



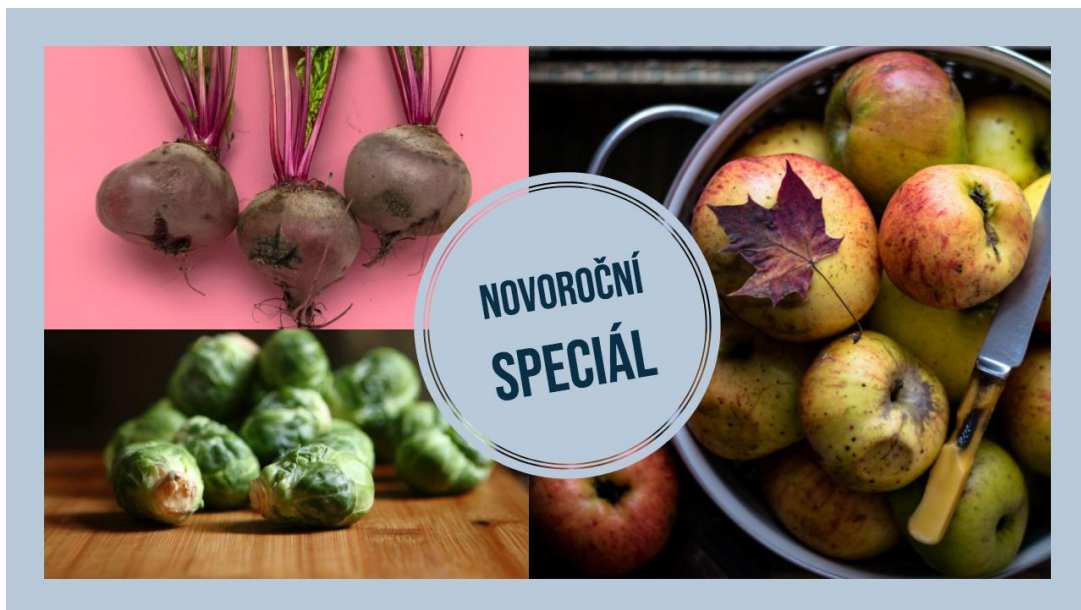
Díl. 30.

Novoroční speciál

*Milé kolegyně,
Vážení kolegové,*

V úvodu novoročního speciálu VÁM přejeme úspěšný a láskyplný nový rok, pevné zdraví, mnoho optimismu a kulinářských úspěchů.

V roce 2020 se i nadále budeme snažit připravovat zajímavé E-kurzy, semináře a příspěvky na naší Facebook stránce. Usilovně také pracujeme i několika novinkách, které se dozvíte v průběhu roku. Samozřejmostí je i soutěž „Nejlepší kuchař a kuchařka ve společném stravování“, která nás v novém roce čeká, tentokrát už 3. ročník. Moc se těšíme, až se s Vámi zase na soutěži setkáme.



V lednu bychom měli dopřát našemu tělu odlehčenou stravu. Pokud bychom měli jíst v zásadě s ročním obdobím, tělu uděláme nejlépe, pokud budeme konzumovat sezónní potraviny. O jaké potraviny se jedná? Jsou to ty, které dozrávají na podzim a je snadné je uskladnit. Nejlepší jsou jablka, pórek, růžičková kapusta, brambory, tuřín, celer, hlíva ústřední, zelí, červená řepa, dýně, cibule, česnek, sušené houby, jáhly, hrách, vločky, kroupy, pohanka atd. V našich končinách je zvykem zavařování zeleniny a ovoce. A vůbec nejklassičtější a nejzdravější je kvašená zelenina.

V novoroční speciálu vám představíme 3 recepty, které určitě v lednu uvítáte. Vybrali jsme pro vás 3 potraviny, které jsou velmi zdravé: hrách, kysané zelí a jáhly.

Hrách obsahuje obrovské množství vitamínu C a ten je v zimním období velmi důležitý kvůli fungování naší imunity. Obsahuje také hořčík a vysoké množství proteinů.

Kysané zelí (nebo jakákoliv kvašená – fermentovaná zelenina) je vitamínová bomba. Zelí pomáhá se špatným trávením, kožními problémy, zlepšuje střevní flóru, obsahuje plno vitamínů (C, E, K). Také pomáhá při hubnutí, což někteří mohou ocenit po svátcích. Je to nízkokalorická potravina s mnoha léčivými účinky.

Jáhly se hodí do zimního období, protože zahřívají organismus, a přitom je to lehce stravitelná potravina, navíc bezlepková. Další výhodou je vyšší obsah železa a celkově značný obsah minerálních látek (hořčík, draslík, fosfor, měď, zinek). Jáhly se hodí do detoxikační kůry, stačí je jíst několik dní v kuse (např. jeden týden).

Recepty pro Vás zveřejňujeme ve spolupráci s COUNTRY LIFE, věříme, že se Vám budou líbit a využijete do Vaší nabídky.

1. Hrachová kaše s cibulkou a celerem

- [recept obsahuje česnek a celer \(jsou plné vitamínů\)](#)
- [kaši můžete podávat s kváskovým chlebem](#)

- recept najdete zde: <https://www.countrylife.cz/hrachova-kase-s-cibulkou-a-celerem>



2. Jáhlová kaše s pracharandou

- pracharanda je směs rozmixovaného usušeného ovoce, dříve se pracharanda používala k slazení pokrmů
- zdravá snídaně či svačina je důležitá pro nastartování organismu
- recept naleznete na tomto odkazu:

<https://www.countrylife.cz/jahlova-kase-s-prachandou>



3. Zelňačka se sušenými švestkami

- tradiční polévka nyní speciálně se sušenými švestkami
- obsahuje i ovesné vločky
- recept naleznete zde: <https://www.countrylife.cz/zelnacka-se-susenymi-svestkami>



VÍCE INFORMACÍ K UVEDENÝM RECEPTŮM NAJDETE V ČASOPISECH DOBROTY:

- https://issuu.com/countrylife.cz/docs/casopis_dobroty26_podzim-zima2019-web?fr=sOTI2MjI2NTU4Mg

Alena Vávrouá