magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 9. 2017 | tla

Jsou jednoduché a rychlé. Podzimní zeleninové polévky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jsou-jednoduche-a-rychle.-Podzimni-zeleninove-polevky__s10010x10618.html

S chladnými večery zcela určitě přijdou vhod podzimní zeleninové polévky – zahřejí, jsou pestrobarevnou pastvou pro oko, nabídnou širokou paletu chutí a především dodají našemu tělu před zimou spoustu zdraví prospěšných látek.

S chutí do toho. Za pozornost stojí například dýně, cukety, houby, kedlubny, řepa ale i další podzimní plodiny. Je mnoho důvodů, proč je jíst.

Vláknina, vitamíny, minerální látky

„Zvýšená konzumace zeleniny zajistí větší příjem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a látek s antioxidačním účinkem,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

- Dýně snižuje tlak

Dýně má vysoký podíl antioxidačně působícího betakarotenu, vitamíny skupiny B, draslík. **„Ten je mimo jiné důležitý pro vyrovnání nepříznivého účinku sodíku, a tak pozitivně ovlivňuje krevní tlak,“** říká dietoložka.

- Řepa ovlivňuje krvetvorbu

Řepa je zdrojem kyseliny listové, vitamínu C, železa, draslíku, manganu. Díky červenému zbarvení má vysoký antioxidační potenciál. Vzhledem k železu a kyselině listové příznivě ovlivňuje krvetvorbu.

- Kedlubny zas protinádorový účinek

Kedlubny mají zase vysoký obsah vitaminu C, vitaminu B6 a draslíku. **„Vzhledem k obsahu glukosinolátu, což je sloučenina obsahující síru, je u nich možný protinádorový účinek,“** popisuje Karolína Hlavatá.

- Houby - maso lesa

O houbách už naši předkové mluvili jako o masu lesa či chudých a něco na tom skutečně je. Houby jsou totiž zdroj vlákniny i bílkovin.

Když ne kusy, tak krémy

Leckterá kuchařka teď možná namítne, že dostat do dětí a manžela zeleninu je nadlidský úkol. Jejímu častějšímu začlenění do jídelníčku mohou nenápadně pomoci právě polévky. Pokud rodina odmítá zeleninu ve vývaru v kusech, obvykle pomůže mixér. Zeleninové krémy bývají již úspěšné.

Pozor na úpravu

Zeleninové polévky jsou elixírem zdraví a mohou být i součástí odlehčeného jídelníčku. Tato plus ale můžeme jako mávnutím proutku zlikvidovat nevhodnou úpravou potravin. Pozor bychom si měli dát na vaření na velkém množství tuku,

na přidávání smetany či semínek, pokapání olejem. Snadno uděláme z lehkého pokrmu kalorickou náročné jídlo. **„Při tepelné úpravě bychom neměli lít do hrnce olej bezhlavě, ale odměřit si žádoucí množství. Měřit podle oka se nevyplácí. Místo šlehačky je vhodnější použít smetanu na vaření nebo zakysanou smetanu s nižším obsahem tuku,“** radí Karolína Hlavatá. Využít lze i rostlinné alternativy, například sójovou smetanu. **„Zde ale pozor na případně nevhodně vysoký obsah nasycených mastných kyselin z palmového, nebo kokosového tuku,“** varuje dietoložka.

Česnek podpoří chuť

Chuť zeleniny v polévce se může někomu zdát příliš jemná, nevýrazná, a proto ji také nejí. To se dá ale napravit. **„Pro lepší chuť se doporučuje dýni, houby nebo cuketu před zalitím vodou orestovat. Chuťově polévku pozvedne také česnek. Ten je zvláště žádoucí u cuketových polévek. Navíc má protizánětlivý a protibakteriální účinek,“** říká Karolína Hlavatá. K dochucení houbových polévek je výborný kmín a hodně petrželové nati.

Jednoduše a rychle

Výhodou zeleninových polévek je, že jsou rychlé a na přípravu jednoduché. Což takhle dát si kedlubnovou. **„Kedlubny orestujeme na másle, nejlepší je**

přepuštěné. Zaprášíme moukou, můžeme využít cizrnovou nebo jinou luštěninovou. Zalijeme studenou vodou, povaříme, dochutíme pepřem, solí a petrželkou,“ doporučuje dietoložka. Chceme-li vydatnější jídlo, můžeme do polévky před servírováním přidat opražené, respektive v troubě opečené kostičky housky. **„V troubě je stačí jen lehce pokapat olejem a neopékat je při teplotách vyšších než 180 °C,“** dodává Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz