



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 9. 2018 | Marcela Avramopulu

Vaříme levně, zdravě, rychle. Jak hledat levnější alternativy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Varime-levne,-zdrave,-rychle.-Jak-hledat-levnejsi-alternativy__s10010x11149.html

Jíst zdravě není drahé. Dají se najít i potraviny a pokrmy, které jsou výživově hodnotné a přitom vám nezruinují peněženku. Stačí se zamyslet nad tím, co kupujete, a taky se naučit pár pravidel pro výběr potravin.



Kvalitní vs. nekvalitní a nepotřebné

Podívejte se do svého nákupního košíku, ledničky nebo komory – **co z toho**

opravdu potřebujete a co z toho jsou potraviny, bez kterých se vlastně obejdete? Jestli vidíte sušenky, chipsy, bonbony, tyčinky, párky, instantní polévky nebo třeba trvanlivé salámy a další uzeniny, tak vezte, že bez nich se vám nic nestane. Nebo spíš, že **bez nich bude vašemu organismu lépe** a zároveň vám zbyde více financí na kvalitní potraviny.

Uzeniny nahradte kvalitní šunkou. Nekvalitní sladkosti vyměňte za kvalitní vysokoprocenní čokoládu. Určitě 100g stojí více, ale:

*„Trik je v tom, že **k uspokojení chutí vám stačí menší množství kvalitní potraviny, než té nekvalitní,**“* upřesňuje dietoložka Karolína Hlavatá

Předpřipravené směsi vs. vaření

Další **chybou bývá používání předpřipravených pokrmů** – různé instantní směsi, hotové omáčky, hotové pokrmy a podobně. Uděláte o hodně lépe, když je **vyměníte za základní suroviny a začnete vařit**. Tím máme na mysli vejce, mléko, sýry, maso, ryby, rýži, těstoviny, ovesné a jiné vločky, luštěniny, pečivo, zeleninu a ovoce.

Vaření vám sice zabere více času, na druhou stranu **existuje spousta rychlých receptů**, které zvládnete za 10-15 minut. Doma uvařené jídlo je **levnější, kvalitnější a také máte pod kontrolou, z čeho jste ho uvařili** i jak moc jste ho ochutli.

Maso vs. luštěniny

Z masa vychází levněji drůbeží, ale taková hovězí kližka také není drahá a na guláš je ideální. *„I guláš se dá uvařit v odlehčenější variantě – se zeleninou, nebo houbami, bez jíšky i smetany, zahuštěný třeba jenom rozvařeným chlebem, nebo cibulí ze základu,“* vysvětluje Karolína Hlavatá

Maso, jako **zdroj bílkovin, se dá [nahradit vejci](#)**. Ale také luštěninami. **Nebojte se experimentovat**, zkuste různé druhy čoček, červenou, černou, s kari, nebo klasickou čočku na kyselo, kterou zahustíte nastrouhanou bramborou. Anebo kombinujte luštěniny s masem, třeba chilli con carne obsahuje mleté hovězí i červené fazole.

Sezónní potraviny



Nemusíte koupit to, co vidíte. V létě nekupujte citrusy, v zimě meloun nebo jahody. Zaměřte se na sezónní ovoce a zeleninu, **nakupujte na trzích**, ideálně přímo od producentů. Nasbírejte si v létě borůvky nebo jahody a zamrazte je.

Konkrétní tipy levnějších jídel

- Místo pečeného křupavého „müsli“ si **namíchejte svůj mix** z vloček, sušeného ovoce a ořechů. Anebo si do vloček ráno přidejte čerstvé ovoce a je to.
- Místo kupovaného [ochuceného tvarohového dezertu](#), ve kterém je obvykle hodně cukru, minimum ovoce, barviva, aromata a někdy i škrob a želatina,

si připravte svůj. Prostě **rozmixujte** libovolné sladší a měkčí **ovoce s tvarohem** a zakysanou smetanou. Výborná kombinace je banán a hořké kakao.

- **Používejte brambory** – fantazii se meze nekladou, můžete je zapéct s čímkoliv – masem, vejcem, sýrem, šunkou, hráškem, kukuřicí, rajčatovou omáčkou, cuketou, lilkem.
- **Luštěniny ve všech možných podobách.** Čočka, cizrna, fazole. Nebo v kombinaci s masem – chilli con carne.
- Hrášková **polévka** z mraženého hrášku nebo poctivý kuřecí vývar ze skeletů a zeleniny.

Copyright © 2023

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