



ZIMA V KUCHYNI

SVÁTEČNÍ RECEPTY, NÁPOJE,
A TIPY PRO POSÍLENÍ ZDRAVÍ
V ZIMNÍM OBDOBÍ



ÚVOD

Zima je období, kdy naše tělo potřebuje zvláštní pozornost a péči. Chladné počasí, zkrácené dny a sváteční shon mohou oslabit naši energii, ovlivnit naši imunitu a zatížit naše orgány, zejména ledviny a močový měchýř, které jsou v zimě klíčové pro naše zdraví. Tento e-book je navržen tak, aby vám pomohl proplout zimním obdobím s lehkostí, zdravím a vitalitou.

V inspiraci tradiční čínskou medicínou, funkční medicínou a zdravým stravováním najdete celostní přístup k podpoře vašeho zdraví v zimních měsících. Nabízíme vám tipy, jak posílit své orgány v zimě, a jak si dopřát výživné jídlo a nápoje, které vám dodají energii a posílí imunitní systém.

V této knize se podělíme o sváteční recepty, které nejen skvěle chutnají, ale také podporují vaše zdraví. Získáte inspiraci na vánoční cukroví, nápoje pro zahřátí v chladných dnech, zdravé varianty štedrovečerního menu a užitečné tipy, jak podpořit trávení a vyhnout se kocovině během svátků.

Ať už si chcete dopřát něco sladkého, nebo hledáte způsoby, jak během svátků pečovat o své tělo a zůstat v harmonii, tento e-book vám nabídne celostní přístup, který vychází z tradičních principů a moderních zdravých návyků. Věříme, že s těmito tipy budete moci nejen oslavovat svátky s radostí, ale také podporovat své zdraví a vitalitu po celý zimní čas.

*Pohodové svátky a příjemnou zimu
Vám přeje tým terapeutek
Inomentors s.r.o.*



PODPORA IMUNITY V ZIMĚ

Zima je obdobím, kdy naše tělo čelí větším výzvám. Chladné počasí, kratší dny a časté změny teplot mohou oslabit náš imunitní systém a ztížit boj proti virům a bakteriím. V tomto období je naše tělo vystaveno větším nárokům na regeneraci a ochranu. Podpora imunity v zimě je však mnohem více než jen užívání vitamínů nebo léků. Je to komplexní proces, který zahrnuje nejen fyzické, ale i psychické a emocionální aspekty našeho zdraví.

Imunitní systém není izolovaný od ostatních tělesných funkcí, ale je s nimi v neustálé interakci. Proto podpora imunity v zimě vyžaduje rovnováhu mezi výživou, pohybem, odpočinkem, psychickým stavem a harmonizováním energetických procesů v těle. Tradiční čínská medicína klade velký důraz na posílení ledvin a močového měchýře, které jsou v zimním období považovány za klíčové orgány spojené s uchováváním životní energie (Qi). V tomto čase je důležité zaměřit se na odpočinek, teplé, výživné pokrmy a udržování tělesného tepla, což pomáhá regenerovat naše tělo a podporovat jeho přirozenou schopnost se uzdravit.

Pro podporu imunity je vhodné zařadit do každodenního režimu protizánětlivé potraviny, jako je zázvor, česnek či kurkuma, a dopřávat si dostatek teplých nápojů. Zároveň nezapomínejte na péči o psychiku, která má v zimním období stejně velký vliv na celkové zdraví. Teplé jídlo a nápoje, jako jsou vývary a kořeněné pokrmy, posilují Qi a přispívají k výživě těla a udržování vitality. Je však důležité se vyvarovat přetížení těla, protože nadměrná fyzická aktivita nebo stres mohou oslabit energetické rezervy ledvin a tím snížit obranyschopnost těla.

Jednoduché tipy na podporu imunity

Imunitu je ideální podporovat od září do března.

STRAVA

Zimní jídelníček by měl být složen především z teplých a dobře stravitelných pokrmů. Ráno je ideální začít den teplou snídaní, například kaší z ovesných vloček, pohanky nebo jáhel, kterou můžete dochutit skořicí, hřebíčkem, medem a vlaškými ořechy. Vyhýbejte se studeným a syrovým jídlům, protože ty oslabují trávení a mohou tělo ochlazovat.

Během dne by měl být základ stravy tvořen vydatnými pokrmy, jako jsou vývary z masa a kostí, které nejen zahřejí, ale také posílí energii a imunitu. Skvělé jsou také dušené pokrmy, pečené maso a zelenina. Z masa je vhodné zařadit druhy, které mají zahřívací účinky – například skopové, hovězí, kachní nebo zvěřinu. Pro obohacení jídelníčku lze přidat luštěniny, jako je čočka nebo fazole, které jsou výživné a zahřívají.

Zelenina je důležitou součástí zimní stravy, přičemž vhodné jsou druhy, které odpovídají sezóně. Dýně, kapusta, zelí, mrkev, červená řepa nebo cibule by měly být vařené, dušené nebo pečené, aby nezatěžovaly trávení.



Ovoce je také vhodné, ale ideálně ve formě kompotů či pyré (např. hrušky, jablka) nebo sušeného ovoce, jako jsou datle, fíky či rozinky.

Ledviny, jakožto klíčový orgán zimy, můžete posilovat zařazením tzv. "černých potravin," mezi které patří černé fazole, sezam, mořské řasy či houby shiitake. Tyto potraviny harmonizují ledviny a podporují regeneraci organismu. Koření hraje také důležitou roli – zázvor, skořice, česnek nebo kurkuma nejen zahřejí, ale také podpoří krevní oběh a obranyschopnost.

Při přípravě jídel je důležité myslet na kvalitu a vyvarovat se přejídání nebo konzumace příliš těžkých a mastných pokrmů, které by mohly zpomalit trávení. Kromě jídla je v zimě zásadní pít dostatek teplých nápojů, například bylinných čajů, zázvorového čaje nebo jen teplé vody s citronem. Tím udržíte organismus hydratovaný a podpoříte trávení.

V zimě je důležité vyvarovat se konzumace studených pokrmů a nápojů, které tělo ochlazují a zatěžují trávení. Tradiční čínská medicína považuje žaludek a slezinu za "střed těla", který je odpovědný za zpracování potravy a přeměnu živin na energii. Studená strava, jako je syrová zelenina, saláty nebo ledové nápoje, oslabuje tuto funkci a může vést k pocitům chladu, únavy nebo zhoršené imunity.



Mléčné produkty by měly být v zimě konzumovány střídavě, protože mají ochlazující účinky a mohou přispívat k tvorbě hlenu, což je podle TČM zvláště problematické pro dýchací cesty, které jsou v zimě citlivější. Pokud zařazujete mléčné výrobky, je lepší volit ty, které jsou tepelně upravené nebo fermentované, jako je například kefír nebo jogurt, a podávat je při pokojové teplotě, nikoliv přímo z lednice. Místo mléka můžete do kaší nebo teplých nápojů použít rostlinné alternativy, jako je mandlové nebo ovesné mléko.

Vyhýbání se studeným pokrmům, syrové zelenině a nadměrnému množství mléčných produktů pomůže tělu zůstat v rovnováze, posílí trávení a podpoří schopnost organismu odolávat chladu a nemocem. Tímto způsobem můžete přirozeně podpořit své zdraví v souladu s přírodním cyklem zimního období.

POHYB

Pohyb na čerstvém vzduchu je i v zimním období klíčový pro podporu imunity a celkovou vitalitu. Přestože chladné počasí mnohé svádí k pobytu doma, pravidelný pohyb venku přináší řadu zdravotních benefitů. Fyzická aktivita stimuluje krevní oběh, zlepšuje okysličení organismu a podporuje správnou funkci imunitního systému. Když jsme venku, naše tělo se přirozeně přizpůsobuje chladnějším teplotám, což posiluje odolnost vůči nepříznivým vnějším vlivům.

Pro zimní pohyb je důležité vhodně se obléci, aby tělo zůstalo v teple, ale zároveň nebylo přehřáté. Ideální je vrstvené oblečení, které umožní regulovat teplotu při různých aktivitách. Také je potřeba chránit dýchací cesty šálou nebo šátkem, zejména pokud je vzduch velmi chladný, a zvolit obuv s dobrou podrážkou, která zabrání uklouznutí.



K oblíbeným zimním aktivitám patří procházky, nordic walking, běh nebo zimní sporty, jako je běžkování, bruslení či lyžování. I krátká procházka v parku nebo lese má pozitivní vliv na psychiku, pomáhá snižovat stres a zlepšuje náladu. Pobyt na denním světle, byť je v zimě méně intenzivní, podporuje tvorbu vitamínu D, který je klíčový pro imunitu.

Dalším benefitem pohybu venku je jeho vliv na hlubší a efektivnější dýchání. Čerstvý vzduch pomáhá pročistit dýchací cesty a zvyšuje kapacitu plic. To je zvláště důležité v zimním období, kdy trpíme nedostatkem větrání a více času trávíme v uzavřených, často přetopených prostorách.

Pravidelný pohyb venku vás nejen posílí fyzicky, ale také přispěje k lepšímu spánku a regeneraci těla. Zima by proto neměla být důvodem k omezení aktivit na čerstvém vzduchu – naopak, správně zvolené venkovní činnosti vám pomohou lépe zvládnout chladné měsíce a posílí váš organismus na všech úrovních.



OTUŽOVÁNÍ

Otužování v zimě je účinným způsobem, jak posílit imunitní systém, zlepšit odolnost vůči chladu a podpořit celkové zdraví. Při pravidelném vystavování těla nižším teplotám dochází k aktivaci termoregulačních mechanismů, což vede k lepší adaptaci organismu na změny počasí. Tato metoda, která je vhodná pro dospělé i děti, však vyžaduje správný přístup a trpělivost, aby přinesla kýžené benefity bez negativních dopadů.

Otužování zlepšuje cirkulaci krve, což podporuje lepší okysličení tkání a zvýšení obranyschopnosti těla vůči infekcím. Pravidelné vystavování chladu také stimuluje produkci hnědého tukového tkáně, která napomáhá termoregulaci a zlepšuje metabolismus. Dalším benefitem je pozitivní vliv na psychiku – chlad zvyšuje produkci endorfinů, zlepšuje náladu a snižuje stres.

Začínat s otužováním je třeba postupně. Nejjednodušší metodou je pravidelné sprchování vlažnou až studenou vodou, při kterém začínáme od nohou a postupně přecházíme na celé tělo. Pro pokročilé je oblíbené zimní plavání nebo krátkodobý pobyt venku v minimálním oblečení. Důležité je vždy dbát na bezpečnost, poslouchat své tělo a otužování nepřehánět – dlouhodobé vystavení extrémnímu chladu může vést k podchlazení nebo přetížení organismu.

Negativa otužování mohou nastat, pokud je praktikováno nevhodně nebo při oslabení těla. Například v případě nemoci, vyčerpání nebo nízkého krevního tlaku může být chlad spíše škodlivý než prospěšný. Otužování také není doporučeno lidem s některými srdečními nebo cévními problémy, kde může rychlá změna teplot způsobit komplikace.

Otužování dětí je možné a může být velmi přínosné, ale musí být přizpůsobeno jejich věku a zdravotnímu stavu. U nejmenších dětí stačí pravidelný pobyt venku, i v chladnějším počasí, bez přehnaného oblékání. Pro starší děti je možné začít s mírným otužováním, například kratšími vlažnými sprchami nebo venkovními aktivitami v lehčím oblečení. Vždy je ale nutné zajistit, aby dítě mělo po otužování dostatek tepla na zahřátí a neprochladlo.

Otužování je skvělým doplňkem pro podporu imunity a zdraví, pokud je prováděno s rozumem a pravidelností. Klíčem k úspěchu je naslouchat svému tělu, začínat pozvolna a udržovat pozitivní přístup, aby se z otužování stala příjemná a dlouhodobá součást životního stylu.

SAUNOVÁNÍ

Saunování je pro mnohé mnohem příjemnější alternativou k otužování. Patří mezi nejpříjemnější metody, jak relaxovat, podpořit imunitní systém a zlepšit celkové zdraví těla i mysli. Pravidelný pobyt v sauně stimuluje krevní oběh, zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím a pomáhá zvládat stres, který bývá častou příčinou oslabení imunity. Aby však saunování skutečně prospívalo, je důležité znát jeho benefity, respektovat případná rizika a dodržovat základní pravidla.

Jedním z hlavních přínosů saunování je zvýšení obranyschopnosti organismu. Přejít z vysoké teploty v sauně a následným ochlazením například v ledové vodě nebo na čerstvém vzduchu simuluje imunitní reakce těla a podporuje činnost bílých krvinek. Tím se tělo stává odolnějším vůči virovým i bakteriálním infekcím, což je v zimním období obzvláště důležité. Saunování také napomáhá detoxikaci díky intenzivnímu pocení, při kterém se z těla odplavují škodlivé látky.

Dalším benefitem je pozitivní vliv na kardiovaskulární systém. Vysoké teploty způsobují rozšíření cév a zlepšení průtoku krve, což může přispět k lepšímu okysličení tkání. Kromě fyzických přínosů má saunování i výrazný vliv na psychiku – pomáhá uvolnit napětí, zklidnit mysl a zlepšit kvalitu spánku.



Přestože je saunování obecně velmi prospěšné, existují i rizika. Lidé s některými zdravotními problémy, jako jsou onemocnění srdce, vysoký krevní tlak nebo chronické respirační potíže, by se měli před saunováním poradit s lékařem. Saunování také není vhodné při akutních infekcích, horečce nebo celkovém vyčerpání organismu, kdy by mohlo tělo ještě více zatížit.

Co se týče dětí, saunování může být pro ně přínosné, pokud je prováděno s ohledem na jejich věk a zdravotní stav. Obecně se doporučuje začít se saunováním až po dosažení tří let věku, kdy je dětský organismus dostatečně zralý na zvládání teplotních změn. Dětem by měl být vždy přizpůsoben režim saunování – kratší pobyt v sauně (2–5 minut), nižší teplota (kolem 60–70 °C) a dostatečná hydratace po saunování. Důležité je také dbát na to, aby dítě nemělo strach a aby se do sauny vracelo pouze tehdy, když se na to cítí.

Saunování je výbornou zimní aktivitou pro podporu zdraví celé rodiny. Pokud je prováděno správně a s ohledem na individuální potřeby, může přinést nejen zdravotní benefity, ale také příjemné chvíle relaxace, které oceníte v hektickém zimním období.

SNIŽOVÁNÍ STRESOVÉ ZÁTĚŽE

Snižování stresové zátěže hraje zásadní roli v podpoře imunity, a to zvláště v zimním období, kdy je tělo vystaveno větší zátěži kvůli chladu, kratším dnům a častějším infekcím. Chronický stres totiž negativně ovlivňuje imunitní systém, oslabuje jeho schopnost bojovat s patogeny a zvyšuje riziko vzniku nemocí. Proto je klíčové vědomě pracovat na snížení stresu a podpoře duševní pohody.

Jednou z účinných metod je pravidelný pohyb, který nejenže přispívá k fyzickému zdraví, ale také podporuje uvolňování endorfinů, hormonů štěstí, které pomáhají redukovat úzkost a napětí. Pro zimní období jsou ideální aktivity na čerstvém vzduchu, jako jsou procházky, běhkování nebo lehké cvičení. Pohyb zároveň zlepšuje spánek, což je další klíčový faktor pro silnou imunitu.



Relaxace a mindfulness techniky, jako je jóga, meditace nebo hluboké dýchání, mohou pomoci snížit stresovou reakci těla. Tyto metody podporují uvolnění svalového napětí, zpomalují srdeční tep a zklidňují mysl. Zimní období je navíc ideální dobou pro relaxaci doma – příjemné rituály, jako je horká koupel, poslech klidné hudby nebo čtení, mohou výrazně přispět k obnovení rovnováhy.

Důležitou součástí snižování stresu je také sociální kontakt. Setkávání s rodinou a přáteli, sdílení zážitků nebo společné aktivity podporují pozitivní emoce, které posilují nejen psychiku, ale i imunitu. V zimě, kdy mohou být lidé více izolovaní, je dobré udržovat tyto vztahy i prostřednictvím moderních technologií.

Snižování stresové zátěže je tak komplexním procesem, který zahrnuje péči o tělo, mysl i vztahy. V zimě, kdy je organismus vystaven většímu tlaku, má snaha o zvládání stresu zásadní význam pro udržení zdraví a posílení imunity.

ZDRAVÍ STŘEV

Zdravá střeva jsou pilířem silné imunity, protože obsahují až 70 % imunitních buněk těla. Rovnováha střevního mikrobiomu ovlivňuje nejen schopnost těla bojovat s patogeny, ale také jeho celkovou vitalitu.

Probiotické potraviny, jako je kysané zelí, kimchi, jogurty s živými kulturami, kefír nebo fermentované sójové produkty (např. miso a tempeh), přispívají k udržení této rovnováhy. Obsahují prospěšné bakterie, které posilují střevní bariéru, podporují produkci imunitních buněk a pomáhají tělu lépe reagovat na infekce. Pravidelná konzumace probiotických potravin může také zmírnit zánětlivé procesy a přispět k regeneraci organismu, což je v zimním období zvláště důležité.

Probiotika působí nejúčinněji v kombinaci s prebiotiky, což jsou složky stravy, které podporují růst a aktivitu prospěšných bakterií. Prebiotika se nacházejí například v česneku, cibuli, pórků, banánech nebo čekance. Společně s vlákninou, kterou najdeme v celozrnných obilovinách, luštěninách a vařené zelenině, tvoří základ zdravé výživy pro střeva a imunitní systém.

Zimní jídelníček bývá často méně pestrý a bohatý na těžší pokrmy, což může narušit rovnováhu střevní mikroflóry. Zařazení probiotických potravin do stravy je jednoduchým a přirozeným způsobem, jak podpořit nejen zdraví střev, ale i celkovou imunitu. Zároveň je důležité omezit konzumaci cukrů, alkoholu a průmyslově zpracovaných potravin, které mohou podporovat růst škodlivých bakterií.

TERAPIE ČERVENÝM SVĚTLEM

Terapie červeným světlem, známá také jako fotobiomodulační terapie, je stále populárnější metodou, jak podpořit imunitu a zlepšit zdraví, zejména v zimním období. Tato terapie využívá specifické vlnové délky červeného a blízkého infračerveného světla, které mají pozitivní vliv na buněčné procesy v těle. V zimě, kdy je tělo náchylnější k únavě, nachlazení a depresím z nedostatku slunečního světla, může červené světlo přinést významné zdravotní výhody.

Jedním z hlavních přínosů terapie červeným světlem je její schopnost stimulovat mitochondrie, buněčné „energetické továrny“, které hrají klíčovou roli v produkci energie pro tělo. Aktivace mitochondrií zlepšuje energetický metabolismus a zrychluje regeneraci tkání, což má pozitivní vliv na celkový zdravotní stav a imunitní systém. Díky tomu může červené světlo pomoci tělu lépe se vypořádat se stresem a únavou, které jsou v zimním období častější.

Dalším benefitem je zlepšení prokrvení a zlepšení mikrocirkulace, což podporuje lepší okysličení tkání a efektivní transport živin. To je zásadní pro podporu imunity, protože pro správnou funkci imunitního systému je potřeba kvalitní přísun kyslíku a živin do buněk. Terapie červeným světlem může také pomoci při léčbě zánětů a bolesti, což může zrychlit rekonvalescenci po nemocech, které jsou v zimních měsících běžné.

Kromě toho červené světlo stimuluje tvorbu kolagenu a zlepšuje zdraví pokožky, což přispívá k ochranné bariéře těla proti infekcím. V zimě, kdy bývá pokožka náchylnější k vysušování a podráždění, může červené světlo pomoci udržet pokožku zdravou a odolnou.

Terapie červeným světlem je bezpečná a neinvazivní metoda, kterou lze využívat doma nebo v profesionálních zařízeních.



PODPORA POMOCÍ PŘÍRODNÍCH PREPARÁTŮ

Podpora imunity pomocí přírodních preparátů je osvědčeným způsobem, jak tělu dodat potřebné živiny a látky pro efektivní obranu proti nemocem, zejména v zimním období. Vitamíny, minerály, byliny, vitální houby a další přírodní látky hrají významnou roli v posílení imunitního systému a celkovém zdraví.

Mezi nejdůležitější vitamíny patří vitamín C, který podporuje činnost bílých krvinek a působí jako silný antioxidant. Vitamín D, jehož nedostatek je v zimě častý, zvyšuje odolnost vůči infekcím a podporuje správnou funkci imunitních buněk. Vitamíny skupiny B, zejména B6 a B12, pomáhají bojovat proti únavě a podporují tvorbu imunitních buněk. Z minerálů jsou klíčové zinek a selen – zinek urychluje hojení a regeneraci, zatímco selen chrání buňky před oxidačním stresem.

Byliny jsou nenahraditelným doplňkem přírodní léčby. Echinacea a kozinec blanitý jsou známé svým přímým vlivem na posílení imunity. Kurkuma díky obsahu kurkuminu působí protizánětlivě, zatímco šípek, bohatý na vitamín C, podporuje regeneraci a obranyschopnost. Skvělým tipem je také bez černý, který pomáhá při nachlazení a podporuje odolnost dýchacího systému, nebo meduňka, která svými uklidňujícími účinky přispívá ke snížení stresu, jenž oslabuje imunitu. Ženšen a lékořice jsou další byliny, které podporují vitalitu a přirozenou odolnost těla.

Vitální houby, jako reishi, cordyceps a shiitake, jsou přírodní imunomodulátory, které harmonizují funkci imunitního systému. Obsahují polysacharidy a beta-glukany, jež stimulují imunitní buňky a zvyšují odolnost proti infekcím. Houby maitake nebo čaga jsou navíc známé svými adaptogenními vlastnostmi, které pomáhají tělu lépe zvládat stres a zátěž.

Další účinné přírodní prostředky zahrnují colostrum, které obsahuje imunoglobuliny a růstové faktory pro podporu imunity, a omega-3 mastné kyseliny, které snižují zánětlivé procesy a podporují zdraví buněk. Mezi přírodní antibiotika patří česnek, zázvor nebo propolis, které pomáhají bojovat proti bakteriím a virům.

Dobrým tipem na méně známé byliny je vilcacora (kočičí dráp), která má protizánětlivé a imunostimulační účinky, a šišák bajkalský, který podporuje regeneraci a zmírňuje záněty. Rakytník je vynikajícím zdrojem vitamínů C, E a karotenoidů, které zvyšují odolnost vůči nemocem, a kopřiva je bohatá na minerály a antioxidanty podporující celkové zdraví.



Pro maximální efekt je důležité zařadit tyto přírodní prostředky do pestré stravy, kombinovat je s dostatkem pohybu a odpočinku, a také věnovat pozornost snížení stresu, který imunitu výrazně oslabuje. Tento komplexní přístup posiluje obranyschopnost organismu a pomáhá zvládat náročné zimní období ve zdraví.

BYLINNÁ SMĚS PRO PODPORU IMUNITY

- 30 g květ lípy
- 30 g černý bez
- 20 g šípek plod
- 10 g meduňka
- 10 g mateřídouška

Tato směs je preventivní nebo se dá použít v případě, že cítíme, že na nás něco leze. Pokud je teplota, odvar z této směsi již nepodáváme, jelikož bez teplotu zvyšuje.

Bylinky smícháme a ze směsi připravíme čajík. Na jeden šálek použijeme 1-2 lžičky bylinné směsi.

DOSTATEK ŽIVIN BĚHEM ZIMY? ODPOVĚDÍ JSOU KLÍČKY.

Chcete si během zimy zajistit dostatek vitamínů a minerálů? Je to jednodušší, než si myslíte!

Klíčení semínek v zimě je skvělý způsob, jak podpořit své zdraví v chladnějších měsících. V zimě máme často tendenci jíst těžší jídla a méně čerstvých potravin, což může vést k nižší hladině živin v těle. Klíčky jsou však bohatým zdrojem čerstvých, živých nutrientů, které nám v tomto období chybí.



Klíčením semínek se zvyšuje jejich obsah vitamínů, minerálů, enzymů a antioxidantů. Semínka, která klíčí, mají mnohem vyšší nutriční hodnotu než v sušené podobě, protože dochází k aktivaci enzymů, které usnadňují vstřebávání živin. Jsou bohatá na vitamíny A, C, E, skupinu B a minerály, jako je hořčík, vápník a železo. Navíc obsahují snadno stravitelné bílkoviny a vlákninu, které podporují trávení.

Klíčení semínek také podporuje detoxikaci těla, pomáhá vylučovat škodlivé látky a stimuluje činnost jater. V zimě, kdy naše tělo potřebuje posílit imunitní systém, jsou klíčená semínka ideální potravinou – mají protizánětlivé účinky a podporují zdraví plic a dýchacího systému.

Zařazení klíčených semínek do stravy tak přináší nejen zvýšení energie, ale i lepší trávení, podporu imunitního systému a celkové zlepšení vitality – což je v zimních měsících nesmírně prospěšné.

Malou „zahrádku“ si můžete vytvořit přímo doma, a to díky nakličování semínek. S pomocí jednoduchých pomůcek pro nakličování si klíčky můžete dopřávat každý den. Jaké nástroje vám pomohou nakličovat doma.

NAKLIČOVACÍ SKLENICE NEBO MISKA

Asi nejjednodušší způsob nakličování, je speciální sklenice nebo miska, kterou pořídíte na internetu nebo v obchodech zdravé výživy. Stojí pár korun, a výborně vám poslouží.

JAKÁ SEMÍNKA KLÍČIT?

Vybrat si můžete z široké škály druhů zeleniny a luštěnin. Každý druh má svou specifickou chuť, a vy si tak časem můžete vytipovat ty nejoblíbenější. Pojďme si uvést pár nejzdravějších a nejběžnějších druhů semínek, která můžeme nakličovat.

Brokolice, rukola, mungo fazole, vojtěška, hořčičné semínko, ředkvička, červené zelí, fazole, ..



JAK SEMÍNKA KONZUMOVAT?

Přidávejte je do pomazánek, posypte si s nimi krajíc chleba, přidejte je do salátů, posypte s nimi brambory, přidejte do smoothie. Během zimy je konzumujeme ideálně každý den.

LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ - ORGÁNY ZIMY

Dle čínské medicíny je období od poloviny listopadu do konce února časem ledvin a močového měchýře. Každému měsíci v roce je přiřazen orgán či orgány, jež jsou v daném měsíci citlivější, oslabené, a měli bychom jim věnovat zvýšenou pozornost a péči.

Období zimy náleží dle čínské medicíny elementu VODA. Ta je spojena s již zmíněnými ledvinami a močovým měchýřem, a dále se k ní přiřazují kosti, centrální nervová soustava, zuby, vlasy a sluch. Patří k ní slaná chuť, která zmiňované tkáně posiluje. Ovšem nadměra soli našemu tělu neprospívá, proto je důležité udržovat rovnováhu, a se solením to rozhodně nepřehánět.



JAKÁ STRAVA NAŠE LEDVINY A MOČOVÉ CESTY POSILUJE?

V rámci stravy bychom se měli zaměřit na dostatečný příjem bílkovin, zahřívacích nápojů, a tmavě zbarvených potravin. Ideální jsou vydatné polévky a vývary. Je vhodné zvýšit konzumaci **luštěnin**, které můžete přidávat do polévek nebo z nich připravit teplý luštěninový salát. Výborné jsou **mořské řasy**, které nejen posílí naše ledviny, ale také nám dodají značné množství minerálů. Mořské řasy můžete přidat do polévky (vaříme obvykle alespoň 50 minut), čímž se do ní uvolní zmiňované výživné látky. S mořskou řasou můžete vařit jakoukoliv polévku, a zvýšit tak její výživnost. Vhodná je konzumace **ryb** a **plodů moře**, masových, pomalu tažených vývarů. Naše ledviny mají rády dlouho a pomalu vařené pokrmy (ideálně z pomalého hrnce), ale vhodné jsou i pečené pokrmy (např. pečená zelenina s pečeným masem).

Měli bychom se vyhnout studeným či dokonce ledovým nápojům, a naopak popíjet teplé či vlažné nápoje. Vhodná je obyčejná teplá voda, bylinné čaje s kořením, nebo třeba kurkuma laté. V zimním období také nejsou příliš vhodné ovocné a zeleninové šťávy, a exotické ovoce, jelikož naše tělo ochlazuje.



Během zimy se tedy zaměřujeme na teplé, zahřívací pokrmy a nápoje, využíváme zahřívací koření, a eliminujeme studené, ochlazující pokrmy a nápoje.

Své tělo se snažíme udržovat v teple, a to zejména oblast ledvin a chodidel.

JAK SVÉ LEDVINY A MOČOVÉ CESTY JEŠTĚ VÍCE POSÍLIT?

Teplo je to, co naše ledviny milují, a chlad je něco, co je oslabuje. Ukažme si pár tipů, jak můžete své ledviny rozmazlovat, a posilovat tím tak celé své tělo.

NAHŘÍVACÍ POLŠTÁŘKY Z POHANKY

Nahřívací polštáček z pohanky je výborná věc, kterou se vyplatí mít doma po ruce. Jednoduše ho nahřejete v mikrovlnné troubě, a přiložíte na oblast ledvin. Tímto způsobem můžete posilovat své ledviny každodenně když ležíte u televize, a udělat tak pro své tělo něco navíc.

Podobně můžete nahřívát plosky chodidel. Nejen, že je to velmi příjemná záležitost, ale zároveň posílíte ledviny a přes reflexní plošky na chodidlech budete působit na celý organismus.

TEPLÉ KOUPELE S MOŘSKOU SOLÍ

Teplá koupel je to nejlepší na zahřátí během zimy. Pokud máte doma vanu, během zimy ji využijte k posílení svých ledvin. Do koupele přidejte trochu mořské soli, a užijte si relaxační posilující rituál. Pokud máte rádi aromaterapii, můžete do mořské soli nakapat 2 kapičky přírodního esenciálního oleje, a zamíchat do vany. Ledviny posilují zejména oleje z rozmarýnu, cedru, hřebíčku, skořice, zázvoru nebo jalovce. Jen pozor pokud máte vyšší tlak, pak pro vás nemusejí být zmíněné oleje vhodné.

CVIKY PRO POSÍLENÍ LEDVIN

Své ledviny můžeme podpořit také pravidelným pohybem. Využít můžeme konkrétní cviky, které aktivují dráhu ledvin. Pojdme si jich pár ukázat.

CVIK KOBRA

Jógová pozice, která má příznivý vliv na ledviny a játra. Zlepšuje mobilitu páteře, a působí jako prevence bolestí zad.

Lehněte si na břicho na podložku, bradu nebo čelo si opřete o zem, a dlaně opřete vedle těla v úrovni ramen. Nohy mějte natažené. Pomalu zvedejte hlavu a obratel po obratli, do záklonu, přičemž pánev zůstává na podložce a hlavu máme v záklonu. Párkrát se nadechněte a vydechněte, a vraťte se zpět do výchozí pozice. Párkrát zopakujte.



CVIK POZICE DÍTĚTE

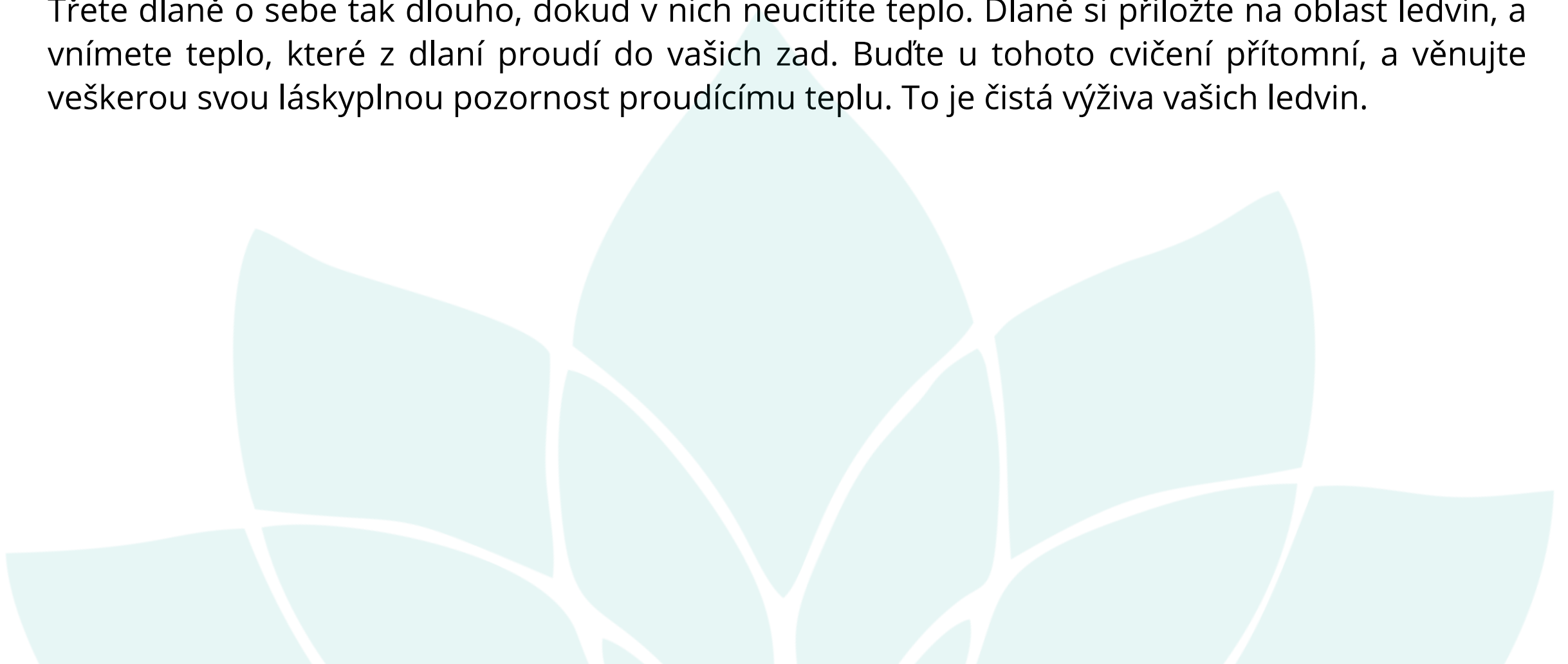
Relaxační jógová pozice, která uvolňuje páteř (zejména v bederní oblasti), a uvolňuje zádové svaly. Tím působí pozitivně i na ledviny. Když jsou totiž zádové svaly stažené, a páteř málo pohyblivá, odrazí se to i na kondici ledvin. Tato pozice také harmonizuje nervový a lymfatický systém.

Klekněte si na podložku, kolena a kotníky k sobě. Pomalu pojdte čelem na podložku, ruce nechte natažené podél těla. Pokud byste hlavou nedosáhli na zem, podložte si čelo polštářem. Pokuste se uvolnit do této pozice, a prohloubeně dýchejte do oblasti bederní páteře, jako byste chtěli pomocí dechu uvolnit napjaté zádové svaly a obratle. V této pozici můžete setrvat i několik minut. Je to velmi dobrá pozice i ve chvíli, kdy se cítíte v nervovém napětí.



PROHŘEJTE SI LEDVINY TEPLÝMI DLANĚMI

Třete dlaně o sebe tak dlouho, dokud v nich neucítíte teplo. Dlaně si přiložte na oblast ledvin, a vnímate teplo, které z dlaní proudí do vašich zad. Buďte u tohoto cvičení přítomní, a věnujte veškerou svou láskyplnou pozornost proudícímu teplu. To je čistá výživa vašich ledvin.



ZIMA V KUCHYNI — VÁNOČNÍ CUKROVÍ

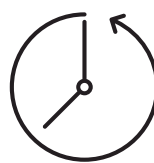


“Vánoční cukroví: malé poklady,
které dělají svátky velkými.”

OBLÍBENÉ KOKOSKY



Příprava
20 minut



Čas
20 minut



Porce
5



Obtížnost
snadné

Ingredience

Strouhaný kokos	250 g
Med	80 g
Kokosový olej	160 g
Nerafinovaná sůl	špetka

Postup

KROK 1

Strouhaný kokos nameleme v elektrickém kávomlýnku najemno. Nasypeme do misky.

KROK 2

Přidáme špetku soli, rozehřátý kokosový olej a med. Promícháme.

KROK 3

Rukami tvarujeme/mačkáme kuličky. Pokud by vám kuličky nedržely pohromadě, zkuste přidat ještě trochu kokosového oleje.

KROK 4

Pokládáme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme na 180 stupňů po dobu 7 minut.

KROK 5

Necháme vychladnout cca 3 hodiny. Jinak se kokosky rozsypou. Teprve po té servírujeme. Uchováváme v chladu.



Vznikne zhruba 15 ks kokosek.

Porce: 3 kuličky.

Kokosky jsou bez lepku, bez mléka, bez vajec.

ČOKOLÁDOVÉ LANÝŽE



Příprava
20 minut



Čas
15 minut



Porce
10



Obtížnost
snadné

Ingredience

Kokosové mléko	300 ml
Čokoláda 70-90%	300 g
Skořice	1 lžička
Ghee	1 lžíce
Kakaový prášek	dle potřeby

Postup

KROK 1

Z kokosového mléka odebereme tuhou část. Přivedeme k varu se lžičkou skořice a hned sundáme z ohně.

KROK 2

Přidáme špetku soli, rozehřátý kokosový olej a med. Promícháme.

KROK 3

Čokoládu rozpustíme v rendlíku se lžící ghee. Když je čokoláda rozpuštěná, smícháme ji s kokosovým mlékem pomocí metličky.

KROK 4

Necháme vychladnout v chladu (např. na balkóně) a pak vložíme do lednice na několik hodin, aby vznikla tuhá hmota, ze které budeme tvarovat kuličky.

KROK 5

Když můžeme s hmotou pracovat, lžičkou ji nabíráme. V rukou tvoříme kuličku a tu pak vyvalíme v kakau. Uchováваме v uzavíratelné misce v chladu.

Lanýže lze obalit také ve strouhaném či mletém kokosu, nasekaných oříškách či třeba v rozdrceném lyofilizovaném ovoci.

Vznikne zhruba 30 ks lanýžů.

Porce: 3 kuličky.

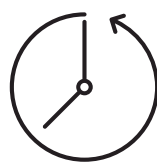
Lanýže jsou bez lepku, bez vajec a bez přidaného cukru.



MAROKÁNKY



Příprava
15 minut



Čas
30 minut



Porce
15



Obtížnost
snadné

Ingredience

Mix ořechů	300 g
Kokosové mléko	240 ml
Mix sušeného ovoce	160 g
Ghee	60 g
Med či jiné sladidlo	40 g
Ovesná mouka	2 lžíce
Vanilkový extrakt	1/2 lžičky
Čokoláda 70-90 %	50 g
Ghee	1 lžička



Foto: maruskaveg.com

Postup

KROK 1

Ořechy a sušené ovoce nasekáme v sekáčku nebo nakrájíme nožem.

KROK 2

Do hrnce dáme máslo, mléko, med, vanilkový extrakt, nasekané ořechy a nakrájené datle. Přivedeme k varu a vaříme 3 minuty. Doporučuji míchat, směs rychle houstne. Přidáme mouku, promícháme a směs necháme vychladnout.

KROK 3

Předehřejeme troubu na 150 °C.

KROK 4

Z vychladlé směsi tvoříme jednotlivé marokánky na plech vyložený pečícím papírem nebo podložkou. Pečeme na 150°C 15 minut. Necháme zcela vychladnout.

KROK 5

Nakonec připravíme čokoládovou polevu. Rozpustíme čokoládu spolu s ghee a vychladlé marokánky potřeme ze spodní strany čokoládou.

Vznikne zhruba 15 ks marokánek.
Marokánky jsou bez lepku (pokud použijete ovesné vločky bez lepku), bez vajec a bez přidaného cukru.

POHANKOVÉ PERNÍČKY



Příprava
10 minut



Čas
30 minut



Porce
5



Obtížnost
snadné

Ingredience

Pohanková mouka	400 g
Změklé máslo	50 g
Med	200 g
Vejce	2 ks
Jedlá soda	1 lžička
Vejce na potřetí	1 ks
Perníkové koření	1,5 lžičky

Postup

KROK 1

Předehřejeme si troubu na 170 stupňů. V míse prošleháme vejíčka s medem a máslem.

KROK 2

Přisypeme mouku, jedlou sodu a koření, a začneme vypracovávat vláčné těsto. Těsto zabalíme do fólie a necháme přes noc uležet v lednici.

KROK 3

Druhý den těsto vyndáme a necháme při pokojové teplotě povolit. Vyválíme plát a vykrajujeme perníčky. Pomažeme rozšlehaným vejcem, a dáme péct do trouby na pár minut, lehce do zlatova.

KROK 4

Pro změknutí vložíme perníčky do krabice a přidáme k nim rozkrojené jablko. Necháme je takto alespoň týden.



Perníčky jsou bez lepku, a bez bílého cukru.

ŽITNÉ PERNÍČKY (IHNEDE MĚKKÉ)



Příprava
15 minut



Čas
20 minut



Porce
5



Obtížnost
snadné

Ingredience

Pohanková mouka	430 g
Změklé máslo	120 g
Med	4 lžíce
Vejce	2 ks
Kypřicí prášek bez fosfátů	1,5 lžičky
Vejce na potřetí	
Perníkové koření	1 lžička

Postup

KROK 1

Předehřejeme si troubu na 180 stupňů. V míse prošleháme vajíčka s medem a máslem.

KROK 2

Přisypeme mouku, kypřicí prášek a koření, a začneme vypracovávat vláčné těsto. Těsto zabalíme do fólie a necháme přes noc uležet v lednici.

KROK 3

Druhý den těsto vyndáme a necháme při pokojové teplotě povolit. Vyválíme plát a vykrajujeme perníčky. Pomažeme rozšlehaným vejcem, a dáme péct do trouby na pár minut, lehce do zlatova.



JAK ZDRAVĚ ZDOBIT PERNÍČKY

Chtěli byste si letos upéct zdravější verzi perníčků? Bádáte však nad tím, jak mít perníčky hezky ozdobené bez nutnosti použít klasickou cukrovou polevu? Máme pro vás pár skvělých tipů!

POMOCÍ ŠPEJLE

Vykrojené neupečené perníčky můžete zdobit pomocí špejle. Neostrým koncem špejle můžete perníčky zdobit kolečky (viz obrázek).

LYOFILIZOVANÝM OVOCEM

Znáte ovoce sušené mrazem? A víte, že z tohoto ovoce můžete koupit barevný prášek, který krásně ozdobí perníčky? Stačí perníček pomazat medem tak, jak ho chcete zdobit, a následně posypat práškem z lyofilizovaného ovoce. Pokud chcete zdobit červeně, zvolte například prášek ze sušených jahod. Pokud žlutě, sáhněte po prášku ze sušeného manga či banánů. Pokud chcete sytě růžovou, zvolte prášek ze sušené pytaji (dračího ovoce).

KOKOSEM

Strouhaným sušeným kokosem můžete perníčky zdobit úplně stejným způsobem, jako jsme si popsali u zdobení pomocí lyofilizovaného ovoce. Perníčky tak budou vypadat, jak čerstvě zasněžené.

MANDLEMI

Do perníčku můžete vtlačit oloupanou mandličku, což je velmi jednoduchý způsob zdobení, který navíc přidá skvělou chuť mandle.



ZDRAVÉ VÁNOCE I BEZ PEČENÍ

Bohatý stůl plný zdravých dobrot během Vánoc můžete mít i bez pečení. Pokud nestíháte, neradi pečete, nebo zkrátka letos pečení vynecháváte, máme pro vás pár tipů, které vám zaberou jen pár minut času, a vy budete mít i tak hostům co nabídnout.

LYOFILIZOVANÉ A SUŠENÉ OVOCE

Lyofilizované ovoce je křupavé a sladoučké, a pokud jste ho ještě neochutnali, určitě to napravte. Jedná se o ovoce sušené mrazem, které si zanechává vysoký podíl vitamínů, a také si zachovává svou barvu. Vánoční stůl s mističkami naplněnými lyofilizovaným ovocem tak bude pestrobarevný, a rozhodně nebude vypadat chudě. Lyofilizované jahody, mango, švestky, broskve či banány budou chutnat i dětem, a vy jim tak dopřejete zdravé mlsání.

Zvolit můžete samozřejmě i klasické sušené ovoce. Zde vybíráme takové, které je nesířené. Sušené ovoce můžeme zobat jen tak, nebo ho například máčet v kvalitní hořké čokoládě. Sušené švestky v čokoládě posypané kokosem jsou lahůdka!

Na vánoční stůl také můžete naservírovat sušené datle, které si skvěle rozumím s ořechovým máslem. Máslem je můžete bud naplnit, nebo do něj datle namáčet.

OŘÍŠKY

Vánoce bez oříšků, to by nebylo ono! Přidáváme je do těst na cukroví, zdobíme s nimi, ale skvělé jsou i samotné, či máčené v čokoládě. Naplňte mističky na vánočním stole vlašskými ořechy, kešu, mandlemi, lískovými oříšky,... pár jich namočte v hořké čokoládě, a rázem máte zdravé a chutné vánoční cukroví, hotové během pár minut.



ZIMA V KUCHYNI — DALŠÍ DOBRŮTY

“Sladká odměna pro duši.”



BANÁNOVÝ CHLEBÍK



Příprava
15 minut



Čas
60 minut



Porce
18



Obtížnost
snadné

Ingredience

Zralé banány	3 ks
Med	80 g
Kokosový olej	1/3 hrnku
Perníkové koření	1 lžička
Pohanková mouka	1 hrnek
Cizrnová mouka	1/3 hrnku
Ovesná mouka	1/2 hrnku
Med/kokos. cukr	1/2 hrnku
Jedlá soda	1 lžička
Rostlinné mléko	3 lžíce
Bio čokoláda	1 tabulka

Postup

KROK 1

Předehejeme si troubu na 170 stupňů. V míse smícháme banány rozmačkané na kaši, kokosový olej, cukr či med a mléko, a důkladně promícháme.

KROK 2

V druhé míse smícháme suché ingredience, které následně vmícháme do mokrých, a přidáme na kostičky nasekanou čokoládu.

KROK 3

Těsto dáme do pečícím papírem vyložené formy, a pečeme 50-60 minut.



Banánový chlebík můžete jíst samotný, nebo třeba pomazaný mandlovým máslem. Pokud máte rádi ořechy, můžete do těsta přimíchat kousky mandlí nebo třeba vlašských ořechů.

Banánový chlebík je bez lepku, bez mléka, bez vajec.

Ovocné CRUMBLE



Příprava
15 minut



Čas
25 minut



Porce
5



Obtížnost
snadné

Ingredience

Jablka	2 ks
Hrušky	2 ks
Švestky	300 g
Kokosový cukr	3 lžíce
Tapiokový škrob	1 lžíce
Máslo	150 g
Ovesné bezl. vločky	50 g
Bezlepková mouka	100 g
Skořice	1 lžička
Mandle, vlašáky	1 hrst

Postup

KROK 1

Připravíme si zapékačí mísu, kterou vymažeme máslem. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů. Jablka a hrušky nakrájíme na kostky, a vypeckované švestky pokrájíme na čtvrtiny. Ovoce dáme do mísy a smícháme se škrobem, 1 lžící cukru a ořechy, které buď posekáme na menší kousky, nebo necháme celé.

KROK 2

Připravíme si drobenku. V míse smícháme vločky, 2 lžíce cukru, skořici, a postupně zapracujeme změkklé máslo, aby nám vznikla drobenka.

KROK 3

Ovocnou směs rozprostřeme do vymazaného pekáčku či zapékačí mísy, a zvrchu pokryjeme drobenkou. Dáme do trouby a pečeme cca 25 minut do zezlátnutí drobenky.

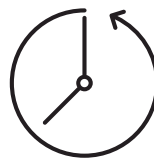


Ovocné crumble je delikátní bezlepkový dezert, který vás v zimě zahřeje a pohladí na duši.

TAPIOKA PUDINK S MALINAMI



Příprava
přes noc



Čas
15 minut



Porce
3



Obtížnost
snadné

Ingredience

Tapiokové perly	50 g
Voda	200 ml
Kokosové mléko	plechovka
Med/kokos cukr	1-2 lžíce
Maliny	250 g
Mango	1/2

Postup

KROK 1

Tapiokové perly dáme do mísy a zalijeme vodou. Necháme přes noc nabobtnat.

KROK 2

Druhý den dáme perly do rendlíku, přidáme kokosové mléko, med nebo cukr, přivedeme k varu, a necháme asi 10 minut probublávat.

KROK 3

Mezitím si připravíme ovocnou omáčku. Mango nakrájíme na kostičky, a spolu s malinami a trochou vody či rostlinného mléka dáme do rendlíku a přivedeme k varu. Necháme provařit, aby ovoce změklo a vytvořilo omáčku. V případě potřeby přilijeme trochu tekutiny.

KROK 4

Do mističky dáme trochu pudinku, a přelijeme ovocnou omáčkou. Můžeme posypat oříšky nebo chia semínky.

Tapioka je přirozeně bezlepkový škrob, který má příznivé účinky na náš trávicí trakt. Obsahuje spoustu minerálů (draslík, hořčík, vápník, fosfor, železo, a třeba vitamín B). Tapioka je velmi dobře stravitelná, a je tak vhodná i při potížích s trávením. Pomáhá zabráňovat nadýmání.

Pudink je bez lepku, bez vajec a bez mléka.



JABLEČNÉ KOŠÍČKY S KRÉMEM



Příprava
15 minut



Čas
15 minut



Porce
10



Obtížnost
snadné

Ingredience

Mandlová mouka	1 hrnek
Pohanková mouka	1 hrnek
Med	1/3 hrnku
Kokosový olej	1/3 hrnku
Sůl	špetka
Mletá skořice	2 lžičky
Mletý kardamom	1 lžička
Jablka	4 hrnky
Tapiokový škrob	2 lžice
Rostlinné mléko	8 lžic

Postup

KROK 1

Předehřejeme si troubu na 180 stupňů, a vymažeme si formu na košíčky. Ideální je forma na malé muffiny.

KROK 2

Ve velké míse smícháme mouky, med, olej, sůl, lžičku skořice a kardamomu, a přidáme 2 lžice rostlinného mléka nebo vody. 2/3 těsta vtlačíme na dno formiček, a zbytek si uložíme do lednice na později.

KROK 3

Jablka nakrájíme na malé kostičky, dáme do misky, přidáme škrob, kardamom, lžičku skořice, a promícháme. Dáme do hrnce, přidáme 6 lžic rostlinného mléka (případně vody), a za stálého míchání vaříme na mírném plameni tak dlouho, aby jablka změkla, a směs zhoustla. V případě potřeby přilijeme mléko.

KROK 4

Jablečnou směs necháme vychladnout. Potom ji rozvrstvíme do formiček na vtlačené těsto, a navrch rozdrobíme zbylé těsto, aby vznikly malé bochánky s jablečnou náplní uvnitř. Dáme do trouby péct cca na 15 minut, aby bylo těsto zlatavé a křupavé.

KROK 5

Pokud chceme jablečné košíčky ještě vylepšit, můžeme si k nim připravit krém, kterým košíčky ozdobíme. Připravit ho můžeme třeba z kokosového mléka, nebo z kešu ořechů.

Košíčky jsou bez lepků, bez vajec a bez mléka, a v chladu vydrží cca 1 týden.



ZIMNÍ NÁPOJE

ZIMA V KUCHYNI



“Horký nápoj v dlaních je jako
obejmutí zevnitř - zahřeje tělo i duši.”

KOŘENÍ PRO ZIMNÍ ČAS

Léčebné koření je pro náš organismus velmi prospěšné. Přes zimu volíme více zahřívací koření, které nás nejen příjemně prohřeje, ale taky nám pomůže udržet zdravý trávicí oheň, aby náš zažívací systém fungoval co nejlépe. Naopak ochlazující nebo studené potraviny a nápoje bychom měli konzumovat během zimy zřídka, jelikož nám oslabují slezinu, a tím i celé trávení. Pojdme si říct více o koření, které nám v zimě skvěle poslouží.

KURKUMA

Kurkuma neboli indický šafrán se hojně využívá v ajurvdě i čínské medicíně pro své silné protizánětlivé účinky. Brání vzniku zánětlivých a bolestivých procesů, působí antimikrobiálně, a je to silný antioxidant. Můžeme ji využívat jako prevenci vzniku zánětů, a konzumovat ji u již vzniklých, zejména chronických zánětů (záněty kloubů, záněty střev,...). Podporuje imunitu, stimuluje produkci žluče, čímž zlepšuje trávení, a zároveň nám pomáhá udržovat správnou hladinu krevního cukru.

Jak kurkumu užívat?

Můžete ji přidávat do smoothie, do ranní obilné kaše, přidávat do polévek, do omáček, do indických pokrmů, nebo si pochutnat na kurkumovém latté.

SKOŘICE

Skořice je tradičním kořením, které se neobejde žádná zima ani Vánoce. Víte, že existují dva druhy skořice? Prvním je skořice čínská, která je běžně k dostání v obchodech a často se používá do potravin, protože je levná. Není však chuťově tak kvalitní a obsahuje vyšší množství toxinu kumarinu, který může negativně ovlivnit funkci jater. Druhým typem je skořice cejlonská, která obsahuje mnohem méně kumarinu a je chuťově sladší, jemnější a lahodnější. Proto se vyplatí volit skořici cejlonskou.

Skořice je skvělý zahříváč organismu a podporuje funkci sleziny. Má protizánětlivé a dezinfekční účinky, pomáhá snižovat krevní tlak a hladinu cholesterolu. Zmírňuje nadýmání, podporuje trávení, zrychluje metabolismus a navíc přispívá k udržení zdravého mozku.

Jak skořici užívat?

Přidejte ji do smoothie, ranní kaše, posypte jablka nebo hrušky, nebo ji přidejte do pečeného ovoce v troubě.



HŘEBÍČEK

Hřebíček má protizánětlivé a antimikrobiální vlastnosti. Posiluje imunitu, a pomáhá v boji s nachlazením či chřipkou. Dle čínské medicíny zahřívá vnitřní chlad, posiluje slezinu a ledviny a podporuje trávení. Odvary se používají pro ošetření mastné a aknézní pleti.

Jak užívat hřebíček?

Vyvařte ho v rostlinném mléce, které používáte na smoothie nebo ranní obilné kaše, když dusíte ovoce či ho přidejte do pečeného ovoce.

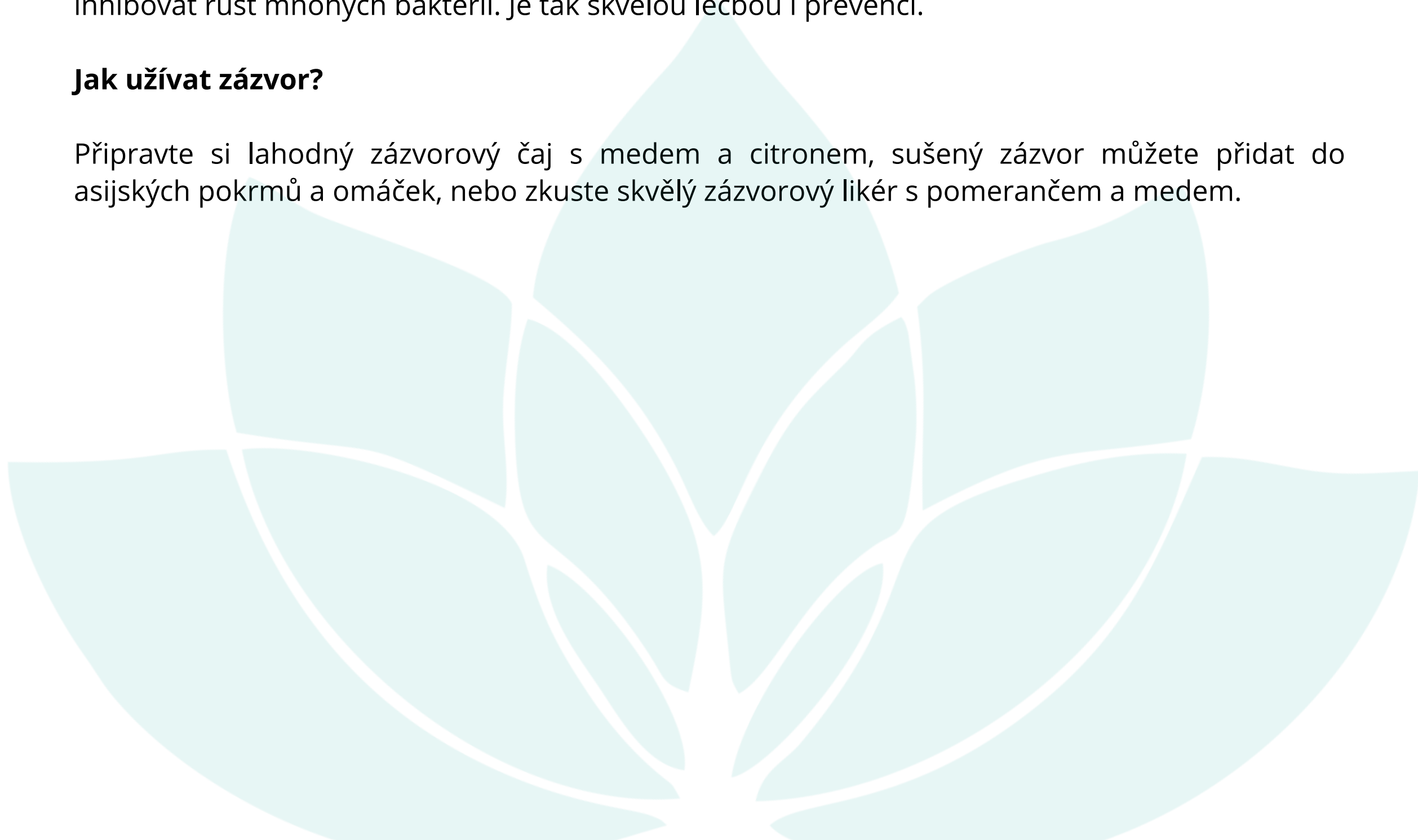


ZÁZVOR

Zázvor má silné protizánětlivé a antioxidační účinky, a dokonce má i silné protirakovinné působení. Dle čínské medicíny vylučuje napadení zevním chladným větrem, je vhodný při nevolnosti a při slabém trávení. Pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi, a snižovat riziko srdečních nemocí. Zázvor je skvělým pomocníkem při nachlazení a infekčních chorobách, jelikož dokáže inhibovat růst mnohých bakterií. Je tak skvělou léčbou i prevencí.

Jak užívat zázvor?

Připravte si lahodný zázvorový čaj s medem a citronem, sušený zázvor můžete přidat do asijských pokrmů a omáček, nebo zkuste skvělý zázvorový likér s pomerančem a medem.



HRUŠKY - SUPER OVOCE PRO ZIMNÍ OBDOBÍ

Hrušky se řadí mezi velmi zdravý druh ovoce, který nám konkrétně přes zimu přináší velké množství benefitů. Navíc mají obrovské množství využití v kuchyni. Od kompotů a marmelád, po lahodná smoothie, pečené či dušené ovoce.

CO NÁM HRUŠKY PŘINÁŠÍ DLE ČÍNSKÉ MEDICÍNY?

Čínská medicína považuje hrušky za úžasné ovoce, které našemu tělu v období podzimu a zimy velmi prospívá. Hrušky mají pozitivní účinky na plíce a žaludek. Pomáhají při suchém kašli, bolesti v krku či suchu v ústech, a také podporují odvod žlutého hlenu při nachlazení. Zvlhčují nadměrné sucho a mohou zabránit dehydrataci během horečky. Navíc působí proti zácpě.

Hrušky zklidňují žaludeční a střevní sliznici, čímž zajišťují komfort při trávení. Díky obsahu vlákniny podporují nejen hubnutí, ale i detoxikaci trávicího traktu.

JAK HRUŠKY ZAŘADIT DO SVÉHO JÍDELNÍČKU?

Hrušky můžete přidávat do své ranní obilné kaše, do smoothie, podusit je se skořicí, hřebíčkem a badyánem, nebo je upéct spolu s jablky, švestkami a oříšky v troubě. Můžete si také nakrájet plátky syrové hrušky, posypat je skořicí a užít si tak chutnou svačinku.

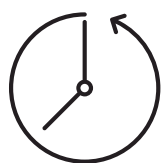


TEPLÉ SMOOTHIE S HRUŠKOU

Chcete se zahřát a zároveň svému tělu dopřát porci zdravého ovoce? Pak je skvělou volbou teplé hruškové smoothie s hřebíčkem a skořicí.



Příprava
3 minuty



Čas
10 minut



Porce
1



Obtížnost
snadné

Ingredience

Mandlové mléko	1/2 hrnku
Hřebíček	1 ks
Badyán	1 ks
Skořice celá	kousek
Hrušky	2 ks
Banány	2 ks
Kokosový olej	1/2 lžičky

Postup

KROK 1

Do kastrůlku dáme mléko, koření, na kostky nakrájenou hrušku, a povaříme, aby byly hrušky měkké.

KROK 2

Necháme trochu vychladit, aby směs nebyla příliš horká, a vyndáme koření. Směs nalijeme do mixéru, přidáme banány a olej, a rozmixujeme do hladkého smoothie.

KROK 3

V případě potřeby přidáme mléko nebo přispeme mletou skořicí. Nalijeme do sklenice a ještě teplé vypijeme.



BANÁNOVÉ SMOOTHIE S KURKUMOU

Dopřejte svému tělu dávku protizánětlivé kurkumy v lahodném, zářivě žlutém smoothie.



Příprava
3 minuty



Čas
10 minut



Porce
1



Obtížnost
snadné

Ingredience

Mandlové mléko	1/2 hrnku
Hřebíček	1 ks
Badyán	1 ks
Skořice celá	kousek
Jablko	1 ks
Banány	2 ks
Kokosový olej	1/2 lžičky
Kurkuma	3/4 lžičky

Postup

KROK 1

Do kastrůlku dáme mléko, koření, na kostky nakrájené jablko, a povaříme, aby bylo ovoce měkké.

KROK 2

Necháme trochu vychladit, aby směs nebyla příliš horká, a vyndáme koření. Směs nalijeme do mixéru, přidáme banány, olej, a kurkumu, a rozmixujeme do hladkého smoothie.

KROK 3

V případě potřeby přidáme mléko nebo přisypeme mletou skořici. Nalijeme do sklenice a ještě teplé vypijeme.

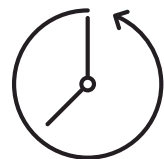


POMERANČOVÉ SMOOTHIE SE ZÁZVOREM

Zázvor a pomeranč si velmi dobře rozumí, a společně vytvoří nejen skvělou chuť, ale dodá vám i pořádnou dávku vitamínů.



Příprava
3 minuty



Čas
5 minut



Porce
1



Obtížnost
snadné

Ingredience

Mandlové mléko	1/2 hrnku
Pomeranč	2 ks
Zázvor	kousek
Banány	2 ks
Kokosový olej	1/2 lžičky

Postup

KROK 1

V odšťavňovací odšťavníme pomeranče a oloupaný zázvor.

KROK 2

Do mixéru dáme 2 banány, 1/2 hrnku mandlového mléka, šťávu z pomeranče a zázvoru, a mixujeme do hladka.

Pokud nemáte odšťavňovač, pomeranče odšťavněte na ručním lisu citrusů, a zázvor nechte důkladně v mixéru rozmixovat s ostatními surovinami.



ZÁZVOROVÝ SHOT S MEDEM A CITRONEM

Podpořte svou imunitu pořádně silnou dávkou silné trojkombinace - zázvor + med + citron, a žádné nachlazení si na vás nepřijde.



Příprava
10 minut



Čas
10 minut



Porce
1 lahvička



Obtížnost
snadné

Ingredience

Zázvor	500 g
Citron	5 ks
Med	10 lžic

Postup

KROK 1

Zázvor si oloupeme, a z citronů okrájíme slupky. Připravíme si odšťavňovač, a odšťavníme citrony a zázvor zvlášť.

KROK 2

Smícháme v poměru 1:1, a přimícháme tekutý med. Důkladně promícháme a nalijeme do lahvičky. Uchováváme v lednici, a každý den si dáme 1- 2 panáky.

Pokud chcete zázvorový likér zakonzervovat, přidejte stejným dílem jako zázvorovou a citronovou šťávu i vodku. Mícháte tedy 1:1:1. Pak vám likér vydrží až půl roku.



BRUSINKOVÝ POSILOVAČ IMUNITY

Nakopněte svou imunitu, podpořte zdraví svých ledvin a močového ústrojí, příjemně se zahřejte, a ještě si skvěle pochutnejte na tomto lahodném drinku.



Příprava
5 minut



Čas
20 minut



Porce
4 porce



Obtížnost
snadné

Ingredience

Brusinky	200 g
Citronová šťáva	z 1/2 citronu
Pomeranč	1-2 ks
Snítka máty	1 ks
Celá skořice	1 ks
Čerstvý zázvor	kousek
Voda	1 litr
Med	1-2 lžíce
Hřebíček	3 ks
Badyán	2 ks

Postup

KROK 1

Do hrnce dáme brusinky, na kolečka nakrájený a oloupaný pomeranč, citronovou šťávu, mátu, koření, a zázvor. Zalijeme vodou a přivedeme k varu.

KROK 2

Stáhneme teplotu, a necháme 20 minut lehce probublávat.



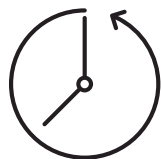
KROK 3

Stáhneme z plotny, přecedíme, a přimícháme med. Do sklenice dáme pár uvařených brusinek a pomerančů, a zalijeme brusinkovým odvarem.

Léčivý nápoj pocházející z prastaré indické tradiční medicíny, ajurvédy. Tento nápoj je bohatý na antioxidanty, má protizánětlivé a omlazující účinky. Podporuje imunitu a trávení.



Příprava
3 minuty



Čas
5 minut



Porce
1 porce



Obtížnost
snadné

Ingredience

Kurkuma	1 lžička
Kokosové mléko	100 ml
Mandlové mléko	150 ml
Skořice	1/4 lžičky
Čerstvý zázvor	1/4 lžičky
Med	1 lžička
Pepř	špetka

Postup

KROK 1

Mléko nalijeme do menšího hrnce a necháme vařit na mírném plameni.

KROK 2

Přidáme kurkumu, skořici, zázvor, pepř a necháme prohřát.

KROK 3

Směs vaříme asi 5 minut, stále mícháme. Mléko by nemělo projít varem, aby se nezneškodnotily pozitivní účinky kurkumy a dalšího koření.

KURKUMA LATTÉ



KROK 4

Pokud je potřeba směs scedíme přes jemné sítko.

KROK 5

Když jsme do nápoje schopni strčit malíček, můžeme přidat med a kurkuma latté si vychutnávat plnými doušky.

CEREMONIÁLNÍ KAKAO

Raw kakao, nazýváno též jako “pokrm bohů”, se v některých kulturách podává jako medicína, která léčí a otevírá srdce. Přináší nám dávku antioxidantů, minerálů, a působí jako jemný povzbuzovač energie. Připravte si šálek ceremoniálního kakaa, a vnesete do svého dne trochu posvátnosti a léčení srdce.



Příprava
3 minuty



Čas
3 minuty



Porce
1 porce



Obtížnost
snadné

Ingredience

Ceremoniální kakao (např. od Vitalvibe)	2-3 lžičky
Rostlinné mléko	200 ml
Med/kokos cukr	dle potřeby

Postup

KROK 1

Mléko dáme do rendlíku, přidáme kakaový prášek, a přivedeme za stálého míchání k varu. Mícháme metličkou pro dokonalé rozpouštění kakaa.

KROK 2

Pokud máme nápoj radši sladší, přideáme trochu medu či kokosového cukru.

KROK 3

Nalijeme do hrníčku, a vychutnáváme.



Pokud máte našlehávač mléka, můžete si mléko do kakaa našlehat, a získat tak kakao s našlehanou pěnou.

Kakao nedoporučujeme pít ve večerních hodinách, jelikož působí jako jemný stimulant.

ZIMA V KUCHYNI — ŠTĚDROVEČERNÍ HODOVÁNÍ



“Každý pokrm na svátečním stole je plný lásky těch, kdo jej připravili.”

NENECHTE SI BĚHEM VÁNOC ROZHODIT TRÁVENÍ

Vánoce jsou obdobím hojnosti, radosti, setkání s rodinou a nezbytné vánoční pohody, která často přichází ruku v ruce s bohatým jídlem a pitím. Není divu, že se občas necháme unést a ztratíme přehled o tom, co a v jakém množství jíme. Přejídání, těžká jídla, sladkosti a nedostatek pohybu mohou vést k pocitu těžkosti, nadýmání nebo jiným zažívacím potížím. Přitom stačí jen pár jednoduchým pravidel, abychom si Vánoce užili naplno, aniž bychom zatížili své zdraví. Dopřejme si sváteční dobroty, ale s ohledem na své tělo - vždyť pohoda začíná uvnitř.

Zde je několik tipů, jak si během Vánoc udržet zdravé trávení:

NEPŘEJÍDEJTE SE

I když je na vánočním stole spousta lákavých jídel, je důležité jíst pomalu, v menších porcích, dobře žvýkat a sousta důkladně proslušovat. Teprve po 15-20 minutách dostane centrum sytosti v mozku signál, že je žaludek plný a nastalo nasycení. Proto je velmi důležité konzumovat jídlo v klidu a pomalu. Pokud máte po první porci ještě hlad, nechte si čas a dojezte až po 30 minutách, místo abyste ihned talíř přeplnili. Jak vidíte, prvních 20 minut je klíčových pro to, zda se přejíme, nebo ne.

DODRŽUJTE PRAVIDELNÝ REŽIM JÍDLA

I během svátků se snažte jíst v pravidelných intervalech a nevynechávejte hlavní jídla. Pravidelný jídelní režim pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi a podporuje správnou funkci metabolismu. Vynechání hlavních jídel může vést k výraznému hladu ("vlčímu hladu"), což často vede k přejídání se při následujícím jídle či dojídání se večer.

NEPIJTE PŘI JÍDLĚ

Možná vás tento tip překvapí, jelikož od malička jsme nabádáni k pití při jídle. Bohužel příliš mnoho tekutin během jídla může zředit trávicí šťávy a zpomalit tak proces trávení, což může vést k nadýmání, těžkosti nebo diskomfortu. Tekutiny mohou také zpomalit pohyb potravy žaludkem, což zhoršuje její trávení a vstřebávání živin.

Napít bychom se měli 20–30 minut před jídlem, což pomáhá připravit trávicí systém na příjem potravy. Doporučujeme například vypít **vlažnou vodu s citronem**, která stimuluje produkci trávicích šťáv a zlepšuje kyselost žaludku, což usnadňuje trávení. Skvělou volbou je také **sklenice vody s 1–2 lžícemi nepasterovaného jablečného octa**, jenž zvyšuje kyselost žaludku a tím usnadňuje trávení bílkovin a tuků. **Teplý vývar** (zejména kuřecí nebo hovězí) je další výbornou volbou, protože stimuluje trávení a zároveň zklidňuje žaludek, což je zvláště výhodné před těžšími jídly.

Bylinné čaje jsou rovněž skvělí pomocníci při přípravě trávicího systému. Doporučujeme zejména ty, které obsahují hořčiny, jako je pelyněk, hořec, arnika, pampeliška nebo čekanka. Tyto čaje stimulují produkci trávicích šťáv a podporují činnost žaludku, žlučníku a jater, což vede k lepší stravitelnosti potravy a rychlejšímu trávení. Dalšími bylinnými čaji, které podporují trávení, jsou zázvorový, mátový, heřmánkový, fenyklový či anýzový čaj.

Pokud se napijete v doporučeném čase před jídlem, tyto nápoje vás nejen podpoří v trávení, ale také vás zasytí, což vám pomůže sníst menší porce a předejít přejídání.

Po jídle je dobré pít také, ale ideálně až po 30 a více minutách. To umožní vašemu tělu dokončit trávení a nezpomalí proces zpracování jídla. Voda nebo bylinkové čaje jsou opět tou nejlepší volbou, protože podporují trávení a pomáhají vyplavovat toxiny z těla.

NEZAPOMÍNEJTE NA ZELENINU A JINÉ ZDROJE VLÁKNINY



Doplňte dostatek vlákniny na svůj sváteční stůl, která je klíčová pro zdravé trávení a celkové zdraví.

Zelenina by měla tvořit polovinu našeho talíře, nejen kvůli svým vynikajícím nutričním vlastnostem, ale také pro její pozitivní vliv na trávení a metabolismus. Vysoký obsah vlákniny pomáhá udržovat správnou funkci střev, reguluje hladinu cukru v krvi a podporuje pocit sytosti, což je výhodné pro prevenci přejídání, zejména během svátků, kdy často jíme těžší jídla.

Konzumace zeleniny před hlavním jídlem má navíc ještě jednu výhodu: pomáhá snížit glykémii. Vláknina v zelenině zpomaluje vstřebávání cukrů, což vede k pozvolnějšímu vzestupu hladiny glukózy a pomáhá předejít prudkým výkyvům cukru. Tímto způsobem si zajistíte stabilní hladinu energie a předejdete náhlým chutím na sladké. Zelenina na začátku jídla tedy nejen podporuje trávení, ale i reguluje hladinu cukru v krvi, což přispívá k lepšímu metabolickému zdraví.

Dalším vynikajícím zdrojem vlákniny jsou celozrnné produkty. Celozrnný chléb, rýže, těstoviny nebo obiloviny jako oves nebo ječmen jsou nejen bohaté na vlákninu, ale také obsahují množství vitamínů, minerálů a antioxidantů, které pomáhají udržovat zdraví. Při pečení vánočního pečiva nebo přípravě příloh můžete vyzkoušet celozrnné verze oblíbených jídel.

Dopřejte si ve svém svátečním jídelníčku i ovoce, ořechy a semínka.

NEPŘEHÁNĚJTE TO S CUKREM

Během Vánoc je snadné podlehnout pokušení a dopřát si větší množství sladkostí, ale je důležité nezapomínat na míru. Příliš mnoho cukru může mít negativní vliv na naše zdraví, a to nejen na naši váhu, ale i na celkové zdraví, včetně hladiny cukru v krvi, imunity a zdraví zubů.

Snížení příjmu cukru během svátků neznamena, že si musíte úplně odepřít sladkosti, ale snažte se najít rovnováhu. Kombinace cukroví s potravinami bohatými na bílkoviny je skvělý způsob, jak zajistit stabilní hladinu cukru v krvi během Vánoc. Bílkoviny pomáhají zpomalit vstřebávání cukrů, což vede k pozvolnějšímu vzestupu glykémie a zabraňuje jejím prudkým výkyvům. Místo konzumace cukroví samotného, zkuste přidat k němu například ořechy, jogurt, tvaroh nebo sýry, které obsahují kvalitní bílkoviny a zdravé tuky.

ZAŘAĎTE POHYB

Zařazení pohybové aktivity během vánočních svátků je skvělé pro udržení zdraví a rovnováhy. I když jsou Vánoce časem odpočinku a oslav, nezapomínejte na důležitost pohybu pro podporu trávení, udržení energie a prevenci přibývání na váze.

Pohyb může být jednodušší, než si myslíte – procházky po vánočně vyzdobených městech nebo lesích, rodinné hry na čerstvém vzduchu, nebo i domácí cvičení. Stačí pár minut denně, aby se prokrvila těla a udržela se dobrá nálada. Pravidelný pohyb navíc zvyšuje metabolismus, zlepšuje kvalitu spánku a pomáhá snižovat stres, který může být během svátků vysoký.

Nezáleží na tom, jaký typ aktivity si vyberete – důležité je, aby vás bavil a stal se součástí vašeho vánočního režimu. Po těžších jídlech může krátká procházka podpořit trávení a pomoci vyhnout se pocitu těžkosti. Cílem není se příliš vyčerpávat, ale zůstat v pohybu a užívat si svátky aktivně.

NEJEZTE TĚŽKÁ JÍDLA NA NOC

Před spaním se vyhněte těžkým jídlům, která mohou zpomalit trávení a narušit spánek. Snažte se jíst maximálně 3 hodiny před ulehnutím. I během vánočních svátků je ideální dodržovat tzv. 12hodinový noční půst.



PODPORUJTE PERISTALTIKU STŘEV

Pro podporu peristaltiky střev je klíčové pít dostatek vody mezi jídly, zařazovat dostatek vlákniny a pravidelný pohyb. Pokud je potřeba podpořit pohyb střev ještě více, můžeme sáhnout po přírodních prokinetikách. Jedná se o látky, které stimulují peristaltiku střev a zlepšují trávení. Mezi přírodní prokinetika patří například zázvor, Triphala, 5-HTP, Atrantil nebo Iberogast.

ZAŘAZENÍ PROBIOTIK

Zařazení probiotických potravin do jídelníčku během Vánoc může být skvělým způsobem, jak podpořit zdraví střev, které je v zimních měsících klíčové pro imunitu a trávení. Probiotika jsou prospěšné bakterie, které zlepšují rovnováhu střevní mikroflóry a podporují trávení, což je v období těžších jídel a hojného mlsání velmi užitečné.

Mezi probiotické potraviny, které lze snadno zařadit do vánočního menu, patří například kvašené potraviny jako kysané zelí, kimchi, kefír nebo jogurt. Můžete také vyzkoušet nápoje jako kombuchu, která obsahuje přírodní probiotika a navíc osvěží. Při konzumaci těchto potravin během svátků nejen podporujete zdraví střev, ale také pomáháte tělu vyrovnat se s příležitostným přetížením trávicího systému.

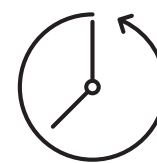
Osvědčené preparáty pro podporu trávení



KLASICKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT



Příprava
30 minut



Čas
20 minut



Porce
14



Obtížnost
střední

Ingredience

Brambory salátové	1,3 kg
Vejce vařená	5 ks
Mrkev	3 ks
Celer	100 g
Hrášek sterilovaný	malé balení
Kyselé okurky	dle chuti
Hořčice plnotučná	3 lžičky
Majonéza domácí	dle potřeby
Jablko	1 ks
Cibule	1 ks
Pepř	dle potřeby
Sůl nerafinovaná	dle potřeby

Postup

KROK 1

Brambory uvaříme ve slupce. Kořenovou zeleninu též. Necháme vychladnout a poté oloupeme. Nakrájíme na kostičky a přesuneme do větší mísy.

KROK 2

Cibuli nakrájíme nadrobno, vložíme do sítka a spaříme ji teplou vodou. Poté pokrájíme vejce a přidáme domácí majonézu, hořčici, osolíme a opepříme.

KROK 3

Dále pokrájíme na kostičky nebo nastrouháme okurky. Přidáme hrášek a salát okyselíme lákem z okurek dle chuti.

KROK 4

Nakonec oloupeme jablko a nastrouháme jen nahrubo do salátu. Salát dochutíme a dáme vychladit do lednice.



Zkuste místo klasické majonézy přidat do bramborového salátu jogurt, nebo jím nahradte alespoň část dávky majonézy, a zbytek doplňte majonézou. Pokud preferujete rostlinnou verzi, můžete sáhnout po zakysané smetaně z kokosového mléka.

Oživte bramborový salát jablkem. Dodá svěžest a chuťový kontrast.

NE BRAMBOROVÝ SALÁT



Příprava
25 minut



Čas
25 minut



Porce
7



Obtížnost
střední

Ingredience

Celer bulva	1/2 ks
Vejce vařená	5 ks
Mrkev	4 ks
Kedlubna	2 ks
Hrášek sterilovaný	malé balení
Kyselé okurky	dle chuti
Hořčice plnotučná	1 lžíce
Majonéza domácí	dle potřeby
Kurkuma	1 lžička
Cibule	1/2 ks
Pepř	dle potřeby
Sůl nerafinovaná	dle potřeby

Postup

KROK 1

Kedlubnu a celer oloupeme a nakrájíme na drobnější kostičky. Dáme do vroucí osolené vody povařit do poloměkka. Pro žlutou barvu přidáme lžičku kurkumy, potom je zelenina k nerozeznání od brambor. Mrkev též oloupeme, uvaříme do měkka v extra hrnci. Poté ji nakrájíme na kostičky a přesuneme do velké mísy spolu s uvařenou kedlubnou a celerem.

KROK 2

Cibuli nakrájíme nadrobno, vložíme do sítka a spaříme ji teplou vodou. Poté pokrájíme vejce a přidáme domácí majonézu, hořčici, osolíme a opepříme.

KROK 3

Dále pokrájíme na kostičky nebo nastrouháme okurky. Přidáme hrášek a salát okyselíme lákem z okurek dle chuti.

KROK 4

Salát doladíme k dokonalosti a dáme chladit do ledničky ideálně aspoň přes noc.

TIP: Majonézu můžeme nakombinovat s bílým jogurtem.

Ne-bramborový salát je skvělou alternativou pro ty, kteří se stravují low carb nebo chtějí štědrovečerní večeři odlehčit.



Foto: cukrfree.cz

VÍDEŇSKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT



Příprava
40 minut



Čas
40 minut



Porce
4



Obtížnost
snadné

Ingredience

Brambory salátové	500 g
Hovězí vývar	200 ml
Šalotka	1 ks
Vinný/jablečný ocet	1 lžíce
Olivový olej Mild	5 lžic
Pažitka	1 hrst
Sůl nerafinovaná	dle potřeby
Pepř	dle potřeby

Postup

KROK 1

Brambory důkladně umyjme, neloupeme je a uvaříme v osolené vodě nebo ideálně na páře, dokud nezměknou. Doba vaření se pohybuje kolem 25-30 minut, záleží na velikosti brambor. Je důležité vařit brambory stejné velikosti, jinak se některé rozvaří dřív, než jiné stihnou změkknout.

KROK 2

Po uvaření brambory slijeme nebo je vyjmeme z páry a necháme je 10 minut odpočívat, aby se odpařila zbylá voda a trochu vychladly. Jakmile je budeme moci vzít do ruky, oloupeme je a nakrájíme na plátky o tloušťce přibližně půl centimetru.

KROK 3

Mezitím zahřejeme vývar v malém hrnci těsně před bod varu a přidáme k němu olej a ocet. Osolíme podle chuti a opepříme dle preferencí. Pokud byly brambory vařeny v páře, přidáme ještě trochu soli navíc.

KROK 4

Horkým vývarem polijeme nakrájené brambory a několikrát je opatrně promícháme velkou lžící odspodu. Po 10-20 pohybech se zálivka začne částečně vstřebávat a zhoustne díky škrobu z brambor, což je ideální konzistence.

KROK 4

Cibuli nakrájíme na malé kousky nebo tenké plátky a přidáme k bramborám. Naposledy promícháme a necháme 15-20 minut odpočívat při pokojové teplotě. Před podáváním salát ještě ochutnejte a podle potřeby dosolte.

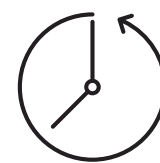
Vídeňský salát je odlehčenou verzí klasického bramborového salátu.



DOMÁCÍ MAJONÉZA



Příprava
5 minut



Čas
3 minuty



Porce
5



Obtížnost
snadné

Ingredience

Vejce celé	1 ks
Olivový olej Mild	200 ml
Citrónová šťáva	trocha
Sůl nerafinovaná	dle potřeby
Pepř	dle potřeby
Na ochucení:	
Hořčice	1/2 lžičky

Postup

KROK 1

Do úzké vysoké nádoby, která co nejvíce odpovídá šířce ponorného mixéru, postupně vložíme všechny ingredience – nejprve celé vejce (pokojové teploty), citrónovou šťávu, sůl, pepř a nakonec olej.

KROK 2

Ponorný mixér ponoříme do nádoby, jeho hlavici přitiskneme ke dnu a spustíme mixování. Držíme mixér u dna, dokud se nevytvoří hustá světlá emulze. Jakmile začne směs houstnout, začneme mixér pomalu zvedat (pro nejlepší výsledek ho občas vrátíme zpět na dno). Budme trpěliví a neuspěchejme proces – na začátku je potřeba pomalu pohybovat mixérem. Za méně než minutu získáme krásně hustou majonézu. Pokud by byla příliš hustá, přidáme trochu vody. Pokud by naopak byla příliš řídká (ale stále dobře spojená), přilijeme další olej a znovu důkladně promixujeme.

KROK 3

Základní majonézu dochutíme dle naší volby. Můžeme použít hořčici, česnek nebo pečený česnek, pečenou papriku, bazalku apod.



Tip: Zde je video na přípravu majonézy:
<https://youtu.be/G INttfvxNc>

VEGAN MAJONÉZA



Příprava
5 minut



Čas
3 minuty



Porce
5



Obtížnost
snadné

Ingredience

Nálev z cizrny	3 lžíce
Olivový olej Mild	200 ml
Citrónová šťáva	trocha
Sůl nerafinovaná	dle potřeby
Pepř	dle potřeby
Na ochucení:	
Hořčice	1/2 lžičky

Postup

KROK 1

Do úzké vysoké nádoby, která co nejvíce odpovídá šířce ponorného mixéru, postupně vložíme všechny ingredience – nálev z cizrny (pokojové teploty), sůl, pepř, citrónovou šťávu a nakonec olej.

KROK 2

Ponorný mixér ponoříme do nádoby, jeho hlavici přitiskneme ke dnu a spustíme mixování. Držíme mixér u dna, dokud se nevytvoří hustá světlá emulze. Jakmile začne směs houstnout, začneme mixér pomalu zvedat (pro nejlepší výsledek ho občas vrátíme zpět na dno). Budme trpělívi a neuspěchejme proces – na začátku je potřeba pomalu pohybovat mixérem. Za méně než minutu získáme krásně hustou majonézu. Pokud by byla příliš hustá, přidáme trochu vody. Pokud by naopak byla příliš řídká (ale stále dobře spojená), přilijeme další olej a znovu důkladně promixujeme.

KROK 3

Základní majonézu dochutíme dle naší volby. Můžeme použít hořčici, česnek nebo pečený česnek, pečenou papriku, bazalku apod.



Tip: Zde je video na přípravu vegan majonézy:
<https://youtu.be/CpA34Mkk9zc>

OBALOVÁNÍ ŘÍZKŮ JINAK

Obalování řízků je oblíbený způsob přípravy masa, ale tradiční trojobal může být pro některé nevhodný, nebo si jen chcete vyzkoušet nové a zajímavé alternativy. Naštěstí existuje celá řada zdravějších a chutnějších variant, které mohou dodat řízkům jiný rozměr, a to nejen chuťový, ale i nutriční.

LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ

Jednou z oblíbených alternativ k tradičnímu trojobalu je použití lahůdkového droždí. Tento výživný produkt, bohatý na vitaminy skupiny B a minerály, dodává řízkům jemně sýrovou chuť, přičemž neobsahuje žádné mléčné složky. Jak na to? Maso nejprve obalte v rozšlehaném vajíčku a poté důkladně obalte v lahůdkovém droždí, aby na něm vytvořilo rovnoměrný povlak. Výsledkem bude křupavý a chuťově originální řízek, který si zamilujete.

KUKUŘIČNÁ STROUHANKA

Kukuřičná strouhanka je další skvělou alternativou k tradiční pšeničné. Má křupavější texturu a je bez lepku, což ji činí ideální volbou pro osoby s celiakií nebo pro ty, kteří chtějí omezit lepek ve stravě. Je také lehčí a může dodat řízkům jinou, ale stejně chutnou texturu.

CORNFLAKES

Pokud hledáte něco opravdu originálního, vyzkoušejte obalování řízků v cornflakes. Rozdrťte je na drobné kousky a použijte je místo strouhanky. Cornflakes dodají řízkům extra křupavost a sladko-slaný nádech, což může být příjemně překvapující.

GARI

Možná jste o této alternativě ještě neslyšeli, ale já na maniokovou strouhanku nedám dopustit – řízky v ní obaluji nejraději. Gari, tradiční africký produkt vyrobený z kořene manioku, je skvělou bezlepkovou volbou pro obalování. Má to však jednu zajímavost: řízek se v gari obaluje "naopak". Nejprve maso obalíte v gari a teprve poté ve vajíčku. Nakonec stačí usmažit. Díky své jemné struktuře vytváří gari krásně křupavý obal, který navíc absorbuje méně oleje. Výsledkem jsou lehčí a méně mastné řízky s dokonalou texturou.

RÝŽOVÁ STROUHANKA

Kromě těchto běžně známých alternativ můžete experimentovat i s dalšími možnostmi. Například rýžová strouhanka je další bezlepková alternativa, která vytvoří obal s jemnějším výsledkem.

OŘECHY A SEMÍNKY

Na obalování můžete využít i mleté ořechy, například mandle nebo vlašské ořechy. Ty dodají řízkům příjemnou ořechovou chuť a zároveň je obohatí o zdravé tuky. Další skvělou alternativou jsou sezamová semínka, která díky své křupavosti a obsahu cenných minerálů a zdravých tuků řízky ozvláštní. Sezamová semínka můžete použít samostatně nebo je zkombinovat s dalšími ingrediencemi (např. s nastrohaným parmazánem), abyste dosáhli zajímavého mixu chutí a textur. Při obalování s ořechy a semínky je však důležité smažit maso při nižší teplotě, aby nedošlo k oxidaci tuků, která by mohla ovlivnit chuť i kvalitu pokrmu.



PERLA ČÍNSKÉ MEDICÍNY - SLZOVKA OBECNÁ

Slzovka, známá také jako Jobovy slzy, je výjimečná obilovina, která je ceněná v tradiční čínské medicíně pro své schopnosti harmonizovat tělo a podporovat celkové zdraví. Tato obilnina má jemnou, oříškovou chuť a je vysoce ceněná pro své detoxikační účinky, podporu trávení a odstraňování přebytečné vlhkosti z těla. Slzovka má příznivý vliv na mnoho zdravotních problémů, včetně těch spojených se stagnací vlhkosti a energie.



Foto: zhiwushuo.com

V zimních měsících, kdy je důležité udržet tělesné teplo, působí slzovka především na orgány středu – slezinu, slinivku a žaludek, které jsou zodpovědné za trávení a produkci energie. Pomáhá také v případě problémů s plícemi a tlustým střevem, což jsou orgány spojené s podzimním elementem kovu. Slzovka je močopudná, uvolňuje svaly a pročišťuje tělo od horkosti a toxických látek. Využívá se zejména při problémech, jako jsou otoky, nafouknutí, nadměrné zahlenění nebo zadržování vody.

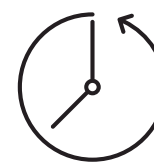
Díky svým účinkům na slezinu slzovka zlepšuje trávení a vstřebávání živin z potravy, což je ideální pro osoby trpící pomalým trávením nebo pocitu těžkosti. Je také bezlepková, snadno stravitelná a velmi vhodná pro osoby s citlivým žaludkem. Pomáhá také zlepšovat stav pleti, protože odvádí vlhkost a toxiny, což může zmírnit kožní problémy jako akné nebo ekzémy.

Slzovka se užívá ve formě odvaru z 10–30 gramů obilniny denně, a je možné ji začlenit do jídelníčku různými způsoby – od kaší a polévek až po saláty či přílohy. Doporučuje se její pravidelná konzumace pro dosažení dlouhodobých zdravotních přínosů.

POLÉVKA SE SLZOVKOU



Příprava
15 minut



Čas
60 minut



Porce
4



Obtížnost
snadné

Ingredience

Slzovka	větší hrst
Voda	1,5 l
Cibule	1 ks
Mrkev	2 ks
Brambory	3 ks
Petržel	1 ks
Celer	kousek
Sušená wakame	1 plátek
řasa	
Sůl	dle potřeby
Petrželka	hrst

Postup

KROK 1

Slzovku dáme do mísy a zalijeme vodou, necháme namočenou 1 hodinu. Poté přendáme společně s vodou, ve které jsme slzovku máčeli do větší hrnce, a přivedeme k varu, osolíme, přidáme wakame řasu, a vaříme 30 minut.

KROK 2

Mezitím si připravíme zeleninu. Cibuli nakrájíme nadrobno, mrkev, petržel, brambory a celer na malé kostičky.

KROK 3

Po 30 minutách vaření slzovky k ní přidáme nakrájenou zeleninu, a vaříme do změknutí slzovky a zeleniny.

KROK 4

V případě potřeby můžeme přidat kousek přírodního zeleninového bujónu bez chemických aditiv nebo přidat sůl.

KROK 5

Polévku servírujeme s nasekanou petrželkou.



Polévka je bez lepku, veganská, a posiluje vaši slezinu.

VÁNOČNÍ KUBA ZE SLZOVKY



Příprava
30 minut



Čas
60 minut



Porce
4



Obtížnost
snadné

Ingredience

Slzovka	200 g
Cibule	1 ks (větší)
Česnek	3 stroužky
Houby	200 g
Sádlo	2 lžíce
Majoránka	1 lžička
Kmín drcený	1 lžička
Pepř	dle chuti
Sůl	dle potřeby
Vývar	300 ml
Petrželka	na ozdobu

Postup

KROK 1

Slzovku propláchneme pod tekoucí vodou a necháme ji namočit alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc. Poté ji uvaříme v osoleném vývaru do měkka (cca 30–40 minut). Vodu slijeme a slzovku necháme okapat.

KROK 2

Pokud používáme sušené houby, namočíme je na 30 minut do horké vody, aby změkly, poté je scedíme. Čerstvé houby očistíme a nakrájíme na menší kousky.

KROK 3

Na pánvi rozpustíme sádlo a osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli do zlatova. Přidáme nakrájené houby a restujeme, dokud nepustí šťávu a mírně se nezatáhnou.

KROK 4

K houbám přidáme prolisovaný česnek, majoránku, drcený kmín, pepř a případně dosolíme. Vše důkladně promícháme. O pánve přidejte uvařenou slzovku a ještě chvíli restujte, aby se chutě propojily. Podle potřeby můžete přidat trochu vývaru, aby směs nebyla příliš suchá.

KROK 5

Připravenou směs přendáme do pekáčku vymazaného sádlem nebo olejem. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C asi 20–25 minut, dokud povrch jemně nezrůžoví.

Tato moderní obměna tradičního kuby se slzovkou je lehčí, výživnější a plná lahodné chuti. Slzovka nejen zvyšuje nutriční hodnotu pokrmu, ale také přidává jemnou oříškovou chuť, která skvěle ladí s houbami a kořením. Tato verze je bez lepku.



JAK NA ALKOHOL S ROZVAHOU BĚHEM PROSINCOVÝCH SVÁTKŮ?

Vánoční svátky jsou časem setkávání s rodinou a přáteli, což často zahrnuje i konzumaci alkoholu. I když alkohol může přispět k příjemné atmosféře, je důležité přistupovat k jeho pití s rozvahou.

Z pohledu tradiční čínské medicíny alkohol zahřívá tělo a stimuluje energii, což je v zimním období prospěšné, ale při **nadměrném pití oslabuje ledviny, játra a celkovou vitalitu těla**. Pro rozumný přístup k alkoholu během svátků je dobré vybírat kvalitní červené víno nebo ohřáté nápoje, jako je svažené víno, které má pozitivní účinky na jang energii a zahřívá tělo. Naopak je vhodné omezit tvrdý alkohol, který nadměrně zahřívá organismus a zatěžuje játra.



Pro minimalizaci negativních účinků alkoholu a prevenci kocoviny je důležité dodržovat několik zásad. **Pijte pomalu a střídavě s vodou**. Tím udržíte hydrataci těla a snížíte riziko dehydratace, která může přispět k silné kocovině. Před a během oslav se zaměřte na vyvážené jídlo bohaté na bílkoviny a vlákninu, které zpomalí vstřebávání alkoholu a zmírní jeho účinky na tělo. Dále je doporučeno pít kvalitní alkohol s čistým složením, vyhnout se levným nápojům obsahujícím chemikálie a sladidla a volit nápoje s nižším obsahem cukru, které nezhoršují účinky alkoholu a nezpůsobují dehydrataci.

Před i po oslavách je **dobré doplnit vitamíny**, zejména vitamíny B a C, které podporují regeneraci těla a pomáhají mu zotavit se z účinků alkoholu. Nezapomeňte také na kvalitní spánek, který je klíčový pro obnovu energie a zlepšení celkového zdravotního stavu. Během večera je užitečné pít nápoje obsahující elektrolyty, například **kokosovou vodu** nebo sportovní nápoje bez přidaného cukru. Tyto nápoje pomáhají nahradit ztracené minerály a udržují rovnováhu tekutin v těle. Ráno po probuzení a před večerními oslavami je výborné doplnit hořčík, protože alkohol zvyšuje jeho vylučování z těla. **Hořčík** pomáhá zmírnit příznaky kocoviny, jako jsou svalové křeče, únava, podrážděnost a bolest hlavy. Jeho doplnění zlepšuje spánek, podporuje hydrataci a ulevuje svalům.



Pokud chcete předejít těžké kocovině, zvolte lehčí alkoholické nápoje, jako je suché víno nebo koktejly s nižším obsahem alkoholu. Doplněte jídlo o výživné potraviny bohaté na antioxidanty, jako jsou ořechy, semínka, ovoce, zelenina a celozrnné produkty, které pomohou neutralizovat škodlivé účinky alkoholu a podpoří regeneraci těla. S těmito tipy si můžete užívat sváteční chvíle s rozvahou a minimalizovat negativní dopady alkoholu na vaše tělo.

Pár osvědčených tipů na kocovinu

POLÉVKA NA ZMÍRNĚNÍ KOCOVINY

Tato populární čínská polévka se podává v letních měsících a to nejen jako pomocník při kocovině. Navzdory jednoduchému složení nese mnohověstevnatou chuť.

Ingredience

- ½ hrnku propláchnutých suchých fazolí mungo
- 1 polévková lžice (4-5g) pokrájených mořských řas wakame
- 4 hrnky vody
- 2 polévkové lžice sójové omáčky (nebo sójové omáčky se sníženým obsahem sodíku)

Postup

Smíchejte fazole mungo, mořské řasy a vodu ve středně velkém hrnci. Přiveďte k varu, poté snižte teplotu a pod pokličkou vařte na mírném ohni asi jednu hodinu.

Dochuťte sójovou omáčkou a podávejte jako předkrm nebo svačinu. Pokud se snažíte vyhnout zadržování tekutin, používejte sójovou omáčku s nižším obsahem sodíku nebo ji přidejte v menším množství.

Pokud máte rádi miso polévku, můžete místo sójové omáčky použít 2 polévkové lžice bílé miso pasty nebo 1 polévkovou lžici červené miso pasty. Před podáváním odeberte 3 až 4 polévkové lžice vývaru z hrnce a v samostatné misce je smíchejte s miso pastou. Ujistěte se, že je miso pasta dobře rozmíchaná, a pomalu ji vmíchejte zpět do polévky.

SMOOTHIE NA HYDRATACI A OBNOVU ŽIVIN

Ingredience

- 1 banán (bohatý na draslík)
- 1 hrst špenátu nebo jiných zelených listů (bohaté na antioxidanty)
- 1/2 avokáda (zdravé tuky a hořčík)
- 1 sklenice kokosové vody (elektrolyty pro hydrataci)
- 1 lžička medu (pro přírodní sladkost a podporu jater)
- Pár kostek ledu

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladka. Toto smoothie vám poskytne vitamíny, minerály a elektrolyty, které vám pomohou hydratovat tělo a zlepšit celkový stav po alkoholu.



MASOKOSTNÍ VÝVAR NEJEN PROTI KOCOVINĚ, ALE TAKÉ JAKO ZÁKLAD ZIMNÍ DIETETIKY

Polévky z kostního vývaru jsou v zimních měsících ideálním zdrojem tepla a živin, které naše tělo potřebuje. Dlouho tažený vývar z podrcených kostí a zeleniny, známý v čínské kultuře jako „polévka dlouhověkosti“, je ceněn nejen v Asii, ale i v naší tradici. Dlouhým vařením kostí dochází k extrakci cenných živin, které vyživují naše kosti, a tím i ledviny a krev.

Vývary mají široké spektrum pozitivních účinků. Posilují šlachy, pomáhají při neplodnosti, podporují zdraví během těhotenství, přispívají k regeneraci po porodu a napomáhají produkci mateřského mléka. Také zmírňují menopauzální symptomy, léčí problémy spojené se stárnutím a pomáhají při únavě, alergiích, oslabené imunitě, depresích, nespavosti a zácpě.

Kostní vývar je nejen výživný, ale i léčivý díky vysokému obsahu zdraví prospěšných látek. Během dlouhého vaření se do polévky uvolňují zdravé tuky, kolagen, aminokyseliny, minerály (vápník, křemík, fosfor, síra, železo) a vitamíny rozpustné v tucích, jako jsou A, D a K2.

Přidání 1–2 lžice jablečného octa do vývaru během vaření zajišťuje, že se vývar stane ještě výživnější a prospěšný pro vaše zdraví. Pomáhá uvolnit minerály a živiny z kostí a tvrdých tkání.



Kyselost octa podporuje extrakci vápníku, hořčíku, fosforu a dalších minerálů, čímž vývar získává vyšší nutriční hodnotu. Jablečný ocet také přispívá k podpoře trávení a detoxikace těla. Navíc má antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti, které mohou zlepšit imunitní systém a podpořit zdraví střev.

Postup

Do velkého hrnce nalijte filtrovanou vodu a přidejte všechny suroviny. Hrncem zakryjte pokličkou, přiveďte k varu a následně snižte teplotu na minimum. Nechte vařit alespoň 6 hodin, ideálně i 24 hodin. Já obvykle vařím déle, pravidelně odebírám vývar na jídlo a dolévám vodu. Po dovaření přecedte vývar přes čistou utěrku, aby byl čistý. Maso oberte z kostí a uložte do krabíčky na později. Z kostí opatrně vyndejte morek, tím, že o ně je poklepete o dřevěné prkénko, a uložte ho buď k masu, nebo samostatně. Když vývar zchladne, odstraníme ztuhlý tuk z hladiny.

Vývar uchovávejte v lednici, kde vám vydrží až týden. Můžete ho použít k pití, na polévky nebo na vaření. Vývar je součástí tradiční české kuchyně, takže každý z vás jistě má svůj vlastní recept. Ve skutečnosti není až tak důležité, jakou zeleninu a maso do vývaru dáte – variabilita je neomezená.

Ingredience

- Filtrovaná voda
- Nějaké maso i s kostmi, speciálně s klouby a chrupavkami (můžete použít celé kuře, ale i stehna samotná, krky z kachny, husy, rybí hlavu a kosti, prasečí packy, hovězí ocasey a krky, ale i jehněčí žebra atd.)
- Mrkev (oloupanou pokud není bio, ale můžete použít i slupky pokud je bio)
- Cibule (oloupanou a nakrájenou na čtvrtky)
- Česnek (oloupaný a nakrájený na půlku)
- Čerstvý zázvor (oloupaný a nakrájený na kousky)
- Bobkový list
- Celý pepř
- Nové koření
- 2 polévkové lžice bio jablečného octa

SLANÝ NÁPOJ S MINERÁLY

Ingredience

- 1/2 lžičky nerafinované soli
- 1 lžička cukru
- 1 sklenice filtrované vody
- šťáva z 1/4 citrónu

Postup

Všechny ingredience smícháme a vypijeme. Tento nápoj doplní ztracené elektrolyty.

ZÁZVOROVÝ ČAJ S MEDEM

Ingredience

- 2 cm čerstvého zázvoru
- 1 lžička medu
- šťáva z 1/2 citrónu
- 250 ml horké vody

Postup

Zázvor nastrouháme, zalijeme horkou vodou a necháme 10 minut louhovat. Když odvar vychladne tak, že do něj můžeme strčit špičku malíčku, přidáme med a citrón.

Pár osvědčených preparátů na kocovinu



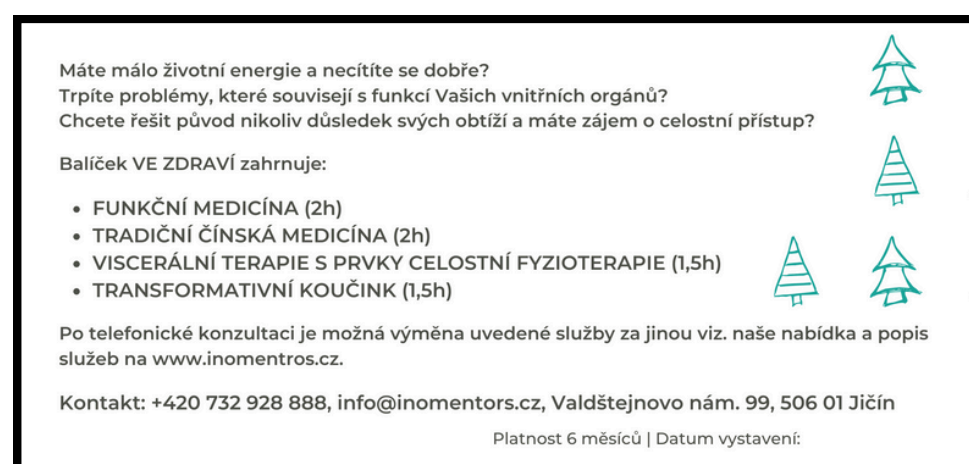
ZÁVĚR

Závěrem bychom vám chtěli poděkovat za čas, který jste věnovali e-booku Zima v kuchyni. Věříme, že pokud začleníte doporučení z tohoto průvodce do svého každodenního života, pocítíte nejen větší vitalitu a stabilnější energii, ale také výrazné zlepšení celkového zdraví a pohody. Vaše tělo se vám odvděčí pevnější imunitou, stabilní hladinou cukru a harmonií, která podpoří i vaši psychiku.

Naše zdraví je tím nejcennějším, co máme. Je proto důležité mu věnovat péči a čas. Malé změny v každodenních návycích mohou vést k velkým výsledkům, a právě v zimním období je obzvláště důležité naslouchat potřebám svého těla a posilovat ho jak zvenčí, tak zevnitř.

Pokud chcete udělat radost svým blízkým smysluplným a originálním dárkem, máme pro vás širokou nabídku, která potěší a podpoří zdraví. Můžete vybírat z různých terapií, věnovat otevřený poukaz, díky kterému si obdarovaný vybere službu podle svých preferencí, nebo zvolit pečlivě sestavené balíčky zahrnující více terapií, jež se vzájemně doplňují. Nabídku jednotlivých poukazů naleznete na našem e-shopu:

<https://www.inomentors.cz/e-shop/>



Darujte více než jen předmět – darujte fyzickou i psychickou pohodu, harmonii a péči, která je opravdovým darem. Buďte inspirací a podpořte zdraví svých nejbližších.

*Pohodové svátky a příjemnou zimu
Vám přeje tým terapeutek
Inomentors s.r.o.*

