Adventní jídelníček

Jídlo je dobré odlehčit

Tato tradice je historicky hluboce zakořeněna. V dřívějších dobách bylo jídlo darem, přistupovalo se k němu s velkým respektem a nebylo příliš možné si vybírat. Co se zkrátka urodilo, to se jedlo. **Čtyři týdny před vánočními svátky se lidé uchylovali k půstům, aby šetřili potraviny na nadcházející oslavy.** Většinou se půsty držely dvakrát do roka, jeden také 40 dní před Velikonocemi.

V dnešní době máme celoročně plné regály jídla, proto nás téměř nic nenutí stravovat se více v souladu s přírodou a jídelníček trošku odlehčit. Nicméně takovýto detox vašemu tělu velice prospěje.

Není nutné ihned přejít na vodu a rýži, ale **stačí například omezit příliš tučné potraviny, maso a alkohol**. Těchto radovánek si pak můžete dosyta užít během Vánoc alespoň s trochu menšími výčitkami, že tělo příliš zatěžujete.

Jak tedy začít? Uberte maso, alkohol a cukr.

Dobrým startem je již zmíněné maso. Strávit kusy masa je pro naše tělo energeticky velmi náročné, proto se také po pořádném steaku s hranolky cítíme unaveni a jsme zralí na to dát si dvacet, než abychom podávali nějaké výkony a přemýšlelo nám to. **Zkuste maso v jídelníčku eliminovat. Pokud to nezvládnete úplně, alespoň ho omezte. Stačí si ho dát jednou, dvakrát týdně. Místo toho zařaďte více ryb a mořských plodů.**

Druhá pomyslná stopka by měla rozhodně patřit alkoholu. Sklenička kvalitního vína či občas malé pivo k obědu neublíží, ovšem denní popíjení, natož pak tvrdý alkohol, byste měli během půstu úplně vyřadit.

Zkuste se také vyhnout jednoduchým cukrům a průmyslově zpracovaným potravinám, jako jsou nejrůznější sušenky, čokolády, fastfoody, hotová jídla a tučné pečivo. Tyto sladké a průmyslově zpracované potraviny mohou podpořit množení bakterií a virů v našem těle.

Co je naopak vhodné? Luštěniny, ořechy a kvašené potraviny.

Nejlepší je samozřejmě doplňovat vitamíny. V zimních měsících je třeba tělo posílit. Proto svůj**jídelníček nacpěte ovocem a zeleninou**, ideálně ke každému jídlu. Dále také **obohaťte stravu o větší množství luštěnin a obilovin**, vláknina je zásadní pro správnou funkci trávicího ústrojí. **Dopřejte si tedy tmavou rýži, ovesnou kaši, kuskus, čočku, cizrnu či fazole.**

Namíchejte si ořechovou směs z vlašáků, lískových oříšků, mandlí, semínek atd. Tu sem tam uzobávejte místo chipsů. Tělo tak získá přirozenou dávku antioxidantů a minerálních látek, ale i zdravých tuků. Pozor, opravdu jen hrst denně!

Rozhodně se také nevyhýbejte kvašeným a fermentovaným potravinám. Živé kultury v nich obsažené jsou zlatým grálem pro správnou činnost našeho organismu. Zvlášť pokud vás trápí bolesti žaludku, nepravidelné vyprazdňování či nafouknuté břicho. **Dejte si denně trochu kysaného zelí či kimchi, kvašenou naloženou zeleninu, kváskový chléb či popíjejte kombuchu.** Po pár dnech se nestačíte divit, co to s vaším tělem dokáže udělat za zázraky!

Náš tip: Staročeská couračka

Typické postní jídlo. **Jedná se vlastně o zelnou polévku**, která se občas obohatila kouskem špeku či uzeným masem, jinak to bylo vždy skromné a rychlé jídlo pro celou rodinu.

· 5 větších brambor	· pár kuliček nového koření
· 1 větší sklenice kysaného zelí	· 1 lžíce másla
· 1 lžička soli	· 1 lžíce hladké mouky
· 1 lžička drceného kmínu	· 300 ml smetany či mléka
· 2 bobkové listy	· 100 g uzeného masa (nemusí být)

Brambory pokrájíme na kousky a zalijeme vodou tak, aby byly lehce ponořené. Osolíme a přidáme kmín. Vaříme do změknutí. Mezitím si pokrájíme zelí, společně i s vodou, ve které bylo, ho poté vhodíme vedle do hrnce a přidáme ostatní koření, případně i na kostičky pokrájené uzené maso. Ve smetaně či mléce rozmícháme mouku a vlijeme k zelí, necháme chvíli povařit. Poté k zelí vlijeme brambory i s vodou, ve které se vařily. Ještě krátce povaříme a zjemníme máslem, případně ještě trochou smetany.

Vyzkoušejte italskou vánočku Panettone

Tradičně se také v době adventní peče cukroví, štoly a vánočky.**Taková klasická vánočka je typickým symbolem svátečního období** a mnohým na stole prostě nesmí chybět. Dříve se předávala i jako dar mezi sousedy, první ale vždy dostal hospodář, to, aby mu přinesla bohatou úrodu na nadcházející rok. Pokud byste ale letos chtěli klasiku lehce pozměnit a zabrousit do tradic jiné země, **vyzkoušejte si upéct panettone**. Je to vlastně jakási vánočka v italském podání.

Připravte si:

- ½ kg hladké mouky
- 1 balíček sušeného droždí
- ½ lžičky soli
- 100 g cukru
- kůru z jednoho citronu
- 2 vejce
- 120 g másla

Náplň:

- ½ hrnku vlašských ořechů
- ½ hrnku kandovaného ovoce (pomeranč, citronová kůra, rozinky)
- 1 lžička skořice
- 100 g hořké čokolády
- 30 g másla
- 2 lžíce rumu
- vejce na potření a hrst ořechů a posypání

Do mísy prosejeme mouku se solí a cukrem, přidáme droždí a citronovou kůru. Uprostřed uděláme důlek a do něj dáme pokrájené změklé máslo a vejce. Vypracujeme krásně hladké, ne příliš lepivé těsto. Přendáme do čisté mísy, kterou si lehce vytřeme olejem, vše zakryjeme potravinářskou fólií. U panettone je velice

důležitý proces pomalého kynutí, který dodá nezaměnitelnou nadýchanou strukturu. Nejprve tedy necháme asi hodinu těsto kynout při pokojové teplotě. Poté vložíme do lednice a ideálně přes noc nebo alespoň 8 hodin necháme pomalu kynout v chladu. Vyndáme a necháme ještě asi půl hodinky ovlažit při pokojové teplotě. Mezitím si připravíme náplň. Můžeme vynechat čokoládu a smíchat pouze ořechy a kandované ovoce, případně rozehřejeme čokoládu s máslem a rumem a přidáme nadrobno nasekané ořechy, skořici a ovoce. Těsto vyndáme na pomoučenou plochu, už nijak nepropracováváme, ale rovnou rozválíme na plát široký asi 2–3 cm. Na něj rovnoměrně rozprostřeme náplň, vynecháváme pár cm od okraje. Poté přeložíme na půl, a to celé ještě jednou na půl. Poté držíme šev dole a z těsta vytvarujeme co možná nejkulatější tvar. Pokud nemáme speciální vysokou formu na panettone, postačí klasická menší dortová, u které můžeme okraj zvýšit pomocí pruhu alobalu, ale není to nutné. Vymažeme máslem a dovnitř vložíme těsto, švem dolů. Takto necháme ještě další dvě hodiny kynout. Ano, opravdu jde o dlouhé kynutí, ale věřte, že výsledek stojí za to. Poté si rozpálíme troubu na 160 °C, vrch těsta potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme ořechy. Pečeme asi hodinu a půl dozlatova.