



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 7. 2. 2020 | Tomáš Lebeda

Tradiční masopust v moderním pojetí. S jitrnicí a kupou zelí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tradicni-masopust-v-modernim-pojeti.-S-jitrnici-a-kupou-zeli_s10010x19592.html

Ovar, jitrničky, jelítka, tlačěnka, křupavé škvarky... Zabíjačkové pochoutky patří k zimě, začátku roku a masopustu. Už ne k novoročnímu předsevzetí zhubnout a zdravému životnímu stylu. Nebo je tomu jinak? I tradiční pokrmy lze pojmout moderně a vybalancovat skvělé tradiční chutě s moderní zdravou výživou.



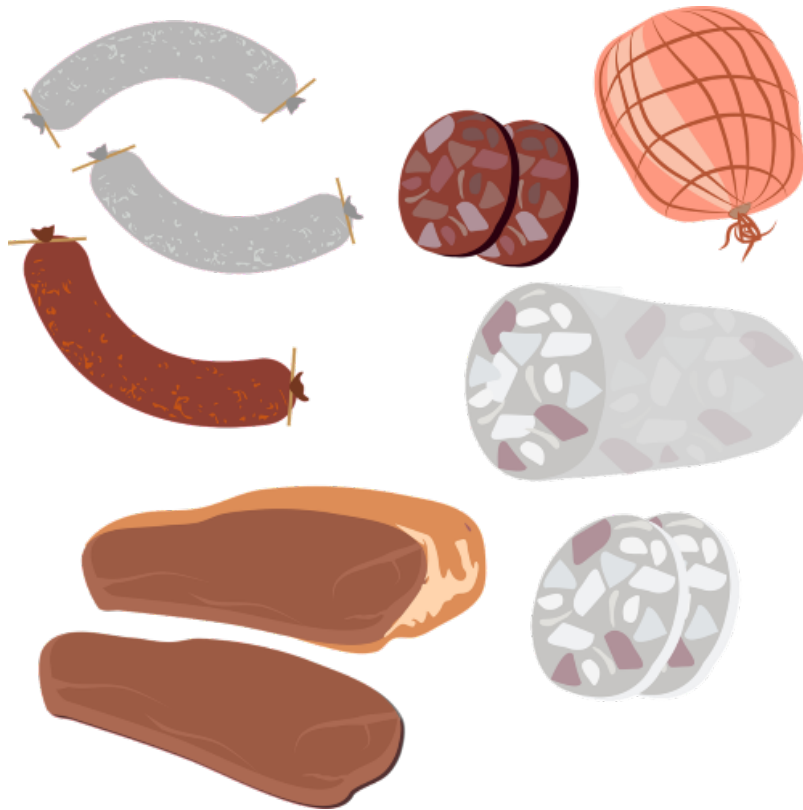
Jde to

Milovníky typicky českých lahůdek potěší slova nutriční terapeutky a psycholožky Zuzany Douchové. Ta je, jak by se mohlo předpokládat, nezatrácuje. **Právě naopak, mít jednou za čas mastnou pusou od ucha k uchu prý nevadí.** Nejenom vepřové hody, k masopustu patří i sladké... Boží

milosti, koblihy, vdolečky, masopustní šišky či trdelníky? Ani ty si v tomto období nemusíme odpírat. Můžeme si na nich pochutnat i bez špatného svědomí.

Masopust - mastná doba mezi půsty

Masopustním obdobím se nazývá **doba mezi dvěma půsty** - vánočním, o něm se moc nemluví a většinou se na něj zapomíná, připadá na Advent, a [velikonočním](#). Počátek velikonočního půstu je vzhledem k datu Velikonoc pohyblivý, začíná na **Popeleční středu**. Ta letos připadá na 26. února a trvá až do samých svátků jara.



jednoduše masopust.

Místo světla jitrnice

Jde o hluboce zakořeněné tradice, které bychom podle Zuzany Douchové neměly ztratit.

V minulosti se v masopustní čase (tedy od Vánoc do Popeleční středy) konaly právě zabíjačky a také svatby. **Vrcholil Tučným čtvrtkem** (čtvrtek před Popeleční středou - lidé věřili, že se musí "napucnout" co nejvíc, aby byli celý rok zdraví) a následně třemi dny hodování a veselí, od neděle do úterý. Podle regionu se tři dny plné jídla označují jako fašank, ostatky, končiny či

"Tučná jídla lidé konzumovali v zimě, aby získali energii a přežili nevlídné období s nedostatkem slunečního světla, kdy je sužovali nemoci. V letošním roce se k nám sice zima otočila zády, ale **ani lednové a únorové teplo neprospívá**. S nedostatkem světla se potýkáme i nyní, nachlazení a virová onemocnění počasí s teplotami nad nulou nezastavilo. Od pradávna máme "naprogramováno", že v zimě mrzne, je sníh. I kdyby trvala jen krátce, **taková epizoda pro vnitřní pohodu chybí**. Nebo to cítíte jinak? Dlouhá tuhá zima, kdy mrzne a krajina je pod sněhem vysiluje. Letos by nás paradoxně mrazivý týden a sníh povzbudil," myslí si psycholožka Zuzana Douchová.

Stejně je to i s jídlem. Jako ke Štědrému večeru patří [kapr či řízek s bramborovým salátem](#), **k počátku roku masopustní koblihy či zabíjačka**.

"Dodržováním tradic předáváme dalším generacím poselství našich předků, měli bychom je proto ctít," konstatuje Zuzana Douchová.

Jenže, co špeky...

Tradice jsou hezké, kila navíc a špičky kolem pasu už méně. **Jak jdou dohromady se zdravým životním stylem?**

"Racionální stravování má být co nejpestřejší, neměli bychom si nic zakazovat a odmítat. Nad jídelníčkem a jeho skladbou bychom měli přemýšlet, případně si nechat poradit od odborníků. Pokud se mi sbíhají sliny nad jitrnicí, proč si ji nedat? Pochutnám si, udělám si radost. Pokud se snažíte shodit nadbytečné kilogramy, je potřeba vyšší energetický příjem v podobě jitrnice **vybalancovat například zeleninovým salátem či polévkou k večeři,**" říká Zuzana Douchová.



Posnídat koblihu, poobědvat jitrnici a k večeři si dát několik chlebů se škvarkovou pomazánkou, pokud takto přijatou energii nevyčodíte, nevyběháte či nevylyžujete, je problém. I takový den si však můžete dopřát, nejde tak jíst však po celý

masopust a následující dny byste měli trochu odlehčit.

Masopust zdravě

Možností je nezanevřít na tradice a pojmout je moderně. K jitrnici si nedat lžičku zelí, ale pořádný kopec. Ne však moravské zahuštěné a doslazené. Schrupat pár vypečených škvarečků můžete [ve velkém zeleninovém salátu](#), do zabíjačkové polévky přidat více krup a pojmout ji jako hlavní jídlo.

"Možností je celá řada. Pokaždé bychom však měli mít na paměti, že je třeba dát **rovnítka mezi příjem a výdej energie**. A také, že v psychické nepohodě se nám nebude nejen hezky žít, ale ani kila nepůjdou lehce dolů," dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2024

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