



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 12. 2019 | Tomáš Lebeda

Imunitu posílí i tradiční pokrm z krup - houbový kuba

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Imunitu-posili-i-tradicni-pokrm-z-krup---houbovy-kuba__s10010x19539.html

Stejně jako kapr k vánočním svátkům patří i houbový kuba. Prostý pokrm z krup je dnes pro mnohé spíše zvláštností než všedním jídlem. Přitom zasytí a dodá tělu potřebné živiny. Právě toho ale naši předkové využívali zejména v zimě, kdy na zahradě a v přírodě už nic nerostlo, a tak žili ze zásob.



Ječmen bývá často opomíjený, přitom podle patří spolu s ovsem mezi výjimečné obiloviny. Je rozhodně mnoho důvodů, proč **by neměly ve vyváženém jídelníčku chybět.**

„Jsou bohaté na **vitaminy skupiny B a obsahují i mnohé**

minerální látky. Příkladem je mangan, selen, měď, zinek, hořčík, fosfor a železo,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Zdravější a štíhlejší

Ječmen se cení především pro vysoký obsah rozpustné vlákniny a nízký obsah tuku.



„Má také vysoký [obsah \$\beta\$ -glukanů](#), které jsou mimo jiné důležité pro **správnou funkci imunitního systému**,“ dodává Karolína Hlavatá.

Rozpustná vláknina, kterou obsahuje, se podílí na snižování hladiny

cholesterolu v krvi, upravuje hladinu glykémie a svou schopností zvětšovat objem **napomáhá i hubnutí**.

Do polévek i salátů

Ječmenné kroupy se nemusí ocitnout [na vašem jídelníčku jen o Vánocích](#), se ctí mohou nahradit či doplnit i jiné přílohy. Skvělé jsou také **do polévek nebo salátů**.

Houbový kuba

Suroviny:

ječné kroupy	250 g
cibule	1 ks
sádlo	2 lžíce
sušené houby předem namočené ve vodě (min. 3 hod)	2 hrsti
sůl	
česnek	

Postup:

Kroupy 2x propláchneme studenou vodou. Na lžíci sádla orestujeme najemno nakrájenou cibuli, přidáme kroupy, zalijeme vodou (dvojnásobné množství, než

je krup, je to stejné, jako když vaříte rýži) a uvaříme doměkka. Mezitím si nakrájíme změkklé houby a osmahneme je na sádle. Trochu pak podlijeme vodou a lehce podusíme. Když jsou kroupy hotové, přesypeme je do velké mísy, přidáme houby a prolisovaný česnek se solí. Důkladně promícháme a dáme zapéct do sádlem vymazaného pekáče.

Copyright © 2024

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