

Vaření v RC Maceška, Znojmo

Téma: „podzimní pestrost“

Body: - *kvašená zelenina* , - *povidla a koláčky*, - *dýňové variace*, - *co dát dětem do školy*

Suroviny používané na podzim

Obiloviny: jáhly, dlouhozrná i kulatozrná rýže, oves, ječmen

Luštěniny: čočka, cizrna, hrách, sója

Zelenina: mrkev, petržel, pastinák, dýně, červená řepa, cibule, celer, zelí, tuřín, ředkve, kapusta, ovoce

Ostatní: houby shiitake, křen, zázvor, wasabi, česnek, nakládaná zelenina, sušené ovoce, mořské řasy-hiziki, wakame

Příprava jídla: déle vařená jídla, krémové polévky a omáčky, hustší jídla z jednoho hrnce, tlakový hrnec, syrové saláty postupně omezujeme

Slané krekry

Na suché pánvi si opražíme hrst lněných semínek (můžeme obměňovat a používat semínka sezamová, konopná nebo namleté oříšky). Smícháme dohromady 250g celozrné špaldové mouky jemně mleté s oříšky a 1 lžičkou soli. Přidáme 80ml slunečnicového oleje, 2 lžice olivového oleje, 100ml vody.

Vypracujeme těsto a dáme na plech. Vyválíme a radýlkem nakrájíme. Pečeme 15 minut na 160 stupňů.

Jahelné „bramboráky“

3 lžice pomletého lněného semínka nechte namočené v 50ml vody 2-3 hodiny. Nebo lněné semínko uvařte 3minuty a nechte odstát.

100g jáhel důkladně několikrát properte a vařte v poměru 1:2 (jáhly:voda). Nechejte vychladnout.

Na jemném struhadle si nastrouhejte 600g umyté a vydlabané dýně hokaido.

Smíchejte dohromady jáhly s dýní hokaido, přidejte 3 stroužky propasírovaného česneku, 3 lžičky majoránky, 2 lžičky soli, lněné semínko. Zahustěte pohankovou moukou. Smažte ve vyšší vrstvě rostlinného oleje.

Zelné placičky

Jemné ovesné vločky s klíčky smícháme se špetkou soli a necháme 1h namočené ve vodě. Po uplynutí doby přebytečnou vodu slijeme.

Na pánvičce si mezitím osmahneme cibulku s najemno pokrájeným zelím, jemně posolíme, přidáme koření podle chuti. Po chvíli k cibulce přidáme nastrouhané tofu. Na závěr vmícháme kysané zelí, aby se prohřálo.

Necháme trochu zchladnout. Smícháme dohromady namočené vločky, zelí s cibulkou a tofu, zahustíme celozrnou moukou. Vlhkýma rukama tvarujeme placičky. Pečeme na plechu v troubě.

Kvašené zelí

Ručně nastrouhané zelí smícháme se solí. Můžeme přidat i kmín a nadrobno pokrájenou cibuli. Dobře promícháme, promačkáme a napěchujeme do nádoby na zelí. Na povrch dáme víko a zatížíme závažím.

Do týdne by měla začít stoupat voda, pak přendáme na chladnější místo, kde necháme kvasit několik měsíců. Pokud voda nestoupá, je potřeba těžší závaží nebo teplejší místo.

Halušky se zelím

Na těsto smícháme žitnou mouku s trochou hrašky, solí a práškem do pečiva. Postupně přidáváme vodu, abychom vytvořili dost tuhé těsto. Těsto protlačujeme lisem na halušky do vroucí vody a krátce povaříme (vařit jen dokud nevyplavou). Po vyjmutí halušky vždy propláchneme studenou vodou a dááme do misky.

Na oleji osmahneme nadrobno pokrájený celer, pak přidáme cibuli se solí a smažíme dál. Nakonec prohřejeme a krátce podusíme kvašené zelí. Dochutíme kořením. Tuto směs vmícháme do halušek.

Boršč

Zvlášť si do měkka uvaříme dopředu namočenou luštěninu (fazole nebo cizrnu) s řasou kombu nebo saturejkou.

Na oleji orestujeme cibuli se solí a kmínem, přidáme nadrobno nastrouhanou mrkev, červenou řepu a zelí. Povaříme do měkka s bobkovým listem, novým kořením a pepřem. Dochutíme zeleninovým bujónem. Přidáme kvašené zelí, uvařenou luštěninu a pro krémovou chuť můžeme přidat sojovou smetanu. Pro zahřátí zase můžeme přidat šťávu ze zázvoru.

Zelňačka

Na rozehřátém oleji orestujeme cibuli se solí, přidáme pokrájený uzený tempeh, nakonec nasypeme z lžíce pohankové mouky. Zalijeme vývarem, dochutíme kmínem a bobkovým listem. Přidáme nadrobno nakrájené zelí. Před dokončením přidáme kysané zelí a dochutíme sojovou omáčkou. Po odstavení přilijeme sójovou smetanu a vsypeme zelenou nať.

Pečená zelenina

Očistíme a nakrájíme si zeleninu na hranolky nebo stejně velké kousky – celer, červená řepa, mrkev, pastinák, fenykl, papriku, cibuli ... Plech si vymažeme olejem. Zeleninu na něj naskládáme. Zeleninu potřeme smíchanou sojovou omáčkou se solí, vodou, olejem, bylinkami – např. oregáno, bazalka, provensálské, tymián, česnek. Pečeme v troubě cca 20-30 min.

Zeleninové chipsy

Zeleninu očistíme a škrabkou postupně odkrajujeme tenké plátky – červené řepy, celeru, mrkve, pastinaku, petržele, dýně ... Plátky rozprostřeme na plech na pečící papír. Pečeme do křupava v předehřáté troubě 10-20min podle toho, jak jsou plátky tlusté.

Pečené ovoce

Jablka a hrušky omyjeme, rozpůlíme a odstraníme jadřince. Ovoce dáme do olejem vymazaného pekáčku. Důlky po jadřincím můžeme naplnit oříškovou nádivkou. Ovoce podlijeme vodou nebo jablečnou šťávou, posypeme vlašskými ořechy. Pečeme ve vyhřáté troubě 30min. Podáváme jen tak upečené. Nebo můžeme přelít pudinkem.

Salát z červené řepy

Uvaříme červenou řepu do měkka, necháme vychladnout a nastrouháme najemno na struhadle.

Promícháme si sojanézu s najemno nastrouhaným křenem, popř. solí. Přidáme do červené řepy a znovu promícháme. Jako obměnu můžeme místo křenu použít šťávu z citrónu nebo zázvoru.

Pokud řepu uvaříme v jablečném moštu se špetkou soli a pak rozmixujeme, získáme dochucovací omáčku např. ke svíčkové.

Variace:

1. Můžeme kombinovat uvařenou a syrovou řepu
2. Smícháme jablka s řepou, křenem, tahini, citrónovou šťávou
3. Smícháme červenou řepu s jablečkem, pomerančem a pomerančovou šťávou
4. Smícháme pečenou červenou řepu s pečeným fenyklem a umeocetem
5. Smícháme červenou řepu s mrkví, tahini a nasucho opraženým sezamem
6. Smícháme pečenou červenou řepu s pečenou dýní, olivovým olejem a bylinkami
7. Na rostlinném oleji si opražíme hořčičné semínko a indické koření, smícháme s řepou a česnekem, můžeme zjemnit sojanézou
8. Smícháme pečenou červenou řepu s pečeným celerem, olivovým olejem, citrónovou šťávou
9. Smícháme uvařenou červenou řepu s nasucho opraženými vlašskými ořechy, sojanézou
10. Smícháme červenou řepu, kysané zelí a tofunézu

Dezert z ovoce a fazolí adzuki

Namočíme si dopředu přes noc fazole. Fazole vaříme do měkka s řasou kombu. Pokud používáme sušené ovoce, vaříme ho společně s fazolemi. Můžeme použít i pečené, popř. vařené ovoce. Ovoce s fazolemi rozmixujeme do hladka. Servírujeme posypané opraženými semínky nebo oříšky. Popř. můžeme rozemleté oříšky přidat rovnou do krému.

Ovocná halva z krupice

Pokrájíme si ovoce (podle sezóny) a povaříme v trošce vody do změknutí. Můžeme přidat koření - skořici, kardamom, hřebíček, vanilku, a sušené ovoce - rozinky, datle apod. Na pánvičce si opražíme krupici společně s oříšky nebo semínky (nemusí být opražené). Opatrně a za stálého míchání vsypeme krupici k ovoci. Přidáme vodu tak, aby přibližný poměr krupice a tekuté složky 1:5. A vaříme do zhoustnutí.

Celozrnné kapsy na sladko i na slano

Smícháme dohromady 2 hrnky celozrnné mouky, špetku soli. Přidáme 7 lžic rostlinného oleje, 2 lžíce citronové šťávy a postupně přilíváme vodu. Vypracujeme těsto, které se nelepí na ruce. Necháme 1 hodinu odležet. Těsto vyválíme a vykrajujeme kola. Plníme směsí. Těsto přehneme, jeden okraj lehce potřeme vodou, aby se nám kapsy dobře slepily. Pečeme 35min na 180°C.

Směs nasladko: nastrouhaná jablka, skořice, rozinky, vlašské oříšky

Směs nasladko 2: nastrouhaná dýně hokaido, skořice, rozinky, oříšky

Směs naslano: osmahnutá cibulka s osmahnutým pokrájeným uzeným tofu, kysané zelí, koření podle chuti.

Směs zeleninová: Zeleninu (např. cibulku, mrkev, brokolici) osmahneme na pánvičce na trošce rostlinného oleje společně s kořením (kmín, saturejka, kurkuma, každý podle chuti), dochutíme sojovou omáčkou a na závěr přidáme uvařené fazole. Vše důkladně promícháme a necháme vychladnout.

Ovesné placky

Smícháme dohromady 4 hrnky jemných ovesných vloček, špetku soli, 1 hrnek rozinek, 1 hrnek strouhaného kokosu, 1 hrnek slunečnicových semínek nebo pomletých oříšků. Přidáme vodu a necháme odstát. Vlhkýma rukama tvoříme kuličky, které na plechu/ pečícím papíře tvarujeme do placek. Pečeme 30min na 170°C do zrudnutí.

Luštěninové karbanátky

Dopředu si namočíme fazole, přes noc nebo i přes den. Vodu před vařením slijeme. (pokud používáme fazole adzuki, vodu neslíváme)

Fazole uvaříme do měkka, vodu slijeme (pokud používáme fazole adzuki, vodu slijeme, ale použijeme např. do polévky), fazole rozmačkáme vidličkou nebo po zchladnutí rozmačkáme rukou. Přidáme nejmenou nastrouhanou mrkev, celer, cibulku. Ochutíme solí, majoránkou, kurkumou. Zahustíme mišutkou (kukuřičná kaše). Karbanátky obalujeme v mišutce (kukuřičná kaše) nebo sezamovém semínku. Smažíme na pánvi na rostlinném oleji nebo pečeme na plechu v troubě.

Jahelník

Dáme vařit vodu s rozinkami nebo jiným sušeným ovocem. Po pěti minutách přidáme jáhly v poměru 1:3. Po uvaření jáhel přidáme oříšky, semínka podle chuti (mohou se i před tím opražit). Kdo má rád sladší, může si přidat slad nebo jiné sladidlo.

Pekáček vymažeme olejem, jáhly rozložíme do pekáčku a pečeme v troubě 30 minut na 180. Př. 20min přikryté, 10 min odkryté pro křupavou kůrku. Kromě sušeného ovoce a oříšků se může před pečením přidat třeba skořice a nastrouhaná jablka nebo karob/čokoláda s broskvemi atd.

Kečup

Zeleninu pokrájet – 1 mrkev, 2 cibule, ¼ hokaido, červenou řepu (nemusí být, pouze kvůli barvě), přidat hrst rozinek, ½ lžičky soli, ½ lžičky skořice, může být i česnek nebo zázvor. Povařit tak 20-30 minut v 1/2 vody. Odstavit a přidat 1 hrnek kysaného zelí, rozmixovat a propasírovat.

Koláčky s ovocnou, ořechovou nebo tofu náplní

Jáhly řádně propereme v horké vodě a uvaříme v poměru 3:1 (voda:jáhly). Smícháme 4 hrnky uvařených jahel s 1 hrnkem celozrnné mouky, promícháme a necháme v teple přes noc kvasit. Můžeme přidat sójovou omáčku (1 polévková lžíce na urychlení kvašení).

Ráno přidáme 2 lžíce oleje, nejlépe za studena lisovaného, a mouku na zahuštění. Těsto nesmí lepit.

Vlhkými dlaněmi tvoříme kuličky a dáváme na vymazaný plech (nebo pečicí papír). Skleničkou vytvoříme důlek a plníme nádivkou. Pečeme v předehřáté troubě na do zružovění.

Ovocná náplň – podle sezony na koláčky rozmístíme omyté ovoce a zasypeme drobenkou (mišutka, kokos, sušené mléko, lžíce oleje, sušený slad, voda)

Ořechová náplň – 1 hrnek nastrouhaných ořechů, 1 hrnek vody, 2 lžíce sušeného sladu, mišutku na zahuštění, vanilku, citronovou kůru

Tofu náplň – najemno nastrouhat tofu, povařit 10 min v ovocné šťávě/moštu a dohladka rozmixovat

Zapékané jáhly s dýní hokaido přelité bryndzou

Jáhly řádně propereme v horké vodě a uvaříme v poměru 3:1 (voda:jáhly). Nadrobno pokrájíme dýni hokaido (semínka si schováme na zasazení). Smícháme jáhly s dýní. Přidáme kmín, můžeme přidat i osmahlou cibulku. Rozvrstvíme na plech a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme do zružovění. Mezitím si v kastrolku rozpustíme na oleji/másle bryndzu. Přidáme koření podle chuti. Přelijeme jáhly s dýní bryndzou a necháme dopéct. Můžeme podávat teplé i studené.

Dýně hokaido

<http://www.dyne-hokaido.cz/>

Dýně Hokaido se od pradávna pěstuje na Dálném východě, odkud se rozšířila do Ameriky, její prapůvod však můžeme nalézt v Nové Anglii. Obliba dýně Hokaido, jejíž původní název Hokkaidó si většina z nás počestila, v dnešní době vzrůstá i v České republice díky stoupajícímu zájmu o zdravý životní styl. Dýně Hokaido je totiž také chutnou náhražkou nezdravých příloh či jako hlavní přísada do skvělých krémových polévek a omáček.

Dýně Hokaido je bohatá na vitamíny a minerální látky, zastoupeny jsou: vápník, hořčík, fosfor, draslík, vápník, betakaroten a vitamíny A, B, C. Léčivé účinky dýně Hokaido, která je opravdovou vitamínovou bombou, jsou přímo zázračné. Pomáhá při onemocnění slinivky břišní, sleziny, žaludečních potíží, ale také při poruchách ledvin a srdečních potíží. Má močopudné účinky a obsažené látky bojují proti hlístům, roupům a škrkavkám. Konzumace dýně Hokaido je vhodná i pro diabetiky, opražená semínka napomáhají pánům při potíží s prostatou. Pro nízký energetický obsah, vysoký obsah vlákniny a detoxikační účinky je dýně Hokaido vhodná i jako součást jídelníčku při redukční dietě.

Předpěstovat si dýni Hokaido klidně i doma v obýváku není žádný problém, tato jednoletá rostlina je velmi nenáročná. Semena dýně Hokaido je před sázením dobré namočit přes noc do vody, aby rychleji vyklíčila. Přímo na záhonek se dýně Hokaido vysévá do hloubky 3 – 5 cm ve vzdálenosti min. 1 m od sebe. Vyžaduje humózní půdu s dostatečnou půdní vláhou a pravidelným odplevelením, listy dýně Hokaido se nezalévají. Na bohatou sklizeň se můžete těšit na podzim. V suchém sklepě vydrží dýně Hokaido asi půl roku a její obsah vitamínů a cukru se během skladování zvyšuje.

Rozhodli jste se pro dýně Hokaido ze supermarketu? Pak zkontrolujte, zda jsou pevné a sytě zbarvené s tvrdou a hladkou slupkou.

Dýně Hokaido v kuchyni

Před použitím dýně Hokaido do pokrmů je třeba odstranit semínka a vlákna, slupka při vaření nevadí, neboť krásně změkne. Při konzumaci pokrmů z dýně Hokaido oceníme především jemnou, sladkou, lehce oříškovou chuť, nesmí se ovšem převařit. Lze ji zpracovávat do polévek, omáček, marmelád, buchet, nádivek, jako samostatný grilovaný pokrm, přílohu v různých variacích, součást zapékaných jídel, rizota atd. Využití je opravdu rozmanité a je jen na Vaší chuti a fantazii, v jaké podobě bude dýně Hokaido součástí Vašeho jídelníčku.