

**JÍDLO**



## Tip 19: Sestavte si jídelníček

Jídelníček poskytuje úplný přehled toho, co potřebujete koupit za jídlo, a taky jasně definuje, jak se zakoupenými surovinami naložíte.

Naplánujte si snídaně, obědy i večeře. Může se to zdát svazující, ale pro začátek, alespoň v prvních dvou měsících, je dobré si jídelníček vypracovávat. Časem si zvyknete ještě před příchodem do obchodu automaticky promyslet, co přesně potřebujete.

Rozvrhněte si, jestli budete snídat toasty nebo vložky s mlékem. Napište si jídla, která budete vařit od pondělku do neděle. Ke každému jídlu napište seznam věcí, jež k němu musíte koupit. Ideální je, když se vám jedna koupená věc hodí pro víc jídel. Například když z brambor uděláte brambory na loupáčku, zapékané, placky a bramboračku.

Příklad jídelníčku na týden:

### Pondělí

- snídaně: čokoládové koule s mlékem
- oběd: brambory na cibulce a kefír
- večeře: toasty s paštikou
- (svačinky: sušenky nebo jogurty)

### Úterý

- snídaně: čokoládové koule s mlékem
- oběd: gulášová polévka s chlebem
- večeře: rohlík se sýrem
- (svačinky: sušenky nebo jogurty)

### Středa

- snídaně: čokoládové koule s mlékem
- oběd: gulášová polévka s chlebem (zbytek)
- večeře: chleba ve vajíčku
- (svačinky: sušenky nebo jogurty)

### **Čtvrtek**

- snídaně: čokoládové koule s mlékem a chleba
- oběd: těstoviny se sýrem
- večeře: toasty se sýrem
- (svačinky: sušenky nebo jogurty)

### **Pátek**

- snídaně: čokoládové koule s mlékem
- oběd: knedlík ve vajíčku
- večeře: jogurt s rohlíkem
- (svačinky: sušenky nebo jogurty)

### **Sobota**

- snídaně: čokoládové koule s mlékem
- oběd: brambory a smažené rybí prsty
- večeře: párky
- (svačinky: sušenky nebo jogurty)

### **Neděle**

- snídaně: čokoládové koule s mlékem
- oběd: rizoto
- večeře: chleba se salámem
- (svačinky: sušenky nebo jogurty)

Teď se nedívejme na to, jestli je jídelníček zdravý, nebo ne, jestli je pestrý, nebo ne. Každopádně nám dává jasný přehled toho, co bude potřeba koupit. Díky jídelníčku také můžete odhadnout, za kolik korun týdně vaše rodina přežije.

Jídelníček vám pomáhá zorientovat se v potravinách, které už máte, a radí, jak je můžete využít. Je škoda nakupovat hodně těstovin, když se vám v ledničce povalují brambory. Jídelníček otvírá dveře k tomu, jak vařit a šetřit zároven. Navíc udržuje v rodině disciplínu a připravuje její členy na to, co je čeká další den.

## Tip 20: Využívejte zbytky

U nás doma se říkalo: „Dnes bude švédský stůl.“ Když jsme to vyslovili před sousedy, představovali si pulty nachystaného jídla, kolem kterých prochází člověk s talířkem a nabírá si, nač má chuť. V praxi to ovšem vypadalo jinak. Všechno, co bylo v ledničce, veškeré zbytky se prostě vytáhly na stůl, sedlo se a jedlo. Vypadá to honosně a člověk nemá pocit, že jí zbytky. Připadá si jako na hostině.

Je opravdu jednoduché dojíst oběd a zbytky vyhodit. Jestli ale šetříte, zbytek brambor nebo kousek salátu na talíři pro vás znamená další proces – možnost vytvořit si v budoucnu švédský stůl. Naučte se to a ušetříte peníze.

### Jaké zbytky zpracovávat a jak?

Co je doma, dejte do omelety – vzít zbytek těstovin, rajče, zbytek vepřové konzervy, hrášek, zbytek salámu, hub, k tomu rozšlehat vajíčko a zalít na pánvi. Je z toho výborná omeleta.

- Zbytek guláše – zalít vařící vodou, přidat trochu brambor, koření nebo Masox a máte skvělou polévku.
- Zbytek okurek – použít na pleťovou masku.
- Zbytek jogurtu – namočit do něho vločky a máte ráno snídani.



### Moje rodina radí:

Zbytek pudingového prášku hodte do kbelíku s teplou vodou, promíchejte a použijte na umytí oken. Garantujeme, že okna budou vypadat skvěle.

## Tip 21: Odpusťte si restaurace

Tato rada se mi píše velmi těžko. Já miluji jídelní lístky, číšníky, ochutnávku vín a lehké pokynutí hlavou, že mohou nalévat, placení, prostírání, houstičky jako předkrm, naleštěné příbory, ubrousky ve tvaru labutě, talíře s okraji posypanými čerstvou bazalkou i jídlo, které vytváří na talíři svůj vlastní svět. Tak tohle všechno si laskavě odpusťte.

Jste-li opravdoví milovníci restaurací jako já, udělejte si restauraci doma. Existuje několik tipů, jak si můžete vynahradiť absenci pochůzek po restauracích a hospodách s dobrým jídlem. Prostředí, kde jíte, dělá své.

### Jak si doma vynahradiť restauraci

- Snažte se hezky prostřít stůl.
- Kupte levné barevné ubrousky.
- Zapalte svíčku.
- Požádejte manžela, aby jednou za 14 dní dělal číšníka
- Jídlo neodbývejte, pohrajte si s ním. Uvidíte, že krásně nachystaná porce, kde se na kousku vepřového řízku jen lehce pohupuje útlá tyčinka papriky, vás dostane. Nebo talíř s šunkofleky obložený rajčátky, jež jsou posypána bazalkou, to má také své kouzlo.

## Kolik dáte za svíčkovou doma a kolik v hospodě

Jak udělat domácí svíčkovou, když šetříte?

### Co potřebujete:

- ½ kg mletého hovězího masa, 2 mrkve, ½ menšího celeru, petržel – kořen, cibuli, koření do mletého masa, sůl, černý pepř – kuličky, nové koření – pár kuliček, bobkový list, 1 smetanu na vaření, trošku másla nebo oleje, lžíci octu, špetku cukru, lžíci mouky, jednu kostku hovězího bujónu.

### Jak svíčkovou doma vylepšit?

- Cukr můžete nechat zkaramelizovat, zalít vodou a v ní rozpustit bujón. Svíčková bude jemnější.
- Přidáním slaninky stvoříte anglickou svíčkovou (slaninu dejte do masových válečků nebo na spodek pekáčku – nakrájenou na kostičky).
- Pokud máte citrón a někde z lepších dob zapomenutou skleničku brusinek, můžete vytvořit tatranskou svíčkovou.
- Ze sekané nemusíte vyrobit jen váleček a klasické plátky, ale také třeba kuličky.

### Postup

Zeleninu nakrájejte na kostičky. Sekanou osolte, okořeňte mletým kořením a vytvarujte z ní váleček. Pekáč vymažte olejem nebo máslem, na něj dejte zeleninu a maso. Pečte asi 30 až 40 minut – zelenina musí být měkká (ztmavne). Mezitím si připravte vývar – asi ½ až 1 litru. Zeleninu rozmixujte nebo přepasírujte do vývaru, přidejte smetanu (nejlépe, když v ní rozmícháte mouku) a krátce povařte. Nakonec podle chuti oslaďte a přidejte ocet.

### Kolik za to

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| • ½ kg mleté hovězí                 | 50 Kč |
| • mrkev, petržel, celer, cibule     | 15 Kč |
| • koření, ocet, mouka, máslo (olej) | 15 Kč |
| • 1 kostka bujónu                   | 5 Kč  |

Cena jedné porce svíčkové s houskovým knedlíkem se pohybuje od 90 do 300 Kč. Pro tříčlennou rodinu byste potřebovali nejméně 300 Kč. Dva litry omáčky bez masa vyjdou zhruba na sto korun.

## Tip 22: Vařte si sami

Konzervy mě pokaždé dostanou. Hlavně štítky, které jsou na nich nalepené. Třeba takový maďarský guláš. Na konzervě je fotografie krásného talíře z bílé keramiky a vedle leží velká lžice. Na talíři je hustá hnědá omáčka a v ní se vznášejí několik obrovských kusů masa. Když ten výjev vidím, tak si říkám, proč ta moje prateta nad gulášem v kuchyni trávila vždycky tolik času, když se takto dá koupit za pár kaček.

Pamatuji si přesně na den, kdy jsem poprvé a naivně tuto konzervu otevřela. Byla sobota odpoledne. V té chvíli skončilo mé dětství. Do té doby jsem ještě stále měla pozitivní náhled na svět, gastronomii jsem považovala za vznešený obor. Chcete prožít jako já? Kupte si konzervu s gulášem.

V čem je problém? Fotka jídla je jedna věc, skutečný obsah druhá. Obrázek na obalu konzervy se totiž zásadně liší od toho, co je uvnitř. Fotografovat jídlo je obrovská věda. Byla jsem v jednom fotografickém studiu, které se specializovalo právě na tuto problematiku. Asi osm lidí obskakovalo jeden talíř se salátem. Stříkali na něj různé vody, podpírali salátové listy, lakovali je, nasvěcovali a kdo ví, co všechno ještě dělali. Největší problém bývá s pivem. Pěna během filmování či focení rychle klesne, nevydrží zvýšenou teplotu způsobenou studiovými světly. Existuje proto jedna firma, která se specializuje na výrobu umělého piva. Nedá se pít, ale vypadá naprosto autenticky a skvěle drží pěnu třeba i několik hodin. Potravinářské společnosti, jež vyrábí polotovary, investují do tohoto umění velké sumy peněz. Ví, že lidé se vždy nechají nalákat krásnou fotografií. Jeden můj známý grafik vždycky říká, že vyfotit jídlo trvá déle než ho uvařit.

Nenechte se proto zlákat barevným obrázkem na plechovce. Naše sousedka v gulášové konzervě našla i kancelářskou sponku. Byla s tím v televizi, ale řekli jí, že to není zajímavé. Asi byla v moc seriózním médiu.



## Udělejte si guláš sami

Guláš můžete vyrobit prakticky ze všeho, co doma máte. Vždycky najdete jednu zapomenutou cibuli, několik brambor, pár stroužků česneku, paprikové nebo gulášové koření, trochu mouky a kousek slaniny, sádla nebo oleje či starý chléb.

### Bonus

- Pokud máte po ruce trochu uzeniny (párky, točený salám, klobása), vytvoříte guláš chalupářský.
- Jestliže přidáte zeleninu (papriky, rajčata), budete mít guláš maďarský.
- Máte-li pár nakrájených sladkokyselých okurek, vznikne guláš znojemský.
- Přidáním trošky podušených hříbků vytvoříte guláš houbový.
- Se zelím a smetanou je guláš segedínský.
- Se šlehačkou vykoulíte guláš karlovarský.
- S chilli a míchanou kyselou zeleninou uděláte guláš pikantní.

Přidávat můžete skutečně cokoli, fantazii a spíže se meze nekladou.

### Postup

Na sádle nebo oleji opražte na kostičky nakrájenou slaninu a cibuli. Na tomto základě rozpusťte mletou papriku či gulášové koření. Podlijte troškou vody. Přidejte oloupané a nakrájené syrové brambory, česnek a sůl. Duste doměkka. Na závěr můžete (ale nemusíte) zahustit troškou mouky či chleba.

### Kolik za to

- 1kg brambor 12 Kč
- 10 dkg slaniny 18 Kč
- mletá paprika na jeden guláš cca 5 Kč
- olej, cibule, česnek, sůl, mouka – ne více jak 15 Kč

Asi 2 až 3 litry tohoto guláše vás vyjdou na 60 korun, vařit budete asi 30 minut. Navíc 2 až 3 litry nespoteřebujete najednou. Takže za 60 korun máte nejméně dvakrát hlavní chod pro celou rodinu. A jak je známo, odležený gulášek chutná nejlépe.

### Předražené konzervy

Běžná čtyřlitráková konzerva guláše stojí od 35 do 60 korun. Pro čtyřčlennou rodinu byste spotřebovali nejméně 3, což je nejméně 105 korun za jedno jídlo – s glutamany a další nezdravou chemií.

## Tip 23: Vařte na několik dní

Existuje celá škála chutných “mňamek“, typicky českých či orientálních, které jsou na druhý den jiné a lepší. Vlastníte-li velký hrnec (opravdu doporučuji pořídit si jej před šetřením), pusťte se do jejich přípravy. Hlavní jídlo vám může vydržet čtyři dny. Každý den bude výborné a ještě o něco lepší.

Jestli máte mrazák, kde se jednou za čas povalují dva nanuky, bylo by lepší využít ho naplno. I jídla, která nevydrží dlouho, stačí navařit do zásoby a rozdělit do plastových misek. Myslím, že je výhodné si dané misky popsat, abyste věděli, kde co je, protože ve zmraženém stavu nelze pokrmy vždy rozlišit. Několikrát se mi už stalo, že jsem na oběd rozmrazila místo polévky guláš a místo guláše rozmixovaný rybíz.

### Která jídla vám vydrží?

- Polévky (všechny druhy od zeleninových až po masové či houbové)
- Guláše
- Omáčky (svíčková, rajska, koprovka, papriková, mandlová, sýrová, masová, italská, mrkvová...)
- Luštěninové přílohy (čočka, fazole)
- Zelí (kysané i čerstvé)
- Saláty (kuřecí, rybí, čočkový, těstovinový...)
- Seznam studených hotovek:
- Pomazánky (rybí, sýrová, česneková, škvarková...)
- Utopenci
- Nakládané hermelíny