



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 1. 12. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Kaštanová polévka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kastanova-polevka__s10007x8741.html

Jedlé kaštiny jsou známy především z vánočních trhů jako pečená dobrota s nezaměnitelnou vůní. Kaštiny jsou však také velmi zdravé a my pro vás máme originální recept na výbornou polévku z pečených kaštanů.



Jedlé kaštiny léčí

Kaštiny jsou plody stromu kaštanovníku jedlého a jsou **bohatým zdrojem vitamínu C, E, vitamínů skupiny B, draslíku, fosforu, hořčíku, vápníku a železa**. Hlavní živiny obsažené v plodech jsou sacharidy, bílkoviny a v menší míře i zdravé tuky. Jedlé kaštiny na 100 g obsahují 936 kJ, 49,1 sacharidů, 4,2 g bílkovin a 1,1 g tuků. Nejen však v plodech, ale i **ve slupce, listech a kůře jsou cenné a léčivé látky**. Například kůra a listy stromů se v léčitelství používají jako výluh proti kašli a z listů a plodů se vyrábí také homeopatické léky. **Kaštanovník tak působí protizánětlivě, snižují vysoký krevní tlak a pomáhá při psychické a fyzické únavě.**

Jedlé kaštiny chutnají

Kaštiny jsou k jídlu až po tepelné úpravě a odstranění skořápky a vnitřní slupky. **Konzumují se nejčastěji pečené, ale i vařené.** Z kaštanů se vyrábí řada sladkých i slaných pokrmů. Hodí se k masu, do nádivek, polévek, ale i sladkých dezertů. Znamé je výborné sladké kaštanové pyré. Jsou k dostání i kandované kaštiny a vyrábí se z nich alkohol a také mouka. **Kaštiny neobsahují lepek, proto je mouka a výrobky z kaštanů vhodné pro celiaky.**

Základní úprava kaštanů

Pečení je nejčastějším způsobem úpravy kaštanů. Nejdříve nařízneme na vypouklé straně slupku cca 2 cm ostrým nožem do kříže. Nařízlé kaštany pak rozložíme na plech a pečeme při 180-200 °C cca 20 min, až se slupka otevře a kaštany zavoní svou typickou vůní. Občas kaštany během pečení promícháme. Horké kaštany zabalíme do utěrky a pořádně promačkáme, aby slupka povolila. Pak ještě horké kaštany oloupeme, po vychladnutí slupka opět ztverdne (když to nestihneme, zase je ohřejete). **Kaštany vždy nařízněte, jinak mohou v troubě doslova vybuchnout a rozprsknout se.** Kaštany můžeme i uvařit ve vodě. Nařízlé kaštany vložíme do vroucí vody a na středním plamenu vaříme 15-20 minut, kaštany slijeme, promačkáme v utěrce a loupeme za tepla. Odstraňujeme vždy vnější a vnitřní slupku.

Rostlinná kaštanová polévka

Kaštanovou polévku připravuji z pečených kaštanů, **vůně i chuť je daleko výraznější.** Můžete však použít i kaštany vařené. Suroviny jsem použila čistě rostlinného původu, **polévka je tak veganská, bezlepková a bezlaktózová.** Hlavně je výborná, zdravá a ideální na zimní chladné večery!

RECEPT: KAŠTANOVÁ POLÉVKA



SUROVINY na 4 porce:

Kaštany jedlé pečené 300 g

Zeleninový vývar 1 l

Cibule 50 g

Česnek 6 g

Zázvor čerstvý 5 g

Olej řepkový 20 g

Sójová smetana 80 ml

Špetka soli (2 g), pepře (2 g) a strouhaného muškátového ořechu (1 g)

Bobkový list 2 g

POSTUP:

Nejdříve si kaštiny upečeme v troubě dle předchozího návodu na základní úpravu. Pak v hrnci na rozehrátém oleji orestujeme nakrájenou cibuli, česnek a zázvor. Oloupané kaštiny pokrájíme na kousky a přidáme do hrnci orestovat. Zalijeme vývarem, okořeníme, přidáme bobkový list a necháme cca 20 minut na středním plameni vařit. Pak vše důkladně rozmixujeme a na závěr prohřejeme krátce s rostlinnou smetanou.

Energetická hodnota 1 porce:

**1 234 kJ, 39,9 g sacharidů, z toho cukry 1,2 g, 4,5 g bílkovin, 9 g tuků
a 0,6 g vlákniny**

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.czfcdb.cz

Copyright © 2024

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