



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 26. 7. 2018 | tla

Lehký letní oběd? Studené polévky příjemně osvěží i zasytí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lehky-letni-obed-Studene-polevky-prijemne-osvezi-i-zasyti__s10010x11072.html

Osvěžující lehký oběd nebo večeře, po níž nebudete muset mít výčitky. Co si dát v letních hicích a zároveň už jen zavzpomínat na okamžiky strávené u šumícího moře, či se naopak naladit na vlnu blížícího se odpočinku? Zkuste si připravit šaltibarsčiai, chlodnik, gazpacho, tarator... Že nevíte, co si pod zvláštními názvy představit? Všechno jsou to polévky, ale studené!



Základem pro všechny je zelenina. „**Obvykle je rozmixovaná, velmi nejemno nastrohaná, popřípadě nakrájená. Studeným polévkám se proto také někdy přezdívá tekutý salát,**“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a hned pokračuje: „**V horkých dnech obvykle nemáme velkou**

chuť k jídlu a zároveň máme potřebu své tělo ochladit. Vhodnější variantou než je zmrzlina či nanuk, jsou právě studené polévky. Protože jsou připraveny z chlazených surovin, tak osvěží. Díky zelenině obsahují v parnách tolik potřebnou tekutinu a zároveň nejde jen o zeleninu, protože většina bývá doplněna o „bílkovinu“ - jogurt, kysanou smetanu, vejce, ořechy a podobně.“

Mix minerálních látek

Co dále získáme ze studených polévek, jsou vitamíny a minerální látky. Důležitý je zejména draslík, který se z organismu výrazně ztrácí pocením a také močí. A v létě obvykle pijeme více než v zimě a následně si častěji musíme odskočit na toaletu.

- **„V barevné zelenině i ovoci jsou také flavonoidy patřící mezi antioxidanty. Zapomínat by se nemělo ani na v českém jídelníčku stále málo zastoupenou vlákninu,“** přidává Zuzana Douchová.

Co se skrývá pod názvy

Pokud jste už někdy u moře studenou polévku ochutnali, asi budete vědět, co by vám pod kterým výše uvedeným pojmenováním přinesli v restauraci na stůl.

Jestli ne, udělejte si takový malý exkurz.

- **Šaltibarsčiai či chlodnik** – jde o studený boršč, který se pod různými jmény připravuje v Polsku a zemích bývalého Sovětského svazu. Základní surovinou je červená řepa, bílý jogurt či kefír a natvrdo vařená vejce. Dále se do něj přidává salátová okurka někdy kyselé okurky, kopr, petrželka či jarní cibulka i s natí, ředkvičky, pažitka...
- **Gazpacho** – při vyslovení jména se znalec okamžitě ocitne ve Španělsku, ve slunné Andalusii. Tradičně se připravuje z vyzrálých loupaných rajčat, zelených paprik, okurek, cibule, olivového oleje, česneku, soli, pepře a pro ochucení i citrónové šťávy.
- **Tarator** – s touto lahůdkou na talíři se ocitnete na Balkánu. Připravuje se opět pod různými názvy a s lehce pozměněnými surovinami v Bulharsku, Albánii, Makedonii, Srbsku, ale i třeba v Izraeli a Libanonu. Základ je vždy však stejný, je jím okurka, česnek, acidofilní mléko, jogurt, kopr a ořechy.

Jdou i na sladko

Výše uvedené studené polévky se připravují ve slané variantě, ale pokud patříte mezi milovníky sladkých jídel, není problém v horkém počasí v cukru letu vykouzlit i třeba melounovou, malinovou.

A netradiční chutě

Kulinářští experimentátoři si mohou vyrobit i netradiční sladko-slanou variantu. Stačí do mixéru vhodit kousky zrníček zbaveného vodního melounu, pokud by byla „polévka“ moc hustá, dodat trochu vody či ledu a na talíři přidat jednu až dvě lžíce nastrohaného sýru feta či jadel, půl lžíce nasekaných černých oliv, zakápnout olivovým olejem (maximálně čtvrt lžičky) a dozdobit snítkou bazalky.

A samozřejmě je možné kombinovat i ovoce se zeleninou. Jaká studená polévka patří mezi vaše nejoblíbenější? Máte vlastní recept? Podělte se s ostatními.

Copyright © 2023

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