# Zdrowe zupy

Zupy są ważnym elementem diety człowieka. Wzmacniają organizm, pobudzają wydzielanie kwasów żołądkowych i odkwaszają organizm (głównie buliony warzywne). Ważne jest przygotowanie zup ze świeżych, naturalnych składników. Wówczas są najbardziej wartościowe i dostarczają najwięcej związków budulcowych dla organizmu.
Podczas gotowania zup uwalniają się znaczne ilości składników zawartych w warzywach, mięsie czy owocach. Pozostają one w w wywarze, są zjadane i wchłaniane przez układ pokarmowy. Zupy gotowane na wywarach warzywnych, to źródło węglowodanów, błonnika pokarmowego, potasu, żelaza, magnezu, witamin z grupy B, witaminy E i beta-karotenu.
Oczywiście trzeba pamiętać, że w w trakcie obróbki kulinarnej w dużej mierze traci się czułe witaminy, takie jak witamina C i należy spożywać także surowe warzywa i owoce.
Natomiast dzięki gotowaniu błonnik jest mniej drażniący i potrawa staje się lekkostrawna.
Zupy są źródłem wody, której w przeciętnej polskiej diecie jest na ogół za mało. Odpowiednio przygotowana, dobrze zbilansowana zupa, jest niskokaloryczna ale sycąca. Jeśli jest gotowana na wywarze mięsnym, dostarcza także pełnowartościowego białka zwierzęcego.
Zupy są znakomite jako pierwsze danie obiadowe, zabijają najsilniejsze uczucie głodu, wypełniają żołądek i pozwalają na zjedzenie mniejszych ilości głównego dania, co jest zdrowsze i mniej kaloryczne. Należy jednak ograniczać ilość dodatków wpływających na smak zupy, ale niestety podnoszących kaloryczność. Zabielanie śmietaną, dorzucenie skwarków, to dostarczenie dużych ilości tłuszczy zwierzęcych, a co za tym idzie także cholesterolu. Natomiast podprawianie mąką podnosi indeks glikemiczny potrawy.
W zależności od pory roku sposób sporządzania zup powinien się różnić, bo organizm potrzebuje innego zapotrzebowania kalorycznego. W okresie wiosenno-letnim zupy powinny być rzadkie, lekkie i gotowane 20-30 minut. W okresie jesienno-zimowym muszą być bardziej gęste, pożywniejsze i dłużej gotowane w celu nagromadzenia dużej ilości energii, która wzmocni organizm.
Zupy sporządzane na wywarach mięsnych mogą mieć właściwości zakwaszające organizm. Jednak warto je od czasu do czasu spożywać, na przykład rosół drobiowy przy wychłodzeniu organizmu. W codziennym menu najzdrowsze są zupy na wywarach jarzynowych. Posiadają właściwości alkalizujące i podnoszące

odporność organizmu.
Wskazanym dodatkiem do zup są zioła, które ułatwiają trawienie pokarmu i sprawiają, że zupa nabiera wyraźniejszego smaku. W celu podniesienia wartości odżywczej zupy można zaprawić ją żółtkiem albo dodać podprażane nasiona słonecznika, dyni bądź sezamu. Dobrze jest dolać do zupy po ugotowaniu łyżkę oliwy z oliwek albo innego równie wartościowego tłuszczu, oleju lnianego lub z pestek winogron. Wpłynie to korzystnie na wzmocnienie mięśnia sercowego i usprawnienie krążenia.
Różnorodność zup jest ogromna. Każdy bowiem nowy składnik lub przewaga któregokolwiek z nich daje inny smak i zapach , a co za tym idzie nazwę. Warto wypróbować nowe kompozycje i smaki i znaleźć kolejne ulubione dania.

**Zupa z brokułów**

4 szklanki wywaru z jarzyn, 3 ziemniaki, 3 niewielkie głowy świeżych brokułów, 1/2 szklanki jogurtu naturalnego, sól, pieprz, zielenina do posypania (koperek, natka pietruszki).

Na gorący wywar z jarzyn wrzucić drobno pokrojone ziemniaki i podzielone na różyczki brokuły. Gotować 15 minut, aż składniki będą miękkie. Zdjąć z ognia i przetrzeć przez sito albo rozbić w malakserze. Przelać do naczynia, w którym zupa się gotowała, doprawić do smaku, dodać jogurt i podgrzać nie dopuszczając do zagotowania. Zupę posypać posiekaną zieleniną. Podawać z grzankami lub smażonymi ziemniakami z cebulką.

**Kolorowa zupa**
3 średnie marchewki, po 20 dag zielonej i żółtej fasolki szparagowej (mrożonej), 1 mały brokuł, torebka ugotowanego ryżu, 1 litr rosołu lub 2 kostki rosołowe na 1 litr wody, sól, pieprz, wegeta.

Do rosołu dodać marchewkę pokrojoną w kostkę, obie fasolki (przelane wrzątkiem) i różyczki brokuła i gotować aż zmiękną. Wsypać ryż, doprawić przyprawami.

**Zupa z kiełków soczewicy**
1 pokrojona cebula, 1/2 szklanki startej marchwi, 1/2 szklanki startego korzenia pietruszki, 1/2 szklanki startego selera, 2 łyżki oliwy, 6 szklanek wody, 3 szklanki kiełków soczewicy, 2 duże ziemniaki, 2 drobno pokrojone ząbki czosnku, 1/3 łyżeczki pieprzu ziołowego, 1/3 łyżeczki majeranku, 1 łyżeczka soli, 1 płaska łyżeczka miso, 1/3 szklanki drobno pokrojonej natki pietruszki.

5 pierwszych składników dusić z 2 łyżkami wody 10 minut. Wlać wodę, wsypać kiełki i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować przez 20 minut. Dodać czosnek, zioła i miso. Posolić. Odstawić na 5 minut. Posypać natką pietruszki.
Uwaga: Do zupy można użyć innych kiełków nasion strączkowych albo nasion roślin strączkowych nieskiełkowanych.

**Zimowa zupa gulaszowa**
25 dag wołowiny, 25 dag chudej wieprzowiny, 4 duże cebule, zielona i czerwona papryka, 2-3 łyżki przecieru pomidorowego, puszka kukurydzy, 3 duże ziemniaki, natka pietruszki, 2-3 ząbki czosnku, łyżka suszonego majeranku, bulion z 3 kostek, oliwa do smażenia.

Mięso pokroić w dużą kostkę i podsmażyć na oliwie, aż straci różowy kolor. Pokrojoną cebulę zeszklić na oliwie, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Wszystkie te składniki przełożyć do garnka, wlać bulion i dusić. Gdy mięso będzie prawie gotowe, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, pokrojoną w paski paprykę oraz osączoną kukurydzę. Gotować 15 minut. Na koniec dodać przecier pomidorowy i majeranek, doprawić przyprawami, na talerzu udekorować natką pietruszki.

**Zupa z porów**
2 pory, 1 łyżka oleju, 1 l wody, sól do smaku, rozmaryn, 6 łyżek płatków owsianych.

Płatki owsiane wyprażyć na suchej patelni, zalać wodą. Osobno na oleju udusić pokrojone pory i dodać do zupy. Całość gotować na małym ogniu 25 minut. Doprawić do smaku rozmarynem i solą.

**Czosnkowa**
6 ząbków czosnku, 1 pęczek włoszczyzny, 2 pomidory, 2 cebule, 3 łyżki oleju, sól, pieprz, 1 listek laurowy, szczypta majeranku.

Posiekać cebulę, włoszczyznę pokroić w paseczki, tylko pora w plasterki. Poddusić wszystko na oleju, na małym ogniu przez ok. 10 minut. Dodać sparzone i oczyszczone z pestek i skórek pomidory, wlać 4 szklanki gorącej wody, posolić, popieprzyć do smaku. Wrzucić listek laurowy i majeranek, gotować, aż warzywa będą miękkie. Wtedy dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, gotować jeszcze minutę. Dobrze smakuje z ryżem lub pieczywem.

**Zupa krem z dyni**
500 g dyni, 1 łyżka masła roślinnego, 1 l bulionu warzywnego, 1/2 szklanki mleka, sól, pieprz, zielenina, 2 łyżki koncentratu pomidorowego.

Umytą i oczyszczoną z pestek dynię pokroić i zalać szklanką bulionu, dodać masło. Gotować, aż będzie miękka. Zmiksować lub przetrzeć. Dodać resztę wywaru, koncentrat pomidorowy i mleko. Podgrzać, ale nie gotować. Przyprawić i podawać z grzankami.

**Zupa z cukinii**
Młoda cukinia średniej wielkości, mała cebula, duży ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy lub oleju,
3 szklanki bulionu warzywnego, 2 łyżki jogurtu naturalnego, sól, pieprz, szczypta roztartej przyprawy prowansalskiej, posiekany koperek.

Na rozgrzanej oliwie lekko zasmażyć posiekaną cebulę i czosnek, dodać pokrojoną w kostkę (obraną ze skórki i pozbawioną gniazd nasiennych) cukinię. Całość podsmażyć przez 3 minuty często mieszając, przełożyć do naczynia z bulionem i gotować na średnim ogniu 10 minut, aż składniki będą miękkie. Zupę zmiksować, doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dodać jogurt. Podawać gorącą, posypaną koperkiem, z dodatkiem rumianych grzanek, smażonych ziemniaków lub placków ziemniaczanych.

**Włoska pomidorowa**
2 kg pomidorów (poza sezonem z puszki), 2 łyżki oliwy, 2 ząbki czosnku, 2 szklanki bulionu, 1 pęczek bazylii, 1 łyżeczka cukru, sól,pieprz.

Pomidory naciąć na krzyż, zalać wrzątkiem, a potem zimną wodą, obrać ze skóry, oczyścić z pestek i pokroić. Posiekany czosnek smażyć przez minutę na oliwie, włożyć pomidory, dusić pół godziny, rozgniatając większe kawałki. Dodać bulion i zagotować. Wrzucić pokrojoną bazylię, przyprawić do smaku solą pieprzem i cukrem.

**Zupa z soczewicy**
2 szklanki czerwonej soczewicy, czarny pieprz, sól, cukier, 1 łyżka masła.

Przebrać i wypłukać soczewicę, zalać w garnku 6 szklankami wody. Gotować ok. 30 minut. Gdy będzie zupełnie miękka, przetrzeć przez sitko lub zmiksować, lekko rozcieńczyć wodą, przyprawić do smaku. Ponownie gotować na małym ogniu aż zupa zgęstnieje. Wlać stopione masło i podawać. Zupę można także przyprawić sokiem z cytryny i roztartym ząbkiem czosnku – wg uznania.

**Rybna**
50 dag różnego rodzaju ryb morskich, 15 dag selera, 1 cytryna, 1 pęczek natki pietruszki + posiekana do dekoracji, 2 liście laurowe, 4 ziarna pieprzu, 2 ząbki czosnku, 10 dag ryżu, 2 łyżki oliwy, sól.

Seler i sparzoną, wyszorowaną cytrynę pokroić w kostkę zalać 1,5 l wody. Dodać kawałki ryby, pietruszkę, liście laurowe i pieprz. Gotować ok. 30 minut na wolnym ogniu. Posiekany czosnek przesmażyć razem z surowym ryżem na oliwie (5 minut). Odcedzić wywar z ryby i zalać nim ryż.< Gotować, aż ryż będzie miękki. Rybę oczyścić z ości, pokroić i dodać do zupy (cytrynę, seler i natkę wyrzucić). Zupę podawać posypaną natką i doprawioną dobrą oliwą oraz solą.

**Rosyjska zupa rybna**
50-70 dag ryby słodkowodnej, 2 cebule, 1 duży kiszony ogórek, 1 łyżka przecieru pomidorowego, 2 łyżki kaparów, 10 oliwek bez pestek, 1 łyżka masła, pół cytryny, 1 listek laurowy, 1 pęczek natki, 1,5 l wywaru z ryby, sól, pieprz.

Przygotować wywar rybny: do 5 szklanek wody i 2 szklanek białego wytrawnego wina dodać kilogram resztek z chudych ryb, grubo pokrojoną cebulę, przeciśnięte 2 ząbki czosnku, pokrojone na kawałki 1-2 marchewki, por, bulwę kopru włoskiego, 2 łodygi selera naciowego, 2 liście laurowe, łyżeczkę ziaren białego pieprzu i zagotować. Gotować 20-30 minut na średnim ogniu, usuwać pianę. Przecedzić i gotować jeszcze tak długo, aż pozostanie 1,5 l wywaru. Posolić do smaku.
Przygotować zupę: pokrojoną cebulę zeszklić na maśle razem z kaparami. Dodać przecier i krótko zasmażyć. Z połówek obranego ogórka usunąć pestki i pokroić w półplasterki. Wszystko to wrzucić do wywaru i dodać oczyszczone, umyte, pokrojone na kawałki ryby. Gotować 20 minut na wolnym ogniu, dodać przyprawy i część oliwek i gotować jeszcze 5 minut. Na talerzu wyłożyć porcje ryb, posypać oliwkami, położyć plasterek cytryny, posypać natką pietruszki.

**Zupa z kurczaka i kukurydzy**
6 szklanek bulionu drobiowego, 2 szklanki wody, 2 piersi kurczaka, 1 pęczek dymki, 1 ząbek czosnku, 1 puszka kukurydzy, ½ łyżeczki sosu sojowego.

Zagotować bulion z wodą, dodać kurczaka i gotować ok. 8 minut. Wyjąć piersi, ostudzić i podzielić na włókna. Do bulionu dodać posiekaną dymkę, roztarty ząbek czosnku, osączoną kukurydzę i sojowy. Gotować 5 minut i zdjąć z ognia. Gdy zupa przestygnie, połowę zmiksować. Wymieszać z resztą zupy, dodać mięso i podgrzać.

**Cebulowa**
6 dużych słodkich cebul, 3-4 dag masła, 6 kromek żytniego ciemnego razowego chleba, 1,5 l rosołu wołowego, gałka muszkatołowa, mielony imbir, goździki, pieprz, sól, curry.

Cebulę pokroić w cienkie plastry i podsmażyć na połowie masła. Na pozostałym maśle usmażyć chleb. Przyrumienione kromki pokruszyć i rozgotować w rosole razem z cebulą (zostawić kilka krążków do dekoracji) i goździkami. Przecedzić, wyjąć goździki, przetrzeć chleb i cebulę przez sito i znów połączyć z rosołem. Przyprawić do smaku, udekorować odłożonymi krążkami cebuli. Podawać z krakersami lub słonymi paluszkami.

**Zupa śliwkowa przecierana**
500 g śliwek, 2 łyżki cukru, 3 łyżki rodzynek królewskich, szklanka jogurtu naturalnego, kopiasta łyżeczka mąki ziemniaczanej lub budyniu (waniliowy, śmietankowy).

Rodzynki namoczyć w wodzie. Umyte śliwki pozbawić pestek, wrzucić do 1 litra wrzącej wody, gotować 5 minut, przetrzeć. Do musu dodać cukier, zagotować, połączyć z mąką lub budyniem, rozprowadzonym w 3 łyżkach zimnej wody. Gotować 3 minuty. Po zdjęciu z ognia dodać rodzynki wraz z wodą, w której się moczyły, połączyć z jogurtem i podać ciepłą z makaronem lub pokrojonymi w paski naleśnikami. Można także podać na zimno z małymi biszkoptami.

**Zupa jabłkowo-śliwkowa**
150 g jabłek, 150 g śliwek, 1 l wody, 2 łyżeczki mąki, 50 g cukru, 1 łyżka dżemu z czerwonych porzeczek, 3 łyżki kefiru 2%, sól.
Owoce umyć, jabłka pokroić (nie obierać) i usunąć pestki. Na wrzącą wodę włożyć owoce (śliwki bez pestek) i rozgotować. Mąkę rozprowadzić z kefirem i z kilkoma łyżkami gorącego przecieru, zagotować z przecierem. Dodać cukier, odrobinę soli i dżem. Podawać z makaronem lub słodkimi grzankami.

Opracowanie:
Kazimiera Kotlarz

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
04.07.2013