



NA ÚVOD

Polévky v naší kultuře tvořily vždy základ jídelníčku, vlastně bychom mohli říct, že první polévky se objevily s vynálezem ohniště. Ve vodě můžete povařit cokoli jedlého a získáte syté jídlo, které zažene hlad i žízeň. Polévka může dokonce i léčit, to když přidáte zeleninu a byliny s blahodárnými účinky na organismus, především na játra, naši neuvěřitelně vnímavou továrnu.

Polévky zdaleka nemusí být pouze masové, a dokonce se obejdeme bez jakýchkoli živočišných produktů, nijak to nesníží zdravotní a výživový přínos polévek. Právě naopak, poděkuje nám nejen naše tělo, ale i planeta, která dostává od lidí nevybíravě zabrat.



JARO

Na jaře spotřebováváme zimní zásoby, ale už se také klubají první bylinky z rozmrzající půdy. Jaro je obdobím, kdy musíme dát tělu najevo, že je čas probudit se, protáhnout, pořádně se nadýchnout a aktivně se účastnit radostného jarního třesnění.





BÍLÁ ČESNEKOVÁ POLÉVKA

Ručím vám za to, že vám bude chutnat!

POSTUP

Na dvou lžících oleje pět minut opékáme dvě pokrájené cibule, přihodíme dva stroužky česneku nakrájené na tenké plátky a opékáme ještě minutu, jen tak, aby česnek nezhnědl. Přidáme 200 g oloupaných brambor nakrájených na kostičky a zalijeme 300 ml zeleninového vývaru a 500 ml sójového mléka. Osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem a vaříme asi 15 minut, dokud brambory nezměkknou. Nakonec přidáme jeden utřený stroužek česneku a rozmixujeme dohladka. Už nevaříme.

Dva pokrájené stroužky česneku zlehka osmahneme na lžici olivového oleje. Polévku na talíři jím ozdobíme spolu s řeřichou.

SUROVINY

2 lžice oleje
2 cibule
5 stroužků česneku
200 g brambor
300 ml zeleninového vývaru
500 ml sójového mléka
sůl
pepř
1 lžice olivového oleje
řeřicha



CUKETOVÁ POLÉVKA S KEŠU KRÉMEM

*Bez přehánění vynikající krémová polévka,
v níčem si nezádá s polévkami s vysokoprocentní smetanou a sýrem.*

POSTUP

Na rozeřátém olivovém oleji osmahneme velkou pokrájenou cibuli, přidáme dvě středně velké cukety nakrájené na kostky, okořeníme oblíbenými bylinkami (já měla sušený denivkový květ a polní mátu, ale můžete použít oregano, bazalku, tymián, ...), osolíme a 20 minut opékáme, občas zamícháme. Zalijeme jedním litrem zeleninového vývaru a vaříme dalších 20 minut. Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem, přidáme 200 g kešu krému, prohřejeme, ale už nevaříme. Podle chuti přisolíme.

SUROVINY

- 3 lžíce olivového oleje
- 1 velká cibule
- 2 středně velké cukety
- bylinky na ochucení a sůl
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 g kešu krému

KEŠU KRÉM

Tohle je chutná a chytrá veganská varianta sýru, smetany nebo zakysané smetany, kterou snadno dochutíte a upravíte její konzistenci podle potřeby.

Namočíme 100 g kešu ořechů na 24 hodin do studené vody. Nádobu necháme v chladničce a dvakrát nebo třikrát během té doby vodu vyměníme. Kešu přecedíme, vložíme do mixéru, přidáme špetku soli, lžici lahůdkového droždí a trochu vody. Umixujeme dohladka. Pokud chceme pikantnější „sýr“, vody dáme méně, přisolíme a můžeme přidat třeba česnek. Pokud chceme krém, kterým nahradíme živočišnou smetanu, přidáme více vody. Když by se nám hodilo něco podobného zakysané smetaně, přidáme citronovou šťávu. Můžeme i přisladit třeba agávovým sirupem a použít kupříkladu na zákusky nebo ovocné poháry. Je to snadné a chutná to skvěle.