

Kopřivová polévka De Luxe

Hlavní ingredience: Kopřiva dvoudomá (Urtica Dioica)

Kopřiva dvoudomá (Urtica Dioica):

Lidé tuto rostlinu nemají rádi pro její žahavou bolest. Žahavost způsobují jemné chloupky, které se nacházejí vespod listů kopřivy. Tyto chloupky obsahují spoustu chemikálií jako např. serotonin, acetylcholin, histamin. Některé z těchto chemikálií vyvolávají podráždění kůže.

Nicméně, tato rostlina je v současné době považována za velmi užitečnou trvalku, která léčí nebo napomáhá od spousty zdravotních komplikací, onemocnění. Rostlina z hlediska antioxidantů, antimikrobiálních, protizánětlivých, diuretických, antivirových vlastností zlepšuje krevní oběh, napomáhá čištění ledvin, zpevňuje vlasy/zuby/kosti, působí močopudně, podporuje léčení ekzémů, artritidy. Pozitivně účinkuje při stabilizaci cukru v krvi, snižuje bolestivé stavy při migrénách nebo potíže spojené s alergiemi a menopauzou.

Upozornění: Při prvním užití si nejdříve bylinu vyzkoušejte, zda-li nejste na kopřivu alergičtí. Toto opatření se týká všech bylin, které prvně začínáte užívat.

Doporučení: Při vaření se snažíme co nejvíce používat domácí výrobky či ingredience. Především ty výrobky, které si sami vyrobíme ze sklizně zeleniny a ovoce z naší zahrádky. A pokud vaříme, tak jediné s užitím spousty bylin, které kolem nás na horách rostou. Velmi oceňujeme, že máme možnost využívat darů přírody a co více, že dodáváme výživné hodnoty našim dětem a nám. Takové výživné hodnoty, které neobsahují chemii na rozdíl od potravin, které lidé nakupují v supermarketech.

Recept

Počet porcí: 4 porce

Ingredience:

1,5 hrst kopřiv
1 cibule; najemno nakrájená
2 brambory
1-2 mrkve
1 menší celer
špetka čili nebo pepře*
kvalitní olivový/slunečnicový olej
½ čajové lžičky soli

**čili, pepř nebo bez pálivého koření. Záleží na Vaši chuti a přednostem.*

Postup



Obrázek 1

Oloupejte kořenovou zeleninu a brambory (obr.č.1)

Zeleninu uvařte. Uvařenou zeleninu použijete k zahuštění polévky. Zeleninový bujón se použije k rozředění nebo případnému zvýšení objemu polévky.



Obrázek 2

Kopřivy propláchněte a v cedníku nechte okapat. (obr.č.2).



Obrázek 3

Cibuli nejmenno nakrájejte (obr.č.3).



Obrázek 4

1. V hrnci rozehejte 2 polévkové lžíce oleje (obr. č. 4).
2. Pozvolna nakrájenou cibuli smažte dozlatova na kvalitním oleji .



Obrázek 5

Přidejte umyté kopřivy a promíchejte. Během míchání přidejte koření (čili, pepř nebo popenec). (obr.č.5).



Obrázek 6

Přidejte vodu a poduste cca 5 min (obr.č.6).



Obrázek 7

Ponorným mixérem rozmixujte. Kopřivovou směs promíchejte. (obr. č.7).



Obrázek 8

Přidejte uvařenou zeleninu a zeleninový bujón (množství zeleniny a bujónu záleží na Vaší požadované hustotě a množství polévky). Ponorným mixérem vše opětovně rozmixujte. Poté na mírném ohni cca 1 min. polévku promíchejte. Po chvíli polévka mírně změní barvu. Opětovným zahřátím dojde rovněž k propojení chutí. Dochutěte kořením a solí, pokud bude nutné (obr. č.8).

Dobrou chuť! Jedinou chuť polévky jistě oceníte. Během festivalů, které v URSUS centru pořádáme, si nemohou návštěvníci kopřivovou polévku vynachválit pro její lahodnou chuť a zároveň spoustě zdraví prospěšných látek. 😊

