

Podzimní nápoje plné vitamínů



Podzim má svoje kouzlo. Venku se ochlazuje, ze zahrad a sadů přicházejí jablka, hrušky, švestky i dýně a čím dál častěji dostáváme chuť na něco, co nejen dobře chutná, ale také příjemně zahřeje. A právě z podzimních surovin se dají připravit skvělé nápoje – od ovocných smoothie až po voňavé čaje a horké ovocné punče.

Ovoce a zelenina jsou přirozeným zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších látek, které jsou součástí pestré a vyvážené stravy. A nemusíme je vždy jen jíst. Jablko, hruška, mrkev, šípky nebo třeba dýně se snadno promění v chutný podzimní nápoj.

Podzim ve sklenici

Smoothie je jednoduchý způsob, jak využít ovoce, zeleninu i další suroviny, které právě máme doma. Stačí mixér a trocha fantazie. Základ mohou tvořit například jablka, hrušky, švestky, mrkev nebo dýně. Přidat můžeme kefir, bílý jogurt, mléko či některou z rostlinných alternativ. Hodí se také ovesné vločky, semínka, ořechy nebo koření.

A právě koření dokáže obyčejné smoothie během chvilky proměnit v ryze podzimní záležitost. Zkuste skořici, vanilku, zázvor, kardamom nebo malou špetku muškátového oříšku.

Jablečno-hruškové smoothie se skořicí

Budeme potřebovat:

1 jablko

1 zralou hrušku

200 ml kefíru nebo bílého jogurtu
trochu mléka podle požadované hustoty
špetku skořice
1 lžíci ovesných vloček

Jablko a hrušku nakrájíme, odstraníme jadřince a všechny suroviny společně rozmixujeme. Pokud je nápoj příliš hustý, přidáme trochu mléka. Sladké zralé ovoce často není třeba vůbec doslazovat.

Mrkvovo-pomerančové smoothie se zázvorem

Budeme potřebovat:

1 větší mrkev
1 pomeranč
1 menší jablko
malý kousek čerstvého zázvoru
150 až 200 ml vody nebo pomerančové šťávy

Mrkev a jablko nakrájíme na menší kousky, pomeranč oloupeme a vše rozmixujeme se zázvorem a tekutinou. Výsledkem je svěží nápoj, který se hodí ke snídani i jako dopolední svačina.

Podzimní smoothie z červené řepy

Červená řepa nemusí skončit jen v salátu.

Budeme potřebovat:

½ menší vařené nebo pečené červené řepy
1 jablko
½ banánu
150 ml jablečné šťávy nebo vody
trochu citronové šťávy

Všechny suroviny důkladně rozmixujeme. Banán zjemní typickou chuť řepy a dodá smoothie příjemně krémovou konzistenci.

Když už je venku na kabát

Jakmile se dny zkrátí a teploty klesnou, studené smoothie můžeme vyměnit za hrnek něčeho teplého. Podzimní nápoje přitom nemusí znamenat jen klasický čaj. Skvěle funguje zahřáté ovoce, koření, šípky nebo zázvor.

Šípkový čaj trochu jinak

Šípky patří k podzimu stejně jako barevné listí. Pokud chceme nápoj připravit šetrněji, můžeme rozdrcené sušené šípky nechat několik hodin nebo přes noc louhovat ve studené vodě.

Na přibližně 1 litr vody použijeme asi 20 g rozdrcených šípků. Druhý den nálev pomalu zahřejeme, ale nemusíme jej dlouze vařit. Nakonec jej velmi pečlivě přecedíme přes jemné sítko.

Dochutit můžeme medem, případně trochou citronové šťávy.

Horké jablko s mandarínkou

Vůně jablek a skořice dokáže doma vytvořit podzimní atmosféru během několika minut.

Budeme potřebovat:

1 červené jablko
1 mandarinku nebo menší pomeranč
500 ml horké vody nebo šípkového čaje
skořici
med podle chuti

Jablko nakrájíme na tenké plátky, mandarinku oloupeme a rozdělíme na dílky. Ovoce vložíme do konvičky, přidáme skořici a přelijeme horkou vodou nebo čajem. Necháme několik minut rozvonět a podle chuti přidáme med.

Pro dospělé lze při zvláštní příležitosti přidat také malé množství rumu nebo slivovice.

Hruška s brusinkami a hřebíčkem

Budeme potřebovat:

2 menší hrušky
2 lžíce sušených brusinek
2 hřebíčky
kousek celé skořice
500 ml vody
med

Hrušky nakrájíme, vložíme do hrnce spolu s brusinkami a kořením a zalijeme vodou. Několik minut zahříváme a poté necháme krátce odstát. Přecedíme nebo podáváme i s kousky ovoce.

Zázvorová klasika

Když začne sychravé počasí, zázvor se znovu stává jednou z nejoblíbenějších surovin do čaje.

Na konvičku stačí několik tenkých plátků čerstvého zázvoru. Zalijeme je horkou vodou a necháme přibližně 5 až 10 minut louhovat. Když nápoj trochu zchladne, přidáme citronovou šťávu a podle chuti med.

Čím déle necháme zázvor ve vodě, tím výraznější a ostřejší bude výsledná chuť.

Horký jablečný mošt s kořením

Jestli existuje nápoj, který chutná jako podzim, pak je to právě tento.

Budeme potřebovat:

500 ml jablečného moštu nebo kvalitního jablečného džusu
1 celou skořici
2 až 3 hřebíčky
2 plátky pomeranče

kousek badyánu podle chuti

Mošt nalijeme do hrnce, přidáme koření a pomeranč a pomalu prohřejeme. Není potřeba jej vařit. Necháme několik minut rozvonět a podáváme horký.

Skvěle chutná i bez jakéhokoli dalšího slazení.

Rakytníkový nápoj s medem

Rakytník je typickou podzimní surovinou s výrazně nakyslou chutí.

Budeme potřebovat:

2 až 3 lžíce rakytníkových plodů nebo rakytníkové šťávy

500 ml vody

med podle chuti

pomeranč nebo jablko

Čerstvý či rozmražený rakytník lehce rozmačkáme a přelijeme teplou vodou. Přidat můžeme několik plátků pomeranče či jablka. Po krátkém vylouhování nápoj přecedíme a dochutíme medem.

Kvůli výrazné kyselosti je dobré začít s menším množstvím rakytníku a případně přidat další.

Dýňové latté po domácku

Dýně nemusí být jen v polévce nebo koláči. Zkuste ji schovat i do podzimního nápoje.

Budeme potřebovat:

2 lžíce dýňového pyré

250 ml mléka nebo rostlinného nápoje

1 espresso nebo silnou kávu

½ lžičky skořice

špetku zázvoru

špetku muškátového oříšku

med nebo jiné sladidlo podle chuti

Mléko s dýňovým pyré a kořením zahřejeme a důkladně promícháme nebo napěníme. Nalijeme do hrnku s kávou a podle chuti osladíme.

Pro dětskou variantu samozřejmě kávu vynecháme. Teplé kořeněné dýňové mléko chutná výborně i samo o sobě.

Zlaté mléko s kurkumou

Další voňavou variantou pro chladný večer je takzvané zlaté mléko.

Budeme potřebovat:

250 ml mléka nebo rostlinné alternativy
½ lžičky mleté kurkumy
špetku skořice
malý kousek čerstvého zázvoru nebo špetku sušeného
med podle chuti

Vše kromě medu pomalu zahřejeme a několik minut necháme propojit chutě. Poté zázvor vyjmeme a do trochu zchladlého nápoje vmícháme med.

Brusinkovo-pomerančový horký nápoj

Barvou připomíná svařené víno, obejde se ale úplně bez alkoholu.

Budeme potřebovat:

300 ml brusinkového nápoje nebo šťávy
200 ml pomerančové šťávy
1 celou skořici
2 hřebíčky
několik plátků pomeranče

Vše společně pomalu zahřejeme, ale nenecháme prudce vařit. Asi po pěti minutách koření vyjmeme a nápoj nalijeme do sklenic.

Výborná varianta na rodinné podzimní posezení nebo jako nealkoholický punč.

Co ještě přihodit do hrnku?

Podzimní nápoje mají jednu velkou výhodu – recepty nemusíme brát příliš striktně. Jablko lze vyměnit za hrušku, pomeranč za mandarinku a místo skořice vyzkoušet kardamom nebo badyán.

Dobře fungují například kombinace:

- jablko + skořice + zázvor
- hruška + vanilka + hřebíček
- pomeranč + brusinky + skořice
- jablko + šípky + med
- mrkev + pomeranč + zázvor
- dýně + skořice + vanilka
- rakytník + jablko + med

U citrusů a dalších surovin citlivějších na vysoké teploty je vhodné šťávu přidávat až do nápoje, který už chvíli chladl. Stejně tak není nutné všechny ovocné nápoje dlouze vařit.

A pak už stačí jen velký hrnek, teplá deka a podzim může začít.