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.