



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 30. 12. 2017 | tla

Bowle je tajemstvím hostitele. Promyslete složení předem

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Bowle-je-tajemstvim-hostitele.-
Promyslete-slozeni-predem__s10010x10135.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Bowle-je-tajemstvim-hostitele.-Promyslete-slozeni-predem__s10010x10135.html)

Obrovská skleněná nádoba plná lákavého ovoce a ještě lákavějšího nápoje je už na pouhý pohled ozdobou slavnostní tabule. Nechá jen málokoho chladným. Jak si pochutnat na bowli a probudit se druhý den v pohodě?



Bowle je tajemstvím hostitele

Příprava tohoto nápoje dává obrovský prostor fantazii. Není nikde

psáno, co v ní vysloveně musí nebo nesmí být, a tak variant je nespočet. Bowle v sobě může ukrývat v různých poměrech a kombinacích víno bílé i červené, rum bílý i hnědý, vodku, whisky, koňak či jiný tvrdý alkohol, bylinný čaj, například mátový, lipový, sekt, sodovku, ovocnou šťávu či sirup, cukr i koření jako je vanilka, hřebíček, skořice a tak dále.

Složení předem promyslete

Při přípravě bowle je důležité si předem ujasnit, jaké chutě a síly chceme docílit. Nepromyšleným doladováním vším možným bychom mohli skončit jako pejsek a kočička s jejich pověstným dortem. **„Základem by mělo být šampaňské v kombinaci s kvalitním stoprocentním džusem a ovocem, které máme rádi,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

S citrusy opatrně

Co se týká výběru a množství ovoce se příliš omezovat nemusíme. Je třeba si dát pozor jen na to, abychom nepoužili příliš citrusů. **„Jsou kyselé a kyselin je v bowli dost už díky šampaňskému a džusu. Mohlo by nám být později špatně z překyselení žaludku,“** varuje dietoložka. Doporučuje do nápoje přidat raději trochu kandovaných třešní, sušené brusinky. Ty nápoj přisladí.

I když většina receptů na bowle obsahuje tvrdý alkohol, některé polévkovou lžičku jiné i dvě deci, je lepší se řídit heslem, že v jednoduchosti je síla. „**S tvrdým alkoholem se člověk snadněji a rychleji opije. Chápeme-li bowli jako osvěžující nápoj, pak by měl být polo alkoholický a ne driák, který nás umrtví. Je proto vhodnější tvrdý alkohol vynechat,**“ doporučuje Karolína Hlavatá. Navíc hodně alkoholu v kombinaci se zvýšenou dávkou kyselin z ovoce a dalších nápojů obsažených v bowli nám téměř s jistotou zajistí, že náš žaludek bude druhý den indisponován.

Tipy, aby se bowle povedla

- **Použijte lehké, mladé víno.** Sladká či kořeněná vína se mohou s dalšími přísadami tlouci
- Vždy do vína přidejte šampaňské nebo sodovku, vytvoří příjemné perlení na jazyku
- **Šampaňské i sodovku lijte těsně před podáváním** do již vychlazeného základu, aby bublinky rychle nevyprchaly
- **Šampaňské drží bublinky déle než sodovka**
- K oslazení použijte raději třtinový cukr než bílý, je chuťově zajímavější. Avšak pozor ne dietnější, energetická hodnota je stejná

Chutná i bez alkoholu

Sváteční bowle je skvělá i v tom, že lze lehce připravit její nealkoholickou variantu, která potěší abstinenty, řidiče a také děti. Výborná je například s ovocnou dření. Trochu se zakalí, ale její chuť je pohádková.

Copyright © 2025

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