magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Zdravé Vánoce 20. 12. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Moderní a zdravá vánoční večeře. Jak uspokojit chutě každého?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Moderni-a-zdrava-vanocni-vecere.-Jak-uspokojit-chute-kazdeho__s20144x19040.html

Štědrovečerní večeře je okamžikem setkání pro dospělé a utrpením pro děti, které se nemohou dočkat dárků. Radost ze společné a sváteční večeře může zkazit, že ten její kapra, ten nemá rád majonézový salát – zkrátka menu je v podstatě pevně dané, ale chutě strávníků se rozcházejí.



Štědrý den v dobách minulých

Podle starosvětské tradice by měla mít štědrovečerní večeře **7-9 chodů**. Na stole nikdy nechyběly sladké pokrmy, ořechy, luštěniny, houby nebo pokrmy z

různě upraveného ovoce. Kapr se na štědrovečerní tabuli začal objevovat teprve v 19. století, a to spíše v bohatších rodinách. Vánoční kapr se zpočátku upravoval na černo, **spolu se sušenými švestkami a perníkem**. Tradice přípravy smaženého kapra je ještě mladší, kapr v této úpravě je znám až od roku 1924.

- Celý Štědrý den byl protkán **tradicemi a mystikou**, lidé nezapomínali ani na zvířata či zahradu.

Jaká bývá dnes?

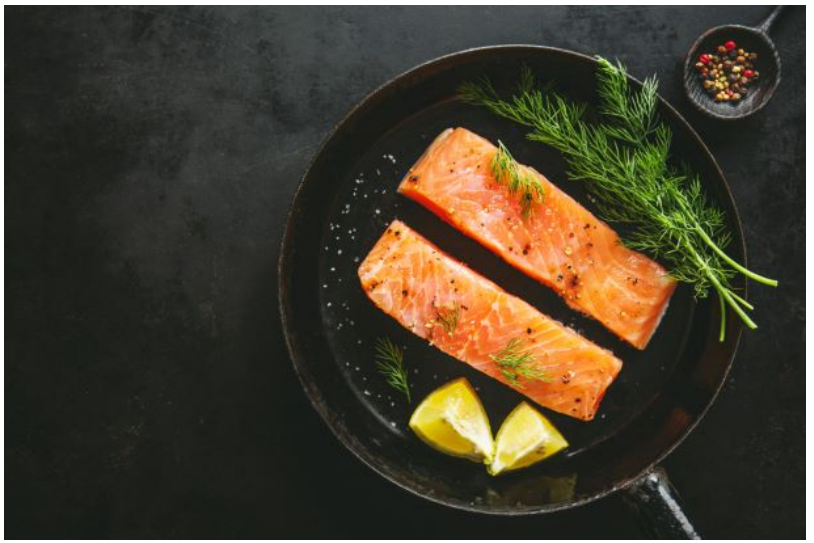
Většinou se štědrovečerní večeře skládá z tradiční rybí polévky, smaženého kapra a bramborového salátu. V některých rodinách je servírován i **houbový kuba**, podává se např. kapr na černo, velmi často je servírována opečená či smažená vinná klobása. Rybu mnohdy nahrazuje **smažený řízek**, zpravidla drůbeží, v některých rodinách chybí polévka.

Ryba na každý stůl

- Ryb se v Česku v porovnání s jinými zeměmi konzumuje málo, **průměrný Čech sní ročně zhruba 5 kg ryb**.

Podle průzkumu z července 2018 Jak se Češi (ne)starají o své zdraví vyplynulo, že méně tučné ryby konzumuje méně než 1x týdně 58 % dotázaných, **10 % dokonce vůbec**. Více tučné ryby zařazuje méně než 1x týdně 53 % respondentů, 8 % nejí ryby vůbec.

Jak uspokojit chutě každého?



Kompromisem může být nahrazení méně populárního kapra například lososem, kterého mají zpravidla rády i děti. Vzhledem k tomu, že se jedná o rybu s vysokým obsahem tuku, je nejvhodnějším způsobem tepelné úpravy **opékání**. Lososa před tepelnou úpravou nesolte ani jinak nekořeňte, ani neoplachujte. Pokud použijete rozmraženou rybu, osušte ji ubrouskem.

- Lososa začněte opékat kůží naspod, ryba pustí poměrně velké množství tuku. Po opečení z obou stran rybu vyjměte a osolte. Do výpeku přidejte

kousek másla, citrónovou šťávu a jemně nasekanou petrželku. Jako přílohu podávejte **lehký bramborový salát** spojený jogurtem, výborný a po barevné stránce lahodící oku je však i salát bez majonézy. Namísto majonézy se používá malé množství oleje a silný hovězí vývar.

Tradiční rybí polévka bývá oblíbená celou rodinou, pro přípravu opečených houstiček využijte troubu. Ukrátíte si čas u plotny, ušetříte tuk a výsledek je prakticky stejný. Jen si hlídejte čas, okamžik mezi křupavostí houstiček a jejich spálením je velmi krátký! Velmi lahodná je i krémová polévka z kapřího vývaru. Zcela beze stop rybího pachu je **krémová polévka připravená z filé**.

Houbového kubu můžete podávat buď jako předkrm nebo jako lehčí oběd. Kroupy na přípravu černého kuby se dříve nepoužívaly pouze ječné, ale i špaldové nebo pohankové. Zejména kuba z pohanky je vynikající a vhodný i pro osoby **s nesnášenlivostí lepku**.

Sladká tečka na závěr



Pokud děti ještě chvilku posečkají, je vhodným zakončením slavnostní večeře něco malého sladkého. Podle tradic našich předků **se podával perník**, takže i vy se můžete inspirovat. Lehký perník slazený sušeným ovocem a politý pikantní višňovou nebo rybízovou omáčkou může být tou pravou volbou.

Na závěr přeji dobrou chuť a kouzelné Vánoce.

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