

O výživě

Své vaření a pečení nenazývám zdravé, ale zdravější (vzhledem k běžné a tradiční stravě u nás), protože si myslím, že pokud netrpíme nějakou vážnou chorobou, která nás staví před nutnost dodržovat určitou specifickou dietu, není potřeba řídit se striktně nějakým dogmatem ani dogmatem „zdravé stravy“. Jenže co to vlastně je „zdravá strava“?

Základní kameny naší potravy

Co potřebujeme k životu? Cukry, tuky, bílkoviny, vitaminy, minerály, enzymy, vlákninu. Naším cílem je dodat tělu všechny potřebné látky v množství, které tělo nezatěžuje, ale naopak ho dlouhodobě udržuje v dobrém stavu – a navíc si obvykle přejeme, aby nám to chutnalo.

Cukry a tuky patří k hlavním zdrojům energie potřebné pro mnoho rozličných procesů v těle. Rostlinné tuky navíc přinášejí nenasycené mastné kyseliny, které si tělo samo nevyrobí.

Bílkoviny jsou základním stavebním „materiálem“ všech živých organismů, tedy i lidského. Přijímané bílkoviny se v těle rozloží na aminokyseliny a z nich si naše tělo vytvoří své vlastní bílkoviny, které potřebuje k růstu a regeneraci tkání.

Vitaminy a minerální látky se podílejí na různých tělesných funkcích, jsou důležité pro metabolismus organismu a vykonávají i další specifické úkoly. Vitaminy např. posilují a udržují imunitu a minerální látky se podílejí na výstavbě tělesných tkání a metabolických procesech.

Enzymy tvořené bílkovinami fungují jako katalyzátory chemických reakcí, které probíhají v našem těle, např. při trávicím procesu pomáhají rozložit potravu.

Vláknina je nestravitelná část obvykle rostlinné potravy, která plní několik úkolů v rámci trávicího procesu, a to ve střevě. Pomáhá

trávení, ředí toxický obsah, reguluje vstřebávání tuku, ovlivňuje objem stolice.

To jsou složky potravy, které je potřeba přijímat ve vyváženém množství, z adekvátních zdrojů a v co nejvyšší kvalitě, abychom si udrželi zdraví a dobrou mysl. Jenže pod tímto holým výčtem si asi málokdo představí nějakou dobrotu a laskominu. Mnoho lidí si pod „zdravou stravou“ vybaví právě takovou nudnou, ne-vábnou až ne-chutnou věc, jako je výše sepsaný seznam potřebných složek stravy. Možná se to tak na první pohled opravdu může zdát. Pokud však seberete odvahu zabývat se zdravějším vařením blíže, zjistíte, že platí to, co u každého řemesla: někdo to umí lépe a někdo hůře. U vaření navíc hrají důležitou roli naše chuťové preference, vizuální zážitek a fakt, zda jíme „rozumem“, nebo pro uspokojení.

Zdravá strava

Co je to zdravá strava? Je to velmi široký pojem, který si každý vykládá jinak. Někteří zastánci zdravé stravy odmítají mléko, jiní ho naopak propagují. Pak je tu otázka tuků: živočišné versus rostlinné, a jaké množství? A co zelenina? Někteří doporučují velké množství syrové zeleniny, jiní ji striktně odmítají. Maso: ano, nebo ne? A tak bychom mohli pokračovat a jistě bychom našli ještě mnoho dalších rozdílů v pojetí „zdravé stravy“.

Zdravější strava

Mé pojetí „zdravější stravy“ se inspirovalo zejména vegetariánstvím a makrobiotikou, neboť to jsou směry, které jsem si „prožila“. Striktní vegetariánkou jsem byla osm let a tomu předcházelo pár let téměř bez masa. Tehdy jsem si maso dávala v zimě, kdy jsem na něj dostávala nutkavou chuť, většinou to bylo hovězí. O makrobiotiku jsem se začala zajímat, když se mi narodil syn a já se učila vařit čistá, dětská jídla. Hodně mě inspiroval také můj manžel, který celý život hledá vhodnou skladbu jídla, neboť dog-

matické dodržování zásad jednotlivých směrů mu při zdravotních potížích neulevilo.

Zcela určitě má na mém způsobu vaření velký podíl můj mlsný jazýček (jako dítě jsem snila o tom, že jednou budu jíst jen to, co mi chutná...) a máma, která mi kdysi věnovala „starou“ kuchařku z 60. let 20. století – *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. Říkám jí v dobrem „kuchařka pro blbé“, protože detailně vysvětluje, proč a jak se má dělat to či ono. Když je v ní pokyn „zahustěte jíškou“, tak se dočtete, jak se má jíška připravit a jak ji použít, což v některých moderních kuchařkách nenajdete, tam se často předpokládá, že tyto podružnosti víte. Tahle naopak předpokládá, že jste naprostý začátečník, což mi vyhovuje.

Co se mi osvědčilo ze všeho nejvíc?

- Kvalitní a čerstvé suroviny, to je základ (více viz str. 26).
- Výborně mi posloužily principy makrobiotiky aplikované pro „normálního“ strávnicka.
- Střídmost a pestrost – od všeho trochu.
- Kreativní, nedogmatický a zároveň kritický přístup k jednotlivým směrům a dobrá nálada při vaření.

Také mi velmi pomáhá sledovat, jak organismus reaguje na různé potraviny a různé druhy jejich přípravy v jednotlivá roční období, a podle toho se pak snažím upravovat a obměňovat jídelníček, aby odpovídal aktuálním potřebám a podmínkám. Různé výživové směry nebo módní trendy v gastronomii většinou dogmaticky propagují určitou potravinu (potraviny) nebo způsob úpravy, ale nějak se v tom ztrácí individuální kondice člověka. Pokud nemáte možnost navštívit specialistu, který je schopen podle vašeho aktuálního i dlouhodobého zdravotního stavu, podle vaší základní kondice stanovit dietu, jež by odpovídala vašim potřebám, doporučuji, abyste si alespoň sami testovali, co je pro vás vhodné a co ne. Chce to jen trpělivost a pozornost. Jednotliví odborníci na zdravý životní styl bývají zastánci různých směrů, které si navzájem často protiřečí. Proto se snažte trpělivě hledat styl, který odpovídá vaší kondici a aktuálním potřebám. Tyto veličiny se časem mění, alespoň u většiny z nás. V praxi to znamená, že žádný směr není definitivní, je potřeba jej čas od času upravit či přímo vyměnit,

když pocítíte, že vám již nepřináší to, co od něj očekáváte – tedy pohodu a zdraví.

Přechod ke zdravějšímu vaření

Při přechodu na „zdravější vaření“ je vhodné osvojit si pár zásad a používat je podle potřeby. Jak jsem již zmínila, vycházím z poznatků makrobiotiky, která čerpá i z tradiční čínské medicíny (TČM), jejíž základy stojí na filosoficko-duchovním chápání světa – Tao. Je tedy postavena na dvou pilířích – filosoficko-duchovním a léčebném, který ovšem také čerpá z duchovního nahlížení světa. Mnoho lidí se brání akceptovat jiné než západní moderní směry léčby, ve světě však existují léčebné systémy mnohem starší, než je ten náš, západní, a jsou v mnoha ohledech velmi úspěšné. Obvykle proto, že chápou člověka jako celek a součást dalšího, většího celku a uvědomují si vzájemné vztahy, k čemuž západní, moderní medicína pomalu dochází teprve teď. Jsou to velmi staré systémy, např. počátky TČM spadají do 6. stol. př. Kr.

TČM velmi dbá na vhodné stravování, neboť ví, že správně vybranými potravinami a způsobem úpravy lze ovlivnit naše fyzické i psychické zdraví. Výběr správné diety pro jednoho konkrétního člověka podle zásad TČM nebo makrobiotiky ale není jednoduchý a nedá se vysvětlit v několika větách, a proto těm, které tento směr zaujme, doporučuji opatřit si vhodnou literaturu, seznámit se s podrobnostmi těchto systémů a navštívit odborníky, aby vám pomohli upravit jídelníček podle vaší konkrétní kondice. Pokud chcete vědět více o makrobiotickém vaření, můžete absolvovat kurz, kde vás zaškolí.

Pro zdravější vaření bude stačit, když si zjistíte – sebezpozorováním – jaký jste typ, zda spíše horký, který potřebuje chladit, nebo naopak chladnější, který potřebuje zahřívát. Již toto zjištění vám pomůže v orientaci při výběru vhodných potravin. Pokud jste horký typ a máte v oblibě např. grilované maso a ostrá koření, což jsou potraviny patřící také k horké, vyhřívající energii, můžete se začít „vysušovat“ a způsobíte si nemoci, které z horkosti a ztráty vlhkosti povstávají. Měli byste jíst spíše potraviny, které zvlhčují

a zchlazují. Chladní, zimomřiví lidé se sklony k hlenům a otokům by měli používat naopak vyhřívající a vysušující potraviny.

Obecně se má za to, že muži jsou spíše „horcí“ a ženy spíše „chladné“, z čehož by se dalo usoudit, že ženy by měly jíst grilované maso a muži zeleninové a ovocné saláty.

To je ale velmi zjednodušené pojetí, které vám má jen pomoci udělat si rámcovou představu, jak na tom asi jste. Navíc málokdo je tak vyhraněný typ. Obvykle je to převaha horkosti, nebo chladu. Také záleží na aktuálním zdravotním stavu. Pokud se nachladím, je mi zima a teče mi z nosu, nebudu jíst potraviny, jako je například syrová zelenina nebo mléčné výrobky, které mě dále budou chladit a případně podporovat tvorbu hlenu, naopak si dám něco, co mě zahřeje: dlouho vařený vývar z masa a tepelně upravené potraviny obohacené vyhřívajícím kořením, jako je např. zázvor. Protože se nepokoušíme o terapeutickou, léčivou dietu, kterou může stanovit na základě přesné diagnózy jen odborník, budeme se snažit vařit vyváženě a „neutrálně“ – tedy tak, abychom nepodporovali žádný extrém. Pokud si občas dovolíme malý výlet k jednomu či druhému břehu, nebudeme to pokládat za pochybení, ale za milé zpestření života.

Krátce a stručně řečeno: v tomto pojetí zdravějšího vaření jde o výměnu nebo doplnění běžných surovin za „zdravější“ a o „nové“ způsoby úpravy, abychom ulevili svému zatíženému tělu a začali mu dodávat čistší energii. Naší snahou by měla být rovnováha a harmonie ve stravě – dodávat tělu všechny potřebné složky potravy a nesklouznout k jednostrannosti.

Je dobré si uvědomit, že každý jsme jiný, a proto to, co vyhovuje mně, nemusí vyhovovat vám. Ať člověk dělá, co dělá, stejně předává jen to, k čemu sám inklinuje, co je mu přirozené a vlastní. Proto neberte moje rady doslovně, ale kreativně je upravujte podle svých chutí a zejména potřeb. Jde o to pochopit princip, osvojit si určité zásady – a pak je flexibilně aplikovat ve vlastní kuchyni.

Stručný přehled výživových směrů

Lidé přistupují k alternativním výživovým směrům z různých důvodů: zdravotních, náboženských, etických nebo filosofických. Každý z následujících směrů přináší určité výhody, ale i nevýhody. Jednotlivé směry se různě ovlivňují a kombinují, a také vzájemně vyvracejí. Dokonalá stravovací doktrína vhodná pro všechny totiž neexistuje. Snažte se zodpovědně zhodnotit svůj stav a vybrat si podle svých zdravotních potíží a požadavků – ideálně s pomocí odborníka. K tomu je ovšem nutné vypěstovat si citlivost k reakcím na jednotlivé potraviny a způsoby úpravy. Naučte se rozlišovat signály svého těla a reagovat na ně.

Vzhledem k tomu, že se naše požadavky a zdravotní stav mění, je obvyklé, že člověk mění i své stravovací návyky.

Vegetariánství

Vegetariáni nejedí maso, uzeniny ani ryby. Jinak jedí běžné potraviny, které obvykle tepelně zpracovávají. Konzumují mléčné výrobky a vajíčka.

Veganství

Vegani nejedí maso, uzeniny ani ryby a dále vyloučili ze svého jídelníčku mléčné produkty, máslo a vajíčka. Jinak se stravují jako vegetariáni.

Vitariánství

Vitariáni jedí živou stravu, tzn. tepelně neupravenou. Obvykle jsou to vegani, případně vegetariáni, kteří jedí syrovou stravu. Teplota potravy nesmí při přípravě přesáhnout cca 40 stupňů. Vhodná je tedy zelenina, ovoce, naklíčená zrna, semínka, oříšky v různých úpravách. Již existují specializovaní výrobci, kteří připravují různé pochutiny a potraviny pro vitariány a zohledňují

fakt, že výchozí suroviny nesmí být tepelně zpracované (např. pražením). Vitariánské potraviny se nazývají *raw foods*.

Fruitariánství

Fruitariánství je odnoží vitariánství. Jídelníček fruitariánů se skládá pouze ze zralého syrového ovoce a malého množství oříšků. Někteří fruitariáni jedí pouze ovoce, které samo spadlo ze stromu.

Makrobiotika

Klade důraz na celozrnnou stravu doplněnou zeleninou, ovocem, luštěninami, semínky, oříšky. Doporučuje konzumovat plody, které vyrostly v podnebném pásu, v němž konzument žije, a to v období, kdy přirozeně dozrávají. Potravu tepelně zpracovává. Makrobiotik je obvykle vegan, i když někteří makrobiotici si občas dopřejí rybí maso.