magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 12. 2012 | dpe

Vánoční hodování? Zkuste to podle moudrých předků.

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vanocni-hodovani-Zkuste-to-podle-moudrych-predku.__s10010x7469.html

Začal nám advent, doba přípravy na Vánoce. Pro naše předky to byla také doba ztišení a půstu...

Půst se jako součást duchovní přípravy přísně dodržoval celý advent. **Správný půst dokonale očistí trávicí systém a uvede člověka do duševního klidu.** Jak? Zbaví tělo balastu, uhnívajících zbytků jídla a toxinů, navodí dobrou náladu a pozitivní pohled na svět. Člověk je zdravější, méně unavený, oplývá vitalitou...

Jak říkají lidová rčení:

- Ve zdravém těle zdravý duch.
- Střídmost, klid a veselost jsou nejlepší lékaři.
- Mnoho jídel, mnoho nemocí.

Jíst bylo při půstu dovoleno, i když ne všechno. Zákaz platil hlavně na maso. Vůbec nesmělo přijít na stůl! Zapovězené bylo i sádlo. Mezi maso se ale nepočítaly ryby. Ty se naopak jíst mohly. Dovolené bylo ovoce, sýry a pečivo. Jedním z postních jídel byla **pučálka** - „napučený" (naklíčený) hrách se po celý den namáčel, aby nabobtnal. Pak se osolený a opepřený upekl v troubě.

Z pohledu zdravé výživy…

… naši moudří předci intuitivně dávali organizmu jen to nejlepší. Určitě netušili, že sádlo i tučné maso obsahují zdraví škodlivé nasycené mastné kyseliny, a naopak ryby dodávají nezbytné omega mastné kyseliny. Potřebnou porci bílkovin zabezpečily sýry, vitaminy a vlákninu zajistilo ovoce, dostatek sacharidů dodalo pečivo.

Štědrý večer nastal…

O Štědrém dnu půst končil, ale až večer. Přes den se správně jíst vůbec nemělo (odměnou bylo zlaté prasátko). Když vyšla první hvězda, zasedla rodina pospolu k večeři.

Jak říkají lidová rčení:

- Sytý se nehádá.
- Láska prochází žaludkem.

Nastalo hodování. I ti nejchudší si dopřávali **více chodů, optimálně jich mělo**

být až devět. Věřilo se, že nadbytek jídla na štědrovečerním stole je zárukou hojnosti v příštím roce. Jídlo bylo jednoduché, prosté a z dostupných surovin - brambor, hrachu, čočky, krup. Jeden z tradičních pokrmů - **kuba** (jídlo z krupek, hub a česneku) – se někde podával se sušenými švestkami. Chybět nesměla čočka (aby bylo hodně peněz), v oblibě byly oplatky s medem, ořechy a šípky, vše doplnilo ovoce.

Z pohledu zdravé výživy…

… nebylo přejídání hrozivé, převládaly zdravé pokrmy, žádná tučná jídla ani sladkosti.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz