magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 12. 2017 | tla

Vykouzlete si pečené kaštany. Příjemně vás uvolní a zregenerují

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vykouzlete-si-pecene-kastany.-Prijemne-vas-uvolni-a-zregeneruji__s10010x10734.html

Výživný a zdraví prospěšný kaštan. U nás je to zatím sezónní potravina, za to ve Francii, na Slovensku či v Maďarsku ho používají v kuchyni mnohem častěji. Plody kaštanovníku setého jsou přirozeně bezlepkové, mohou být použity i v rámci bezlepkové diety. Mají příjemně nasládlou chuť a vůni.

Doba kaštanová

Když se řekne jedlé kaštany, obvykle si představíme vánoční trh, kde se prodávají pečené do kornoutu. Zahřejí ruce a oproti klobáse či sladkým laskominám zdravě zasytí. Je ale škoda obohatit si jimi jídelníček pouze jednou za rok. **„Základní radou nutričních terapeutů je pestrost jídelníčku a**

sezónnost. Tedy užívat si darů, které nám nabízí jednotlivé roční období,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. A právě nyní máme „dobu kaštanovou“.

„Jedlé kaštany jsou na podzim bohatým zdrojem vitamínu C, E, vitamínů skupiny B, minerálních látek jako je draslík, fosfor, hořčík, vápník a železo,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová s tím, že hlavní živiny obsažené v plodech jsou sacharidy, bílkoviny a v menší míře i zdravé tuky. **„Sto gramů kaštanů obsahuje 936 kJ, 49,1 gramů sacharidů, 4,2 gramů bílkovin a 1,1 gramů tuků,“** doplňuje Zuzana Douchová.

- pomáhají při léčbě onemocnění srdce a ledvin
- působí proti vysokému krevnímu tlaku
- čistí játra od jedovatých zplodin
- působí proti průjmům
- pozitivně napomáhají při psychických poruchách a stavech úzkosti
- přirozeně bezlepkové
- pro nízký obsah cukru jsou vhodné i pro diabetiky

A teď netradičně…

Pečenou klasiku zná každý. Co ale přílohové **kaštanové pyré, kaštanová**

polévka, nádivka, sladké pyré, kaštany plněná bábovka či muffiny, kaštanové cukroví? Nebo kaštanový nugát? Ano, jste na správné stopě, teď už víte, proč má cukrovinka ledové kaštany svůj název. Neobsahují lepek, proto jsou vhodné při intoleranci či alergii.

Receptů, kde je možné je použít, je celá řada. Mnoho jich najdete v kuchařkách po babičce, nebo naopak zase až v těch z poslední doby. Vyplatí se také zalovit na internetu, tam však budou ve výhodě jazykově zdatnější. Za našimi hranicemi je používání kaštanů mnohem častější.

Když se rozvoní, jsou hotové

Milujete-li pečené kaštany, bez obav si je na trzích užívejte. Případně si je připravte doma. Nejde o složitý postup. Nejprve je přeberte a vyhoďte všechny, na nichž se objevila případná plíseň. Pak je propláchněte vodou a každý jednotlivý kus nařízněte nožem do kříže. Někteří volí „vypouklou stranu“, jiní vždy nařezávají špičku. Pak je hoďte do hrnce a zalijte teplou vodou a ideálně tak dvě hodiny nechte odstát. **Péct je můžete v troubě, na pánvi i na grilu na dřevěném uhlí. Následně stačí vydržet až se rozvoní.** Podle toho poznáte, že jsou hotové. Pozor, nikdy by se neměly připálit!

Do vody a uvařit

Pro většinu receptů je základem uvaření kaštanů. Postup je podobný jako v případě pečení, jen je po naříznutí a „koupeli“ **hoďte do vroucí vody a cca 10 minut vařte.** Následovat by mělo scezení a co nejrychlejší oloupání, a to včetně jemného chmíří. Když je necháte vychladnout, slupka ztvrdne a už bude s jejich čištěním problém.

Následně s nimi můžete kouzlit buď podle osvědčených předpisů, nebo vsadit na své kuchařské umění a oddat se inspiraci. Rodinu můžete překvapit třeba netradiční bramborovou kaší, kdy třetinu brambor nahradíte kaštany. Vzniklé pyré je dokonalé například k pečenému kuřeti.

A něco pro zaměstnané

Nemáte chuť se s kaštany vařit, čistit a teprve až potom je začít v kuchyni dál využívat? Jestli byste je chtěli použít k přípravě dezertů, **zkuste sáhnout po kaštanové mouce.** V nabídce ji mají obchody se zdravou výživou. Stejně jako plody je i ona bohatá na vitamíny a minerální látky. Pokud máte rádi pečené kaštany, překvapí vás, jak zajímavou chuť pečivu dokáže dodat. Stačí jimi nahradit část mouky, nebo ji požít na přípravu nádivky pečiva.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz