

## Adventní jídelníček



**Pro mnohé, především pak pro věřící, toto období znamená hlavně půst a přípravu na oslavy vzkříšení Ježíše Krista.** Tato tradice je historicky hluboce zakořeněna. V dřívějších dobách bylo jídlo darem, přistupovalo se k němu s velkým respektem a nebylo příliš možné si vybírat. Co se zkrátka urodilo, to se jedlo. **Čtyři týdny před vánočními svátky se lidé uchýlovali k půstům, aby šetřili potraviny na nadcházející oslavy.** Většinou se půsty držely dvakrát do roka, jeden také 40 dní před Velikonocemi.

**V dnešní době máme celoročně plné regály jídla, proto nás téměř nic nenutí stravovat se více v souladu s přírodou a jídelníček trochu odlehčit. Nicméně takovýto detox vašemu tělu velice prospěje.** Není nutné ihned přejít na vodu a klíčky, ale stačí například omezit příliš tučné potraviny, maso a alkohol. Těchto radovánek si pak můžete dosyta užít během Vánoc alespoň s trochu menšími výčitkami, že tělo příliš zatěžujete.

### Jak tedy začít?

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

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

**Zkuste se také vyhnout jednoduchým cukrům a průmyslově zpracovaným potravinám, jako jsou nejrůznější sušenky, čokolády, fastfoody, hotová jídla a tučné pečivo.**

Dobré je rovněž omezit mléčné výrobky. Ty tělo zahleňují a mohou tak více podpořit množení bakterií a virů.

## Co je naopak vhodné?

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

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

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

## Náš tip: Staročeská couračka

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



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

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

## Vyzkoušejte italskou vánočku Panettone

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



Připravte si:

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

Náplň:

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

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

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