

# foodissimo *Extra*

## **POLIEVKY SÚ GRUNT**

### **Krémová gaštanová polievka**

Viete si predstaviť gaštanovú polievku? Áno, je možné spraviť chutnú krémovú polievku z jedlých gaštanov.

### **Tekvicová polievka**

Foodissimo verzia tekvicovej polievky je k dispozícii a nič tak nebráni ju skúsiť.

## **K ZASÝTENIU**

### **Ravioli plnené tekvicou**

Jeseň nám ponúka tekvice v plnej paráde. Svoje miesto si tekvica môže nájsť aj v cestovinách.

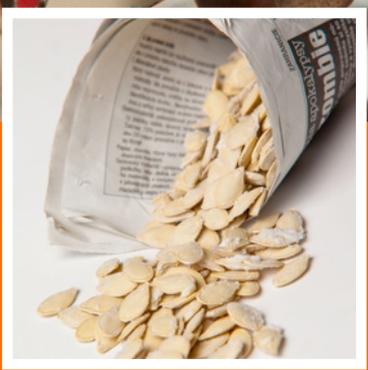
## **PRE MLSNÉ JAZYKY**

### **Gaštanový twister**

Tento sladký "povzbudzovák" sa chopil úlohy narodeninovej torty a uspel výborne. Nejde o žiadny diétny dezertík, ale raz za čas sa opláti zhrešiť.

### **Domáce gaštanové pyrė**

Potrebovať ho budeme nielen do gaštanového twisteru, ale aj do našej zmrzliny.





“Určite nezabúdajme na naše rituály, zvyky z detstva. Práve takéto okamžiky nás vytrhnú z denného zhonu, rýchleho životného tempa.”

### PÁR SLOV OD AUTORA...

Každé ročné obdobie prináša svoje. Letné obdobie bohaté na množstvo čerstvého ovocia, ktoré zdobilo stromy a kríky ako vianočné ozdoby, vystriedala jeseň. Záhrady začínajú byť opustené, jej plody sa kopia v našich príbytkoch. Pomaly sa pripravujeme zazimovať. Z vínnych pivníc cítiť vôňu hroznového kvasu. Začínajú prvé zabíjačky. Zelo voce sa predbiehajú v ponuke zeleniny a ovocia. Tekvice rôznych tvarov, veľkostí a farieb sa nám snažia učarovať. Ja som im podľahol a spravil som si doma také malé tekvicové hody. Keby len tekvicové. K hokkaido, butternut tekvičiam sa pridali aj jedlé gaštany. Na jedlé gaštany som postupom rokov nejako pozabudol a tak som sa s

nostalgiou vracal do detských časov, kedy som s nadšením poskakoval okolo rúry, nasával vôňu pečených gaštanov a nevedel sa dočkať, kedy vylúpnem tie horúce jesenné zázraky. Takmer som zabudol na ich skvelú chuť. Každý jeden gaštan si našiel svoje miesto. Či už v polievke, alebo v zmrzline. Tá chuť je nezameniteľná a opäť sa to vo mne všetko prebudilo. Veľmi rád sa tu s radosťou o to všetko podelím. Určite nezabúdajme na naše rituály, zvyky z detstva. Práve takéto okamžiky nás vytrhnú z denného zhonu, rýchleho životného tempa. Poďme teda spolu na chvíľu vypnúť a vnoriť sa do jesenného tajomstva chutí.

Tomáš Babinec / foodissimo

Toto historicky prvé číslo FOODISSIMO EXTRA venujem pamiatke môjho otca, ktorý našu rodinu opustil nečakane a rýchlo. Nech odpočíva v pokoji. Budem na neho spomínať.

Tematický magazín foodblogu [www.foodissimo.eu](http://www.foodissimo.eu)

**Distribúcia:** Voľne zdieľaný v pdf formáte prostredníctvom elektronických médií.

**Vydanie:** 01/2011

**Fotografie:** Tomáš Babinec

**Texty:** Tomáš Babinec

**Kontakt:** [info@foodissimo.eu](mailto:info@foodissimo.eu)

Obsah nemôže byť šírený bez vedomého súhlasu autora.

# Jedlé gaštany v plnej kráse

I keď sú gaštany jedlé, nedoporučuje sa jesť ich surové. Majú nie práve príjemnú chuť a hlavne obsahujú kyselinu trieslovú, ktorá zabraňuje vstrebávaniu železa. Gaštany narezané do kríža v špičke dáme jednoducho prevariť do vriacej vody na 20 minút. Necháme schlaďiť a následne olúpeme vonkajšiu aj vnútornú šupku. Takto pripravené gaštany môžeme pokojne zamraziť. Gaštany je možné upiecť v rúre vyhriatej na 180 C po dobu 15-20 minút.

Gaštany nájdeme ako surovinu nielen v sladkých dezertoch, ale aj slaných pokrmoch. V Amerike sú základom plnky do moriaka na Deň vďakyzdania. Múčka mletých gaštanov sa využíva hlavne v cukrárstve a pekárstve. Vo Francúzsku vznikol prvý nugát Marrons glacés zmiešaním gaštanovej múčky, karamelu a medu. Veľké plody, ktoré sa nazývajú Marony, sú vhodné ku kandovaniu. Tiež sme skúsili kandovať naše gaštany.



“Gaštanové pyrė sa dá spraviť veľmi jednoducho. Keď už sa vám podarilo spraviť toho trochu viac, môžete ho využiť napríklad aj do zmrzliny.”

## Gaštanové pyrė

500 g jedlých gaštanov  
150 g práškoveho cukru  
75 g zmäknutého masla  
1 PL vanilkoveho extraktu  
0,5 l mlieka

- V mlieku povaríme nakrojené gaštany 30 minút. Očistíme a pomelieme na mäsovom mlynčeku.
- Zmiešame pomleté gaštany, maslo, práškový cukor, vanilkový extrakt a vypracujeme hladké gaštanové pyrė.



- Môžeme použiť ako prísadu do jedál a dezertov alebo aj samostatne so šľahačkou.

## Gaštanová zmrzlina

550 ml smotany  
250 ml mlieka  
500 g gaštanoveho pyrė  
250 g trstinoveho cukru  
1 ČL vanilkoveho extraktu  
6 žĺtok

- V hrnci zmiešame mlieko so smotanou a za stáleho miešania privedieme k varu.
- V miske si vyšľaháme cukor so žĺtkami a následne zalejeme vriacim mliekom so smotanou. Vrátime celú zmes do hrnca a varíme do zhustnutia. Konzistenciou by sa mala zmes podobat' riedkemu



- puding. Pridáme vanilkový extrakt a necháme bokom vychladnúť.
- Pridáme gaštanové pyrė a premiešame. Ochladenú smotanovo-gaštanovú zmrzlinu dáme do misiek a dáme zmraziť.



## ***Krémová gaštanová polievka***

**300 g očistených jedlých gaštanov**  
**300 g očisteného petržlenu**  
**1 l kuracieho vývaru**  
**200 ml smotany**  
**1 pór**  
**čerstvo mleté biele korenie**  
**1 stredne veľká cibuľa**  
**šťava z polovice citróna**  
**maslo**  
**soľ**

### *Ako na to:*

- Na oriešku masla orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu s pórom a petržlenom.
- Pridáme gaštany a podlejeme vývarom. Varíme, kým gaštany nebudú mäkké.
- Ponorným mixérom alebo v kuchynskom robote polievku rozmixujeme dohladka. Prepasírujeme cez sítka.
- Do polievky pridáme šťavu z citróna a smotanu. Premiešame a dochutíme soľou a korením podľa chuti.

# Gaštanová narodeninová torta

## Spodný korpus:

150 g preosiatej polohrubej múky  
60 g krupicového cukru  
60 g masla  
1 ČL prášku do pečiva  
1 vajce

## Piškóta:

5 vajec  
5 PL cukru  
5 PL preosiatej polohrubej múky  
1 PL kakaa  
štipka soli do bielok

## K trojitej plnke:

600 ml šľahačkovej smotany  
2 smetafixy  
750 g tvarohu  
200 g horkej čokolády  
200 g bielej čokolády  
250 g gaštanového pyrė  
2 PL práškového cukru

## Príprava spodného korpusu:

1. Vypracujeme si hladké cesto na spodný korpus zmiešaním polohrubej múky, krupicového cukru, masla, prášku do pečiva a jedného vajčka. Pripravené cesto vyvaľkáme a preložíme do pripravenej tortovej formy na dne so zapekacím papierom. Cesto popicháme vidličkou, aby sa nám korpus nenafúkol počas pečenia. Pečieme 15 minút pri teplote 190 C. Cesto sledujeme, kým bude ružové, aby nám nevyschlo.

## Príprava piškótového cesta:

2. Vajcia si rozdelíme na žĺtky a bielka. Z bielok vypracujeme sneh, do ktorého pridáme cukor a opäť premiešame dohladka. Prihodíme žĺtka a zľahka ich vmiešame do snehovej zmesy. Aby bol piškót piškótom, pridáme ešte preosiatu polohrubú múku.

polovice. Do jednej polovice ešte vmiešame kakao.

## Príprava vrchného korpusu:

3. Na dno tortovej formy pripravíme zapekací papier. Kakaové piškótové cesto dáme do cukrárskeho vrečka a vytvoríme na dne tortovej formy špirálu. Bielym piškótovým cestom vyplníme priestor medzi kakaovou špirálou, vlastne vytvoríme bielu špirálu vedľa tej hnedej. Dáme zapieť do vyhriatej rúry na 190 C na 8-10 minút. Treba dbať na to, aby zostalo cesto mäkké, nadýchané. Zapečený vrch torty odložíme bokom.

## Príprava bočných strán:

4. Pripravíme si plech so zapekacím papierom. Cukrárskeho vrečkou si spravíme diagonálne na plechu striedavo pásiky kakaového a bieleho piškótového cesta. Spravíme tak po celej šírke plechu. Výšku celého pásu zvolíme podľa výšky tortovej torty, ktorú používame. Samozrejme, výška bude 2-násobná, aby sme si ju potom prerezali na polovicu a pripravili po obvode korpus torty. Cesto pečieme opäť 8-10 minút pri teplote 190 C.

## Príprava plniek:

5. Vyšľaháme smotanu do šľahačky a odložíme do chladničky.

6. Roztopenú horkú čokoládu zmiešame s 250 g tvarohu. Do premiešanej tvarohovočokoládovej zmesy primiešame 1/3 vyšľahanej šľahačky. Takto pripravenú zmes rozotrieme v korpuse torty. Tak isto to zopakujeme aj s bielou čokoládou, ktorú budeme dávať ako vrchnú vrstvu.

7. Gaštanové pyrė zmiešame s 250 g tvarohu. Primiešame druhú 1/3 šľahačky. Tvarohovogaštanovú zmes rozotrieme na čokoládovej vrstve.

8. Navrstvené zmesy prekryjeme pripraveným špirálovým twister piškótovým vrchom. Jemne utlačíme, aby sa nám vrstvy vzájomne spojili.

9. Hotovú tortu dáme zchladiť minimálne na 2 hodiny. Pred podávaním poprášime múčkovým cukrom.



# Tekvicové hody v kuchyni

Tekvica je teraz v kurze. Všade, kde sa pozrieme, vidíme len tekvice. Butternut, hokkaido, hubbard, delicata a mnoho iných druhov sa môže ocitnúť v našich kuchyniach. Od začiatku sezóny som sa stretol s množstvom receptov na polievky a cestoviny. Tiež pridávam do kotla moje osvedčené recepty. A ako to už v našej kuchyni chodí, nič sa nevyhodí. Myslíme aj na chlapov, hlavne tých okupujúcich sedačky v obývacích izbách. Pre tých tu máme pečené

tekvicové semienka na vybitie bateriek a nervov. Tekvica obsahuje veľa vody a je extrémne chudobná na kalórie. Pokiaľ ide o vitamíny, tekvica je hotová vitamínová bomba: obsahuje mnoho cenných vitamínov ako A, B, C a E. Okrem vitamínov majú nezastupiteľné miesto aj látky, ktoré sú dôležité pre kosti, srdce, krvný obeh a bojujú proti rakovine. Hlavne tekvicové semienka sa využívajú v prevencii proti rakovine prostaty.



# Pečené tekvicové semienka

Ostali nám semienka z tekvic, ktoré naplno v tomto období spracovávame? Ako to už v našej kuchyni chodí, nič sa nevyhodí a tak spracujeme aj tie. Hotové semienka sa hodia dobre k telke, k futbalu alebo hokeju. Vaša mužská polovička sa určite poteší.



Vo vode preperíme semienka, aby sme omyli dužinu. Necháme ich odkvapkať a vysypeme ich na plech. Doprajeme im poriadny kopec soli. Premiešame ich, rozložíme ich do rovnomernej vrstvy a dáme do vyhriatej rúry. Tak 150 C na 40 minút by mohlo stačiť. Raz za čas ich premiešame. Hotové semienka rozoznáme tak, že budú šuškať, keď ich budeme premiešavať.

## Ravioli plnené pečenou tekvicou

### **Na ravioli:**

**domáce cesto na cestoviny –  
recept nájdeme [tu](#)  
jedna malá tekvica  
150 g kyslej smotany  
čerstvá kôra z polovice  
citróna  
olivový olej  
čerstvý rozmarín  
čerstvé mleté korenie  
soľ**

### **Na omáčku:**

**2 dcl kuracieho vývaru  
100 g masla  
50 g parmezánu  
tekvicové zrníčka  
sušené hrozienka**

### **Ako na to:**

1. Pripravíme si cesto na cestoviny. Ak nevieme ako, myslel som na to a [recept](#) je už tiež online na [www.foodissimo.eu](http://www.foodissimo.eu).

2. Očistenú tekvicu zbavíme zrníek, nakrájame ju na menšie kúsky, aby sa rýchlejšie prepiekla. Pripravenú tekvicu dáme do zapekacej misy, pokvapkáme olivovým olejom, pridáme

nadrobno nasekaný rozmarín, štipku soli a čerstvo namleté čierne korenie. Premiešame a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C 30-40 minút.

3. Opečenú tekvicu necháme vychladnúť a zbavíme šupky. Pridáme kyslú smotanu, nadrobno nasekanú citrónovú kôru a podľa potreby ešte dochutíme soľou a korením.

4. Cesto vyvaľkáme na doske alebo na strojčeku na cestoviny. Na polovicu cesta rozmiestnime čajovou lyžičkou plnku do malých kôpok. Druhou polovicou cesta prekryjeme prvú polovicu a spojíme. Kolečkom na cesto rozrežeme cesto na ravioli. Každý kus pomúčime, kraje ešte stlačíme, aby sa nám ravioli pri vyváraní neotvorili.

5. Ravioli vyvaríme v osolenej vriacej vode.

6. Medzi tým si pripravíme omáčku. Na panvici roztopíme maslo, prilejeme kurací vývar a varíme 10

minút. Pridáme nastrúhaný parmezán a omáčku stále miešame, aby sa nám nezrazila. Prihodíme pár sušených hrozienok a opražené tekvicové zrnká.  
7. Do omáčky dáme zliate ravioli a premiešame.



## Chutne, rýchlo a zdravo. Tekvicová polievka

**oriešok masla**  
**2 stredné cibule**  
**2-3 strúčiky cesnaku**  
**1 l zeleninového vývaru**  
**1 kg očistenej tekvice**  
**200 ml smotany**  
**muškátový orech**

### Ako na to:

1. Na roztopenom masle speníme nadrobno nakrájanú cibuľu s cesnakom pekne dozlatista.

2. K cibuľke pridáme tekvicu najkrájanú na kocky. Chvíľu orestujeme s cibuľou a cesnakom.

3. Tekvicu podlejeme trochou vývaru, zakryjeme pokrievkou a podusíme.

4. K podusenej tekvici pridáme zvyšok vývaru a už len chvíľu povaríme.

5. Ponorným mixérom alebo v kuchynskom robote rozmixujeme našu polievku

dohľadka. Primiešame smotanu a povaríme asi 8-10 minút.

6. Hotovú polievku dochutíme muškátovým orechom, soľou a korením podľa potreby.

7. Samostatné porcie zakvapneme tekvicovým olejom alebo balzamickým octom. Môžeme tiež pridať nasucho opražené tekvicové semienka.

