magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 11. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Podzim na talíři – dopřejte si syté přílohy i polévky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Podzim-na-taliri---doprejte-si-syte-prilohy-i-polevky__s10010x20426.html

Nostalgický podzim vybízí ke zklidnění a přiblížení se svému nitru. S chladem a větrem se podle ajurvédy dostává ke slovu dóša váta. Její vliv můžeme na sobě pocítit v podobě neklidu, nespavosti a zhoršené soustředěnosti. Abychom tyto stavy neprohlubovali, měli bychom se vyhýbat syrovým potravinám a studeným nápojům. Co si místo nich dopřát?

Podle ajurvédského učení je na čase zpomalit, zklidnit svou mysl i tělo a věnovat zvýšenou pozornost rituálům a dennímu řádu.

- Tělu udělají dobře teplé, **syté pokrmy**, kam se řadí polévky, pomalu

vařené nebo dušené pokrmy z kořenové zeleniny a obilovin, kaše, ořechy, oleje, teplé nápoje okořeněné zázvorem, hřebíčkem, kardamomem, skořicí a slazené medem.
- Dobře zafungují i **sezónní potraviny**, jako jsou tykve, kořenová zelenina, česnek a cibule.

Přílohy skvěle zasytí

Tam, kde nám v létě stačil zeleninový salát, se přidružuje touha po syté příloze.

Pojďme se podívat, **čím se jednotlivé přílohy odlišují a které z nich mohou přispět k duševní i tělesné pohodě** v době podzimních plískanic a

nečasu.

	Energetická hodnota (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Brambory vařené bez slupky	85/357	2	19	0,1	1
Rýže dlouhozrnná vařená	126/526	3	28	0,28	0,4
Těstoviny vařené	133/557	4	24	3	1
Polenta vařená	99/413	2	22	0,3	0,3
Pohanka	105/440	3	20	0,62	3
Bulgur vařený	97/407	3	19	0,24	4
Batáty vařené ve slupce	82/345	1	17	0,5	2
Dýně hokaido	62/260	2	12	0,2	3
Čočka vařená	110/462	8	17	0,4	4
Fazole bílé vařené	128/536	9	18	0,4	7

Z uvedeného přehledu je zřejmé, že mezi obilninovými a okopaninovými přílohami nejsou výraznější rozdíly a bez obav si můžete dopřát tu, která nejvíce vyhovuje vaší momentální chuti.

Dopřejte si luštěniny

Zajímavější nutriční složení, energeticky srovnatelné s rýží a těstovinami, mají **vařené luštěniny**. Jako ideál se tedy jeví kombinace obilovin s luštěninami, zajistíme si tak **vyšší příjem bílkovin, vlákniny** a jídelníček bude o poznání pestřejší. Luštěniny můžete uvařit do zásoby, přebytky zamrazit a odebírat si

vždy potřebné množství. Chutné a zajímavé jsou i kaše připravované kombinací brambor a dýně nebo celeru, brambor a krup. Poslední jmenovaná kombinace vyžaduje k dochucení i značné množství česneku, který je pro posílení zdraví více než vhodný.

Eintopf – jídlo z jednoho hrnce

Podzim vybízí ke zvýšené konzumaci teplých pokrmů „z jednoho hrnce“. V tomto případě opět uplatníme fantazii a pokrm může být velmi pestrý. Výborná je kombinace luštěnin, různých druhů zeleniny, jako zdroj bílkovin můžeme použít maso, sójové „maso“ nebo tofu. Příkladem takových pokrmů je cizrnové karí, fazole na mexický způsob, guláš ze sójového masa a hub se zeleninou, rizoto.

Polévka je grunt!

Zapomenout nesmíme samozřejmě na polévky. Horká polévka krásně zahřeje a může být i plnohodnotným obědem nebo večeří. V tomto případě na objemu nešetřete – **pokud má být polévky hlavním chodem, měla by obsahovat 150-200 g zeleniny, 100 g masa nebo 150 g luštěnin či 2 vejce a buď obilninovou zavářku nebo chléb**. Takže si pořiďte pěkně velkou mističku a dobrou chuť!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialistka); zdroj nutričních hodnot: www.kalorickétabulky.cz

luštěniny nutriční hodnota obiloviny podzimní jídleníček polévka přílohy k jídlu sezónní potraviny vaření z jednoho hrnce výživné vaření

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