

# KOSTANJEVE DOBROTE

## Ohranimo vitalnost s sezonsko kulinariko

Na Izobraževalnem centru Piramida Maribor v slaščičarskih in pekarskih delavnicah diši tudi po kostanjevih dobrotah. Nekaj jih je posebej za revijo Pet zvezdic pripravila strokovna učiteljica slaščičarstva Marija Horvat. Objavljamo pa tudi članek na temo »Ohranimo vitalnost s sezonsko kulinariko«, ki ga je pripravila dr. Alenka Hmelak Gorenjak, vodja Medpodjetniškega izobraževalnega centra na IC Piramida.

Ob nastopu jeseni pomislimo na meglo, mraz in topla oblaka. Pa vendar je jesenski čas tudi čas spravila poljščin, vrtnin in nabiranje sadežev. Pogostokrat smo premalo pozorni, da so našeta živila najboljša v času svoje dozorelosti, ne le po okusu, temveč tudi po vsebnosti hranil, ki nam nudijo dobro imunsko zaščito. Slogan »Uživaj sezonsko in lokalno« je bil večkrat potrjen tudi v znanstvenih objavah. Vsebnost vitaminov se v skladiščeni zelenjavi močno znižuje. Vitamin C, ki je pomemben antioksidant, je prisoten v skladiščeni zelenjavi in sadju v pomladnih mesecih le še v majhnem deležu. Po drugi strani pa lahko pride tudi do koncentriranja antihranil ali celo do njihove spremembe v bolj toksične oblike (npr. nitrat preide v nitrit).

Zato so jesenski dnevi še prav posebej dragoceni za nabiranje moči s kakovostno hrano, ki nam jo ponuja naše okolje. Do prvih pomladanskih sadežev in zelenjave, ki ne bo vzknila s pomočjo umetne svetlobe, je še zelo daleč. V naših receptih smo uporabili pogostokrat prezrte jesenske plodove in pridelke: stročnice, buče in kostanj. Belo pšenično moko smo nadomestili s proseno, polnovredno, ajdovo ali kostanjevo.

**STROČNICE:** Leto 2016 je Organizacija združenih narodov proglasila za mednarodno leto stročnic. Fižol, grah, leča in čičerika so živila, ki spadajo v našo tradicionalno prehrano. Med vegetarijanci je postala zaradi bogate beljakovinske sestave zelo priljubljena soja. Stročnice, ki za človeški organizem niso le pomemben vir beljakovin rastlinskega izvora, bi po smernicah zdrave prehrane morale zavzeti dve tretjini celotnega vnosa. Vsebujejo tudi pomembne minerale (kalcij, fosfor, železo, magnezij, kalij) in delujejo potencialno preventivno pri nastanku civilizacijskih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčnožilna obolenja in rak. Pomembno mesto v letošnjem letu so pridobile tudi zaradi pomena pri kolobarjenju.

**BUČE:** Raznobarvne buče predstavljajo na naših dvoriščih čudovit jesenski okras. Tako je bilo tudi v preteklosti. Kasneje so z njimi krmili živali, danes pa buče vedno pogosteje uporabljamo tudi v kulinariki. Njihova uporaba v kulinariki je več kot upravičena. Meso buč vsebuje zelo nizko energijsko vrednost, vsebujejo pa vitamine (B1, B2, K) in minerale (kalij,

cink in magnezij). Bučna semena imajo zaradi prisotnosti maščob bistveno višjo energijsko vrednost. Zaradi vsebnosti vlaknin, beljakovin, vitaminov in mineralov so v omejenih količinah dobrodošel dodatek jedem. Poleg bučnega mesa in semen lahko uživamo tudi bučne cvetove.


**KOSTANJ:** Če je pobiranje plodov na njivah in vrtovih dandanes dostopno vedno manjšemu deležu populacije, pa tega nikakor ne moremo trditi za pobiranje gozdnih plodov. Jesenski sprehod nam ob prepotrebni rekreaciji z nabranimi kostanji nudi še slasten obrok ali posladek. Kostanj je pretežno škrobno živilo, zato je v preteklosti igral pomembno vlogo v prehrani ljudi. Bogat je z vlakninami, v vodi topnimi vitamini (C, B1, B2, B3, B5, B6) in mikrominerali (selen, mangan, železo, cink) ter makrominerali (kalij, fosfor, magnezij in kalcij). Zaradi nizke vrednosti maščob je tudi energijska vrednost kostanja nizka. Kar pa seveda ne velja za sladice, ki jih pripravimo iz kostanja.



Kostanjeve jedi je pripravila Marija Horvat.

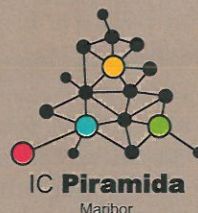
Sveže pobrani in zaužiti plodovi z njiv, vrtov ali gozdov nam bodo pomagali, da svojo odpornost in vitalnost ohranimo čim dlje. Pri kreiranju in kombinaciji jedi pa ob upoštevanju tradicije pustimo prosto pot tudi domišljiji.

 Dr. Alenka Hmelak Gorenjak

 Urša Cvilak

### Slaščičarska delavnica PRESNE SLADICE

V torek, 22. novembra (z začetkom ob 15.30 uri), bodo na Izobraževalnem centru Piramida v Mariboru pripravili delavnico Presne sladice. O njihovi sestavi, hranilni in varovalni vrednosti bo najprej spregovorila živilska tehnologinja, sledila bo izdelava presnih sladice za različne priložnosti pod vodstvom učiteljev slaščičarstva. Kotizacija je 40 evrov (brez ddv). Za prijavo pišite na [mic@icp-mb.si](mailto:mic@icp-mb.si).  
[www.icp-mb.si](http://www.icp-mb.si)





## SLAN ZAVITEK S POROM, KOSTANJEM IN STROČNICAMI

### Testo:

- 1000 g listnatega testa

### Nadev:

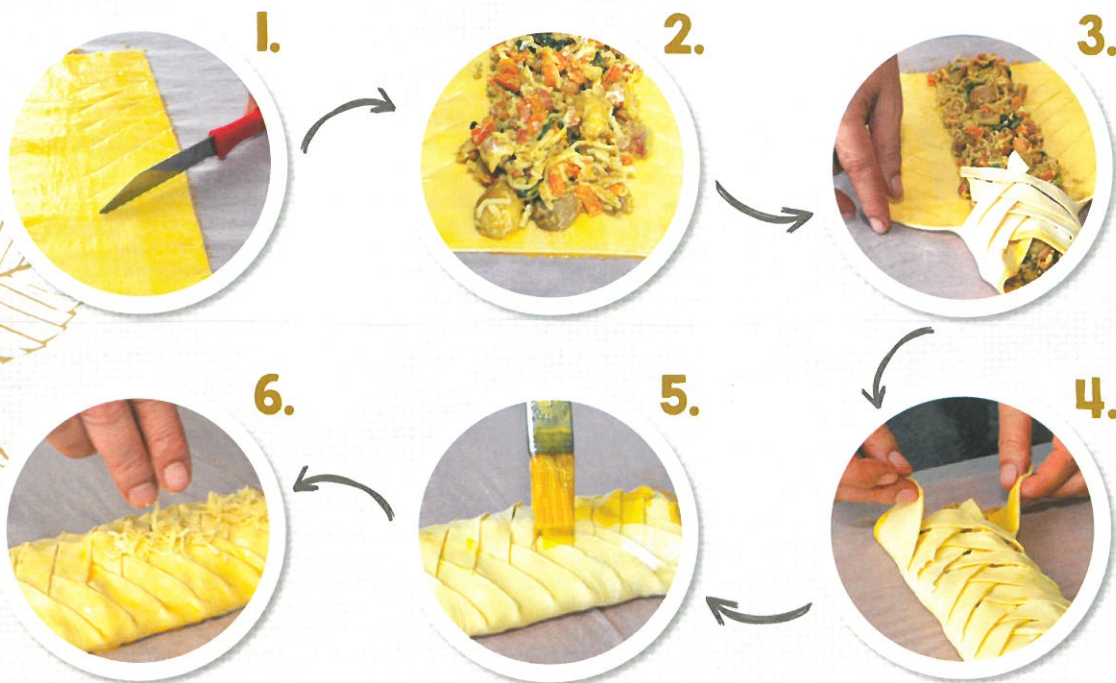
- malo oljčnega olja
- 250 g prekajene slanine
- 200 g pora
- 200 g buče hokaido
- malo jušne osnove
- 400 g kuhanih kostanjev
- 200 g kuhane čičerike (ali iz pločevinke)
- 200 g kuhanega fižola (ali iz pločevinke)
- 300 g naribanega sira
- 2 jajci
- sol, poper
- muškadni orešček
- majaron

### PRIPRAVA:

• **Nadev:** Pripravimo ga tako, da na vročem olju popražimo na manjše koščke narezano slanino (lahko pa slanino zamenjamo s 100 g masla). Dodamo narezan por in bučo ter pražimo, da se zmehta, vmes prilijemo zelo malo jušne osnove. Na koncu dodamo kuhan kostanj, kuhano čičerko in fižol, malo prepražimo in počakamo, da tekočina povre, začini. Premešamo, odstavimo z ognja in ohladimo. Ko je nadev dobro ohlajen, dodamo še raztepeno jajce in nariban sir ter dobro premešamo.

• **Izdelava zavitka:** **1.** Razvaljano listnato testo razrežemo na pravokotnik. Testo premažemo z raztepenim jajcem in ga z nožem z obeh podolžnih strani pod kotom enakomerno zarezemo (pribl. 10 cm globoko). **2.** Po sredini z žlico položimo nadev. **3.** Testo zapognemo čez nadev tako, da iz trakov sproti pletemo kito.

**4.** Ko končamo s pletenjem, začetek in konec zavitka dobro stisnemo skupaj, da nadev med peko ne bo uhajal ven. **5.** Po vrhu zavitek premažemo z raztepenim jajcem. **6.** Po želji ga potresemo še z naribanim sirom. Pečemo ga pri temperaturi 200 do 220°C od 15 do 20 minut, odvisno od debeline zavitka.







## KOSTANJEVA GIBANICA

### Kvašeno testo:

- 250 g moke z otrobi (celo pšenično zrno)
- 250 g gladke moke Tip 500
- 30 g kvasa
- 3 dl mleka
- 60 g sladkorja
- 60 g raztopljenega masla
- 100 g jajc (2 jajci)
- 2 g soli
- limonina lupina
- vaniljin sladkor

### Prvi nadev:

- 100 g mletih orehov
- 180 g kisle smetane
- 50 g kristalnega sladkorja
- 100 g kostanjevega pireja

### Drugi nadev:

- 200 g pretlačene skute
- 400 g kostanjevega pireja
- 150 g kisle smeta
- 300 g navadnega jogurta
- 150 g jajc (3 jajca)
- 100 g kristalnega sladkorja
- 13 g vaniljinega sladkorja
- 100 g kuhanega pšeničnega zdroba

### Legir (preliv):

- 100 g kisle smetane
- 100 g jajc (2 jajci)
- 50 g sladkorja

### Premaz:

- 80 g kisle smetane
- malo vaniljinega sladkorja



### PRIPRAVA:

- Iz sestavin zgnetemo kvašeno testo na direktni način in ga pustimo vzhajati 30 minut.
- Testo razvaljamo v velikosti pekača ali razdelimo v hlebčke po 100 g in oblikujemo. Pustimo, da vzhaja.
- Za nadeve vse surovine gladko zmešamo.
- Na testo namažemo prvi in nato drugi nadev. Zunanje robove obrnemo proti sredini pekača in prelijemo z legirjem. Če pa delamo hlebčke, testo namažemo z oljem in vsakega stisnemo v sredini skoraj do pekača, da

dobimo vdolbino (vdolbino naredimo s kozarcem). Nato vdolbine napolnimo z nadevoma in po vrhu z legirjem.

- Pečemo 30 do 40 minut na 200 °C.
- Pečeno gibanico premažemo še s kisló smetano, ki smo ji dodali malo vaniljinega sladkorja.
- Pečemo še 5 minut in razrežemo na 12 kosov.



### Orehove vrtnice s kakijem

**Kvas Fala** raztopimo v mlačnem mleku, ki smo mu dodali žličko sladkorja. Moko presejemo, ob robu stremo sol, dodamo ostale sestavine brez masla in prilijemo kvas. Zamesimo kvašeno testo in med mešanjem dodajamo na lističe narezano maslo. Ko se sestavine povežejo med seboj in postane testo gladko, damo testo vzhajati na toplo, posodo pokrijemo s folijo.

Med vzhajanjem testa pripravimo nadev: z vrelim mlekom poparimo orehe, primešamo kaki brez lupine in ohladimo. Nadev dokončamo kasneje.

Vzhajano testo stremo na pult, ga pregnetemo in pustimo par minut počivati. Dokončamo s pripravo nadeva. Beljak stepemo v trd sneg, ki mu postopoma dodajamo sladkor. Sneg previdno vmešamo v ohlajene orehe.

Spočito testo razvaljamo in izrežemo majhne krogce, ki jih po tri ali štiri zlagamo v vrsto, tako da se delno prekrivajo. Na zadnjega položimo žličko nadeva in pri tem začnemo zvijati skupaj. Dobljen kolutek prerežemo na sredini na pol in postavimo polovički pokončno na ravno odrezani del na pekač. Vrtnice premažemo s stepenim jajcem in damo ponovno vzhajati za 20 minut, nato pa prestavimo v vročo pečico in pečemo pri 175 °C približno 25 minut.

### Testo:

- 2 dl mleka
- ½ kocke kvasa Fala
- 55 dag moke
- 6 dag sladke smetane
- 5 dag masla
- 3 dag sladkorja
- 1 jajce
- 1 rumenjaki
- 1,5 male žlički soli

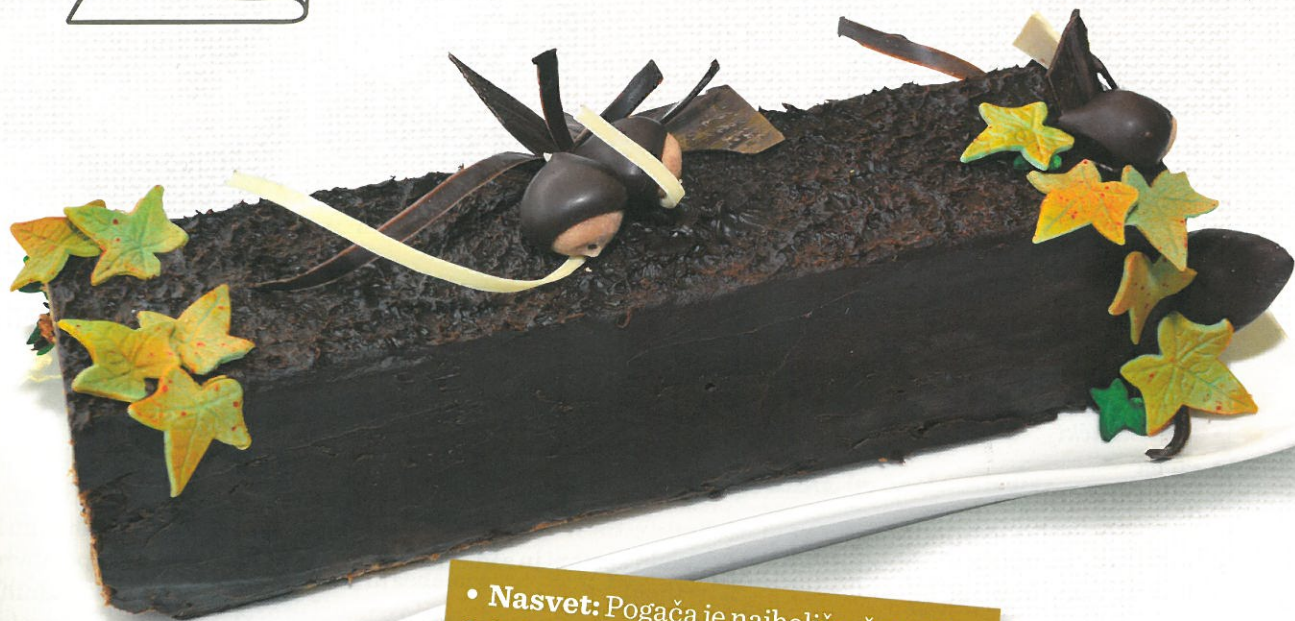
### Nadev:

- 25 dag orehov
- 3 dag sladkorja
- 0,3 dl mleka
- 1 beljak
- 1 kaki





## KOSTANJEVA POGAČA S FIGAMI IN INGVERJEM



• **Nasvet:** Pogača je najboljša, če počiva 3 do 5 dni. Narežemo jo na ozke rezine. Pogača je podobna sadnemu kruhu, bistvena razlika je, da ne vsebuje kvasa.

### Kostanjeva zmes:

- 500 g kuhanega kostanja
- 200 g suhih ali svežih fig
- 100 g prosene kaše
- sredico 1 stroka vanilje
- 250 g sladkorja
- lupina in sok pol limone
- 5 g svežega ingverja
- 100 g sesekljanih orehov
- 500 g gladke moke Tip 500
- 1 zavitek (12 g) pecilnega praška ali vinskega kamna
- tekočina od kuhanja fig, prosa in kostanjev

- Odcejene kuhane in narezane kostanje, fige, proseno kašo pomešamo s sladkorjem, nastrgano limonino lupino in sokom limone ter sesekljanim ingverjem.
- Na koncu primešamo sesekljanje orehe in moko, presejano s pecilnim praškom. Dodamo toliko tekočine od kuhanja, da je zmes lepljiva in podobna gosti biskvitni masi. Dobro premešamo.
- Nadevamo v pripravljen model, po vrhu poravnamo in pečemo 45 minut v pečici, ogreti na 170 do 180 °C. Ohladimo in prelijemo s čokoladnim prelivom. Poljubno okrasimo – lahko na primer izdelamo kostanje iz kostanjevega pireja, ki ga pomočimo v stopljeno čokolado.
- Preliv pripravimo tako, da čokolado in maslo skupaj segrejemo do temperature 40 °C.

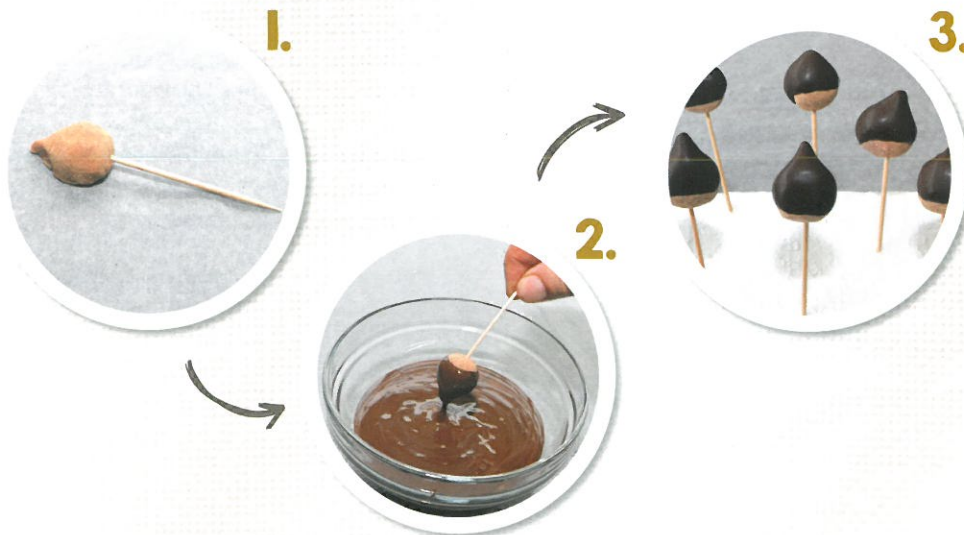


### Čokoladni preliv:

- 100 g jedilne čokolade
- 50 g masla

### PRIPRAVA:

- Potrebujemo podolgovati ozek model, ki ga namastimo in posujemo z moko.
- V posodo damo suhe ali sveže narezane fige, kuhane in olupljene kostanje, sredico stroka vanilje in proseno kašo, dodamo vodo in kuhamo približno 10 minut, nato ohladimo. Odljemo odvečno tekočino (nekaj tekočine prihranimo).





## MÜSLI S KOSTANJEM

### Sestavine:

- 700 g navadnega ali grškega jogurta
- 100 g kuhane prosene kaše
- 100 g kuhane tatarske ajdove kaše
- 300 g narezanega kuhanega kostanja
- 50 g rozin
- 50 g narezanih suhih marelic
- 50 g narezanih suhih datljev
- 100 g jabolk ali hrušk
- 100 g ovsenih kosmičev
- 50 g medu
- sok 1 limone
- mleti klinčki
- cimet
- maline

### Čokoladne skodelice:

- 1000 g jedilne čokolade

### PRIPRAVA:

- Proseno kašo in tatarsko ajdovo kašo skuhamo.

- Kuhan kostanj in sadje drobno narežemo.
- Kaši, kostanj in sadje združimo, dodamo ovsene kosmiče, med, limonin sok, jogurt in začimbe ter dobro premešamo.

- Polnimo v čokoladne lončke in okrasimo z malinami, čokolado in sesekljanim kuhanim kostanjem ali pa ponudimo kot polnovredni zajtrk.
- Izdelava čokoladnih lončkov: Čokolado raztopimo in jo polnimo v čašice iz papirja. Odvečno čokolado odlijemo in pustimo, da se ostanek čokolade strdi.



## KOSTANJEVA PIRAMIDA

### Biskvit:

- 400 g jajc (8 jajc)
- 120 g sladkorja
- 15 g vaniljinega sladkorja
- 150 g grozdja brez koščic
- 100 g ajdove ali prosene moke
- 100 g kostanjevega pireja
- 40 g naribane čokolade
- 5 g pecilnega praška ali vinskega kamna

### Krema:

- 500 g navadnega ali grškega jogurta
- 500 g kostanjevega pireja

- 80 g kostanjevega medu
- 50 g vaniljinega sladkorja
- cimet
- 20 g želatine
- 1 dl mrzle vode
- 250 g sladke smetane
- 250 g grozdja brez koščic ali poljubnega sadja
- sok limete

### PRIPRAVA:

- **Biskvit:** Rumenjake, polovico sladkorja in vaniljinega sladkorja penasto umešamo. Iz beljakov stepemo trd sneg, ki mu primešamo drugi del sladkorja. 1/3 snega na rahlo primešamo k rumenjaku.

Nato primešamo narezano grozdje, kostanjev pire (kuhan in pretlačen kostanj), naribano čokolado in ajdovo ali proseno moko s pecilnim praškom. Na koncu dodamo še preostanek snega. Dobro premešamo. Pečemo 10 minut pri temperaturi 170 °C (maso pečemo v pekaču v tanki plasti kot rolado).

- **Krema:** Jogurt in kostanjev pire gladko premešamo, dodamo med in dišavnice. Želatino namočimo v mrzli vodi, raztopimo in previdno primešamo. Sladko smetano stepemo in jo na koncu na rahlo primešamo k pripravljenim sestavinam. Grozdje ali drugo sadje narežemo na kockice, jih namočimo v sok limete in potresemo v nadev.

- **Zaključevanje:** Rezino (na biskvit nadevamo kremo) lahko oblikujemo v modelu za piramide, trikotnem modelu ali v pekaču kot rezino. Postavimo v hladilnik, da se strdi, nato postrežemo.

