



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 30. 4. 2015 | tep

Zkuste tradiční polévky trochu netradičně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zkuste-tradicni-polevky-trochu-netradicne__s10010x9105.html

V zimě vás zahřejí, v létě ochladí a na jaře pročistí. V každé roční době navíc doplní denní příjem tekutin, díky zelenině přispívají k příjmu vlákniny a snadno nahradí hlavní jídlo. Nejde ani o žhavou novinku, ani o neznámou exotiku. Řeč je o polévkách. Můžete je uvařit tradičně, ale stačí vyměnit jednu ze surovin a máte novou polévku.



Polévky jsou to pravé pro ty, kteří se chtějí rychle najíst, a přitom dávají přednost vyváženým pokrmům. Mohou být **zdrojem zeleniny**, již tak nenápadně dostanete do dětí, které k jejímu chroupání jinak těžko přesvědčíte. Hodí se i pro dospělé, jimž jinak syrová ani vařená zelenina nevoní. „*Odlehčené zeleninové polévky mohou **utlumit pocity hladu a předcházet přejídání** během hlavního jídla. Jsou dobré také během nemoci, kdy člověk potřebuje **doplnit zároveň tekutiny i živiny**,*“ jmenuje další plusy výživová poradkyně Zuzana Douchová.

Polévka na očistu organismu

V této roční době jsou nejlepší polévky **zeleninové a luštěninové**. „*Jsou zdrojem tekutin, přispívají k **příjmu vlákniny**. Skvěle se hodí k **doplnění jarními bylinkami a jarní zeleninou** plnou vitamínů a antioxidantů,*“ doporučuje Douchová.

Zkuste si letos trochu zaexperimentovat a uvařit si tradiční polévky jinak, zdravěji. Do zeleninových krémů **použijte pro dochucení pesto**, do zeleninových vývarů přidejte **pro doplnění bílkovin luštěniny** - cizrnu, fazole, hrách.

Tipy na polévky

Tip: Knorr hrachová polévka

Jestliže nestiháte vařit, vyzkoušejte polévku ze sáčku. Některé polévky Knorr nesou logo Víť, co jím, a protože jsou připraveny tradiční metodou konzervace potravin – sušením, suroviny si zachovávají svou chuť i aroma a dochází jen k minimálním ztrátám důležitých látek. Polévkám ze sáčku bývá často vytýkáno, že jsou přesolené. Nemusí to však být pravda. Logo Víť, co jím vám pomáhá s vhodnějším výběrem výrobků ve své kategorii a hlídá nejen obsah soli (sodíku), ale i obsah nasycených mastných kyselin a trans mastných kyselin a cukru.



Zelňačka s uzeným tempehem

Místo klobásy použijte **uzené tofu** či **tempeh**, smetanu nahradte sójovou smetanou a na zahuštění použijte **celozrnnou mouku**. Tofu a tempeh neobsahují oproti tučným a kalorickým uzeninám živočišné tuky a cholesterol. Mají tak nižší energetickou hodnotu.



„Sójová smetana je rostlinný zdroj **bez cholesterolu a nasycených mastných kyselin**, zatímco klasická smetana na vaření obsahuje minimálně 10 % tuku, což je zbytečně příliš,“ říká Zuzana Douchová. Bílá mouka na zahuštění je také nevhodná. Neobsahuje žádné výživově hodnotné živiny, má vysoký glykemický index (GI) a organismus překyseluje. Oproti tomu **celozrnná mouka je zdrojem komplexních sacharidů, vlákniny, vitamínů, a minerálních látek**. Ve srovnání s bílou moukou má všechny tyto živiny zachované a má nízký GI.

Jarní vývar se špaldovými nočky

Klasický vývar ozvláštňte zavářkou a noky ze špaldové mouky – dodáte polévce **vlákninu, vitamíny a komplexní sacharidy**.



Dršťková polévka z hlívy ústřičné

Místo dršťek dejte do polévky **hlívu ústřičnou**. Hlíva obsahuje **vitamíny skupiny B, vlákninu, hořčík, fosfor, draslík a selen**. Je také výborným zdrojem betaglukanu, který přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.

Hrášková polévka s uzeným tofu

Obecně lze zeleninové polévky **zdravěji zahustit místo smetanou bramborami**. Krutony je lepší nahradit na kostičky pokrájeným **opečeným tofu**. „Tofu je **rostlinný zdroj bílkovin**. Působí preventivně proti osteoporóze, vysokému cholesterolu, kardiovaskulárním onemocněním a posiluje celý organismus,“ zmiňuje nutriční terapeutka.



Copyright © 2024

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