

# Obsah

## **Obsah** **5**

---

## **Úvod** **7**

---

## **Zkratky** **10**

---

## **Jak nahradit hotové produkty** **11**

---

Zeleninová kořenící pasta 11 • Zeleninový bujón v prášku 13  
Salátová bylinková směs 14 • Zahušťovadlo do omáčky 17  
Instantní omáčka k masu 19 • Jíška 21 • Rote Grütze 22  
Těstoviny 24 • Ghí 28 • Přírodní jogurt 31 • Pudink v prášku 32  
Vanilková a čokoládová omáčka 34 • Dortové želé 35 • Ztužovač  
šlehačky 36 • Prášek do pečiva 37 • Směs na pečení ve skle 39  
Křupavé müsli 42 • Jablečný ocet 44 • Bylinkový ocet 46  
Balzamikový krém 49 • Kečup 51 • Kečup z dýně hokaido 52  
Majonéza 55 • Veganská majonéza 57

## **Z přírody** **58**

---

Superpotraviny zdarma 58 • Jak pěstovat zázvor a kurkumu 62  
Bylinkový čaj z parapetu 64 • Klíčky 66

## **Pečivo** **71**

---

Jak péct chléb v hrnci 71 • Jak péct chléb ve sklenici 74 • Chlebové  
koření 78 • Buchty a nákypy ve sklenici 81 • Jak mlít mouku 83  
Jak vytvořit kvásek 87 • Kváskový chléb 91 • Krekry 95 • Louhované  
preclíky 100 • Jak v kuchyni nahradit vejce 102 • Cizrnová voda jako  
náhrada bílkového sněhu 105 • Sníh z Iněných semínek 106

## **Na chleba** **109**

---

Pomazánky ze dvou surovin 109 • Čokoládový krém s avokádem 113  
Ovocné pomazánky s karobovou moučkou 115 • Ovocné pomazánky  
bez vaření 117 • Oříškový krém 118 • Veganské alternativy k čerstvému  
sýru 120 • Máslo a bylinkové máslo 122

## **Nevyhazovat** **124**

---

Instantní polévka ze zbytků 124 • Hnědé banány 126 • Pomerančová  
kúra 131 • Kandovaná citronová a pomerančová kúra 134

## **Pro zdraví** **137**

---

Cibulový sirup na kašel 137 • Sirup na kašel z černé ředkve 139 • Sirup  
na kašel 141 • Bonbony na bolest v krku 142 • Zázvorový drink 143  
Zázvorová kúra 145 • Zázvorové sušenky 146 • Proteinový doplněk  
stravy 147 • Doplněk stravy s vitamínem C 148

## **Nápoje** **150**

---

Mandlové mléko a mléko z kešu ořechů 150 • Špaldové a ovesné  
mléko 152 • Sójový nápoj 153 • Vodní kefir 154 • Mléčný kefir 157  
Kombucha 160 • Kvas 163

## **Mlsání** **165**

---

Zeleninové chipsy 165 • Popcorn 167 • Čokoláda 171 • Cukroví 174  
Raw sušenky 182 • Kandovaný zázvor 184 • Zmrzlina z jediné  
příšady 186 • Zmrzlina bez zmrzlinovače 187

## **Vzhůru do práce!** **189**

---

# Úvod

Kolik zeleniny má být vlastně v zeleninovém vývaru, abychom jej vůbec ještě mohli nazývat zeleninovým? V čirém zeleninovém bujónu v prášku jednoho známého výrobce jsou obsažena přesně 4,2 procenta zeleniny, zato obsahuje celou řadu zvýrazňovačů chuti, aromat a plnidel. Podíváte-li se na typické zboží v supermarketu, není takový případ žádnou výjimkou, nýbrž pravidlem. Regály jsou plné průmyslově zpracovaných hotových produktů s dlouhými přehledy o složení, sestávajícími převážně z názvů, které nikdo neumí správně vyslovit.

Výrobky se optimalizují pro strojové zpracování, skladování, transport a co nejvyšší možnou ziskovost. Obsahují stále méně toho, co skutečně potřebujeme pro vyváženou, plnohodnotnou výživu, zato stále více cukru, soli, tuku a syntetických přísad. Navíc vzniká stále více odpadu, protože téměř vše se balí do plastu, často dokonce po jednotlivých porcích určených k okamžité spotřebě.

Během pátrání po alternativách k šílenství masového konzumu, ke kapslím na kávu, umělému jídlu, plýtvání zdroji a znečišťování životního prostředí jsme objevili mnoho jednoduchých a udržitelných řešení. Vše začalo s domácím prostředkem na praní a deodorantem (což je překvapivě snadné!). Po chvíli jsme převrátili celou naši domácnost vzhůru nohama a zjistili při tom, že většinu produktů ze supermarketu vůbec nepotřebujeme.

Ty nejlepší návody sbíráme na **smarticular.net** – portálu s nápady pro **jednoduchý a udržitelný život**. Naše aktivní, stále se rozrůstající komunita fanoušků nás dokáže vždy nadchnout novými nápady a vylepšeními, z nichž mnohé často znali již naši prarodiče a časem postupně upadly v zapomnění.

V naší první knize **Pět domácích prostředků nahradí celou drogerii** naleznete ty nejlepší návody a recepty z pěti ekologických prostředků – jedlé sody, sody, octa, kyseliny citronové a jádrového mýdla, díky nimž můžete snadno šetřit životní prostředí i vlastní peněženku.

Ale i v kuchyni, nebo spíš především v kuchyni se domácí výroba vyplatí! Do této knihy jsme posbírali naše nejoblíbenější recepty a nápady pro domácí alternativy k běžným hotovým výrobkům. A toto jsou důvody, proč se vyplatí všechny tyto věci **přestat kupovat a namísto toho je dělat svépomocí**:

- **Prospěšné pro zdraví:** Namísto nezdravých a umělých přísad obsahují domácí alternativy přírodní suroviny. Některé rostou dokonce přímo před vaším prahem a jsou plné látek nepostradatelných pro vyváženou a zdravou výživu.
- **Prospěšné pro životní prostředí:** Domácí výroba ušetří velké množství obalového odpadu a plastu. Navíc můžete upřednostňovat regionální, sezónní suroviny, které k vám necestují z daleka, a šetřit tak zdroje.
- **Prospěšné pro vaši peněženku:** Domácí alternativy jsou téměř vždy výrazně levnější než kupované potraviny, dokonce i tehdy, když používáte pouze čistě biologické přísady.
- **Prospěšné pro vás:** Domácí výroba přináší radost, probouzí kreativitu, posiluje sebevědomí a jste díky ní o něco nezávislejší.

## Než se do toho dáte...

Než pokročíte k činu, měli bychom si ještě říct, co očekávat. Všechny recepty a návody v této knize byly pečlivě testovány, vyzkoušeny čtenáři a často ještě vylepšovány na základě jejich cenné zpětné vazby. Přesto je ale každá situace trochu specifická a každý člověk jiný. Na rozdíl od průmyslových výrobků nebyly s domácími a alternativními výrobky prováděny nákladné zkoušky a testy na všech myslitelných materiálech a ve všech možných situacích. Proto se může stát, že se některý recept nezdaří hned napoprvé nebo dokonce nebude fungovat vůbec.

Zkoušíte-li něco nového, začněte raději s malým množstvím. Budete tak šetrně zacházet se surovinami a recepturu v případě potřeby snadno přizpůsobíte svým požadavkům.

Pokud si něčím nejste jistí, můžete navštívit stránku s receptem na německých stránkách [smarticular.net](http://smarticular.net) a přečíst si zde komentáře nebo pokládat vlastní dotazy.

## Vždy aktuálně

---

Učíme se každý den, a to je právě to, co nás motivuje neustále vylepšovat naše knihy i portál s nápady [smarticular.net](http://smarticular.net). U tištěné knihy je ale přirozené, že ne všechny informace jsou aktuální navždy. Proto vám doporučujeme kombinovat tuto knihu s využíváním naší německé internetové stránky. Toto jsou jen některé z možností:

- Na webové stránce **[smarticular.net/selber-machen-kueche](http://smarticular.net/selber-machen-kueche)** naleznete německy aktuální informace k této knize, můžete nám jejím prostřednictvím zasílat připomínky, chválu i kritiku nebo dotazy a přečíst si důležitá vylepšení jednotlivých návodů.
- Na našich webových stránkách naleznete příspěvky k jednotlivým receptům, u nichž najdete aktuální informace a užitečné příspěvky ostatních čtenářů.
- Samozřejmě náš potěší, pokud vás na stránce [smarticular.net](http://smarticular.net) zaujmou i další témata. Pro aktuální informace vám doporučujeme objednat si náš newsletter a sledovat nás můžete i na sociálních sítích.

Přejeme vám s touto knihou mnoho radosti a úspěchů s našimi nápady a recepty.

*Tým [smarticular.net](http://smarticular.net)*

# Zkratky

- lžč.** káвовá lžička, odpovídá cca 5 ml
- lž.** polévková lžíce, odpovídá cca 15 ml
- vrch.** vrchovatá lžička nebo lžíce
- zar.** zarovnaná lžička nebo lžíce
- kp.** kapka, jeden mililitr je cca 20–25 kapek
- ml** mililitr
- l** litr
- g** gram
- kg** kilogram
- bal.** balíček
- šp.** špetka

# Jak nahradit hotové produkty

## Trvanlivá zeleninová kořenící pasta (bez vaření)

Běžně prodávaný zeleninový bujón v prášku obsahuje často méně než pět procent zeleniny. Naopak obsahuje velké množství soli, cukru, potravinářských přísad a zvýrazňovačů chuti (jako např. kvasnicový extrakt).

Oproti tomu je naše domácí alternativa zcela bez umělých přísad. Tuto trvanlivou zeleninovou kořenící pastu bez nežádoucích přísad připravíte snadno a rychle z čerstvých surovin. Díky tomu, že zpracováváte čerstvou zeleninu, zůstávají vitamíny zachovány po delší dobu. Jelikož kořenící pastu nemusíte vařit ani sušit, připravíte ji opravdu rychle a téměř bez použití energie.



### ► Jak připravit kořenici pastu

Seznam přísad na kořenici pastu je velmi krátký. Potřebujete výběr čerstvé zeleniny dle vlastní volby, k tomu 200 gramů soli a jednu lžici olivového oleje na kilogram zeleniny. Pro lahodnější chuť můžete navíc přidat dle chuti česnek, bylinky a další koření.

Tato směs dodá vašim pokrmům letně laděné středomořské aroma:

**300 g** mrkve

**250 g** rajčat

**150 g** papriky

**50 g** žampionů

**100 g** celeru

**50 g** cibule

**100 g** jarní cibulky

**2** stroužky česneku

**200 g** soli

**2–3 lž.** čerstvých nebo sušených bylinek, např. petržel, libeček, majoránka, tymián, saturejka a pažitka

**1 lž.** olivového oleje

Navíc budete potřebovat ještě tyto pomůcky:

- výkonný mixér nebo kuchyňský robot
- prázdné sklenice se šroubovatelným uzávěrem nebo zavařovací sklenice se vzduchotěsným uzávěrem

Kořenici pastu připravíte rychle a bez vaření. Syrová zelenina zůstane trvanlivá díky velkému množství soli. Je ale naprosto nutné pracovat v čistotě. Sklenice a nástroje je třeba předem sterilizovat, např. alkoholem nebo horkým roztokem sody.



Příprava kořenící pasty krok za krokem:

1. Zeleninu omyjte a dobře osušte, zbavte nepěkných částí a vše nahrubo nakrájejte.
2. Rozmixujte v kuchyňském robotu nebo v mixéru s vysokým výkonem na jemnou kaši.
3. Přidejte sůl a olivový olej, a ještě jednou důkladně promixujte.
4. Naplňte do připravených sklenic, uzavřete a skladujte v chladu.

Hotová kořenící pasta vydrží až jeden rok. Kdo nedůvěřuje syrovému zpracování, může hotovou kaši ještě navíc za stálého míchání přivést k varu a pak horkou plnit do sklenic.

### ► Použití kořenící pasty

Domácí kořenící pastu můžete přidat do každého receptu namísto kupovaného zeleninového bujónu. K osolení a ochucení jídla použijte vždy místo jedné lžičky nebo jedné kostičky bujónu jednu polévkovou lžici pasty.

## Čerstvý zeleninový bujón v prášku

Dáváte-li před pastou přednost bujónu v prášku, nebudete díky tomuto receptu již odkázáni na často drahé a nezdravé hotové prášky.

Náročnost přípravy sypkého bujónu není nijak závratná. Na cca 250 gramů prášku potřebujete:

- 300 g cibule
- 50 g pórků
- 150 g mrkve
- 150 g celeru
- 300 g rajčat
- ½ svazku petrželové nati
- 100 g soli



Příspěvky můžete samozřejmě obměňovat podle vlastní chuti. A takto bujón v prášku připravíte:

1. Zeleninu omyjte a osušte.
2. Zeleninovou směs nakrájejte najemno nebo rozmixujte v kuchyňském robotu na kaši.
3. Důkladně vmíchejte sůl.
4. Hmotu rozetřete na plech vyložený pečicím papírem.
5. Nechte sušit v horkovzdušné troubě při cca 75 °C (v prostřední části) po dobu šesti až osmi hodin. Jako alternativu lze použít i sušičku na ovoce. V létě se na slunném místě, chráněném před větrem, obejdete při sušení zcela bez použití energie.
6. Čas od času troubu otevřete nebo do dvířek zastrčte vařečku a vytvořte mezeru, aby mohla unikat vlhkost.
7. Po usušení hmotu ještě jednou rozmixujte v robotu a naplňte do vzduchotěsných sklenic. Uchovávejte v chladu a temnu.

**Tip:** Mnoho zdánlivého kuchyňského odpadu se také hodí pro přípravu práškového bujónu. Mrkvová nať, listy z ředkviček a kedluben nebo slupky ze zeleniny a zelný košťál se hodí přímo skvěle.

## Salátová bylinková směs do zásoby místo zálivky ze sáčku

Namísto hotové bylinkové směsi, která obsahuje mnohem víc přísad než jen bylinky, můžete snadno připravit zálivku do zásoby z několika málo přísad. S tímto receptem si můžete být jisti, že odteď bude vaše salátová zálivka téměř ze sta procent skutečně bylinková.

Tento postup se výborně hodí především tehdy, pokud je podzim již za dveřmi a vy máte ještě spoustu čerstvých bylinek, jež je beztak potřeba spotřebovat. I volně rostoucí rostliny jako smetanka lékařská, popenec obecný a kopřiva jsou hodnotné suroviny pro vaši salátovou směs. Na následujících stránkách naleznete i náš vlastní recept na salátovou směs z planě rostoucích bylin.

Na bylinkovou směs do salátu potřebujete pouze:

mnoho čerstvých salátových bylinek jako je petržel, bazalka, kopr, pažitka nebo i libeček – zcela dle vaší chuti

**10–15 g** soli na 100 g sušených bylinek

**1 lžč.** rostlinného oleje na 100 g

A takto směs připravíte:

1. Rozprostřete všechny listy včetně stonků na kuchyňskou utěrku nebo na pečicí plech a nechte sušit.
2. Až budou všechny bylinky úplně proschlé (poznáte to tak, že šustí v ruce a snadno je rozečnete mezi prsty), rozmixujte je v mixéru na jemný prášek. Popřípadě můžete nakrájet čerstvé bylinky nadrobno a potom je sušit.
3. Do sklenice s uzávěrem nasype bylinky a sůl, přidejte olej a míchejte lžící tak dlouho, dokud nedosáhnete stejnorodé konzistence. Olej nejprve utváří malé hrudky. Jakmile se dobře rozmíchá, zajistí, že se sůl s bylinkami dobře smíchá a směs nebude prášit.
4. Uchovávejte v suchu, chraňte před světlem.



Podle libosti můžete přidat sušený česnek, kurkumu, papriku, mleté hořčičné semínko, pepř a další koření.

Jak se bylinková směs používá:

1. Do misky dejte několik lžiček bylinkové směsi s trochou oleje, octa a sladidla dle vlastní volby a důkladně promíchejte.
2. Nechte zálivku několik minut odstát.
3. Před podáváním přelijte přes salát.

### ► Dressing nadivoko

S tímto receptem ušetříte dokonce i peníze za bylinky, tyto chutné rostliny totiž rostou všude kolem zdarma ve volné přírodě. Bylinková směs se připravuje úplně stejně jako v předchozím receptu. Při sběru volně rostoucích bylin byste měli dávat pozor na některé věci. Rostliny byste například neměli sbírat přímo u silnice, na přehnojených loukách nebo na místech, kde se venčí psi.

Již v březnu se hojně objevují zelené rostlinky, sběr může začít! Pokud nevíte, jak jedlé rostliny vypadají, vezměte si na pomoc atlas rostlin nebo se zúčastněte vycházky za rostlinami, pořádané poblíž.

Tyto rostliny jsou nejvhodnější:

- Jitrocel kopinatý (trpce pikantní, trochu hořký)
- Kopřiva (slabě ořechová chuť)
- Popenec obecný (trpký)
- Smetanka lékařská (výrazná, slabě ořechová chuť)
- Bršlice kozí noha (intenzivní, podobná jako petržel a karotka)
- Ptačinec prostřední (jemný, jako hlávkový salát)
- Pěťour (pikantní)

Tipy pro sběr rostlin:

- Sbírejte raději mladé lístky.
- Suché lístky odstraňte nožem nebo prsty.

- Rostliny nesebírejte za deštivých dní, ztrácejí aroma a snadno plesniví.
- Nasbírejte asi dvě plné hrsti od každé rostliny.

Na podzim nasbíraná semínka kopřivy doplní salátovou zálivku o ořechový tón. Nasbíraná semínka usušte na kuchyňské utěrce, vyberte stonky a semínka a přidejte do své směsi nadivoko.

## Jak nahradit kupovanou jíšku

Hotovou jíšku najdete ve většině domácností jako samozřejmou výbavu kuchyně. Přitom je tento hotový výrobek v prášku nejen zbytečně drahý, ale lze ho překvapivě snadno nahradit mnoha lepšími způsoby.

Namísto malé krabičky k zahuštění světlých nebo tmavých omáček, polévek a dalších pokrmů zkuste příště sáhnout po některé z následujících alternativ! Budete překvapeni, jak dobře vám jídlo zahustí. Vedle toho navíc ještě ušetříte a vaše pokrmy budou bez umělých přísad.

### ► 1. Strouhanka

Obyčejná strouhanka funguje výborně k zahušťování sama o sobě. Jednu až dvě polévkové lžíce strouhanky jednoduše přimíchejte do 250 ml tekutiny a za stálého míchání nechte povařit dvě až tři minuty. Strouhanka z tmavého nebo celozrnného chleba se hodí stejně dobře jako strouhanka z bílého pečiva. Při vaření hladší omáčky doporučujeme strouhanku nejprve rozmělnit na jemný prášek v mixéru nebo v mlýnku na koření.

Tímto způsobem můžete smysluplně zpracovat ztvrdlé pečivo nebo staré zbytky chleba. Zbylé patky nevyhazujte, ale nakrájejte je na kousky a nechte pořádně ztvrdnout. Mixér je pak promění v prvotřídní zahušťovaadlo. Zamezíte tak plýtvání potravinami a budete mít vždy po ruce zásobu zahušťovaadla do omáček. Pro výraznější chuť přidejte koření a bylinky nebo rovnou připravte hotový instantní prášek do omáček (viz strana 19)!

## ► 2. Rýže nebo rýžová mouka

Nemáte doma žádnou strouhanku, zato ale máte rýži? Pak k zahuštění jednoduše použijte tato bílá zrníčka! Potřebné množství rýže dejte do mixéru (nejlepší výsledek získáte s mléčnou rýží) a umelte na jemnou rýžovou mouku. Můžete si připravit větší množství rýžového zahušťovadla do zásoby a uložit do uzavíratelné sklenice.

Do 250 ml omáčky nasypejte dvě až tři lžičky chuťově neutrální rýžové mouky a nechte povařit. Zahuštění potrvá o něco déle, hotovo bude minimálně po pěti minutách vaření. Hotovou rýžovou mouku používejte samozřejmě úplně stejně.



## ► 3. Škrob

Hlavní složkou prodávané jíšky je škrob, a to kvůli své schopnosti zahušťovat a spojovat. Proto můžete škrob použít také přímo. Doporučuje se především tehdy, pokud má samotný základ omáčky již dostatečně bohatou chuť. Pro zahuštění 250 ml tekutiny použijte dvě až tři lžičky bramborového nebo kukuřičného škrobu bez příchuti.

Abyste předešli hrudkám, smíchejte nejprve prášek jen s malým množstvím tekutiny, až vznikne hladká kaše a tu potom vmíchejte do omáčky. Po dvou až třech minutách probublávání se zahušťovací účinek škrobu zcela rozvine.

## ► 4. Syrové brambory

Další variantou domácího zahušťovadla jsou syrové brambory, jež jsou také bohaté na škroby. Středně velkou bramboru nastrouhejte co nejjemněji a nechte několik minut odstát ve vlastní šťávě. Poté vmíchejte do základu omáčky a vše vařte alespoň jednu minutu.

## ► 5. Jíška

Samozřejmě můžete k zahuštění omáčky připravit i zcela tradiční jíšku z mouky a másla (roux) tak, jak je popsáno na straně 21.

## ► Další tipy

Někdy žádný další zahušňovací prostředek ani není potřeba. Pokud máme už tak bohatou a výživnou tekutinu, například v případě dušených pokrmů, pak je možné ji mírným vařením zredukovat o třetinu i více a získat tak hustou a velmi silnou omáčku.

## Instantní omáčka k masu

Nutno uznat, že hotová omáčka v prášku od Maggi a dalších je skutečně praktická věc, především když ve všední dny na vaření nezbyvá čas. Ale přesto lze hotovou směs na tmavou omáčku připravit doma ze základních surovin a není nutné kupovat hotový výrobek s mnoha přísadami. Je to snazší, než si myslíte a omáčka bude chutnat přinejmenším stejně dobře, ne-li dokonce lépe!



### ► Recept na instantní omáčku k masu

Typicky výrazné aroma omáčky k masu nepotřebuje žádná syntetická aroma ani zvýrazňovače chuti, s přírodními přísadami jako žampiony a cibule jej dosáhnete úplně stejně. Uvedený základ omáčky je vhodný i pro vegetariány nebo vegany.

Na zásobu omáčky v prášku potřebujete tyto suroviny:

**200 g** strouhanky (nejlépe ze sušeného tmavého chleba)

**100 g** zeleninového vývaru, který snadno připravíte doma  
(viz strana 13)

**100 g** sušené smažené cibule

**100 g** sušených žampionů

**1 lž.** olivového oleje (zajistí, aby hotový prášek neprášil)

sušená rajčata, celer apod., koření a bylinky dle vlastní chuti  
(volitelně)

kuchyňský robot nebo výkonný mixér

uzavíratelnou sklenici

A takto snadno instantní omáčku připravíte:

1. Všechny přísady vložte do mixéru, olej jako poslední.
2. Důkladně vše mixujte, dokud nezískáte jemný prášek. Nejlepší je na to smoothie mixér s vysokými otáčkami.
3. Hotovou omáčkou v prášku nasypejte do sklenice.

Při přípravě tmavé omáčky jednoduše rozmíchejte tři až čtyři vrchovaté lžičky prášku v 250 ml vypečené, popř. vyvařené šťávy nebo v horké vodě, omáčku přiveďte k varu a vařte několik minut na mírném ohni. Čím výraznější je chuť samotné šťávy, tím méně prášku je potřeba. Nakonec dochuťte kořením nebo čerstvými bylinkami dle vlastní volby. Zde se hodí např. pepř, kmín, majoránka, tymián nebo bobkový list. Je-li omáčka ještě příliš řídká, můžete ji zahustit další strouhankou.



## Jíška (zápražka nebo roux)

Mnoho lidí se domnívá, že domácí příprava jíšky je něco komplikovaného, a proto raději sáhnou po jíškách hotových. Ty kromě škrobu obsahují ještě celou řadu nežádoucích potravinářských příměsí, např. maltodextrin, laktózu, palmový olej nebo emulgátor E471. S tímto snadným receptem se jich můžete bez obav vzdát.

Na přípravu jíšky budete potřebovat:

**50 g** mouky

**50 g** másla (nebo na veganskou variantu 50 g margarínu nebo 50 ml rostlinného oleje)

Postup:

1. V hrnci rozpusťte za nízké teploty tuk.
2. Přidejte mouku a vymíchejte dohladka.
3. Za stálého míchání povařte na slabém plamenu a nechte zhnědnout.

Čím déle jíška hnědne v hrnci, tím tmavší omáčka bude. Slabě moučná chuť zmizí po pěti minutách vaření.



### ► Jak připravit omáčku z obyčejné jíšky

Z hotové základní jíšky lze připravit mnoho různých omáček. Je k tomu zapotřebí aromatický zeleninový základ nebo například šťáva konzervovaných rajčat.