magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 12. 2022 | Bc. Martina Drtinová

Horké nápoje pro kouzelné zimní večery

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Horke-napoje-pro-kouzelne-zimni-vecery__s10010x20461.html

Zachumlat se do deky, pustit (ne)známou pohádku nebo film a dát si šálek čaje. Ideální plán na zimní večer, anebo odpoledne po mrazivé procházce. A nemusí to být jen čaj, co vás dobře prohřeje. Stejnou službu vám udělají i další horké nápoje, které nabízí příjemné zpestření. Vyzkoušejte nealko svařák nebo kokosové latté.

Lahodný horký nápoj do zimního období zkrátka patří. Stánky na adventních trzích i restaurace v tomto předvánočním období se předhánějí v nabídkách klasických svařáků, grogů i tradičních vánočních punčů, jejichž základem bývá červené víno, rum či jiný alkohol. Pojďme to trochu odlehčit a zkusit to bez něj.

Vánoční punč nebo oblíbený svařák si můžete připravit pohodlně doma a společně pak vychutnat s celou rodinou, aniž byste pro děti museli připravovat speciální variantu.

Sváteční nealko svařák pro celou rodinu

Svařák je osvědčená klasika, která k atmosféře Vánoc jednoznačně patří. Základem je červené víno, které jsme v našem receptu nahradili rooibos čajem, aby si tento horký nápoj mohli vychutnat společně s rodiči i děti. A co by to byl svařák bez koření?! Ani zde tak nechybí tradiční kombinace skořice, hřebíčku a badyánu.

- **Skořice** je účinným bojovníkem proti širokému spektru virů, bakterií a plísní. Ne nadarmo patří skořicová kůra mezi přírodní antibiotika. Kromě toho pomáhá s trávením a hlídáním hladiny cukru v krvi a také hladiny cholesterolu. V kombinaci s medem se zvyšující účinky skořice, takže budete-li si dopřávat pravidelně lžičku medu se skořicí, kromě výše zmíněného posílíte svůj imunitní systém, obnovíte svou tělesnou vitalitu a dokonce můžete úspěšně bojovat i s revmatem.
- Silice **hřebíčku** mají antibakteriální a analgetické účinky. Příznivě tak působí při zánětech sliznice v ústech a hltanu, pomáhají ulevit od bolesti zubů. Vyzkoušet můžete hřebíček při střevních či žaludečních problémech,

nebo proti ledvinovým kamenům.

- **Badyán** pochází z Číny, kde se kromě kuchyně používal především v tradiční čínské medicíně, a to na řadu obtíží, od zklidnění žaludku a bolestí břicha, přes posílení celého organismu až po úspěšný boj proti virovým onemocněním a chřipce, díky obsahu kyseliny šikimové.

Pro čtyřčlennou rodinu si připravte: 1 litr vody, 2 lžíce čaje rooibos, hrst sušeného ovoce (hrozinky, křížaly, švestky, brusinky), 5 hřebíčků, 1 celou skořici, 1 badyán

Postup: Do hrnce vlijeme vodu a přivedeme k varu. Přisypeme 2 lžíce sypaného čaje rooibos a necháme zhruba 10 minut vyluhovat. Následně přecedíme, do hrnce přisypeme koření, přidáme sušené ovoce, přivedeme k varu a povaříme přibližně 10 minut. Rozlijeme do sklenic a podáváme horké.

Pokud by se vám nápoj zdál málo sladký, můžete si ho dosladit medem.

Kokosové latté s kardamomem

Tento nápoj je určen pro milovníky kávy. Pokud rádi zkoušíte nejrůznější kávové speciality, doporučujeme toto kokosové latté, které svou osobitou chutí a vůní pozvedává koření kardamom.

- **Kardamom** pochází z Indie a své uplatnění nalezl nejen v tamější kuchyni, ale i v lidovém léčitelství. Má totiž řadu příznivých účinků na naše zdraví. Blahodárně působí na trávicí systém, chrání žaludeční sliznici, mírní příznaky pálení žáhy a podporuje chuť k jídlu. Za jeho konzumaci vám bude vděčný i váš nervový systém. Stačí rozžvýkat pár zrníček a vaše pocuchané nervy se rázem zklidní. Stejně dobře poslouží špetka kardamomu přidaná do horkého nápoje jako posílení při nachlazení či chřipce. Kardamom totiž chrání organismus před škodlivými radikály a podporuje imunitní systém.

Na čtyři porce potřebujete: 1 litr čerstvého mléka (nebo jeho rostlinné alrternativy), 100 g strouhaného kokosu, 3 tobolky kardamomu, 4 x 50 ml silného espressa

Postup: Kokos nasypeme do pánve a spolu s kardamomem zahříváme na mírném ohni, dokud nezačne kokos zlátnout. Vlijeme polovinu mléka, přivedeme k varu a necháme 10 minut velmi zvolna vařit. Poté přilejeme zbylé mléko a opět přivedeme k varu, ale dále již nevaříme. Přecedíme přes sítko a mléko našleháme. Nalijeme ho do vysoké sklenice. Jakmile se pěna usadí, opatrně dáme do sklenice dlouhou lžičku, po které do sklenice vlijeme horké espresso. Dle chuti můžeme osladit medem.

Vánoční šípkový punč

Základem tohoto nápoje je šípkový čaj, který je sám o sobě posilující vitamínovou bombou. V kombinaci s ovocnými šťávami a čerstvým ovocem pak vykouzlíte lahodný, vánočně laděný nápoj.

- **Šípky** jsou dokonalou zásobárnou vitamínu C, který je zodpovědný za celou řadu hojivých procesů v těle. Díky kombinaci vápníku, rutinu a vitamínu C jsou šípky skvělým přírodním lékem proti paradentóze a onemocnění dásní. Působení šípků oceníte i při chudokrevnosti, protože tyto plody násobí účinky železa. Z dalších léčivých vlastností je šípkům přisuzována schopnost snižovat hladinu LDL cholesterolu či posilovat a regenerovat cévy. Skvělý základ do punče, co říkáte?

Pro společnost 8 lidí budete potřebovat: 1 litr vody, 4 sáčky 100% šípkového čaje, 250 ml 100% pomerančového džusu, 250 ml jablečného moštu, 1 jablko, 1 pomeranč, 2 lžíce medu

Postup: Sáčky šípkového čaje zalijeme vroucí vodou a necháme 10-15 minut louhovat. Poté sáčky vyjmeme, k čaji přilijeme pomerančový džus i jablečný mošt a přidáme na kostičky nakrájené jablko a plátky pomeranče. Na mírném ohni povaříme 10 minut. Odstavíme a po chvilce přimícháme med. Rozlijeme do sklenic a podáváme.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Bylinkyprovsechny.cz
Bylinkovyraj.net
Švédová, Z. Štědrý bylinářův rok. Praha: Grada Publishing, 2021

badyán bez alkoholu cholesterol chřipka hřebíček jablka kardamom koření

nachlazení nápoje nealko svařák podpora imunity prevence přírodní antibiotika šípkový čaj skořice sušené ovoce Vánoce vánoční drinky vánoční punč vánoční recept zdraví

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz