



## Z HISTORIE OBEZITY: SLOVANÉ

Slované byli někdy označováni jako jedlíci kaší. Vařili kaše především z prosa, ale i z pšenice, ječmene a ovsa. Kaše si mastili, někdy dokonce sladili medem a dochucovali sušeným nebo čerstvým ovocem. Sladká kaše jako slavnostní jídlo se uchovala do středověku i do staršího novověku. U východních Slovanů se slané kaše jako samostatné jídlo nebo jako příloha k masu nebo k rybě vaří dodnes.



Základní potravou starých Slovanů byl však chléb. Nejobvykleji kvašený pšeničný, na severu zejména žitný. Neméně důležitou součástí stravy bylo i maso. Jednalo se především o maso domácích zvířat, hovězího dobytka a nedospělých prasat. Kromě masa konzumovali také mléčné výrobky, především tvaroh a sýry z kravského mléka. Nejoblíbenějším a pro Slováky typickým nápojem byly medovina a pivo. Víno se běžně pilo

především na jihu slovanského území; na severu, severozápadě a severovýchodě bylo výsadou vládnoucí třídy a nápojem křesťanského rituálu.

O tloušťce u našich slovanských předků toho moc nevíme. Lze předpokládat, že prostý lid díky stravovacím návykům neměl mnoho příležitostí ztloustnout, a obezita tak postihovala především bohaté nebo církevní příslušníky.

Příště: Židé a obezita

## LIGHT VÁNOCE - TIPY NA ZDRAVÉ VÁNOČNÍ POKRMY

Také o Vánocích je potřeba dodržovat pravidelný stravovací rytmus a hlídat si správné složení jídelníčku. Měli bychom se snažit jíst pravidelně, jídlo si rozdělit do čtyř až pěti denních dávek a dodržovat pitný režim - vypít dva až tři litry tekutin. Neměli bychom zapomínat na typické české zdravé pokrmy, jako jsou například vánoční kuba, jablka se skořicí, sušené švestky, rybí polévka nebo jiné pokrmy z ryb.

## VÁNOČNÍ RECEPTY:

### HOUBOVÝ KUBA (PRO 6 OSOB)

*250g čerstvých hub nebo 30g sušených hub, 300g trhaných krapek, 1 cibule, sůl, kmín, česnek, majoránka*

Krupky propláchneme vodou a necháme okapat. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme ji na sádle. Přidáme okapané krupky, krátce je opražíme, zalijeme vodou, přikryjeme pokličkou a do měkka vaříme. Čerstvé houby nakrájíme a 15 až 20 minut dusíme s kmínem. Sušené houby den předem namočíme, pak vodu slijeme, houby vymačkáme a upravujeme stejným způsobem jako čerstvé houby. Do uvařených krapek vmícháme podušené houby, rozetřený česnek, majoránku a sůl. Promícháme a vložíme do vymaštěného pekáčku a zapékáme asi 25 minut v horké troubě.

### JAHELNÍK

*250g jáhel, 1l mléka, 120g cukru, 1 vanilkový cukr, 2 vejce, 30g másla, 250g namočených sušených švestek, citrónová kůra, sůl*

Sušené švestky namočíme na hodinu do horké vody. Jáhly alespoň třikrát propláchneme vroucí vodou a vsypeme je do studeného mléka, které osolíme špetkou soli. Na mírném plameni vaříme do vytvoření kaše. Do hotové kaše vmícháme cukr nebo med, máslo, citrónovou kůru, žloutky a do tuha ušlehaný sníh z bílků. Nakonec vmícháme okapané sušené švestky. Směs vložíme do vymazaného pekáčku a pečeme v předehřáté troubě asi 45 minut.

### LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

*6 větších brambor, 1 malý nebo půl velkého celeru, 2 mrkve, 1 petržel, 1 cibule, 1 vejce, 1 malá konzerva steril. hrášku, sterilované sladkokyselé okurky, 150g bílého jogurtu, hořčice, sůl, pepř, ocet*

Brambory uvaříme den předem v osolené vodě. Zeleninu očistíme a uvaříme v osolené a lehce okyselené vodě. Cibuli nakrájíme a spaříme horkou vodou. Brambory, zeleninu, uvařené vejce a okurky nakrájíme na kostičky, přidáme okapaný sterilovaný hrášek, cibuli a promícháme. Přidáme bílý jogurt, malou lžičku hořčice, pepř a podle chuti dosolíme.

Příště: Zdravý život našich dětí



**Děkujeme za spolupráci odborníkům z novin Obesity News.**