

Jak odlehčit tělu v novém roce?



Po bohaté tabuli úklid

Tělo se naštěstí dokáže z přejídání vzpamatovat a na zdraví ani na váze se to nemusí dlouhodobě podepsat. Je však lépe mu vyjít vstříc. **Počátkem nového roku s mlsáním skončíme. Zapomeneme na těžká a tučná jídla, celodenní příjem potravy rozdělíme do více porcí, ideálně 5 až 6.** Absolvujeme také očistnou kúru, díky níž se organismus osvěží od množství přijatých kalorií, cukrů a tuků a povzbudí se činnost metabolismu.

Do jídelníčku zařazujeme zeleninové polévky, které zasytí a zahřejí, lehká zeleninová a obilninová jídla s bylinkami a kořením, které podporují zažívání a tlumí nadýmání.

Do jídel **přidáváme kmín, majoránku, saturejku, kurkumu a zázvor.** Toto koření má schopnost podporovat žaludek, játra, tlumit nadýmání, působit proti nevolnosti a podporovat trávení.

Jedno až dvoudenní půst na očistu organismu

Pijeme zeleninové šťávy, bylinné čaje a čerstvou neperlivou vodu. Ze zeleninových šťáv jsou vhodné **mrkvové šťávy, zelná šťáva, šťávy z červené řepy či kořenové petržele.** Dle chuti je lze kombinovat. Naředěná **šťáva z černé ředkve s citronem** pomáhá při žlučnickových potížích.

Očistný účinek má i **pítí teplé vody s citronem či čaj z čerstvého zázvoru. Fenyklový či meduňkový čaj** zklidňují trávení a působí proti nadýmání.

Vyzkoušejte naše odlehčující recepty:

Zeleninová polévka

100 g květáku, 100 g brokolice, 2 brambory, malá hlávka zelí, 1 pórek, 1 cibule, 1 lžice olivového oleje, zeleninový vývar, sůl, pepř, pažitka, petrželka

Zeleninu očistíme, omyjeme, nakrájíme dáme do hrnce a zalijeme vývarem. Přidáme olej, zakryjeme pokličkou a vaříme na mírném ohni asi 15 minut. Polévku slijeme, zeleninu nakrájíme na menší kousky a dáme zpět do polévky. Před podáváním můžeme polévku posypat sekanou natí.

Pohanka s kyselým zelím

250 g pohanky, 1 cibule, 300 g kyselého zelí, 3 lžice oleje, kmín, sůl, pepř

Pohanku uvaříme podle návodu a necháme dojít v teple. Na oleji necháme zpěnit cibulku, přidáme vymačkané a nakrájené kyselé zelí a necháme za stálého míchání zkaramelizovat. Ochutíme drceným kmínem, pepřem, případně dosolíme a promícháme s pohankou.

Jáhly se zeleninou

250 g jáhel, 1 cibule, 3 rajčata, 2 zelené papriky, 1 malá cuketa nebo malý lilek, 3 lžice oleje, sůl, česnek, případně aromatické bylinky

Jáhly připravíme podle návodu. Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku, přidáme na kostky nakrájenou cuketu nebo lilek (lepší je kostky předem osolit a nechat „vypotit“), oloupaná a nakrájená rajčata a nakrájené papriky. Jakmile je zelenina měkká, smícháme s jáhlami a podle svých zvyklostí ochutíme solí, česnekem, pepřem a bylinkami.

Zeleninová polévka

2 mrkve, 1 petržel, kousek celeru, ½ cibule, kousek póru, kousek kapusty, 1 lžice olivového oleje, zeleninový nebo kuřecí vývar, sůl, pepř, pažitka nebo petrželka

Kořenovou zeleninu nastrouháme najemno, cibuli nakrájíme rovněž najemno, pórek a kapustu na trochu větší kousky. Lehce osmahneme na tuku, zalijeme vývarem.

Do hotové polévky můžeme vkládat různé obiloviny jako vločky, pohanku, rýži, krupky, jáhly, zahustit rozkvedlaným vejcem, rozpustit kousek droždí, přidat kousek česneku, povařeně a nakrájené sušené houby, trošku chilli a podobně.

Brokolicový krém

1 brokolice, 2 brambory, vývar, sůl, 3 lžice jogurtu, sůl, muškátový oříšek nebo kari, pažitka, petrželka

Rozdělenou brokolici a na kousky nakrájené brambory uvaříme. Pár kousků brokolice vyjmeme, dokud jsou ještě tužší. Zbytek rozmixujeme s jogurtem a ochutíme dle chuti. Vložíme zpátky kousky brokolice, přidáme nasekané bylinky a podáváme.

Dýňový krém

1 malá dýně , 2 rajčata, lžíce másla, jogurt, bylinky dle chuti (tymián, máta, saturejka, bazalka apod.)

Dýni rozkrojíme, vydlabeme semínka a rozkrájíme. Rajčata spaříme a oloupeme. Nakrájenou dýni podusíme na másle, přidáme rajčata. Poté rozmixujeme a dochutíme.

Jednoduché rizoto

250 g rýže, 1 cibule, 100 g hlívy ústřičné, červená zeleninová paprika, sterilovaná kukuřice a hrášek, 3 lžíce oleje, pepř a sůl

Připravíme rýži, jak jsme zvyklí. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme hlívu a papriku a podusíme. Smícháme s rýží, kukuřicí a hráškem. Můžeme posypat strouhaným sýrem. Hlívu můžeme také nahradit libovou šunkou nebo kuřecím masem.