



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 5. 2018 | Ing. Hana Málková

Neztrácejte čas v kuchyni. Rychlé jídlo snadno a zdravě?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neztracete-cas-v-kuchyni.-Rychle-jidlo-snadno-a-zdrave__s10010x10939.html

Jak si plnohodnotné jídlo poskládat snadno a rychle? Pokud se zajímáte o správné a zdravé stravování, nebo je vaším cílem shodit přebytečné kilogramy, domácí příprava je jistě tou nejlepší volbou. Také šancí, jak mít jídelníček opravdu pod kontrolou. Nedá se sice říci, že není možné kvalitně se najíst i venku, ale v takovém případě většinou nevíte, co přesně jídlo obsahuje, jaké suroviny a v jakém množství je kuchař použije. Nebo jestli se vám zrovna trefí do chuti.



Výhody domácího vaření nemají pochybnosti

- Asi jedinou, avšak celkem zásadní, nevýhodou domácí přípravy jídel je

tedy čas, který to vyžaduje.

A toho není v dnešní uspěchané době nazbyt, že? Proto jsme se rozhodli vám ukázat, že i když se pro častější domácí přípravu jídla rozhodnete, nemusí to nutně znamenat, že budete v kuchyni trávit veškerý svůj volný čas.

Chce to jen se naučit **lépe plánovat, používat ty správné suroviny a přípravu si co nejvíce usnadnit**. A ne, rozhodně tu není řeč o instantních polévkách a podobných polotovarech. :-)

Každé hlavní jídlo by mělo obsahovat všechny základní živiny. Měl by v něm být zdroj bílkovin, příloha jakožto hlavní zdroj sacharidů a neměl by chybět ani kvalitní tuk (ten se však většinou použije při přípravě a není třeba mu věnovat samostatně pozornost). A samozřejmě bychom neměli zapomínat ani na zeleninu, která je zdrojem mnoha pozitivních látek.

Jak si plnohodnotné jídlo poskládat snadno a rychle?

Zdroje bílkovin

- **Maso**

Příprava některých druhů masa nezabere více než pár minut. **Například takové kuřecí prso, vepřovou panenku nebo rybu máte na pánvi nebo v troubě hotové skutečně během chvilky.** Je pravda, že některé druhy masa vyžadují naopak delší dobu přípravy. V tom případě si je můžete například o víkendu připravit dopředu, upéct větší kus (který ochutíte jen solí, případně nějakým univerzálním kořením) a potom už ho jen používat do různých pokrmů. Jednou do rizota, jednou s těstovinami, s brambory nebo třeba do celozrnné bagety či tortilly. Maso můžete libovolně dochucovat podle konkrétního pokrmu.



Zdroj bílkovin může čas od času zastoupit i kvalitní libová šunka nebo uzené, tam stačí jen nakrájet a máte to téměř bez práce.

A co masové konzervy? I ty si můžete dopřát, ovšem jen ty rybí. **Maso v**

konzervě ano, ale jen to rybí. Ostatní druhy masových konzerv nejsou tou nejlepší volbou. Většinou totiž obsahují velké množství tuku, a naopak málo masa.

U konzervovaných rybích výrobků však takové obavy většinou mít nemusíte. A jistě mi dáte za pravdu, že takový **konzervovaný tuňák má opravdu univerzální využití.** Hodí se do salátů, do těstovin, do rizota nebo jen tak k pečivu. Pro přípravu rychlé večeře nebo třeba pomazánky jsou skvělé i sardinky.

- **Vejce**

Míchané vejce nebo omeleta může být nejen bleskovou snídaní, ale i večeří a koneckonců i obědem. Výhodou je, že nějaké to vejce se doma v lednici většinou vždy najde. Stejně jako v případě masa, i vejce natvrdo si můžete předpřipravit i na týden dopředu. **Jednoduše jich uvařte více do zásoby.** V lednici nějakou dobu vydrží a využít ho pak můžete do salátu, pomazánek, na pečivo a nebo si ho vzít jen tak na svačinu do práce.

- **Tofu, šmakoun a další alternativní zdroje bílkovin**

Výrobky ze sóji, z nichž k nejznámějším patří tofu, jsou už na našem trhu poměrně běžnou záležitostí. A tofu tak seženete nejenom neochucené, ale i v

různých ochucených variantách. **Jeho výhodou je, že ho stačí pouze nakrájet, „přihodit“ k libovolné příloze, přidat zeleninu a plnohodnotné jídlo máte skutečně během minuty.** To samé platí i pro šmakouna, který se však na rozdíl od tofu vyrábí z vaječných bílků. I šmakouna seženete v několika variantách, a to naslano i nasladko.

- **Sýry**

Jako zdroj bílkovin mohou posloužit i sýry, které také není třeba nijak složitě připravovat. Jen dejte pozor, abyste volili ty, které neobsahují příliš mnoho tuku.

- **Luštěniny**



Luštěniny stojí tak trochu na pomezí zdroje bílkovin a sacharidů, jsou totiž poměrně bohatým zdrojem obou těchto živin. Co se týče výživové stránky jsou ale opravdu skvělé a ve zdravém jídelníčku by neměly chybět. Bohužel

zrovna luštěniny jsou pověstné svou opravdu zdlouhavou přípravou. Většina druhů se musí předem namáčet a následně ještě poměrně dlouho vařit. Pokud jste doma a přípravu luštěnin si rozplánujete, nemusí to být problém. Ale ani pokud vám plánování není vlastní a chcete si luštěninové jídlo připravit během chvilky, nemusíte se luštěnin vzdávat. **Pro tento účel jsou totiž skvělým pomocníkem luštěniny v konzervě. Klasikou jsou fazole, ale seženete i cizrnu nebo čočku.** Během chvilky z nich můžete připravit rychlý oběd do krabičky nebo bleskovou večeři.

Přílohy



V případě příloh máme na výběr bezpočet možností, přičemž některé vyžadují při přípravě více času, některé jsou ale téměř nebo zcela bez práce.

V případě příloh, které se vaří „delší“ dobu, jako je například rýže, těstoviny, brambory a jiné, se opět vyplatí připravit si více porcí do zásoby a kombinovat je následně s různými zdroji bílkovin a zeleniny podle chuti, abyste nejedli stále to samé. Nebojte se ale ani méně tradičních příloh a vyzkoušejte pohanku, quinou, jáhly nebo třeba amarant!

Pak jsou tu ovšem i přílohy, jejichž příprava vám téměř žádný čas nezabere. **Za největší rychlovku platí kuskus, který stačí jen zalít vroucí vodou a během pár minut máte skvělou přílohu hotovou. Kuskus se navíc dá**

koupit i v celozrnné variantě.

A pokud to chcete mít skutečně bez práce, sáhněte po celozrnném pečivu (které si můžete koupit do zásoby i v trvanlivé variantě) nebo třeba celozrnné tortille, kterou opět můžete naplnit podle libosti a fantazie.

Zelenina

Jistě víte, že zelenina by neměla chybět téměř v žádné naší porci. Řada lidí má však se zeleninou spojenou právě zdoluhavou přípravu v podobě krájení, vaření či pečení. Jde to ale i jinak!



Pokud skutečně nemáte času nazbyt, nebojte se sáhnout po zelenině sterilované. Ta může být někdy dokonce kvalitnější nežli zelenina „čerstvá“ koupená v supermarketu a dlouhou dobu skladovaná. **Pro sterilizaci se totiž používá zelenina**

sklizená v období své optimální zralosti a díky šetrné sterilizaci zůstává velká část živin v zelenině zachována, nebo se dokonce se zvýšenou teplotou (která se při sterilizaci uplatňuje) obsah pozitivních živin zvyšuje (to platí například v případě rajčat nebo paprik). Pokud tedy potřebujete rychle doplnit svou porci o zeleninu, ta sterilovaná vám udělá dobrou službu.

Podobné principy platí i v případě zeleniny mražené, kterou se rovněž nemusíte bát při vaření používat, a která je na přípravu podobně rychlá jako zelenina sterilovaná.

Skvělým pomocníkem při přípravě jídla je také **zelenina sušená**, která ušetří čas zejména při přípravě omáček a polévek. K dostání je třeba sušená na kostičky nakrájená mrkev, celer či petržel, nebo rovnou jejich směs.

Dobrou vychytávkou jsou i **nakrájené a předpřipravené saláty**, které už dnes koupíte téměř v každém větším supermarketu. V jejich případě stačí jen dochutit, přidat zdroj bílkovin a je to! Dalším naším tipem je i **předvařená řepa**, která ušetří čas, který byste jinak museli věnovat pečení či vaření.

Další pomocníci v kuchyni

Asi není třeba připomínat, že **skvělým pomocníkem, který ušetří spoustu času, je mrazák**. Pokud vaříte a jídlo si chcete uchovat i delší dobu a mít ho pak po ruce, když zrovna není času nazbyt, navařte si více porcí do zásoby a zamrazte si jídlo v jednorporcových krabičkách. Ale nemusí jít jen o hotové jídlo. **Mražení se vyplatí i v případě vývaru**. S takovým pořádným vývarem toho můžete v kuchyni vykouzlit mnoho. Ovšem ne vždy je čas na to vývar hodiny vařit, aby byl dostatečně silný. Proto si jednou za čas uvařte větší množství takového silného vývaru a následně ho zamrazte po malých porcích. Přejde vám pak vhod nejenom do polévek, ale i do omáček a jiných jídel.

Vedle mrazáku je tu pak i mikrovlnná trouba. Pro mnohé není mikrovlnka tím nejoblíbenějším pomocníkem a o jejím škodlivém „působení“ kolují mnohé polopravdy a omyly. Nicméně mikrovlnka může ušetřit opravdu spoustu času a není potřeba se v tomto případě obávat jakýchkoli zdravotních rizik.

Plánuji, plánuješ, plánujeme

A jak již bylo řečeno na začátku, spoustu času ušetří správné plánování. **Rozplánujte si, co budete v následujících dnech vařit a nakupte si potřebné suroviny**. Můžete tak vhodně nakombinovat jednotlivé součásti

jídla, a přitom mít jídelníček pestrý. Plánováním se taky se vyvarujete toho, že budete muset denně chodit do obchodu dokupovat potřebné suroviny. A nebo že naopak budete vyhazovat nevyužité zkažené jídlo.



Tento článek je jednou z 52 výzev celoročního projektu **Výzva 52 od společnosti STOB**, do kterého se na www.stobklub.cz můžete zapojit i vy.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz