



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 6. 11. 2013 | tla

Svatomartinské hody? Proč ne... Budte labužníky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svatomartinske-hody-Proc-ne...-Budte-labuzniky__s10010x7994.html

Už nějakou dobu se držíte zásad zdravého stravování. Dokonce i pár kilo se vám podařilo shodit a tukové oblínky se zmenšily o několik centimetrů. Jenže teď smutně hledíte na kalendář a při pohledu na blížící se datum 11. 11. se vám sbíhají sliny, v představách se vznáší propečená svatomartinská husička se zelím, jako předkrm jatýrka a tradiční polévka »kaldoun«, k tomu všemu letošní svatomartinské víno.



Hody, které svatomartinské slavnosti provázejí již z doby Josefa II., kdy se začínala ochutnávat **nová vinařská úroda**, rozhodně žádná dieta nejsou, ale **odepřít si je nemusíte**. Budte však labužníky, nikoliv nenasytnými žrouty. Dobroty a mladé víno si užívejte střídě, výčitky svědomí ani pohled na váhu vás pak trápit nemusí.

„Hody jsou jednou za rok, ne každý den, tak proč si je nedopřát. Jde jen o množství. Zbytečně neplýtvat tukem a nesníst půlku husy najednou,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Chcete-li mít jistotu, že se nepřejíte, pozvěte na propečenou husičku rodinu nebo přátele a z hodování udělejte společenskou událost. **„Hody by neměly být jen o jídle. Jde o to v klidu a pomalu si vychutnat to, co tradice vyžaduje. Na talíř si dát menší porci knedlíků, velkou porci zelí a klidně i více masa, ale bez kůže,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Jak hřešit s čistým svědomím?

Husu vybírejte nejlépe chlazenou z českého chovu, má obvykle vyšší obsah svaloviny a méně tuku.

Váha by se měla pohybovat mezi 3 až 4,5 kg.

Chcete-li snížit tučnost husy, před pečením z ní odkrájejte přebytečný tuk. Během pečení pak propichujte kůži, aby se tuk vypekl.

Porci na talíři již zbytečně nedomašťujte.

Dušené zelí nezahušťujte moukou. Pokud ho chcete hustší, raději do něj najemno nastrouhejte a povařte v něm syrový brambor.

Máte-li rádi zelí sladší, zahustěte ho strouhaným jablkem, které mu navíc dodá výbornou chuť a zároveň nahradí zbytečnou dávku cukru.

Vývar na kaldoun uvařte den předem. Když vychladne, seberte z povrchu ztuhlý tuk a vyhodte ho.

Také kaldoun nezahušťujte jíškou, ale větším množstvím kořenové zeleniny.

Svatomartinské koláče jen ochutnejte, nejlépe k snídani či dopolední svačině.

Copyright © 2023

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