cz

Minimlékárna pod Řípem  
adresa: Vražkov 10, 413 01 Roudnice nad Labem  
telefon: 737 971 543  
www.minimlekarnapodripem.cz

U nás na statku pod Řípem  
adresa: Krabčice 5, 411 87 Krabčice  
telefon: 728 177 732  
www.facebook.com/unasnastatkupodripem









# Uhlíková stopa použitých ingrediencí

Surovina (1 kg)	kg CO <sub>2</sub> /kg	Surovina (1 kg)	kg CO <sub>2</sub> /kg
anglická slanina	6,94	pepř	7,15
bílá ředkev	0,18	petržel	0,6
bílé víno	2,5	polníček	0,6
bobkový list	0,35	povidla	1,8
brambory	0,15	prášek do pečiva	1,16
brokolice	0,25	pštosí steak	2,8
citronová kůra	0,9	rajčatová passata	1,17
cizrnová hl. mouka	1,71	rozinky	3,4
cuketa	0,28	rozmarýn	0,4
cukr	0,1	rybí omáčka	2
čerstvé droždí	3,3	řapíkatý celer	0,3
červená cibule	0,11	řepkový olej	1,89
červená kapie	0,5	sádlo	0,5
červená řepa	0,23	sl. maďarská paprika	5,43
červené víno	2,5	smetana	3,19
česnek	0,48	sterilovaný hrášek	0,93
česneková pasta	0,64	strouhaný perník	3
dýně hokkaido	0,26	sůl	0,1
hladká mouka	0,5	sýr Gouda	18,67
hladkolistá petržel	0,35	škvarky	0,9
hořčice	2,4	špek	6,94
chilli	0,45	tvrdý tvaroh	3,5
chleba	0,88	tymián	0,4
jablko	0,11	vejce	2,53
jarní cibule	0,11	voda	0,01
kmín	0,8	vývar z masa	5
kostka bujónu	2,99	vývar ze zeleniny	0,5
kozí rohy	0,5	zakysaná smetana	3,19
králík	3,86	zázvor	1,27
mák	1	zelený pepř	2,25
máslo	16	zelí	0,93
mléko	1,5	žampiony	0,6
mrkev	0,4	žloutek	2,5
nakládaná cibulka	0,65	žlutý hrách	0,32
nové koření	0,9		
olivový olej	2,16		
pekingské zelí	0,11		



# Podřipská klima kuchařka

Vydavatel: Místní akční skupina Podřipsko, z. s.

Rok vydání: 2025

Místo vydání: Roudnice nad Labem

Vydáno v rámci projektu: Vzdělávání pro udržitelné Podřipsko (č.sml. 5230200083)

Financováno: z prostředků Národního plánu obnovy

Texty, výpočty uhlíkové stopy, fotografie farem: Jan Kotěra (Lesní akademie Mentaurov, z.ú.)

Koordinace: Anna Vysoká, Kateřina Simajchlová

Grafické zpracování a ilustrace: Polovina studio, Anežka Hradcová

Fotografie receptů a editace: Sofia Fiordalisi

Tisk: H.R.G. spol. s r. o., Litomyšl

Náklad: 300 kusů

Publikace vznikla pro účely projektu Vzdělávání pro udržitelné Podřipsko, č.sml. 5230200083.

Projekt je spolufinancován Evropskou unií z fondu Next Generation.

Publikace je neprodejná a slouží pro vzdělávací a osvětové účely v rámci území

Místní akční skupiny Podřipsko.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN OBNOVY



Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND  
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

---

Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.



[www.maspodripsko.cz](http://www.maspodripsko.cz)