



RECEPT 5

HRACHOVÝ KRÉM aneb Polévka jako hlavní jídlo

Polévka jako hlavní jídlo

Tento recept jsme s dětmi s kroužku zdravého životního stylu připravovali jako rychlou večeři. Polévka je sama o sobě dost sytá a energeticky bohatá, má dostatek bílkovin, sacharidů a přiměřeně tuku, proto ji lze podávat jako hlavní jídlo. Jestliže byste si jí dali k hlavnímu jídlu, pak v menším množství. Pokud použijete předvařený hrách, můžete hrachový krém připravit i do 30 minut. Použijete-li hrách nepředvařený, je dobře jej předem namočit. (Pokud si budete chtít polévku připravit k večeři, tak ráno hrách namočte do studené vody.) Musíte však počítat i s tím, že se nepředvařený hrách bude vařit v běžném hrnci zhruba 90 minut, v tlakovém hrnci okolo 30 – 45 minut.

Polévka jako hlavní jídlo

Luštěniny bychom měli mít v našem jídelníčku alespoň jednou týdně. Jsou pro nás totiž zdrojem rostlinných bílkovin. Kromě hrachu patří k luštěninám čočka, fazole, cizrna, sója a voptěška.

Luštěniny (nebo také luskoviny) známe velice dlouho. „Nejstaršími“ luštěninami jsou sója a čočka. Naši předkové je znali od 3. tisíciletí před naším letopočtem. Sója byla nedílnou součástí jídelníčku obyvatel Číny, čočka pochází s největší pravděpodobností z Přední Asie, ale oblíbená byla i v Egyptě. Hrách byl rozšířen v Evropě již v 6. století našeho letopočtu.

Na našem území se začaly luštěniny pěstovat mezi 10. a 13. stoletím. Od 16. století byl významnou součástí jídelníčku hrách, který z části nahrazoval brambory.

Zajímavostí je, že nejméně pěstovanou luštěninou na našem území byla čočka. Dle odborných pramenů ji pěstovali jen bohatší statkáři. Luštěniny již doporučoval jako nedílnou součást jídelníčku i známý německý léčitel Sebastian Kneipp.

Na recept použijeme suchá dozralá semena hrachu setého, rostliny z čeledi bobovitých.

Kromě zmíněných bílkovin obsahuje hrách sacharidy, vitamíny skupiny B a betakaroten, z minerálních látek pak draslík, sodík, vápník, hořčík, železo, fosfor, zinek a měď a také vlákninu. Látky, které obsahuje, prospívají našemu srdci a nervové soustavě.

Je známe, že pokrmy z hrachu patří mezi ty více nadýmavé. Hrách totiž obsahuje látky zvané lektiny, které mají nadýmavost na svědomí. Nadýmavost omezíme, když hrách na cca 12 hodin namočíme do vody. Tu před vařením slijeme a vyměníme za novou. Také můžeme hrách vařit s „protinadýmáčími“ bylinkami jako je saturejka nebo libeček.

Co budeme na recept potřebovat?

Množství na 5 porcí:

kuřecí nebo hovězí vývar
1 balení předvařeného hrachu (350 g)
1 zakysanou smetanu
2-3 stroužky česneku
příp. sůl na dochucení
5 plátků tmavého toastového chleba

Jak budeme postupovat?

Vyvaříme ve vodě kuřecí nebo hovězí maso a vývar scedíme přes jemné sítko. (Pokud nemáte možnost udělat vývar, lze použít i bujon, nicméně, vývar je rozhodně lepší). Hrášek dáme vařit do masového vývaru. Vývaru by mělo být cca 3 krát tolik. (Na 1 hrnek hrachu 3 hrnky vývaru.)

Když je hrášek měkký, rozmixujeme jej ve vývaru tyčovým mixerm a dále na mírném ohni vaříme, přidáme trochu soli, česnek a vmícháme zakysanou smetanu. Chléb nakrájíme na kostičky - krutony a uděláme na pánvi na sucho.

Pro zvědavé!

Kolik energie dodá do našeho těla uvedený recept?

Na 1 porci polévky (250 g) s krutony z 20 g celozrnného chleba:

Energie: 1550 kJ (kcal)

Bílkoviny: 20 g

Tuky: 8 g

Sacharidy: 53 g

DALŠÍ RECEPTY Z LUŠTĚNIN!

Pro šikovné kuchaře jsme připravili ještě dva zajímavé nápady na přípravu luštěninových jídel. V receptech je doporučeno využít sterilované fazole a cizrnu. Samozřejmě můžete udělat ze sušených fazolí respektive cizrny, ale počítejte s delší dobou přípravy – luštěniny se musí namočit (fazole na 12 hodin, cizrnu asi na 6 hodin) a poté déle vaříme (viz recept na Hrachový krém výše).

Fazolový salát s rukolou

1 plechovka sterilovaných bílých fazolí (okolo 350- 400 g)
½ střední červené cibule
hrst rukolových lístků
1-2 lžičky čerstvé bazalky (nasekaná na kousky)
špetka soli
špetka pepře
2 lžičky rostlinného oleje (nejlépe olivový, řepkový)
2 lžičky vinného (případně běžného) octa
2 lžičky vody
strouhaný sýr (např. eidam 30% t.v.s.)

Cibuli nakrájíme na malé kousky, dáme do misky, přidáme fazole z plechovky (případný nálev nejdříve slijeme přes cedník a necháme fazole trochu okapat), natrhanou rukolu a lehce promícháme. Z oleje, špetky soli, pepře, octa, vody a bazalky vytvoříme zálivku, kterou přidáme k salátu. Při servírování posypeme trochou strouhaného sýru.

Cizrnová pomazánka

Cizrna se také někdy říká „římský hrách“. Má podobný tvar, ale je větší a má lehce oříškovou chuť.

1 plechovku sterilované cizrny (cca 400 g)
100 g selského jogurtu (pokud použijete řidší jogurt, tak jej dejte méně, aby nebyla pomazánka řídká)
citronová šťáva (dle chuti – cca z ½ citronu)
2 stroužky česneku (dle chuti lze i více)
lžička oleje (nejlépe olivový nebo řepkový)
sůl, pepř případně bylinky či koření (bazalku, petrželovou nať, event. majoránku)

Z plechovky cizrny slijeme případnou vodu a cizrnu necháme okapat v cedníku. Přidáme jogurt, citronovou šťávu, olej a rozmixujeme vše na hladkou kaši. Dochutíme solí, pepřem nebo bylinkami. Podáváme na celozrnné bagetě nebo jiném celozrnném pečivu.

Záštita projektu:



Garanti:



Partneři:

