magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 27. 12. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Silvestr se rychle blíží - jaké trendy ve výživě nás budou provázet v roce 2019?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Silvestr-se-rychle-blizi---jake-trendy-ve-vyzive-nas-budou-provazet-v-roce-2019__s10010x19058.html

Konec roku 2018 se kvapem blíží a s ním i oblíbený Silvestr. Jak jej letos ozvláštnit? Skoro každý má rád rozmanitost - nabízíme tipy, které rozhodně nikoho nezklamou. A jaké trendy budou podle prognóz provázet výživu v novém roce?

Trendy 2019

Silvestr se tradičně nese v duchu popíjení a dobrého jídla, především chlebíčků. Vzhledem k tomu, že hlavním **výživovým trendem pro rok 2019 bude**

rostlinná strava, můžete již závěr roku 2018 oslavit v tomto duchu.

Chlebíčků se samozřejmě vzdávat nemusíte, ale zkuste je pojmout trochu jinak. Namísto bramborového nebo vlašského salátu vyzkoušejte luštěninové nebo zeleninové pomazánky, při zdobení chlebíčků nešetřete zeleninou a klasickou veku nahraďte celozrnným pečivem nebo tortillami.

Příjemnou obměnou mohu být i **palačinky**, připravené například z pohankové mouky. Jako náplň použijte sýr, luštěninové či tvarohové pomazánky nebo špenát. Palačinky stačí dělat menší nebo je pevně zavinout a nakrájet na špalíky.

Tipy, které rozhodně nezklamou

- **Guacamole** (pomazánka z avokáda, červené cibule, rajčat, česneku a olivového oleje) podávaná s kukuřičnými tacos
- **Čočková pomazánka**: potřebovat budete 100 g čočky, 1 BIO zeleninový bujón, 1 cibuli, lžíci másla nebo 2 lžíce oleje, lžíci provensálského koření Postup je jednoduchý. Čočku uvařte v bujónu, cibuli nakrájejte najemno a orestujte. Poté přihoďte droždí a nechte jej rozpustit. Dochuťte trochou soli a provensálským kořením. Nechte chvilku zchladnout a přidejte uvařenou a scezenou čočku. Promixujte dohladka. Podávejte na žitném chlebu, který

nakrájíte na trojhránky – 1 čtverhranný plátek na 4 kousky a obložíte kyselou okurkou).

- **Pomazánka z bílých fazolí**: potřebovat budete plechovku bílých konzervovaných fazolí, 4 jarní cibulky, 1 stroužek česneku, 80 g sušených rajčat, hladkolistou petržel, 200 g žervé, sůl, čerstvě namletý pepř, 2 lžíce olivového oleje, tmavé pečivo. Fazole slijte a propláchněte. Nechte je okapat a poté je vidličkou v misce rozmačkejte. Přisypte nasekanou cibulku a česnek, nadrobno nakrájená sušená rajčata a petržel. Utřete s žervé, dochuťte solí, pepřem a olejem. Podávejte s pečivem a bohatě ozdobené zeleninou, fantazii se meze nekladou.
- K zelenině se hodí **tradiční hummus nebo olivová tapenáda.** To sice není žádná dietka, ale alespoň získáte mononenasycené mastné kyseliny. Postup je opět velmi snadný, rozmixujete 200 g černých nebo zelených oliv se stroužkem česneku, lžící kaparů, lžící citrónové šťávy, 1 lžící olivového oleje a podle chuti dosolíte a opepříte. Na závěr vmícháte hrstku nasekané hladkolisté petržele.

Skoro každý má rád různorodost

Proto nelitujte času a připravte různé saláty. Jednoduché a neotřelé jsou **z quinoy, bulguru** (známý je např. tabouleh), **pohanky** (k pohance se dobře hodí houby), **kuskusu nebo s rýžovými nudlemi** (asijský salát s rýžovými

nudlemi, kuřetem a zeleninou). Saláty ozvláštní i nutričně doladí ořechy a semena. Mohou být pražená, ale nejvhodnější jsou nesolené a nepražené varianty. Velkým hitem jsou **konopná semena.** Kromě toho, že v salátu příjemně křupou, obsahují i zdraví prospěšné tuky.

- **Domácí chléb výborně doplní všechny dobroty.** Pokud si netroufáte na vlastní recept, zkuste upéct chléb i z připravených směsí.
- **Nezapomínejte, že jíme i oči**ma. V tomto případě nám příroda nabízí obrovské množství barev, takže se nebojte kombinovat. Salát ze špenátu, žluté papriky a kousků pomeranče, granátového jablka, avokáda, ořechů, naklíčených mungo fazolí potěší nejen oko.

V duchu přírody

V novém roce 2019 zařazujte do svého jídelníčku co nejvíce potravin rostlinného původu a zkoušejte nové potraviny. **Podle WHO i jiných autorit je pro člověka vegetariánská strava zcela plnohodnotná.** Veganství již vyžaduje velké přemýšlení a také pravidelné kontroly nutričního stavu, nicméně může sloužit jako výborná inspirace k výraznému ozdravění jídelníčku. Osobním cílem v roce 2019 by tedy například mohlo být, že 2/3 denní stravy budou tvořit potraviny rostlinného původu. Krásný nový rok a vše dobré.

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