

# Zeleninová polévka

4 porce

## Suroviny:

- 150 až 200 g různých druhů aktuálně dostupné zeleniny, například: mrkev, celer, petržel, pastinák, brambory, topinambury, brokolice, květák, kedlubna, rajče, růžičková kapusta, fazolové lusky, mražený zelený hrášek (jediná výjimka ze sezónnosti kvůli krásně zelené barvě)
- 1 střední cibule
- 1 vrchovatá lžíce jáhel
- 1 lžíce ghí (přepuštěné máslo)
- 2 stroužky česneku
- sůl
- 1,2 l vody
- jemné zelené natě (pažitka, petrželka)

Podzimní úrodu je ideální zpracovat či uložit a udělat si tak zásoby na nadcházející chudé období zimy. Nepřipravme se ale o možnost si čerstvou zeleninu také vychutnat ihned. Co nás spolehlivě zahřeje a zasytí, jsou vydatné polévky, do kterých je možné vložit, co nám zrovna dozrálo na zahradě. Platí pouze jedno pravidlo, a to že kořenovou či bulvovou „tvrdou“ zeleninu vkládáme jako první a ke konci vaření přidáme „měkkou“ dužnatou zeleninu - tu, která dlouhým vařením ztrácí svou barvu i chuť. Kořenit takovou polévku není třeba, ale pokud máte rádi bylinky, hodí se například majoránka či tymián. Do polévky můžeme přidat také krutonky z lehce opečeného kváskového chleba. Je to delikatesa, ale polévka je dobrá i bez nich.

## Postup:

Zeleninu očistěte a nakrájejte na malé kousky (tvrdou a měkkou zeleninu zvlášť). Oloupanou a opláchnutou cibuli nakrájejte nadrobno. Jáhly propláchněte pod tekoucí vodou. V hrnci zpěňte cibuli na kousku ghí (míchejte, než se ghí rozpustí, a ještě chvíli potom). Vhodte nakrájenou tvrdou zeleninu a 3 minuty opékejte. Lehce osolte a zamíchejte. Přisypte jáhly a opět chvíli míchejte. Zalejte vodou a vhodte dva stroužky česneku. Přiveďte k varu. Vařte zhruba 15 minut a poté přidejte zbylou měkkou zeleninu (brokolice, fazolky, hrášek, rajčata). Povařte ještě cca 5 minut a odstavte. Hotovou polévku můžete rozmixovat ponorným mixérem, vznikne tak lahodný hladký krém.



## OSLAVA ÚRODY A HOJNOSTI

Oslava úrody a hojnosti spadá do období kolem podzimní rovnodennosti. V tu dobu staří Keltové slavili svátek MABON - poděkování za sklizeň. V září dozrává ovoce a jsme zahrnuti hojností zeleniny. V žádném jiném ročním období není tak široká nabídka sezónních potravin jako právě okolo podzimní rovnodennosti. Naši předkové v tuto dobu děkovali za dary Země. Oslavovali hodováním, tancem a zpěvem. Přišel čas hojnosti, rovnováhy a vděčnosti.

### O vztahu přírody a člověka

<https://www.youtube.com/watch?v=WmVLcj-XKnM&t=27s>

Video trvá zhruba 2 minuty. Je v angličtině, ale komentář tvoří jednoduché věty: *Někteří mi říkají „příroda“, jiní „Matka příroda“. Jsem zde již více než 4,5 miliardy let, 22 500 x déle než vy. Já lidi vlastně nepotřebuji, ale lidé potřebují mne. Ano, vaše budoucnost závisí na mně. Když se mi bude dařit, bude se dařit také vám. Když zeslábnu, zeslábnete i vy. Nebo i hůř. Ale já jsem zde už celé věky. Nakrmila jsem druhy větší, než jste vy. A nechala jsem vyhladovět druhy větší, než jste vy. Mé oceány, má půda, mé proudící vody, mé lesy. Všechny vás můžu přijmout nebo opustit. Jak se rozhodnete žít každý den, jestli mě respektujete nebo ne, je mi vcelku jedno. Tak či tak, vaše činy rozhodnou o vašem osudu, ne o mém. Já jsem příroda. Já půjdu dál. Já jsem připravena se vyvíjet. A vy?*

### Z čeho dnes vaříme?

Vaříme ze základních potravin, ideálně lokálního původu, ze sezónní zeleniny. V období největší nabídky čerstvě sklizené zeleniny se nabízí skvělá multizeleninová polévka z co největšího množství druhů zeleniny. Dobře si prohlédneme připravené potraviny. Spočítáme počet druhů připravené zeleniny a pokusíme se je roztrždit podle různých hledisek: podle barvy, podle tvaru, podle toho, kterou část zeleniny jíme (zelenina plodová, listová, kořenová, košťálová, hlízy, cibule). Zkusíme navrhnout další hlediska, podle kterých bychom mohli zeleninu roztrždit. Je to hotová duha na talíři! Zelenina by měla být na našem talíři denně, nejlépe jako součást každého jídla.

### Tipy k servírování a hostině

Oslava úrody souvisí s uvědoměním a prožitím pocitu hojnosti a vděčnosti za všechno, co již ve svém životě máme. Můžeme vytvořit slavnostně prostřený stůl se svíčkou uprostřed, kde naaranžujeme podzimní úrodu (třeba i z naší školní zahrady). Výzdobu doplníme květinami, zbarvenými listy, plody v košíčku.

### Povídání u stolu

Společné stolování můžeme zahájit zapálením svíčky s nějakým přáním a chvilkou zastavení. V duchu si uvědomíme hojnost v našich životech a poděkujeme za vše, čeho se nám v životě dostává, pocítíme vděk. Podzimní rovnodennost je oslavou rovnováhy a vyváženosti. Povídáme si o důležitosti rovnováhy v životě: co to znamená a jak se nám daří rovnováhu v našich životech udržovat. A co vyváženost v jídle?