



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 30. 12. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Čočka k novému roku zkrátka patří!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cocka-k-novemu-roku-zkratka-patri!__s10010x20470.html

Pokud rádi zkoušíte nové varianty a chcete konec roku oslavit dobrým, ale zdravým jídlem, přinášíme vám tipy, co si poslední večer ve starém a první den v novém roce připravit. Určitě si pochutnáte!



K obědu polévku, která zasytí

Poslední den roku vyberte k obědu spíše vydatnou polévkou, zvolit můžete třeba [tradiční zelňačku](#) nebo dýňovou polévku, které zjemníte trochou

plnotučného mléka nebo malým množstvím zakysané smetany, či tradiční hovězí vývar se zeleninou. K hlavnímu jídlu se hodí libové krůtí maso nakrájené na kousky a restované se zeleninou a celozrnným kuskusem nebo zeleninové lasagne se sýrem. Večeře by nás pak měla dobře zasytit a zároveň by neměla být příliš těžká na trávení, vhodný je třeba pečený losos s bramborovo-dýňovým pyré nebo zeleninové rizoto z divoké rýže se sýrem nebo tofu.

Pomazánky - osvědčená klasika



Na pozdější večerní dobu se hodí malé obložené chleby nebo jednohubky z "rozkrojených" dalamánek nebo malých krajíčků celozrnného chleba. Skvěle zasytí [pomazánky s tvarohovým základem](#) - například budapeštská (s paprikou) nebo mrkvová. Do tvarohového základu také můžete nastrohat trochu tvrdého sýra nebo zrajícího plísňového sýra a přidat česnek. Zdobit

můžete nakrájenou zeleninou. Skvěle se jako základ hodí také žervé či lučina, stačí přidat jen šunku nejvyšší jakosti, plátek vařeného vajíčka a dozdobit zeleninou.

Ovocné i zeleninové špízy

Místo misek se slanými pochutinami připravte **nesolené a nepražené ořechy či mandle a nezapomeňte na čerstvé ovoce a zeleninu**. Můžete připravit ovocný salát z čerstvého ovoce do malých misek (některé druhy ovoce je ale nutné zakápnout citronovou šťávou, aby nehnědly - např. jablka a hrušky).



Jinou variantou jsou **ovocné špízy** připravené na párátkách nebo krátkých špejlích, které jsou praktičtější. Podobně můžete připravit **špízy z čerstvé zeleniny** nakrájené na větší kostky, navíc je můžete prostrídat kostkami tvrdého sýra s 30 % tuku v sušině nebo s třeshinkami mozzarely. Okurky, mrkev, papriky, řapíkatý celer nakrájejte

na středně dlouhé a tenké hranolky a připravte si také [dip, do kterého je budete namáčet](#), z bílého jogurtu se solí a tymiánem či česnekem nebo paprikou. Místo dipu můžete použít také hummus.

Čočku nevynechejte, jen ji připravte jinak

Na Nový rok bychom neměli konzumovat nic, co má nohy, aby nám štěstí neuteklo. Takže žádná drůbež nebo králičí maso. Vhodné je začít zeleninovým vývarem s ovesnými vločkami a vejcem – vývar pomůže doplnit tekutiny a minerální látky.



Jako hlavní jídlo se tradičně připravuje luštěnina, obvykle **čočka na kyselo**, abychom si zajistili hojnost. Luštěnina je na oběd výborná volba, ve zdravější verzi ale vynechte smaženou cibulku, čočku nezahušťujte jíškou a místo párku si připravte vejce. **Opečte volská oka na**

pánvi s nepřilnavým povrchem nebo vejce uvařte, bude lépe stravitelné. Aby na talíři nechyběla zelenina, můžete přidat i pečenou/dušenou mrkev nakrájenou na malé kousky.

Nemáte-li rádi úpravu na kyselo, můžete si připravit [čočkovou polévku](#). Použít lze jak červenou, tak zelenou čočku – červenou není třeba předem namáčet, je rychle hotová a polévku dostatečně zahustí, takže nemusíte použít jíšku. Přidejte trochu saturejky, majoránky či kmínu, spolu s čočkou restujte na malém množství oleje také mrkev nakrájenou na kostky a pro dochucení můžete přidat i česnek. K polévce se hodí přikusovat celozrnný či kváskový chleba nebo dalaťánek.

- Jen proto, že starý rok končí a nový začíná, bychom to s množstvím jídla ani nápojů neměli přehánět. Na místě je tak i určitá střídmost.

Přejeme krásný konec roku 2022, dobrý vstup do roku nového a ať vám přináší jen to dobré.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[červená čočka](#) [česnekový dip](#) [ořechy](#) [ovoce](#) [polévka](#) [silvestrovské jednohubky](#)
[špízy](#) [tvaroh](#) [zdravé menu](#) [zdravé pomazánky](#) [zelenina](#)

Copyright © 2023

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