



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 1. 2023 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Ideální zimní jídelníček? Syté polévky a jídla z jednoho hrnce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Idealni-zimni-jidelnicek-Syte-polevky-a-jidla-z-jednoho-hrnce__s10010x20467.html

Ráda bych na úvod psala o malebné zimě, vločkách něžně klesajícími k zemi a zasněném výrazu ve tváři s teplým nápojem v ruce a vlahým jablečným závinem na dosah. Bohužel se mi vtíravě vnucují myšlenky na krutá fakta – návraty domů již za tmy, lezavo, bláto a touha na vše, jen ne na vaření nutričně vyvážených večeří.



Neznám sice výsledky statistik, ale domnívám se, že řada z vás to má podobně. Odtud se tedy také odpíchnu – zimní pokrmy by měly být vydatné, snadno nachystatelné, horké a ano, i nutričně vyvážené a podporující odolnost organismu. Z uvedeného mi jasně vyplývají 2 kandidáti – polévky a pokrmy z

jednoho hrnce/pánve či jiné nádoby.

Polévka - do zimy to pravé

Zimní polévka má nelehký úkol - řádně zasytit, dodat tolik potřebnou zeleninu a nebýt složitá na přípravu.

- **Zeleninová složka** může být zastoupena rajčatovým protlakem nebo sterilovanými rajčaty, dýněmi, mraženým špenátem, kapustou, kořenovou zeleninou, cibulí, česnekem, kysaným zelím nebo červenou řepou. Samozřejmě můžete použít jakoukoli zeleninu, ale uvedené druhy jsou v zimních měsících běžně k dostání a nevyznačují se unylou chutí jako například lednová rajčata.
- K zasyčení slouží především **bílkoviny** - vejce, maso, strouhaný tvrdý sýr, čerstvý sýr, mozzarella, rybí filé, tofu, luštěniny. **Luštěniny** představují samostatnou kapitolu, protože obsahují jak sacharidy, tak bílkoviny a v případě polévek plní také trošku roli zeleniny. Tak či onak, luštěninové polévky v zimě jsou nejvíc!
- Polévku je vhodné doplnit i o sacharidy - buď v podobě zavářky, nebo opražených kostiček pečiva.
- Polévka jako grunt staví na **vývaru**, který si nejlépe připravte do zásoby, vlijte do plastových uzavíratelných lahví a ty zamrazte.

Několik typů kombinací pro inspiraci

ZELENINA	BÍLKOVINA	SACHARID	DOPLNĚK
Špenát	Lučina	Opražené kostičky staršího pečiva	Lžíce zakysané smetany
Dýně hokaido	Trhané kuřecí maso	Opečená tortilla	Opražená dýňová semínka
Rajčata/protlak, kořenová zelenina	Strouhaný sýr Vaječná zavářka (lžička hrubé mouky a rozkvedlané vejce)	Bulgur	Petrželová nať
Kořenová zelenina, cibule, česnek	Maso/játrové knedlíčky	Tětoviny	Petrželová nať
Hrách	Opečený pátek nebo uzené tofu	Chléb	Opečená cibulka
Červená čočka	Rybí filé	Bageta	Chilli papričky, kokosové mléko
Kořenová zelenina, cibule, česnek, houby	Tofu	Kroupy, chléb	Libeček, celerová nať

Všechno pěkně dohromady

Druhým zimním oblíbenecem jsou **jídla z jednoho hrnce**. Jsou rychlá, snadno znovu ohřivatelná a vejde se do nich spousta zeleniny. Nemusí jít zdaleka jen o guláš, za jídla z jednoho hrnce považuji i ty, kde hraje hlavní úlohu toustovač nebo pánev.



Oblíbenou večeří jsou třeba **chlebáky** alias „klasické tousty“ potřené hořčicí, se sýrem, šunkou, červenou cibulí a zapečené v toustovači. Jejich půvab spočívá v tom, že na rozdíl od toustových chlebů více zasytí a vyznačují se mnohem větší křupavostí.

Tipem na rychlou večeří jsou také **míchaná vajíčka**, na které před dokončením nasypete sýr nebo dáte plátky sýra, připlácnete na pečivo a to ještě na pánvi necháte trošku zapéct.

Zelenina nesmí ani v zimě chybět

Na zeleninové saláty nebývá úplně největší chuť, ale **nakládaná zelenina, nebo orestovaná mražená zeleninová směs** jsou docela dobrou volbou. Prima jsou také různé zelné saláty, které stačí nadělat do zásoby a mít pěkně po ruce v lednici.

Několik typů kombinací pro inspiraci

ZELENINA	BÍLKOVINA	SACHARID	DOPLNĚK
Mrkev, celer, červená řepa, červená cibule, česnek, červená paprika - pečené v troubě s kořením a olivovým olejem	Balkánský sýr	Brambory/batáty	Dip z polotučného tvarohu a lžice majonézy nebo zakysané smetany, sůl, pepř
Cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer	Mleté maso/sójový granulát, sýr	Těstoviny	Tento pokrm je geniální. Základní boloňské omáčky udělejte rozhodně víc, protože část můžete sníst jako klasiku s těstovinami a parmezánem, jindy přidejte fazole, kukuřici, chilli, krajíc chleba a máte další variantu a konečně do třetice - směs zabalte do tortilly, posypte sýrem a v toustovači zapečte.
Ledový salát, červená cibule, rajčata	Trhané maso	Celozrnná tortilla	Česnekový dip
Cibule, česnek, dýně hokaido, špenát, mrkev	Cizrna, kokosové mléko	Dlouhozrnná rýže	Kari koření

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[luštěniny polévka vaření z jednoho hrnce vyvážený jídelníček výživné vaření zelenina zeleninová polévka zimní jídelníček](#)

Copyright © 2023

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