magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 11. 2014 | tla

Kaštany? Dejte si je nejen na vánočním trhu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kastany-Dejte-si-je-nejen-na-vanocnim-trhu__s10010x8711.html

Pečené nechybí na správném vánočním trhu. Chuťově nejlepší jsou ty, které prodejce připravuje ne ve velkém hrnci, jak bývá zvykem v Česku, ale pěkně přímo na roštu nad žhavým dřevěným uhlím. Proč si jimi nejen zahřát ruce a žaludek o Adventu, ale připravit si je i doma?

Jiná úprava jedlých kaštanů než pečení, u nás není moc známá. Přestože před Vánoci bývají relativně snadno dostupné i v supermarketech, kupují je převážně jen fajnšmekři a ti z nás, kteří mají rodinnou tradici z kaštanů připravovat například vánoční dort či nádivku.

Z kaštanů si můžete podobně jako z dýně hokkaidó uvařit výtečnou podzimní polévku, která nádherně zahřeje v sychravém podzimním počasí, a existuje řada receptů, jak si je připravit ve slané podobě například s masem i sladké variantě. Podávat se mohou i vařené jako netradiční příloha.

Mají málo tuku

„Jedlé kaštany jsou bohatým zdrojem vitamínu C, E, vitamínů skupiny B, minerálních látek jako draslíku, fosforu, hořčíku, vápníku a železa. Hlavní živiny obsažené v plodech jsou sacharidy, bílkoviny a v menší

míře i zdravé tuky,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová s tím, že na 100 gramů kaštanů obsahuje 936 kJ, 49,1 gramů sacharidů, 4,2 gramů bílkovin a 1,1 gramů tuků.

Podle zahraničních studií jsou kaštany prospěšné pro kvalitu svalů, obsahují látky, které zabraňují úbytku svalů při dietních režimech.

Pozor na plíseň

Kaštany musíme v obchodě vybírat jen zdravé, pevné, nescvrklé, a bez známek plísně. Když je přineseme domů, hned se doporučují spotřebovat.

Jak si je připravit?

Nejprve je vhodné plody opláchnout v čisté vodě. Pak se každý doporučuje naříznout na špičce do kříže.

Pokud si je budeme chtít upéct, je vhodné je dát do hrnce, zalít vroucí vodou a nechat hodinu odstát. Pak je můžete péct jak nad žhavými uhlíky, tak klasicky na plechu v troubě a jestli si je chcete udělat jen na chuť, bez problémů je připravíte i na suché pánvi.

Když je budete chtít vyzkoušet jako přílohu, případně je dále upravovat podle oblíbeného receptu, je třeba kaštany uvařit a hned oloupat. Nakrojené kaštany zalijte vodou a vařte stejně jako brambory dvacet až třicet minut. Nikdy je neslévejte, ale postupně z teplé vody vyndávejte děrovanou naběračkou a postupně loupejte. Nikdy je nenechejte vychladnout, pak už je neoloupete. To ale většina lidí, kteří si kaštany dosud kupovali jen na vánočním trhu, určitě zjistila. Ty poslední, zvlášť když si je vychutnáváte, šetříte, už jdou zbavit slupky jen těžko.

Udělejte si zásobu

Koupit si jedlé kaštany a spoléhat se, že týden, dva vydrží, se nedoporučuje. Jak jsme si již řekli, často plesniví. Ideální je hned je uvařit, oloupat a pak po porcích nechat zamrazit. Nejenže tak vydrží až do jara, ale stačí kdykoli sáhnout do mrazničky a můžete začít zdravě kouzlit – zpestřovat jídelníček rodině, překvapit kamarády a známé.

A ještě jedno doporučení. Pokud vyrazíte na výlet do Maďarska, určitě si nenechte ujít v cukrárně či restauraci tamní oblíbený dezert – kaštanové pyré se šlehačkou. K dostání je v každém supermarketu i mražené, balené stejně jako u nás ruská zmrzlina.

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