

Otázka „**Co třídít?**“ se zdá být jednoduchá. Jako první většinu napadne smažení nebo fritování. A to my doma neděláme, takže nás se třídění oleje netýká... OMYL! Většina produkce odpadního oleje v domácnosti nepochází ze smažení či fritování. Přinášíme vám přehled dalších potravin či pokrmů, ve kterých najdete olej či tuk vhodný ke třídění. Příště se rozhlédněte doma nebo při nákupu, a možná budete překvapeni kolik oleje kolem vás je.

Například **nakládany hermelín** či jiné druhy sýrů naložené s chilli, česnekem nebo zeleninou. Vždy jsou potopené v oleji. A právě olej zajistí prolnutí chutí, vytvoří také prostředí ke zrání a díky tomu si můžeme správně vyžralý hermelín i natřít na chleba. Ať už lahodné sýry kupujete nebo sami nakládáte, zbylý olej ze skleničky, kyblíku i z použitých talířku patří do olejové popelnice! A není ho málo. Mezi oblíbence patří i **sušená rajčata**. I ta se prodávají naložené v oleji. Zde slouží jako konzervant a pomáhá rozvinout chuť a vláčnost. Ať už je připravujete jakkoliv, vždy po nich zůstane dost oleje ideálního k vytrídění. Stejně je na tom **salátová zálivka** - ta může být na olejové bázi a pokud vám v míse zbude, šup s ní do lahve k třídění oleje. Jakákoliv **nakládaná zelenina** v oleji – česneky, papriky, chilli papričky a další. Zde všude lze posbírat značné množství oleje – a každá kapka se počítá. K naložení do oleje se hodí také **hříbky**. Olejový nálev je stejně populární jako sladkokyselý či slaný. Olej můžete slít do PET lahve i pokud obsahuje drobné kousky hub či zeleniny. Další jsou **olivy** ačkoliv se z nich lisuje především prvotřídní olej, ten se dá třídít také, samotné plody se většinou prodávají ve slaném nálevu. I přesto je najdeme naložené v oleji. I tento lze jednoduše slít do sběrné láhve. Nejen zde platí, že škoda kapky, která padne vedle. Olej může často zbyť i na talířcích, ten se dá také sbírat. Nevadí, pokud obsahuje trochu vody či nálevu, raději troška vody ve vytríděném oleji než troška oleje v odpadní vodě. Jasným adeptem na třídění oleje, je ten z **rybích konzerv**. Sardinky, sledě, makrely, tuňák a všechny ostatní známé i neznáme ryby v konzervě. Pro použití do salátu nebo do pomazánky doporučujeme přimíchat čerstvý, kvalitní olej a ten z konzervy vyhodit. Samozřejmě do správné popelnice – tedy do olejové. Naopak překvapivý pokrm, ze kterého lze získat olej ke třídění může být **grilované maso, zelenina či sýr**. Maso, lilek i hermelín potřebují jít na gril v olejovém kabátku. Ideálně s česnekem chilli nebo bylinkami. Pokud vám po grilování zbude marináda, výborně! Můžete ji také vytrídít.

Pomalu se dostáváme do oblasti **smažení**. Ano, většina se na něj dívá skrz prsty, ale upřímně – máme ten malý hřích rádi! Co třeba koblihy? Nebo langoš? I na těchto dobrotách si můžete pochutnat doma.

Dalším je typický smažený pokrm – **smažené ryby, rybí prsty, fish&chips, řízky, smažené sýry**. Můžete smažit na pánvi nebo fritovat. Na oleji, másle, sádle či jiném tuku. A všechny tyto oleje a tuky jsou vhodné ke třídění. Málo kdo ví, že se dá vytrídít i **výpek z masa** nebo **tukový škraloup z vývaru**. Je vhodné tento zbylý tuk slít do lahve na třídění a pak teprve dát pekáč nebo hrnec do myčky. Takto vám tuk nezanesou potrubí pod dřezem a ještě dostane možnost, být znovu užitečný. Co takhle někdy vyzkoušet domácí smažená křidélka nebo špalíčky? Dbejte na to, aby se olej příliš nepřepaloval, použijte kvalitní olej na fritování (řepkový či palmový nebo jejich mix), nepoužívejte jej vícekrát – zchladnutí a opětovné zahřívání mění oleje a tuky na karcinogenní látky. Křidélka a špalíčky smažte při 180°C po dobu 8-10 minut. Dále jsou tady **hranolky** – asi první věc co nás napadne, když se řekne smažení. A při přípravě rozhodně vzniká odpadní olej. Vyzkoušejte domácí hranolky z čerstvých brambor. Nejdříve je asi 4 minuty smažte ve 120°C oleji, kde se předvaří uvnitř. Zároveň je tato teplota dostatečně vysoká, aby se hranolky nenacucaly olejem. Po 4 minutách zvýšte teplotu na 180°C (palmové oleje zvládnou i teplotu 200°C). Poté se smaží do zlatova. A olej ze smažení patří kam? Do PETky a do popelnice. Po smažení nechte olej vždy vychladnout, abyste se při manipulaci nepopálili. Ani té PETce se nebude horký olej příliš líbit. Pokrmů a pochutin, ve kterých najdete jedlý olej a tuk vhodný k recyklaci je spousta. Záleží také jakou kuchyni preferujete – vietnamskou, indickou, thajskou, italskou, francouzskou, českou? V tomto článku jsme vám chtěli ukázat, že olej není je z fritovacího hrnce. Pravdou je, že klasické fritování v domácnostech tolik oblíbené není, to ale neznamená, že se nemůžete podílet na třídění oleje a chránit tak přírodní zdroje a snižovat emise. A nezapomeňte, že třídít se dají i pevné, živočišné tuky jako máslo a sádlo. A v neposlední řadě si také ušetříte starosti s ucpaným potrubím ve vaší kuchyni či koupelně. Děkujeme, že třídíte! Poznámka na závěr – do olejových popelnic patří pouze jedlý odpadní olej a tuk! Nejsou určeny pro motorové, hydraulické, technické ani žádné jiné průmyslové oleje a maziva.