magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 3. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Polévky, které zasytí, obsahují i bílkoviny a sacharidy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Polevky,-ktere-zasyti,-obsahuji-i-bilkoviny-a-sacharidy__s10010x19620.html

Polévky patří k tradičním pokrmům naší kuchyně. Díky jejich neomezeným možnostem je lze připravovat celoročně podle sezónních surovin. Abychom z polévky udělali plnohodnotný chod s obsahem veškerých nezbytných živin, je nutné ji vhodně zahustit a doplnit o bílkoviny i sacharidy.

Zahušťování polévek – jde to i lépe než

moukou

Používání ať už samotné bílé mouky nebo v kombinaci s tukem je tradičním způsobem zahušťování polévek. Použití bílé mouky v kombinaci s máslem, či jiným tukem **zvyšuje kalorickou hodnotu** hotového pokrmu. Bílá mouka je chudá na vlákninu i ostatní mikronutrienty.

- **Daleko lepší variantou** je zahušťování například samotnou **zeleninou**, která přirozeně obsahuje větší množství **škrobu, ale také vlákniny, vitaminů a minerálů.** Použít lze **strouhané klasické brambory nebo batáty**. Vhodné jsou také luštěniny či jejich mouky, např. **hraška**, které navýší obsah vlákniny, ale také rostlinných bílkovin.

Samotná zelenina nezasytí

Zeleninové krémy jsou zejména u dětí velmi oblíbené. **Dýňové, mrkvové, květákové a hráškové** polévky válcují většinu menu v restauracích. Díky snadné a rychlé přípravě vyhrávají i v domácnostech. Je to pravděpodobně nejlepší způsob, jak dostat do dětí zeleninu, které zrovna neholdují. Jestliže má ovšem taková polévka zasytit je dobré **doplnit ji o porci bílkovin a komplexních sacharidů.**

- Do hotové polévky stačí přidat Cottage sýr, orestované plátky tofu nebo například plátky uzeného lososa.

Výbornou variantou jsou také **vařené luštěniny,** které dodají nejen rostlinnou bílkovinu, ale zároveň se jedná o významný zdroj komplexních sacharidů včetně vlákniny. Abychom hodinu po takovém jídle nešilhali hlady, je vhodné doplnit jej také o zdroj komplexních sacharidů. Použít lze **celozrnné či žitné pečivo** nebo jinou **vařenou celozrnnou obilovinu přímo do polévky.**

Celozrnný bulgur namísto klasických nudlí jistě zasytí lépe.

Pozor na velké množství tuku

Přestože se většina polévek jeví jako lehké jídlo, nemusí tomu tak vždy být. Může se jednat o skrytou kalorickou bombu. Často to při přípravě přeháníme právě s tuky. Obzvlášť snažíme-li se o redukci hmotnosti, nebo minimálně udržení hmotnosti, je dobré přehodnotit zajeté stereotypy během vaření.

V první řadě je dobré ubrat na oleji či jiném tuku, na kterém restujeme základ pro polévku jako je cibule, koření a zelenina. Další tuk, který totiž většinou do polévky přichází ve větším množství je jíška nebo smetana v zeleninových krémech.

Není výjimkou, že do vývaru se používá také tučnější maso, podobně jako tučné uzeniny do kyselic a podobně. Jestliže usilujeme o štíhlou linii, nebo jen

zkrátka chceme jídelníček odlehčit je dobré používat kvalitní nepřilnavé nádobí, které umožní ubrat na olejích bez rizika připalování. Smetanu nahradíme **sýrem ricotta nebo Cottage**. Krutony z pečiva také nemusí plavat v pánvi plné přepáleného oleje, stačí je lehce pokapat kvalitním olejem a upéct v troubě.

Šetrná příprava

V neposlední řadě bychom neměli zapomínat **na šetrný způsob přípravy**. Abychom si zachovali co největší množství živin použitých ingrediencí, neměli bychom zeleninu vařit příliš dlouho. Dobrým trikem **je rychlé orestování na troše oleje** a následná krátká doba varu.

- Výjimku samozřejmě tvoří dlouho tažené vývary, kde naopak do vývaru dostaneme dlouhým, ale mírným varem maximum chutí především z kostí a masa.

Naopak je všeobecně známo, že zelenina z vývaru je v podstatě znehodnocená a nemá moc smysl ji poté konzumovat. Do vývaru je dobré naopak **přidat čerstvou zeleninu**, povařenou krátce. Minerály a vitaminy dodají také čerstvé bylinky.

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