Maya Prinz – Základy zdravobytí
Zima 2024

Zadání:

Zdravě, časově nenáročně a levně

Spousta mudlů i kouzelníků žije v tom, že jíst vyváženě a plnohodnotně stojí nejenom spoustu peněz, ale taky času v kuchyni. Zdravou výživu potom považují za nedostupnou. Je tomu tak ale vždycky nebo to jsou výmluvy, kterými si obhájíme styl, kterým se stravujeme?

Ve zkoušce bych se ráda dočetla něco teoretického.
Jednak můžeš porovnávat ceny v obchodě za zdravější a nezdravější varianty potravin, popřípadě se zabývat i tím, jak která potravina zasytí.
Dále se můžeš věnovat dostupnosti vyvážených jídel a potravin, v čem jsou vlastně zdravější a plnohodnotnější pro tělo.
Samozřejmě budu ráda, když mi vlastně vůbec zahrneš do zkoušky, co považuješ ty za zdravou potravinu.
Můžeš zkusit vytvořit i ideální časově nenáročné a levné celodenní menu od snídaně až po večeři, nebo minimálně vypsat potraviny, z kterých jsme schopni si jídlo na jeden den připravit.
A pokud přidáš i tipy, jak třeba ušetřit, ať už nějakou tu korunu nebo čas strávený v kuchyni, bude to úplně ideální.

Zároveň zapojíme do zkoušky i část praktickou, kdy si zkusíš minimálně pět takových levných a časově nenáročných jídel připravit.
Chci vidět vždy jednu fotografii z postupu práce, druhou výslednou a k tomu připsat recept, finanční náklady a kolik času ti příprava zabrala.
Můžeš si vyzkoušet porovnat tyto připravené jídla třeba s pro tělo né tolik vhodnou variantou: Na kolik peněz by vyšla ta? Zabrala by méně času? Zasytila by mě více?
Dále mě budou zajímat tvé názory. Proč jsi volila takový recept, jak ti chutnal, jak probíhala příprava, uděláš si ho někdy příště zase znovu?

Fantazii se meze nekladou, jedinou hranicí je zadané téma. Celkově však práce nebude kratší 16 palců a 10 fotografií (ty prosím ideálně s identifikátorem).

Přeji hodně štěstí a doufám, že si na připravených pokrmech pochutnáš! Budu se těšit na tvé vypracování.

Vypracování:

Ahoj, Mandy!

Moc děkuji za vypsání zkoušky! Na úvod bych ráda poznamenala, že jsem při vypracovávání nebrala v úvahu různá zdravotní či dietní omezení (alergie, vegetariánství/veganství atp.) – sama nic podobného nedodržuji, proto bych nemohla mluvit (psát) ze zkušenosti.

Obsah:

1. Teoretická část
    a. Zdravé potraviny, vyváženost jídelníčku
    b. Úspory
2. Praktická část
    a. Snídaně – tvarohová pomazánka
    b. Snídaně – šakšuka
    c. Polévka – fazolačka
    d. Oběd – kuřecí maso s pečenou zeleninou
    e. Večeře – rýže po asijsku

1. Teoretická část

a. Zdravé potraviny

Co přesně se dá považovat za zdravou potravinu, o tom se přou i mnozí vědci a výživoví poradci – proto se v této práci zaměřím hlavně na základy.

Jídlo jako takové je způsob, jak přijímat kalorie. Kalorie jsou dnes často démonizovány, ale v zásadě jde o energii, kterou tělu dodáváme, aby mohlo fungovat. To, kolik kalorií denně potřebujeme přijmout, se liší v závislosti na spoustě faktorů – hlavně na fyzické aktivitě, věku, metabolismu. Pokud přijímáme zhruba tolik kalorií, kolik jich denně spálíme různými aktivitami, zůstáváme na +- stejné váze; pokud jich přijímáme více, přibíráme na váze, pokud méně, hubneme. Často se udává, že by žena měla přijmout kolem 2 000 kalorií denně, muž cca 2 500, ale jak už jsme si řekli, to se může lišit v závislosti na spoustě faktorů.

Různé potraviny mají různý počet kalorií – u těch v obalech se to u nás často dozvíme právě na obalu, kde se často udává počet kalorií na 100 g. To se dá použít k nějakým základním výpočtům toho, kolik kalorií denně přijmeme.

Ovšem málokdy to vypovídá o tom, jak moc nás která potravina zasytí.

To se mnohem lépe dozvíme z toho, když svoje jídla „rozpitváme“ na makropotraviny, tedy bílkoviny, tuky a sacharidy. Znovu existují různé poměry toho, v jakém makra přijímat, ale znovu se jedná o poměrně individuální výpočet. Např. někdo, kdo posiluje a snaží se získat pořádné svaly, bude potřebovat vyšší množství bílkovin.

Makra bychom měli doplňovat ještě o potraviny obsahující minerální látky a vitamíny. Když to vše spojíme dohromady, mluvíme o tzv. zdravém talíři:

(*Zdroj*)

Samozřejmě v rámci jednotlivých kategoriích pak existuje rozdíl mezi zdravými a nezdravými potravinami. Těch zdravých si pár uvedeme – výčet potravin není úplný.

- Bílkoviny
    - drůbeží maso (hlavně kuřecí, krůtí)
    - mléko a mléčné výrobky
    - luštěniny
    - vejce
    - ryby

- Sacharidy
    - celozrnné pečivo
    - celozrnné těstoviny
    - luštěniny
    - batáty
    - quinoa
    - různé druhy ovoce (banány, borůvky)

- Tuky
    - ořechy a semínka
    - některé oleje (nejznámější olivový)
    - avokádo
    - tučné ryby (např. losos)

A rovnou přidám i zdroje některých vitamínů a minerálů:

- Vitamín A
    - zvířecí orgány (játra, srdce)
    - mléčný tuk
    - barevná zelenina

- Vitamíny B
    - obilniny
    - orgány (játra, srdce)
    - mléko
    - kvasnice
    - listová zelenina

- Vitamín C
    - citrusy
    - černý rybíz
    - šípky
- Vitamín H
    - ořechy

    - čočka
- Vápník
    - mléčné výrobky
    - listová zelenina
- Železo
    - játra
    - červené maso
    - vejce
- Hořčík
    - mléko
    - listová zelenina
    - ořechy
    - banány
- Jód
    - ryby, mořské plody
    - mléčné výrobky
- Draslík
    - brambory
    - banány

Zároveň se většinou udává, že bychom se měli co nejvíce **vyhýbat průmyslově zpracovávaným potravinám** – ráda bych ovšem podotkla, že mezi zpracované potraviny se často řadí i např. mražená zelenina nebo sušené ovoce, které nemusí do nezdravých potravin spadat. Mezi nezdravé bych řadila spíše ty potraviny, které mají různá **aditiva** a jsou už při nákupu **dochucena** solí a dalšími ochucovadly.

b. Úspory

Úspory na ceně by měly **začínat už doma**! Ráda bych ovšem podotkla, že některé jsou, hlavně ze začátku, poměrně časově náročné. Nakonec se to však vyplatí.

Moje první rada zní: **plánování jídel**. Nákup u nás začíná už den dva předem, kdy si připravíme seznam jídel na následujících sedm až deset dní. S manželem pracujeme z domova, takže zahrnujeme i oběd.

Při plánování se snažíme vymyslet jídla tak, aby se vše spotřebovalo: tedy když chceme jedno jídlo, kde se použije např. půlka avokáda, přidáme další, kde využijeme i druhou půlku. Především zpočátku nám tohle plánování zabralo dost času, ale především pro mě se tenhle proces už tolik zautomatizoval, že to zabere jen pár minut, protože si většinu ingrediencí vybavím.

Při plánování jídel většinou projdu i **slevové akce** – nejčastěji leták obchodu, kde budeme nakupovat, popř. i kupony v aplikaci. Pokud se slevové akce dobře trefí do jídel, co máme rádi, dost to našim peněženkám ulehčí.

Po sepsání jídel si sepíšu **nákupní seznam**. Zní to triviálně, ale pomáhá to na nic nezapomenout (a vyhnout se dalším návštěvám obchodu) a předejít situaci, kdy mě něco v obchodě zaujme, ale pak doma nevím, co s danou potravinou pořádně dělat.

Přímo v obchodě se pak nebojím nakupovat **„neznačkové" potraviny** – jsou určité druhy potravin, kde si na určitou značku potrpím (např. těstoviny), ale u jiných nepoznám rozdíl (např. kukuřice v konzervě). Pokud se snažíme ušetřit, bereme levnější neznačkovou variantu.

Dále je dobré nakupovat **sezónně** – tedy nekupovat uprostřed zimy jahody, které budou dražší než na jaře. Zkrátka je dobré se přizpůsobit tomu, co je zrovna dostupné, a vařit podle toho.

S úsporou pomůže i **nakupování ve větším množství** – to platí pro trvanlivé potraviny, pokud je máme doma kde skladovat. Velká balení rýže nebo luštěnin vyjdou obvykle při přepočtu na kilogramy levněji než ta menší. U nás je naštěstí povinné tyhle přepočty na cenovkách uvádět, proto doporučuji je sledovat a porovnávat, někdy jsou ty rozdíly celkem markantní.

Stejně tak u masa se může vyplatit koupit např. celé kuře místo pouze jedné části – za předpokladu, že ho pak celé využijeme. My zrovna tuhle radu moc nepraktikujeme, ale občas se dá celé kuře koupit jen o něco málo dráž než balíček kuřecích prsou, při snaze ušetřit to tedy může být pořádný rozdíl v peněžence.

Časové úspory jsou pak při samotném vaření. Ráda bych tu zmínila **přípravu jídel předem**, tedy *meal prep* – to je, když si předem připravíme části jídel na několik dní nebo týden dopředu, popř. celá jídla. Někdo navaří hrnec rýže, někdo udělá celé kari a krabičkuje, někdo připraví guláš a zamrazí ho, aby měl třeba na měsíc večeře. Na internetu se dá najít spousta rad i vhodných receptů, které při přípravě během víkendu ušetří čas v rušném týdnu.

Podobně může pomoct vaření v **pomalém hrnci**. Ty se v poslední době staly velkým hitem ve světě vaření – stačí ráno naházet potraviny do hrnce, zapnout a večer se vrátíte k hotovému pokrmu, ať už jde o pořádný vývar, nebo něco dušeného. Sama pomalý hrnec nemám, ale dokážu si představit, že mnohým skutečně ušetří čas strávený v kuchyni.

Podobně pak může pomoci i **vaření z jednoho hrnce**, kdy zase ušetříme čas po vaření, při mytí nádobí. U spousty takových receptů navíc také stačí jen naházet potraviny do pekáče/hrnce a pak se jídlu už tolik nevěnovat.

2. Praktická část

U praktické části jsem popravdě dost váhala, co vlastně uvařit. Nakonec jsem se klonila spíše k trochu těžším jídlům, která mi k podzimu/zimě sedí nejvíc, protože během nich potřebuju zasytit víc než v létě, ale stále jsem se snažila o nějaký balanc zdravých ingrediencí. Zahrnula jsem i ty méně zdravé – za mě to k sobě patří, ale je důležité najít rovnováhu a nedávat si šunku se slaninou a bůčkem každý den.

Ceny jsem počítala podle aktuálních cen v aplikaci Globusu (kde nejčastěji nakupujeme), protože některé ingredience máme doma dlouhodobě (např. rýže), takže těžko říct, za kolik jsme je kupovali – většinou se ale držím svých rad a upravuju plány na jídla i podle letáku, takže je dost možné, že to při nákupu mělo nižší cenu, než kterou uvádím. Ceny zaokrouhluji na celé koruny. Především u koření a několika dalších ingrediencí jsem cenu vynechala, protože nevím nevím, jak bych to rozpočítávala. Stejně tak jsem nezahrnula další náklady (energie, voda atp.).

a. Tvarohová pomazánka

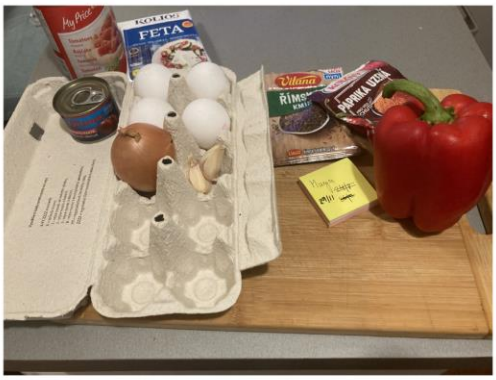
Engorgio

- Ingredience na 4 porce:
    - vanička tvarohu 250 g – 15 Kč
    - vanička lučiny (či žervé) 120 g – 30 Kč
    - anglická slanina 100 g – 45 Kč
    - 1 cibule – cca 3 Kč
    - 1 lžíce citronové šťávy
    - sůl, pepř
    - chléb – 20 Kč za čtvrtku
- Cena na porci: 28,25 Kč
- Čas: cca 15 minut

Postup:

Na pánvi si opečeme slaninu z obou stran do požadovaného stupně propečení. Mezitím smícháme vaničku tvarohu s vaničkou lučiny či žervé, zakápneme lžící citronové šťávy, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, sůl a pepř. Pokud máme, můžeme přidat např. pažitku, ale ta mi letos vyrůst nechtěla, takže já ji přidat nemohla.
Upečenou slaninu rozdrobíme/nakrájíme na drobné kousky, zamícháme do pomazánky a můžeme podávat s pečivem!

b. Šakšuka



Engorgio

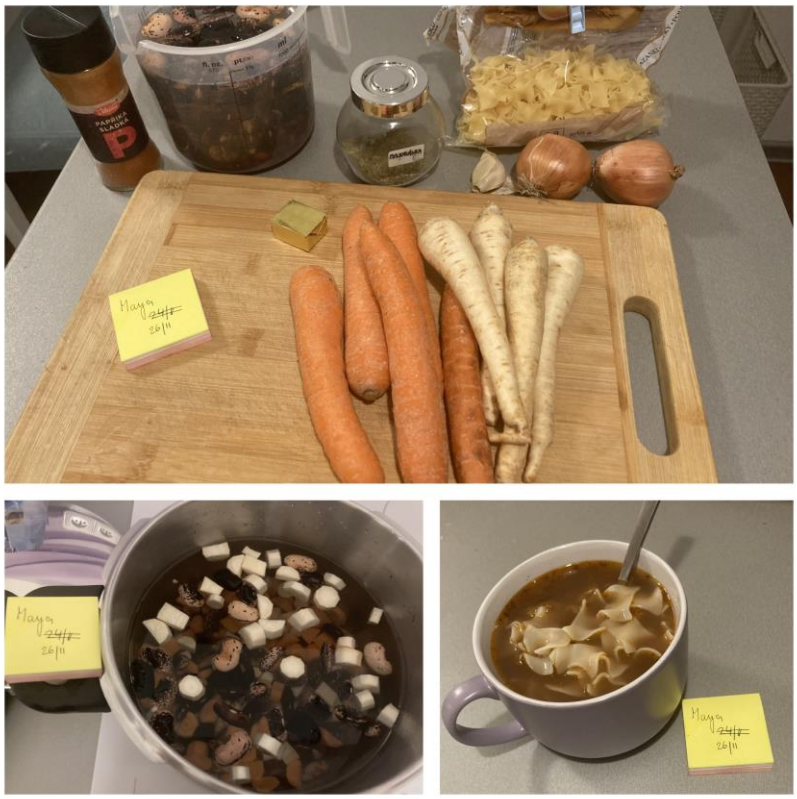
- Ingredience na 2 porce:
    - 1 paprika – 15 Kč
    - 1 cibule – 3 Kč
    - 2 stroužky česneku
    - 1 lžička římského kmínu
    - 2 lžičky uzené papriky
    - 30 g rajčatového protlaku – 6 Kč
    - 1 plechovka krájených rajčat – 25 Kč
    - 4 vejce – 12 Kč
    - polovina balíčku fety – 54 Kč
    - sůl, pepř
- Cena na porci: 57,5 Kč
- Čas: cca 30 minut

Postup:

Cibuli a papriku očistíme a nakrájíme na proužky. Na trošce oleje v pánvi pečeme asi deset minut, pak přidáme prolisovaný česnek, římský kmín a uzenou papriku. Necháme minutku dvě rozvonět, přidáme protlak a plechovku rajčat – tu pak ještě vypláchneme troškou vody, kterou do pánve přidáme. Jakmile směs začne bublat, rozklepneme vajíčka, posolíme a opepříme. Podle chuti můžeme přidat nadrobenou fetu. Přiklopíme a necháme na středním plameni pobublávat, dokud se vajíčka neuvaří.

Prakticky by to měly být čtyři porce, mně to ale obvykle vyjde na dvě takové sytější. S pečivem by byly spíše čtyři :)

c. Fazolová polévka



Engorgio

- Ingredience na 8 porcí:
  - fazole – zapomněla jsem zvážit, ale cca 200 g – 20 Kč
  - 4–5 mrkví – 350 g – cca 4 Kč
  - 3–4 petržele – 150 g – cca 9 Kč
  - stroužek česneku
  - 1–2 cibule – cca 6 Kč
  - kostka bujonu – 5 Kč
  - voda – 4 litry

    - trocha oleje
    - lžička sladké papriky
    - lžíce mouky
    - majoránka
    - sůl
    - flíčky – půlka balení – 25 Kč
- Cena na porci: 8,5 Kč
- Čas: příprava 15 minut, vaření 40–60 minut

Postup:

Jedno z mých nejoblíbenějších jídel vůbec! Doma nám ji dělával tatínek, který zná recept od své maminky z východního Slovenska – jednou mi řekl, že ji mívali velice často, v podstatě do hrnce naházeli všechno možné, co bylo potřeba spotřebovat, a udělali z toho polévku. Já to naopak považuju spíš za takovou luxusní záležitost…

Důvodem jsou použité fazole – na tuhle polévku jsou nejlepší velké strakaté fazole. Ty se u nás skoro nedají koupit (na internetech něco vidím, v obchodech snad nikdy). Rodiče je pěstují na zahrádce, takže od nich vždy nějaké dostaneme. Často k nim dávám malé červené adzuki, abych těch fazolí měla v polévce více. Důležité je, že jsou oba druhy nasládlé.
Příprava začíná o trochu dřív, kdy dáváme fazole namočit (aspoň tři hodiny předem, ideálně večer předem). V případě fazolí z konzervy se namáčet nemusí, ale používám výhradně sušené.
Až se fazole dostatečně vyrochňají, očistíme si zeleninu (cibuli zatím necháme stranou). Mrkev a petržel nakrájíme na menší kolečka, česnek můžeme nechat vcelku, maximálně trochu rozmáčkneme plochou stranou nože. Zeleninu společně se slitými fazolemi přesuneme do hrnce, přidáme kostku bujónu – ideálně karpatského, ale postačí i zeleninového –, studenou vodu a dáme na sporák.
Já polévku vařím v papiňáku, kde tomu nechávám tak 40–60 minut, ale je samozřejmě možné pozvolna vařit v obyčejném hrnci až do změknutí fazolí. Pro jistotu připomínám, že luštěniny nesolíme, jinak ztvrdnou; sůl zatím necháváme stranou, dokud nejsou fazole měkké.
Jakmile jsou měkké, připravíme si zásmažku – než se nám rozehřeje olej, očistíme cibuli a nakrájíme ji najemno, osmahneme ji, přidáme lžíci hladké mouky, počkáme, až se spojí s olejem a cibulí, přidáme lžíci sladké papriky a ihned odstavíme z tepla. Zalijeme troškou studené vody a chvíli mícháme, dokud zásmažka nezhoustne.
Zásmažku přidáme do hrnce společně se solí a cca lžičkou majoránky. Přivedeme znovu k varu, promícháme, aby se zásmažka zcela rozpustila – a máme hotovo! Teď už stačí jen uvařit fleky (či jiné těstoviny dle preference) podle návodu.

d. Pečené maso se zeleninou

Engorgio

- Ingredience na 4 porce:
  - kuřecí prsa – 860 g – 90 Kč
  - 6 mrkví – 400 g – cca 5 Kč
  - 3 petržele – 160 g – cca 10 Kč
  - 3 brambory – 400 g – 6 Kč
  - stroužek česneku
  - 2 cibule – cca 6 Kč
  - klobása – já brala z mrazáku, ale většina vychází tak na 30–40 Kč
  - koření dle chuti
- Cena na porci: 40 Kč
- Čas: příprava cca 20 minut, pečení 40–60 minut

Postup:

Tohle je nejen dobré, ale taky skoro bezpracné jídlo, ideální na zimní měsíce.
Veškerou zeleninu očistíme a nakrájíme na kolečka/plátky. Můžeme použít víceméně jakoukoli nevodnatou zeleninu, co zrovna máme doma – k těm, ze kterých jsem vařila já, můžeme přidat

ještě bulvu celeru, ředkev, batáty, dýni… cokoli, co není příliš vodnaté a ideálně půjde chuťově k sobě.
Nakrájenou zeleninu a uzeninu přesuneme do pekáčku, zalijeme troškou oleje a okořeníme dle chuti – pokud používáme kupovanou směs, nezapomeneme se podívat, jestli v ní je sůl, ať případně nesolíme dvakrát. Já použila sůl, pepř, drcený kmín, granulovaný česnek a cibuli, uzenou papriku, majoránku, rozmarýn.
Očistíme a nakrájíme maso, které osolíme a opepříme. Maso pak dávám ideálně dospod, aby se tolik nevysušilo.
Začneme péct, hotovo je cca za 50–60 minut – ověříme především měkkost brambor a mrkve.
Já jídlo připravovala v remosce, která údajně peče na nějakých 180 °C.

e. Rýže „po asijsku“

Engorgio

- Ingredience na 1 porci:
    - rýže – 110 g – cca 7 Kč
    - mražená zelenina – 110 g – cca 6 Kč
    - jarní cibulka – cca 2 Kč

  Marináda na vejce:
    - 2 vejce – 6 Kč (to si zrovna pamatuju, že jsme kupovali za 3 Kč/ks)
    - voda – 40 ml
    - sójová omáčka – 1,5 lžíce
    - mirin (lze nahradit vodou se špetkou cukru a pár kapkami octa) – 1,3 lžíce
    - tmavá sójová omáčka (lze vynechat) – 2/3 lžíce
- Cena na porci: 21 Kč
- Čas: příprava cca 5 minut, vaření 35 minut

Postup:

Jde v podstatě o takovou variaci na různé asijské rýže – zkoušela jsem to teď poprvé a spojila několik různých receptů, tak je to trochu mišmaš. Příprava je každopádně velmi jednoduchá a

téměř bez práce, ingredience taky nevychází extra draze, pokud člověk už sójovku a podobně má.

Příprava začíná ideálně den předem, kdy uvaříme vejce na měkko, oloupeme a naložíme do marinády. V jednom receptu byl tip, že místo do nějaké krabičky je můžeme dát do uzavíratelného sáčku, tak jsem to vyzkoušela, protože nemám dostatečně malé krabičky na dvě vajíčka. Ideálně by se měla marinovat do druhého dne, já marinovala asi tři hodiny.

Rýže je pak docela rychlá – odměříme si suroviny, opláchneme rýži pod studenou vodou, nakrájíme jarní cibulku a česnek nadrobno (česnek můžeme i prolisovat). Česnek a jarní cibulku osmahneme na oleji (já použila výpek ze slaniny z tvarohové pomazánky, co jsem dělala stejný den na snídani), přidáme zeleninu, necháme ji trochu povolit, přidáme rýži, zalijeme vodou, osolíme, přiklopíme a počkáme, až se rýže uvaří. Teoreticky by to šlo dělat ve dvou kastrůlcích, ale nechtělo se mi mýt tolik nádobí.

No a teď už jen přendáme rýži na talíř / do misky, vyndáme vejce z marinádu, tu dle chuti přidáme k rýži a promícháme, vejce rozkrojíme vejpůl a hotovo!

Nakonec to bylo vcelku dobré, jen příště bych měla být se solením rýže opatrnější, s tou sójovkou to pak bylo moc.

A to je vše. Jídel i tipů je samozřejmě celá řada, já se nejraději inspiruji v kuchařkách (konkrétně *Jíme zdravě ze spíše*, *Merendy v zástěře*) a různě na internetech – jak začne člověk tenhle druh obsahu sledovat, už se toho na něj ze všech stran valí hromada.