

Jídlo podle ročních období



Kdysi dávno to u nás vypadalo tak, že **člověk jedl jen to, co mu příroda v danou dobu nabídla**. V létě sbíral lesní plody. S podzimem postupně přecházel na kořínky a v zimě na maso. Na jaře začal vybírat ptačí hnízda a konzumovat vajíčka. To sice bylo před lety, ale **tak to v nás zůstalo zakódované do dnešních dnů**.

Jíst maso je vhodné hlavně v zimě, kdy se potřebujeme zahřát a dodat tělu energii. **V létě bychom se měli přeorientovat na ovoce a zeleninu**. Bylinky jsou výjimka, protože v různou roční dobu bývaly i v minulosti k dispozici nejrůznější druhy bylin. Třeba pampeliška je od jara do podzimu zdrojem zelené nati, v zimě je pak možné vyhrabat z půdy její kořeny.

Na jaře by se měla strava z energetického hlediska lišit od té zimní. Měla by být rychlá, lehká a z čerstvých surovin. Je vhodné vyhýbat se dlouze vařeným pokrmům a v každém případě pokrmům pečeným. **Všechna jídla by měla být ozdobena zelenou natí řeřichy nebo bazalky**. Zdravý je pórek a veškeré venkovní či skleníkové výhonky. To je třeba pažitka, jitrocel, kopřiva, pampeliška, sedmikráska, jarní cibulka, nespočetné druhy salátů, čekanka, kerblík, natě celeru, kedlubny. Podle kalendáře českých tradic je jaro ve znamení čtyřicetidenního půstu, který měl vždy kromě funkce spirituální i tu očištnou.

Jarní strava

Biologické jaro začíná už v půlce února. **Je to výborné období pro očistu našeho trávení**. Jarní strava by měla být proto skromná.

Ať už věříte v půst nebo ne, játra vám v každém případě poděkují, odpustíte-li si v předvelikonočním období opulentní večeře, porce jídla přetékající z talířů, přemíru smažených a fritovaných specialit a pečiva všeho

druhu.

Strava by se měla orientovat spíš na kvalitu než na kvantitu. **Chuť jara je hlavně kyselá.** Slunce ještě nemělo dost času na to, aby v ovoci a zelenině vytvořilo zásobu cukrů, a tak **veškerá zelenina dostupná v tomto období má chuť nakyslou, ale přitom osvěžující.** Kyselou chuť můžeme podpořit octem, nálevem z kyselého zelí, citrónové šťávy nebo koncentrátu.

Nic se nezkaží ani zázvorovou šťávou nakapanou do polévky či jídla v závěru vaření. **Obecně je vhodné jíst menší porce a dobře kousat.** Je důležité obohatit jídlo o vše čerstvé zelené, co právě začíná růst.

V tomto období je **dobré konzumovat citrony, citronovou šťávu, jablka, jablečnou šťávu či mošt, vařené obiloviny a luštěniny.** Po zimě je potřeba doplnit čerstvé vitamíny, abyste nebyli unavení a neměli chřipku a rýmu. K tepelně upravenému jídlu, které stále slouží jako základ stravy, přidávejte co nejvíc zelených natí. Samozřejmě je i konzumace první jarní zeleniny, což jsou ředkvičky a saláty.

Letní jídelníček

Léto je báječnou dobou plnou zářivých barev, slunečních paprsků a zážitků. Letní dny přinášejí radost a dobrodružství. Tím může být i **lehký letní jídelníček.**

Lehké pokrmy mohou být tím, co vás v létě příjemně překvapí. Pomůžou vám udržet štíhlou postavu, současně vás naplní energií a elánem do všech letních aktivit.

Největší podíl v letním jídelníčku by měla zabírat zelenina. Zasytí, ale nezatěžuje tělo zbytečnými kaloriemi. Je složená hlavně z vody, obsahuje velké množství vlákniny, řadu minerálních látek a vitamínů. Zelenina se dá přidat do mnoha různých pokrmů, nabízí nespočet chutí, vůní a barev, které zpestří jakékoliv jídlo. **V létě zeleninu můžete využít také jako zdravou alternativu pečiva a běžných příloh, jako jsou brambory, těstoviny nebo rýže.** Zelenina se může stát i základem pokrmu, zejména nejrůznějších zeleninových salátů.

Využít přitom můžete jakoukoliv zeleninu, kterou máte po ruce. A právě v letním období je jí více než dost. **Okurky, rajčata, papriky, cibule, listový salát, ale také květák, brokolice nebo cuketa.** To je jen několik málo z celé palety zeleninových ingrediencí, ze kterých lze připravit letní salát.

V létě a obzvláště v horkých letních dnech je **potřeba zvýšit denní příjem tekutin,** aby nedošlo k přehřátí. **Nejlepší je slabý vlažný čaj, v horkých dnech i voda s jablečným octem, lze občas přidat i pár kapek citronu nebo plátek pomeranče.** Výborně také ochlazuje čaj z opraženého ječmene.

Pro sychravé dny

Na podzim a v zimě se zase naopak **potřebujeme zahřát a dodat si energii.** Podzimní jídelníček by měl být **bohatý na vařené obilniny, jáhly a pohanku, rýži i luštěniny.**

Ze zeleniny nám půjde k duhu **dýně, kedlubny, ředkev, kapusta, zelí a hodně česneku a cibule.** **Naopak s citrusovými plody se doporučuje spíš šetřit.** Ty totiž ochlazují a zahleňují, podobně je na tom i mléko.

Co se týče masa, **životní energii prý napomůže v rovnováze udržovat maso z krůty, králíka, husy a také zvěřina.**

Zimní menu

Když nastupuje zima, tak teplo z léta a podzimu přechází do chladu. Je to období, kdy vše směřuje dovnitř, energie se stahuje a ubývá. **V tomto období je vhodné chodit dřív spát, ubrat aktivity a obracet pozornost dovnitř, například meditací.**

Zimě vládnou ryby - losos, sardinky, tuňák, makrely, dále pak luštěniny, čočka, hrách, fazole i sója, kroupy a rýže. Velmi vhodné jsou i mořské řasy do polévek. Ze zeleniny je skvělý lilek a zelí.

Doporučuje se jídlo vařit déle než v babím létě, protože delším vařením získá víc energie. Také je **vhodné do jídelníčku zařadit víc sladkokyselých potravin, kysané zelí, nakládanou zeleninu a jablka**.

Měli bychom se vyvarovat tropickému a subtropickému ovoci, které je sice proklamované jako nezbytný zdroj vitamínů, ale ty získáme i z ovoce a zeleniny našeho pásma a hlavně se uchráníme před silným vnitřním chladem, který toto ovoce uvnitř našeho těla způsobuje. **V zimě je vůbec vhodné veškerou zeleninu i ovoce lehce povařit či napařit.** Je lépe stravitelnější a nezatěžuje tolik trávicí systém.

Zmíněné dělení stravy je ale v dnešní době dost obtížné, protože v obchodech je k dostání naprosto všechno bez ohledu na roční dobu. Ovoce je k mání i v zimě, ačkoli bychom ho vlastně v tu dobu jíst neměli.

Jíme jinak než naši předci

Kdysi bývalo přirozené fungovat v souladu s ročními obdobími. Naši předci museli pro získání potravy vynaložit nezměrné úsilí, měli velký energetický výdej ve srovnání s příjmem.

Dnes pro získání potravy stačí zvednout telefon a objednat si to jídlo, na které máte chuť.

Také tuků měli naši předci vždy nedostatek a z velké části šlo o tuky rostlinného původu, tedy zdraví prospěšné. **Dnes máme tuku nadbytek, především toho živočišného, který je pro naše zdraví nevhodný.** Jíme to, co je chemicky ošetřené, upravené, konzervované, přibarvené a chuťově doladěné. **Přírodních složek máme minimum.**

Geneticky naprogramováni jsme ale stejně, jako byli naši předci. Díky tomu je dnes každý druhý člověk na planetě obézní. Překonat to můžeme podle odborníků jenom tak, že se odvážíme udělat změnu. Ta začíná změnou myšlení.

Každý člověk je zodpovědný za své zdraví a každý ho může plnou měrou ovlivnit. Nám, velmi civilizovaným Evropanům, kteří už několik desetiletí systematicky přetrhávají kořeny, které nás poutají k přírodě, se během několika desítek let razantně změnil způsob života i stravování.

Samozřejmě, že mnohé změny jsou dobré, příjemné a příznivé, jiné naopak škodlivé. Například prodlužování trvanlivosti potravin je z určitého pohledu docela praktické a užitečné, ale už nás nezajímá složení tohoto jídla. Je otázkou, zda ho lze ještě považovat za zdravé a vyvážené.

Jídla máme v současnosti dostatek, mnohdy až nadbytek, ale jeho kvalita, charakter i to, jak a kdy dané jídlo konzumujeme, může být pro náš organismus nenápadnou pastí.

Zatímco by našim předkům moderní zdravotní péče, hygienické návyky a dostatek stravy život bezesporu prodloužily, nám by naopak prospěl jejich jednoduchý životní styl obohacený o současné znalosti.

Naši předkové ke svému štěstí neznali potraviny nadupané prázdnými kaloriemi, které organismu kromě chuti a kilojoulů nepřinášejí vůbec nic. Neznali bezmasé uzeniny, kde je nedostatek masa doháněn solemi, tukem a aromatickými a konzervačními látkami. Jídlo mělo u našich předků svůj pravidelný čas.

U nás ani tohle zdaleka neplatí. **Mnohdy jíme jako barbari.** Hlad zaženeme hamburgery, chipsy apod. Chceme-li v zimních dnech koupit něco zdravého, zpravidla se v našem košíku ocitnou mandarinky ze Španělska, nedozrálé banány kdovíodkud a „kamenné“ kiwi. Odvážní koupí i na pohled dobře vypadající cizokrajná rajčata, ovšem chuti mdlé a nerajčatové.

Nákup je pestřejší a chuťově výraznější než v případě našich předků, jenže co na to tělo? Uspokojí je v zimním období pudink z lednice a cereální sušenka k snídani? K obědu sendvič od benzínky a k večeři teplé párky a rajče? **Je na nás, co s tím uděláme. Naši předci se řídili osvědčeným selským rozumem. Něco bychom od nich mohli zkusit odkoukat.**