



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 30. 10. 2014 | Chrupa Josef

Petr Havlíček: „Na rybu si zajdu spíš do restaurace“

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Petr-Havlicek:-,Na-rybu-si-zajdu-spis-do-restaurace__s10010x8681.html

Jak to má s nakupováním Petr Havlíček, které potraviny vybírá a kde? Jsou lepší farmářské trhy nebo supermarket? Jak si vybírá restaurace a na co klade důraz? Na to vše jsme se zeptali Petra Havlíčka, odborného garanta Vím, co jím a piju.



Petře, jak často chodíte na nákupy? Co farmářské trhy?

Nakupovat chodím vždy **dvakrát týdně**, nerozlišuji jestli je to velký nebo malý nákup. **Častější nákupy** bych osobně doporučil z toho důvodu, že u potravin jako jsou maso, zelenina, mléčné výrobky je trvanlivost nízká, a tedy je nutné zásoby **udržovat čerstvé**. Co se týče rýže, mouky a dalších trvanlivých výrobků, ty se samozřejmě do zásoby nakoupit dají.

Nakupovat v supermarketu ovoce a zeleninu klidně můžeme, **pokud je vše uzrálé**. To ale bývá často problém. Já osobně nakupuji **raději na farmářských trzích** a především u českých farmářů. Podporuju tím české zemědělství. Nemyslím si, že je za každou cenu nutné kupovat jahody z Francie a rajčata ze Španělska v době, když jsou k dostání u českých producentů.

Konzumace ryb v Čechách je tristní, jak jste na tom Vy?



Osobně **preferuji mořské ryby**, více mi chutnají :). Spíš než že bych si je chodil kupovat do obchodu, tak si na ně raději **zajdu do restaurace**. Vybírám si takové, kde vím, že ryba bude čerstvá a kvalitně připravená. Ryby nerad kupuji, jelikož jsem se několikrát napálil – kupovaná ryba nebyla čerstvá, u mražených bylo poznat, že byly několikrát rozmrazené a znovu zamrazené. Nicméně si rybu dopřávám minimálně dvakrát týdně, buďto filet nebo moje **milované suši**.

Když už jsme u restaurací, jak často je navštěvujete a jak si vybíráte jídlo?

Já mám jednu strašně velkou výhodu, kousek od práce máme výbornou restauraci, kde velmi kvalitně vaří, takže jí navštívím **několikrát týdně** a vždy si pochutnám. U restaurací obecně je důležité vybírat jestli vaří z kvalitních a čerstvých surovin. Popravdě to poznáte až poté, co jídlo vyzkoušíte.

Co krabičky s jídlem, nosíte si i jídlo připravené doma?

Určitě ano. Doma si často děláme **rychlé a jednoduché pokrmy**. Například guláše, těstoviny a podobně. Jídla nejsou ničím zahušťovaná, vše je to na bázi rajčat, protlaku, libového masa. Nejčastěji si takhle vařím když jdu do práce s **dcerou Luckou**, ta si tyto pokrmy velice oblíbila. Vždycky si ale nosím svačiny. Například chleba se šunkou, hodně ovoce a zeleniny a podobně. Také si rád dám **raw tyčinky** ze sušeného ovoce a ořechů.

Pokud chcete vědět další tipy a rady od Petra Havlíčka, podívejte se na video:

Copyright © 2023

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