

POLÉVKOVÉ ŠTĚSTÍ

Knižní novinka pro:

*** JARO * LÉTO * PODZIM * ZIMU**

POWER FOOD PRO KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ

Věnování

Knižku věnuji hlavně všem mým chlapům z rodiny i svým chlapeckým kamarádům, kteří milují polévky. Ti domácí mají rádi pochopitelně ty moje a ti ostatní od svých drahých poloviček nebo dcerušek.

Jak se ale dozvíte dále, polévky jdou po dlouhé době zase ve světě „do módy“, a tak jsem při sestavování receptů myslela i na moje vnučky a vnuky a všechny ty začínající mladé hospodyňky a kluky v zástěře. Moc jim fandím, protože vidím, jak s láskou a péčí si už docela běžně vaří zdravé dobroty, a také s radostí vidím, jak jsou i proto plni energie, zdraví, úspěchu a pohody.

POLÉVKY – TO JE SVĚTOVÝ HIT!

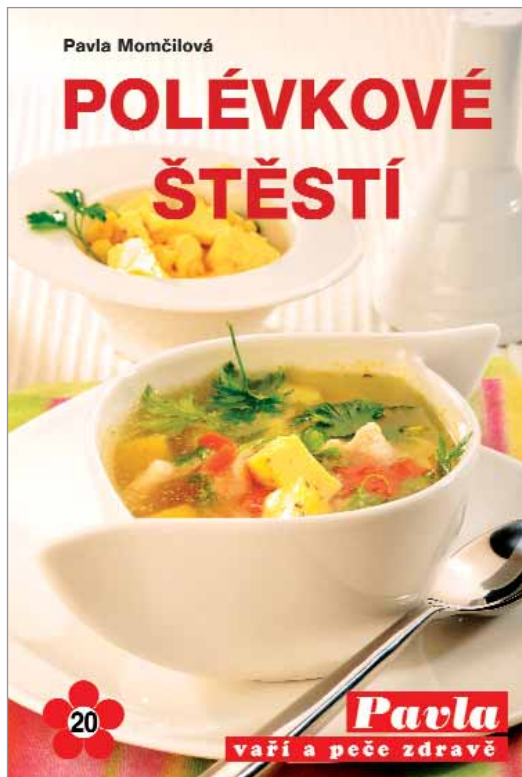
Velmi aktuální téma, „nový“ trend, kterému se na západ od nás říká „SOUPING“ nebo „BOWLING“ (anglicky soup = polévka, bowl = miska na hustší polévku), nové POWER-FOOD! Dvě americké blogerky a „beauty koučky“ dobře formulovaly dávno objevené a... ujal se. Ony totiž dobře vědí, že:

POLÉVKY – horké nebo studené, zeleninové, masové nebo ovocné – nás činí zdravějšími, štíhlejšími, veselejšími a krásnějšími. Pomáhají nám snižovat hmotnost, působí proti stárnutí, odlehčí mnohým nemocem a neduhům, dokonce i kocovině, také pomohou při žaludeční nevolnosti, nachlazení nebo bolestech kloubů. Dobrá a s láskou připravená polévka mocně působí i na psychiku, zvláště mužů, slepičí vývar posílí ženu po porodu i kojící maminku atd., atd. Naše babičky to všechno věděly... A tak budme trendy a dejme se zase svést k úžasnému POLÉVKOVÉMU ŠTĚSTÍ!

A teď pěkně a rozumně, proč vlastně ty POLÉVKY?

Většina z nás vzpomíná na maminky či babičky polévky z dětství, které vždy „zahřály“ a „pohládily“. Se stále se zrychlujícím tempem života však často i o víkendu uvaříme narychlo jen hlavní chod nebo hodnotnější salát a vaření polévky pod různými záminkami (hubnutí, pracnost, nemodernost apod.) obcházíme. Polévku by si ale velká část rodiny jistě ráda dala, zvláště ti, kteří v pracovním týdnu k dobré polévce jen tak nepřijdou. Ve školkách a školních jídelnách se našťastí polévky podávají, často však jejich chuť dětem ze-

všední stálým opakováním standardních receptur.



Polévka má vlastně funkci aperitivu

Nejen děti a senioři takový aperitiv často potřebují. Povzbudí vylučování trávicích šťáv, připraví trávicí ústrojí pro další chod, a tak přispějí k celkovému dobrému průběhu trávení. A co více, polévka je i částí pitného režimu! Zeleninové polévky mají nejen málo kalorií, ale navíc působí zásadotvorně. Dnešní běžná strava sestavená poněkud z masa, mléka, mléčných výrobků, bílého pečiva a sladkostí způsobuje překyselení organismu, jehož důsledkem jsou bolesti hlavy, únava, bolesti kloubů, vysoký krevní tlak. Zásadotvorné zeleninové polévky nám pomohou i v řešení těchto nepříjemných důsledků nesprávného stravování. Domácí čerstvě připravená, správně sestavená z přírodních čerstvých surovin a s láskou a péčí uvařená polévka nám může přinést vzácné pocity štěstí, pohody, tepla domova, sounáležitosti, a dokonce i vzájemné lásky. Na jaře nás pročistí a naplní novou energií. V létě rozzáří a v horkých dnech ochladí a uklid-

ní. Na podzim nashromáždí vitaminy, přírodní energii a sluneční paprsky pro zimní pohodu. V zimě domácí polévka zahřeje, pohládí a ukonejší.

POLÉVKY A ROČNÍ OBDOBÍ

Bylo by fajn, abychom vařili polévky s rozmyslem a trochu počítali s jejich vlivem na naše zdraví, náladu, pohodu, radost ze života. Na nedostatek vhodných ingrediencí se nemusíme vymlouvat. V obchodě, ve spíži, na zahradě nebo ve sklepě, a v nouzi i v mrazničce nebo ve sklenici nebo konzervě najdeme vždy něco, co se na vybranou polévku hodí a je přitom v souladu s podávaným menu, s ročním obdobím, dnešním počasím, a nebo i s naší náladou, zdravotním rozpoložením...

Proč bychom měli počítat s ročním obdobím?

Náš organismus je nastaven v souladu s přírodou. Nejvíce nám prospívají potraviny, se kterými naše tělo v daném období nejspíše počítá..., tedy které jsou ve své přirozené zralosti a jsou čerstvé.

Rostlinné potraviny jsou nejlepší v době přirozeného růstu a zrání. Mají nejvýhodnější složení, tj. nejvíce vitaminů, minerálních látek, rostlinných enzymů a dalších prospěšných složek. Přeprava z dalekých krajů, sklizeň v neúplné zralosti, skladování a jiné způsoby uchování kvalitu snižují. Přednost proto dáváme plodům z blízkého okolí, v jejich přirozené zralosti a nestydíme se vypěstovat si ze zeleniny, bylinek, koření či ovoce to, co umíme a na co nám stačí naše zahrádky, bal-

kony a agronomické dovednosti.

Maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, pokud jsou čerstvé a správně zpracované, si uchovávají výživové hodnoty po celý rok. Tady vybíráme podle ročních období to, co dostaneme nejčerstvější, a také podle toho, jak potřebujeme náš organismus posílit, ohřát, dodat plnohodnotné bílkoviny a vybrané cenné látky (železo, vitamin B12 aj.).

Luštěniny, celá zrna, kroupy, vločky jsou zdroji hodnotných rostlinných bílkovin, tuků, enzymů a minerálních látek. Dáváme je do polévek po celý rok. I zde je třeba určitě načasování podle potřeb našeho organismu, teplého či studeného počasí apod. Celá zrna jsou vlastně „trvanlivé přírodní konzervy“, sklizené ve správné zralosti.

Koření do polévek má také sezónní použití. V zimě dáme koření s ohřívacími vlastnostmi (zázvor, chilli, pepř a jiná ostřejší koření), v létě pak koření osvěžujícího charakteru (různé druhy máty, pažitka, petrželka, saturejka, dobromysl aj.)

Vydala MEDICA PUBLISHING

– Pavla Momčilová