



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Vegetariánství](#) 18. 11. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

# Polévka zeleninová s pohankou

URL článku: [magazin/recepty/Polevka-zeleninova-s-pohankou\\_\\_s20145x19674.html](https://magazin/recepty/Polevka-zeleninova-s-pohankou__s20145x19674.html)

Pohanka je stará dobrá superpotravinu, která se dá upravit na mnoho způsobů. Tím nejjednodušším je pravděpodobně zavářka do zeleninové polévky.



**Pohanka je bezlepková pseudoobilovina**, která je cenným zdrojem vlákniny nejen pro celiaky. Obsahuje také **rutin** - účinnou látku, která přispívá k pevnosti cév a má významné antioxidační účinky. Rutin se doporučuje zejména lidem s křečovými žilami, vysokým krevním tlakem či hemoroidy.

Vůbec nejvyšší obsah rutinu má z celé rostliny mladá zelená nať, která se hodí do polévky podobně jako petrželka.

## Ingredience 3 porce

cibule 1 menší	70 g
brambory 2 střední	400 g
mrkev 2 střední	120 g
květák 1/2 malého	125 g
petržel kořen 1ks	100 g
pohanka nevařená 1/2 hrnku	80 g
cizrna vařená či konzervovaná 1/2 hrnku	80 g
fazolové lusky čerstvé či mražené 1/2 hrnku	60 g
česnek 2 stroužky	6 g
olivový olej 2 lžičky	9 g
sůl 1 lžička	5 g
zeleninový vývar	1000 ml

## Postup

1. Mrkev a petržel nakrájíme na kolečka, květák rozebereme na růžičky, ostatní zeleninu nakrájíme na kostky.

2. Na olivovém oleji orestujte cibuli, mrkev a petržel.
3. Zeleninu osolíme a zalijte 1 litrem zeleninového vývaru.
4. Přidáme všechny ostatní ingredience a vaříme na mírném plameni, dokud zelenina a pohanka není měkká.
5. Polévka by měla být hustá, v případě potřeby ji však naředíme vodou nebo vývarem.

<b>výživové údaje</b>		<b>na 100g celkem kritéria VíM, co jím</b>		
			3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	63,5	1 311	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	2	39	-
sacharidy	g	9	186	-
z toho cukry	g	1	19	-
tuky	g	0,7	15	-
z toho	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,1	2,2	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	2	37	
sůl	g	0,3	5,5	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g			≤ 2,5 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem Vím, co jím](#) (polévka).**

[vegetariánský recept](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)