

vají v blízkosti ohně. Když dnes ohniště nahradily spíše se vonné svíčky. Závěrečným zbytkem roku zkoumáme svět, v zimě nejvíce ocenujeme (ne-nesené, nebo i daskova) teplo domácího krbu.

Zahřát se v suchavých dnech můžeme také na hodině jógy. Ať už se jedná o klasickou lekcí, kde teplo vyvoláváme svým dechem a soustředěním, nebo detoxikační lekcí hot jógy, na které typičtěji a dleplavne veskere starosti. Zima přeje kořeni, které prohřívá a prokrvuje. Naš vnitrní ohen – agni – můžeme posílit zejména zázvorem, fenylem, peprem, kardamomem a skořicí. Osobně z toho vyvěru efektivně kořeněné zimní polévky a horkou medovinu.

Zima je také obdobím regenerace kořenové čakry. Vracíme se zpět k podstatě věci, čirému bytí a doplníme zdroje životní energie. Tato čakra je spojitelná s uspokojením nejzákladnějších potřeb – nasycení, bezpečí a tepla. Nese s sebou zodpovědnost za sebe sama a radost ze života. Teprve na pevném základu je možné stavet solidní základy pro spokojené bytí.

Do nového roku mádi vstupujeme s předsevzetími a představou, že začneme nový život. To, že se pak často nedari naplňovat vysoká očekávání, může být právě tím, že zima je obdobím klidného promyšlení, kterým smyslem se necháme nést na vlně jarní energie. Tím, čímž prožívání času, které je spíše cyklické než lineární, přisuzuje různé vlivy a možnosti také ročním obdobím – a to bychom měli respektovat. Začínáme si můžeme užívat svarené víno v dlanech, při procházkách nasycenými náměstími, jízdu ve sněhu či horách nebo tanec na ledu na zmrzlých přehradách. Prostě jen tak.

P.S.: Do Silvestra dávám 3 % ústřední příjmu za předchozí rok rybníčné neziskové organizaci. O této částce si směřuji lástivě zdedikovat, a navíc udelat dobrou věc. Kdo chce, dostane! PRV2013



Foto: Shutterstock.cz

Jak se zahřát jídlem

Lubica Laurincová ■ www.cookfriend.cz

V zimě jsou vhodnější hutnější a sytější pokrmy, které tělo zahřejí. Hutnější, sytější, výživnější – taková jídla udržují náš organismus při síle, i když venku mrzne. Studené, často vlhké a suchavé počasí, nedostatek slunečního svitu, a také omezení venkovního pobytu má za následek oslabování imunity, a tak je potřeba posilovat ji a upevňovat. Příroda nám poskytuje vše, co potřebujeme, spousta lidí to však řeší pohodlnějším způsobem, a sice nákupem v lékárně. Zdravější a také levnější je věnovat péči svému jídlu, coby palivu do v zimě často kašlajícího motoru.

Ideální jídlo je teplé, královnou zimního stravování je hustá výživná polévka. Bramboračka, zelňačka, fazolová, hrachová i čočková, husté nikoliv hustou jíškou z bílé mouky, ale husté množstvím nenáročných surovin, které jsou jednak běžně k dostání a také nejsou nikterak drahé: kapusta, zelí, červená řepa, kořenová zelenina, brambory a opomíjené luštěniny. A pak samozřejmě na pomyslném piedestalu stojící česnek, zázvor a cibule. V zimě si častěji můžeme dovolit sýrové, smetanové či ořechové omáčky – třeba k těstovinám. Také pečené a zapékané pokrmy jsou velmi vhodné.

Jde o to, omezit potraviny, které mají ochlazující účinek. Citrusové plody, v zimě tak populární, ochlazují výrazně. Jsou vhodné spíše jako doplněk při léčbě horečnatých onemocnění, kde je jejich ochlazovací účinek na místě. Mnohem vhodnější

je jíst jablka a hrušky než exotické ovoce, jež pochází z horkých tropů, kde je jeho základní rolí chladit a osvěžovat. Další rozporuplnou kapitolou jsou syrové saláty. Surová zelenina a ovoce nám moc tepla nedodají, naopak, ještě nám ho ubírají. Lepší je proto spíše kysaná – mléčné kvašená zelenina (v angličtině se jí říká pickles).

Když je venku pod nulou a uvnitř přetopeno, má náš organismus co dělat, aby tyto prudké změny každý den ustál. Pomozme mu tedy i úpravou stravování. Zde je pro vás několik chutných receptů na jídla, která vám udělají v ústech i v břiše nebičko, v těle teplíčko a v duši sluníčko.

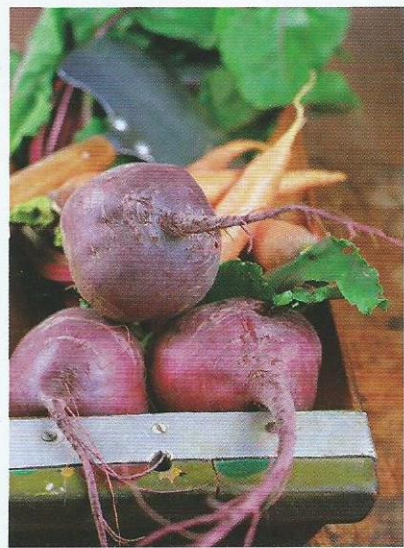


Foto: Samphotostock.cz

Křížatá neboli brukvovitá zelenina obsahuje více protirakovinových látek než jiné čeledi zeleniny. Měla by být do jídelníčku zařazována co nejčastěji. Patří mezi ně: zelí, kapusta, růžičková kapusta, kedlubna, brokolice, květák. Obsahují síru, jež je příčinou poměrně nepříjemného zápachu, když se vaří. Proto ji zpočátku vaříme odkrytou, aby zápach vyprchal.

Zelí – zdroj běžných vitamínů, obsahuje také vápník, hořčík, draslík a spoustu vlákniny; používá se syrové do salátu, také jako kvašené. V zimě velmi příznivá potravina, obsahuje spoustu vitamínu C, také se vaří – jako příloha k masu, nebo do polévky (boršč, zelňačka).

Červená řepa – prospívá srdci, je plná draslíku, obsahuje železo a podle celostní medicíny čistí krev a játra; je výborná syrová do salátů, také kvašená, nebo jako pečená příloha či polévková zelenina (boršč).

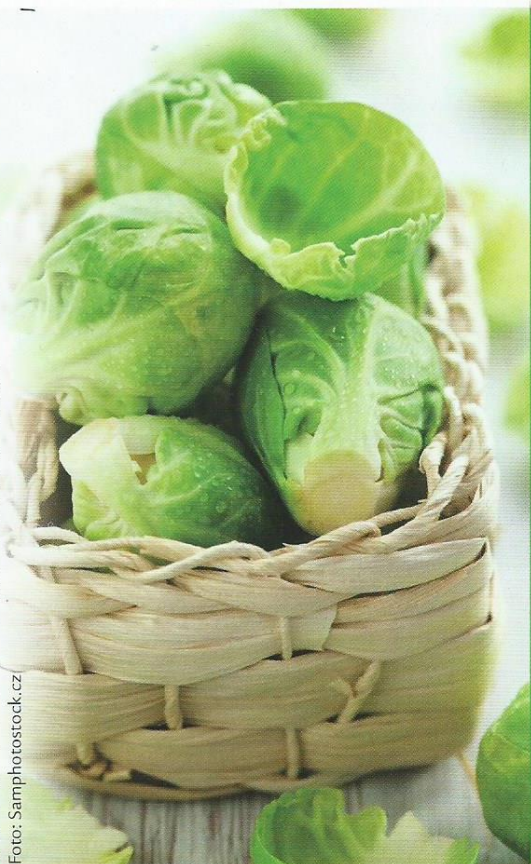
Brambory – u nás velmi rozšířená základní potravina, jsou-li však oloupané, je to vlastně čistý škrob, který se v zažívacím traktu chová jako cukr, protože má stejně vysoký glykemický index. Jinak je to ale velmi vděčná surovina, pokud ji doplníme jinou zeleninou s vlákninou.

Brambory lze péct i vařit. Jsou vhodné jako příloha, jako hlavní jídlo i jako významná a oblíbená složka polévek.

Luštěniny – plné vlákniny, obsahují také bílkoviny a mají nízký glykemický index, proto se tráví pomaleji, a uvolňují tak energii do těla postupně, což je v zimě velmi žádoucí. Zima je proto pro jejich konzumaci nejvhodnějším obdobím v roce. Polévky, teplé saláty, přílohy či pomazánky – možnosti použití jsou vlastně bez hranic.

Česnek a cibule – přírodní antibiotika, posilovače imunity, oblíbené součásti nejen zimních jídel. Většinou se používají jako doplněk pokrmů, nicméně cibulačka i česnečka patří mezi oblíbené polévky. V zimě by rozhodně neměly chybět na našem stole.

Foto: Samphotostock.cz



Pravidelně každou zimu jezdím na návštěvu za svoji sestrou do amerického státu Colorado. Je to pro mě taková citová záležitost. Především se vždycky řeším na svoji ročnínu, kterou vidám většinou jen jednou do roka. A také jsem se tam poprvé ve svém životě setkal s jógou, nebo lépe řečeno s dynamickou powerjóga.

Předtím pro mě jóga byla jen dlouhé sezení v lotosovém sedu. Působila jako něco tajemného, neznámého, divného, celozavázaného náboženstvím nebo spíše sektou. Zprostředkovanou zkušeností jsem měl od své matky, kterou vzala její nejlepší kamarádka na lekci jógy, a ona uvěřená po celém dni lisula už v rýdovně šavasaně a začala chrapat, čímž naprosto zničila atmosféru celé skupiny a pod tlakem opovržlivých pohledů se už nikdy neodvážila přijít znovu.

A tak když moje sestra zavelala, že jdeme v šest ráno na lekci powerjógy, klepal jsem si na čelo. Jenže starší sestru nakonec vždycky poslechnete. Nevím proč, mají prostě nějaké přesvědčovací radání. A tak jsem se poprvé setkal s něčím, z čeho jsem byl úplně v šoku. Moje představa lekce jógy (neboli sezení v lotosu) vzala téměř okamžitě za své. Po deseti minutách jsem se potil ze všech porů, klepaly se mi ruce i nohy, louže tvořily se pod mým tělem mi znemohňovala. Držet se i v těch nejnáznávnějších pozicích, což pro mě, vznavače kick-boxu, bylo velká potíž.

Chaturanga pro mě začala být nepřítelem číslo jedna a si

v polovině lekce. Obzvláště když jsem se klepající k zemi padající podíval na svou sousedku, od pohledu mimmičtě se dundesaditou papu, která stejnými pozicemi proploutvala jako yantek, zcela bez známek namáhání. Na konci lekce jsem téměř neměl síly odejít. Na snídani jsem poprvé v životě mlsal pit kávu brčkem, protože třes rukou mě ne a ne opustit.

Ten den se mi vlastně změnil život. Tedy z dnešního pohledu. Tehdy jsem si myslel, že na „tohle“ mě už nikdy nikdy nedostane.

Ale opět jsem podlehl jemnému natlaku své sestry, která druhý den v pět ráno volala, že mě vyvádějí za deset minut, ať se okamžitě obléknu.

Udělám snídani pro oba, sbalím se na jógu, na lyže a ať si vezmu věci do práce s sebou, protože před prací už to domů nestihnu. V noci totiž napadlo 40 cm prasečku, a to každý lyžař musí jít na kopec, ať se děje cokoli! A tak jsem zase prošel očistcem powerjógy, pak dvě hodiny lyžoval v prasečku, a když jsem přišel do práce, byl jsem tak unavený, že jsem usnul u počítače už při prvním e-mailu.

Postupem času jsem ale naprosto propadl kouzlu powerjógy. Stala se mým životním motorem i naplní. Každá lekce, ať se předtím, než se postavím na podložku, cítím sebehuť, mě krásně zahřeje na tělo a poblázní naději.

Někdy na lekci při závěrečné relaxaci říkám lidem, aby si představili nějaké krásnější místo na světě a sami sebe na tomto místě. Já jsem vždycky myslel mezi vysokými horami státu Colorado. V kolébce jógy má můj druhý domov.



Jakub Sampho, www.artofyogastudio.cz

Začínáme se jogem



3 Francouzské brambory úplně jinak – s hlívou ústřičnou a mascarpone

Suroviny:

brambory – můžou být malé i se slupkou
hlíva ústřičná nebo **žampiony**
několik listů kapusty nebo **čínského zelí**
mascarpone
sladká smetana
jablko omyté i se slupkou
olej slunečnicový
muškátový oříšek
sůl

Postup:

- Brambory nakrájíme na plátky.
- Hlívu nebo žampiony nakrájíme na silnější proužky.
- Opékáme chvíli na oleji i s trochou soli.
- Jablko vykrojíme a nakrájíme na drobno.
- Kapustu nebo zelí nakrájíme na tenké proužky, spolu s jablkem přimícháme k houbám.
- Smetanu, mascarpone a sůl smícháme.
- Do zapékací nádoby volně naskládáme brambory s hlívou, jablkem a zelím nebo kapustou.
- Trochu utlačíme a zalijeme smetanovou směsí.
- Upečeme ve vyhřáté troubě.

Smetanovou směs můžeme nahradit klasickým vajíčkem osoleným a rozšlehaným s mlékem, povrch můžeme posypat strouhaným sýrem.



Recepty na zimu

1 Bramboračka trochu jinak

Suroviny:

brambory – oloupané, nakrájené na kostky
sušené houby šitake
 – zalít vařící vodou a nechat přikryté
mrkev – očištěná, nakrájená na kolečka
celer řapíkatý – omytý, nakrájený na cca 1 cm plátky
žampiony – nejlépe hnědé, očištěné, nakrájené na silnější plátky
slunečnicový olej
česnek – očištěný a nakrájený na silné plátky
kmín – může být drcený (ne mletý!!!)
sušená majoránka
sůl

Postup:

- Šitake houby vyždímáme a nakrájíme na plátky.
- V hlubším hrnci na oleji restujeme spolu s kmínem a solí plátky žampionů a šitake.
- Když jsou dozlatova opečené, vyjmeje a uchováme zakryté.
- V hrnci na dalším oleji restujeme mrkev, po chvíli přidáme brambory a sůl.
- Trochu podlijeme (vodou z vymáčených šitake hub) a přikryté dusíme do poloměkka.
- Podle potřeby mícháme a podléváme horkou vodou.
- Když jsou brambory napůl měkké, přidáme celer a česnek, dál dusíme.
- Horkou vodou dolijeme na požadovaný objem (někdo rád hustou, někdo ne).
- Přidáme orestované houby, dle potřeby dochutíme solí.
- Vaříme, dokud nejsou brambory úplně uvařené.
- Necháme projít varem a přidáme majoránku.

2 Pečené bramborové „polštářky“ s olivovým olejem a brynzou

Suroviny:

malé brambory i se slupkou – dobře omyté
bryzna nebo jiný čerstvý tučný sýr
olivový olej nebo **máslo**
sůl
rozmarýn

Postup:

- Troubu rozejdeme na 180–200 °C.
- Pekač – kovový vyložíme pečicím papírem.
- Osušené brambory rozkrájíme na půlky, v případě větších brambor na několik dílků.
- Rozřezanou stranou je poklademe na pekač s papírem.
- Proložíme větvičkami rozmarýnu (pro vůni) nebo sušeným rozmarýnem.

- Pečeme dozlatova, můžeme je po přibližně 15 min. obrátit.
- Do mísy nadrobíme brynzu nebo sýr, nalijeme olivový olej, dobře promícháme.
- Upečené brambory z papíru vysypeme do mísy a dobře promícháme (lze přikrýt poklicí a obsah protřepat).
- Podáváme s kefirem nebo podmáslím.

4 Lasagne s dýní, oříšky, kaštany a mandlemi

Suroviny:

sušené lasagne

dýně (druh dle možností – ideální je hokaidó nebo máslová)

hruškový kompot

(pečené nebo vařené oloupané jedlé kaštany – nemusí být, ale jsou tam úžasné!)

oříšky – lískové či vlašské nebo směs

niva (jiný tučný sýr)

sladká smetana – může

být šlehačková

muškátový oříšek

sůl

Postup:

- Dýni rozřízneme, vyndáme semínka, oloupeme.
- Nakrájíme nebo nastrouháme na tenčí plátky.
- Oříšky nastrouháme, případně nasekáme v mixéru (spolu s kaštany) na drť.
- Nivu nakrájíme na tenké plátky.
- Připravíme si pekáč nebo zapékací nádobu a misku s vodou – takovou, aby se do ní vešel plát lasagní.
- Do pekáče dáme na dno vrstvu sýru.
- Na něj pokládáme lasagne, každý plát nejdřív namočíme do vody.

- Pláty ukládáme vedle sebe tak, aby se jejich okraje vždy překrývaly.
- Na lasagne pokládáme vrstvu dýňových plátků.
- Posolíme.
- Posypeme oříškovou směsí, následuje vrstva sýru.
- Dále pak následují vrstvy: lasagne, dýně, sůl, oříšky, sýr.
- Končíme lasagni.
- Ve smetaně rozmixujeme hrušky bez šťávy.
- Nastrouháme do ní muškátový oříšek.
- Navrstvené lasagne pomalu zaléváme smetanovou směsí.
- Několikrát naklopíme pekáč na všechny strany, aby směs protekla i mezi vrstvy.
- Rukama pořádně utlačíme.
- Posypeme mandlovými plátky nebo slunečnicovými semínky – nemusí být.
- Pekáč zakryjeme víkem nebo alobalem.
- Pečeme v horké troubě na 180–200 °C asi hodinu.

Jsou úžasné, když je necháme uležet.



Foto: Shutterstock.cz

inzerce

Food & Kitchen

Expert

Lubica Lauríncová

Kurzy vaření
bez masa i pro celiakiky
a jiné alergiky

Klicperova 6 • Praha 5 • u metra Anděl
www.cookfriend.cz

VELKÁ ZIMNÍ PŘÍLOHA