

Zdravé vánoční hody



Milujete Vánoce a čas adventu? Chtěli byste si jej užít s chutí a se zdravým rozumem? Tak se pro letošní rok staňte šéfkuchařem ve vaší rodině. Nechte se inspirovat malým nákupním seznamem a poříďte si kvalitní a zdravé suroviny. Upečte cukroví podle našich babiček a na Štědrý den vyzkoušejte chudší, ale přesto chutnou verzi kapra s bramborovým salátem.

Objevte kouzlo staročeských Vánoc

Představte si Vánoce, jaké byly před sto lety a nasajte tu správnou vánoční atmosféru. Ve světnici stál malý stromek ozdobený sušeným ovocem, ořechy a kousky koření. Během dne se držel přísný půst a pekly se koláče. Jakmile se objevila první hvězda na nebi, mohlo se jít večeřet. Na štědrovečerním stole nesměla chybět mísa s jablíčky a oříšky. Podávala se hrachová nebo fazolová polévka, krupičná kaše nebo pečené brambory s podmáslím. Nakonec se servírovaly koláče s mákem, tvarohem nebo se zelím a pila se bílá káva nebo čaj.

Jak připravit zdravé cukroví

Naši předci na Vánoce pekli koláče, my se rok co rok zdokonalujeme při pečení vánočního cukroví, vánočky nebo domácího taženého závinu. Abychom si pochutnali, zároveň se zasytili a dodali tělu zdraví prospěšné živiny, je dobré vybírat si kvalitní suroviny. Bílou mouku nahradit celozrnnou pšeničnou, žitnou nebo špaldovou moukou. Živočišné tuky vyměnit za rostlinné. Bílý cukr nahradit přírodním třtinovým cukrem, medem nebo javorovým sirupem. K doslazení lze použít i sušené ovoce. Nezapomínat na ořechy a vánoční koření jako skořice, vanilka, anýz, badyán nebo hřebíček. A čokoládu vyměnit za karob.

Recept na linecké těsto ze špaldové mouky

Ingredience: 210 g špaldové jemně umleté mouky, 140 g margarínu, 70 g namletého třtinového cukru, 2 žloutky, 1 vanilkový lusk, kůra z 1 nechemicky ošetřeného citrónu

Postup: V míse utřete margarín se žloutky, třtinovým cukrem a nastrohaným vanilkovým luskem a kůru z citrónu. Přidejte špaldovou mouku a vypracujte v hladké těsto. Pro zpestření můžete přidat skořici, mleté ořechy nebo karob. Těsto nechte do druhého dne uležet v chladu, pak jej vyválejte na cca. 2 mm silný plát a vykrajujte

libovolné tvary. Pečte v přehřáté troubě na 150°C dozlatova. Linecké nejlépe chutná, když je slepované domácí marmeládou.

Zdravé vánoční menu

Neláká vás představa smaženého kapra s bramborovým salátem s majonézou ke štědrovečerní večeři? Ani mě ne, proto navrhuji takovou alternativu, kterou ocení i zastánci novodobých tradic. Jako první chod by měla přijít rybí polévka se zeleninou. Kapra můžete připravit na několik způsobů. Mezi mé nejoblíbenější recepty patří kapří filet pečený v troubě s plátky citrónu, bylinkovou solí a celým tymiánem. K takto připravené rybě se hodí i na kousky nakrájená cuketa nebo loupaná rajčata. Jako přílohu bych zvolila na loupačku vařené červené brambory nakrájené na kostičky smíchané s čerstvou cibulkou, špetkou pepře, soli a zalité šťávou z citrónu s panenským olivovým nebo řepkovým olejem. Pro ty, co si neodpustí majonézu, navrhuji do salátu přidat bílý jogurt. K posezení si dopřejte bílý vinný střík a miskou oříšků a sušeného ovoce.

Vánoční nákupní seznam

Celozrnná pšeničná, žitná nebo špaldová mouka

Třtinový cukr

Med nebo javorový sirup

Celá skořice, vanilkový lusk, badyán

Sušené ovoce a ořechy natural

Čerstvé ovoce a zelenina

Červené brambory a cibule

Čerstvá ryba

Kvalitní řepkový a olivový olej

Bílý jogurt

Na závěr

Přeju vám krásné, klidné, chutné a ve zdraví strávené Vánoce.

Přečtěte si také:

[BIO trend](#)

[Kuskus s brokolicí a sýrem](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Tipy na skvělé zdraví a postavu](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindssoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)