magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 12. 2013 | tla

Zdravé a v kuchyni hravé Vánoce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-a-v-kuchyni-hrave-Vanoce__s10010x8074.html

Rolničky, rolničky... Na každém kroku si co chvíli připomínáme, že Vánoce jsou opravdu už opravdu za dveřmi. Spojené je máme nejen s dárky, ale především jídlem. Lahůdkami, kterých si na talíř naložíme pořádnou kopu. Komerční podobě svátků se ubránit nelze, máme-li se však rádi, měli bychom myslet na to, co a kolik jíme. Ideální by bylo inspirovat se u našich předků.

Ne nebojte, nejde o to začít dodržovat půst. Jen se pokusme **začít přemýšlet, co si dáme na talíř**. V nejedné rodině se udělá před Štědrým večerem mísa bramborového salátu, nasmaží řízky, kapříci, klobásy… A pak se vše dojídá ještě další dva až tři dny. Čtvrtý se ze zbytku salátu udělají chlebíčky. Přitom **změna je jednoduchá. Zkuste vařit méně a pestřeji.** Vyzkoušejme jídla, která se dříve běžně o svátcích jedla.

V minulosti, a to ještě nedávné, nebývala hojnost taková, jako nyní. Vrátíme-li se o 100 let nazpátek, podávala se zelná polévka, houbový kuba, pučálka, jahelník... Jídla levná a především nutričně velmi vydatná a zdravá.

Zelňačka

Vezměme si zelnou polévku. Z ovoce měli naši předci k dispozici **jablka, hrušky**, ze zeleniny **řepu, brambory, cibuli, česnek a právě zelí**. Zelí, jak

v podobě čerstvé, tak zejména kysané, je velkým zdrojem vitamínu C, B, K, draslíku, hořčíku, bakterií mléčného kvašení. Tedy látek, které se ani nám obvykle v zimním období nedostávají. Zkusme rybí polévky uvařit menší „kotel“ a mezi svátky připravit pro rodinu zelňačku.

Kuba

Kroupy, sušené houby, cibule, česnek, majoránka, kmín, trocha sádla – suroviny, které se chuťově skvěle snoubí a především, takřka jednu každou můžeme považovat z výživového hlediska za výtečnou.

Ječmen, tedy i ječné kroupy, je opomíjenou potravinou. Jeho konzumace má příznivý vliv na snížení hladiny cholesterolu v krvi, krevního tlaku. Velký obsah vlákniny upravuje zažívání, působí proti zácpě. Obsahuje celou řadu vitamínů –B1, B2, B3, B5, B6, E, K, kyselinu listovou, vápník, měď, železo, mangan, hořčík, fosfor, draslík, křemík, zinek.

Účinky česneku na zdraví není třeba zmiňovat. Podobně, tedy protizánětlivě, působí i cibule. Koření – majoránka a kmín upravují trávení. A zvedáme-li prst nad sádlem, vězte, že kvalitní čerstvé sádlo v malém množství neuškodí. Je však myslet na celkový příjem tuku v denním jídelníčku. Přestože si říkáme, že nemastíme a na rohlík si mázneme jen slabou vrstvičku margarínu, nejvíc tuku

sníme v podobě skrytého. Ať je to v mase, tukových rohlících, sušenkách, čokoládě, tučných mléčných výrobcích, v laskominách jako jsou chipsy, slané oříšky...

Pučálka

Jak často jíte luštěniny? Odborníci na výživu doporučují, zařazovat je do jídelníčku **alespoň třikrát týdně.** Jestli si teď také říkáte, že takové množství nejíte ani náhodou, **zkusme si udělat staročeskou pučálku**. Hrách nechte dva až tři dny naklíčit a pak lehce opéct nasucho v troubě na plechu, případně na troše tuku na pánvi. Potřeba to není, ale můžeme pučálku ochutit bylinkami, pepřem a trochou soli.

Jahelník

Jahelník je vlastně **„sladká rýže – rýžový nákyp“,** připravený z jáhel a svátečně bohatší (kromě ovoce se přidávají i ořechy). Jáhly jsou v české

kuchyni bohužel opomíjené. Přitom jsou **velmi lehce stravitelné, obsahují vitamíny A, B a řadu minerálních látek, které se modernímu člověku v potravě, kvůli používání bílé „vymleté“ mouky, nedostávají.**

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