

Polévka je grunt

Mlékárna Valašské Meziříčí polévky obohacuje o dva pomocníky

Polévky pro nás znamenají tradiční oběd, rychlé dobytí energie a zahřátí. Jsou zdrojem živin a tekutin, obsahují řadu minerálů, vitamínů, vlákniny a výživných látek. Pomáhají nám také dodržovat pitný režim. Polévky jsou nízkokalorické a pomáhají hubnutí. Polévka před hlavním jídlem nastartuje trávení, zasytí a nedochází tak k přejídání při hlavním chodu. Polévky v chladném počasí hrají klíčovou roli v hydrataci, prohřátí organismu a snadném doplňování živin. Během podzimních a zimních měsíců přirozeně klesá náš pocit žízně, což zvyšuje riziko dehydratace. Mlékárna Valašské Meziříčí obohacuje dva recepty na dýňovou a houbovou polévku o Čerstvou smetanu z Valašska a Kysanou smetanu z Valašska.

Rčení „polévka je grunt“ znamená, že polévka je základ, nejdůležitější a nejpevnější část jídla nebo celého oběda. Slovo **grunt** je z německého *der Grund*, a to znamená základ, půdu, grunt jakožto pevný hospodářský statek. V přeneseném smyslu to vyjadřuje, že teplá polévka dává tělu potřebný základ, sílu a připravuje žaludek na zbytek jídla.

„Polévky mohou tvořit jak delikatesní menu drahých restaurací, tak levnou variantu chutného oběda, který zahřeje,“ uvádí Iveta Cahlíková, marketing manager společnosti Mlékárna Valašské Meziříčí. „Určitě neexistují shodné chuti polévek. V každé rodině je specifická. Jejich variace lze měnit vynecháním nebo naopak doplněním, byť jen jediné ingredience. V našem případě je jasné, že jak do dýňové, tak houbové polévky jsme jako tip přidali naše čerstvé mléčné výrobky, a to Čerstvou smetanu z Valašska a Kysanou smetanu z Valašska. Polévku zahustí, dodají jemnosti a zcela jistě vyzdvihnou její chuť,“ doplňuje Iveta Cahlíková.

Houbová polévka s pohankou a kmínem

Pohanka a kmín jsou tradiční valašské suroviny, které se zde pěstují už věky. Obojí je nejen chutné, ale také prospěšné vašemu zdraví. A když k nim přidáte voňavé houby, tak máte perfektní polévku.

Ingredience:

500 g čerstvých lesních hub (můžete nahradit tmavými žampiony, nebo sušenými či mraženými lesními houbami)
1 velká cibule
3 lžíce másla nebo sádla
4 hrsti pohanky
2 lžíce žitné hladké mouky
Sůl a pepř podle chuti
1 lžíce celého kmínu
Hrst nasekané zelené petrželky
150 ml Čerstvé smetany ke šlehání z Mlékárny Valašské Meziříčí



Postup:

Cibuli nakrájejte najemno. V hrnci rozehejte máslo nebo sádlo. Vsypejte nakrájenou cibuli a zvolna opékejte. Po chvíli přidejte kmín, krásně se rozvoní. Jakmile začne cibulka sklovatět (zprůhlední), přidejte houby nakrájené na plátky. Osolte a zvolna opékejte, dokud nezačnou pouštět trochu tekutiny. Zasypte moukou, ochutťte pepřem a promíchejte. Zalijte vodou, přibližně 1,2 l. Znovu promíchejte a vsypejte 3 hrsti pohanky. Jednu hrst si nechte na dokončení polévky. Vařte 20 minut. Vypněte plotnu a pomaličku vmíchejte smetanu. Mezitím, co se polévka vaří, v menším hrnci vedle uvařte v osolené vodě poslední hrst pohanky. Scedte. Opečte na pánvičce spolu s tenkými plátky hub. Pohanka i houby budou příjemně křupavé.

Pro více informací kontaktujte: Mgr. Kateřinu Goroškov: e-mail: katreh@post.cz,

katerina.goroskov@muniga.cz, GSM: 731 613 603

Na talíři polévku ozdobte opečenými tenkými plátky hub, opečenou pohankou a petrželkou.

Tip na závěr: Přidejte do polévky dvě lžice žitného kvasu. Dodá polévce příjemnou kyselost, a navíc je díky fermentaci prospěšný vašemu trávení.

Dýňová polévka

Ingredience:

1 dýně hokaido
1 střední cibule
2 stroužky česneku
2 lžice olivového oleje
sůl a čerstvě mletý černý pepř
150 g Kysané smetany z Valašska
podle chuti zeleninový vývar (není nutný)

na ozdobení

Kysaná smetana z Valašska
čerstvé lístky šalvěje
2–3 lžice oleje na vysmažení šalvěje



Postup:

Troubu předehřejte na 200 °C. Dýni hokaido důkladně omyjte (nemusí se loupat), rozkrojte, dlabáním zbavte semínek a nakrájejte na větší kostky. Rozprostřete je do pekáče nebo na plech, spolu s cibulí nakrájenou na měsíčky a nasekanými stroužky česneku. Vše pokapejte olivovým olejem, štedře osolte a opepřete. Pečte doměkka a lehce dozlatova (přibližně 25–30 minut).

Mezitím na malé pánvičce rozpalte trochu oleje. Vhodte do něj celé lístky šalvěje a vysmažte je dopředu do křupava (trvá to jen pár sekund). Vyjměte je a nechte okapat na papírovém ubrousku. Olejem pak můžete ještě dozdobit polévku. Má totiž úžasnou šalvějovou chuť.

Upečenou dýni i s cibulí a česnekem přesuňte do hrnce nebo mixéru. Rozmixujte. Přidejte Kysanou smetanu z Valašska. Ještě jednou mixujte až do hladkého, sametového krému. Pokud je polévka příliš hustá, můžete přidat horký zeleninový vývar, dokud nedosáhnete požadované konzistence. Po přidání vývaru nechte polévku ještě krátce projít varem a podle chuti případně ještě dochutíte solí a pepřem. Polévku nalijte do talířů, ozdobte lžící Kysané smetany z Valašska, posypte křupavými lístky šalvěje, a nakonec ještě můžete lehce pokapat šalvějovým olejem z pánvičky.

Mlékárna Valašské Meziříčí Vám přeje dobrou chuť

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla **Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.** Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – kefirová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Její výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: www.mlekarna-valmez.cz; www.jogurtmarlenka.cz

Pro více informací kontaktujte: Mgr. Kateřinu Goroškov: e-mail: katreh@post.cz,
katerina.goroskov@muniga.cz, GSM: 731 613 603