magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 7. 2. 2017 | Marcela Avramopulu

Fandíme zdraví - polévky do zdravého stravování patří

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Fandime-zdravi---polevky-do-zdraveho-stravovani-patri__s10013x10199.html

Projekt Fandíme zdraví je zaměřen na podporu zdravého životního stylu hlavně na školách. Dnes odpovídá na otázku: "Proč jíst polévky?" Důvodů je hned několik. Za prvé se počítají do pitného režimu a za druhé nám ty poctivě vyrobené dodají spoustu živin v podobě vitaminů, minerálních látek, vlákniny nebo bílkovin.

Zdroj: Vím, co jím a piju o.p.s. - Fandíme zdraví

Zejména dětem prospívá, když polévky jedí

Rostou a s ohledem na to potřebují hodně energie. **Polévka je navíc způsob, jak děti seznámit s novými surovinami, nebo jak do dětí nenásilně dostat zeleninu, luštěniny, pohanku, a podobně.**

Ve školních jídelnách vám kuchařky potvrdí, že i ti největší odpůrci zeleniny se zeleninovou polévkou nemívají problém. **Stejně tak děti v polévce snáze**

akceptují luštěniny, pohanku a další standardně neoblíbené potraviny. Je to asi tím, že těchto surovin není v polévce mnoho. Bonusem pak je větší pravděpodobnost, že když si **děti třeba na červenou čočku zvyknou v polévce, nebude jim pak vadit v podobě hlavního jídla.** Tento princip by vlastně měl fungovat i u dospělého, takže se nemusíme bát s polévkami experimentovat.

Když se řekne "poctivá polévka", co to vlastně je?

Polévka, která je vyrobena jen ze základních surovin, bez různých dochucujících prostředků jako jsou univerzální sypká nebo tekutá koření, bez průmyslově vyráběných bujonů a podobně. Je to také polévka, která je šetrně připravená tak, aby si zachovala co nejvíce nutričně cenných látek, která hezky voní a dobře chutná.

Vývar má vonět po své původní surovině

To je druh polévek oblíbených u dětí a nezáleží na tom, jestli se jedná o vývar zeleninový nebo masový. Kromě jednoduché, čisté chuti nabízí vývary i něco víc. **„Třeba masové vývary jsou zdrojem dobře stravitelných bílkovin,**

které jsou potřebné k růstu“, komentuje PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D., garantka iniciativy Vím, co jím. Výhodou také je, že tyto polévky učí děti poznat chuť základních surovin.
„Vývar má být cítit po své původní surovině – zeleninový po zelenině a přírodnímu koření, masový navíc ještě po masu“, dodává zase Ing. Zbyněk Vinš, pedagog z Vysoké školy hotelové v Praze. Silná chuť přírodních surovin do jisté míry nahradí i sůl. **„Také je dobré vyzkoušet různé druhy zavářek, např. celestinské nudle, různé druhy netradiční zeleniny nejen nakrájené, ale třeba i nastrouhané, noky nebo kapání ochucené něčím zajímavějším v podobě špenátu, kukuřice, hub, sušených rajčat, rukoly nebo různých bylinek“**, říká Vinš.

I zeleninové polévky obsahují vitamíny

Zase existuje několik variant, v základu je to zeleninový vývar, polévka s viditelnými kousky zeleniny a krémová zeleninová polévka. **„Zeleninové polévky obsahují vitaminy, i když v menší míře, než čerstvá zelenina. Obsah vlákniny a minerálních látek ale zůstává i po varu téměř stejný. Zejména zeleninové polévky jsou skvělým zdrojem draslíku, který nám pomáhá kompenzovat nadbytečný příjem sodíku ze soli“**, vysvětluje Hlavatá.

Krémová zeleninová polévka je v zásadě uvařená, rozmixovaná zelenina, voda a koření nebo bylinky. Oblíbená nejen u dětí je polévka dýňová, brokolicová, hrášková nebo třeba rajská. A ještě oblíbenější se stává ve chvíli, kdy ji **posypeme něčím zajímavým** – zeleninovými krutony, opraženým pečivem, nebo třeba semínky. Dochutíme vhodným olejem dýňový, sezamový, strouhaným sýrem.

Luštěninové polévky jsou skvělým zdrojem živin

Luštěniny jsou skvělým zdrojem bílkovin, železa, vlákniny a minerálních látek a dřív zcela oprávněně nahrazovaly maso. Ani dnes bychom na mě neměli zapomínat.

Kolik druhů luštěnin, tolik druhů luštěninových polévek. Takže třeba polévka z červené čočky, hrachová, fazolová nebo třeba s cizrnou. Luštěniny se mohou použít zase v podobě celých plodů, rozmixované nebo jako zavářka **„Dochutit takovou polévku můžeme česnekem, kmínem, zelenými natěmi, nebo exotičtějším kořením typu kari, garam masala, koriandr nebo římský kmín“**, doporučuje Vinš.

Méně známou formou, jak se dají luštěniny používat nejen v polévkách, **je**

luštěninová mouka. **Hodí se skvěle na zahušťování. Nebo do těst z kterých připravujeme vložky a zavářky do polévek.** Stačí rozmíchat ve vlažné vodě, vlít do polévky a povařit. Sehnat se dá mouka hrachová, cizrnová, sójová a další. Výhodou je, že na chuti polévky se tento způsob zahuštění chuť polévky zásadně neovlivní.

Kombinace s hlavním jídlem

Při vaření polévky bychom ještě měli myslet na to, co po ní bude následovat za druhý chod. Oba pokrmy by se měly navzájem doplňovat a v případě, kdy máme vydatnou polévku, druhé jídlo by mělo být lehčí a naopak.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz