

## Podzimní a zimní polévky

---



### Jak udělat nejlepší polévku?

Vlastně je jedno, jestli po dlouhé mrazivé procházce najdete na plotně silný masový vývar, hustou zeleninovou či luštěninovou polévku nebo pikantní asijské miso. Prokřehlé tělo a hladový žaludek potěší jistě všechny, vyjma studeného gazpacha.

**Základ úspěchu je přitom jednoduchý - používat sezónní a čerstvé suroviny.** V zimě by proto ve spížírně nemělo scházet **čerstvé i kysané zelí, kapusta, červená řepa, dýně, luštěniny, brambory a kořenová zelenina. Kousek masa**, ať už čerstvého nebo třeba uzeného, si s těmito ingrediencemi bude báječně rozumět. Znouzectností jistě nemůžeme nazvat ani vynikající cibulovou nebo česnekovou polévku, kterou vykouzlíte skutečně jen s minimem surovin.

**Po ruce byste samozřejmě měli mít i dostatek koření**, díky kterému bude polévka nejenom voňavější a chutnější, ale také stravitelnější. **Nic nezkazíte klasickým ani římským kmínem, poctivou hrstí majoránky nebo libečku.** Nebojíte-li se experimentování, **sáhněte po čerstvém zázvoru, nejrůznějších druhích kari, chilli i pepře.** Ty totiž zahřejí dvojnásobně.

### Proč je polévka zdravá?

Jistě není třeba dodávat, že taková miska plná vonící polévky představuje nejenom blaho pro chuťové buňky, ale ještě **dodá tělu spoustu důležitých látek. V případě vývarů to je především železo, uzeleninových polévek karotenoidy, vitamíny skupiny B i vláknina.**

Podle použitých surovin **mohou polévky podporovat imunitní systém, dvojnásobně pokud nešetříte s cibulí, česnekem nebo zázvorem.**

**Patří-li mezi vaše nejoblíbenější polévky zelňačka, pak máte polovinu zdraví v kapse.** Vždyť kysané zelí je opěvované díky vysokému množství vitamínu D, vitamínu K a vitamínů skupiny B, stejně tak pro širokou škálu minerálů od draslíku a vápníku až po fosfor.

Nezanedbatelnou roli hraje fakt, že **polévka pomáhá tělo zavodňovat.** Ne nadarmo se říkávalo – polévka je grunt a maso je špunt.

## Vyzkoušejte naše recepty:

### Krémová kuřecí polévka s kari

*400 g kuřecího masa bez kůže, 1 l drůbežího vývaru, 2 dl suchého bílého vína, 150 g zakysané smetany, 2 cibule, 2 stroužky česneku, 1/2 póru, 1 mrkev, 1 petržel, 1/2 středně velkého celeru, 2 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, 4 kuličky celého pepře, lžíce másla nebo oleje, 1 lžíce žlutého kari, sůl, pepř na ochucení, snítky čerstvého tymiánu*

Na másle nebo oleji zpěníme nejemno nasekaný česnek a cibuli, přisypeme kari a necháme rozvonět. Přidáme kuřecí maso a zprudka opečeme. Zalijeme vínem a necháme odpařit alkohol. Přidáme nastrouhanou mrkev, petržel a celer, nejemno nasekaný pórek, orestujeme a podlijeme vývarem. V sítku přidáme nové koření, celý pepř a bobkový list, osolíme. Necháme pozvolna táhnout 45 minut, dokud není kuřecí maso měkké. Z polévky vyndáme koření a vše dobře rozmixujeme. Na závěr dosolíme, přidáme čerstvě mletý pepř a kysanou smetanu. Podáváme ozdobené čerstvým tymiánem.

### Cizrnová polévka

*500 g sušené cizrny, 1 větší červená cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového oleje, 1 bobkový list, hrst oregana, 1 lžička římského kmínu, šťáva ze dvou citronů, 2 šálky zeleninového nebo drůbežího vývaru, sůl, pepř*

Cizrnu probereme a dobře propereme, necháme přes noc namočenou ve studené vodě. Poté vodu slijeme a cizrnu znovu dobře propláchneme pod tekoucí vodou. Uvaříme ji v osolené vodě doměkka. V hrnci zpěníme cibuli na olivovém oleji, jakmile zezlátne, přidáme lisovaný česnek a římský kmín. Necháme rozvonět, vsypeme uvařenou cizrnu, promícháme a zalijeme zeleninovým vývarem. Krátce povaříme, ochutíme solí a pepřem, na závěr vlijeme citronovou šťávu a přisypeme oregano. Můžeme rozmixovat na krém a podávat s česnekovými krutony, nebo rovnou servírovat.

### Fazolová polévka s klobásou

*2 šálky sušených bílých fazolí, 200 g pikantní klobásy, 1 mrkev, 1 červená paprika, 1 oloupané rajče nebo 100 g drcených rajčat, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička sušeného tymiánu, 1 lžíce sladké papriky, 1 lžíce másla, sůl, pepř*

Fazole propereme a necháme přes noc naložené ve studené vodě. Poté vodu slijeme. Na olivovém oleji a másle zpěníme najemno nasekanou cibulku s česnekem, přidáme pokrájenou klobásu a necháme zezlátnout. Poté přidáme nakrájenou mrkev, papriku, rajčata a fazole, promícháme a krátce orestujeme. Osolíme, opepříme, přidáme papriku a tymián a zalijeme vodou, aby směs převyšovala asi o 3 cm. Ztlumíme plamen a vaříme asi jednu hodinu, dokud nejsou fazole měkké.