



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 6. 5. 2018 | tla

Jak zpracovat první jarní zeleninu? Ideální jsou polévky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-zpracovat-prvni-jarni-zeleninu-Idealni-jsou-polevky__s10010x10953.html

Lehká jarní polévka dodá novou energii. Fantazii se meze nekladou. Zeleninové polévky jsou rychlé a chutné, navíc dodají tělu nálož vitamínů a minerálních látek. Nebojte se všech zelených listů - dodají kyselinu listovou, které máme skoro všichni deficit.



Ideální jsou polévky

Záleží na vaší chuti, zda zvolíte krémovou nebo vývar s kousky, do nichž se s

chutí zakousnete. Zda si připravíte polévku teplou nebo studenou. V každém případě získá vaše tělo velkou porci vitamínů a minerálních látek. **Navíc polévka prospěje pitnému režimu. Jelikož v těch jarních není většinou ani mnoho kalorií, jsou i vhodným startem pro hubnutí na léto do plavek.**

Rozšiřte zeleninový repertoár

Co do našeho jídelníčku jaro nabízí? Například medvědí česnek, kopřivu, šťovík, pažitku, mladý špenát, kedlubny a ředkvičky, hlávkový salát, řeřichu potoční. Nevíte, co s nimi? Faktem je, že tradiční česká kuchyně příliš variant nenabízí. Pokud hledáme inspiraci, můžeme nahlédnout do jídelníčku Italů, Francouzů či Angličanů. **„Češi obecně využívají malý sortiment zeleniny. Zatímco v našem jídelníčku najdeme v průměru asi třicet druhů zeleniny, ve Francii je to kolem osmdesáti,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Fantazii se meze nekladou

Většina jarních polévek využívá nejen kombinace různé zeleniny, ale dělají se také mléčné. „Přidává se do nich mléko nebo smetana. **„Půl sklenky stačí. Zato porce šťovíku, salátu, špenátu nebo jiné zeleniny, může být půl kilová. Pro kombinace se fantazii meze nekladou. Na krémovou**

polévku můžeme rozmixovat třeba šťovík s pórkem,“ dodává.

Jíšku není důvod zatracovat



„Zahustit se mohou jarní polévky klasickou jíškou z kousku másla a trochy hladké mouky. Pro posílení chuti a síly lze přidat vývar,“ radí Karolína Hlavatá. Jíšky se podle ní nemusí bát ani vyznavači zdravé výživy. „Kolem zahušťování

polévek moukou panuje zbytečná panika. Na osm porcí jí použijeme dvě lžíce, to je ve výsledku skoro nic,“ vysvětluje dietoložka.

Problém, a to z hlediska zbytečných kalorií, by podle ní mohl nastat, pokud budeme do všeho dělat klasickou jíšku z „půlky“ másla. „**Abychom ušetřili tuk, a tedy energii, můžeme místo jíšky rozmíchat hrubou nebo polohrubou mouku nebo maizenu v mléce či dvanáctiprocentní smetaně,**“ radí Karolína Hlavatá. Těm, kteří jednoznačně klasickou mouku

odmítají, doporučuje využít mouky luštěninové. **„Ideální je cizrnová, která je chuťově méně výrazná. Pokud použijeme hrášku, bude polévka chutnat více či méně jako hrachovka,“** upozorňuje dietoložka.

Dobře zasytí

Většinou jsou zeleninové polévky považovány za sytější, a tak mohou posloužit i jako hlavní jídlo. V tom případě si však nevystačíme jen se zeleninou a je třeba polévku trochu opentlit. **„Kromě smetany, do ní můžeme přidat brambory nebo ji podáváme s opraženými houstičkami,“** radí Karolína Hlavatá.

Polévky jsou vhodné zejména pro děti. **„Jednak jim většinou chutnají a velmi dobře je zasytí. Především se nám ale podaří do jejich jídelníčku vpašovat druhy zeleniny, které nejsou u malých strážníků příliš oblíbené, například hlávkový salát, ředkvičky, špenát a podobně,“** vysvětluje dietoložka.

Kyselina listová jako bonus

Mimořádným přínosem zelených listů a zeleniny je pro lidský organismus především v nich obsažená kyselina listová. **„Je důležitá hlavně pro**

krvetvorbu. V časných těhotenstvích nebo před nimi je prevencí závažných rozštěpů patra nebo páteře u budoucího miminka,“ vysvětluje Karolína Hlavatá.

Za stinnou stránku někdo považuje naopak obsah kyseliny šťavelové. Podle dietoložky ale není nutné z ní dělat strašáka. **„Jedině trochu sníží využitelnost vápníku v pokrmu. To ale ve vyváženém jídelníčku není zásadní problém,**“ ujišťuje.

Jsou rychle hotové



Posledními ale rozhodně ne zanedbatelnými plusy zeleninových polévek je jejich chuťová rozmanitost a především rychlá příprava. **„Například na lžici másla orestujeme na kostičky nakrájenou kedlubnu, přidáme lžici mouky, trochu osmahneme, zalijeme vývarem, necháme povařit, aby kedlubna změkla na skus.**

Nasypeme čerstvou petržel nebo pažitku a máme výbornou polévku,“
doporučuje Katolína Hlavatá.

Copyright © 2024

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