



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 7. 7. 2014 | tla

# Osvěžte se studenými polévkami

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Osvezte-se-studenymi-polevkami\\_\\_s10010x8468.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Osvezte-se-studenymi-polevkami__s10010x8468.html)

Prázdniny a léto jsou tady – ideální čas na studené polévky. Lepší osvěžení budete těžko hledat. Zejména jižní národy jimi čelí vedrům a jejich kuchyně má proto nepřeborné množství receptů.



Během dovolené oceníte i to, že při jejich přípravě nestrávíte příliš času u rozpálené plotny a pak při mytí použitého nádobí. Na přípravu studené polévky obvykle stačí nůž a prkénko na krájení a mixér. A máte-li vlastní zahrádku, ještě ušetříte.

Hlavními ingrediencemi jsou zelenina či ovoce a bylinky. Jedná se tedy o vitamínové bomby, v nichž to cenné neničíme varem. V parnu nejspíš nebudete mít před druhým chodem chuť na teplou zimní bramboračku či hutnou gulášovku. V létě mnohem víc přijde k duhu polévka lehčí, která navíc zásobí organismus potřebným množstvím vody a vlákninou.

**„Studené polévky jsou dobré také proto, abychom zeleninu dostali i do dětí, které ji často odmítají, nebo ji mohli jíst senioři, kteří mívají při konzumaci syrové zeleniny problémy kvůli chrupu či trávení,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

## Je to vhodná svačinka

Na rozdíl od ostatních polévek, letní studené jsou vhodnější jako první chod hlavního jídla, eventuálně jako svačina či druhá večeře. **„Jako hlavní jídlo je samotná studená polévka málo. Výjimkou jsou polévky, v nichž je například kefír, jogurt, smetana. Pak je ale třeba k ní přikousnout nějaké pečivo nebo do ní přidat brambory,“** doporučuje dietoložka.

## Není řešením nadváhy

Pozor, pokud se těšíte, že pomocí letních studených polévek do září snadno zhubnete, neradujte se příliš. **„To není dobrá cesta. Ke zdravému a efektivnímu hubnutí se hodí jen jako ideální součást vyváženého jídelníčku, který ale musí obsahovat i dostatek bílkovin, sacharidů a zdroje dalších důležitých látek,“** varuje Karolína Hlavatá.

Kdybyste celé léto vydrželi jíst jen studené polévky, určitě by z vás nějaká kila spadla, ale především na úkor svalové hmoty, a to vašemu tělu neprospěje. **„Jakmile pak dotyčný začne jíst zase normálně, má jo-jo efekt zaručený,“** varuje dietoložka.

Rada na závěr. Studená polévka nemusí být vychlazená jako zmrzlina. Většinou

stačí jen o několik stupňů nižší teplota. Prostě žádný extrém.

## Zkuste si je připravit

Španělské gazpacho ocení milovníci rajčat. Recept na rajčatovou polévku najdete [zde](#). Bulharský tarator si oblíbí ti, kteří mají rádi salátové okurky. Záleží ale na vaší fantazii, použít lze cokoliv, například cuketu, dýni, meruňky a další plody.

### **Studená letní melounová polévka**

Meloun rozpulte, zbavte jáderek, nakrájejte na plátky a rozmixujte v mixéru s trochou cukru nebo stévií, která je vhodná i pro diabetiky nebo ty, kteří hubnou.

Pak oloupejte pomeranč a citron, zbavte je dužiny a nakrájejte na malé kousky. Zamíchejte je do polévky. Pokud se vám bude zdát kyselá, můžete ještě přisladit. Polévku dejte chladit na 2 až 3 hodiny do lednice. Před podáváním ji ozdobte tenkými plátky jahod.

### **Tarator**

Potřebujete 2 salátové okurky, česnek, 250 g bílého jogurtu, trochu soli, bílý mletý pepř, mléko, kopr, olivový olej.

Jogurt naředte mlékem v poměru asi 1:2, osolte, opepřete a vmíchejte nakrájený kopr. Mísu vytřete nastrouhaným česnekem, přidejte nastrouhanou okurku, přilijte jogurt a kapku olivového oleje. Dobře promíchejte a dejte do ledničky. Každou porci můžete posypat nadrcenými vlaškými ořechy.