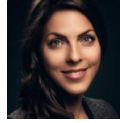




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 11. 2021 | Ing. Lýdia Pokorná

Pomalé vaření šetří váš čas a jídla jsou stravitelnější. Čím to?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pomale-vareni-setri-vas-cas-a-jidla-jsou-stravitelnejsi.-Cim-to__s10010x20099.html

S podzimem jsou dny již o něco kratší a chladnější. Naše těla dokonale kopírují cykly v přírodě, a tak přirozeně saháme po jiných potravinách, než tomu bylo v létě. Věděli jste, že i způsob jejich přípravy může hrát významnou roli v jejich celkovém působení na náš organismus?



Ideální kuchyňskou úpravou v chladném

období je pomalé vaření, tzv. tažení

Podobně jako stromy, které směřují na podzim a v zimě svoji energii směrem do kořenů, je i pro nás energeticky výhodné dávat přednost úpravám, které **zachovávají maximum vitální energie** pro naše fungování.

- Potřebujeme dostatek velmi dobře využitelných živin na dostatečnou regeneraci a budování silného imunitního systému.
- Zároveň by měla být připravovaná jídla tepelně upravována kvůli jejich **lepší stravitelnosti a zahřívajícímu efektu.**
- To vše splňuje právě pomalé vaření při nízkých teplotách.



Podle Tradiční čínské medicíny dodává pomalé vaření navíc jídlu jang tendenci čili uzemňující, dostředivý prvek, který je v chladnějším období **žádoucí pro naši energetickou vyrovnanost.**

Pokud jsme totiž **energeticky v rovnováze**, neměly by nás napadat **nežádoucí chutě**, např. na sladké, nebo by nás neměly trápit studené končetiny.

Pomalé vaření není nic nového – již dávno tímto způsobem připravujeme vývary a různé masité pokrmy z jednoho hrnce. Pokud si ale chceme **významně ušetřit práci a čas**, můžeme sáhnout po pomalém hrnci.

Pomalé vaření šetří čas. Dává to smysl?

- S pomalým hrncem [ušetříte spoustu času](#), který byste jinak museli trávit někde poblíž kuchyně a hlídat vaření.

Není totiž nutné jídlo kontrolovat, míchat, či jinak s ním v průběhu vaření pracovat. **Hrncem jednoduše ráno naplníte**, můžete odjet do práce nebo na výlet, a večer máte hotovou teplou a výživnou večeři. Přes noc si připravíte kvalitní vývar, nebo třeba obilnou snídani, připravenou a teplou k podávání. Tento pomocník se výborně hodí i do té nejzanepřázdňější domácnosti.

Jídla připravovaná pomalým varem jsou dobře

stravitelná



Pomalý hrnec funguje na nízkých teplotách, zhruba do 90 °C, takže jde o velmi **šetrný proces varu k živinám**. Je dokonce mnohem šetrnější než vaření v páře, nemluvě o vaření ve vroucí vodě nebo v tlakovém hrnci.

Čím je stravitelnost jídel vyšší, o to méně energie potřebuje naše tělo vynaložit na vlastní trávení a o to víc se i související orgány šetří. Zároveň jsou živiny ve formě, kterou naše tělo dokáže **velmi dobře využít**.

Praktičnost a vysokou výživovou hodnotu doplňuje skvělá chuť

Chuťový rozdíl urychleného vývaru a poctivého dlouze taženého vývaru pozná

asi každý. Tím, že se jídlo vaří v hrnci velmi pomalu a při nízké teplotě, **zvýrazňují se jeho přirozené chutě**, krásně se navzájem propojují a není proto nutné jej výrazněji dochucovat.

- Jídla navíc pomalým vařením získávají **velmi jemnou a měkkou strukturu** (ideální pro děti a při rekonvalescenci nebo pro seniory), kterou oceníte obzvlášť u dušených masitých pokrmů.

Co můžete takto připravovat?

- Zeleninové, masové i kostní vývary a polévky všeho druhu.
- Dušená masová jídla z jednoho hrnce.
- Obiloviny a [luštěniny](#) (ty je nutné předem dostatečně dlouho namáčet).
- Můžete zkusit také domácí ghí, nebo třeba i upéct buchtu.

[pomalé vaření](#) [vaření z jednoho hrnce](#) [výživné vaření](#)

Copyright © 2024

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