

Vždycky jsem se divila svému dědečkovi, který rád snídal polévky. Pak jsem zjistila, že nejen můj dědeček, ale například i dlouhověcí Japonci snídají polévky. Polévka totiž umí prohřát naše zažívání, vyhnat vnitřní chlad a podpořit trávení. Navíc nám dodá v lehce stravitelné podobě mnoho živin. Čerstvě uvařená zeleninová polévka prý patří mezi „všeléky“. Když budete vařit svoje oblíbené polévky, nezahušťujte je jíškou z bílé mouky. Zkuste ji nahradit celozrnnou špaldovou moukou rozmíchanou v trošce vody, krupicí nebo ještě lépe doměkka uvařenou a rozmixovanou zeleninou. Pokud děláte rádi kapání nebo různé nočky, to všechno zkuste připravit i z kvalitní celozrnné mouky. Každá polévka bude mít fantastickou chuť, když místo vody použijete silný zeleninový vývar. Uvařte ho tak, že do velkého hrnce dáte do studené vody vyvařit jakoukoliv zeleninu včetně košťálů, řapíků, vnějších listů. Určitě nezapomeňte na cibuli a běžnou kořenovou zeleninu, ale i česnek, kus zázvoru, bobkový list, nové koření, rozmarýn a popřípadě řasu kombu. Vařte 1–2 hodiny. Zvykněte si na každý talíř s polévkou přidávat nějaké zelené natě či bylinky a občas po dovaření i kapku skvělého panenského biooleje.

[p o l é v k y]

LEHKÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY S KORIANDREM A CITRÓNEM

100% vegan, bez pšeničného lepku / 4 porce

3 lžíce panenského olivového nebo avokádového oleje
1 velká cibule nakrájená najemno
200 g loupané červené čočky v biokvalitě
1 l zeleninového vývaru nebo vody (nebo bujón Würzl či Bioline)
2–3 lžičky čerstvě umletého koriandru
citrón, mořská sůl
čerstvá nať koriandru nebo petrželky

1. Orestujte cibulku s částí čerstvě umletého koriandru. Přidejte vypranou čočku a společně osmažte. Přilijte vodu nebo vývar, přiveďte k varu a pod pokličkou vařte na mírném ohni do změknutí čočky (cca 15–20 min).
2. Můžete cibulku a čočku rovnou vařit ve vodě bez osmažení. Polévka bude lehčí, ale nedocílíte tak lahodnou chuť. Polévku můžete obohatit minerálními látkami tím, že v polévce uvaříte kousek vyprané mořské řasy wakame.
3. Když je čočka měkká, osolte a ještě nechte alespoň 5 minut vařit. Místo soli můžete polévku dochutit atlantským kořením (více na str. 97).
4. Nakonec ochutíte citrónovou kůrou (jedině pokud máte biocitrón), šťávou z citrónu a pomletým koriandrem. Na ozdobení použijte lístečky čerstvého koriandru nebo jinou bylinku.
5. Stejným postupem uvaříte i krémovou mrkvovou polévku. Jen místo čočky dáte 1/2 kg mrkve. Nakonec rozmixujete. Tahle mrkvová lahůdka je skvělá s opraženými mandlemi a ozdobená bílým mandlovým máslem!



Směsi s červenou čočkou, ale i s dalšími luštěninami, a dokonce i s ječmenem či divokou rýží můžete koupit pod značkou HOPI. Lze z nich vykouzlit husté polévky, rizota, pomazánky či základ pro karbanátky – recepty najdete na vnitřní straně obalu nebo na www.hopipolevky.cz.

info



ČOČKA

Čočka byla prý známá už ve starém Egyptě, kam se dovážela a stala se jídlem boháčů. Je to luštěnina se značnou zásobárnou rostlinných bílkovin, vitaminů skupiny B, lecitinu, fosforu, hořčíku a vápníku. To z ní činí výborný prostředek proti neurózám, depresím a stresům. Zlepšuje krev, protože obsahuje mnoho železa. Přidáte-li po dovaření pár kapek citrónu, zlepšíte jeho vstřebávání do organismu. Čočka v biokvalitě neobsahuje zbytky chemických postřiků a hnojiv. Navíc loupaná červená čočka patří k nejlépe stravitelným druhům luštěnin. Takže by vám nemělo hrozit nadýmání, tedy pokud hned po této polévce nesníte ovocný koláč. To pak budete nadmuti spíše z něho než z čočky!

KORIANDR

Mletý plod koriandru má výraznou a ostrou chuť. Používá se do nakládané zeleniny, do marinád, do pečiva a zavařenin. Nejnámější je jako součást chleba nebo perníku. Do chleba se přidává spolu s anýzem či kmínem, protože podporuje trávení a působí proti nadýmání. Navíc i zmírňuje křeče a utiňuje žaludeční a střevní bolesti.