

# I z mála surovin, levně a jednoduše, lze nasycit velké množství lidí. Tak to dělaly naše babičky a prababičky

[radiouniversum.cz/gajduskova-alena-1d-i-z-mala-surovin-levne-a-jednoduse-lze-nasycit-velke-mnozstvi-lidi-tak-to-delaly-nase-babicky-a-prababicky](https://radiouniversum.cz/gajduskova-alena-1d-i-z-mala-surovin-levne-a-jednoduse-lze-nasycit-velke-mnozstvi-lidi-tak-to-delaly-nase-babicky-a-prababicky)

27. srpna 2023

Alena Gajdušková Díl 1/3

Text 27.8.2023 29 min Přehrát

#Příroda #Zdraví



Mnoho událostí dnešní doby nás vykolejilo ze zaběhaných kolejí, a nové zkušenosti nás také nutí učit se novým věcem: Jak ušetřit peníze, jak se slušně najíst, aby to moc nestálo, jak neplýtvat energiemi. A paradoxně jednou z cest kupředu může být také návrat ke starým osvědčeným zkušenostem našich předků. Ti se logicky museli obejít bez elektřiny zcela, neměli na výběr nepřeborné množství potravin v supermarketech, a přesto povětšinou jedli dobře, nebo alespoň slušně. Neměli ani ledničky a mrazáky, přesto dokázali část potravin po část roku skladovat. Jak na to? Jak se stát co nejvíce samostatnými a soběstačnými, aby nás jakýkoli výpadek ve společnosti ihned nepoložil na kolena? Protože i takto může vypadat určitá podoba svobody. O tom všem dnes budeme hovořit s dámou, která přesně tyto znalosti, zkušenosti a informace vyhledává a shromažďuje už prakticky třicet let. Vedla antikvariát, kde ji zaujaly staré recepty, návody a kuchařské knihy, a nezůstalo jen u čtení.

Mnohé recepty sama vyzkoušela, a ověřila si tak polozapomenutou modrost našich předků. Paní Alena Gajdušková je mým hostem, jsem moc ráda, že vás tady opět mám.

**Martina:** A já jenom ještě doplním, že jste všechny tyto vaše poznatky shromáždila už do mnoha knih, jako například Domácnosti našich babiček I. a II., a nyní například také do velmi aktuálního titulu Uchováváme potraviny bez elektrické energie. Nechceme nic naznačovat, ale mohlo by se to hodit. Paní Gajdušková, jak už jsem zmínila v úvodu, k takovým nejčerstvějším a momentálně největším problémům patří vysoké ceny energií, vysoké ceny potravin, nedostupnost některých léků, a věci, které tyto jevy na sebe nabalují. Myslíte si, že zkušenosti našich předků mají odpověď prakticky na všechno, nebo pod podmínkou, že podstatně, až zásadně, slevíme ze svých standardů?

**Alena Gajdušková:** Myslím, že ze svých standardů úplně slevovat nemusíme, ale k moudrosti předků se obrátit můžeme, a využít tak praktické a ověřené postupy, které naše babičky, prababičky i dědečkové používali celá staletí. Když se zamyslíme nad tím, jak lidé dřív žili, a nemusíme do minulosti postupovat ani staletí, stačí pár desítek let, tak si můžeme uvědomit, alespoň my, částeční pamětníci – ale je pravdou, že mladá generace už si to pamatovat nebude vůbec – že dřív lidé k lékaři chodili mnohem méně, než dnes. Dnes jsou rodiny schopné jet v noci se štípancem s dítětem na pohotovost, což sami lékaři kvitují s nelibostí, protože takováhle drobná záležitost je zdržuje od skutečných vážných případů, takže se nemohou se věnovat lidem, kteří to skutečně potřebují.

A právě na tomto bych demonstrovala v podstatě fakt, že rodiče nejsou doma schopni zhodnotit nevážnost daného stavu – štípanec je nepříjemný, leč v pohodě s ním dítě vydrží do rána, když to bude akutní. Je důležité zhodnotit vlastně problém: Otéká to nadměru? Je to zapálené, červené? A pak to řešíme dál. Pokud vidíme, že nějakým způsobem štípanec pracuje, tak samozřejmě neváháme a odjedeme, ale v okamžiku, kdy to jenom svědí, tak můžeme dávat

studené obklady, nebo obklady třeba s bezinkovým octem, a uvidíme, zda se štípanec zklidní, zmírní, a dost možná, že do rána zmizí. Takže třeba ta péče vůbec není potřeba. To jen tak pro příklad. Samozřejmě, že to není návod na jakékoliv zranění, jakékoliv problémy, ale jednoduchost.

**Martina:** Rozumím, a musím říct, že teď mám „děsivou“ historku na toto téma: Vůbec nevím, jak jste ji vykutala v mé hlavě, protože znám od pohotovostní služby, od sestřičky z pohotovostní služby případ, kdy poměrně v noci přijeli rodiče na pohotovost se synem, protože má klíště. A paní sestřička volala doktora a říká: „Františku, máme tady klíště, tak prosím tě vstávej.“ A za chvíli, když si to pořádně prohlídla, říká: „Franto, spi, je to uher.“ To jen na úvod našeho povídání, sice trošičku brutální, ale tato historka je v pravdě pravdivá. Ale pojďme se ještě podívat na váš titul „Uchováváme potraviny bez elektrické energie“. Musím říct, že přijít s touto knihou v této době – to mám dojem, že máte nějaká známé na Lipské burze. Jak vás to napadlo, že zrovna tomuhle tématu se budete věnovat, že se teď budete věnovat tomu, jak maximálně uchovat potraviny, a zároveň nepropálit, takzvaně, jmění?

**Alena Gajdušková:** Bylo to velice jednoduché. Protože se, mimo jiné, živím jako lektorka kurzů, které pořádám, a jedním z nejoblíbenějších víkendových kurzů je konzervování potravin bez elektrické energie. Já tyto kurzy již pořádám několik let, a vždycky se kapacita naplnila bezezbytku. A právě pod tíhou událostí loňského podzimu a letošního roku mi došlo, že na trhu žádná takováto kniha není, která by shrnula všechny poznatky, jak bez elektrické energie uchovat veškeré druhy potravin, shrnuté do jednoho díla, není.

**Martina:** Když se dívám na náš rodinný rozpočet, tak pokaždé lamentuji, kolik toho projíme, a s každou další účtenkou, kterou přinesu z obchodu, je to horší a horší, i když se běžný sortiment nemění, ale mění se zkrátka ceny. Řekněte mi, stoupá tedy zájem

lidí o informace, které jste vyčetla v antikvariátech, protože zjišťují, že je možné zásadním způsobem ušetřit na jídle, když budou lidé bdělí, a že se do tohoto budou muset pustit?

**Alena Gajdušková:** Tak zájem určitě stoupá, a ceny potravin jsou skutečně nepříznivé. Já sama tedy také chodím nakupovat, takže to vím, a můžu vaše slova potvrdit. Ale zároveň si uvědomuji, že naše babičky a prababičky měly velice omezené finanční prostředky, a byly zvyklé vařit z levných surovin, z mála, a hlavně věděly, jak svou rodinu nasytit. Zase abych uvedla příklad: Krkonošské kyselo je výborná polévka, a na to, abyste ji uvařila, potřebujete půl hrnečku žitného kvasu, který se vaří v horké vodě, a přidají se tam potom brambory, které se taky uvaří. A ta polovina hrnečku kvasu se navaří tak, že polévku zahustí, ona je skutečně sytá a vydatná. A navíc, protože je kyselá, tak se vám nezkazí, a jenom se prohlubuje její chuť. Je to stejné, jako s gulášem, který je první den, když je uvařený, výborný, druhý den je ještě lepší, a třetí den je úplně nejlepší.

**Když víte, jak na to, tak z mála surovin, levně a jednoduše, lze nasytit velké množství lidí. Tak to dělaly naše babičky a prababičky.**

---

**Martina:** A třetí den už dostanete pokutu od hygienické stanice, kdyby to náhodou v restauraci zjistila. Ale to odbočuji – bavíme se o domácím.

**Alena Gajdušková:** Přesně tak. Naštěstí se bavíme o domácí kuchyni, takže tam třídní guláš i třídní kyselo projdou. A v podstatě pak zjistíte, že čtyřčlenná rodina z tohoto půl hrnečku žitného kvasu, a řekněme třeba 40 dkg brambor, může tuto polévku jíst třeba tři dny. A když si potom vydělíte cenu jedné porce, tak se dostáváme na velice příznivou cenu. Samozřejmě i krkonošské kyselo lze vylepšit smaženým vajíčkem, nebo smaženou cibulkou.

**Martina:** A koprem.

**Alena Gajdušková:** A koprem, ano. A to není podstatné. Ale každopádně jsem na tom chtěla demonstrovat, že vlastně z mála surovin, když víte jak na to, se dá nasytit poměrně velké množství lidí.

**Martina:** Ano. Řekla jste „kyselo“, a lidé si jej velice rádi dají někde v restauraci, v bufetu, když jedou na kole, ale doma si ho příliš často nepřipravují, protože žitný kvas, potřebují kvásek, který si potřebují připravit, takže je to všechno pracnější. A mnozí lidé odvykli dělat složitou kuchyni – dobře, udělají nějaké těstoviny, a podobně. Nemyslíte si, že to, co nás odrazuje od toho, abychom se mnohem více pustili do objevování těchto starých receptur, je to, že zaberou čas, jsou mnohdy zdlouhavé, mnohdy pracné, vyžadují plánování, a navíc vyžadují, abychom si doplňovali znalosti, které už nemáme?

**Alena Gajdušková:** To je sice pravda, ale ne všechny recepty jsou složité. Chápu, že lidé, kteří chodí do práce, vstávají ráno v půl páté, nebo v půl šesté, a vrací se odpoledne, nebo navečer domů, že těžko potom mají chuť a náladu zadělávat na žitný chléb. Ale lze si nějakým způsobem určitě zorganizovat čas tak, že navaříme o víkendu, a přes týden potom třeba můžeme vařit jednoduché polévky. Třeba vajíčková polévka je na stole za čtvrt hodiny, zasmažená česneková za čtvrt hodiny, a jsou to opět polévky, které nás na surovinách stojí korunové položky.

**Martina:** Vy jste se věnovala i tomu, jak se dříve vyráběl dobrý kvásek na pečivo, tím pádem i žitný kvas. Víím, že existují, říká se tomu kváskové sítě, ale ne každý ví, kde a jak se obrátit. Já jsem třeba kvásek v rekordním čase umožila, přiznám se. Řekněte mi, co s tím? Jak si třeba pořídit pěkný kvásek?

**Alena Gajdušková:** Nejlepší je naučit se to, protože příprava žitného kvasu je nadmíru jednoduchá. Já mi mojiné lektoruji i kurzy pečení chleba, nebo vůbec pečení pečiva světových chlebů, a tam obvykle první velké téma je: Jak si doma udělám žitný kvásek. Takže to probíráme s kursisty, a oni jsou překvapeni, jak velice jednoduché

to je. Protože se v podstatě smíchá žitná mouka s vodou, a v pokojové teplotě necháme tuto směs rozkvasit, až je kyselá, a kvásek je hotov. Samozřejmě záleží na tom, jaké máte doma teploty, někdy to může trvat delší dobu, a pokud kvásek zapomenete nakrmit, tak vám samozřejmě uhyne.

**Martina:** Takže ho musíte stále přikrmovat, když se rozkvašuje?

**Alena Gajdušková:** Ano, musí se přikrmovat, A musí se přikrmovat, i když je potom už kyselý a připravený k pečení, protože je to vlastně směs kvasinek a mikroorganismů, které, jako každý živý organismus, potřebují energii pro svůj život. Ale je to jednoduché. A když se vám stane, že uhyne, tak není problém vzít další žitnou mouku s trochou vody, a kvásek si opět připravit.

**Kvůli výpadkům léků by maminky měly znát staré postupy srážení horečky: zabalit dítě do studeného prostěradla, octové zábaly na nožičky, potírat dlaně, chladit čelo.**

---

**Martina:** Já se tedy ještě dnes nějak hemžím historkami, a ráda bych ještě poradila: Nikdy nedělejte kyselo v papiňáku. Protože kvas vám většinou vzlíná na ventil, který se ucpe. Mé kolegyni, která chtěla uspěchat udělání krkonošského kysela, způsobil škodu za 250 000, a byli rádi, že neporušili statiku domu, protože papiňák explodoval. Tak to je možná taky docela praktická rada.

**Alena Gajdušková:** Myslím, že ano.

**Martina:** Pojdme ze začátku obecněji, a pak bych se třeba pustila do opravdu konkrétních procedur, které nám pomohou s pokud možno s co nejmenší námahou, a s co nejméně časovou náročností, se připravit alespoň trochu na zimu, na podzim, a na časy, kdy budeme rádi, když třeba ušetříme nějakou korunu. Vy se zabýváte nejenom recepty našich babiček, ale také zkoumáte staré lidové léčitelství. Myslíte si, že třeba v souvislosti i s tím, jaké jsou výpadky léků, dlouhodobé výpadky léků, někdy úplně těch základních, jako jsou

třeba pro děti léky na snižování vysoké horečky a podobně, myslíte si, že doposud poněkud zesměšňované nevědecké pojetí medicíny bude také slavit svou renesancí?

**Alena Gajdušková:** Může se to stát. A vzhledem k výpadkům léků na trhu bych určitě maminkám doporučila, aby si nastudovaly staré postupy, protože v okamžiku, kdy vám u dítěte letí teplota nahoru, a vy pro něj nemáte žádný lék, který by spolehlivě teplotu srazil, tak je samozřejmě lepší než neudělat nic, dítě zabalit do studených prostěradel, případně mu dát na nožičky studené zábaly z octa, potírat dlaně, chladit čelo, a udělat v danou chvíli aspoň něco. Problém je v tom, že já naprosto chápu maminky, že jsou vyděšené, že se o děti bojí, protože nemají lék, na který byly zvyklé, u kterého věděly, že spolehlivě působí, a zároveň si nevědí rady. Takže je důležité si tyto znalosti obnovit a doplnit.

**Martina:** Kde je hledat? Ve vašich knihách?

**Alena Gajdušková:** V mých knihách příliš ne, protože já jsem se spíše zabývala vedením domácnosti. Ale samozřejmě v různých herbářích, případně i ve starších knihách, které lze sehnat v antikvariátech, jsou všechny tyto postupy uvedeny, protože to bylo to základní, co ti lidé měli, co bylo osvědčené a co fungovalo. Takže bylo potřeba tyto znalosti schraňovat, a v případě potřeby vědět, kde je to, co potřebují, a mohou použít, aby si navrátili zdraví.

**Martina:** Vy jste teď uvedla jeden nejznámější recept, který i já si z dětství pamatuji, protože jsem vždycky hrozně pištěla, když mě balili do ledových prostěradel, protože to v horečce nebylo úplně příjemné, a vím, že to na nás, děti, fungovalo. Ale co myslíte, když se budeme bavit o lidovém léčitelství – o zábalech, o teplých bramborách na hrudník, a také samozřejmě o bylinkách, květinách, macerátech, sirupech – bude to dostatečně účinné? Protože, když si mnozí z nás už tak trochu zvykli na to, že jsme se proměnili v ropáky, kdy není den bez nějaké pilulky – ať už jedna na bolení hlavy, jedna

na uklidnění, jedna na spaní, jedna na bolest kloubů – tak nebudou na nás bylinky už tak slabý kalibr, že než se dostaví jakákoliv úleva, tak to vlastně skoro nikdo nevydrží?

**Alena Gajdušková:** To úplně nedokážu posoudit, protože já naštěstí léky neužívám. A na mě bylinky působí, protože se snažím si zdraví udržovat, abych o něj nepřišla. A většinou když nastane nějaká potíže, jako kašel, nebo nějaké bolesti hlavy, tak mně bohatě stačí, že si lehnu do postele, dám si studený obklad, a bolest hlavy mě přejde. To samé s kašlem. Já vím, jaké bylinky na mě působí, takže není problém si uvařit čaj. Ale samozřejmě chápu, že lidé, kteří mají opravdu vážné zdravotní potíže, jako jsou třeba migrény, nebo astmata, se bez moderní medicíny neobejdou. To, marná sláva, a díky bohu za ni.

**Na vysoký tlak hloh obecný, nebo srdečník lékařský, na cukrovku kořen omanu a lusky z fazolí**

---

**Martina:** Řešíte, když se věnujete i lidovému léčení, jakým způsobem určité zásadní léky nahradit, nebo doplnit v případě, že je třeba zrovna nemáme k dispozici? Ať už hypertenze, arytmie, nebo třeba i cukrovka, a podobně?

**Alena Gajdušková:** Tak je pravdou, že i na tyto civilizační choroby, které jste zmiňovala, v herbářích bylinky najdete. Co se týká vysokého tlaku, tak je doporučován právě hloh obecný, který má tu skvělou vlastnost, že dokáže, jak snižovat tlak, tak i zvyšovat nízký. Byla hojně využívána bylina „srdečník lékařský“, *leonurus cardiaca*, který už v latinském názvu má...

**Martina:** ...určitou indikaci.

**Alena Gajdušková:** Určitou indikaci, ano, k tomu, na co se používá. A co se týká cukrovky, tak se využíval třeba kořen omanu, nebo fazolové lusky. V podstatě ty obaly, když se vyloupaly fazole, a semena se usušila, a pak zkonzumovala – tak lusky, které zbyly, se sušily, a z toho se vařily čaje na cukrovku. Je pravdou, že bylinky



působí spíše preventivně, velice mírně, a v dlouhodobém horizontu. Takže, rozhodně, pokud má někdo nějaké závažné potíže, bych to nedoporučovala. Ale v okamžiku, kdy třeba víte, že se vám mírně zvýšil vysoký tlak, případně máte náběh na cukrovku, cukr letí nahoru, tak bych se v počátku nebála bylinky využít, a potom posoudit, jak zabraly, nebo nezabraly, a podle toho se rozhodnout.

**Martina:** A pokud možno se poradit opravdu s nějakým zkušeným fytoterapeutem.

**Alena Gajdušková:** Samozřejmě.

**Martina:** Třeba pan Vitásek, kterého jsme tady také svého času měli, který dělá i kurzy na léčení civilizačních chorob, a podobně. Ale já jsem se teď spíš bavila o nouzovce, kdy třeba některé léky nejsou, a potřebujeme cokoliv, aby se nám ulevilo.

**Alena Gajdušková:** Tak to bych samozřejmě využila, a myslím, že ve většině případů bychom se měli dočkat úlevy.

**Martina:** A když už jsme se bavily o klasické Priessnitzově metodě, to znamená zábaly, tak vím, že naši předkové si v zábalech hodně libovali – obklady, zábaly, ale třeba i hliněné obklady. A s tím jsem se tedy ani u nás doma nikdy neseťkala.

**Alena Gajdušková:** A to je pravda, protože farář Kneipp, který byl autoritou, doporučoval hospodářům, když měli nemocné krávy – protože dokonce i kráva může mít horkost, zvýšenou teplotu (a samozřejmě lékařské služby pro lidi, nebo pro zvířata, byly v historických dobách velmi drahé, takže se lidé z úsporných důvodů snažili vyhnout tomu, povolát domů lékaře, nebo veterináře), a radili se s lidovými léčiteli – aby celou krávu natřeli blátem. Celou srst, celé to tělo s tím, že když tento obklad z bláta uschnul, tak to vlastně vytáhlo horkost z těla, a skutečně to i dobytku přinášelo úlevu. Hliněné obklady jsou báječné. Třeba když si vyvrknete kotník, nebo máte nějakou pohmožděninu, případně na začátku našeho rozhovoru zmiňovaný štípanec, můžete si koupit v lékárně jíl, tišivé

minerály, nebo kaolín, nebo jíl, tak ten, když ho máte doma, se v případě těchto potíží velice snadno rozdělá s vodou, a nanáší buď přímo na pokožku, nebo na plátěný hadřík, a přikládáte obklad. Toto použití je úplně stejné, jako radil Kneipp – v okamžiku, kdy hliněný obklad uschne, je hotovo. Nikdy by se neměl používat podruhé, takže je potřeba si vzít vždy novou várku jílu. A uvidíte, že úleva nastane poměrně brzy.

**Střídání teplé a studené vody působí dovnitř organismu regulováním toku krve. Kneipp doporučoval koupele po kolena ve studené vodě, když měl někdo vysoký tlak a necítil se dobře.**

---

**Martina:** Kneipp, po něm nám tady zbyly slavné Kneippovy chodníky, vidíte, které jsou skoro v každých lázních, a ve wellness centrech.

**Alena Gajdušková:** Je to tak. Ale ono to právě zdánlivě vypadá jako nepodstatná věc, ale voda, vlastně střídání teplé a studené vody, neuvěřitelným způsobem působí uvnitř organismu, protože reguluje tok krve. A studená voda – když si ponoříme nohy, třeba po kolena, do studené vody, tak se samozřejmě cévy stáhnou, nohy se odkrví, a v okamžiku, kdy z této studené vody vystoupíte ven, a jste v teple, tak se tělo samozřejmě snaží nohy honem zahřát, takže naopak prokrvení nohou je tam potom na prvním místě, takže tímto jednoduchým způsobem se dá odvádět krev i uvnitř těla. Takže Kneipp třeba doporučoval koupele po kolena ve studené vodě, když měl někdo vysoký tlak, a necítil se dobře.

**Martina:** Když vezmu všechny tyto znalosti, které se stírály po staletí, a přirozeně se předávaly v domácnosti, protože děti viděly, co dělá babička, viděly, co dělá maminka, jakým způsobem hospodaří děda, takže se to vlastně nemusely učit. Byla to žitá zkušenost. Ale já, když dnes přemýšlím, že bych ráda spoustu věcí začlenila do našeho života, tak si víc představím několik herbářů, co mám doma – a pak se podívám na vaše knihy o tom, jak by se dalo vařit, na množství rad, jakým způsobem žít přirozeně celý rok – a mám

vlastně pocit, že bych musela začít studovat už jenom toto. A někoho to ani nebaví, protože ho odradí to množství literatury, množství informací. Jak se hned na začátku neodradit?

**Alena Gajdušková:** Já bych doporučila začít tím, co člověka buď trápí, nebo zajímá. Takže, když mám třeba nějaké bolesti hlavy, tak bych si zkusila vyhledat nějaké přírodní léky, které by mi měly ulevit. A tím, jak je budu zkoušet, a budu pozorovat, jak na mě působí, tak se vlastně učím, jak si pomoci při bolestech hlavy.

A tímto jednoduchým způsobem bych postupovala i v domácnosti: Mám na zahradě jabloně, tak se podívám, jak by se jablka dala zpracovat – křížaly, povidla, nastrouhám je, a zavařím je ve vlastní šťávě na štrúdl – a neřešila bych v danou chvíli, jak zpracovávat broskve, nebo jestli by se z toho daly udělat různé omáčky k masu. Opravdu bych začala tím nejjednodušším způsobem, a tím, co se vlastně samo nabízí. Mám doma alergické dítě? Tak se zkusím podívat, jestli bych třeba nemohla používat nějaké čisticí prostředky na přírodní bázi. A tím se zase něco naučím. A tak se tyto znalosti takto postupně střeďují, až máte nějaké penzum, s kterým si vystačíte v běžném životě. Já jsem se k tomu dostala přesně tím způsobem, jak popisuju. Je sice pravda, že už mám za sebou třicet let postupného střeďování vědomostí, ale jinak jsem to nedělala.

**Martina:** To znamená vyzobávat věci, které se mi teď hned momentálně hodí, a nebrat to jako studijní obor.

**Alena Gajdušková:** Přesně tak. Nějakou školu, nebo dlouhodobý kurz o tom, jak se naučit žít běžný život, zatím nemáme.

Všechny příspěvky s Alena Gajdušková

**Diskuze:**

---

**Napsat komentář**

---

E-mailová adresa nebude publikována.

## Další příspěvky autora

---



Kupředu do minulosti

Alena Gajdušková

**Dříve se běžně jedly pacičky, rypáčky, ouška, šneci, vydry, bobři, ale i kachní i husí pařáty.**

---

24.7.202230 min

Díl 1/4

Text Přehrát

31.7.202224 min

Díl 2/4

Text Přehrát

7.8.202229 min

Díl 3/4

Text Přehrát

14.8.202231 min

Díl 4/4

Text Přehrát