

DÝŇOVÁ POLÉVKA S VAJÍČKEM NAHNILIČKO

Dýně jsou z pohledu ájurvédy považovány za sladké, těžké a horké. Jsou proto ideální potravinou pro váty a pro vátové, tedy chladné (baboletní, podzimní a zimní) období roku. Ve formě polévek, kterých z dýní vytvoříte bezpočet druhů tak získáte vynikající, výživné a na přípravu snadné jídlo. V kombinaci s vajíčkem nahniličko o to výživnější. Pitty by si měly na vajíčka, pokud jsou v nerovnováze, dávat pozor.

SUROVINY PRO 4 PORCE:

- 2 PL ghí
- 1 cibule
- 1 střední dýně hokkaido
- 1 brambora (popř. kousek cukety)
- 1 ČL římský kmín
- 1 cm zázvoru
- 1/2 ČL kurkumy
- 1/2 ČL provensálského koření
- 1/2 ČL soli
- 2 jarní cibulky
- 4 vajíčka uvařená doztracena :)
- cca 1 l vody

POSTUP PŘÍPRAVY:

- Omyjeme a rozpůlíme dýni, vyjadřincujeme a posekáme na cca 2 cm kousky. Oloupeme a pokrájíme brambor.
- V kastrůlku rozpustíme 2 PL ghí, orestujeme římský kmín (počkáme až se rozvoní), přidáme na malé kousky pokrájený zázvor.
- Až je zázvor zasmahlý, přidáme pokrájenou cibuli a necháme zesklovatět. Poté přidáme 1/2 ČL kurkumy a provensálského koření a promícháme.
- Na kurkumu přidáme pokrájenou dýni hokkaido, brambor (případně cuketu či jinou kořenovou zeleninu) a krátce promícháme, ať se zelenina spojí s tukem a kořením.
- Zalijeme vodou až po okraj zeleniny (chceme sytou krémovou polévku)
- Vedle si uvaříme ztracená vejce. Pokud nevíte, jak na ně, stačí kouknout na návody na youtube. Princip je takový, že v kastrůlku přivedete k varu osolenou vodu s 2 PL octa.

Vedle si do mističky rozklepnete vejce. Vodu v kastrůlku zamícháte tak, že udělá vír a do toho víru vložíte vajíčka a necháte vařit přesně 3 minuty.

- Polévku po změknutí zeleniny do hladka rozmixujeme (ideálně ve výkonném mixéru, pokud mixujeme tyčákem, konzistence nebude tak krémová).
- Polévku servírujeme s posekanou jarní cibulkou a přidaným uvařeným rozkrojeným ztraceným vejcem.



O VEJCÍCH Z POHLEDU ÁJURVÉDY:

Dle ájurvédy jsou vejce svými vlastnostmi horká, těžká a olejnatá bez ohledu na to, zda jsou podávána smažená, na tvrdo či hniličko. Za tyto vlastnosti může hlavně žloutek, bílek je oproti tomu chladný, lehký a suchý. Vejce z jídelníčku rozhodně není nutné vylučovat, chci jen poukázat na to, že opět velmi záleží na konkrétním "rozpoložení" daného jedince. Pro vátového člověka budou vajíčka mnohem vhodnější, než pro pittového, kterého mohou tak "přehřát", že může mít problém např. s různými svědivými vyrážkami či hemeroidy.

Stejně jako tomu je u demonizovaného cholesterolu, což už je věřím přežitkem. Ale to, jestli u někoho jedno či dvě vejce denně hladinu cholesterolu vůbec nezvednou, nebo u něj naopak dojde k prudkému nárůstu krevních tuků velmi záleží na stavu jater konkrétního člověka a jeho rovnováhou stopových prvků. Pomalu pracující játra s nedostatkem chromu zvyšují hladinu cholesterolu v krvi poměrně snadno.

Zde je velmi dobře zpracovaný video návod, jak vajíčka v některých (zejména pečených) receptech vhodně nahradit. Pečené buchty se dají krásně péct i bez vajec, čímž se odlehčí a

budou pro nás lépe stravitelné.