



[WNZO 101: Jak jedząc zdrowo mniej wydawać na jedzenie?](#) – o sprawdzonych sposobach na obniżenie kosztów zdrowego odżywiania.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/101

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek **sto pierwszy**. W tym odcinku opowiem jak jedząc zdrowo mniej wydawać na jedzenie. Ja się nazywam Michał Jaworski i w moich audycjach przedstawiam praktyczne wskazówki jak poprzez zmiany diety i stylu życia zadbać o zdrowie i czerpać z niego radość. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witam Cię w sto pierwszym odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Na początku mam dla Ciebie ważną informację – podjąłem decyzję o zaprzestaniu nagrywania podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* stąd to jeden z ostatnich odcinków który słuchasz. Piszę jeden z ostatnich, bo być może jeszcze jakieś odcinki powstaną, ale zdecydowanie nie będzie tu można mówić o jakiegokolwiek regularności. O powodach mojej decyzji mówię na końcu tego odcinka, więc jeżeli chcesz je poznać to zostań ze mną do końca.

Dzisiaj będę mówił o oszczędzaniu, oszczędzaniu pieniędzy poprzez zmianę sposobu odżywiania, zmianę tego co ląduje w Twoim koszyku zakupowym. Będzie to zmiana, która w dłuższej perspektywie doprowadzi nie tylko do tego, że w Twoim portfelu zostanie więcej pieniędzy, ale również do tego, że będziesz mniej podatny na choroby, co może się przełożyć na kolejne oszczędności, tym razem w aptece.

Będę mówił o tym jak można zmienić swoją dietę, albo inaczej, obecność których produktów w codziennej diecie można zwiększyć co przełoży się może nie tylko na niższe miesięczne wydatki na pożywienie, ale co bardzo ważne również na stan Twojego zdrowia.

Może troszkę historii, jak to się wszystko u zaczęło w naszej rodzinie. Wprowadzenie zdrowego odżywiania w naszej rodzinie zaczęło się ponad 10 lat temu. Bezpośrednim impulsem do tego była silna alergia u jednego z naszych dzieci, co wymusiło szukanie innych, poza farmakologicznych sposobów na jej opanowanie. Efekty zmian były tak zachęcające, że razem z żoną na poważnie zainteresowaliśmy się dietetyką co moją żonę Tatianę doprowadziło do zrobienia dyplomu dietetyczki a w kolejnym etapie psycho dietetyczki.

Ale wracają do początku, po pierwszych kilku zmianach sposobu odżywiania przyszły kolejne, potem kolejne i tak już wsiąkliśmy. Równocześnie obserwowałem samopoczucie swoje, oraz swojej rodziny. Wnioskami z tej ewolucji dzielimy się razem z Tatianą na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*, a ten konkretny odcinek podcastu będzie dotyczył sposobów na obniżenie kosztów zdrowej żywności.

Nie będzie to podcast w żaden sposób namawiający do porzucenia produktów odzwierzęcych, to indywidualna decyzja każdej osoby. Moim celem jest pokazania Ci, że już nawet małe zmiany w Twoim jadłospisie, sposobie przygotowywania posiłków mogą się przełożyć na wymierne oszczędności finansowe i poprawę samopoczucia i zdrowia. Nasza rodzina ciągle jada produkty odzwierzęce, jednak prawdą jest, że jest tego obecnie zdecydowanie mniej. O tym dlaczego nadmiar mięsa szkodzi mówiłem w odcinku podcastu [WNZO 031: Dlaczego nadmiar mięsa jest niezdrowy?](#), więc jeżeli ta tematyka Cię interesuje do zachęcam do jego wysłuchania, linka umieszczę w notatkach do tego podcastu.

A skąd wiem ile wydajemy na jedzenie? W naszej rodzinie budżet domowy prowadzimy również co najmniej od 10-ciu lat. Przez pierwszych kilka lat była to wersja papierowa. W zeszycie mieliśmy 3 kategorie: *spożywcze, paliwo i inne*. W rubryce *inne* każda kwota była opisana – co konkretnie kupiliśmy. Nie było to aż tak pracochłonne i doskonale spełniało dwa zadania: Pierwsze - dokładnie widzieliśmy na co rozchodzą się pieniądze. Drugie - każdy “niekoniecznie potrzebny” zakup był poprzedzony walką z drugim “ja” – *no będę to przecież musiał wpisać do zeszytu...* co czasem pomagało w podejmowaniu decyzji, że może jednak tego aż tak bardzo nie potrzebuje.

Kilka lat później nasz domowy budżet przenieśliśmy do jednego z banków internetowych, w którym można zdefiniować grupy wydatków i reguły dzięki którym system sam kwalifikuje wydatki do poszczególnych grup. Pewnym ograniczeniem tego systemu jest konieczność opłacania wszystkich zakupów elektronicznie, ale i tak w większości wypadków płacimy kartą a te wyjątkowe sytuacje,

gdy płacimy gotówką w tym systemie też można uwzględnić. Jakiś czas temu zrobiłem zestawienie naszych wydatków na jedzenie, to co szczególnie zwróciło moją uwagę to ostatnie 5-7 lat. Dzieci z uwagi na dorastanie jadły w tym okresie coraz więcej, a my w tym czasie przebudowywaliśmy nasz koszyk zakupowy, ciągle wprowadzając coraz zdrowsze produkty do naszej diety.

Co się okazało? Otóż, pomimo, że znacząco zwiększyliśmy ilość zdrowych produktów w naszej kuchni, oraz spożycie samo w sobie, chodzi o dorastające dzieci to nasz budżet domowy wcale nie eksplodował. Kwota jaką wydajemy na produkty spożywcze jest stała, a musisz wiedzieć, że w tym czasie nasza rodzina powiększyła się o kolejną osobę, trzecie dziecko więc realnie, koszty żywności na jedną osobę spadły.

Dlaczego zdrowe produkty roślinne mogą w efekcie być tańsze od klasycznej żywności opartej w dużej mierze na produktach odzwierzęcych? Wystarczy pójść do marketu i popatrzeć na półki. Co jest najdroższe a co najtańsze w przeliczeniu na kilogram wagi? Jednym z najdroższych produktów są mięsa i sery. Co mamy na drugim końcu skali? Co jest najtańsze? Kasze, zboża, rośliny strączkowe i warzywa. Możesz pomyśleć, tak, ale mięso w przeliczeniu kilogram wagi dostarcza więcej kalorii. Otóż niekoniecznie, pomijając nieliczne wyjątki zawartość kaloryczna tych grup produktów będzie porównywalna. Jednak rozważając to porównanie również w kategoriach prozdrowotnych, pojawia się inne zestawienie – odżywczość, która nie ma nic wspólnego z kalorycznością. Kaloryczność to generalnie ilość makroelementów dostarczających energię, czyli węglowodany, tłuszcz i ostatecznie białko, ostatecznie bo ono jest przetwarzane na energię w ostatniej kolejności.

Natomiast odżywczość to jest zawartości składników takich jak witaminy, enzymy, minerały i fito składniki. W kontekście odżywczości należy wspomnieć o takim terminie jak gęstość odżywcza produktu, którą wylicza się jako stosunek minerałów, enzymów, witamin, fito składników, czyli mikroelementów przypadających na jedną kilo kalorię. Im wyższy jest ten współczynnik, tym bardziej prozdrowotnie działa dany produkt spożywczy. I tak na szczycie tego zestawienia, mamy warzywa, szczególnie te zielone, potem owoce i dalej rośliny strączkowe. Te produkty są najbardziej odżywcze, dostarczają najwięcej mikroelementów na 1 spożytą kalorię. Na samym dole tej skali mamy cukier, ser, mleko, mięso. Nie znaczy to, że od teraz, każdy bezmyślnie ma rezygnować z tych produktów i przetrzucać się na warzywa, owoce i strączki. Natomiast zestawienie to może skłonić do zmiany proporcji, produktów spożywczych w naszym, w Twoim koszyku zakupowym.

Termin gęstość odżywcza, dotyczy właśnie zawartości witamin i innych składników odżywczych w danym produkcie w porównaniu do ilości zawartych w nim kalorii. Właśnie na gęstość odżywczą powołuje się dr Joel Furman, jeden z bardziej znanych zwolenników wzmocnienia naturalnej odporności organizmów. To on stworzył skalę ANDI (przeliterować), linka do niej zamieszczę również w notatkach. Skala ta klasyfikuje produkty żywieniowe w zależności od ilości składników odżywczych na jedną kalorię. Czym więcej składników odżywczych w danym produkcie przypada na jedną kalorię tym wyższe notowania otrzymuje dany produkt.

A dlaczego gęstość odżywcza jest taka ważna? Bo patrząc na dzisiejsze zwyczaje żywieniowe, zwyczaje większości ludzi widać, że problemem nie jest dostarczenie odpowiedniej ilości kalorii, większość z nas niestety codziennie zjada ich więcej niż potrzebuje – stąd epidemie otyłości. Problemem jest regularne dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych takich jak witaminy, enzymy, minerały i fito składniki. Bez zapewnienia codziennych ich dostaw znacząco spada naturalna odporność organizmu, co przekłada się na częstsze infekcje i choroby, również te cywilizacyjne.

O tym jak w naturalny sposób zwiększyć odporność organizmu pisałem już na blogu, w notatkach zamieszczę linka do tego artykułu. Patrząc na skalę ANDI na samej jej szczycie są rośliny zielone: jarmuż, kapusta, szpinak, brokuł, kalafior. Wysoko również notowane są rośliny strączkowe: soczewica, fasola jak również kasze i zboża. Mięsa i inne produkty odzwierzęce łądują niestety na samym jej dole, czyli na jedną kalorię mają najmniej składników odżywczych. Właśnie z tego powodu zwiększenie w swoim menu produktów roślinnych oprócz oszczędności finansowych może doprowadzić do poprawy zdrowia.

Zanim przejdę do konkretnych przykładów co i jak kupować, aby było zdrowo i tanio opowiem jeszcze o jednym zjawisku, takiej specyfice naszego organizmu, dzięki której jedząc więcej produktów roślinnych w efekcie będziemy jedli mniej. Dlaczego? Nasz organizm został przez lata ewolucji tak zaprogramowany, że podświadomie domaga się dostarczenia wszystkich niezbędnych mu do życia składników odżywczych, to jest jeden z elementów naszego systemu zachowawczego. Niektórzy mówią, że jak mają na coś ochotę, to ich organizm właśnie tego potrzebuje i dlatego to jedzą. I jest w tym dużo prawdy, pod warunkiem, że nie mają codziennie ochoty na batona z mleczną czekoladą, który w zdecydowanej większości składa się z cukru, bo wtedy to jest zwykłe uzależnienie o którym mówiłem w odcinku podcastu [WNZO 025: Dlaczego cukier szkodzi i jak go unikać?](#).

W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że organizm poczuje sytość dopiero, gdy dostarczymy mu wszystkich brakujących w danym momencie składników odżywczych. I teraz pytanie, jak myślisz, jakie są większe szanse na zaspokojenie tych potrzeb, gdy jesz produkty z wysoką gęstością odżywczą, czy z niską?___ Właśnie! Jedząc wysoko przetworzoną żywność z niewielką gęstością odżywczą zanim poczujesz sytość fizycznie spożyjesz zdecydowanie większą ilość kalorii, niż gdybyś jadł posiłek oparty na nieprzetworzonych, gęstych odżywczo produktach. Dlatego jadając pełnowartościowe produkty spożywcze, a tak się składa, że w dużej części są one roślinne sytość poczujesz szybciej, najesz się zjadając mniejszą ilość pokarmu. Dodatkowo, po takim posiłku, z uwagi na fakt, że zawiera błonnik i węglowodany złożone, czyli wolniej się rozkładające zdecydowanie dłużej pozostaniesz syty – czysta oszczędność!

No dobrze to po tym wprowadzeniu przechodzimy do konkretów, co i w jakiej postaci możemy jadać, aby przełożyło się to na mniejsze wydatki na żywność i poprawę zdrowia?

Pierwsza duża grupa produktów to zboża: *Kasza jaglana, kasza gryczana, kasza jęczmienna, pęczak, ryż brązowy, co tam jeszcze? Płatki owsiane górskie, to chyba na tyle. Aha, jest jeszcze komosa ryżowa, ale ona do najtańszych nie należy, więc my stosujemy ją raczej jako urozmaicenie.* Wszystkie z wymienionych oprócz ryżu i komosy to nasze rodzime produkty, rosnące w naszym klimacie, w naszym najbliższym otoczeniu. Jedną z dobrych zasad zdrowego odżywiania jest jądanie produktów, które są hodowane w okolicy w której żyjemy, więc te zboża doskonale wpisują się w ten schemat. Można je przygotowywać na różne sposoby, najprościej jest je ugotować. Zboża przed gotowaniem dobrze jest wypłukać w wodzie, z jednej strony chodzi o najzwyklejsze względy higieniczne, chociaż przy niektórych tak jak na przykład kasza jaglana, płukanie ma bezpośredni wpływ na ich smak po ugotowaniu. Kilkakrotne wypłukanie kaszy jaglanej przed gotowaniem niweluje jej charakterystyczną goryczkę. Jeżeli nie smakuje gotowana kasza, możesz wzbogacić jej smak, dodatkiem przypraw, ziół lub warzyw. Do gotowania kaszy dobrze jest też dodać trochę tłuszczu np. kokosowego lub masła klarowanego. Albo już na talerzu trochę orzechów – dzięki temu spowalniamy trawienie i dłużej jesteśmy syty.

Zupełnie niedawno będąc u mamy mojej żony, na obiad dostaliśmy między innymi pyszną kaszę jęczmienną. Mama w garnku z grubym dnem zeszkliła na odrobinę cebuli i do takiej okrasz dodała ugotowaną kaszę – wszyscy łącznie z dziećmi zajadaliśmy aż się nam uszy trzęsły. Będąc przy kaszach i zbożach wspomnę jeszcze o chyba najmniej oprócz kaszy jaglanej docenianym rarytasie zdrowotnym – gryka, kasza gryczana. Faktycznie, niektórym może ona nie smakować, bo ma dość

wyrazisty smak. Ale nie wszyscy wiedzą, że kasza gryczana jest dostępna w dwóch wersjach, najczęściej spotykanej – palonej i rzadko spotykanej niepalonej. Wersja niepalona ma łagodniejszy smak i osoby, którym on przeszkadza mogą zacząć swą przygodę z gryką właśnie od jej niepalonej wersji. Gryka ma jeszcze jedną ciekawą cechę, otóż w przeciwieństwie od innym „mainstremowych” zbóż, w szczególności pszenicy jest niepodatna na modyfikacje i sztuczne nawożenie. Po prostu co by z nią nie kombinować to nie chce wydawać więcej plonów i nie chce być odporna na pestycydy przeciw chwastom. Z czysto ekonomicznego punktu widzenia nie opłaca się ją nawozić bo to nie zwiększa plonów. Dzięki temu jest ona jednym z najzdrowszych, bo pozbawionych modyfikacji zbóż, właściwie nie zbóż bo gryka, to też jest ciekawostka nie jest zbożem, ponieważ należy do rodziny roślin rdestowatych. Tylko uwaga, niestety niektórzy producenci gryki na ostatnim etapie jej uprawy stosują pestycydy na bazie glifosatu (np. Roundup), aby tuż przed zbiorem je wysuszyć. Dlatego my grykę kupujemy w wersji BIO.

Tak więc pierwsza kategoria zakupów w koszyku oszczędnego i dbającego o zdrowie zakupowicza to zboża: *Kasza jaglana, kasza gryczana, kasza jęczmienna, pęczak, ryż brązowy i płatki owsiane górskie.*

Druga grupa produktów to nasiona roślin strączkowych: *fasola, groch, ciecierzycza i soczewica.* Soczewica występuje w czterech kolorach: zielona, czerwona, brązowa i żółta. W tej grupie znajduje się również soja, jednak my z uwagi na fakt, że zdecydowana jej większość jest GMO, soję omijamy z daleka.

Rośliny strączkowe możemy generalnie kupować w dwóch postaciach: suche ziarna, które przed ugotowaniem należy minimum 12 godzin moczyć w wodzie lub w postaci gotowej do spożycia, czyli w puszcze. Chociaż ten drugi wariant, puszkowy może być bardzo kuszący ja zdecydowanie polecam kupowanie suchych ziaren. Dlaczego? Po pierwsze tak jest na pewno zdrowiej bo powłoka, którą wyściełane są od wewnątrz puszki zawiera chemiczne paskudztwo, które uaktywnia się w kontakcie z tlenem. Drugi powód, bo tak jest zdecydowanie taniej. Na blogu jest wpis zatytułowany Jak jeść zdrowo i tanio? W którym przedstawiam dokładne wyliczenia, tu tylko powiem, że dzięki kupowaniu suchych nasion strączkowym w sklepie internetowym można zaoszczędzić prawie 70% kosztów, w porównaniu do detalicznego kupowania tego samego w puszkach. Tak więc gra jest na pewno warta świeczki!

Teraz możesz sobie pomyśleć - no tak, może to i jest tanie, ale jak często można jadać fasolkę po bretońsku? No właśnie, wyobraź sobie, że z nasion roślin strączkowych można wyczarować

wyjątkowo smaczne i pełne składników odżywczych, w tym białka, bo z tego głównie słyną strączki potrawy. W notatkach zamieszczę linki do dokładnych przepisów, tu tylko wspomnę o *falafelu* – czyli kotletach mielonych z ciecierzycy, *humusie* – paście z ciecierzycy i sezamu i na przykład o *czekoladowym browni* z czarnej fasoli, pychota! Acha i jeszcze jedno, z czerwonej soczewicy, która może być gotowana bez namoczenia i orzechów nerkowca można w 20 minut przygotować *pyszny sos*, który doskonale komponuje się na przykład z gotowanymi zbożami, o których opowiadałem wcześniej, albo z gotowanymi warzywami. Cała moja rodzina uwielbia ten sos, w notatkach podlinkuję do przepisu na jak go szybko wykonać. Czyli druga grupa produktów w naszym koszyku to suche nasiona roślin strączkowych: *fasola*, *groch*, *ciecierzyca*, *soczewica*, przypominam, że fasola i soczewica występują w różnych kolorach i rozmiarach.

Trzecia grupa to makarony. W naszej rodzinie jadamy umiarkowane ilości makaronów. Spożywamy je na ciepło jako dodatki do głównych dań jak również na zimno, jako bazy dla sałatek. Makarony i wszelkiego rodzaju pasty to naprawdę niedrogi jedzenie, dużo na talerzu i w żołądku a koszty na przykład w porównaniu do mięsa znikome. Czy makarony są zdrowe? Aż tak zdrowe jak zboża i nasiona roślin strączkowych zapewne nie, głównie dlatego, że makaron to produkt przetworzony. Nie rośnie na drzewach ani krzewach, powstał na skutek ingerencji człowieka w skład zbóż, zmielenie, oczyszczanie, dodawanie innych przetworzonych składników itd. Możemy jednak zrobić coś, aby ten makaron przynajmniej nie szkodził. Co? Kupować makarony pełnoziarniste, czyli ciemne. Na szczęście wybór makaronów pełnoziarnistych w sklepach jest coraz większy. W makaronie pełnoziarnistym, oprócz skrobi znajdziemy inne składniki mineralne, które są w łupinach ziaren, otrębach. Dodatkowo znajdziemy w nim błonnik, który stabilizuje pracę układu trawiennego. Co więcej..., makaron pełnoziarnisty jest wolniej trawiony, czyli po posiłku z takim makaronem dłużej jesteśmy syści. Z gotowych przepisów na pyszne danie na bazie makaronu mogę polecić *Fettuccine*, makaron pełnoziarnisty z sosem na bazie orzeszków nerkowca i pasty sezamowej, pychota! Link do przepisu będzie w notatkach. Makarony to ciekawa alternatywa dla osób, szukających oszczędności, jednak tak jak wspomniałem, z uwagi na to, że jest to produkt przetworzony w mojej rodzinie staramy się nie jadać ich zbyt często, jeżeli już to tylko w wersji pełnoziarnistej i bardziej jako urozmaicenie naszej diety.

Czwarta grupa, sezonowe warzywa i owoce. Każda odmiana roślin dojrzewa w naturalnych warunkach o **konkretnej porze roku** i wtedy jest najsmaczniejsza. Celowo akcentuję słowa konkretnej porze roku, bo obecnie technologia produkcji żywności próbuje te prawdziwe od zarania dziejów zasady zmienić. Weźmy na ten przykład pomidory, w naturalnych warunkach dojrzewają

latem - lipiec, sierpień, wrzesień. Wtedy smakują najlepiej, wtedy zawierają najwięcej składników odżywczych i najmniej chemii. Oczywiście pomidory można też kupić w środku zimy, jednak dla mnie jest to produkt pomidoropodobny, zupełnie bez smaku, napakowany chemią, która umożliwia wyhodowanie go w tak nienaturalnej dla niego porze roku i jeszcze przetransportowanie przez pół Europy – paskudztwo! Trzymaj się od takich pomidorów z daleka! Dlatego dobrze jest się wyposażyć w kalendarz dojrzewania owoców i warzyw i zakupy zrobić z godnie z porami ich naturalnego dojrzewania, wtedy są najtańsze i najzdrowsze. Oczywiście największy wybór będzie latem i wczesną jesienią, ale naprawdę, nawet zimą jest sezon na niektóre warzywa. Przykłady? Proszę bardzo: Marchewka, kapusta, cykoria, jarmuż, dynia, czarna rzepa, buraki, brukselka, brukiew, pietruszka, por, seler – to są wszystko warzywa, które świetnie się przechowują lub mają sezon dojrzewania w środku zimy. W tym okresie są one najtańsze i najbardziej wartościowe dla Twojego organizmu. Tak więc czwarta grupa to sezonowe owoce i warzywa, które kupujemy w sezonie, czyli w okresie w którym dojrzewają.

Piąta grupa to mrożonki warzyw i owoców, wiąże się ona dosyć mocno z poprzednią. Dlaczego wspominam o mrożonkach? Bo mrożenie to doskonały sposób, aby przechować warzywa i owoce przez dłuższy okres w niemalże niezmiętej formie. Tak jak wspomniałem mówiąc o roślinach sezonowych, najwartościowsze są one wtedy gdy dojrzewają. W procesie produkcji mrożonek zbierane są w sezonie ich dojrzewania, szybko myte, pakowane i zamrażane w niskich temperaturach. Dzięki temu nawet w środku zimy zawierają dużą ilość składników odżywczych, często zdecydowanie więcej niż zleżałe (przejechały całą Europę) “pseudo świeże” warzywa i owoce. Warto po nie sięgać, gdy najdzie nas ochota na przykład na coś słodkiego. Z mrożonek można wykonywać pyszne i zdrowe koktajle, albo lody sorbetowe. Wystarczy zamrożone owoce wrzucić do blendera kelichowego, dodać na przykład banana, daktyli, albo miodu, zmiksować i już mamy zdrowe sorbety. Kilka przepisów na koktajle i inne zdrowe pyszności z mrożonych owoców również podlinkuję w notatkach.

Grupa szósta, ostatnia – nasiona i orzechy. Faktycznie, szczególnie orzechy nie należą do najtańszych, jednak dobrze jest je uwzględnić w swojej diecie. Oprócz białka zawierają dużo cennych kwasów tłuszczowych, choćby *OMEGA3* w *orzechach włoskich*, lub witaminy *B17* w *migdałach*. Ich naprawdę nie trzeba jadać dużo, wystarczy kilka orzechów dziennie a dzięki temu nasz organizm będzie miał stały dopływ niezbędnych składników odżywczych. Natomiast nasiona, również cenne są już w naprawdę przystępnej cenie: *nasiona słonecznika*, *pestki dyni*, *sezam* czy

choćby *siemię lniane*. Tak więc grupa szósta oszczędnego, zdrowego zakupowicza to orzechy i nasiona.

Oprócz szczęściu grup produktów, które warto częściej gościć w naszym koszyku zakupowym przygotowałem dla Ciebie kilka sprawdzonych sposobów jak zaoszczędzić na zakupach produktów spożywczych.

Pomysł pierwszy: Nie wszystko musi być ekologiczne. Spotkałem się z opiniami, że w obecnych czasach tak wszystko jest nasiąknięte chemią i pestycydami, że ogólnie dostępne warzywa i owoce są wręcz niezdrowe i jednym ratunkiem jest zakup produktów ekologicznych. Zdecydowanie się z tym nie zgadzam! Uważam, że jedzenie nawet przyskanych pestycydami warzyw i owoców jest zdrowsze od zjadania produktów przetworzonych, szczególnie tych naładowanych cukrem, syropem glukozowo fruktozowym lub tłuszczami trans. Dodatkowo, jeżeli ktoś obawia się pestycydów to są sposoby na skuteczne usunięcie większości z nich. Pisała o tym na naszym blogu Tatiana, podam linka do tego artykułu w notatkach. Nie wszyscy wiedzą, że organizacje promujące zdrowy tryb życia regularnie wykonują badania warzyw i owoców pod kątem zawartości w nich pestycydów. Efektem tych badań są listy najbardziej i najmniej zanieczyszczonych pestycydami warzyw i owoców. Teraz podam po pięć przykładów: Najmniej zanieczyszczone są: szparagi, kapusta, awokado, kukurydza, melon. Najbardziej zanieczyszczone: jabłka, seler naciowy, pomidory koktajlowe, ogórki, winogrona. Pełna lista produktów najbardziej i najmniej zanieczyszczonych jest na blogu, **linka podam w notatkach**. Bazując na tych badaniach myślę, że bez większych obaw produkty najmniej zanieczyszczone możemy kupować w wersji nie BIO. A co z tymi najbardziej zanieczyszczonymi? Te warto kupować w wersji ekologicznej, lub normalnej ale odpowiednio je umyć. Takie mycie polega na włożeniu ich najpierw do roztworu wody i sody spożywczej, a potem wypłukaniu pod bieżącą wodą. Linka do dokładnego opisu tego procesu zamieszczę w notatkach.

Pomysł drugi, używanie substytutów. Czasem natrafimy na jakiś ciekawie się zapowiadający przepis, który niestety zawiera w swoim składzie jakiś egzotyczny, albo piekielnie drogi składnik. Co wtedy zrobić? Użyć czegoś podobnego co mamy pod ręką! Na przykład robimy jakieś danie a tam w przepisie są *orzechy pekan*, albo *orzechy brazylijskie*. Gdzie to kupić? Ile to kosztuje? A dlaczego nie użyć naszych rodzimych orzechów włoskich lub laskowych? To tylko przykład, zapewne nie raz spotkałaś się z przepisem, którego nie zrobiłaś bo był tam jakiś dziwny składnik. Jeżeli masz wątpliwości wystarczy wejść do Internetu i wpisać np.: „*czym zastąpić orzechy brazylijskie*” i po sprawie. Ostatecznie, czasem lepiej jest w ogóle zrezygnować z jakiegoś szczególnie drogiego składnika, pod warunkiem, że nie jest to składnik podstawowy i przyrządzić

potrawę, niż nic nie robić. Oczywiście, wyjdzie coś innego, ale będzie to Twoje danie, Twoje nowe doświadczenie. Dzięki takiemu podejściu poszerzamy swój kulinarny światopogląd, otwieramy się na nowe doświadczenia, smaki co czasem może doprowadzić do stworzenia naprawdę wyjątkowego, unikalnego dania. I o to właśnie chodzi, aby w kuchni eksperymentować, eksperymentować oczywiście ze zdrowymi składnikami i czerpać z tego satysfakcję!

Pomysł trzeci, unikać superfoodów. Superfoody to produkty spożywcze o wyjątkowo wysokiej gęstości odżywczej, zawierające szczególnie dużo składników odżywczych w przeliczeniu na jedną kalorię. Brzmi nieźle, wręcz rewelacyjnie, problem w tym, że zwykle mają one jedną wadę, cenę – zwykle są drogie, niewspółmiernie drogie w porównaniu do innych czasem równie zdrowych produktów. One po prostu są takie sexy, o nich się mówi, że są takie super i masz wrażenie, że jak ich nie jadasz to coś Cię omija, nie robisz tak jak wszyscy... Swoją drogą, taka dygresja spotkałem się niedawno z bardzo ciekawym terminem – *konformizm normatywny*. Jest do dostosowywanie się do oczekiwań większości otaczających nas ludzi. Zachowanie to jest napędzane lękiem przed odrzuceniem, pragnieniem bycia zaakceptowanym. Czy to o czym mówię w jakiś sposób dotyczy Twojego życia lub któregoś z jego aspektów? Ja uważam, że tak właśnie jest z tymi superfoodami, kupujemy je, przepłacając sromotnie bo inni tak robią.

Do większości decyzji o tym co jem a czego nie staram się, pewnie nie zawsze się to udaje, staram się podchodzić pragmatycznie. Przyglądam się zawartości składników odżywczych, cenie, walorom smakowym i podejmuję decyzję czy to kupuję czy nie. Przykładem może być jeden z superfoodów – *szalwia hiszpańska*, zwana potocznie – *nasiona chia*. Kilogram tych nasion kosztuje średnio 30 pln/kg. Słynie ona między innymi z dużej zawartości kwasów tłuszczowych OMEGA3. Co ważne nie posiada równocześnie zbyt wiele kwasów OMEGA6, które choć cenne, w nadmiarze powodują przewlekłe stany zapalne organizmu. Dla porównania na naszym rynku rodzimym, na naszych polach rośnie od wieków *siemię lniane*, które ma bardzo zbliżone właściwości do nasion *szalwii hiszpańskiej* i kosztuje, uwaga... 6 pln/kg, pięć razy taniej! Inny przykład? Bardzo drogie nasiona goji można zastąpić jakże zdrową aronią a wiśnie, nasze polskie wiśnie mają właściwości zdrowotne porównywalne z egzotycznym granatem. Przykłady można mnożyć. Oczywiście każdy z nas jest inny, kieruje się innymi kryteriami i zapewne ma inne cele i potrzeby, jednak ja i moja rodzina takie superfoody traktujemy raczej jako ciekawostkę niż podstawę budowania zdrowego i rozsądnego cenowo koszyka zakupów spożywczych.

Pomysł czwarty – zakochaj się w prostocie. Tworzenie prostych, składających się z niewielkiej ilości składników potraw sprzyja zdrowemu samopoczuciu i jest dobre dla portfela. Dlaczego? Z

czysto praktycznego punktu widzenia, im mniej składników używamy, im mniej asortymentu mamy w spiżarni tym mniejsze szanse, że czegoś nie zjemy, bo albo się gdzieś zapodzieje, albo przegapimy jego okres przydatności do spożycia i się zmarnuje. Z taką argumentacją chyba każdy się zgodzi. Jednak to nie wszystko! Każdy składnik pokarmu, z którego składa się nasz posiłek ma swój unikalny smak, który jest rozpoznawany i rejestrowany przez podwzgórze mózgowe – ośrodek kontroli apetytu. Badania pokazują, że sytość poczujemy dopiero, gdy podwzgórze mózgowe zarejestruje określoną ilość każdego smaku ze zjedanego pożywienia. To bardzo ważne, powtórzę: sytość poczujesz dopiero, gdy Twoje podwzgórze mózgowe zarejestruje określoną ilość każdego smaku ze zjedanego przez Ciebie posiłku. Dlatego zjadając posiłek składający się z wielu składników sytość poczujesz później i w efekcie zjesz więcej, czasem niestety za dużo.

Prosty przykład, wyobraź sobie spotkanie towarzyskie, jakąś wystawną kolację z wieloma daniami, naprawdę trzeba mieć ogromną samodyscyplinę, aby się wtedy nie przejeść. A gdy ktoś postawi przed Tobą paterę owoców, na przykład jabłek, to zjesz 2, 3 i masz dosyć. Zdaję sobie sprawę, że to jest przejaskrawiony przykład, jednak z doświadczenia zauważyłem, że przejaskrawienia najtrafniej ujmują istotę rzeczy, zjawiska i najdłużej zapadają w pamięć.

No więc jak to wykorzystać w praktyce, tę prostotę? Szukaj przepisów składających się z małej ilości składników. Jak na śniadanie jesz rano owsiankę to dodaj do niej tylko owoce, najlepiej jeden rodzaj owoców – szybciej poczujesz sytość. Co dalej, taktuj jedzenie owoców lub przekąszanie orzechami, nasionami również jako autonomiczne posiłki. Bierzesz garść orzechów zjadasz i za chwilę czujesz sytość. Zjadanie prostych, składających się z małej ilości składników posiłków ma jeszcze jedną zaletę, odciąża Twój układ pokarmowy. Być może spotkałeś się z zasadami dotyczącymi odpowiedniego łączenia pokarmów, co z czym powinno się łączyć, aby żołądek miał szanse odpowiednio to strawić a układ pokarmowy przyswoić. Tak zwana dieta rozdzielna. Jedząc proste potrawy, w skrajnym przypadku posiłki składające się z jednego produktu robimy ogromną przysługę naszemu układowi pokarmowemu, dzięki temu unikamy takich nieprzyjemności jak gazy, wzdęcia, zgaga i inne przypadłości często towarzyszące przejadaniu się. Podsumowując *pomysł czwarty – zakochaj się w prostocie*, dzięki spożywaniu prostych posiłków lepiej się czujemy i zjadamy tylko tyle ile faktycznie nasz organizm potrzebuje, w praktyce mniej – czysta oszczędność!

Pomysł piąty – owoce i warzywa kupuj na lokalnych targowiskach. Przyznam się, że przez większość mojego dorosłego życia byłem przeciwnikiem kupowania na targowiskach. Przeszkadzała mi konieczność przeciskania się od stoiska do stoiska, lawirowanie między innymi zakupowiczami z

rowerami i torbami, oraz wózkami sprzedawców kawy, czy herbaty. Dużo wygodniej było i nadal jest pójść do supermarketu, gdzie szerokimi alejkami w rytm muzyki jadę z wielkim koszem i gdzie mogę kupić praktycznie wszystko od A do Z. Jednak, gdy uświadomiłem sobie drogę, jaką muszą przebyć, szczególnie produkty od producenta do regału z wystawą w markecie i zestawilem ją z przyjazdem rolnika rano na targowisko to coś w mnie drgnęło. To nie są te same produkty! Oczywiście i na targowiskach znajdziemy sprzedawców, którzy zaopatrują się w hurtowniach, ale nawet u nich w zdecydowanej większości produkty są lepszej jakości niż w marketach. My szukamy sprzedawców, którzy mają owoce i warzywa wyhodowane przez siebie, którzy od lat przyjeżdżają na to targowisko i u których zazwyczaj jest najwięcej kupujących. Te produkty naprawdę inaczej smakują i są w atrakcyjnych cenach. Takie zakupy na targowisku robimy raz w tygodniu, od razu większą ilość. Kupując na targowisku paradoksalnie mamy większy wybór, w markecie zwykle jest jeden rodzaj pomidorów, wszystkie identyczne, piękne, błyszczące... Na targowisku dodatkowo można również kupić pomidory mniejsze, mniej kształtne, często za połowę ceny. Przy zakupie większej ilości można poprosić do dodatkowy rabat. Nie dość, że kupujemy zdrowszy, smaczniejszy produkt to często za niższą cenę.

Pomysł szósty – zabaw się w ogrodnika. W zdrowej kuchni nie może zabraknąć ziół, zawierają w sobie między innymi mnóstwo przeciwutleniaczy, które neutralizują stany zapalne w organizmie. Dobre są zioła suszone, ale jeszcze lepsze są świeże: natka pietruszki, bazylika, mięta, oregano i wiele innych. Takie świeże zioła można kupować w doniczkach w sklepie, doniczka bazyliki kosztuje 4-6pln ale można również za ułamek tej ceny hodować na parapecie czy też latem na balkonie czy tarasie. To naprawdę nie jest trudne, wystarczy zaopatrzyć się w doniczki, ziemię do kwiatów, nasiona i trochę cierpliwości. Jeżeli ktoś lubi się zajmować w domu kwiatami to hodowanie ziół może być dla niego źródłem dodatkowej przyjemności, satysfakcji i oczywiście oszczędności.

Ato się dzisiaj nagadałem... Ale to już chyba już wszystko co przygotowałem dla Ciebie w tym odcinku podcastu, powiedziałem o sześciu grupach produktów i sześciu pomysłach, dzięki którym możesz zaoszczędzić w wydatkach na jedzenie i przy okazji przemyścić trochę zdrowego jedzenia do Twojej kuchni.

Natomiast co bardzo ważne, Stosując jeden lub kilka z tych pomysłów zyskać możesz coś o wiele cenniejszego – poprawę zdrowia. Naprawdę jedzenie ma znaczenie! Mówi się, że jesteś tym co jesz. Bardziej adekwatne będzie stwierdzenie, że jesteś raczej tym co przyswajasz. Naprawdę uważam, że jedzenie prostych posiłków bazujących w większości na warzywach i owocach sprawia, że lepiej funkcjonuje nasz układ trawienny. A dobrze działający układ trawienny to podstawa naszego

zdrowia, oprócz zasilania nas w składniki odżywcze ma on nieoceniony wpływ na odporność naszego organizmu na choroby. Ja to zauważyłem u siebie i u mojej najbliższej rodziny. Dokładnie takie same doświadczenia mają nasi kursanci, którzy przechodzą przygotowane przez Tatianę programy odnowy organizmu. My odkąd zwracamy uwagę na to co jemy, unikamy żywności przetworzonej, ograniczamy spożycie produktów odzwierzęcych - naprawdę lepiej się czujemy i rzadziej musimy chodzić do apteki ☺

Jeżeli Ci się podobało, jeżeli to co powiedziałem wniosło coś wartościowego do Twojego życia to podziel się proszę tym podcastem, wyślij mu linka z przynamniej jedną osobą.

Na koniec obiecałem wyjaśnienie powodów decyzji o zaprzestaniu nagrywania podcastu. Przyznam się, że myśli te przychodziły do mnie już wielokrotnie, szczególnie, gdy pojawiały się komplikacje typu: prawie gotowy podcast trzeba było nagrać jeszcze raz bo jakość nagrania lub jego zawartość merytoryczna były niewystarczające. Albo umówiona na wywiad osoba po raz kolejny przekłada termin nagrania w sytuacji, gdy ja mam już ustalony harmonogram publikacji. Do tego wygospodarowanie czasu na przygotowanie tematu, zebranie informacji, nagranie, obróbka i publikacja nie raz wymagały ode mnie nie lada pomysłowości i czasem dokonywania trudnych decyzji. Czy spędzić wspólnie czas z rodziną czy zamknąć się w pokoju i wieczorem nagrywać podcast? W międzyczasie pojawiły się nowe projekty blogowe np. napisanie książki zbierającej całe nasze doświadczenia, książki, która każdemu ułatwi wdrażanie zdrowego odżywiania. Mamy już jej spis treści, mamy tytuł, mamy nawet napisane kilka rozdziałów, ale ciągle brakuje czasu na jej dokończenie. Stąd decyzja, aby swój czas, wkładaną energię przesunąć od podcastów do innych blogowych projektów, aby jeszcze lepiej, jeszcze więcej dać w innych obszarach.

Nie odcinam się od podcastowania zupełnie, te 5 lat i 100 nagranych odcinków wiele dla mnie znaczy. Być może, jeżeli natrafię na temat, który mnie zafascynuje, osobę, która mnie urzeknie to nagram jeszcze jakieś odcinek, ale nie stawiam sobie w tym obszarze żadnych konkretnych celów.

Bardzo dziękuję za wspólnie spędzony czas. Jeżeli na bazie tego co powiedziałem chcesz się ze mną podzielić swoimi przemyśleniami to napisz na michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl a tymczasem do zobaczenia na blogu ☺