magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 12. 2014 | tla

Vánoční perníček pomůže s trávením

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vanocni-pernicek-pomuze-s-travenim__s10010x8760.html

Je jen málo domácností v Česku, kde se právě v těchto dnech nepeče vánoční cukroví. Většina hospodyněk si pročítá recepty v časopisech či na internetu, nakonec však upeče ty nejoblíbenější tradiční rodinné druhy. Ve většině případů nechybí perníčky. Víte, proč? Nejde jen o jejich chuť a vůni, umí doslova „uzdravovat“.



Jde sice o pečivo, ale díky obsaženému koření umí zázraky, například pomáhají upravit trávení. Pravidelně jsme o svátcích jezdili k babičce na svatoštěpánskou kachnu. Bývala mastná, k ní moravské, taky řádně maštěné zelí… Pekla vždy jen dva druhy cukroví, perníčky a zázvorky. Po vydatném obědě nás vždy vybízela: **„Dejte si perníček, zklidní žlučníček.“**

Připravte si své koření

Řekne se babská rada, je však pravdivá. Jen je při pečení vánočních perníků, babička je pekla i na Velikonoce, potřeba připravit vlastní perníkové koření. Nevsázet jen na kupované v sáčku ze supermarketu. Vzpomínám si, že babiččiny perníčky byly na jazyku až lehce štiplavé, což způsobovalo právě koření. Vím, že do něj přidávala i pepř.

„Perníkové koření obsahuje například skořici, hřebíček, anýz, nové

koření, které pomáhají trávení, zahřívají organizmus a mají antioxidační účinky,“ potvrzuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Zapomínat se nesmí ani na med, tedy pokud se ho do těsta nepřidává jen jedna, dvě lžíce a sladkost se dohání cukrem. A také by se měla k jejich přípravě využívat žitná mouka, tak jako za starých časů. Místo dnes používané bílé pšeničné.

Co patří do perníčků?

Skořice – zlepšuje trávení, zahřívá a stimuluje zažívací trakt, uklidňuje koliky, průjmy, nevolnosti, nadýmání, podporuje chuť k jídlu.

Zázvor – potlačuje pálení žáhy a nadýmání, podporuje trávení a chuť k jídlu.

Muškátový oříšek – látky v něm obsažené podporují chuť k jídlu, stimulují produkci trávicích šťáv, působí proti křečím v břiše a nadýmání.

Badyán – je výtečným pomocníkem při zažívacích obtížích. Pochází z jihozápadní Číny, kde žvýká po jídle jako digestiv.

Hřebíček – má dezinfekční účinky mimo jiné i na trávicí trakt. Zklidňuje žaludek. Povzbuzuje srdeční činnost, působí proti tvorbě zubního kazu.

Nové koření – dostalo se do Evropy až v 17. století, proto nové. Podporuje tvorbu slin, má antibakteriální účinky.

Černý pepř – dal perníčkům název. Dříve se jim říkalo pro typicky pepřovou štiplavou chuť peprníky. S pepřem ale opatrně. Podporuje trávení, působí močopudně, má dezinfekční účinky a pomáhá proti nadýmání.

Anýz – pro své na zdraví pozitivní účinky patří mezi nejdéle používané koření. Usnadňuje vykašlávání, tlumí křeče. Dokáže zklidnit zažívací ústrojí, zvyšuje sekreci žaludečních šťáv.

Kardamom – podporuje trávení, stimuluje organizmus – zahání únavu, pomáhá proti stresu, nadýmání.

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