

Triky s jídlem: Jak najít a vybrat si jídlo



V této kapitole:

- Jezte lokálně: Supermarkety si nechte na to ostatní
- Vybírání jídla v oddělení potravin: Proplouvání mělčinami moderních supermarketů
- Vybírání jídla v digitálním prostoru s pomocí aplikací
- Jak najít dobré jídlo na cestách
- Zhroucení kódu: Výběr jídla v těžkých časech

Této kapitole nebudou dominovat přesné popisy toho, jak najít zdravé jídlo. U této aktivity se budeme muset spolehnout na tu „mokrou aplikaci“, která sídlí mezi našima ušima, a na nastroždané vědomosti, které žijí metaforicky řečeno kdesi v těsné blízkosti našeho solar plexus, jinak řečeno na to, co „cítíme v kostech“.



Poznámka: Jistě že se později zmíníme o několika aplikacích pomáhajících s výběrem jídla, jako je Fooducate, GroceryIQ a Restaurant Finder. Dají se najít i další podobné aplikace na hledání jídla jako ty, které pomáhají se seznamy potravin na www.appbrain.com (jejich seznam viz www.appbrain.com/search?q=food+shopping) či www.apple.com/iphone/from-the-app-store/lifestyle.html pro iPhone.

Základem je, že několik hrubých pravidel jako „jezte místní, opravdové potraviny“, některá z pravidel oblíbeného autora knih o jídle Micheala Pollana (shrnutá v rámečku „Vybraná pravidla stravování od znalce“) či některé dobře známé tipy, jak zvládat taktiky supermarketů, vám pomohou ujít k tělesné kondici větší kus cesty než zadávání možností do obrazovky nějaké aplikace.

Koneckonců nejlepší aplikace týkající se jídla by byla ta, která by z vašeho telefonu přečetla nálepku či rozpoznala tvar potravin a jednoduše vyplivla přesné „Ano!“ nebo „Ne!“ Ale ta zatím neexistuje (přestože Fooducate opravdu zastupuje podobný koncept).

Jezte lokálně: Supermarkety si nechte na to ostatní

Lidé při vyhledávání potravin uplatňují množství kritérií včetně pohodlí, chutnosti („Je to dobré“) a kulturních návyků („Máma mi k večeři vždycky dělala chleba s máslem a marmeládou, takže co bych si teď dělal jiného“). Rád bych k tomu přidal ještě další: jíst pro zdraví. Koneckonců tohle je kniha o fitness a jídlo tu hraje přinejmenším polovinu hry.



Poznámka: Naše těla mají desítky bilionů buněk a miliony z nich se denně obměňují, dokonce každou vteřinu (vaše tělo vyrábí miliony nových červených krvinek každý den; jejich kompletní souprava se zcela obmění každé čtyři měsíce!). Jinými slovy vám neustále dorůstají nové části těla, speciálně na buněčné úrovni. Řada z ingrediencí pro nové buňky, jako jsou mastné kyseliny pro buněčné membrány a aminokyseliny pro nové bílkoviny (ty jdou úplně do všeho, včetně těchto membrán), musí být dodána z potravin, které sníte.

Budete-li to dělat správně, strategie jíst lokálně se může postarat o první tři kritéria: pohodlí, chuť i návyk.



Poznámka: Existují také spousty ekologických a s energií souvisejících důvodů, proč jíst místní potraviny, a ty se rozhodně počítají. Dál jsou tu i praktické, dokonce antiutopické důvody: co kdyby silnice smetla nebo zničila nějaká extrémní přírodní katastrofa nebo došlo k nějakému systémovému kolapsu a bylo k dispozici pouze lokálně vyráběné nebo mražené jídlo?

Jíst lokálně znamená z největší části *zaměřit se na opravdové jídlo z farmářských trhů, místních statků, a dokonce i své vlastní zahrádky*. Na tyto nákupy potom nabalte i pořízení dalších věcí (např. papírnictví, velké balíky rýže, čokoláda s vysokým obsahem kakaa, všechna ta avokáda, kiwi nebo citrony, které u nás nerostou, nebo pomerančový džus ve skle) v hypermarketech prodávajících velká balení, pokud do nich tedy chcete vůbec chodit.



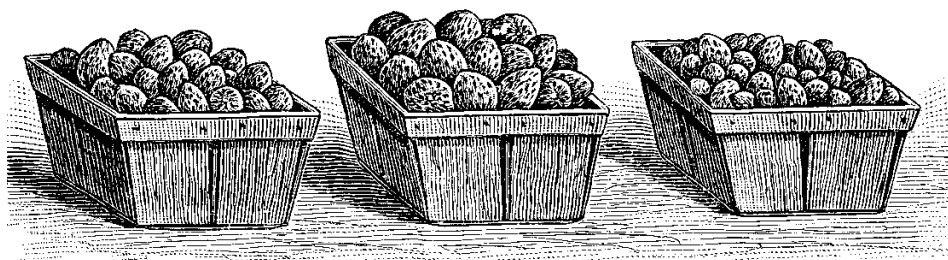
Poznámka: Než se rozčlíte a obviníte mě z pokrytectví (jistě, jednou za čas taky zajdu do supermarketu – sypu si popel na hlavu), opravdu znám lidi, kteří berou veškeré své potraviny z ekologických zahrad, farem a vlastního lovu.

Tato kapitola hovoří také o:

- Orientaci mezi regály moderních supermarketů
- Tipech na hledání jídla, když jste na cestách
- Strategiích vybírání potravin, když máte opravdu těsný rozpočet, což je případ rostoucího počtu lidí na celém světě



Tip: Jíst lokálně znamená hlavně zaměřit se na opravdové jídlo z farmářských trhů, místních statků, a dokonce i své vlastní zahrádky.



Vybraná pravidla stravování od znalce



„Každý výlet do supermarketu v dnešní době od nás vyžaduje zorientovat se v tom, co se stalo opravdovou záluďnou krajinou jídla“, napsal Michael Pollan v říjnu 2009 v článku v New York Times jménem „Pravidla, podle kterých jíst“ (Rules to Eat By, www.nytimes.com/2009/10/11/magazine/11food-rules-t.html?adxnnl=1&adxnnlx=1318334774-s68ZUNcP1I9Nbm0NHDIQXA).

„Říkám si, co si máme počít se zázraky moderní vědy o potravě, jako je nové umělé sladidlo s vlákninou? (Ta skvělá sladká chuť, kterou chcete, a k tomu trochu vlákniny.) Měli bychom tomu říkat pokrok? Je to vůbec jídlo?“

„Jak se lidem dařilo vybírat si jídlo a zůstat zdraví předtím, než se objevili odborníci na výživu a pyramidy potravin, snídaňové cereálie slibující, že zlepší soustředění vašeho dítěte, nebo porce v restauracích větší než vaše hlava? Spolehli jsme se na kulturu, což jinak řečeno znamená: na nahromaděné vědění kmene. (Což je zase jiný způsob, jak říct: na vaši mámu a vaše přátele.)“

Na základě stovek vstupů od čtenářů tohoto článku sestavil Pollan několik oblíbených pravidel stravování, z nichž několik zde reprodukuje:

- „Je lepší platit v potravinách než v ordinaci.“
- „Nejezte nic, čím se nejste ochotni zabít.“
- „Jezte potraviny v poměru opačném k tomu, kolik energie tráví lobbisté jejich prosazováním.“
- „Nemáte-li dost velký hlad, abyste snědli jablko, pak nemáte hlad.“
- „Nikdy nejezte něco, co předstírá, že je něco jiného: zeleninové burgery, margarín, umělé sladidla.“
- „Nejezte nic, co dalo větší práci přivést než vypěstovat.“

Lokální výběr jídel

Hlavní důvody, proč se zaměřit na místní farmy a zahrady, jsou tyto:

- Jídlo je pravděpodobně výživnější, protože není tak staré, nebylo převáženo tisíce kilometrů (obměna dalšího bodu) a bohatství půdy na malém statku může daleko přesaho-

vat bohatství půdy na velkých průmyslových farmách, které vyčerpaly minerály ve své zemědělské půdě vysokými výnosy plodin po celé generace (existují samozřejmě výjimky a jen málo farem je dokonalých – *všechno jídlo si omyjte!*).

- Ze stejného důvodu jako to, proč si možná vezmete hypotéku v bance na vaší ulici v malém domečku nebo proč si srkáte své ranní káfičko v kavárně U Konička raději než v obchodním komplexu (pardon, Starbucks) – podpora místních výrobců jídla se stará o silnější komunitu.



Poznámka: Jedna studie kalifornského San Joaquin Valley ze 40. let porovnávala velké farmy a malé rodinné farmy a jejich dopady na okolní komunity. „Tam, kde převládaly rodinné farmy, bylo více místních obchůdků, dlážděné ulice a chodníky, školy, parky, kostely, kluby a noviny, lepší služby, vyšší zaměstnanost a větší občanské zapojení. Studie provedené podle Goldschmidtovy původní práce potvrzují, že jeho zjištění jsou platná dodnes“. (viz www.mindfully.org/Farm/Small-Farm-Benefits-Rosset.htm)

Téměř každá malá až větší komunita má jednu nebo více místních farem s prodejem potravin. V posledních letech se mnohé tyto provozy rozrostly a staly se z nich celoroční obchody.



Poznámka: Obchod na farmě v massachusettském Newburyportu, kam chodím já, má svého bizona, který se potuluje kolem v ohradě jako místní maskot. Najdete tohle v Tescu?

Je samozřejmě, že v zimních měsících v severních zeměpisných šířkách si musejí tyto obchody velkou část svého zboží dovážet, takže často nebude o moc kvalitnější než to v supermarketu. Nicméně podle mé zkušenosti je obvykle velmi jasně vidět, které jídlo je místní a které ne, protože farmy mívají nutkání pochlubit se svojí produkcí.

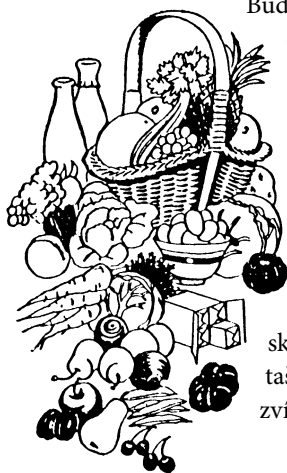
Místní vajíčka od volně se pasoucích slepic jsou daleko výživnější než typická vejce slepic chovaných v továrnách, a to i přesto, co jejich nálepky říkají o „Omega-3 vejcích“ a podobně (a pomyslení na to, jak žilo kuře, které je sneslo, není tak odporové). Viz rámeček „Vajíčka od dobrého souseda Sama jsou zdravější“ a část 3. kapitoly pojednávající o omega-3 tucích.

Bude-li na statek chodit celá rodina, zvláště děti se konečně začnou dozvídat, odkud pochází opravdové jídlo, a pozvolna se vzpamatují ze své mylné představy jídla jako vakuově baleného „produktu“ v uličce vedle DVD, motorového oleje a střeliva.

Farmářské trhy

Řada měst v současnosti nabízí víkendové farmářské trhy. Mnoho z nich, resp. jejich organizátoři, mají webové stránky a kalendáře.

Chcete-li si tyto trhy najít, prostě zadejte do Googlu své bydliště a „farmářský trh“ nebo sledujte místní noviny. Naplňte si v sobotu nebo neděli jednu dvě tašky salátem, mrkví, brambory, jablky, vejci, medem, hovězím a jehněčím od zvířat krmených travou apod. – a budete mít nejméně do úterý co jíst.



Farmářské trhy bývají navíc samy o sobě událostmi – jsou to venkovní místa přátelská k dětem, kam si můžete vyrazit, kde hraje hudba, běhá spousta pejsků k pohlázení a zajímavých lidí, s nimiž se dají rozvinout neobyklé filozofické koncepty.



Tip: Náměstí takřka každého z větších měst dnes nabízejí o víkendech farmářské trhy.

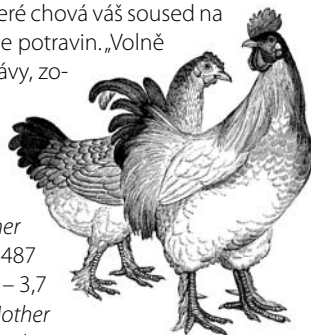
Komunitní zahrady

Další možností pro lidi, kteří nemají dost velké slunečné pozemky, aby si osázeli své vlastní zahrádky, jsou komunitní zahrady. V této variantě pěstování potravin rozdělí město nebo družstvo určité pozemky, které jsou k dispozici, na menší parcely, které si můžete osázet zeleninou či květinami. Cena za pronájem či nabytí parcely je obvykle velmi nízká. Jeden přítel mi vyprávěl, že jedinou nevýhodou je, že můžete mít sousedy, kteří používají ohavné pesticidy, které si v blízkosti své zeleniny nepřejete mít, ale že celkový efekt je ten, že nakonec máte víc čerstvých potravin, než potřebujete, a navíc atmosféra komunitních zahrádek je velmi příjemná a spřízněná.

Vajíčka od dobrého souseda Sama jsou zdravější

Příště, až se budete chechtat tomu frenetickému hejnu slepic, které chová váš soused na dvorku, zamyslete se nad jejich vysokou účinností jakožto zdroje potravin. „Volně se pasoucí“ slepice – slepice, které pobíhají kolem, klovají do trávy, zoubou semínka a hmyz – snášejí daleko výživnější vejce než slepice zavřené v továrních klecích.

Vajíčka dobrého souseda Sama jsou vlastně vitaminové pilulky schované do skořápky. Zde je porovnání vajec od volně se pasoucích slepic a vajec ze „standardní tovární farmy“ podle *Mother Earth News*: beta-karoten – 79 µg vs. 20 µg; vitamin A – 792 IU vs. 487 IU; n-3 mastné kyseliny – 0,66 gramů vs. 0,22 gramu; a vitamin E – 3,7 mg vs. 1 mg. Vejce volně se pasoucích zvířat mívají podle testů *Mother Earth News* také daleko vyšší obsah vitamínu D. Více informací najdete na www.motherearthnews.com/eggs.aspx.



Vybírání jídla v oddělení potravin: Proplouvání mělčinami moderních supermarketů

Když vkročíte do supermarketu nebo na statek, obě tyto veličiny na vás hledí jako na „konzumenta jídla“ (obě potřebují peníze, v případě farmy možná nějaký druh směny nebo barteru), tím ale jejich podobnost končí. Farma si pravděpodobně nenajala poradenskou firmu věhlasného jména, aby vypilovala svou marketingovou taktiku a navnadila tak ubohé pány (a paní) rodiče, tahající dovnitř dvě křičící děti, aby rozházeli své těžce vydělané peníze za daleko víc věcí, než potřebují.

Supermarkety mají dobře známé strategie, jak manipulovat psychologií svých zákazníků. Většina geeků, a nakupujících obecně, odmítá jen pouhou představu, že by s nimi někdo mani-

puloval (touží po absolutní kontrole svého vlastního chování a financí); smyslem této kapitoly je proto doporučit několik alternativ ke strategiím supermarketů, které jsou z největší části k nalezení po celém Internetu.

Ovládněte uspořádání

Supermarkety disponují dobře známými technikami umisťování produktů do regálů ve výšce očí, a dokonce umisťování lákavých krabic s cereáliemi a dalších nekvalitních potravin do úrovně očí dítěte. Jeden článek o maloobchodním prodeji, který jsem našel na webu, používal pro tuto formu využívání dětí jako nátlaku proti rodičům dokonce vlastní termín: „efekt otravování“.

Přestože většina lidí, podle ústního podání nebo skandály odhalujících spotů ve zprávách pro spotřebitele, o těchto strategiích ví, pořád fungují. Pořád vídám děti žadonící na svých rodičích v prostřední uličce, aby jim koupili to a ono: barevné posypky nebo cukrovo-moučné směsi, ke kterým se dávají i plastové hračky.

Řešení je samozřejmě *vyhýbat se prostředním uličkám supermarketů*, které tak jako tak nenabízejí žádné základní potraviny. Většinu opravdového jídla najdete po okrajích obchodů. Nebo, jestli můžete, neberte děti do supermarketů s sebou. Vezměte je na statek a natrhejte si nějaká jablka. Fyzicky je vyčerpejte, v dobrém slova smyslu, na sluníčku.

Jak číst označení potravin

Od desetikilového pytle rýže po stogramovou krabičku sardinek má skoro všechno, co si můžete koupit v supermarketu, etikety „Výživové hodnoty“ a „Složení“. Nabízím vám rychlý přehled toho, jak číst tato označení na balení, dokud nezískáte pocit, že tu není ani zlomek užitečné informace proti tomu, co můžete o tomtéž jídle zjistit na NutritionData nebo FitDay (viz 2. kapitolu). Při této stručné informaci se dívejte na obrázek 5.1, etiketu na plechovce vegetariánských fazolí prodávaných v USA.

Smyslem tabulky Výživové hodnoty je v zásadě ukázat vám poměr makroživin v dané potravině (kolik tuků, sacharidů a bílkovin obsahuje). Tato malá plechovka fazolí jsou z větší části slané sacharidy. Jedna porce obsahuje 140 kalorií s 27 gramy sacharidů, takže procentuální množství sacharidů můžeme zjistit pomocí jednoduché rovnice: $(27 \times 4) / 140 = 77\%$. Sacharidy obsahují asi 4 kalorie v jednom gramu (bílkoviny kolem 4 a tuky asi 9).

Zbytek makroživin zahrnuje pouze asi 24 kalorií bílkovin a maličké množství tuku (znak toho, že toto jídlo se má považovat za *zdravé*, společně s reklamním nápisem „Bez živočišných produktů“, na toto politické minové pole ale nehodlám vstupovat).

480 mg soli je příliš mnoho na tak malé množství jídla (s hladinou kalorií představující pouhou patnáctinu toho, co by člověk měl za den sníst), stejně jako 14 gramů cukru.

A teď tabulka Složení až dole na etiketě. Je tu tedy voda, fazole a rajský protlak a potom už ne tak dobrý hnědý cukr, cukr a sůl. Aspoň že většina babiček by dokázala hodně přísad vysvětlit (u hořčičných otrub – mustard bran – by se asi pár z nich bezmocně drbalo na hlavě). A modifikovaný kukuřičný škrob – jak modifikovaný? Kurkuma je ve skutečnosti extrémně účinný antioxidační kořenící preparát.

Sečteno a podtrženo, tyto etikety můžete používat jako jedno menší kritérium, určitě ne jako to jediné, k výběru potravin z regálů.

Jde o umístění, hlupáku

Věřte tomu nebo ne, společnosti musejí platit supermarketům vysoké poplatky za získání nejvýhodnějších míst na regálech pro své produkty. A to není všechno. Začátku obchodu se říká „dekompresní zóna“. Věci jako stánky s květinami, pohlednicemi a blahopřáními a regály s DVD a dárkovými šeky mají zákazníci zpomalit, aby začali nakupovat impulzivně.³

Základním důvodem pekáren v supermarketech je naplnit vzduch vůní chleba, abyste dostali hlad a koupili si toho víc (obchody mají v nabídce obvykle dostatek chlebů od svých maloobchodních partnerů).

Mléčné výrobky – mléko, máslo, vejce atd. – jsou ukryté vzadu, což má lidi nutit k tomu, aby cestou ke svým cílevědomým nákupům mléka a vajec museli projít prostředními uličkami, kolem regálů s dárkovými kartami a časopisy a všemi jejich pokoušenými.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (130g)	
Servings Per Container about 3.5	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 480mg	20%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 14g	
Protein 6g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
INGREDIENTS: WATER, PREPARED BEANS, TOMATO PASTE, BROWN SUGAR, SUGAR, SALT, DISTILLED WHITE VINEGAR, MODIFIED CORN STARCH, SPICE, MUSTARD SEED, MUSTARD, BRAN, ONION POWDER, GARLIC POWDER, PAPRIKA, TURMERIC	
Contains No Animal Products	

Obrázek 5.1 Potravinové označení na americké plechovce fazolí



Tip: Běžné lsti supermarketů, které mají obvykle oddělit od poštelice jeho peníze, můžete překonat zdravým rozumem.

Oddělení čerstvých produktů je naaranžované vpředu, abyste získali dojem čerstvosti a zdraví, přestože spousta vystaveného jídla je jen starý bezcenný (výživově) materiál, kterého se obchod snaží co nejrychleji zbavit.⁴



Poznámka: Začíná to znít jako „pravdivost“ v politické satirě? Předání dojmu či pocitu pravdy má vyšší prioritu než pravda sama. Nemá větší smysl zamířit k dodavatelům jídla, kteří mají méně důvodů k tomu, aby zakryli své skutečné úmysly (a kde se většina prostředků nevynakládá na manipulaci a finty, ale na pěstování kvalitní produkce a masa)?

Jeden článek psal o použití „obchodního divadla“ k tomu, aby se prodalo víc ryb v oddělení ryb jednoho supermarketu. „Nekoupíte si rybu u pultu s rybami. Koupíte si ji z vitríny mrazáku, kterou obklopují obrázky moře, rybářských lodí a rybářů, a dokonce i zvuky vln a racků. Odejdete z obchodu s nějakými rybami a ve všech smyslech vám ještě doznívají dozvuky vašeho výletu k moři.“⁵



Poznámka: Hmmm. Já si kupuji většinu ryb na rybím trhu v massachusettském Newburyportu, kde vidíte hromady opravdových ryb, jak se zpracovávají přímo za pultem, kde lidé nosí klobouky, rybářské boty a rukavice (a přitom to nejsou herci!). „Rybí“ zvukové efekty (zápach rybiny?) tu nejsou zapotřebí, protože asi tři kilometry odtud je opravdové pobřeží. Většina lidí v Americe žije kolem pobřeží a skoro všichni z nich mají přístup na opravdové rybí trhy. V České republice jsou zase často v blízkosti rybníky.

Běžné lsti supermarketů, které mají obvykle oddělit od poštelce jeho peníze, můžete překonat zdravým rozumem.



Poznámka: Nebylo by spravedlivé vozit se jen po supermarketech. Každý se snaží vydělat si něco navíc na nás jedlících, včetně všech těch butikových „přírodních“ obchodů se zdravým jídlem, které vyhovují exotickým stravám a hlubokým kapsám.

Potřebujete-li, aby mezi vámi a vašimi impulzy k nakupování stála nějaká aplikace, můžete využít i několik nástrojů a pomůcek z chytrého telefonu. Zde je několik tipů:

- *Držte se kraje supermarketu*, kde se ukrývá většina základních věcí jako zelenina, mléčné výrobky a maso. Jednou se rozhlédněte, bum! A jste hotoví. Viz další tip.
- *Zkuste si stanovovat a překonávat rekordy nejkratšího času stráveného v supermarketu.* Používejte na chytrém telefonu časovač jako Endomondo a pokuste se překonat svůj poslední rekord. Udělejte si z toho misi: „Speciální operace nákup“ – dostat se tam a zase ven tak rychle, jak jen dokážete. Endomondo zaznamená dokonce i vaši vzdálenost, jak budete cílevědomě uhánět po obchodě. Právě teď jsem tuto techniku použil, parkuje pěkně daleko od obchodu (další fitness tip), a zvládl nákup ovoce, ořechů, kokosového mléka a rýže za méně než 11 minut (včetně tří minut čekání u pokladny) – 0,4 míle (0,64 km) podle aplikace Endomondo na mém telefonu se systémem Android.
- *Využívejte místní, specializované rybí trhy a místní pekárny*, kde byly bochníčky pravděpodobně upečeny toho dne (někým, kdo žije ve vašem městě nebo jeho okolí) a obsahují méně aditiv či konzervačních látek, jestli vůbec nějaké. Kdyby místní pekárny používaly tyto chemikálie, k čemu by potřebovaly police na „včerejší“ chleba? (Vždycky jsem miloval ty včerejší koláčky.)
- *Používejte nákupní seznam* a držte se ho při procházení obchodem. Užitečná tu může být mobilní aplikace s nákupním seznamem (viz „Vybírání jídla v digitálním prostoru s pomocí aplikací“).
- Jestli se opravdu chcete pojistit proti svým vlastním impulzům, *nechte si v peněžence nebo na účtu v bance*, než vkročíte do supermarketu, *jen tolik peněz, kolik chcete utratit za jídlo*. S internetovým bankovníctvím je to velmi snadné. Prostě si převedte ostatní peníze k jiným úsporám nebo na jiný účet, a než zamíříte na svůj pravidelný nákup, nechte si na výběr z bankomatu na kartě jen nezbytnou sumu. Nenoste si navíc žádnou hotovost a plaťte pouze kartou. Tím způsobem budete potrestáni za každý zbytečný impulzivní nákup tím, že budete platit bance úroky za překročení limitu (*tohle* je dnes negativní podnět k utrácení víc peněz!).



Vybírání jídla v digitálním prostoru s pomocí aplikací

Jak si asi dovedete představit, svět aplikací překypuje nástroji na hledání a analýzu jídla. Jedním z nich je Locavore, jednoduchá aplikace pro hledání nejbližších farem. Zjistí vaši polohu a zobrazí vám ovoce a zeleninu, které jsou v daném místě stále v sezóně. Dále vám poskytne možnost nalézt farmu nebo CSA, která produkuje určité druhy, a všechna tato místa vám ukáže na Google Map (spolu s informacemi o umístění jako adresy a webové stránky). Tuto aplikaci naleznete na www.getlocavore.com. Bohužel na území Evropy si tuto aplikaci moc neužijete.



Poznámka: Všechny aplikace jsou omezené databázemi, s nimiž pracují, které mohou rychle zastarat – nebo ani nikdy nebyly dost vyčerpávající. Aplikace nedokážou kouzelně najít farmy ve vzduchu tak, jako dokážou najít vaši polohu (s použitím GPS v mobilu). Použil jsem Locavore na parkovišti u jedné z mých místních farem a nástroj tuto farmu nelokalizoval ani neznal. Je ale zdarma, tak nebudme puntičkáři.

GroceryIQ (groceryiq.com/mobile.aspx) je docela dobrá bezplatná aplikace na sestavování a ukládání vašich vlastních seznamů potravin. Je to aplikace navržena pro opravdového pokročilého uživatele nákupních seznamů. Její vývojáři mysleli na všechno, co si jen můžete přát dělat se seznamem, jako je jeho posílání e-mailem či synchronizace seznamu v telefonu s vaším počítačem. Mají také pěkný skener čárových kódů pro snímání položek, které se automaticky dělí do kategorií podle typu regálu (např. pult s lahůdkami) a přidávají do seznamu.

Pro mě je nicméně vytváření jakéhokoli seznamu, který vyžaduje víc než tužku a papír, příliš namáhavé a náročné na Źukání do klávesnice.

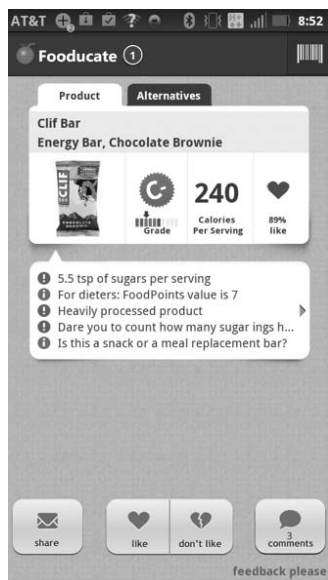
The Restaurant Finder (www.therestaurantfinder.com) je strohá, užitečná aplikace pro hledání restaurací na základě vaší aktuální polohy, díky čemuž je užitečná, když jste právě na cestách. Máte v ní možnost hledat například pouze restaurace s mořskými plody, nebo italskou kuchyní nebo také vegetariánské podniky, v případě, že chcete přeskočit záplavu možností rychlého občerstvení. Aplikace poskytuje poměrně přesné výsledky a poloha restaurace se zobrazí v Google Maps. Určitě ji využijte, pokud budete cestovat po USA.

Fooducate (www.fooducate.com/barcode-samples.html) je aplikace na skenování čárových kódů, díky které je docela jednoduché získat se svým chytrým telefonem informace o kvalitě jídla v obchodě s potravinami. Po skenování se vám objeví obrazovka jako ta na obrázku 5.2, která dá potravině určitou známku a zdůrazní několik varování (jako pět+ lžiček cukru!).

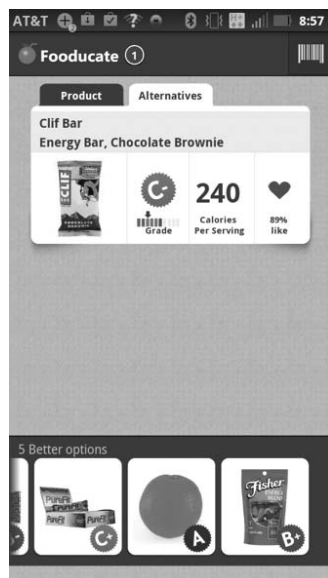


Poznámka: Nejraději si uchovávám seznam prostě v hlavě a pojmám nákupy jako „speciální operace“ v rychlém tempu.

Fooducate vám na spodní části obrazovky doporučí alternativy, jak ukazuje obrázek 5.3. Je to užitečná aplikace pro počáteční zkoumání jídla z výživové stránky. Většina geeků nicméně bude chtít získat přesnější data, jako je obsah bílkovin, tuků, sacharidů a mikroživin.



Obrázek 5.2 Výsledek skenování čárového kódu na Fooducate



Obrázek 5.3 Pomeranče dostávají „A“ na rozdíl od energetické sladkosti „Clif Bar“



Tip: Asi si umíte představit, že existují, většinou v bezplatných verzích, stovky takovýchto aplikací na hledání jídla, polohy restaurací, vytváření seznamů a skenování čárových kódů. Můžete se po nich podívat na www.appbrain.com (pro telefony se systémem Android) a na www.apple.com/iphone/from-the-app-store/lifestyle.html (pro iPhone).

Jak najít dobré jídlo na cestách

Může být obtížné najít jídlo zaměřené na fitness, jste-li na cestách. Nechcete-li se spokojit se zkušenostmi nejnižšího běžného standardu na letištích (znáte to, zrušili vám let, tak se vzdáte a zamíříte na koktejl a obrovskou bagetu s masovými kuličkami), můžete místo toho zvážit následující triky a postupy.

Máte-li přístup k počítači nebo chytrému telefonu, *vyhledejte si na Google „Whole Foods“, kdekoli jste* (pro Českou republiku můžete vyzkoušet třeba Scuk.cz). Jednou jsem byl ve washingtonském Seattlu a hledal nějaké potraviny den před horolezeckým výstupem (měl jsem na starosti věci jako ořechy, ovoce, sýr a čokoládu). V hotelu jsem dostal všeobecné instrukce, jak dojít na trh, ale nepodařilo se mi najít nic, co by se týkalo jídla, kromě několika kaváren a restaurací. Pohybovat se po Seattlu pěšky může být obtížné, protože přímo centrem města prochází dálnice.



Poznámka: Byla to ironie: hledal jsem jídlo, abych přežil v horách, a rozbil jsem si ústa přímo uprostřed civilizace.

Potuloval jsem se v blízkosti svého hotelu a Space Needle ve stavu blížícím se k panice, až jsem konečně narazil na Whole Foods Market na Westlake Avenue. Mohl jsem si předem ušetřit dost trápení a času jednoduchým hledáním na laptopu, než jsem opustil hotel.

Když jste v letadle, autobusu nebo půjčeném autě, *noste si s sebou zásobu oříšků a semínek*. Naplňte si velký uzavíratelný sáček a mějte ho v batohu nebo pytlí. Ořechy a semínka vás zasytí, jsou výživné, lehké, nepotřebují být v chladu a nezkazí se vám po celý výlet (mimochodem sušené ovoce není o nic lepší než bonbony). Vyberte si syrové ořechy jako mandle, vlašské a makadamové ořechy místo těch pražených a solených, protože to je metoda zpracování, která snižuje výživovou hodnotu ořechů a semínek (ke kterým patří slunečnicová a dýňová). Jablka a mrkev jsou také odolnější a převážejí se snáze než jiné druhy čerstvých potravin.

Využijte dobu cestování k půstu, zvláště v letadlech. Jde o okamžik „když si nejsi jistý, nejez“ (viz 6. kapitolu). Jen pijte vodu a čaj; budete se cítit mnohem lépe.

Ať se nacházíte v jakékoli oblasti, *poohlédněte se po stále populárnějších pojízdných prodejnách*. Jsou to malé mobilní obchody s potravinami na kolech. Stránka s názvem Roaming Hunger (www.roaminghunger.com) nabízí mapy pojízdných prodejen v mnoha velkých městech USA.

Před odjezdem si udělejte malý průzkum na internetu a uložte si záložky na všechny dobré trhy s jídlem a restaurace na místech, kde se budete zdržovat.

Na letišti se držte jen ovoce, čaje a vody, pokud se nebudete postit. Stánky na letištích ovoce neprodávají vůbec nebo jen za vysoké ceny.

Zhroucení kódu: Výběr jídla v těžkých časech

Internet je plný stránek – z nichž některé jsou velmi dobré – pro vyhledávání a zásobování se jídlem na horší časy, jak demonstrují výsledky hledání na www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=tips+for+finding+food+in+hard+times&ie=UTF-8&oe=UTF-8.

Mnohé z těchto stránek mají apokalyptické sklony, což je dnes tak běžně přijímáno, že v zájmu originality se vzdám jakýchkoli narážek na společenský kolaps.



Poznámka: Souhlasím nicméně s otřepanou frází, že bychom měli doufat v to nejlepší a připravit se na to nejhorší.

Bohužel je čím dál běžnější vidět, jak se nejbohatší země světa souží s regionálními nedostatky jídla. V USA, státě, kde jedno ze čtyř dětí žije v chudobě a často má hlad, se to nedá nazvat jinak než ostudou. A současně s tím nás obtěžuje vzorec konzumace „kvantity bez kvality“.

Jaké jsou dobré strategie, když prostě nemáte prostředky na to, abyste si spolehlivě pořídili dostatek jídla? Jaké jsou dobré volby?

Směňujte s farmami nebo jim nabídněte svou práci za jídlo. Když jsem byl student, a tedy dělal i číšníka



a myl nádobí v restauracích, snadno jsem vstřebával víc než polovinu svých kalorií z restaurační stravy (nebylo to ale tak zlé – většinou maso, zelenina a saláty). Jděte na svou místní farmu a řekněte, že budete pracovat jeden den týdně za velkou krabici čerstvých potravin.

Získejte za své peníze to nejlepší. Kupujte si zdravé věci v množství, které vás nasytí. Příkladem je pytel rýže – neloupané, Basmati nebo jiné; pytel místních jablek a brambor; celá drůbež jako kuře nebo krůta, kde můžete udělat i vývar z obrané kostry; a velké kostky kvalitního čedaru (čtete složení: nemá mít divnou oranžovou barvu a sůl v něm nemá být jako samostatná přísada). Tato jídla jsou dražší, ale energeticky vydatná a vydrží vám dlouho. Nacpěte velký hrnec přísadami na dušenou směs a vydrží vám několik dnů. Extra velké pytle křupavých brambůrků a krekrů jsou slepá ulička; jsou možná levné, ale nejsou ani výživné, ani vás nezasytí.

Jezte jen dvakrát denně a k nezbytné svačině si dejte jablka nebo ořechy.

Je zdravější jíst jen v užších časových úsecích; řekněme jen mezi 7.00 a 19.30 (viz 6. kapitolu). A nakonec jíst většinou jen dvakrát denně je levnější než se snažit koupit si tři velká jídla denně. Samozřejmě tato rada je pouze pro dospělé. Děti by měly jíst tolik, kolik potřebují, aby rostly, měly dost paliva pro své aktivní dny a naplnily si břicho.

Jeden samozřejmý tip: *lovte a hledejte potravu*, v případě nutnosti i mimo svou vlastní zahrádku. Lovec, který skolí častěji kus vysoké zvěře, má maso na zimu. Zjistěte, jestli ve svém okolí nemá někdo známého, který se zabývá myslivectvím. Nebo zkuste rybařit. Hledejte jedlé rostliny (hrsti plné kapradí však zacházejí trochu daleko).

Je to těžká práce, ale k tomuto typu potravního chování jsme se vyvinuli. Mějte tedy na paměti základní počty: *vydávat v kaloriích jen tolik energie, aby nepřesáhla množství kalorií nalezené a získané potravou.*