



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 12. 12. 2016 | tla

# Kvalitní a zdravé nemusí být drahé

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Kvalitni-a-zdrave-nemusi-byt-drahe\\_\\_s10010x10114.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Kvalitni-a-zdrave-nemusi-byt-drahe__s10010x10114.html)

Představa, že jíst zdravě, znamená utratit tisíce korun měsíčně, je pouhý mýtus. "Rád bych se stravoval zdravě a vyváženě, ale nemám na to peníze" – takový argument, proč si někdo kupuje levné párky a salámy, kila bůčku, cpe se levnými sušenkami, není nikterak ojedinělý.





Zdroj: [Kvalitní a zdravá polévka](#) ze Shutterstock

## Jíst zdravě si může dovolit každý

**Kvalitní a zdraví prospěšné nemusí být totiž nutně drahé.** Poskládat chutný, vyvážený a přitom levný jídelníček uměly z běžně dostupných domácích produktů už naše prababičky. Proč se od nich neinspirovat? Má to ale malý háček. **Člověk musí nad tím, co bude jíst, přemýšlet a pak vařit.**

**Bez toho to nepůjde. Zato výsledek, co do vaší kondice i obsahu peněženky, vás rozhodně potěší a některé možná i překvapí.**

## **Nepotřebujeme drahé limonády**

Základem zdravého stravování je pitný režim. Nechutná vám obyčejná voda? Připravte si vlastní limonádu z darů naší přírody. **„Nic nám nebrání nasbírat si bylinky a udělat si bylinné směsi. Můžeme si nasušit šípký, jablka. Získáme suroviny bio a ještě jako bonus budeme mít hezkou procházku a zážitky, které nás nabijí dobrou náladou a energií,“** říká dietoložka [Karolína Hlavatá](#). Z těchto surovin si pak můžeme připravovat čaje a domácí limonády. Pokud nebojujeme s nadváhou, uděláme si vlastní sirupy, například bezinkový nebo z černého rybízu a podobně.

## **Vyrábějte a ochucujte sami, třeba mléčné výrobky**

Ani mléčné výrobky nemusí nutně lézt do peněz. Tvaroh i sýr si můžeme připravit doma sami. **„S využitím tibetské houby si snadno vyrobíme z mléka kefír,“** radí dietoložka. Chceme-li ušetřit, vyplatí se kupovat mléčné výrobky, například jogurty, neochucené a přidat si do nich vlastní zavařeninu,

nebo čerstvé ovoce. Stačí jablko, pár kuliček hroznového vína, jedna mandarinka. Princip není v tom, konzumovat ho po kilech, ale pravidelně rozumné porce. **Dvě stě gramů ovoce na den úplně stačí.**

## **Poslouží i krky a skelety, droby - maso vhodné nejen do rizota**

Zbytečným strašákem bývá maso. Když chceme jíst kvalitně, nemusíme mít nutně denně na talíři lososa nebo bifteky. **„Spousta lidí ztrácuje drůbeží játra, srdíčka, ledvinky, přitom je to dobré maso,“** míní Karolína Hlavatá. Využít se dá do rizota, k zapékání nebo například do těstovinových salátů i maso z krutích krků či drůbežích skeletů. **„U skeletů je třeba před vařením vyhodit tučné kůže. Po uvaření skeletu, je dobré nechat vývar zatuhnout a z vrchu sebrat mastné oko. Získáme tak luxusní vývar a masa do rizota či salátu nám také zbude dost,“** radí dietoložka.

## **Ryby nemusí chybět - chce to jen se rozhlédnout ...**

Ryby nesmí ve zdravém a vyváženém jídelníčku rozhodně chybět. Pravda je, že zejména mořské bývají dražší. **„Nikde není psáno, že je musíme kupovat**

**čerstvé. Stejně dobře našemu organismu poslouží zavináče, sardinky, makrela,**“ říká Karolína Hlavatá. Zároveň doporučuje sledovat různé servery, kde mívají kvalitní ryby a dobré akce.

## **Hodně muziky za málo peněz - jsou luštěniny**

Kromě jiných zdraví prospěšných látek ale i potřebné bílkoviny dodávají lidskému organismu luštěniny. Ty **ve finančně nenáročném jídelníčku mohou znamenat „hodně muziky, za málo peněz“**. Jsou vlastně rostlinnou verzí bílkovin. **„Měli bychom si je dávat několikrát týdně. Dají se zpracovat i na pomazánky, kombinovat s masem, s vajíčkem,**“ dodává Karolína Hlavatá.

## **Dělejte si zásoby - nakládejte, zavařujte, pěstujte bylinky v květináčích**

Cenovým úskalím se může někomu zejména v zimním období zdát zelenina a ovoce, bez nichž se vyvážené stravování rovněž neobejde. Řešením je rozšířit si jídelníček o kořenovou zeleninu, řepu kapustu, zelí, pórek, cibuli. **„Dobře poslouží i zelenina mražená, nakládaná, sterilovaná, mražený špenát. Na zimu je vhodné myslet po celý rok a dělat si levné zásoby. Na**

**podzim si můžeme zamrazit nebo nasušit houby, švestky, jablka, v létě jahody, maliny borůvky, zavařit si kompoty a džemy,**“ vysvětluje dietoložka. Bylinky si můžeme pěstovat v květináči. Zejména řeřicha je v zimě a na jaře elixírem zdraví, přitom vám doma vyklíčí a vyroste tak rychle a na malém prostoru, jako žádná jiná bylina.

## **Pro inspiraci z kuchyně našich babiček**

Jíst zdravě a vyváženě nemusí být věda. Inspirujte se osvědčenými jídly našich babiček.

- \*Čočka s vajíčkem
- \*Nudle s tvarohem
- \*Bramborové šišky s mákem
- \*Houbový kuba
- \*Zapečené brambory s masem a vejcem
- \*Vaječná omeleta
- \* Šoulet

**Pomazánky je hodně a může obsahovat zdravé**

# ingredience

Pomazánky zasytí, chutnají, přitom jsou zdravé, levné a je jich vždy hodně. Výborným základem je pro ně tvaroh, který můžeme smíchat například s rybičkami, vejcem, bylinkami, paprikou a cibulkou. **„Velmi dobrá pomazánka je rozmixovaná červená řepa se sýrem cottage nebo tvarohem, cibulí a česnekem. Navrch ji můžeme posypat řeřichou, přidat jeden vlašský ořech a máme luxusní jídlo,“** radí Karolína Hlavatá.

## Syté polévky v zimě navíc zahřejí

Hodnotným jídlem mohou být i syté polévky. Může v nich být maso, ale i luštěniny, hodně zeleniny, brambory, houby, smetana, zelí, prostě co kdo má rád a fantazii se při jejich vaření meze nekladou. Navíc v zimě nás i skvěle zahřejí.

# Chce to "jen" plánovat a přemýšlet

Používejte základní suroviny a neplaťte zbytečně za něco, co si můžete levněji a často i zdravěji připravit sami. Místo instantní ovesné kaše nebo müsli, použijte obyčejné vločky, dostupné ovoce nebo a svoje nasušené.

Sledujte akce a nakupujte si zásoby například sardinek, když jsou ceny výhodné.

**„Často pomůže i přehodnocení priorit. Někdo šetří na kvalitním jídle, ale cigarety si klidně dopřává,“** míní dietoložka.

Uspořit lze i tím, že si nákup potravin předem promyslíme a naplánujeme a nebudeme nakupovat potraviny, které podléhají rychlejší zkáze, ve velkém množství i když bude cena zrovna výhodná. Zbytečně pak jídlo vyhazujeme.

**„Pokud vám nějaké jídlo zbude, nevyhazujte ho. Zamrazte ho a využijte později,“** radí dietoložka.