**Troška inspirace do našeho sezónního jídelníčku – aneb jak se stravovat v období podzimu a zimy**

V zimě potřebujeme jíst těžší jídlo, které nás bude chránit před zimou. Nebojme se promastit a prohřát teplým a tučnějším jídlem, dlouho vařenými vývary, větším množstvím masa, luštěnin a ořechů. Dávejme přednost hutné kořenové zelenině, kysanému zelí, z ovoce používejme nejčastěji jablka či hrušky a sušené plody. O tom, že je pro naše tělo cenné a důležité jíst dostatečné množství ovoce a zeleniny, se patrně nikdo přít nebude. Ale také platí, že pro zdraví a vnitřní pohodu je důležité žít co nejvíce v souladu s naším okolím. A klima, ve kterém žijeme, nás hodně ovlivňuje. Pro obyvatele tropů je zdravé něco jiného než pro Eskymáky. Lidé v tropech potřebují tělo ochlazovat mimo jiné čerstvými ovocnými plody, Eskymáci se zase musejí zahřívat velkým množstvím tuku a masa. Pro naše předky nebylo těžké žít v souladu s přírodou. Dnes nám život „ usnadňují“ ledničky, mrazničky, konzervační přípravky, mezinárodní letecká doprava a bohatá celoroční nabídka supermarketů. A tak jíme rajčatovo-okurkové a listové saláty i v únoru a myslíme si, že děláme něco pro své zdraví. A přitom by nám určitě více prospěl klasický, dlouho vařený eintopf, smažené bramborové placky s kysaným zelím nebo dušený tuřín.

Pro chladnější období podzimu a zimy tedy platí delší tepelná úprava potravin, více dusíme, pečeme i smažíme. Tepelně upravené zelenině a ovoci dáváme přednost před syrovou. Vyhýbáme se jak tropickému ovoci , které má ochlazující charakter ( o zmrzlinách a chlazených nápojích ani nemluvě; mimo jiné i cukr a mléčné výrobky ochlazují vnitřní prostředí) , tak i pojídání syrové zeleniny ( konzumace velkého množství zatěžuje trávení; dle čínské medicíny oslabuje slezinu a slinivku). Zeleninu je lépe šetrně tepelně upravit, příp. jíst krátkodobě, či dlouhodobě kvašenou ( této postačí asi polévková lžíce denně, raději méně a častěji ). Přísun zelené listové zeleniny můžeme mít v podobě kadeřávku, růžičkové kapusty, pórku nebo polníčku po celou zimu. Opravdu se tedy nemusíme bát nedostatku vitamínů, když nebudeme jíst v zimě citrony a pomeranče.

 Děti pobývající v lesních školkách jsou v těsném kontaktu s přírodními živly a jejich proměnami během jednotlivých období, a tak je určitě dobré přihlédnout k aspektu stravy pro jejich pocit vnitřní pohody a zdraví. Co tedy dávat dětem na snídani a svačinku do sychravých a chladných dnů? Inspirací nám mohou být opět naši předkové, kteří často snídali kaše či placky na slano či na sladko. Zde je počet variací téměř nevyčerpatelný. Kaše či uvařená obilovina s jablíčkem, mrkvičkou, červenou řepou či dýní hokkaido podušené na tuku doplněné  rozinkami,semínky či oříšky může být osvěžující a stravitelnější alternativa chleba namazaného máslem ( ikdyž právě poslední zmiňované děti milují snad nejvíce ze všeho ☺ ) Zde je dobré zmínit, že kaše vařená s kravským mlékem může více zahleňovat; semínka a ořechy přes noc namočené nebo lehce na sucho opražené jsou pro tělo stravitelnější.

I přes všechna výše uvedená doporučení a dobré rady si nemusíme odpírat třeba tropické ovoce a zpestřit si jím jídelníček. Důležité je to, co jíme denně jako základ stravy, ne to, co si dáme občas. Přeji nám všem potěšení z dobrého jídla i ze zdravých dětí.

Uvedené informace byly čerpány z knihy BioAbecedář Hanky Zemanové a sepsala je pro Vás
Gábina Trčková.