

# CHUDÁ bohatá JÍDLA

**MOTTO:** Svět se nám mění pod rukama, zvláště v roce 2020 – v době covidové i pocovidové – vidíme zřetelně, že co bylo včera, může být dnes již úplně jinak...  
**Budme tedy ve střehu a nenechme se příliš zaskočit. Budme připraveni!**



Po desetiletích blahobytu, pohody a klidu, kdy nás spíše rozčílily ty politické, ekologické či podobné šarvátky apod., nastou pily časy, kdy se pomalu učíme myslet úplně jinak. Změny v myšlení a úsudku se týkají především věcí společenských, medicínských a ekonomických. Jsou tu ale také nové mezilidské vztahy, nové přístupy k IT technologiím, k médiím, ke vzdělání a dokonce i k věcem víry a náboženství apod.

S covidem se učíme pomalu sžívat, a tak se stále více „pracuje“ se zdravým životním stylem, **správná výživa dostává ještě zelenější zelenou**, klade se důraz na dostatek pohybu, na psychickou rovnováhu a tomu všemu kraluje stále větší snaha po dobré IMUNITĚ!

## DŮSLEDEK COVIDU 19 – EKONOMIKA JDE DOLŮ

Pokud nás čekají ekonomy predikované zlé finanční časy, budeme se muset zamyslet nad rodinnými výdaji. Na prvním místě by zde měla být zdravá a hodnotná strava. Potřebujeme větší ODOLNOST, dobrou IMUNITU, důležité pro každou rodinu jsou hlavně ZDRAVÉ DĚTI!!! – na rozdíl od nás dospělých nejsou vůbec na stávající změny připraveny, dodnes měly doslova vše, nač si ukázaly. Věnujme výživě dětí velkou pozornost (naše knihy: **Vaříme dětem chutně a zdravě, Polévky a kašičky pro nejmenší** a jiné Vám hodně pomohou). Nesmíme zapomenout na nastávající a kojící maminky. Moc důležitá je hodnotná strava pro maminky i pro vývoj dítěte – inspirací bude naše

knihy: **Nastávající a kojící maminky si vaří chutně a zdravě.**

## JAK SI PORADÍME?

Zásadní je **změna pohledu na nákup potravin a na organizaci přípravy jídel** pro rodinu, ale platí to i pro singl osoby a seniory (psychicky jsou možná i více ohroženi, než lidé žijící v rodině).

## NÁKUPY A VÝBĚR POTRAVIN A PŘÍPRAVA JÍDEL

❑ **Budeme muset ubrat na některých exkluzivních potravinách** (exotické a cizokrajné ovoce a zelenina a výrobky z nich, různé tzv. „zdravé“ potraviny

z velkých dálek – kokosové a jiné exotické tuky, sladidla (javorový sirup apod.), některé obiloviny, semena a ořechy – quinoa, kešu, pekan apod.).

❑ **Přestaneme kupovat** nebo budeme méně nakupovat **různé hotové pochutiny** jako jsou hotové omáčky, dressingy, pesta apod. – vyrobíme si je v podstatě za babku doma.

❑ **Trochu snížíme spotřebu masa**, u mas se zaměříme na jejich hodnotu, kvalitu a cenu, nikoliv na velké množství.

❑ **Budeme více péci doma** – nechci vás nutit zrovna do pečení chleba (to až třeba později – i cena domácího chleba je výrazně nižší než kupovaného). Do těch zbytných druhů pečiva patří různé hotové a cenově náročné kusové pečivo - sladké i slané buchty, croisanty, ciabaty apod., sušenky, oplatky, křupky, musli apod. Vše z uvedeného si za pár babek připravíme doma a budeme to mít bez chemie a jiných nepříliš imunitu podporujících látek. Pomohou vám naše knihy receptů: **Stručná celozrnná bio kuchařka; Retro kuchařka; Špalda a ječmen ve zdravé kuchyni; Kukuřice, rýže, jáhly, pohanka; Celozrnné vánoční pečivo; Automatická domácí pekárna** a jiné.

❑ **Mléko, máslo, sýry, tvaroh, smetana** – ty budeme kupovat vždy (pokud nemáme doma kozu nebo jiný skot). Koupíme nejlépe od farmáře nebo v dobré místní kvalitě. Co však postupně omezíme, to jsou ty různé hotové tvarohové a smetanové krémy typu Lipánek, Termix a podobné. Postupně se naučíme připravovat si je doma – ze známých surovin, bez chemie a zbytečných obalů (budeme tím i ekologičtí!). V knihách: **Tvaroh a čerstvé sýry ve zdravé kuchyni** a v knihách pro děti jsou mraky receptů na takové domácí pochoutky.

❑ **Vejsce – ta jsou v chudších dobách hodně důležitá** a cenově – v relaci s jejich obsahem bílkovin a dalších důležitých živin – jsou v podstatě v každé době opravdu levná.

❑ **U zeleniny se zaměříme na místní produkci od farmářů a zelinářů.**





Zelenina z dovozu je vždy cenově náročná a co více, mnoho důležitých látek již během přepravy ztrácí. Kupujeme vždy jen čerstvé sezónní druhy, v zimě pak zeleninu dobře uskladněnou. **Exotické druhy zeleniny z jídelníčku bez výživové újmy jednoduše vypustíme. Máme-li zahrádku, pěstujeme vše, co budeme umět.** Postupně se naučíte pěstovat a sklízet vše, i zeleninu v zimě (viz článek **BIO č. 12/2017** a kniha **Jarní a zimní zeleninové menu**).

❑ **Nezapomeneme na bylinky.** Koupovat je nebudeme (ty v květináčích jsou nestydatě drahé!). V bytě si je pěkně vypěstujeme na balkoně či okně. Mnoho přínosného na vitaminy a minerální látky najdeme také v přírodě, plané jedlé rostliny jsou pokladem nejen v nouzi – viz článek **BIO č. 2/2020**.

❑ **Luštěniny jsou cenným a levným zdrojem hodnotných bílkovin z domácích zdrojů.** Fazole, hrách, čočka patří k tradičním českým jídlům obyčejných lidí. **Naši předkové vždy kombinovali luštěniny s obilovinami** (chléb, kroupy, rýže). My dnes víme, že to je právě ta správná skladba jídla z luštěnin. Jedině tak dosáhneme v luštěninovém bezmasém jídle dokonalý obsah esenciálních (pro tělo nezbytných) aminokyselin, které se jinak vyskytují jen v mase, vejcích a mléce.

❑ **Ovoce z Evropy uspokojalo výživové požadavky našich předků po tisíciletí** – proto jsme dnes tady!!! ... I nám dá vše potřebné a na exotické ovoce (snad kromě citrónů?) můžeme v klidu zapomenout. Důležité je sklízet domácí ovoce správné zralosti, umět je správně uchovat a využít a nic z vitamínů a dalších výživových látek nám nebude chybět. Můj názor je, že **s exotickým ovocem spíše přispíváme k devastaci planety a co se výživy týče, prostě – nic moc!**

❑ **Vařit budeme muset více doma,** na to jsme se zacvičili již v březnu – dubnu 2020 a mnohde jsme zjistili, že je to prostě fajn... Ze svých zkušeností – i z dob bolševika – mohu předat dobrý pocit z větší rodinné vzájemnosti u doma uvařené večeře, upečené buchty, nedělního oběda. Zatím jsou to často takové „rychlovky“, pokud nejdeme nakonec do restaurace či fastfoodu, ale ???...??? Kde zůstala ta milá pohoda u poctivého jídla, které uvařila maminka nebo tatínek?

## SKLADBA VÝŽIVOVÉ HODNOTNÉHO JEDNODUCHÉHO JÍDLA

### VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

Již děti na prvním stupni ZŠ by se prý měly seznamovat s výživovou pyramidou. Asi se tomu zatím moc důrazu nepřikládalo. Pro zachování zdraví je **VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA** hodně důležitá, stručně a názorně ukazuje, v jakém poměru bychom měli nakupovat a pak sníst základní potraviny. Pro „nováčky“ se snad stačí se seznámit s naší uvedenou verzí „pyramidy“. Procenta ukazují zhruba hmotnostní obsah dané skupiny potravin ve zdravé každodenní stravě.

Bližší se s touto důležitou „pyramidou života“ může každý seznámit na internetu.

### VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

5 % **TUKY – CUKR – SLADKOSTI**

20 % **MASO – RYBY – MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY – VEJCE**

35 % **ZELENINA – BRAMBORY – LUŠTĚNINY – HOUBY – OVOCE**

40 % **OBILOVINY A PRODUKTY Z NICH PŘIPRAVENÉ: chléb, pečivo, těstoviny, knedlíky, kuskus \* rýže, jáhly, pohanka, kukuřice \* obiloviny a mouky, vločky, kroupy, krupice, trhaná apod. \* pšenice, špalda, žito, ječmen, oves...**

### ZÁKLADNÍ ŽIVINY VE STRAVĚ

Co jsou to hlavní živiny ve stravě, to je dnes každému známo. Potřebujeme je, abychom mohli žít, pracovat, vyvíjet se a prosperovat. Pro úplnost si zopakujeme:

#### Energetické živiny

**Bílkoviny** – důležité stavební látky, skládající se z aminokyselin, některé jsou esenciální – životně důležité. Měly by tvořit 10–20 % energetického příjmu potravy.

**Tuky** – energeticky bohaté látky, skládající se z mastných kyselin, opět – některé z nich jsou esenciální – životně důležité. Měly by tvořit až 30 % energetického příjmu v potravě.

**Sacharidy (cukry)** – většinou energeticky bohatší látky, rychlý zdroj energie, slouží k zajištění energetické rovnováhy a síly těla. Měly by tvořit asi 50–60 % energetického příjmu. Zde je však zvláště třeba zvláště pečlivě brát v úvahu **výživovou pyramidu** – tedy omezit „cukr“, zvýšit sacharidy z ostatních skupin.

#### Neenergetické živiny

Kromě uvedených energetických základních živin nesmíme zapomínat ani na neenergetické esenciální živiny:

**Voda, vláknina, vitaminy, minerální látky, enzymy a další.**

Podrobně se o obou skupinách živin můžete dočíst v magazínu **BIO**, populárně-naučných knihách apod.

Obsah základních živin a energetické hodnoty mnoha potravin dnes najdeme na

obalech, ale na internetu je mnoho materiálů, tabulek apod., kde se můžeme více poučit.

### ZÁVĚREM

I přes všechna uvedená omezení se nemusíme cítit moc „úkomně a ukřivděně“, pokud se budeme muset v našich nákupech a představách o „moderní“ výživě trochu uskromnit. **I se skromnějšími prostředky budeme mít dostatek domácích a jinak finančně dostupných potravin a kuchyňských surovin, abychom mohli rodině zajistit zdravé, chutné, výživové hodnotné a skvělé domácí jídlo za únosnou cenu.**

Bude nás to stát trochu více práce a přemýšlení, ale i to se po čase poddá a půjde to samo. Zeptejte se třeba svých příbuzných 60+, jak to bylo za bolševika a... taky jsme to ve zdraví nejen přežili,

dokonce jsme vychovali docela odolnou generaci „Husákových dětí“, která je, podle mého mínění, o dost odolnější ve všech ohledech, než děti, které vyrůstají v dosavadním materiálním blahobytu.

**Knihy nakladatelství Medica Publishing – Pavla Momčilová** obsahují mnoho rad a receptů k uvedenému nástinu tématu **CHUDÁ bohatá JÍDLA**.

**Máte-li o toto nové, můžeme říci „postcovidové“, téma bližší zájem, prosím, neostýchejte se a napište mi na e-mail: momcilova@volny.cz** svoje názory, nápady, zkušenosti a můžeme v dalších číslech **BIO** toto zajímavé téma dále rozvíjet.

Děkuji Vám,

Vaše Pavla Momčilová



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

e-mail: momcilova@volny.cz

Tel.: +420 602 271 393