magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Zdravé Vánoce 11. 12. 2024 | redakce Vím, co jím

Zdravé vánoční pečení: Tradice, která chutná a prospívá zdraví

URL článku: magazin/recepty/Zdrave-vanocni-peceni:-Tradice,-ktera-chutna-a-prospiva-zdravi__s20144x20929.html

Vánoční svátky jsou časem radosti, sdílení a tradičního pečení. Tradiční vánoční recepty často obsahují větší množství cukru, másla nebo bílé mouky. Tyto ingredience sice zajišťují skvělou chuť, ale mohou být náročné na trávení, zvyšují glykemický index a při nadměrné konzumaci přispívají k přibírání. Naštěstí existuje řada možností, jak tyto oblíbené vánoční dobroty připravit ve zdravější formě, aniž bychom museli obětovat chuť.

Když se nechcete vzdát tradice

Pro mnoho lidí jsou vánoční svátky spojené s konkrétními recepty, které si

předávají v rodině po generace. Ať už jde o babiččinu vánočku nebo oblíbené linecké cukroví. V takovém případě může být samozřejmě těžké vzdát se tradičních surovin a postupů. Ale nevěste hlavu, i pokud se rozhodnete držet svých původních receptů, není nutné vnímat to jako prohřešek. Klíčem je mírnost a vyváženost.

- **Menší porce:** Pečte menší kousky cukroví, díky čemuž si každý může vychutnat rozmanité chutě, aniž by konzumoval nadbytek kalorií.
- **Méně kousků na porci:** I u oblíbených tradičních pochoutek můžete omezit množství. Servírování menších dávek vám umožní užít si oblíbené chutě bez pocitu těžkosti a viny, kolik jste toho snědli.
- **Vyvažování během dne:** Pokud si dopřejete cukroví, zkuste kompenzovat zbytek jídelníčku lehčími a výživnými pokrmy, jako je dostatek zeleniny, ovoce a celozrnných produktů.

Tímto způsobem si můžete dopřát kouzlo Vánoc a zároveň udržet rovnováhu v jídelníčku.

Tipy na zdravější pečení

Pokud jste se letos rozhodli udělat krok směrem ke zdravějšímu vánočnímu pečení, máte k dispozici spoustu možností, jak upravit recepty, aniž byste se

museli vzdát skvělé chuti a vánoční atmosféry. Klíčem je nahrazení tradičních surovin zdravějšími alternativami a drobné úpravy, které mohou mít velký dopad.

Pokud chcete, aby vaše cukroví nejen chutnalo, ale také prospívalo zdraví, můžete se řídit těmito jednoduchými zásadami:

-
  Vybírejte kvalitní suroviny – celozrnná mouka, přírodní sladidla nebo čerstvé koření dodají vašemu pečení skvělou chuť i výživové benefity.
- **Omezte cukr** – místo bílého cukru zkuste čekankový sirup, datlový sirup nebo kokosový cukr, které mají nižší glykemický index a obsahují více minerálních látek. Pokud chcete omezit sladkost, zkuste snížit množství

cukru v receptu – často si toho ani nevšimnete. Do některých receptů lze místo části tuku přidat i rozmačkaný banán nebo jablečné pyré, které dodají těstu vláčnost a přirozenou sladkost.

- **Využijte celozrnnou mouku** – část nebo celou dávku bílé mouky můžete nahradit celozrnnou špaldovou moukou, která obsahuje více vlákniny a živin. Při pečení křehkého cukroví se osvědčila kombinace půl na půl – výsledná textura zůstane stejně jemná.
- **Nahraďte tuky zdravější variantou** – místo másla dejte přednost kvalitním rostlinným tukům.
- **Přidejte něco navíc** – chia semínka, mleté oříšky nebo sušené ovoce obohatí recepty o vlákninu a další cenné látky, jako jsou zdravé tuky. Současně může být výsledný recept i zajímavou chuťovou variací.
- **Pečte s láskou, ale s rozvahou:** Udělejte jen tolik druhů cukroví, kolik skutečně sníte. Předejdete tak plýtvání a zbytečnému přejídání. Pamatujte, že kouzlo Vánoc není v množství, ale v radosti, kterou pečení přináší.

Vánoční recepty od Vím, co jím

Vánočka – symbol českých Vánoc: Vánočka je klasikou, která nesmí na svátečním stole chybět. Vyzkoušejte některý z našich receptů:

- Tvarohová vánočka s mandlemi
- Vánočka bez kynutí do formy
- Vánočka ze špaldové mouky

Štola – kousek tradice z Německa: Tradiční štola bývá velmi sladká a hutná, ale existují její zdravější varianty. Zkuste recept s xylitolem, celozrnnou moukou a tvarohem:

- Vánoční tvarohová štola

Biskupský chlebíček – lahodný a bohatý na ovoce: Tento moučník je ideální příležitostí, jak využít sušené ovoce a ořechy. V našem podání s perníkovou chutí:

- Perníkový biskupský chlebíček

Zdravé cukroví – kreativní a všestranné:

Pečené cukroví: Zkuste použít ovesné vločky, celozrnnou mouku a místo cukru med nebo banán.

- Voňavé vánoční perníčky s medem
- Citronové bochánky s mandlemi a riccotou
- Ovesné pusinky z vloček a sušeného ovoce

Nepečené cukroví: Vytvořte kuličky ze směsi datlí, oříšků, kakaa a kokosu.

- Avo lanýže, Kuličky s arašídovým máslem, Kokosovo-vanilkové kuličky

- Čokoládové kuličky à la termix
- Cizrnovo-arašídové nepečené kuličky
- Quinoové kuličky s kokosem

Pečení jako rituál a zábava

Vánoční pečení není jen o výsledku, ale také o radosti z tvoření. Zapojte celou rodinu, nechte děti vykrajovat perníčky nebo vytvářet kuličky z těsta.

Přejeme vám krásné a voňavé Vánoce plné chutí, které potěší nejen vaše smysly, ale i tělo. Inspirujte se našimi recepty na vánoční cukroví a užijte si sváteční chvíle ve zdravějším stylu!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

bezlepkové cukroví biskupský chlebíček raw cukroví receptura dle kritérií Vím, co jím tradice Vánoce vánočka vánoční cukroví vánoční pečivo vánoční recept zdravý recept

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz