Na voľný čas

gastronomické okienko

Lístkový závin so syrom a zeleninou

Ingrediencie:

500 g lístkové cesto, 500 g strúhaný syr (podľa chuti), 300 g hrášok, 200 g kukurica, 200 g mrkva, 2 ks cibuľa, soľ, mleté čierne korenie, muškátový oriešok, 100 ml olej, vajce na potretie.

Postup:

Cesto rozvinieme, rozváľame a natrieme olejom. Pripravenú zeleninu – rozličnú čerstvú, konzervovanú, prípadne mrazenú vopred upravíme a rozmiešame s nasekanou cibuľou, rozložíme na závin, osolíme, okoreníme a posypeme strúhaným syrom. Cesto zvinieme do rolády, dobre utesníme a potrieme vajíčkom. Pečieme v predhriatej teplovzdušnej rúre pri teplote 185 °C asi 25 – 30 minút.

Dobrú chuť!

(pat)

na vašu poličku

Soňa Otajovičová

NÁHRADNÁ DCÉRA

SLOVART
Počet strán: 200
Väzba: pevná

Európska úniala ani na návštevu do farebných sídliskových bytov za priehradou.

Hana sa stáva cudzinkou v meste, ktoré stále viac pripomína nehostinnú spomienku. Všetko zmení jedna krabica fotografií. Hana na nich objaví mamu. Nevidela ju už viac ako 20 rokov a nikto z rodiny presne nevie, kde po celý ten čas žila...

súťaž o knihu

Kniha **HISTÓRIA SLOVENSKÉHO POĽNOHOSPODÁRSTVA** z vydavateľstva Profi Press, s. r. o. ilustruje vývoj poľnohospodárstva na Slovensku. Predstavuje mnohé míľniky na ceste poľnohospodárov k dnešnému modernému spôsobu hospodárenia. Citlivo spracovaný text je doplnený dobovými fotografiami.

Do súťaže o túto knihu sa môžete zapojiť, ak nám odpoviete na otázku:

Kto je súčasným ministrom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR?

Odpoveď spolu s kupónom do týždňa zašlite na adresu redakcie.

Meno výhercu uverejníme o dva týždne.

Správna odpoveď z predošlej súťaže znie:

Osobná rastlina znamenia Kozorožec je baza čierna.

Kupón 4. týždeň
ROĽNÍCKE NOVINY
- SÚŤAŽ

Knihu získava:
Ján LIPKA
Žilina
Blahoželáme!

V okrese Krupina si hľadajú cestu k občanom

Nájsť cestu k svojim občanom, k blízkym, trvá niekedy dlhšie. No vždy sa oplatí. V okrese Krupina sa o to snaží väčšina obecných úradov, a nezáleží len na veku starostov, ktorí čakajú na podnety od svojich občanov.

Vlaňajší 11. ročník Litavského klobásového festivalu. FOTO – ARCHÍV AUTORA

Nápady sa však niekedy rodia pomalšie ako starostovia očakávajú. Stáva sa, že noví starostovia sa chytia nápadov od starostov, ktorí pôsobili v obci skôr. Príkladom je obec Litava. Vlaňajší rok bol pre Litavu rokom konania mnohých podujatí, ktoré zaujali nielen domácich, ale prišli aj tí, čo už v rodnej obci nebývajú a sú roztrúsení po celom Slovensku. A nechýbali ani zvedavci z okolitých obcí a miest okresu Krupina.

V auguste si v Kultúrnom dome Litava pripomenuli 890. výročie prvej písomnej zmienky o svojej obci.

„Kto z nás nemal rád miesto prvého stretnutia so životom, kto by sa nerád vracal do lona prekrásnej litavskej prírody, medzi ľudí, ktorí tu žijú odjakživa," spomenula starostka obce Ľubica Tuhárska v slávnostnom príhovore. Litava leží vo východnej časti okresu Krupina a má 739 obyvateľov. Rozprestiera sa okolo potoka Litavica, sú tu laznícke osídlenia, kopcovitý terén, množstvo hôr. Oslavy sa začali omšou v kostole sv. Margity Antiochijskej a po príhovore starostky vystúpil folklórny súbor Urpín. Bodkou za oslavami bola tanečná zábava.

Vlani sa konal aj 11. ročník Litavského klobásového festivalu. Ako uviedla Ľubica Tuhárska, do súťaže sa prihlásilo 20 družstiev. Obec zabezpečila priestor, lavice, stoličky i stoly na výrobu klobás, prichystala päť kilogramov mäsa pre každé súťažné družstvo a nechýbali ani črevá, doplnky na označenie klobás. Prihlasovateľ musel mať mlynček na ručný pohon aj ingrediencie. Prihlásiť sa však mohli najviac päťčlenné družstvá. Odborná porota bola zložená z odborníkov v oblasti potravinárstva – už tradične nechýbal prof. Jozef Golian, Ing. Peter Herc, PhD. a Ing. Matej Čech PhD. z Ústavu potravinárstva SPU v Nitre, ďalej Ing. Radoslav Vazan, primátor Krupiny a poslanec BSK a Ján Jambrich, dlhoročný odborník v gastronómii. Porota pri súťažných klobásach hodnotila vzhľad v nakrojení, textúru, vôňu, šťavnatosť, chuť i ďalšie vlastnosti. Víťazom klobásového festivalu sa stalo družstvo „Ohnivé klobásy z Litavy". Aj druhé miesto patrilo Litave – Kudláčovcom a tretie miesto získal minuloročný víťaz Družstvo spod Vartovky z Krupiny. Súťažiaci a ani diváci určite nezabudnú na dobrú náladu. Mnohým návštevníkom chutil jahňací, divinový a aj bravčový guľáš, pečená klobása. Možnosť bola zakúpiť si rôzne remeselné výrobky, koreniny, hračky, cukrovinky. Príjemnú náladu počas celého festivalu vytvárala sprievodným slovom Ivetka Sujová so svojou hudobnou skupinou.

JOŽO GOLIAN, Krupina

Karob – zdravá alternatíva kakaa a čokolády

Karob predstavuje alternatívu kakaa a čokolády, obsahuje vysoké množstvo bielkovín, vitamínov a minerálnych látok. Získava sa z plodov stromu rohovníka obyčajného (*Ceratonia siliqua* L.) rastúceho v Stredomorí. Označuje sa ako svätojánsky chlieb, pretože podľa legendy ho rád konzumoval sv. Ján.

Plody – struky sú pri plnej zrelosti tmavohnedé a obsahujú 4 až 10 semien. Od hmotnosti semien bola v stredoveku odvodená váhová jednotka karát, ktorá udáva rýdzosť zlata.

Karob je bohatý na vlákninu, vitamín B_1 a D, karotenoidy; z minerálnych látok dominujú draslík, horčík, železo, mangán, chróm, nikel a vápnik, ktorého je dokonca trojnásobne viac ako v mlieku. Chuť karobu je podobná kakau, ale bez horkosti, je aromatickejšia a ovocne sladká.

Kakao obsahuje 23 % tuku a 5 % cukru; karob obsahuje 7 % tuku a 48 % cukru, preto nie je nutné ho prisladzovať. Karob je prirodzene bez lepku, priaznivo vplýva na trávenie, znižuje množstvo cholesterolu v krvi, a na rozdiel od kakaa nezrýchľuje tep, nevyvoláva poruchy spánku alebo hyperaktivitu, pretože neobsahuje kofeín a ani alergéne látky.

Pri sušení karobových strukov sa nesmú používať vysoké teploty a ani praženie. Je to nevyhnutné pre zachovanie biologicky cenných látok. Dužina zo strukov sa spracováva najčastejšie drvením a následne mletím na karobové prášky. Existujú prášky svetlé (L), stredne tmavé (ML) a tmavé (0), dokonca je možné zohnať aj extra tmavý – všetky sa dajú kúpiť v predajniach zdravej výživy.

Ako si pripraviť nugát z karobu? Potrebujeme 400 g práškového cukru, 50 g vanilkového cukru, 500 g masla, plechovku salka a dve polievkové lyžice karobu. Všetky suroviny vložíme do hrnca vo vodnom kúpeli, miešame na miernom ohni, pokiaľ sa cukor nerozpustí. Podľa potreby môžeme nariediť vodou. Zmes krátko povaríme za stáleho miešania, následne stiahneme z ohňa a miešame, pokiaľ nezačne hustnúť. Hmotu nalejeme do tukom vymazanej formy a necháme stuhnúť. Pokrájame na kocky ostrým nožom, prípadne môžeme vytvarovať guličky a obaliť ich v karobovom prášku.

Karob sa získava z plodov stromu rohovníka obyčajného, ktorý rastie v Stredomorí.

doc. Ing. EVA IVANIŠOVÁ, PhD.
Ústav potravinárstva, SPU v Nitre
FOTO – ARCHÍV