KNIHA PLNÁ CHUTÍ

Radosť jesť

Polievky varené s láskou

Karolína Gabríš

Najdôležitejšia ingrediencia je láska.

V tradičnej slovenskej kuchyni má teplá polievka svoje nezastupiteľné miesto. Nielen zasýti, ale aj zahreje. Existuje množstvo variácií polievok a každý člen rodiny má určite svoju obľúbenú.
Vychutnajte si 21 receptov na vynikajúce, rýchle a výživné polievky, ktoré vás zahrejú ako láskavé objatie.

Poďakovanie

Rada by som sa poďakovala za dar života, za každú skúsenosť. Všetky ma viedli do momentu, v ktorom sa nachádzam práve teraz.

Ďakujem vám, ktorí túto knihu čítate a varíte podľa nej. Všetkým klientom a priateľom za podporu a zdieľanie. Bez vás by kniha nikdy nevznikla.

Ďakujem Paľkovi Baričákovi, ktorý ma usmernil, ako a kde vôbec začať. Ozvala som sa mu cez sociálne siete a on mi bez váhania poradil a pomohol. Neznámej osobe.

Veľká vďaka všetkým ľuďom s otvoreným srdcom!

Ďakujem tiež našej milovanej dcérke Emuške za prekrásne a zábavné ilustrácie. Verím, že aj vám vyčaria úsmev na perách. Hreje ma pri srdci, že sme túto knihu vytvorili spoločne.

Ďakujem Dianke, našej úžasnej fotografke, ktorá presne zachytila môj štýl. Obdivujem jej profesionalitu, kreativitu a detailné oko. Všetky fotografie sú prekrásne. Teším sa na ďalšiu spoluprácu.

Veľké ďakujem patrí aj Lucke za precíznu korektúru a neoceniteľnú pomoc pri spracovaní textu. Jej odborné rady dali tejto knihe finálnu podobu.

Takisto úprimne ďakujem Dankovi za grafické spracovanie textov a atraktívnu vizuálnu formu celej knižky a obálky.

Vďaka za vás, šikovníci.

Mišino, manžel môj a spolutvorca Radosť jesť, tebe ďakujem za každý spoločný deň. Prechádzať životom spolu s tebou je radosť.

Mama a tato, ďakujem za život, za podporu a lásku.

S láskou Karolína



OBSAH

VŠETKO DOBRÉ V JEDNOM HRNCI - poctivý zeleninový vývar
6

LETO NA TANIERI - paradajkový krém s oreganom
8

KRÉMOVÉ DUO ZO ZÁHRADY - cuketa a kaleráb
10

Z LESA DO MISKY - krémová hríbová s tymiánom
12

LYŽICA PLNÁ JESENE - pečené hokkaido so zázvorom a kurkumou
14

V HLAVNEJ ÚLOHE: CESNAK
16

CVIKLA TROCHU INAK - kôpor tomu dal korunu
18

HŔSTKA RADOSTI
20

KEĎ HRÁŠOK STRETOL MÄTU - svieži hráškový krém
22

POMARANČ TOMU DAL ŠŤAVU - mrkvový krém so zázvorom
24

HREJIVÁ TROJICA - karfiol, pór a fenikel
26

ČIERNA FAZUĽA S KUBÁNSKYM TEMPERAMENTOM
28

SMARAGDOVÁ DOBROTA Z THAJSKA
30

MINESTRONE - talianska klasika po našom
32

KLASIKA OD BABKY - alebo keď kôpor robí divy
34

HREJIVÝ KRÉM Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE
36

KEĎ KEL ZAŽIARI A RASCA SA PRIDÁ
38

BATÁTY A CÍCER DO PARTIE
40

BROKOLICA AKO JU NEPOZNÁŠ
42

BIELA FAZUĽKA - sýta a krémová
44

ZÁHRADA NA PLECHU - chrumkavý začiatok, krémový koniec
46

Kto tvorí Radosť jesť?

Sme rodina, ktorá spolu cestuje životom aj krajinami (Austrália, Nikaragua, Srí Lanka), z ktorých čerpáme inšpirácie pri varení.

Do Austrálie sme prišli s Michalom individuálne, každý sám, v roku 2003. Michal pracoval ako fyzioterapeut v nemocnici a ja, Karolína, vyštudovaná polylingvistka, som 7 rokov pracovala a manažovala taliansku reštauráciu v Sydney. Za tých 12 rokov, čo sme v Austrálii žili, sme sa venovali najmä týmto činnostiam.

Spoznali sme sa v roku 2009 a ešte v tom istom roku sme začali plánovať spoločné podnikanie. Otvorili sme kliniku, kde Michal využil svoju expertízu fyzioterapeuta, zatiaľ čo ja som spravovala recepciu a popritom som našim klientom ponúkala svoje prvé autorské raw dezerty.

Po narodení dcéry Emky a po 12 rokoch strávených v Austrálii sme sa na 3 roky presťahovali do Strednej Ameriky, do Nikaraguy. Tam som okrem dezertov začala variť pestré a výživné vegánske jedlá. Michal mi začal pomáhať v kuchyni a čoskoro sme si vybudovali stálu a spokojnú klientelu.

Rok 2019 sme strávili na Srí Lanke, kde sme budovali ajurvédske a jógové centrum a popritom sa zdokonaľovali vo varení úžasných kari jedál.

Možno sa pýtate: **A prečo polievky?**

Je to taký paradox, ako to už v živote často býva.

Keď sme prišli na Slovensko, chceli sme variť iba hlavné jedlá. Tak ako sme boli zvyknutí z teplých krajín. Tu sme však ihneď dostali jasnú správu: bez polievky by to veru nešlo! A tak sme sa dohodli, že budú aj polievky, no musia byť nielen chutné a rýchle, ale aj ľahko stráviteľné. Ľuďom okolo nás veľmi chutia, a tak nás krôčik po krôčiku priviedli až sem, k tvorbe kuchárky.

Nie, že by sme polievky nemali radi, práve naopak. Len nejedávame polievku a hlavné jedlo naraz. Polievku obľubujeme na večeru s naším domácim kváskovým chlebíkom.

A čím sú naše polievky iné? Tým, že ich nikdy nezahusťujeme. Krémové a husté sú vždy iba zo zeleniny a na záver radi pridávame šťavu z limety. Čo je najdôležitejšie, veľmi nám záleží, aby polievka nielen zasýtila, ale aj vyčarila úsmev na tvári a pohladila bruško i dušu.

Na začiatku som uvažovala, že polievky rozdelím do skupín, napríklad podľa ročných období. Určite je vždy najlepšie pripravovať a jesť jedlá podľa sezóny, no v dnešnej dobe máme zeleninu dostupnú po celý rok. A úprimne, neviem si predstaviť, že by som na paradajkovú polievku čakala až do leta.

Samozrejme, že v sezóne zelenina chutí lepšie, no kvalitné potraviny sa už dajú kúpiť počas celého roka. Tiež je výhodou, keď máme zeleninu zavarenú, zamrazenú alebo inak spracovanú.

Takže: naše polievky nie sú rozdelené podľa žiadneho kľúča.

Všetky polievky v tejto kuchárke sú veľmi jednoduché na prípravu. Väčšina z nich je hotová do 30 minút. Do niektorých treba suroviny síce namáčať, no samotné sú potom pripravené veľmi rýchlo.

Do dobrých polievok patrí okrem chutnej zeleniny aj skvelý vývar. Najlepší je samozrejme poctivý silný domáci. Ak ho nemáte, nevadí. My veľakrát tiež použijeme len vodu a polievku dochutíme až na záver. Môžete tiež použiť kocku kvalitného bio bujónu.

Olej používame olivový, bio slnečnicový, olej zo sušených paradajok alebo kokosový a vždy len trošku, asi čajovú lyžičku.

Okrem obľúbeného hrnca (4–5 litrov) a varechy budete pri niektorých polievkach potrebovať tyčový mixér alebo mixér na tekutiny – aby ste si vychutnali krémové polievky. Milujem ich! Dá sa do nich schovať veľa zeleniny. Aj takej, ktorá u detí či dospelých nepatrí medzi najobľúbenejšiu.

A ešte zopár tipov a trikov:

- Keď varíme krémové mixované polievky, nezdržujem sa krájaním cibule nadrobno, len ju rozrežem na väčšie kúsky. Takisto je to aj u zeleniny: krájam ju na hocijaké kúsky. Tu však berte do úvahy hutnosť zeleniny. Napr. väčšie kusy mrkvy sa budú variť dlhšie, no u brokolice, tekvice, karfiolu… je to jedno.
- Na záhradke máme krásny stopkový zeler, takže do väčšiny polievok pridávam aj ten, spoločne s listami. Ľahko sa rozmixujú.
- Cesnak pridávam až po zovretí polievky. Videla som to u jedného šikovného talianskeho kuchára a odvtedy to tak robím. Očistím strúčik, popučím ho nožom a vhodím do polievky. Tým dostane polievka chuť a cesnak nepríde dlhým varením o všetky drahocenné živiny.
- Veľmi rada pridávam bobkové listy – kamarátka nás zásobuje krásnymi veľkými bobkovými listami z Chorvátska, ktoré sa v polievke ľahko hľadajú.
- Ak robím zeleninovú polievku, zelerové stonky nekrájam do základu, ale nechávam ich vyvariť v polievke spolu s petržlenovými alebo inými, ktoré mám po ruke. Po uvarení stonky vyberiem.
- Často používame aj kurkumu do hŕstkovej, šošovicovej, zeleninovej, hokkaido polievky atď. Ak však túžite po krásne bielej karfiolovej polievke, na kurkumu zabudnite. Kurkumu rada pridávam spolu s trochou čierneho korenia, ktoré pomáha zlepšiť vstrebávanie kurkumínu.
- Lyžičku soli dávam na začiatku varenia (okrem polievok z neuvarených strukovín, kde treba soliť až na konci varenia, inak strukoviny nezmäknú). Na záver už len dochucujem, ak treba.
- Keďže nejeme len chuťovými bunkami, ale najskôr očami, radi polievku zdobíme a pridávame nasucho opečené semienka (tekvicové, slnečnicové, konopné, sezamové…), orechy (mandle, kešu), klíčky, jarnú cibuľku, bazalku, mätu atď. Čokoľvek máte doma a chutí vám. Fantázii sa medze nekladú!
- Na dochutenie máme vždy poruke limetky alebo citróny, umeocot, jablčný ocot, miso pastu, čili.
- Keď pečiem či inak pripravujem brokolicu alebo karfiol, nikdy nevyhadzujem hrubšie stonky, ale ušetrím si ich do polievky.

Priali by sme si, aby ste túto knižku brali aj ako inšpiráciu na vlastné varenie a tvorbu. Viem, že na začiatku potrebuje človek presné množstvá a postup. Mala som to úplne rovnako. No časom som sa naučila, že ak mám doma mrkvu, s ktorou nemám žiadne plány, ale idem variť hokkaido, cesnačku alebo batátovú, môžem mrkvu nakrájať do základu s cibuľou a polievka, ktorú varím často, bude zase iná.

Na každej strane nájdete pár riadkov na vaše poznámky a doplnenia.
Sama viem, že ak si k receptu nedopíšem poznámky hneď pri varení, na cenné vhľady zabudnem!

Takto varíme polievky my, no vy si ich môžete dochutiť svojou obľúbenou koreninou. Nebojte sa pridať to, čo chutí vám. Ide predsa o to, aby ste si užili čas pri varení a pochutnali si pri jedení. Skúsenosťou som sa tiež naučila, že sa nikdy netrafíte všetkým do chuti. Darmo, sto ľudí, sto chutí. My sme traja a tiež, jednému chutí viac to, druhému ono. Ja milujem polievky horúce, Mišino a Emuška skôr vlažné. Poznáte to.

Doba prípravy a varenia väčšiny polievok je do 30 minút, ak nie je uvedené inak. Ingrediencie sú na 4–6 porcií (podľa veľkosti vašich misiek).

Z celého srdca veríme, že vám naše polievky budú chutiť. Že ich budete s radosťou variť a potom s pôžitkom jesť.

Dobrú chuť!

VŠETKO DOBRÉ V JEDNOM HRNCI
poctivý zeleninový vývar

Som taká rada, že vám môžem predstaviť túto vynikajúcu kuchynskú stálicu. Je základom všetkých polievok, omáčok, rizota. V našej krajine sme všetci zvyknutí na nedeľný vývar. Tento vývar sa pripravuje ľahko. Vyžaduje si len 1 hrniec a základné ingrediencie, ktoré máte pravdepodobne po ruke po celý rok. Chutí oveľa lepšie ako akýkoľvek iný vývar, ktorý by ste našli v obchode. I keď samozrejme niekedy je jednoduchšie a pohodlnejšie použiť kupovaný, tiež ho niekedy používam. Ale kedykoľvek si ho pripravíte sami, ten extra čas a úsilie sa vždy oplatí.

Ingrediencie

1 žltá cibuľa, neošúpaná, vcelku
2 strúčiky cesnaku, nasekané nadrobno
1 stonka zeleru aj s listami
1 stonka petržlenovej vňate
kúsok ošúpanej zelerovej buľvy, vcelku
½ kalerábu, ošúpaný, vcelku
1 petržlen, ošúpaný, vcelku
3 mrkvy, ošúpané, vcelku
2 bobkové listy

Extra

pár ružičiek karfiolu a/alebo brokolice
½ červenej papriky
1 zemiak, ošúpaný, vcelku
½ batátu, ošúpaný
1 pórik
pár kúskov tekvice, ošúpaná
hrášok
kelové listy

Postup

1. Do veľkého hrnca vložte cibuľu, všetku zeleninu, petržlenovú vňať, bobkový list, soľ, korenie a vodu a priveďte k varu. Pridajte cesnak, znížte teplotu a varte na miernom ohni pod pokrievkou približne 1 hodinu.
2. Preceďte. Zeleninu môžete použiť do fašírok. Dochuťte a použite ako vývar vo svojich obľúbených receptoch na polievky. Alebo zeleninu nakrájajte a pridajte ryžové slíže, uvarenú quinou či pšeno a vychutnajte si domácu výživnú zeleninovú polievku.



