magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 5. 2015 | tla

Zeleninová polévka k obědu, svačině i večeři

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zeleninova-polevka-k-obedu,-svacine-i-veceri__s10010x9146.html

Zdá se vám, že zeleninová polévka v sobě nemá žádné podstatné živiny, jen zbytečně zaplní žaludek, zabere místo na pořádné jídlo a je stravou vhodnou leda pro anorektičky? Je to velký omyl. Do zdravého stravování rozhodně patří a nejen proto, že je součástí pitného režimu. Rodinný rozpočet navíc v sezóně moc nezatíží.

Polévky často zanedbáváme, přitom jde o jídla jednoduchá na přípravu. Hodí se k snídani, svačině, obědu i večeři a dokážou zdravě vyřešit spoustu stravovacích problémů jak u dětí, tak seniorů či lidí bojujících s nadváhou.

Oklamou děti

Nesporným přínosem jakékoliv zeleninové plévky je to, že našemu tělu zajistí dostatečný přísun zeleniny i tekutin zároveň.

Zeleninová polévka je také způsob, jak nenápadně dostat zeleninu do dítěte, které ji jinak odmítá jíst. **„Schová se do ní spousta druhů zeleniny, a pokud dítě některou vytrvale odmítá, obvykle stačí rozmixovat polévku na krém. Dítě nic nepozná a sní všechno,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Dobrá volba pro seniory

Se zeleninou mívají často problémy i senioři. Potíže jim dělá kousání syrové zeleniny, eventuálně je pro ně hůře stravitelná, a tak polévka je vhodný způsob, jak zeleninu do jídelníčku zařadit.

Pomocník v boji s nadváhou

Zeleninová polévka je výborná jako předkrm u oběda nebo součást svačiny či večeře, pokud bojujeme s nadváhou nebo věčným hladem. Zaplní žaludek méně kaloricky, a my již nemáme potřebu sníst velké množství dalšího pokrmu s vyšší energetickou hodnotou. „Jedná-li se skutečně jen o zeleninový vývar, můžeme si naložit talíř podle chuti. Omezování není nutné," dodává dietoložka.

Vaření všechno zdravé nezničí

Obava, že vařením všechno zdravé v zelenině znehodnotíme, není na místě. **„Tepelnou úpravou se ztrácí například vitamín C, ale obsah minerálních látek zůstává stabilní. Zejména u zeleniny se cení draslík, který se společně se sodíkem podílí na udržování rovnováhy vnitřního prostředí v těle a pomáhá vykompenzovat negativní účinky**

nadbytečného příjmu soli,“ objasňuje Karolína Hlavatá. Draslík je podle ní důležitý i pro činnost svalů a hlavně srdce. Je nejen v samotné zelenině, ale během vaření přechází i do tekutiny, kterou pak sníme.

Více vitamínů

Chceme-li mít v polévce více vitamínů, můžeme před dovařením vývaru přidat ještě trochu čerstvé nastrouhané zeleniny, kterou jen krátce povaříme. Je ale třeba počítat s tím, že bude tužší, a tak asi takto připravená polévka nebude příliš oblíbená právě u dětí a neocení ji ani mnozí senioři.

Může být i hlavním jídlem

I ze zeleninové polévky lze připravit hlavní jídlo.
„V takovém případě ji ale musíme udělat sytější a přidat do ní i bílkovinu, například vejce, mozzarellu, tofu a podobně,“ doporučuje

Karolína Hlavatá. Jako hlavní jídlo jsou vhodné také polévky luštěninové, které lze dozdobit kopečkem jogurtu nebo zakysané smetany.

Jíšky se nebojte

Strach ze zahušťování polévky jíškou je přehnaný. **„Samozřejmě nesmí být v polévce dvě kolečka mrkve a jinak samá mouka. Když ale hrnec polévky, tedy asi osm porcí, zahustíme jíškou ze lžíce mouky a lžíce oleje či másla, pak na jednotlivou porci jí vychází neškodné minimum,“** ujišťuje dietoložka. Naopak bychom si měli dát pozor, pokud jako základ vezmeme masový vývar. **„Vždy je třeba po vychladnutí vývaru z jeho povrchu sebrat a odstranit ztuhlý tuk,“** radí Karolína Hlavatá.

Co je chyba a co ne

Kolik hodnotných živin ze zeleniny se v polévce uchová, záleží na tom, jak ji vaříte. **„Důležité je, abychom ji vařili v hrnci přiklopenoémpoklicí, často pod pokličku nenahlíželi a polévku nemíchali jako diví. Jednak se odpařují chuťové a vonné látky, což je škoda, a jednak vývar tak neustále prokysličujeme. Účinkem kyslíku se pak více ztrácejí vitamíny,“** upozorňuje dietoložka.

Další chybou, které se často dopouštíme, je zbytečné solení. I když zelenina je sama o sobě aromatická a chuťově zajímavá, lze polévku ještě vylepšit čerstvými bylinkami, trochou pepře, který podporuje trávení. Chuť luštěninových polévek, například čočkové nebo hráškové, zase pozvedne kapka balsamica nebo trocha citrónové šťávy či lžíce pesta.

Hodí se skvěle k létu

Že se polévky nehodí k nadcházejícímu létu? Právě zeleninové jsou ideální. Jejich studené verze jsou v horku osvěžující a navíc nám dodají potřebné tekutiny. Zkuste například španělské gazpacho z čerstvých rajčat, paprik, okurky, lze ho připravit i z řepy a dalších druhů zeleniny.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz