

# Od Adventu do Vianoc

Pokojne, zdravo a chutne



© 2015 Jarmila Mátošová & Renáta Beláková  
Ako Si Uvariť Zdravie - akosiuvaritzdravie.sk



Ako Si Uvariť Zdravie

## Obsah

Obsah .....	2
Úvod.....	3
Posledný týždeň pred Adventom.....	3
Advent. Od začiatku decembra po Vianoce.....	6
Prvá Adventná nedeľa.....	6
Druhý adventný týždeň až po druhú adventnú nedeľu.....	7
A je tu druhá adventná nedeľa .....	8
Tretí adventný týždeň až po tretiu adventnú nedeľu.....	8
Tretia adventná nedeľa.....	9
Štvrtý adventný týždeň až po štvrtú adventnú nedeľu.....	10
4.adventná nedeľa .....	10
Tipy na drobné darčeky.....	10
Vianoce.....	11
Vianočné menu .....	13
Kapustnica s hubami .....	13
Vianočné podkovičky z kapra, zemiakový šalát s jogurtom.....	14
Dezerty, koláčky .....	15
Sviatočná makovo-maková torta .....	15
Pečené jabĺčka s vanilkovým pudingom.....	16
Vianočné muffiny.....	17
Mandľové lupienky .....	18
Perníkové cantuccini .....	19
Jablkový chlieb .....	20
Roládka zo sušeného ovocia, orieškov a čokolády .....	21
Orechovo-parmezánové krekry.....	22

## Úvod.

**Štyri týždne pred Vianocami** začína obdobie, ktoré nazývame **Advent**. V preklade z latinčiny slovo „Advent“ znamená príchod, očakávanie.

Každý sme vyrastali v iných pomeroch a každá rodina má svoje zvyky, ktoré sa postupne preberajú od starých rodičov, rodičov a posúvajú sa ďalším generáciám.

Posledné roky je čas adventu vyplnený hlavne upratovaním bytu, snažiac sa vyhnať všetky pavúky, umyť narýchlo všetky okná, pomôcť babičke upratať, vyprať všetky záclony a vyleštiť aj to posledné miestečko v byte, napiecť aspoň dvanásť druhov vianočného pečiva a popri tom ešte ponaháňať sa po obchodoch a narýchlo nakúpiť vianočné darčeky.

Aby toho nebolo ešte málo, tak sa v tom predvianočnom zhone snažíme stretnúť s priateľmi na Vianočných trhoch na trošku vareného vína a omastený chliebik s cibuľou a škvarkami.

Väčšinou to potom končí tak, že sa dostaneme do bodu, kedy si znovu povieme: „*Tak, na budúci rok to urobím inak! Všetko si naplánujem, nakúpim v septembri darčeky, urobím si poriadok v byte najneskôr do konca novembra a vianočné pečivo si kúpim.*“ Atď., atď.

Predsavzatia, ktoré nás upokoja a pomôžu prekonať ten obrovský predsviatočný stres. No príde ďalší rok a my aj napriek predsavzatiam opakujeme ten istý scenár. A práve to je dôvod, prečo sme napísali tento eBook.

Pomôžeme vám **ako prežiť Adventný a Vianočný čas bez zbytočného stresu** a tak, aby bol naozaj tým najkrajším časom v roku, ktorý vrcholí Štedrým večerom a pokojnými sviatkami, ktoré si každý zapamätá s láskou.



Lebo ... tento rok splníme svoje predsavzatia a urobíme to inak.

Advent je o pečeni koláčikov, písaní pohľadníc, príprave ozdôb na vianočný stromček, balení darčiekov. Je to aj čas na výrobu darčiekov a drobností pre potešenie vašich blízkych a známych.



### Posledný týždeň pred Adventom.

A už sa blíži Advent. Keďže ste tento rok postupovali podľa plánu, váš byt je uprataný a vy sa môžete venovať samotnej príprave Vianoc.

-  Zvykom je pripraviť si tento týždeň vlastný **adventný veniec**. Dajú sa kúpiť krásne venčeky podľa farby, pre ktorú ste sa rozhodli. No najväčšiu radosť budete mať, keď si ho zhotovíte sami, znásobíte si pocit sviatkov a pohľad naň vás bude dlho tešiť.
-  Vytvorte si už aj **adventný kalendár**. Rovnako ako veniec aj adventný kalendár pripravený doma v tajnosti má svoje veľké čaro. Urobte ho buď pre celú rodinu spoločný, alebo každému extra. Verte nám, adventný kalendár majú radi aj dospelí, nie iba deti.



Tento rok sa prvýkrát chystáme aj my robiť doma kalendár a jeho fotografiu zverejníme na našom blogu ☺. No potešíme sa aj vašim fotografiám a určite dostanú aj ony priestor na to, aby sa vo svojej kráske ukázali v našej galérii, ktorú založíme špeciálne pre túto udalosť ♥

V obchodoch dostať množstvo rôznych kalendárov, ale tie sú neosobné a do toho svojho viete dať to, čo osôbka, ktorej je určený, ľúbi. Nemusia to byť len sladkosti. Dajte tam malé odkazy, obrázky, drobnosti, ktoré budú aj ďalej tešiť obdarovaného. Už začiatok Adventu bude tak pre rodinu zážitkom a každý sa bude tešiť na nový deň a očakávať nové krásne prekvapenia.



Je čas **vyzdobiť si vchod a okná vianočnou dekoráciou**. Vaša fantázia môže dostať obrovské krídla. Urobte si netradičnú výzdobu. Stačí niečo jednoduché, vkusné a nie je treba robiť veľké investície

Prekontrolujte **zoznam darčiekov**, ktoré máte a čo ešte treba dokúpiť.

Nájdite **vianočné CD**

Je dobré skontrolovať aj **osvetlenie**

**vianočného stromčeka** a prípadne ostatné vianočné svetielka.

A teraz príde tá maškrtníčka časť :) **Upečte si sladkosť na 1. Adventnú nedeľu**. A to nemusí byť koláč. Už je čas upiecť drobné vianočné pečivo. Napríklad: linecké koláčiky alebo perníčky, medvedie labky. V tejto dobe chutia najviac. Doprajte ich rodine v predstihu, aby ste už počas Adventu vychutnávali krásne chute Vianoc.

A ešte .... **dokúpte sviečky a obalový materiál na darčeky**.









## Advent. Od začiatku decembra po Vianoce.

### Prvá Adventná nedeľa.

A už je tu **Advent**. V tomto roku sa začína 29.11.2015

**Prvú adventnú nedeľu** venujte rodine . Veľa ľudí využíva práve adventnú nedeľu na nákupy a celé dni trávajú v obchodných centrách. Je tam množstvo lákavých vôní, vianočná výzdoba, premyslene a cielene uložený tovar tak, aby vás doviedol tam kam ste ani nechceli ísť a tak kúpite to, čo ste veľakrát neplánovali. Áno, je tam teplo, znie vianočná hudba, ale to nie taká atmosféra, ktorú si viete vytvoriť v kruhu rodiny a priateľov.

Mnohí z nás majú svoje zvyky ako prežiť túto krásnu nedeľu. Je vhodný čas na vytvorenie si plánu na celý Advent a Vianočné sviatky:

-  Kde a kedy pôjdete na návštevy
-  Aké vianočné podujatia navštívite (koncerty, výstavy...)
-  Aké športové podujatia sa konajú počas sviatkov a chcete byť pri tom
-  Spoločné vychádzky, výlety
-  Ktorý vianočný trh navštívite a kedy a s kým
-  Kedy pripravíte, dokúpite darčeky a zabalíte ich

**Uvarte si spoločne pekný obed**, nemusí byť veľký, veď advent je aj čas pôstu a preto stačí **jednoduché jedlo**. A my máme pre vás tip ☺

Kuracie prsia v tirolskej šunke, dusená kyslá kapusta s jablkami a zemiaky. Tento chutný recept nájdete na tejto adrese:

<http://www.foodisgood.eu/sk/recepty/masite-jedla/hydina/kuracie-prsia-v-tirolskej-sunke.html>


Zapáľte prvú sviečku na adventnom venci a pochutajte si na prvých vianočných cukrovinkách. Vianočná hudba vám dotvorí peknú atmosféru.




Pri takomto rodinnom posedení nemusíte byť sami. Je pekným zvykom pozvať priateľov, alebo rodinu na **vianočný punč** a prežiť príjemné popoludnie. Na záver dňa prechádzka do prírody, alebo len tak mestom. Možno aj trochu športovania, tu záleží na počasí. Ak by bol sneh, bolo by krásne stavať snehuliaka. Ale ... to uvidíme ako sa rozhodne Perinbaba :)

## Druhý adventný týždeň až po druhú adventnú nedeľu.


V tomto týždni pokračujte podľa vášho plánu.


 **Napečte suché pečivo** podľa vašich zvyklostí. Zvážte možnosť dohodnúť sa v rodine, alebo s kamarátkou či susedou na pečení rôznych druhov vianočného pečiva, tak aby každý nepiekol 12 druhov. Každý upečie svoje obľúbené a medzi sebou si ich vymeníte. Ušetríte si čas a získate nové druhy vianočného pečiva a aj vaše vzťahy sa upevnia.

 Myslíte pri tom aj na to, že návštevy nepotrebujú veľa koláčikov. Veď každý má doma plný stôl. Pripravte radšej iné pohostenie. Ovocné šaláty s orieškami alebo sviatočný pudingový pohár s horúcim ovocím, **pečené jabĺčka s vanilkovým krémom**. Prekvapíte nielen originalitou, ale potešíte každého novými, zaujímavými chuťami.




Pečené jabĺčka s vanilkovým pudingom


 4.12. si **odrežete konárik z čerešne** do vázy. Je Barbory a rozkvitnutá vetvička poteší počas Vianoc.

 Jupíííí a je 6.12. **Mikuláš** naplní topánočky dobrôtkami! A preto si pripravte obuv. © Najlepšie vysoké čižmy, tie najvyššie čo nájdete doma. A pripravte aj prekvapenia pre vašich blízkych



 Je čas **nakúpiť vianočné pohľadnice**. V dnešnej dobe rapídne ubudlo pohľadníc zasielaných k sviatkom a to je veľká škoda. Spomeňte si na vaše pocity, ako vás poteší pekný pozdrav vo vašej poštovej schránke. Je obrovským potešením napísať osobne, rukou vianočný pozdrav (nie predtlačný) a potom tá radosť, ktorú má príjemca, keď si ho nájde v schránke a prečíta. Nie je chybou poslať vianočné pozdravy spojené s novoročným práním, aj keď „novoročenka“ je niečo iné, ale o tom niekedy inokedy.

Ak posielate pozdravy do zahraničia urobte to včas. Klasická pošta funguje na inom princípe ako email alebo Facebook ☺

 A ešte PS: **Nalepte aj známky** ☺ aby sa vaše pohľadnice dostali k adresátom

**KO** Zostavte si **sviatočné menu a pripravte si nákupný zoznam** potravín a nápojov. Teraz môžete namietat, že viete, čo budete variť a čo potrebujete, ale predsa... Varíme tradične skoro vždy to isté a niekedy by sme radi aj niečo iné, ale keď už sme v zhone nakúpili, tak nemáme suroviny na iné. Ak si pripravíte na Vianoce zemiakový šalát bez majonézy a použijete jogurt na ochutenie, tradícia ostane a vaše pocity budú dobré. Veď tradičné jedlá sa dajú pripraviť ľahšie a chutne. Život je zmena ☺

**A prečo nákupný zoznam?** Verte, že nikdy nie je tak dôležitý ako pri nakupovaní na sviatky. Obchody sú zavalené potravinami od výmyslu sveta a keď prídete do obchodu nepripravený kúpite zopár vecí, ktoré nebudete potrebovať, ale boli možno lákavo balené, dobre vyzerali, mali dobrú cenu (to má pred sviatkami všetko).

**KO** Dôležitý bod: **Potvrďte svoje termíny** u kaderníka, na masáži, na manikúru a pedikúru atď. Tak aby ste nepremeškali starostlivosť o seba.

**KO** Je dobré skontrolovať domácu lekárničku a popípade doplniť to čo chýba.

**KO** A ešte ... Prekontrolujte si zásobu čistiacich prostriedkov, toaletného papiera, servítkov, hygienických vreckoviek, batérií (do diaľkového ovládania TV napr.) a pod. Toto sú všetko potreby, ktoré nemusíme kupovať na Zlatú nedeľu.

### A je tu druhá adventná nedeľa ...

Spoločne pripravíte sviatočný nedeľný obed. Znovu to môže byť jednoduché jedlo. Sme stále v pôstnom období. Pripravte si **dobrý domáci vývar a rizoto s dubákmi s čerstvým šalátom**. Je to rýchle jedlo a ušetrený čas strávite tým, že dlhšie spolu posedíte po jedle.

A horí druhá sviečka....pochutnávate si na vianočnom pečive v kruhu rodiny a priateľov.

### Tretí adventný týždeň až po tretiu adventnú nedeľu.

Po usilovných dvoch týždňoch prežitých už v adventnej a predvianočnej nálade máte plán aj na tento týždeň. Ak vám niečo ostalo z predchádzajúcich týždňov nevybavené, je vhodné zaradiť to ako prvé v tomto týždni. Isto ani vy nemáte radi odkladanie.

**KO** Je čas **napísať a odoslať vianočné pozdravy**, prípadne darčeky poštou.

**KO** **13.12. je Lucie.** Je to starý sviatok, ktorý sa spájal v minulosti s veľkým množstvom zvyklostí. Gazdovia sledovali a zaznamenávali počasie od Lucie do Vianoc. Každý jeden deň znamenal jeden mesiac budúceho roku. Ale tento sviatok sa spájal aj s rôznymi čarami. Ak nemáte tradíciu v tento sviatok, využite ho netradične. **Oddýchnite si.** Doprajte si príjemný relax v tento deň.



- 
 Vyhlíadnite si **vianočný stromček**. Ak kupujete živý, ten už môže čakať na vašom balkóne. Ak máte umelý stromček skontrolujte či je v poriadku a či aj stojan na stromček je na tom mieste, kde by mal byť.
- 
 Ak zistíte, že vám chýbajú **ozdoby**, alebo ste sa rozhodli pre inú farbu, je čas nakúpiť ich.
- 
 Je vhodné už teraz nakúpiť potraviny a nápoje, okrem čerstvej zeleniny, ovocia, mäsa a pečiva. Nákupný zoznam máte vypracovaný tak stačí ísť presne podľa zoznamu. Ušetríte čas, financie a budete konzumovať to čo ste si naplánovali.
- 
 Vianočné trhy ☺ Naplánujte si s partnerom, s celou rodinkou, s priateľmi návštevu trhov. Je tam nádherná atmosféra. Ak sa vo vašom bydlisku nekonajú, tak sa konajú vo vašom okolí. Urobte si skvelý výlet.
- 
 Dokončíte balenie darčiekov, veď určite ste na vianočných trhoch ešte niečo kúpili.
- 
 Prezlečenie postelnej bielizne urobte teraz. Stihnete ho hneď oprat' a aj uložiť do skríň. Tradíciu prezliekania na Štedrý deň môžeme bez výčítiek porušiť.
- 
 Drobné vianočné pečivo najviac chutí pred sviatkami. Z vlastnej skúsenosti vieme, že sme ho vždy schovávali a aj tak každý vedel kam má chodiť ☺ Dnes už ho neschováame, ale tešíme sa ako chutí, akú radosť prináša. Veď práve preto sme ho pripravovali. No ak sa veľa pojedlo dopečte trochu, aby ste aj túto adventnú nedeľu mali čo chrumkať ku kávičke, alebo si upečte vynikajúci jablkový chlieb. (recept nájdete vo Vianočnom receptári v časti Vianoce)



Jablkový chlieb

### Tretia adventná nedeľa.






**Návšteva vianočného trhu.** Pre tých ktorí nestihli v týždni je to ideálny čas stráviť túto adventnú nedeľu na vianočných trhoch. To nemusí byť celý deň. Vyberte sa na výlet do prírody, pripravte si suchý obed a na spiaťočnej ceste popoludní sa občerstvite na vianočnom trhu cigánskou pečienkou, vianočným grogom, horúcou medovinou alebo vareným vínom, štrúdlou či sladkými lokšami. Po takto prežitom krásnom dni sa už všetci tešia na Vianoce. Je krásne vrátiť sa večer domov, **začať tretiu sviečku na adventnom venci** a vianočné svetielka v oknách.



## Štvrtý adventný týždeň až po štvrtú adventnú nedeľu.

Je tu skutočné finále pred Vianocami, prípravy sú v plnom prúde, tlak v obchodoch a hlavne v TV sa stupňuje. Zo všetkých strán vám pripomínajú čo máte ešte kúpiť, čo ešte potrebujete, lákajú vás možnými aj nemožnými zľavami a akciami do nákupných stredísk. A tu vám veľmi pomôže váš plán, ktorý ste si pripravili. Viete presne čo budete variť, piecť, čo budete piť. A máte doma už darčeky, dokonca zabalené. Viete kto vás navštívi, koho a kedy navštívite vy.

### Tak čo vás ešte čaká?

-  Ak máte umelý vianočný stromček, zaobstarajte si pre krásnu vianočnú vôňu **čerstvé vetvičky ihličia**. Dostať ich kúpiť a prikúpte si aj imelo... pre šťastie ☺
-  **Kúpite si kapra** a nechajte ho doma dobre vyplávať. On sa poteší, lebo sa dostal z tej tlačnice a je aj rád že prišiel do vašej rodiny.
-  **Dokončíte vianočnú výzdobu**. Namontujte všetky svetielka a ozdôbky na okná, dvere, zrkadlá. Vyberte vianočné obrusy, prestierania a uistite sa že máte sviatočný servis v poriadku.
-  V tomto týždni urobíte ešte riadne **upratovanie domácnosti**, aby to neostalo na Štedrý deň.
-  V tomto týždni upravte aj miesta vašich príbuzných na **cintoríne**.

### 4.adventná nedeľa







Tohto roku si užijeme advent celý a pred Štedrým dňom ostáva ešte jeden deň a preto môžete túto nedeľu využiť na relax s rodinou, priateľmi. Nájdite si čas a navštívte pár ľudí, ktorých ste chceli celý rok stretnúť a nevyšiel vám čas. Zabalte pekne pár koláčikov, alebo ak máte doma vyrobený vaječný koňak dajte ho do malej vyzdobenej fľašky. Určite urobíte radosť osobe, ktorá žije sama, alebo rodine, ktorú ste cez rok nevideli a ani cez sviatky sa nevidíte.

Priznajme si, je to každý rok rovnaké! Zrazu stoja Vianoce prekvapujúco pred dverami!

Malá pripomienka: **Štedrý deň je vždy 24.12.** ☺

### Tipy na drobné darčeky.

Máme pre vás zopár tipov na vianočné darčeky.

-  Vaše zavaraniny ozdobené vianočnou látkou a stužkami.
-  Alebo vlastnoručne urobený lekvár, či paštička z pečienok.
-  Ale ja drobné scuhé pečivko, čo ste piekli počas Adventu
-  Likér v peknej fľaši, ktorú môžeme prípadne pomaľovať farbami na sklo.
-  Medovníčky vyzdobené vašimi rukami
-  Drobné pozdravy alebo obrázky, ktoré ste s láskou kreslili, alebo pisali, vianočné ozdôbky



## Vianoce

Skončil advent a tak ako každý rok 24.12. je tu Štedrý deň. Je to pre väčšinu nás magický deň, opradený zvyklosťami, tradíciami, tajomstvami, prekvapeniami... Má veľké čaro pre každého a má tú moc preniesť na chvíľu aj nás dospelých do detských čias. Všetci milujeme a tešíme sa na darčeky i.

### Prekvapenia pod svietiacim stromčekom. ♥☺

Vieme, že v dnešnom čase, sa často kupujú darčeky na želanie. Vzájomne sa dohodneme na kúpe konkrétneho darčeka, možno je to z praktického dôvodu...lenže **darčeky sú o prekvapeniach.**

Sú o tom, že vieme čo obdarovaný túži mať, čo ho poteší a to mu darujeme. Je to o milých maličkostiach, o drobných osobných darčekom, ktoré ukážu to, že obdarovaného poznáme a vieme o jeho túžbach, záľubách.

Keď rozbaľujete krásne zabalený darček, maličkosť, o ktorej netušíte čo sa tam skrýva a uvidíte vec, po ktorej ste túžili...to je spojenie veľkej radosti a prekvapenia. To sú Vianoce ☺ To je kúzlo obdarovania. Každá rodina má svoj rituál na Štedrý deň.

**Často je tradíciou** dávať **peniaze** pod obrus na štedrovečernom stole, odložiť si **šupinku s kapra** do peňaženky, priečne rozrezať jabĺčko ako symbol zdravia rodiny na nasledujúci rok.

V niektorých rodinách sa prestiera **jeden servis navyše**, či už ako miesto pre niekoho, kto by mohol neočakávane prísť na návštevu, alebo ako spomienka na zosnulého počas roka. Na záver Štedrého dňa mnohé rodiny navštívia **Polnočnú omšu.**

No samozrejme Vianoce sú aj o jedle...o dobrom jedle..o štedro prestretom stole. Sú len dva sviatky v roku, kedy veľmi využívame tradície v stravovaní a to je Veľká Noc a Vianoce.

**Štedrá večera** má jedinečnú atmosféru. Slávnostnej chvíli prispôsobíme aj oblečenie, vyberiem vzácny obrus a servis určený na slávnostné chvíle, bohato ozdobíme stôl ,a čo je krásne spoločne zasadneme k večeri ☺

Štedrá večera začína **obláčkami s medom, cesnakom**, ale niekde s chlebom a soľou. A doprajeme si aj **prípítok** niečoho ostrého na zdravie všetkých.

A ďalším chodom býva najčastejšie **vianočná kapustnica**, alebo rybacia, hríbová a niekde aj šošovicová polievka, ktorou začína hodovanie.

Po polievke podávame **vypráženého kapra, zemiakový šalát** a potom, v niektorých rodinách alebo oblastiach podávajú lososa, alebo vyprážený rezeň.



© akosuvaritdzdravie.sk

Na záver večere si pochutnáme na vianočnej torte a drobnom pečive, ovocí a dobrej kávičke. Každý má to svoje tradičné pečivo, ktoré uvidíte na stole len v tento výnimočný deň.

Pripravili sme pre vás tradičné štedrovečerné menu, len sme ho upravili, tak aby bolo ľahšie a zachovali sme chute. Rovnako v receptári nájdete aj koláčiky, dezerty, ktoré sú možno menej tradičné, no isto stoja za vyskúšanie.

Sú zdravšie, veľmi chutné, s radosťou sme všetky pripravili a ochutnali a ... dosť už bolo písania. Začítajte sa do receptov a pošlite nám vaše skúsenosti s tým, ako ste ich pripravili. Tie najlepšie sa ostanú aj na náš blog ♥



## Vianočné menu

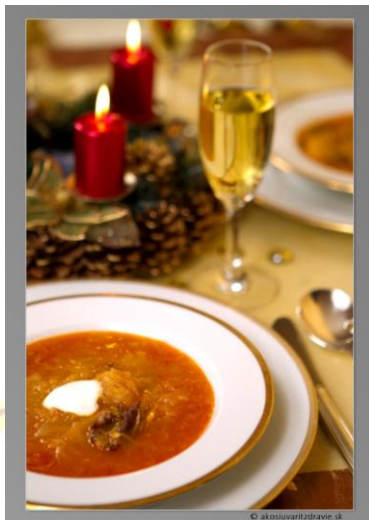
### Kapustnica s hubami

Kapustnica je u nás najznámejším jedlom Vianoc. V mnohých rodinách sa varí zriedka počas roka, a práve preto chutí tak vynikajúco. My sme pre vás pripravili trošku pôstnejšiu verziu, bez mäska alebo klobásky, . No aj takáto má svoju čarovnú chuť a poteší každého hosťa na Vianoce. Ako prvý chod zahreje a keď si dáte porciu tak akurát, ešte sa vám zvýši miestečko na ostatné dobrôtky Štedrej večere.

#### Postup:

V hrnci na troške oleja speníme cibuľu nakrájanú na jemno spolu s cesnakom nakrájaným na tenké plátky. Dáme pozor, aby nám cesnak nezhdadol. Pridáme kapustu, ktorú sme predtým „vyžmýkali“. Podusíme ju na cibuľke s cesnakom, pridáme soľ, červenú papriku a koreniny a zalejeme vodou. Podľa chuti pridáme kapustovú šťavu. Ak máte radi kyslejšiu polievku a máte menej kyslú kapustu, použite kvalitný biely Balsamico ocot na dochutenie. Pridajte sušené hriby a povarte približne 25-30 minút. Na záver zahustíte polievku jedným nastrúhaným zemiakom. Kapustnica chutí najlepšie na druhý deň a preto je dobré uvariť ju už deň vopred.

Pri podávaní na vrch dajte lyžičku kyslej smotany (alebo jogurtu) do každého taniera. Polievka bude jemnejšia a bude mať lahodnejšiu chuť.



© akosivarit@zdravie.sk



#### Čo budeme potrebovať na 4 porcie:

- 400g kyslej kapusty
- 120g cibule
- 10g cesnaku
- 10g slnečnicového alebo repkového oleja
- 40g sušených húb, najlepšie hřibov, dubákov a pod.
- 120g zemiakov
- soľ, čierne korenie, nové korenie, borievka, bobkový list, mletá paprika

⌚ **Čas na prípravu:** 45 minút



### Vianočné podkovičky z kapra, zemiakový šalát s jogurtom.






Kapor a Vianoce patria k sebe. No je pravda, že na štedrovečernom stole sa už často objavujú iné druhy rýb losos, tuniak. A ku kaprovi jednoznačne patrí chutný zemiakový šalát. V našom receptári na Vianoce sme ho pre vás pripravili v odľahčenej verzii, s jogurtom. No môžete si ho pripraviť aj s kyslou smotanou (10-16%).







#### Postup šalát:

Šalátové zemiaky uvarte v šupke. Ešte vlažné ošúpte. Koreňovú zeleninu uvarte v slanej vode. (ale nezvariť). Do 500ml vody pridajte 3 polievkové lyžice cukru, 3 polievkové lyžice octu (alebo citrónovej šťavy) a pol polievkovej lyžice soli. Privedte do varu, odstavte z ohňa a primiešajte 2 čajové lyžičky horčice a pridajte na drobno nakrájanú cibuľu. Takýto nálev nechajte vychladiť.

Uvarenú koreňovú zeleninu a zemiaky nakrájajte na drobné kocky a spolu zmiešajte. Pridajte na kocky nakrájané uhorky a hrášok a zalejte nálevom. Nálev pridávajte postupne, záleží na kvalite zemiakov, koľko nálevu potrebujú. Po chvíli osolte, pridajte čierne mleté korenie a nechajte odstáť. Na záver primiešajte pochúťkovú smotanu alebo jogurt.

#### Čo budeme potrebovať na 4 porcie:

-  100g mrkvy
-  400g zemiakov
-  100g zeleru
-  60g cibule
-  100g pochúťkovej smotany 10% alebo bieleho jogurtu

-  60g mrazeného hrášku
-  100g nakladaných uhoriek
-  60g citrónu
-  20g cukru
-  40g horčice
-  soľ





 Čas na prípravu: 40 minút

#### Postup kapor:

Múku zmiešame spolu s mletou paprikou, korením a soľou. V tejto zmesi postupne obalíme kapra, ktorého sme nasolili. Na panvici rozohrejeme olej a postupne vysmažíme kapra do chrumkava. Podávame spolu so zemiakovým šalátom a plátkom citróna. PS: Pozor na kostičky!



#### Čo budeme potrebovať na 4 porcie:

-  100g slnečnicového oleja najlepšie takého, čo je určený na vysmažanie
-  80g hladkej múky
-  800g kapra nakrájaného na podkovičky
-  soľ, mletú papriku, korenie podľa chuti

 Čas na prípravu: 30 minút

## Dezerty, koláčiky

Dezerty a koláčiky. To je to, čo na Vianociach milujeme. Dovoľme si trochu viac ... ale často sa potom čudujeme, že po Novom Roku sa nezmestíme do nohavíc, ktoré sme pred sviatkami pohodlne obliekli. Máme pre vás niekoľko receptov na zdravšie, no veľmi chutné koláčiky, sušienky a dezerty. A ešte malá rada ... ak urobíte menšie porcie, menej toho zjete.



### Sviatočná makovo-maková torta

Makovo-maková torta by sa mohla zdať fádna chuťou. Neverte, je to prekrásna kombinácia a chute vás presvedčia o vynikajúcom zákusku. Kyslý džem zvýrazní chuť makovej plnky. V ceste nie je žiadna múka, takže je vhodná aj pre tých, čo majú intoleranciu na pšenicu. Je to krásna bodka k sviatočnej káve. A tu je recept :)

#### Postup:







Cesto: 6 žĺtkov vymiešame so 120g cukru do peny pridáme 140g mletého maku a pomaly primiešavame tuhý sneh zo 7 bielkov. Tortovú formu (21cm) vyložte na dne papierom na pečenie a dajte do nej cesto. Pečte pri 165°C cca 40 minút.

Plnka: 150g mletého maku a 175ml mlieka a 100g cukru uvarite na kašu a nechajte vychlaďiť. Jeden

žĺtok vymiešajte s maslom do peny, pridajte makovo-cukrovú zmes a 2 polievkové lyžice rumu. Dobré premiešajte a dajte vychlaďiť.

Záverečné vytvorenie torty: Tortu prerežte na tri časti, pláty natrite džemom a plnkou. Spojte a zvyšnou plnkou natrite celú tortu. Dajte do chladu. Tortu môžete ozdobiť ovocím (maliny, čučoriedky...)

#### Čo budeme potrebovať (asi 8 porcií):

-  175ml mlieka polotučného
-  100g masla
-  100g džemu
-  220g cukru
-  290g mletého maku
-  50ml dobrého koňaku

 **Čas na prípravu:** 40 minút



## Pečené jabĺčka s vanilkovým pudingom

Možno trochu netradičný dezert na štedrovečernom stole. Pripravte si ho a zistíte, že na záver večera sa ľahký dezert doplnený dobrým vínom hodí najlepšie. Krémové a presladené koláče môžete tohto roku vynechať a nahradiť ovocnou variantou. Pripravíte si ich vopred a za 15 minút sú upečené. Krásne voňajú a na zimný sviatočný večer toto horúce prekvapenie krásne zahreje. A ja nepoznám nikoho kto odmietne vanilkový puding...mňam. Alebo si k nemu pridajte trošku vaječného líkeru ;)

### Postup:

**Plnka:** V mixeri spracujeme orechy, sušené ovocie na kašu a pridáme trochu perníkového korenia.

Zo štyroch jablák vykrojíme opatrne stred tak, aby jabĺčko ostalo celé a neprasklo. Stred potom naplníme plnkou. Vložíme do zapekacej misy resp.

pekáčika a upečieme na 180°C do polomäčka cca 15 min. záleží na sorte jablák.









Po upečení zalejeme vanilkovým pudingom a ešte teplé podávame. Najlepšie je, keď použijeme naozaj kvalitný bourbon vanilkový puding. Sviatočná chvíľka s horúcim jabĺčkom a vôňou vanilky ešte viac zvýraznia čaro Adventu alebo Vianoc.



© akosuvaritdzdravie.sk



### Čo budeme potrebovať:

-  480g jablák
-  50g vlašských orechov
-  20g sušených hrozienuk
-  20g sušených datlí
-  30g sušených sliviek
-  Vanilkový puding v prášku
-  500ml polotučného mlieka
-  40g cukru

 **Čas na prípravu:** 30 minút

## Vianočné muffiny

Muffinky milujú deti, ale dospelí rovnako. Táto verzia má výnimočnú, až slávnostnú chuť. Použité kvalitné suroviny obohatia váš receptár a chuťové poháriky.

Sú krehké a je na vás aké ovocie si do nich pridáte. Piekli sme ich v klasických veľkých košíčkoch, ale polovicu sme upiekli aj v malých....to pre tých, ktorí potrebujú vyskúšať každú sladkosť na sviatočnom stole.

### Postup:

Čokoládu a olej rozpustíme vo vodnom kúpeli. Necháme vychladnúť a spolu s cukrom a vanilínovým cukrom šľaháme tak dlho, kým nevznikne hladký krém. Vmiešame vajcia, smotanu, koňak a koreniny. Na záver miešania pridáme na malé kúsky nakrájaný kandizovaný zázvor, trochu čerstvého zázvoru a kokosové chipsy.

V mise premiešame múku s kypriacim práškom, kakao a soľ.








Do múčnej zmesi vmiešame krém z čokolády a vajec tak, aby sa všetko dostatočne spojilo, ale nebolo vymiešané dohľadka.








Papierové košíčky alebo formičky na muffiny naplníme zmesou. Pečieme na 180 °C približne 25 minút.



© akosuvaritzdravie.sk

### Čo budeme potrebovať (12 veľkých muffinov):

-  100g horkej čokolády 70%
-  100g masla
-  200g hladkej špaldovej múky
-  2 vajcia
-  80g cukru
-  15g vanilínového bourbon cukru
-  15g kakaového prášku

-  20ml kvalitného koňaku
-  mletú škoricu, kardamon, trochu citrónovej kôry
-  Prášok do pečiva
-  50g kandizovaného zázvoru
-  20g čerstvého zázvoru
-  15g kokosových chipsov
-  ozdoby na muffiny

 Čas na prípravu: 60 minút



## Mandľové lupienky





Mandľové lupienky sú skvelou pochuťkou a obľúbi si ich každý. Je to vlastne bielkové pečivo s pridaním cukru a oreškov alebo mandlí. Jeho príprava je jednoduchá a môžete si ich urobiť v predstihu. Skladujte ich v plechovej krabici. Prvé mandľové lupienky sme chutnali u mojej známej, tety Ruženky ♥. Boli jemnúčko nakrájané, na tenučké plátky a chutili neopísateľne dobre. Určite aj vám sa podaria takéto :) Pošlite nám fotografie vašich lupienkov. Budú sa krásne vynímať v galérii na našom blogu.

### Postup:

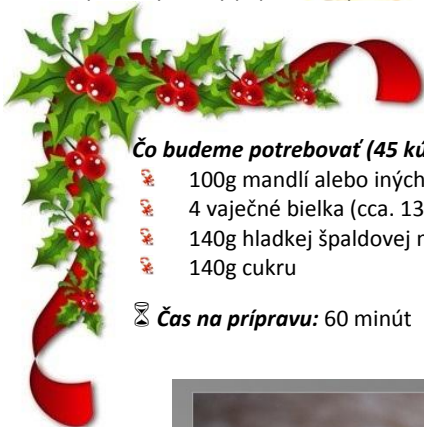
Zo štyroch bielkov a kryštálového cukru vyšľaháme tuhý sneh, vmiešame do neho hladkú múku a nakoniec celé lúpané mandle (môžu byť aj celé vlašské orechy)

Formu na srnčí chrbát vymastíme a vysypeme múkou nalejeme do nej cesto a pečieme pri 170°C cca 40 min. Necháme vychladnúť a pokrájame na veľmi tenké plátky (3mm) a dáme na plech vložný papierom vysušiť do rúry.

### Čo budeme potrebovať (45 kusov):

-  100g mandlí alebo iných orechov
-  4 vaječné bielka (cca. 130-140g)
-  140g hladkej špaldovej múky
-  140g cukru

 **Čas na prípravu:** 60 minút



## Perníkové cantuccini

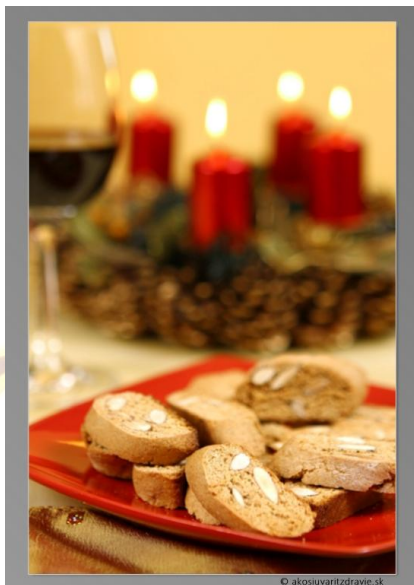
Tieto pôvodom talianske sušienky sme obohatili o vianočné koreniny. Ich výhodou je, že ich môžete pripraviť v predstihu, výborne chutia ku káve, čajíku, varenému vínkú či vianočnému punču.

Mandle môžete vymeniť za vlašské orechy alebo lieskovce alebo iný druh orechov, ktoré máte radi.

My ich máme veľmi radi aj s kvalitným vínkú. Vyskúšajte a uvidíme :) veríme, že si ich zamilujete.

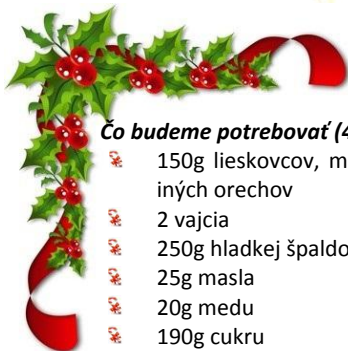
### Postup:

Marhule nakrájame na malé kocky. V mise zmiešame múku, prášok do pečiva, perníkové koreníe, štipku soli, cukor kryštálový, dreň z vanilkového lusku. Pridáme maslo, vajcia a všetko premiešame ručným mixérom s nadstavcami na miesenie cesta. Nemiesime dlho, aby cesto nezmätklo. Pridáme nasekané oriešky a marhule a premiesime. Sformujeme, zabalíme do fólie a dáme na 45 minút do chladničky.












© akosuvaritizdravie.sk

Cesto rozdelíme na 2 časti, vyvaľkáme do cca 25cm dlhých roliek. Položíme ich na plech vyložený papierom s odstupom asi 6cm. Pri teplote 190°C pečieme na strednej mriežke zospodu asi 25 minút. Vyberieme ich, necháme asi 5 minút vychladnúť a ostrým nožom ich pokrájame na 1,5cm šikmé rezy. Poukladáme ich reznou plochou na plech a pri 180°C pečieme 12-15 minút. Vychladnuté keksy uložíme do dózy. (každú vrstvu oddelíme papierom na pečenie) V chlade vydržia aj 6-8 týždňov.



### Čo budeme potrebovať (45 porcií):

-  150g lieskovcov, mandlí alebo iných orechov
-  2 vajcia
-  250g hladkej špaldovej múky
-  25g masla
-  20g medu
-  190g cukru

-  15g škorice
-  50g sušených ale mäkkých marhúl
-  140g cukru

 **Čas na prípravu:** 60 minút

## Jablkový chlieb

Jablkový chlieb sa v časti Európy pripravuje v čase Adventu a Vianoc. Je to jemný zákusok s vôňou škoricice, jablák a orieškov. Je výnimočný tým, že neobsahuje pridaný tuk a vajčička. Zabalený vo fólii vydrží aj 2-3 týždne, ale odporúčame upiecť hneď dva, je ozaj veľmi chutný.



### Postup:

Jablká olúpeme, pokrájame na malé kocky, zasyieme 50gr cukrom a necháme stáť 12 hodín.

Škoricu, kakao a prášok do pečiva zmiešame s múkou, hrozičkami a pridáme jablká.









Cesto vložíme do formy, ktorú sme vyložili papierom na pečenie a pečieme 60min. pri teplote 175°C.

Ak je cesto veľmi tuhé pridáme 3 lyžice jablkového džúsu, alebo pomarančovej šťavy.

Chlebík zabalený vo fólii vydrží dlhšie chutný. Ak chcete ušetriť 2gr tuku na porciu vynechajte mandle. Jedna porcia je cca 55gr.



### Čo budeme potrebovať:

-  450g jablák
-  50g mandlí
-  50g sušených hrozičiek
-  250g špaldovej celozrnej múky
-  50g cukru
-  15g kakaového prášku
-  5g škoricice
-  Prášok do pečiva

 **Čas na prípravu:** 90 minút

## Roládka zo sušeného ovocia, orieškov a čokolády

Chuť rôzneho sušeného ovocia sa nám často spája práve s vianočnými sviatkami. Veď v čase Vianoce najčastejšie nakupujeme datle, figy alebo sušené slivky. Spojiť mnoho druhov do jedného chutného dezertu? Áno, dá sa to., Táto roládka je toho pravým príkladom. Jej chuť jemne doplní kvalitná horká čokoláda a sladučké pukušenie je na svete. Vychutnajte si ho práve na Vianoce a zamilujete si roládku tak, ako sa to stalo nám.

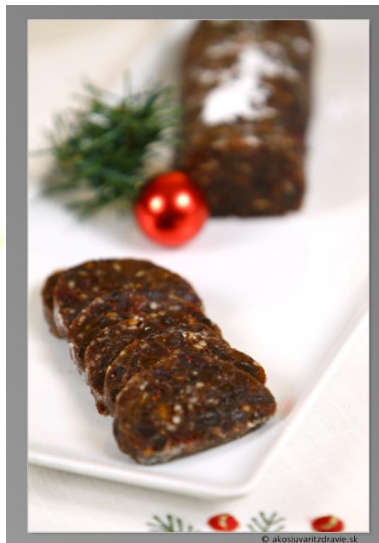
### Postup:

Sušené slivky, marhule a figy nakrájame na malé kocky. Čokoládu nasekáme. Cukor s tromi polievkovými lyžicami privedieme k varu. Všetky pripravené suroviny, mandle, hrozienka, brusnice, štipku soli a nastrúhanú kôru z citróna a pomaranča, jablkovicu pridajte k cukrovej vode a povarte asi 5 minút.

Nechajte vychladnúť. Primiešajte nasekanú čokoládu. Pracovnú plochu si posypte trochou práškoveho cukru a vyformujte tvar "salámy" asi 30cm dlhej.

Zabaľte ju do fólie a nechajte v chladničke asi 3-4 dni oddychovať. Potom ju opätovne vyvalkajte v práškovom cukre a nakrájajte na 1-1,5 cm kúsky.










Môžete formovať aj guľičky. Obaľovať ju môžete aj v mletých orieškoch alebo strúhanom kokose.



© akosiuvarizdravie.sk



### Čo budeme potrebovať:

-  50g mandlí
-  50g sušených hrozienok
-  50g sušených fig
-  75g sušených marhúl
-  200g sušených sliviek
-  50g sušených brusníc
-  50g horkej čokolády 70%
-  65g cukru
-  50ml bielej pálenky (jablkovica a pod.)

 **Čas na prípravu:** 30 minút

## Orechovo-parmezánové krekry

Pagáčiky, tyčinky, tukové slané pečívko ... atď. To všetko má svoje pekné chute, ale ani sa nenazdáme a pri vínu alebo sekte ich zjeme viac, ako by sme naozaj mali.

Prípravili sme pre vás tieto úžasné krekry bez múky a pridaneho tuku. Odporúčala nám ich kamarátka Dáška a sú naozaj voňavé, delikátne a hlavne oveľa zdravšie. Vhodné sú k vínu, ale aj k pivu. Sú vynikajúcim spestrením hlavne sladké vianočných dobrotiek a ich príprava je jednoduchá.

### Postup:

Bielok rozšľahajte so soľou. Mleté orechy (mandle), strúhaný parmezán, bylinky (tymián, rozmarín, korenie, ...podľa chuti) ,roztlačený cesnak a mak zmiešame v mise a pridáme k rozšľahaným bielkom.

Dobre spracujte (robili sme to rukou) do gule. Na pracovnú dosku dajte papier na pečenie vo veľkosti plechu a naň položte cesto, prikryte ho druhým papierom a rozváľate na tenko. Oplatí sa s tým pohrať a rozváľkať rovnomerne tenko. Upravte veľkosť nožom, stiahnite vrchný papier a ostrým nožom (môže byť aj nôž na krájanie pizze) nakrájajte štvorce, alebo obdĺžničky a preložte na plech.







Pečte v rúre pri 135°C cca 45 - 60 minút.

Po 30 minútach kontrolujte. Kekry majú byť trochu hnedé a suché na povrchu. Po upečení nechajte chvíľu vychladnúť a opatrne "polámte" na miestach kde ste nakrojili.

Množstvo sa nedá presne určiť, záleží aké veľké tvary si nakrájate. Našich 10 krekerov malo 40g.



### Čo budeme potrebovať:

-  100g mandlí
-  100g vlašských orechov
-  10g maku (nemletého)
-  100g parmezánu
-  2 vaječné bielka
-  soľ a bylinky, koreniny (tymián, rozmarín a pod.)

 Čas na prípravu: 70 minút



© akosiuvaritzdravie.sk

Ďakujeme ♥✱

Želáme vám šťastné a  
pokojné Vianoce  
Jarka & Renka



*Ako Si Uvariť Zdravie*

*<http://akosiuvaritzdravie.sk/>*

---

Šírenie tejto elektronickej publikácie je povolené. Použitie jej častí alebo fotografií je povolené len s písomným súhlasom autoriek. Autorka fotografií: Renáta Beláková

Všetky recepty z tejto knižky nájdete aj na [foodisgood.eu](http://foodisgood.eu)

© 2015 Jarmila Máčošová & Renáta Beláková

Ako Si Uvariť Zdravie - akosiuvaritzdravie.sk