

Vánoční perníková kaše do skleničky

1 sklenička
= 1 porce

Suroviny:

- 20 g ovesných vloček
- 2 vlašské ořechy
- 3 mandle
- 20 g rozinek
- 2 lžice jablečných křížal
nebo lyofilizovaného ovoce
- ½ lžičky perníkového koření

Postup:

Ořechy nasekáme, křížaly pokrájíme a všechny suroviny promícháme v misce. Pak přendáme do skleničky (velikosti dětské přesnídávky) a zavíčkuje. Můžeme ozdobit sváteční mašlí, na kterou dopíšeme následující postup: připravenou směs stačí zalít teplým mlékem (100 ml), ve kterém jsme rozpustili lžičku medu. Skleničku necháme fermentovat alespoň 2 hodiny (ideálně přes noc) a zdravá snídaně nebo svačina je raz dva připravená.

Z ovesných vloček se dá snadno připravit také perníková kaše. Stačí v trojnásobku mléka uvařit vločky s kořením a sušenými křížalami. Do hotové kaše přimícháme lžičku medu. Servírujeme v misce. Kaši dozdobíme opraženými oříšky a sušeným ovocem dle chuti.



ADVENT A VÁNOCE

Přichází advent, doba těšení a příprav na Vánoce. Zatímco v přírodě se energie postupně stahuje dolů a přichází období ticha, klidu, odpočinku a šera, obchodníci vymysleli bronzové, stříbrné a zlaté neděle, abychom mohli nakupovat ještě více. Jako příležitost upozornit na přemíru konzumu a zbytečného nakupování vznikl **Mezinárodní den bez nakupování** (Buy Nothing Day). S touto myšlenkou přišel muž, který sám pracoval v reklamní agentuře a chtěl upozornit na skutečnost, jak moc nás reklamy ovlivňují a jak často nakupujeme věci, které vlastně nepotřebujeme. Mezinárodní den bez nakupování připadá na poslední sobotu v listopadu.

Jedlé dárky

V dnešní hodině vaření vyzkoušíme přípravu dobroty, kterou pak můžeme někomu darovat pod stromeček. Ušetříme si zbytečné cesty do obchodu, zbytečné obaly a peníze. Použijeme kvalitní a zdravé suroviny, a navíc je takový dárek připravený s péčí a osobním nasazením.

Z čeho dnes vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Jsem cenným zdrojem vlákniny, dodávám tělu potřebnou energii a dokážu na delší dobu zasytit. Obsahuji vápník, železo, zinek. Pomáhám snižovat napětí, úzkosti a stres. Zlepšuji náladu a pomáhám při budování svalové hmoty. Jsem dobrou volbou v chladných měsících, protože díky betaglukanu posiluji imunitu. Hodím se do kaší, jako zavářka do polévky, chutnám v granole třeba s ořechy, sušeným ovocem a medem. Můžete mě jíst ale taky jen tak syrové jako müsli s ovocem a kvalitní čokoládou nebo si namíchat svoji originální kombinaci. (*ovesné vločky*)

Uklidňuji a dodávám pozitivní energii, posiluji imunitní systém, mírním chuť na sladké, podporuji paměť, jsem zahřívající koření. S medem a ořechy jsem ideální pomocník pro posilu imunity na podzim. V zimním období se krásně hodím do horkých ovocných nápojů, na pečená jablka nebo do kaší. (*skořice*)

Tipy na výzdobu stolu

Stoly můžeme vyzdobit adventním věncem, do vázy připravit jehličnaté větvičky, větvičky ze stálezelených keřů, připravit dekoraci se svíčkou. Svíčku můžeme zapálit vědomě, s nějakým přáním nebo záměrem pro tuto chvíli nebo pro celé adventní období.

Povídání u stolu

Co pro nás znamená období před Vánocemi? Jak to máme s nakupováním - je to pro nás nutnost nebo radost? Dáváme rádi jídlo jako dárek? Máme s tím nějakou zkušenost? Co se nám osvědčilo? Pociťujeme ve svém životě dostatek a hojnost nebo jsme spíše nespokojení?