

Potraviny, ktoré zahrejú naše telo

Mrazivý čas, dážď, sneh a hlavne silný neprijemný vietor teraz v zimnom období odoberajú veľa z našej telesnej energie. Ale patrí to k tomuto ročnému obdobiu. Aby sme zimu zvládli bez choroby, necítili sa unavení, je potrebné niečo pre naše zdravie aj urobiť. Nebudem sa zaoberať tým, že máme pravidelne konzumovať kyslú kapustu, či odšťavené zeleninové či ovocné šťavy, s ktorými mám ja osobne veľmi dobré skúsenosti. Chcela by som vám priblížiť potraviny, ktoré naše telo zahrejú a práve pre túto ich vlastnosť by sme ich teraz mali vo väčšej miere konzumovať. Patrí sem pohánka, závor a škorica.

Pohánka:

Kedysi v minulosti z nej naši predkovia pripravovali chutné a zdravé jedlá. Potom upadla do zabudnutia a teraz, keď ľudia hľadajú BIO potraviny pre svoj zdravší život, zase prežíva svoju renesanciu. A keďže má veľmi priaznivý vplyv na naše zdravie, nemala by chýbať na našom stole ani dnes. Priznávam sa, že keď som skúsila prvý recept z nej, bola som trochu sklamaná. Veľmi mi to nechutilo, pretože pohánka má svoju typickú vôňu aj chuť, na ktorú si musíte zvyknúť. Druhý recept som si upravila už podľa seba a to bolo oveľa lepšie. Preto spomínam práve túto prastarú plodinu, ktorá sa k nám dostala až z juhovýchodnej Ázie? Pretože je zdrojom vitamínov skupiny B, vitamínu C a E, z minerálnych

látok vyniká najmä obsah draslíka, horčíka, fosforu a železa. Najviac sa ale cení ako najlepší prirodzený zdroj BIOFLAVONOIDU RUTINU, ktorý má veľmi priaznivé účinky na srdce a krvný obeh. Čoraz viac mladých ľudí postihuje infarkt srdca, mozgová príhoda a práve Rutin v pohánke udržuje pevné a pružné cievy, čím pomáha chrániť organizmus pred vnútorným aj vonkajším krvácaním a zamedzuje tvorbu krvných zrazenín. Osvedčila sa tiež pri odbúravaní tuku z pečene a podporuje obnovu pečenej buniek po poškodení chorobami. Jej príprava je veľmi jednoduchá, môžeme ju pripravovať ako ryžu. Využijeme ju do nátierok, karbonátok, do mäsa, pridávame ju ako závarku do polievok, ako kašu na sladko či slano, na rôzne koláče.

Moja rada: Ak chcete použiť pohánku ako závarku do polievky, uvarte si ju zvlášť, lebo sa vám v polievke rozvarí. Môžete ju použiť do zeleninovej i fazulovej polievky.

Osvedčilo sa mi aj zeleninové rizoto s pohánkou:

1 diel pohánky prepláchneme a zalejeme 1 dielom vody (vývaru), podusíme na miernom plameni 10 minút, vypneme a necháme prikryté. Na druhej panvici si na oleji oprážime cibuľku, pridáme nastrúhanú mrkvu, petržlen, potom hrášok, kukuricu, šampióny, mladý bôb (aj zmrazený). Keď je zelenina mäkká a ochutená korením a osolená, pridáme k nej uvarenú pohánku, premiešame

spolu a na tanieri môžeme posypať strúhaným syrom. K tomu si dáme dobrý šalátik, napr. z kyslej kapusty a tým sme pre svoje zdravie urobili maximum.

Zázvor alebo Ďumbier:



Čerstvý koreň, ktorý som oddivovala v obchodoch v Nemecku pred mnohými rokmi a aj som si ho tam kúpila. Pretože v tých časoch u nás som ho v obchodoch nevidela. Recepty na jeho použitie som si veľmi dlho zadovažovala.

Teraz ho pridávam do zeleninových či mäsových polievok, a ak pridáte kúsok nastrúhaného zázvoru k mäsu pri dusení, ozvláštni jeho chuť a mäso rýchlejšie zmäkne. Okrem toho závor pomáha pri trávení a spaľovaní tukov, takže pokrm bude zdravší, podporuje vylučovanie slín a žalúdočných štiav a ak trpíte pri cestovaní autom či autobusom nevoľnosťou, aj tu sa osvedčil. Čerstvý lieči prechladnutie, preto vám ho odporúčam preventívne používať v čaji s inými liečivými bylinkami, napr. s kvetom bazy čiernej, ktorá zmierňuje jeho trochu štipľavú chuť.

Škorica:

Čo vás napadne, keď počujete slovo škorica? Niekomu určite varené víno, rôzne punče alebo predvianoč-



ná atmosféra pri pečení medovníčkov a iných sladkých a voňavých dobrôt. Alebo si túto fantastickú vôňu a chuť doprajeme pri kúsku jablkového alebo slivkového koláča. Teda poznáme ju všetci a hlavne teraz v zime by sme ju mali viac v pokrmoch používať. Čo tak dať si dobrý punč alebo grog na zahriatie?

Klasický grog:

Do pohára dáme 2-3 kocky cukru, koliesko citróna, pohár doplníme do 3 horúcou vodou a doplníme rumom.

Alebo vyskúšate radšej pravé slovenské hriatô?

Do menšieho kastrólika, ktorý možno prikryť dáme skaramelizovať 3 polievkové lyžice kryštálového cukru, keď sa rozpustí a zhnedne, pridáme maslo (50 g) a necháme rozpustiť, ba až mierne spraziť. Potom zalejeme troškou studenej vody a dáme povariť, kým sa to nerozpustí. Snažíme sa pridať čo najmenej vody, prípadne ju nechať dlhšie vriieť, aby sa nestratila sila "hriateho". Do takto pripraveného roztoku vlejeme cca 2 dcl domácej pálenky, prikryjeme a necháme zahriať. Akonáhle zbadáme, že vriete, odstavíme. Pozor na nebezpečenstvo požiaru, ak tento nápoj pripravujeme na plyne.

S týmito nápojmi, ktoré patria k najúčinnejším zahrievajúcim prežijete všetky zimné nástrahy.

Anna Podhradská

Čarovanie s vareškou

Vianočná kapustnica

s klobáskou, hubami a slivkami

Potrebujeme: 1/2 kg kyslej kapusty, voda, 20 g sušených húb, 100 g sušených sliviek, 2,5 dl kyslej smotany, 30 g hladkej múky, domáca klobása, soľ.

Postup: Kapustu pokrájajte, zalejte vodou, pridajte huby, klobásu, osoľte a varte. Neskôr pridajte sušené slivky. Keď je všetko mäkké, zahustite smotanou rozmiešanou s múkou, a nechajte ešte prevrieť. Klobásu vyberte, pokrájajte na kolieska, vložte do tanierov a zalejte horúcou polievkou.

Nakladaný smažený kapor

Vianoce bez kapra pre väčšinu z nás ani nie sú Vianoce. Postupom času sme ho možno vymenili za filé, ale dopriať si skutočného kapra, je predsa len lahôdka. Ak si chcete túto malú oslavu chuťových buniek dopriať aj inokedy v roku, nie je to predsa nijaký problém.

Potrebujeme: podkovičky z kapra, múku, vajcia a strúhanku (na trojbal) a tuk na vyprážanie, cibuľu, citróny, pol litra octu, pol litra vody,

päť guľôčok nového korenia, šesť guľôčok čierneho korenia, štyri bobkové listy a trošku soli.

Postup: Očistené a v trojbalé obalené kúsky kapra vypražíme do zlatista na rozpálenom tuku. Ešte teplé ich pokladáme do závaracích pohárov a prekladáme ich kolieskami



cibule a citróna, ktorý sme pred tým ošúpali a zbavili jadriek. Do jedného pohára dáme asi tri plátky cibule a citróna. Potom do oleja, v ktorom sa vyprážal kapor, nalejeme ocot, vodu, nové korenie, čierne korenie, bobkové listy a soľ. Nálevarujeme a ešte horúcim zalievame kapry v pohári tak, aby bol pohár úplne plný. Po uzavretí viečka sterilizujeme pri teplote osemdesiat stupňov pätnásť minút. Kostičky sa úplne rozpadnú

a kapor dostane vynikajúcu chuť. Po otvorení podávame s chlebom

Opekanec s medom a makom

Makové opekanec sa podávajú na Štedrý večer po oblátkach s medom a myjavskom hnatom (uvarená slivovica v pomere tri štamprlíky slivovica jeden vody, ochutená medom, husacím tukom alebo aj masťou). Opekanec sú výbornou pochúťkou aj na Božie narodenie, keď prídu deti a vnúčatá. A preto ich v našej rodine pečieme z dvoch dávok.

Potrebujeme: 500 g hladkej múky, 30 g droždí, 2 až 3 dcl mlieka, lyžicu cukru, soľ, tri lyžice medu (podľa chuti, môže byť aj viac), 50 až 60 g práškoveho cukru, 100 g maku, 100 g masla, vodu na sparenie opekanecov.

Postup: Droždie, cukor a soľ rozpustíme vo vlažnom mlieku, nalejeme na múku, vypracujeme hladké cesto a necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta urobíme šúľok hrubý asi 2 cm, postupne z neho odkrajujeme šikmo asi centimeter široké kúsky. Reznou plochou ich kladíme na vymastený pekáč a v mierne vyhriatej rúre pečieme. Opekanec pri krájaní

nožom „odhadzujeme“ na pomúčenú plochu dosky, aby sa nám nelepieli. Takto môžeme rýchlo za sebou odkrojiť aj šesť-sedem kúskov, až potom ich poukladáť na plech. Opekanec pečieme deň až dva dopredu. Popoludní na Štedrý deň ich sparíme vriacou vodou (treba odskúšať, aby nebolí ani tvrdé, ani rozmočené), pokvapkáme horúcim medom a mliekom a posypeme mletým makom zmiešaným s cukrom.

Žltkové hviezdy

Potrebujeme: päť žltkov, 230 g práškoveho cukru, 5 g salajky, 200 g práškoveho cukru, 80 g hladkej múky, kávovú lyžičku vanilkového cukru.

Postup: Žltky, cukor a salajku vymiešame. Necháme odpočinúť najmenej šesť hodín. Potom pridáme 200 g cukru, vanilkový cukor a múku a zmiešame. Cesto vyvaľkáme na asi pol centimetra hrubý plát a vykrajujeme hviezdičky s otvorom v strede. Ukladáme na vymastený a múkou vysypaný plech a pomaly sušime v rúre. Hviezdičky „vybehnú“ a vnútri ostanú prázdne.