magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 2. 2022 | Susan Bowerman

Jak vařit pro jednoho? Držte se těchto rad

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-varit-pro-jednoho-Drzte-se-techto-rad__s10010x20136.html

Pokud žijete sami, může pro vás být příprava zdravých jídel skutečnou výzvou, jelikož většina receptů je zpravidla určena pro čtyři až šest osob. Problém může představovat také plýtvání potravinami, těžko zpracujete najednou celou brokolici nebo hlávku salátu. Někomu zase může připadat vaření pro jednoho příliš náročné nebo dokonce zbytečné.

Jak ale praví staré přísloví, „štěstí přeje připraveným“. **Plánujte jídla dopředu** a připravte si nákupní seznam. S těmito radami se vám v kuchyni otevřou nové příležitosti a už nebudete muset spoléhat na mraženou pizzu či instantní polévky.

Vyzkoušejte následující tipy a uvidíte, že i vaření pro jednoho nemusí být takový problém, jak by se na první pohled mohlo zdát.

1. Dobře zásobená spíž a lednička

Když budete mít doma neustále po ruce zdravé potraviny, příprava jídla pro vás nebude žádný problém. Ledničku naplňte mraženou zeleninou, ovocem a menším balením kuřecích prsou. **Ve spíži by neměly chybět** celozrnné těstoviny, hnědá rýže, fazole v konzervě, vývar, rajčatová omáčka a tuňák nebo losos v nálevu. Z těchto potravin dokážete vždy uvařit rychlé a výživné jídlo. Nezapomeňte také na koření a dochucovadla.

- **TIP:** V „pohotovostním režimu“ bývá oblíbeným jídlem pro jednoho rychlá polévka: přiveďte k varu kuřecí vývar s nízkým obsahem soli, přidejte pohankové nudle a hrst mraženého špenátu. Po uvaření dochuťte pár kapkami sezamového oleje a posypte trochou zázvoru a bílého pepře.

2. Zužitkování všech ingrediencí

Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo? Představte si, že takového pokrmu navaříte celý hrnec. I když dané jídlo milujete, asi ho nebudete chtít jíst celý týden. Samozřejmě můžete několik porcí zmrazit, což bude skvělá záchrana, až se vám někdy v budoucnu nebude chtít vařit večeři. **Plánujte** však také tak, aby jídla, která vaříte, měla dvojí využití. Když grilujete kuřecí maso, připravte ho víc a přidejte ho k zítřejším těstovinám. Připravujete ryby? Upečte větší množství a naplňte rybím masem kukuřičné tortilly se salsou k nejbližší večeři.

3. Snídaně k večeři

Neexistuje pravidlo, které by rozdělovala jídla na „večerní“ a „ranní“. Není nic špatného na tom, když si k večeři dáte vaječnou omeletu nebo ke snídani včerejší kuřecí kari.

4. Vše z jednoho hrnce

Najděte si taková jídla, která se dají **připravit v jednom hrnci nebo pánvičce** a zároveň vám budou chutnat. Mnoho polévek či dušených jídel obsahuje potřebné bílkoviny a zeleninu a jejich příprava je jednoduchá.

5. Kupujte jen to, co spotřebujete

Jídlo si plánujte dopředu, abyste co nejlépe využili suroviny, které podléhají rychlé zkáze jako například zelenina. I když si nemůžete koupit půlku hlávkového salátu, můžete jeho listy natrhat, umýt, vysušit a zabalené do utěrky uložit do ledničky. Takto zůstanou čerstvé čtyři až pět dní. Když neseženete svazek chřestu na jednu porci jídla, můžete celý svazek ugrilovat, půlku si dát na večeři a zbytek použít pro přípravu zítřejšího oběda.

6. Úprava receptů podle vlastních potřeb

Recepty bývají obvykle určené pro 4 až 6 porcí. Většinu z nich nebude těžké

upravit tak, aby vyhovovaly přípravě dvou porcí. Variantou také zůstává zmražení několika porcí připravovaného pokrmu. **Pozor však na sladké recepty**. I z poloviční dávky upečete koláčků pro jednu osobu až příliš.

Čím častěji budete vařit, tím více se budete cítit v kuchyni jako doma. S trochou plánování může být vaření pro jednoho zábavnou a příjemnou aktivitou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

pravidelná strava vaření vaření pro jednoho vaření z jednoho hrnce výživné vaření zdravý životní styl zelenina

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz