

ZÁCHRANA NA MOŘI

povídka od Dana Clarka, z knihy Slepíci polévka pro duši 2. porce

Před lety jeden mladík z rybářské vesničky v Holandsku ukázal světu, jak může být člověk odměněn za nezištnou službu druhým. Celá vesnice závisela na rybářském průmyslu, a proto zde pro případy nouze fungoval tým dobrovolných záchranářů. Jedné noci se rozběsnil vítr, mračna se protrhla a silná vichřice polapila rybářský člun na moři. Posádka v nebezpečí života vyslala S.O.S. Kapitán záchranářské veslice zazvonil na poplach a vesničané se shromáždili na návsi nad zátokou. Zatímco



Fotografie majáku je převzata z *FreeDigitalPhotos.net*. Fotografie pod číslem ID-100101374 uveřejnil ateliér *Serge Bertasius Photography*.

družstvo spustilo veslici a bojovalo s divokými vlnami, vesničané netrpělivě čekali na pláži s lucernami, aby jim ukazovali cestu zpátky.

O hodinu později se člun záchranářů znovu objevil v mlze a rozjásaní vesničané ho běželi přivítat. Dobrovolníci padli vyčerpaně na písek a oznámili, že do loďky už se víc lidí nevešlo, a tak museli jednoho muže zanechat na moři. Byť by byl na palubě jen jediný přespočetný pasažér, záchranářský člun by se určitě potopil a vše by bylo ztraceno.

Kapitán zoufale volal, ať pro zbývajícího ubožáka vyrazí další tým. Přihlásil se šestnáctiletý Hans. Matka ho popadla za paži a prosila: „Prosím, nechod’. Tvůj otec zemřel před deseti lety při ztroskotání lodi a tvůj starší bratr Paul už je tři týdny nezvěstný. Hansi, už mi zbýváš jenom ty.“

Hans ale odpověděl: „Mami, já musím jít. Co kdyby všichni řekli: já nemůžu, ať to udělá někdo jiný? Tentokrát musím jít splnit svou povinnost. Když na nás přijde řada nastoupit do služby, všichni se musíme vystřídat a splnit, co je třeba.“ Hans matku políbil, přidal se k týmu a zmizel do noci.

Uplynula další hodina, která Hansově matce připadala jako věčnost. Nakonec záchranářský člun prorazil jako šipka mlhou a Hans stál na přídi. Kapitán si přiložil ruce k ústům a volal: „Našli jste ztraceného muže?“ Hans se neudržel s vzrušeně křičel v odpověď: „Ano, našli jsme ho. Řekněte mé matce, že je to můj starší bratr Paul!“

Polévka byla a je grunt

Převzato z <http://www.dama.cz/zdravi/polevka-byla-a-je-grunt-7332>

Tvrzení, že polévka je grunt, rozhodně nepatří jen do dob našich babiček. Mění se sice složení a způsob přípravy, polévky by ale rozhodně měly zůstat nedílnou součástí také dnešních jídelníčků. Mají totiž řadu pozitivních účinků na zdraví a mohou dokonce vést k redukci hmotnosti.

Také proto je potěšující fakt, že polévky Čechům chutnají a většina jich konzumuje polévky vícekrát do týdne.

POLÉVKA ZDRAVÍ PROSPÍVÁ

Polévky jsou pro moderní uspěchanou dobu vhodným řešením, protože nejsou náročné na přípravu a zároveň pomohou ke zdravějšímu jídelníčku. Polévka by se měla jíst alespoň jednou denně, a to po celý rok. V létě osvěží za studena, v zimě naopak příjemně zahřeje.

Důležitým výživovým argumentem pro polévky je, že se jedná většinou o nízkokalorické jídlo, které obsahuje v ideálním poměru všechny základní živiny (bílkoviny, sacharidy a tuky). Polévka tak dodá tělu potřebnou energii a zasytí. Pokud má polévka vysoký obsah energie a dalších živin, je vhodné dát si ji jako hlavní chod. Méně vydatná polévka může tvořit předehru k hlavnímu jídlu, protože podporuje žaludeční sliznici k trávení a mírným podrážděním zvyšuje sekreci žaludečních šťáv. Povzbuzuje motorickou funkci zažívacího traktu a vůní tepla a koření zvyšuje apetit a chuťovou pohotovost k jídlu.

Kromě toho většina polévek obsahuje hodně zeleniny, která zásobuje tělo antioxidanty (vitaminem C) i minerálními látkami (vápníkem, železem). Zelenina je zároveň zdrojem vlákniny, která pomáhá zlepšovat činnost střev a usnadňuje trávení.

V neposlední řadě je velmi důležitá role polévky v pitném režimu. Podle výživových doporučení by měl dospělý člověk vypít denně 2,5 až 3 litry tekutin. Ne všichni jsou schopni této hranice dosáhnout běžnými tekutinami a polévka zde může k doplnění tekutin významně přispět, protože ji lze zahrnout do denního pitného režimu. Výborným zdrojem vody je například polévkový vývar, který obsahuje zároveň i zeleninu. Talíř snědené polévky odpovídá zhruba čtvrt litru vypité vody.

NEMUSÍ BÝT VŮBEC TUKOŽROUTSKÁ

Vhodně připravená polévka je nízkokalorické jídlo a určitě její konzumace nevede ke zvýšení hmotnosti. Právě naopak. Je prokázáno, že polévka přijímaná před hlavním chodem rozloží příjem stravy do delšího časového úseku a snižuje pocit hladu, takže v dalším jídlu při obědě již nedochází k příjmu tak velkého množství stravy. Konkrétně: když si dáme před hlavním jídlom talíř vývaru

s nudlemi nebo zeleninové polévky, stačí nám pak menší porce dalšího jídla. Lidé, kteří pravidelně jedí polévky, mají menší sklony k obezitě než ti, kteří polévku vynechávají. Proto bývají polévky také součástí diet.

Pozitivní vliv polévek – a vůbec nemusí jít o známé tukožroutské - na hmotnost potvrdila i osmiletá studie ve Francii, která sledovala vliv stravovacích zvyklostí u více než 5 000 osob. Bylo zjištěno, že lidé, kteří konzumují polévku 5-6x týdně, mají ve srovnání s těmi, kteří polévky tak často nejedí, nižší energetický příjem, a tedy i lepší tělesnou hmotnost, nižší příjem tuků, nižší hladinu cholesterolu, větší příjem vitaminů a obecně lepší stravovací návyky. Prokázala se totiž pozitivní vlastnost polévky jako „sytiče“. Ti, co jako první chod konzumovali polévku, snížili energetický příjem při obědě o cca 20 %. Jako neúčinnější se ukázala polévka s kousky zeleniny, která se vyprazdňuje ze střev pomaleji a posiluje tak nasycující účinek z doby oběda.

JAKOU POLÉVKU SI VYBRAT

Nejčastěji polévky vybíráme s ohledem na další chod a volíme buď polévku s nízkým obsahem energie nebo více kalorickou. Pokud volíme lehčí variantu, není vhodné zvyšovat energetickou hodnotu polévky například přidáním smetany, hustou zasmažkou, zavářkou či dalšími moučnými přísadami. Polévka před

jídlem nesmí úplně zasytit. A pro hubnutí je čirá polévka rozhodně vhodnější než zahuštěná. Zdravější variantou krémové polévky je rovněž ta zahuštěná nikoliv jíškou,

ale rozmixovanou zeleninou. Pro snížení kalorické hodnoty smetanových polévek je dobré použít rostlinnou variantu smetany místo živočišné.

Sytější husté polévky s jíškou nebo mléčné či smetanové polévky mohou s pečivem či chlebem a zeleninovým salátem zcela nahradit celý oběd či večeři. V některých zemích jsou dnes polévky k obědu velmi populární a vznikají dokonce polévkové restaurace, kde je k dostání dlouhá řada polévek s pečivem a salátem. Je to levnější a navíc takový oběd nevyvolá pocit přejedení a ospalosti. Sytá polévka jako hlavní chod je ostatně vhodná také pro všechny, kteří nemají čas na vyvařování několika chodů.

Zvláštní úlohu může vhodně vybraná polévka sehrát u nemocných lidí. Díky tekuté konzistenci je lépe požitelná a plně nahradí celé hlavní jídlo. Výhodou je, že lze jednoduše ovlivnit nejenom chuť a energetickou hodnotu polévky, ale i její teplotu. Např. při horečkách je lepší podávat polévky chladné. Polévku lze s výhodou využít i tam, kde je potřeba tělu dodat určité množství energie, vlákniny či minerálních látek a je limitováno množství stravy. Jednoduše se použije polévka více koncentrovaná.

Ve všech přijímaných potravinách je nutné sledovat obsah kuchyňské soli. Denní příjem soli by neměl nepřesáhnout 5 g, protože konzumace vyššího množství může zvyšovat krevní tlak.

POLÉVKY NÁM OPRAVDU CHUTNAJÍ

Obrovskou výhodou polévek je fakt, že je lze připravit na mnoho způsobů, takže se jimi téměř nedá přejít. Použitím různých druhů zavářek a nejrůznějších druhů surovin získáváme nepřeberné množství polévek. Tradiční osvědčené recepty jsou vynikající, ale moderní doba přináší také překvapivé inovace v receptech, dokonalé kuchyňské spotřebiče, praktické doplňky stravy i exotické suroviny pro vaření. Ideální je naučit se zařazovat novinky tak, aby odpovídaly nejenom fyziologickým potřebám jednotlivce a zásadám správné výživy, ale vyhovovaly i požadavkům na rychlost, dostupnost a snadnou úpravu. Pokud rozdělíme polévky například podle potravinového základu na masové, zapražené obilninové, zeleninové a houbové, luštěninové, mléčné, sýrové, pивní a vínové či ovocné, zjistíme, že je velmi snadné vyhovět i více generační rodině.

Možná i díky výše uvedeným přednostem polévek Čechům tento pokrm tolik chutná, což potvrzuje řada průzkumů. Například podle ankety na webových stránkách nadoma.cz má z celkem 3 400 čtenářek polévku rádo 93 %. Přes 60 % odpovídajících žen jí polévku nejméně 3x týdně, a to jak domácí, tak ze sáčku.

Stejně přesvědčivé jsou údaje Habits&Attitudes studie z roku 2004, do níž bylo zařazeno 1 160 jídelníčků s 59 000 různých chodů jídel. Téměř třetinu všech snědených porcí během oběda představuje právě polévka, přičemž k nejoblíbenějším patří masové vývary a nejrůznější zeleninové polévky. Z uvedené studie také vyplynulo, že každý den jí polévku 22 % a vícekrát za týden 40 % respondentů.

autor: Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D., gastroenterolog

Pět polévek kolem světa

<http://www.chatar-chalupar.cz/polevka-je-grunt-1/>

FAZOLOVÁ POLÉVKA

400 g fazolí, 1l zeleninového vývaru, 100 g pórku, 50 g červené papriky, 50 g jader vlašských ořechů, petrželka, 60 g bezlepkové mouky, 80 g másla, sůl

Fazole přes noc namočíme do hrnku vody. Druhý den vodu slijeme, fazole vsypeme do zeleninového vývaru a uvaříme do měkka. Dvě třetiny fazolí rozmixujeme s částí vývaru, zahustíme jíškou z másla a mouky, přisypeme nasekané ořechy, sůl, drobně nakrájenou papriku, na tenká kolečka nakrájený pórek a zbylé fazole, zalijeme zbytkem vývaru a krátce povaříme. Na talíři zdobíme petrželkou.

MRKVOVÝ KRÉM

800 g mrkve, 1 pórek, lžíce másla, 1 l kuřecího vývaru, kousek (asi 2 cm) zázvoru

Mrkev a pór pokrájíme na půlcentimetrová kolečka. V hrnci na rozehřátém másle dusíme nakrájenou zeleninu, až změkne. Zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Není-li slaný, osolíme. Vaříme přikryté na mírném ohni 15 minut, aby mrkev změkla. Pak obsah hrnce rozmixujeme (ponorným mixérem). Do hotové polévky vmícháme na jemno nastrohaný zázvor.

AVOKÁDOVÁ POLÉVKA

2 zralá avokáda, 1 kostka slepičího bujónu, 100 g smetany, 2 vaječné žloutky, šťáva z 1/2 citronu, 3 lžíce sekaného kerblíku, sůl, pepř

Ve 3/4l vařící vody rozpustíme kostku bujónu. Přikryjeme a udržujeme teplé. Avokáda rozpůlíme a lžící vydlabeme dužninu. Tu se smetanou, žloutky a citronovou šťávou umixujeme na jemnou kaši. Lehce osolíme a opepříme. Nalijeme do vývaru a důkladně promícháme, aby vznikla hustá krémovitá polévka. Už nevaříme, jinak by se žloutek srazil. Na talíři sypeme kerblíkem.

ŠVÉDSKÁ POLÉVKA

750 g čerstvé zeleniny (mrkev, hrášek, květák, mangold, brambory, nebo zelené fazolky, kedlubna, cuketa, chřest, listy špenátu, na podzim třeba: bílé zelí, mrkev, tuřín, brokolice), 0,5 l zeleninového vývaru, 0,5 l plnotučného mléka, špetka strouhaného muškátového oříšku, 1/2 svazku kopru, kerblíku a petrželky

Zeleninu nakrájíme na kostky a 10 až 15 minut ji povaříme pod pokličkou v zeleninovém vývaru a mléce. Ochutíme solí a muškátovým oříškem, sypeme sekanými natěmi.

TURECKÁ RÝŽOVÁ POLÉVKA

1 l hovězího vývaru, 50 g dlouhé rýže, 1/8 l mléka, 150 g plnotučného bílého jogurtu, 2 žloutky, sůl, bílý pepř, 1 lžíce sekané máty

Vývar přivedeme k varu. Rýži propláchneme a 20 minut ji zvolna vaříme ve vývaru. Mléko rozkvedláme s jogurtem a žloutky. Směs za stálého míchání metlou na šlehání pomalu přidáváme do polévky. Ochutíme solí a pepřem a sypeme mátou.



Recepty

CUKETOVÁ POLÉVKA S ČERSTVOU MÁTOU

<http://www.magazinzdravi.cz/cuketova-polevka-s-cerstvou-matou-c89>

4 ks menších cuket, 2 ks větších brambor, 2 stonky řapíkatého celeru, 3 čl soli nebo polévkové směsi, olivový olej, malý svazek máty

Cukety omyjeme, odkrojíme kraje, podélně rozpůlíme. Dáme na menší plech, osolíme, polijeme olejem a vložíme do trouby předem vyhřáté na 170°. Pečeme 15-20 minut do zhnědnutí.

Cibuli osmahneme v hrnci na oleji do hněda. Zalijeme vodou (2 litry), vložíme brambory, celer, sůl a vaříme do změknutí.

Do hrnce vložíme cukety (jednu nakrájíme na kostičky a dáme stranou), většinu máty a vše důkladně rozmixujeme v jemný krém. Opět dochuťme a přidáme nakrájenou cuketu.

Dle potřeby můžeme přidat najemno nasekanou mátu. Polévku také můžeme zjemnit sójovou smetanou nebo dochutit citronem a cukrem.

BROKOLICOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

<http://www.varimezdrave.cz/brokolicova-kremova-polevka/>

300–330 g růžiček brokolice + 1,2 l vody, 70 g cibule, 1 rovná lžička mořské soli, 1 rovná lžička mletého kmínu, 1 vrchovatá lžička koření „Horalka“, 20 g sušeného sojového nápoje „Zajíc“ s příchutí smetany nebo 50 ml rýžového nápoje tekutého a pak dát míň vody o to na začátku vaření 2 lžičky panenského řepkového oleje

Brokolici vaříme ve slané vodě s cibulí a přídavkem uvedeného koření od varu zhruba 18-20 minut. Až je měkká, tak var přerušíme a polévku necháme chladnout.

Z polévky si oddělíme pár brokolicových růžiček na ozdobu a mírně prochladlou polévku po té nalijeme do mixéru.

Z uvařeného stonku vyškrábneme měkkou dužninu, kterou přidáme ještě k polévce. Brokolici s vývarem namixujeme do krémové konzistence společně se sušeným sojovým nápojem. Hotovou krémovou polévku na talíři omastíme řepkovým olejem a ozdobíme uvařenými růžičkami brokolice.

BAREVNÁ FAZOLOVÁ POLÉVKA

<http://www.varimezdrave.cz/barevna-fazolova-polevka/>

65 g fazolové instantní mouky, 1,2 l vody, 2 kostky BIO zeleninového bujónu „Würzl“, 70 g mraženého hrášku, 70 g mražené kukuřice, 1 rovná lžička sušeného česneku (popř. 2 stroužky), hrst sekané čerstvé bazalky (popř. mražené nebo lžička sušené), mořská sůl, trochu strouhané čerstvé mrkve, popř. lžičku panenského oleje

Zhruba do 800 ml vody dáme vařit dvě kostky zeleninového BIO bujónu společně s hráškem a kukuřicí. Do vývaru ještě přidáme jemně krájenou nebo namixovanou bazalku a česnek. Ten můžeme použít i syrový, dobře rozetřený, raději bez soli.

Ve zbylém množství cca 400 ml vody kvedlačkou rozmícháme fazolovou instantní mouku a takto připravenou řídkou kašičku vlijeme rychle do vařícího vývaru.

Fazolovou mouku si rozmícháme těsně před přidáním, protože začne bobtnat a museli bychom ji po delším stání z hrnku vyškrabovat. Do vývaru ji přidáváme až je hrášek s kukuřicí měkký a pak již nemusíme dlouho vařit. Polévka se zahustí a dostane „fazolovou“ chuť.

Pro zesílení výživnosti můžeme ještě přidat do hotové polévky lžičku kvalitního panenského oleje. Chceme-li mít polévku zajímavější a také s čerstvými vitamíny, nekombinujeme ji s žádnou zavářkou, ale nastrouháme do ní trochu čerstvé mrkve.



PÓRKOVÁ POLÉVKA S RÝŽÍ

<http://www.varimezdrave.cz/porkova-polevka-s-ryzi/>

300–350 g pórků, 2 l vody, 2 rovné lžičky mořské soli, 10 g čerstvého libečku, 1 rovná lžička koriandru, 30 g rýžového nápoje „Zajíc“, 40 g hladké rýžové mouky, 100 g rýže „Basmati“, 1–2 lžíce panenského oleje (řepkový, slunečnicový, sezamový apod.), 25 g čerstvého pórků na ozdobu polévky

Pórek nakrájíme na větší kousky, které dáme vařit do osolené vody společně s libečkem a koriandrem.

Vaříme od varu asi 20–25 minut a necháme prochladnout. V jiné nádobě si uvaříme rýži Basmati, kterou pak použijeme do polévky jako zavárku.

Prochladlou polévku rozmixujeme a při mixování ještě přidáme sušený sojový nápoj a hladkou rýžovou mouku pro mírné zahuštění.

Polévku vrátíme do hrnce a přivedeme k varu. Povaříme asi 2 minuty a do polévky přidáme uvařenou rýži.

Na závěr ji omastíme panenským olejem a povrch polévky na talíři posypeme nakrájeným pórkem.

Použitý koriandr a čerstvý libeček polévku pěkně provoní.

VOŇAVÁ BRAMBORAČKA S ČERVENOU ČOČKOU

<http://www.varimezdrave.cz/vonava-bramboracka-s-cervenou-cockou/>

400–450 g očištěných brambor, 2 l vody, 150 g červené čočky, 100 g cibule, 100 g pórků, 3 bobkové listy, 1 lžička drceného nebo mletého kmínu, 1 lžička majoránky, 1 lžička libečku, 3 kuličky nového koření, 2 lžičky koření Horalka, ½ lžičky estragonu, ½ lžičky kurkumy, mořská sůl, 1 lžíce panenského oleje řepkového (i jiný panenský), nat' petržele

Brambory očistíme a nakrájíme na menší kousky. Červenou čočku raději prohlédneme a odstraníme případné nečistoty, promyjeme na sítku a vyklepneme do hrnce k bramborám. Zalijeme vodou.

Cibuli i pórek překrájíme jenom na hrubší kousky, vložíme též do hrnce a vodu osolíme.

Již v začátku vaření přidáme uvedené koření a vše přivedeme k varu. Vaříme poodkryté od varu asi 15–20 minut, až jsou brambory, čočka, cibule i pórek úplně změkklé.

Uvařenou polévku necháme prochladnout a pak z ní vyjmeme kuličky nového koření a bobkové listy.

Polévku nalijeme do mixéru a najemno rozmixujeme. Protože je jí větší množství, mixujeme ji postupně.

Pak ji vrátíme, nejlépe do dalšího hrnce, omastíme lžící panenského řepkového oleje. Polévka je voňavá a vydatná i bez dalšího ochucení. Co jí ale pomůže vždy, to je přídatek čerstvé nebo mražené petrželové natě.

CIBULAČKA S HRÁŠKEM

<http://www.varimezdrave.cz/cibulacka-s-hraskem/>

500 g cibule, mořská sůl, 4 bobkové listy, 1 vrchovatá lžička sušeného libečku, 1 rovná lžička mletého kmínu, 2 vrchovaté lžičky koření „Horalka“, 500 g očištěných brambor, 100 g hrášku (mražený, v sezóně čerstvý), 1 kostka BIO zeleninového bujónu „Würzl“, 40 g sušeného sojového nápoje, sojová omáčka „Tamari“, 1 lžíce panenského řepkového oleje, petrželová nat'

K vaření si připravíme dva hrnce. Do jednoho vložíme očištěnou a jen na hrubo pokrájenou cibuli s bobkovým listem, kmínem, kořením „Horalkou“ a libečkem. Zalijeme 1,5 l vody, mírně osolíme a dáme vařit. Vaříme odkryté, aby čpavé látky z cibule mohly dobře vyprchat.

Do druhého hrnce dáme vařit pokrájené brambory a hrášek s 0,5 litrem vody. Až voda začne vařit, rozdrobíme k bramborám a hrášku ještě kostku BIO zeleninového bujónu. Brambory s hráškem vaříme s bujónem od varu 10–12 minut, až jsou měkké.



Cibule bude uvařena v odděleném hrnci do měkka asi za 20 minut. Pak ji necháme ve vývaru prochládnout. Vyjmeme bobkové listy a prochládlý cibulový vývar s cibulí vlijeme do mixéru. Dobře rozmixujeme.

Při mixování přidáme sušený sojový nápoj. Rozmixovanou cibuli s vývarem a sojovým „mlékem“ nalijeme k uvařeným bramborám s hráškem a vše ještě jednou přivedeme k varu.

Polévku omastíme lžící panenského řepkového oleje a v úplném závěru do hotové polévky trochu petrželové natě.

HOKAIDOVÉ PYRÉ S BRAMBOREM

<http://www.varimezdrave.cz/hokaidove-pyre-s-bramborem/>

170 g očištěné dýně „Hokaido“ asi ½ střední velikosti, 130 g očištěných brambor, 150 g mrkve (dle chuti i další kořenová zelenina), 1 malá červená cibulka (30 g), ½ lžičky majoránky, špetka oregana, 1 rovná lžička mletého kmínu, trochu mořské soli, petrželová nat', 1 lžička panenského oleje

Očištěnou a jadérek zbavenou dýni hokaido i připravené brambory nakrájíme na kostky. Mrkev je ze surovin nejtvrďší, a proto ji doporučuji nakrájet na drobná kolečka, plátky, chceme-li, aby se uvařila do měkka souběžně. Avšak vzhledem k tomu, že polévku budeme mixovat, její nedovaření nebude v tomto případě na závadu...:-)

Připravené ingredience vložíme do hrnce a zalijeme kvalitní vodou v množství cca 400 ml. Osolíme a přidáme uvedené koření, z něhož je asi nejdůležitější mletý kmín, který velice podporuje trávení. Majoránka i oregano chuťově pyrě zjemní a dodají zase novou příchut'.

Vše vaříme tak dlouho, až jsou brambory měkké. Dle nich se řídíme, protože dýně bude za tu dobu měkká určitě, a u mrkve případná křupavost nebude vadit.

Po prochládnutí nalijeme vývar se zeleninou do mixéru a namixujeme na jemnou kaši, kterou můžeme ještě omastit lžičkou kvalitního panenského oleje. Olej volíme dle své preference. Dobrý je slunečnicový, řepkový, ale i lněný.

Můžeme ho přidat ještě při mixování do pyrě nebo až na závěr na talíři společně s nasekanou petrželovou natí.

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

<http://bezlepkova-kucharka.cz/component/garyscookbook/?Itemid=29&func=detail&id=181>

2 velké červené řepy, 2 brambory, 1 cibule, 1 střední mrkev, 1/2 lžičky majoránky, špetka mletého nového koření, 1 velký bobkový list, sůl, špetka cukru, olej, bylinky na zdobení / např. libeček, petrželka nebo pažitka/, zakysaná smetana

Ve větším hrnci orestujeme na oleji nakrájenou cibulku, přidáme nastrouhanou mrkev a červenou řepu a chvíli restujeme, přidáme na malé kostičky nakrájené brambory, koření a zalijeme 1a1/2 l vody, vaříme asi 30 minut. Dochutíme solí, případně cukrem. Na talíři zdobíme kopečkem zakysané smetany a nasekanými bylinkami.

BEZLEPKOVÁ POHANKOVÁ POLÉVKA S FAZOLEMI

<http://www.sweetsforyou.cz/Bezlepkove-recepty.html>

Suroviny na 1 porci: 12 g pohanky, 20 g uvařených fazolí, 20 g mrkve, sůl, česnek, 10 g oleje, 50 g brambor, voda

Brambory s pohankou uvaříme do měkka. Odstavíme, přidáme uvařené fazole, nastrouhanou mrkev, prolisovaný česnek, nakrájenou petrželku a olej, krátce povaříme. Přidáme sekanou petrželku.



FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA

<http://www.global.schaer.com/cs-cz/bezlepkove-recepty/predkrmy-polevky-a-salaty/francouzska-cibulacka>

1 Bageta Schär, 400g jemně nasekané cibule, 40g másla, 1 litr zeleninového vývaru, 80g strouhaného ementálu, ½ polévkové lžíce „Farina Mahl“, Sůl a pepř

Rozehrějeme máslo a přidáme cibuli. Toto přikryjeme a dusíme asi po dobu 30min.

Pak přidáme vodu podle potřeby. Ve chvíli, kdy cibule začne zlátnout, přidáme mouku, sůl a pepř a důkladně zamícháme.

Poté přidáme zeleninový vývar a vaříme dalších dvacet minut. Mezitím nakrájíme bagetu a až nakonec a vložíme ji do talířů.

Pak nalejeme polévku a navrch přidáme máslo a sýr a podáváme!

RUSTIKÁLNÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA

<http://www.global.schaer.com/cs-cz/bezlepkove-recepty/predkrmy-polevky-a-salaty/rustikalni-zeleninova-polevka>

120 g těstovin Penne Schär, 2 lžíce olivového oleje, 2 l zeleninového vývaru, 300 g sterilovaných fazolí z plechovky, 2 malé mrkve, 1 celer, 1 cuketa, 1/2 cibule, 1 pórek, 1 brambor, 3 lžíce rajského protlaku, 1 špetka tymiánu, 1 špetka majoránky, 2 listy bazalky, sůl a pepř podle chuti

Cibuli, celer, mrkev, pórek a bazalku jemně nasekejte. Vše dejte do hrnce s olivovým olejem a několik minut poduste.

Poté přidejte rajčatový protlak, brambor a cuketu nakrájené na kostičky, tymián, majoránku. Část fazolí rozmixujeme a přidáme do polévky i s druhou částí celých fazolí a zeleninový vývar.

Dochuťte solí a pepřem. Vařte na mírném ohni asi 20 minut, poté přidejte nudle a vařte předepsanou dobu. Podávejte teplé.

ZELŇAČKA S HRÁŠKEM A KURKUMOU

<http://www.varimezdrave.cz/zelnacka-s-hraskem-a-kurkumou/>

500 g syrových očištěných brambor, 150 g kysaného zelí (bez nálevu), 1,7 l vody, 10 g sušených hub + 70 ml vody, 200 g mraženého hrášku, 100 g cibule, 2 stroužky česneku, 7 kuliček nového koření, 1 polévková lžíce koření „Horalka“, ½ lžičky mletého kmínu, 1 rovná lžička sušeného libečku, 1 rovná lžička kurkumy, 1 rovná lžička koření „pašerák“, 3 bobkové listy, 40 g sušeného sojového nápoje např. „Zajíc“ s příchutí smetany, 30 g solamylu (bramborový škrob) + 400 ml vody, 1 lžička sojové omáčky „Tamari“, 1 lžíce panenského řepkového oleje (i jiný kvalitní), petrželová nať mražená, čerstvá, 2 lžíce nálevu ze zelí

Máme-li houby sušené, musíme přípravu polévky plánovat a předem si namočit houby do vody, aby nabobtnaly. Lze samozřejmě použít i houby čerstvé nebo i mražené. Pak jejich množství volíme cca 100 g. Jsou v polévce jen pro vůni.

Do hrnce vložíme očištěné a na kousky pokrájené brambory. Kysané zelí na cedníku precedíme, ale lák zatím nevytlváme. Použijeme ho na závěrečné dochucení polévky. Odmáčknuté zelí překrájíme na prkénku na drobnější kousky a vložíme k bramborám. Též nabobtnané houby i s nálevem.

Přidáme hrášek, veškeré koření, mírně osolíme a dáme vařit. Vaříme 30 minut.

Po této době si připravíme záklehtku ze solamylu a studené vody. Před zahuštěním polévky vyjmeme bobkové listy a nové koření. Přímou v horké polévce rozpustíme sušený sojový nápoj a pak teprve polévku zahustíme záklehtkou. Povaříme 2 minuty. Dochutíme sojovou omáčkou Tamari a omastíme lžící chutného panenského oleje.

Pro zvýraznění chuti přidáme asi dvě lžíce nálevu ze zelí. Polévku nám příjemně okyselí. Více už nevaříme. Do hotové polévky vložíme již jen posekanou petrželovou nať.



CIZRNOVÁ POLÉVKA

<http://www.varimezdrave.cz/cizrnova-polevka/>

400 g uvařené cizrny, 1 l zeleninového vývaru (popř. 1 l vody + 2 kostky BIO zeleninového bujónu), ½ lžičky sušené bazalky, ½ lžičky sušené majoránky, 1 celá lžička koření „Horalka“, 1 lžíce panenského řepkového oleje, 1 lžička sojové omáčky „Tamari“, čerstvá petrželová nať

Nemáme-li uvařenou cizrnu, tak budeme potřebovat asi 200–230 g cizrny v suchém stavu, kterou necháme nabobtnat, nejlépe přes noc. Vodu slijeme a dále ji uvaříme dle uvedeného návodu.

Chceme-li mít polévku hodně jemnou, tak cizrnu co nejvíce zbavíme i slupek, ale připravujeme-li ji pro zdravé strážníky, použijeme cizrnu tak jak je uvařena i se zbylou tekutinou.

Budeme-li cizrnu loupat, tak pro zachování minerálů, které se vyvařily z cizrny do vody, vodu po vaření slijeme zvláště a k oloupaní cizrny použijeme studenou vodu dle uvedeného návodu. Slitou tekutinu z cizrny pak vrátíme též do polévky.

Jestliže se nám téměř všechna voda při vaření cizrny vyvaří, nic se neděje. Připravíme si silný zeleninový vývar, kterým vytvoříme cizrnové polévce tekutý základ. Pro úsporu času mnohdy použijí i 2 BIO zeleninové kostky, které rozvařím v 1 litru vody.

V prochlazeném vývaru rozmixujeme uvařenou cizrnu i se zbylou tekutinou, ve které se cizrna vařila, a ještě krátce vše povaříme s uvedeným kořením. Dochutíme sojovou omáčkou Tamari, dle potřeby osolíme. Většinou však stačí chuť přímo samostatného vývaru či připraveného bujónu z kostek.

V závěru ještě mírně omastíme kvalitním panenským olejem z prvního lisování a na talíři polévku zpestříme čerstvou petrželovou natí, která nám dodá pár vitamínů.

CELEROVÁ POLÉVKA

<http://www.varimezdrave.cz/celerova-polevka/>

cca 380–400 g očištěného celeru (1 bulva), 130 g očištěné mrkve, celerová nať z celé bulvy, 50 g cibule, 1,5 l kvalitní vody, 2 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, ½ lžičky mletého kmínu, 1 lžíce sojové omáčky „Tamari“, 1 lžíce panenského řepkového oleje, mořská sůl, 150 g pohankových těstovin do polévky

Na polévku je vhodné zakoupit celou bulvu i s natí, kterou použijeme též do polévky, ale jen na vyvaření. Z celeru odkrojíme stonky s listím, ty umyjeme zvláště, a bulvu s mrkví a cibulí očištíme. Připravenou zeleninu nakrájíme na hrubé kousky, celer a cibuli jen na větší a mrkev stačí rozkrojit podélně.

Zeleninu vložíme do hrnce, zalijeme vodou, přidáme stonky celerové natě, které je dobré svázat či jen omotat bílou reznou nití, aby se nám pak po uvaření lépe z polévky vyjmuly. Lístky ze stonků otrháme a použijeme pak v závěru jako zelenou nať. Samotné celerové stonky nejenže dodají další hodnotné látky do polévky, ale navíc ji provoní specifickou vůní.

Do hrnce přidáme i malou lžičku mořské soli a veškeré uvedené koření a vše dáme vařit. Vaříme do měkka. Dle velikosti kousků bychom měli mít obsah dostatečně provařený a měkký od varu asi za 20 minut. Uvařenou polévku necháme prochládnout, protože ji budeme mixovat a vařící tekutinu většina plastových nádob mixérů nesnese. Z polévky vyjmeme celerové stonky, bobkové listy a kuličky nového koření a také mrkev. Tu nakrájíme na plátky zvláště.

Vývar s celerem a cibulí rozmixujeme, vrátíme do hrnce a do polévky přidáme pokrájenou mrkev. Nyní můžeme v polévce ještě uvařit pohankové těstoviny anebo je již jenom vložit předem uvařené. Většinou je vařím v osolené vodě zvláště přímo ve větším množství a do polévky je přidám až v této fázi jen na zahuštění. Nepoužité uvařené těstoviny dobře poslouží jako další surovina třeba do těstovinového salátu.

Hotovou polévku dochutíme sojovou omáčkou a omastíme ji kvalitním panenským olejem. Již nevaříme. Zde mám nejlepší zkušenosti s olejem řepkovým, ale výborný bude i sezamový popř. panenský olej slunečnicový.

Část lístků z natě celeru nasekáme na drobné kousky a polévku jimi barevně na talíři ozdobíme. Zbytek vložíme doigelitového sáčku nepokrájené a dáme zamrazit.



ZELENINOVÉ PYRÉ

<http://www.varimezdrave.cz/zeleninove-pyre/>

300–350 g zeleniny (mrkve, celeru a petržele) nebo 1 sáček mražené zeleniny „směs pod svíčkovou“, mořská sůl, mletý kmín, koření „Horalka“

Zeleninu očistíme, překrájíme na menší kousky a v hrnci zalijeme vodou asi 2–3 cm nad povrch surovin.

Společně s kořením a trochou soli ji vaříme do měkka cca 15–20 minut.

Hlídáme a doléváme vařící vodou, aby se všechna nevyvařila. Pak uvařenou zeleninu mírně zchladíme a i s vývarem ještě teplou namixujeme v hladký krém.

Máme-li málo vývaru a mixér jde ztěžka, dolijeme při mixování trochu převařené vody.

Pyré nalijeme do talíře. Jako příloha jsou nejlepší rýžové extrudované chlebičky nebo i burizony.

Zastoupení zeleniny můžeme volit v různých váhových poměrech a tak pak dostaneme i pyré v jiném barevném odstínu.

Kdo má rád do polévky vařenou rýži, tak tomu doporučuji uvařit trochu rýže Basmati (cca 30 g) ve slané vodě a přidat k polévce. Je to velmi dobrá a též „pro oko“ pěkná kombinace.

ZELŇAČKA PLNÁ KOŘENÍ

<http://www.varimezdrave.cz/zelnacka-plna-koreni/>

550 g očištěných brambor, 200 g kysaného zelí, váženo bez láku, 1,5–1,7 l vody, 100 g krájené cibule, 10–13 g sušených hub (třeba suchohřibů), 1 rovná dětská lžice koření „Horalky“, 6 bobkových listů, 6 kuliček nového koření, 1 lžička mletého kmínu, ½ lžičky celého kmínu, trochu saturejky místo pepře, 1 lžička sušeného libečku (v sezóně čerstvý), 1 lžička sladké červené papriky, 1 lžička sojové omáčky „Tamari“, 1 lžice panenského řepkového oleje, 1 lžice solamylu (bramborový škrob) + 400 ml vody, 30 g sušeného sojového nápoje s příchutí smetany, mořská sůl

Zelí si odmáčkne od láku a překrájíme. Brambory očistíme a nakrájíme na drobné kousky, které se v kyselejší vodě lépe uvaří.

Chceme-li mít zelňačku s houbami, je nutné si houby, nejlépe den předem, namočit. Houby namáčíme jenom v trošce vody a do polévky je pro vůni přidáme částečně i s ní. Na přípravě polévky již dále není nic složitějšího, jenom v závěru se liší tradiční recept záklehtkou.

Pokrájené brambory dáme do vody do jednoho hrnce i se zelím, namočenými houbami, cibulí a veškerým uvedeným kořením.

Vše vaříme pomalým varem cca 45 minut. Uvaření brambor společně se zelím a houbami trvá trochu déle, než jsme zvyklí, ale při společném vaření se všechny vůně krásně prolnou a sjednotí. Na závěr, před přidáním záklehtky, polévku ochutnáme a případně ještě okyselíme lákem ze zelí.

Záklehtku na mírné zahuštění zelňačky si připravíme během vaření polévky. Ve 400 ml teplé vody rozpustíme sušený sojový nápoj. Necháme ho vychladnout a do tohoto „mléka“ pak rozmícháme solamyl. Záklehtku přidáme do polévky a za míchání 2 minuty povaříme.

Polévku ochutíme sojovou omáčkou Tamari a omastíme dle chuti panenským řepkovým olejem, který nám vytvoří krásná žlutá očka.

POLÉVKA S ČERVENOU ŘEPOU

<http://www.varimezdrave.cz/polevka-s-cervenou-repou/>

250 g očištěné červené řepy, 250 g očištěné mrkve, 250 g očištěných brambor, 250 g bílého hlávkového zelí, 50 g oloupané cibulky, 1 rovná lžička mletého kmínu, 2 lžičky koření „Horalka“, 1 lžička mletého kořene lopuchu, 3 snítky čerstvého libečku nebo špetka sušeného, 2 špetky mořské soli, 3 stroužky česneku, 1 lžice tekutého polévkového koření bez glutamanu, 1 lžice řepkového panenského oleje, nať čerstvé petrželky

Všechny základní suroviny použijeme ve stejném váhovém poměru a tak není složité si zvolit množství, které nám bude vyhovovat.

Očištěnou mrkev i červenou řepu si ozdobně nakrájíme na plátky a připravíme k vaření. Očištěné brambory nakrájíme také na menší kousky, oloupanou cibuli rozčtvrtíme a nakrájíme na tenké plátky. Zelí si nakrájíme na malé čtverečky, které oddělíme od sebe.

Protože se zelenina neuvaří všechna současně za stejnou dobu, je potřeba ji vkládat do polévky postupně. Nejdříve začneme červenou řepou.

Nakrájenou řepu zalijeme 1 litrem studené vody, přidáme dvě špetky soli a dáme vařit. Až se začne vařit, odměříme si 10 minut a poté přidáme pokrájenou mrkev, tři stroužky česneku vcelku a krájenou cibuli. Přilijeme dalšího půl litru vody, ale teď již vařící, aby se teplota co nejdříve vrátila k bodu varu. Do polévky přidáme uvedené koření a snítky libečku.

Opět necháme vařit 10 minut a nakonec přidáme pokrájené brambory a zelí.

Hrncem přikryjeme pokličkou, aby se polévka již moc neodpařovala a protože se přidavkem brambor a zelí opět zahustila, dolijeme ještě cca tři čtvrtě litru horké vody. Vaříme tak dlouho, až brambory změkknou.

Polévka by měla být nyní za 10 minut hotova. V závěru ji dochutíme přidáním jedné lžice tekutého polévkového koření bez glutamanu (celiaci pozor na levná maggi, která obvykle obsahují lepek). Omastíme ji řepkovým olejem. Snítky libečku a česnek můžeme vyjmout, anebo je v polévce ponecháme. Pro barvu i chuť ještě přisypeme sekanou petrželku a dílo je hotovo.

Na talíři můžeme polévku zjemnit připravenou smetanou.

JEMNÁ ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA

<http://www.varimezdrave.cz/jemna-spenatova-polevka/>

450–500 g čerstvého špenátu i se stonky, 1 l vody, 2 lžice koření „Horalka“, 1 kostka BIO zeleninového bujónu „Würzl“, 20 g česneku (lze i sušený), 1–2 lžice instantní rýžové mouky, 1 lžička panenského řepkového oleje, mořská sůl, rýžové burisony, rýžové chlebičky

Na tři porce si koupíme větší množství čerstvého špenátu, asi 500 g.

Nejlepší bývá špenát, který je ještě vcelku. Celé rostliny propláchneme ve vodě, odkrojíme cca 2 cm ze spodních konců a vložíme i se stonky do hrnce, kde nám již vaří voda. Jakmile se špenát po propaření slehne a zmenší svůj objem, tak jej posolíme a okořeníme kořením „Horalkou“. Do vařící vody kolem špenátu rozdrobíme jednu kostku zeleninového bujónu bez glutamanu.

Asi po 5 minutách přidáme česnek nakrájený na plátky a pro lepší stravitelnost jej společně se špenátem ještě dalších 5 minut povaříme. Nyní by měl být špenát i se stonky již rozvařen. Po mírném ochlazení ho i s vývarem rozmixujeme do hladkého krému. V mixéru ho ještě zahustíme 1-2 lžicemi instantní rýžové mouky a omastíme lžičkou řepkového panenského oleje.

Na talíři sypeme polévku rýžovými burisony. Jako příloha mohou posloužit i rýžové chlebičky.

ZELENINOVÁ POLÉVKA S DEVATERO KOŘENÍM

<http://www.varimezdrave.cz/zeleninova-polevka-s-devatero-korenim/>

250 g zeleniny: mrkev, petržel a celer (čerstvé nebo i mražené), 2 velké brambory, 1 červená řepa, 2 cibule, 4 stroužky česneku, zelené části pórku, popř. stonek od brokolice, 1 lžička koření „Horalka“, ½ lžičky mletého kmínu, trochu saturejky, 4 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, 1 lžička majoránka, ½ lžičky sušeného libečku, špetka estragonu a bazalky, mořská sůl, sojová omáčka „Tamari“, 2 vrchovaté lžice sušeného sojového nápoje s příchutí smetany (popř. 150 ml tekutého sojového nápoje), tekuté polévkové koření bez glutamanu, 1 lžice panenského slunečnicového oleje, čerstvý libeček, popř. petrželka nebo pažitka

Všechny suroviny spolu vaříme v dostatečném množství vody do měkka. Čas bude různý, ale měl by se odvíjet od uvaření červené řepy, která se vaří nejdéle. Proto je lepší, když si červenou řepu nakrájíme na



tenké plátky. V polévce uvaříme, máme-li, i zelené části pórku, který je už hodně tmavozelený a nehodí se na syrové zpracování. Také v ní můžeme popř. uvařit silné stonky od brokolice, které nakrájíme podélně, aby se rychleji provařily. Získáme tak do polévky další minerály.

Po uvaření stonků od brokolice a uvařený pórek vyjmeme. Ze stonku brokolice můžeme měkké středy vyškrábnout a vrátit k uvařené zelenině do polévky zpět. Až je veškerá zelenina měkká, necháme polévku prochládnout a pak ji rozmixujeme do jemné konzistence.

Při mixování polévku buďto ještě zředíme tekutým sojovým nápojem natural nebo přidáme sušený sojový nápoj s příchutí smetany a trochu převařené vody. Polévku ještě dochutíme sojovou omáčkou a přelijeme zpět do hrnce.

Těsně před podáním polévku přihřejeme na požadovanou teplotu a omastíme slunečnicovým olejem. Na talíři sypeme čerstvou zelenou natí, nejlépe sekaným aromatickým libečkem nebo i petrželkou.

Příští setkání

KDY A KDE:

ve čtvrtek 21. 4. 2016 od 17:30 v Obchůdku u Mandlů v Chotěboři = vedle DM drogerie

TÉMA:

Já & ;STRES!

ZA KOLIK:

Kurzy jsou hrazené ze strany o. s. Život a zdraví. Účast je proto **ZDARMA**, s možností dobrovolného příspěvku každým z návštěvníků.

Scházíme se pravidelně 1x měsíčně (mimo letních prázdnin), vždy ve čtvrtek od 17:30, místem setkání je Obchůdek u Mandlů, vchodem z ulice Krále Jana v Chotěboři, kousek od náměstí.

Nabízíme čerstvé informace ze světa zdravého životního stylu, fajn recepty i příjemné společenství. A svým dílem nám vždycky pomůžete i vy, naši návštěvníci, protože i vy jste přeci naši spolupracovníci.

Příspěvky, recepty do dalšího čísla, náměty, dotazy, rady i připomínky směrujte na adresu: alkocian@centrum.cz nebo na telefon 739 345 651. Uzávěrka příštího čísla 20. 4. 2016.

Všechny budoucí sešitky s recepty, náměty i povídkám si můžete stáhnout na adrese: <http://chotebor.casd.cz/kurzy-zdraveho-vareni/>



ZBÝVAJÍCÍ TÉMATA SETKÁNÍ V ROCE 2016:

19. 5. ŠPENÁT

16. 6. SNÍDANĚ

22. 9. CO JE TO ŠTĚSTÍ?

20. 10. MRKEV

24. 11. NEOBVYKLÁ ZELENINA

15. 12. PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ