

## Jídlo, s jakým přežijeme všechno

Jsou léta tučná a jsou léta hubená. Prozíravý člověk se snaží malérům předejít, člověk životem neutrkaný spoléhá, že „to prostě nejde, aby mi bylo až tak zle“. Dnešek však leckoho vyvádí z omylu, a to velmi krutě.

Jak to, že se mohlo to nebo ono stát zrovna mně?! Proč člověk běhá a nedovolá se pomoci? Kde je nějaká spravedlnost?

Zvykli jsme si na různé možnosti zajištění. Bohužel nemůžeme věřit žádným jistotám. Jakou poťouchle strašnou náhodou se jen může stát, že zrovna když právě vy jdete požádat o pomoc v nouzi, nemáte nárok?! Vládne tu zákon schválnosti, který člověka dokáže pořádně ubíjet! Ano, velmi často se spoléháme na pomoc okolí, ale staré moudrosti nás učí, že štěstí přeje připraveným a nejbližší pomocnou ruku najdeš na konci vlastního ramene. Věřte, že tomu tak bylo, je a bude. Jakmile jste v maléru, jste to právě vy, kdo musí začít. Ovšem je tu ještě jedno pravidlo: Jak se zvednete, jakmile se snažíte, něco se změní. Nějak to jde.

V těžkostech nikdy nejsme doopravdy sami a velice často můžeme sáhnout po zkušenostech našich předků. Jaké byly nejhorší? Hlad, války, epidemie. A strach z jejich návratu. Tak se stalo, že před začátkem 2. světové války se Anglie chystala na nebezpečnou dobu. Byla to země už tehdy hustě obydlená, a protože je ostrovní říší, moderní námořnictvo ji mohlo snadno odříznout od zásobování. Když si vláda uvědomila, co všechno se musí do Anglie dovážet, začala s přípravou. Dala jedné vědkyni za úkol vyzkoumat, zda by lidé mohli ve zdraví přežít blokádu. Je možné, aby obyvatelstvo nestrádalo podvýživou a nedostatkem základních živin, jestliže bude jíst pouze to, co vyrostlo na anglických polích?

Ještě před skutečným ohrožením země vědkyně odpověděla: **ANO. Stačí nám chléb, brambory a kysané zelí.**

Pamatujte si tuhle trojici, s ní opravdu dokážete leccos překonat. Jen pokládám za správné dodat, že by lidem brzy chyběl ve stravě vápník, takže v té válečné Anglii pekli chléb s přísadkou křídly. Pro české podmínky dneška tedy můžeme parafrázovat odpověď té učené dámy a říci: **Ano, pokud máme chléb, brambory, kysané zelí a tvaroh.** Obsahují vitamíny, vlákninu, uhlovodany a bílkoviny. Na tom už se prostě dá stavět.

**Z hlediska peněženky** může někdo namítnout, že brambory bývají sezónně drahé, že chléb také není za tři koruny, ba i to zelí jde s cenou nahoru. Sečtu-li však dlouhodobý průměr, vyjde mi půl kila zelí do 12,- Kč, obyčejný chléb 1200g do 27,- Kč, kilo brambor 12 až 16,- Kč (spíš méně) a tvaroh 12-17 Kč za 250 g. **Což máme celkem 2 950 g potravin za 71,- korun** v případě, že jste nakoupili v dražším obchodě, než je diskont.

S tímhle lze už přemýšlet o nákupu nějakých dalších věcí i v případě, že vám zbylo na den 100 korun na jídlo, což dnes někdy musí zvládnout i matka s malými dětmi. Pokud k tomuto základnímu nákupu přihodíme sáček těstovin, vajíčka, olej, sůl a cukr, cibuli, margarín na mazání, lze se protáhnout na úkor části dalšího dne kasou a přitom máme dost materiálu na jídlo několika dní. Co všechno z toho můžete udělat?

Dvanáct porcí chleba kolem sta gramů. Tedy několik snídaní a večeří. Tvaroh můžeme použít do pomazánek (s margarínem i bez) a díky koření bude pomazánek několik druhů. Třeba s cibulí a červenou paprikou. Brambory lze uvařit ve slupce, potom jsou surovinou pro bramborové knedlíky, brambory přílohové (včetně osmažených na oleji) nebo rovnou smíchané s jinak neupraveným kyselým zelím. Brambory loupané dají (pokud nejsou příliš staré) při vaření vodu na polévku, samy slouží jako příloha, mohou po slití části tekutiny (doplněním hrubé mouky) utvořit šklubánky. Šklubánky lze opékat na oleji (i se zelím), mohou se jíst i na sladko.

Těstoviny mohou být jedeny na sladko (včetně oslazeného tvarohu) i na slano. Stejně jako starší chléb s vajíčkem, na cibulce i bez ní.

**Tak co, vypadá už obživa s poloprázdnou kapsou uvěřitelněji? Je tady, samozřejmě, rozdíl mezi prázdnou peněženkou v zavedené domácnosti a třeba v prázdné ubytovně.**

Proč? Protože ve své kuchyni můžete mít výběr koření, zbytek té či oné mouky, trochu hořčice, marmelády, kostku masoxu. Všechno nespoteřebujete hned po nákupu, leccos zůstane. Cokoliv z minula tedy pomůže vytvářet variace chutí, kombinace surovin. Hrr do toho!

## **Rodinná spíž**

Spíž jako komora, police s potravinami, skříňka v kuchyni, zkrátka prostor na uložení potravin. Naše prababičky mívaly skříňku s průduchy ve dveřích, protože neprodyšné uzavření všem potravinám nesvědčí.

Nejdřív si shrneme, co by mělo obsahovat shromaždiště domácích potravin, aby člověka nezaskočil náhlý výpadek v zásobování. Nesmějte se, stačí být sám, náhle onemocnět a nedovolat se pomoci. Což je problém skoro rutinní, že?

### **Základní vybavení rodinné spíže:**

- Hladká mouka
- Polohrubá mouka
- Hrubá mouka
- Krupice pšeničná
- Vejce
- Trvanlivé mléko
- Olej
- Sůl a cukr
- Kypřicí prášek do pečiva
- Majoránka, kmín, pepř, mletá paprika

### **Další nutné potraviny**

- Těstoviny
- Rýže
- Čočka, hrách, fazole, kroupy, ovesné vločky
- Rajský protlak
- Sardinky, masové konzervy
- Strouhanka (včetně domácí z tvrdého pečiva)
- Pudink
- Marmeláda a med
- Obyčejná hořčice
- Černý, zelený nebo ovocný čaj, káva, kakao
- Další oblíbená koření

### **Průběžně doplňujeme**

- Chléb a pečivo
- Jogurt, tvaroh, čerstvé mléko
- Sýry
- Máslo, sádlo a margarín (ten já používám do pomazánek)
- Maso a masné výrobky
- Brambory
- droždí
- Cibule a česnek
- Citron
- Další zeleninu a ovoce

Jsem hodně náročná? Nechápete, k čemu by vám byla hrubá krupice? Prosím, všimněte si nadpisu, mluvím o **rodinné spíži**. Pokud je nás v bytě nebo domě víc, je tu větší potřeba jistoty, že chvíli vydržíme bez doplnění zásob. Ať se stane cokoliv. Nevěříte? Zkuste si představit různé kombinace, dokonce i pouze z první skupiny potravin uděláte několik různých jídel.

Palačinky, krupicová kaše, nekynuté placky (jako tortily), piškotové bábovky. S droždím nebo bramborami (a česnekem) se hned nabídka rozšíří na různé knedlíky, bramboráky, brambory vařené, pečené, smažené, bramboračku, šklubanky, bramborovou kaši...

## Spíž jednotlivce

Je tu rozdíl i mezi ubytovnou a bytem. Důležitá je přítomnost lednice a čas, jaký člověk tráví doma na základně nebo „doma“. Roli hrají stravovací zvyklosti a ochota něco si připravit. Dnes máme možnost nakupovat ovoce a zeleninu po kusech, prodávají se různě velká balení potravin.

Je vhodné spoléhat na hotová levná jídla v bistrech a restauracích? Neprodraží se příliš domácí vaření? Co z polotovarů je zdravé a co už ne?

- Porci levné polévky dostanete v bistru nejméně za 20 korun v množství 200-250 ml maximálně
- Porci polévky ze sáčku můžete získat kolem ceny 5 Kč podle dochucení včetně spotřeby energie a vody (sáček bývá pro 3-4 porce).
- Čínské polévky jsou velmi oblíbené, stojí i do 4 korun kus, ale šetřící a pilní jedlíci mohou skončit se žaludečními vředy. Výživné hodnoty jsou minimální.

**Polévka ze sáčku** jako taková je nebo není nutným zlem? Není lepší jít na poctivou do vývařovny? U hrachové, čočkové, gulášové, zkrátka u „klasik“ bych se moc nerozpakovala mezi jídelnou a kuchtěním. Ony se totiž většinou dělají ze stejného průmyslového základu. Z velkého kbelíku se odebere směs mastná nebo sušená, v množství potřebného k momentální spotřebě. Počítejte v to i masoxy. Takže glutamáty, nevhodné pro lidi s pocuchaným žaludkem. A děti je taky nemůžou, aspoň do 3 let je šetřete!

Osobně si občas pochutnám v jídelnách při řeznictvích, kde je přece jenom šance na vaření z místního zdroje. Někdy je to hodně zahuštěné, jindy přepepřené (což se dávalo odjakživa tam, kde maso mohlo zavánět), ale jde tu i o zvyklosti zákazníků.

Pokazily se nám už i polévky u asijských kuchyní, například pekingská. Je to samý škrob, minimum chilli a snad i cukr. Tam doporučuji jíst v případě, kde uvidíte asijské strážníky.

**Hotové knedlíky** se dají pořídit i na dva-tři dny. Bramborové bývají většinou tuhé, ale s houskovými si vyhraje. Dají se koupit polotovary-omáčky nebo knedlíky osmažit s vajíčkem, dokonce je někteří jedí i na sladko. Ba i obalované jako řízek je doporučovaly mezi chudšími matkami, ale pro děti to vážně není ono.

Na straně druhé, když je cizinci vnímají jako pečivo, možná v nouzi by bylo možné zbytek knedlíku takhle pojmout a použít. Hlad je nejlepší kuchař.

Možná se celkem shodneme na zásobách pro **lidi bez lednice** (případně lze na něco použít polystyrénovou krabičku s kusem ledu v igelitu, která udrží potravinu v chladu):

Koření

Hořčice

Kečup

Olej

Sirup nebo koncentrát na dochucení vody

Káva, čaj

Cukr

Sůl

Vejce

Konzervy všeho druhu

Ovoce

Brambory

Těstoviny

Zelenina

Polotovary

Chléb a pečivo dělané klasicky, ne ze zmraženého těsta – rychle stárne

Tuky – sádlo nebo máslo (to lze uchovat ve vodě, denně měněné, a ve tmě, existovaly porcelánové máselnice).

*Levné pomazánkové tuky, třeba s vitamíny, jsou zbytečně drahé a na zdraví nepřidají. U drahých navíc platíte reklamu. Leč proti gustu žádný dišputát.*

**Doplňují se krátkodobě uchovatelné** uzeniny, maso, mléčné výrobky.

Samozřejmě, pokud máme za zády nějakou základnu (domov, kam se občas vrátíme, příbuzné a kamarády), můžeme se s nimi podělit a mít někde ve sklenici jen trochu odebrané mouky a dalších surovin, kterých spotřebujeme málo a zbytečně by celé balení zstárla.

**Maso** můžete krátce skladovat i bez lednice. Namočíte utěrku (kus plátýnka, ne umělinu) do vody s octem a maso zabalíte, uložíte do tmy a chladu, třeba v nevytápěné komoře, skříni.

Denně se obklad mění. Maso na povrchu zhnědne (v octové vodě by vám taky nebylo nejlíp) a po opláchnutí, podle celkových zevních podmínek, vydrží dva-tři dny.

Lepší je ale **naložení masa**. To už maso nakrájíte a do nádoby (miska, sklenice, smaltovaný hrnec) si připravíte třeba jen solný roztok. Vhodnější je kombinace olej-voda-sůl a koření, u vepřového a skopového česnek. Maso musí být ponořené nebo vyčnívající kusy často otáčené a první spotřebované. Někdo udává zkušenost i s 10 dny, ale v chladu (sklepě), případně zatížené.

U hovězího méně kvalitního se dokonce naložení (zalití do loje, pomůže i olej) doporučovalo, měnilo se tím na „pravou svíčkovou“.

Běžně se maso nakládá, třeba i s hořčicí a různým kořením, před grilováním. Před uzením se hodně solí, ale to už je vyšší pánská. To už se podívejte na internet.

**Mleté maso**, hlavně vakuovaný polotovar, je z nejlevnějších zbytků a tuku. Lze ho odlehčit zalitím mlékem na noc, tuk se v mléce rozpouští, a když poté uděláte sekanou, karbanátky nebo cokoli jiného, je jídlo chutnější. Je na vás, jestli mléko slijete nebo necháte. Mleté můžete nakoupit u řezníka i v menším množství.

Kdo má ledničku, má možnosti zásob větší.