



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 20. 12. 2016 | Marcela Avramopulu

# S Petrem Havlíčkem o Vánocích - trochu netradičně

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/S-Petrem-Havlickem-o-Vanocich---trochu-netradicne\\_\\_s10010x10129.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/S-Petrem-Havlickem-o-Vanocich---trochu-netradicne__s10010x10129.html)

Prosinec považuji za jeden z psychicky nejnáročnějších měsíců v roce. Tlak společnosti je větší a větší. Mnohdy je spíše třeba snížit nároky sám na sebe, mnohdy na to, co všechno musím mít a stihnout. Přemýšlet "selským rozumem" a počítat "kupeckými počty" se každému jednoznačně vyplatí.





Zdroj: Petr Havlíček pro Víím, co jím a piju, o.p.s.

**Vánoce by měly být hlavně svátky klidu a rozjímání. Skutečnost je ale jiná a místo klidu je to období pěkně stresové. Nebo myslíte, že se to trochu mění, když se o důležitosti toho klidného pojetí svátků tolik mluví?**

**Ne. Já mám spíš pocit, že největší hysterie a největší šílenství začíná právě v prosinci, protože se tento měsíc kumuluje spousta zátěžových situací dohromady.** Za prvé nakoupit dárky, za druhé, kde na to vezmu, za třetí uzávěrky v práci, za čtvrté plánování dalších věcí na příští rok a tak dále. **Prosinec proto považuji za jeden z psychicky nejnáročnějších měsíců v roce. Tlak společnosti je větší a větší.**

**Rady typu, že by lidé měli využít volno k aktivnímu relaxu, procházkám přírodou, jsou známé. Místo toho mnozí skončí na gauči s mísou cukroví před nosem ...**

To je v podstatě jediná schopnost mnoha lidí se zrelaxovat. Když je člověk unavený, vystresovaný, tak to zásadní, co většina těchto lidí nechce, je ještě se někde hýbat....

## **A co mají tedy dělat?**

**Obecná rada je: v momentě, kdy budu mít trochu klidu a času pro sebe, zamyslet se nad tím, jestli tohle všechno k životu potřebuju a jestli tohle všechno mám zapotřebí.** A pokud je odpověď ano (bohužel), nezbude mi holt nic jiného, než se smířit s tím, že se budu jenom makat a pak se únavou válet na gauči a jíst to, na co mám zrovna chuť nebo co najdu a ne to, co můj organismus potřebuje. Ale také se musím smířit i s tím, že ve čtyřiceti letech (a možná i dříve) budu mít nadváhu či obezitu a budu s největší pravděpodobností i nevykonný a nemocný. **Když si ale řeknu, že ne, tak v tom případě s tím začínám něco dělat a jsem schopen začít přemýšlet i sám o sobě, odpočívat, hýbat se, správně jíst, a tak dále.** Takže ten čas mezi svátky můžu využít právě k tomu, že budu přemýšlet, co bych vlastně chtěl dělat, co mám rád a co mě zbaví hektična a stresu.

## **Možná by bylo dobré i snížit ty nároky na to, co všechno bych měl dělat?**

**Určitě. Mnohdy je třeba snížit nároky sám na sebe, mnohdy na to, co všechno musím mít.** Do podvědomí se nám stále z okolí dostává, co všechno bychom měli zvládnout a udělat, co všechno bychom měli mít, abychom byli platní a „šťastní“... A to znamená víc a víc pracovat a méně a méně odpočívat. Jinými slovy, sebe čím dál tím víc odstrkávat do pozadí. A to jednou prostě musí prasknout. Ale to se samozřejmě netýká paušálně úplně všech, ale vnímám to jako fenomén většiny našich klientů, kteří sami sebe dostanou do problémů.

**A když bychom přešli k lehčímu tématu, třeba cukroví. Hodně lidí si myslí, že když použije při pečení místo rostlinného tuku to pravé máslo, místo bílého cukru med a místo bílé mouky tu celozrnnou, že je to nakonec zdravé cukroví...**

Když si cukroví připravím výše zmíněným způsobem, získávám o trochu nutričně hodnotnější věc, než když jej upeču z rafinovaných a nehodnotných surovin. Ale ať si cukroví připravím z lepších či horších surovin, pořád bude vydatným energetickým zdrojem, protože obsahuje většinou hodně tuku a cukru. **Takže já jsem určitě pro to, aby se vánoční cukroví upeklo z lepších surovin, ale aby se ho upeklo málo a přistupovalo k němu jako**

k „občasnému dobání“ pro radost. Ale určitě bych si neměl naložit talíř cukroví a sníst ho k snídani, nebo k večeři.

**Takže nejlepší by bylo jíst cukroví nějak kontrolovaně. Většinou ho ale máme celý den na stole, krásně naservírované na trojpatrovém podnosu, těžko se pak odolává...**

To je jasné, když ho budu mít pořád na očích a budu ho vystavovat, tak to prostě všechno sním. To nemá být tak, že budu mít cukroví na stole od Štědrého dne až do Nového roku. **Cukroví má být schované někde ve spíži, v suchu, chladu a temnu**, už i třeba kvůli tomu, aby se nekontaminovalo plísněmi, nebo aby obsažené tuky nežlukly. **A vyndat ho jen, když je příležitost, třeba u Štědrovečerní večeře, druhý den po obědě, když přijde návštěva a tak.**

**Dá se tedy upéct nějaké cukroví, tak, aby se aspoň trochu dalo nazvat „zdravější“?**

Já na cukroví moc nejsem, takže nemám takový přehled. **Ale zdravější varianta je třeba sušené ovoce namočené do kvalitní čokolády, hrudky z bílků a oříšků s trochou cukru.** Dá se vymyslet i odlehčenější varianta klasického cukroví s menším obsahem tuku a cukru a s vyšším podílem vlákniny. Chce to jen trochu odvahy a kreativity :)

**Na jednu stranu se lidi celé svátky přejídají, na druhou na Štědrý den často drží půst a skoro nejedí...**

**Další nesmysl. Protože pravý půst začíná první adventní neděli, ale neznamena to, že se nejí vůbec. Vynechává se pouze maso teplokrevných živočichů a alkohol.** A samozřejmě i třeba další požitky, jako jsou sladkosti či cigarety. Záleží na každém, jak si toto (původně) období rozjímání a přemýšlení o sobě nastaví. Ale pokud drží půst jen ve Štědrý den a je celý den o hladu, pak se zákonitě u štědrovečerní večeře přejí a místo zážitků klimbá jak zdechlý vorvaň na gauči...

**A co říkáte české štědrovečerní klasice? Smažený kapr,**

## **nebo smažený řízek a bramborový salát leckdy topící se v majonéze?**

Jsou to naše obvyklá štědrovečerní jídla, i když smažený kapr není zas tak úplně tradiční, v minulosti se upravoval jiným způsobem a rozhodně se nesmažil v trojobalu. Nicméně k dnešnímu pojetí Vánoc to takhle patří. Takže je to spíše o tom, zvolit správné suroviny a postup. **Já bych byl pro, abych si ke smaženému kaprovi nebo řízku udělal odlehčenější salát s malým obsahem tuku a naopak, když si třeba dám pečenou tresku, tak si můžu dát zase trochu tučnější salát.**

### **Konkrétně tím myslíte co?**

**Když smažit, tak na oleji, který se nepřepaluje, zvolit správnou teplotu anebo použít úpravu, kdy se do řízku nebo kapra nenasákne tolik tuku.** Třeba lehce zatáhnout na pánvi a následně dopéct v troubě, nebo řízek jen namočit ve vajíčku, v rozdrčených cornflakes, postříkat olejem a upéct v troubě. Sice to nebude tak zlaté, ale křupat to bude. Anebo zvolit úplně jinou rybu, třeba upéct lososa (je to přeci jen tradiční ryba). Anebo pokud chceme klasicky smažit, tak si odlehčit salát. Majonéza se dá nastavit kysanou smetanou či bílým jogurtem, ale dá se najít i spousta výborných receptů na zcela lehké bramborové saláty, které jsou úplně bez majonézy.

### **Nějaké poselství na závěr?**

**Ať lidi neblbnou, ať přemýšlejí zdravým selským rozumem a počítají jednoduchými kupeckými počty :)**

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)