

SLADKOSTI

od ktorých sa nepriberá'

**EMA A EMMA
TEKELYOVÉ**

*1 porcia =
20 minút
bozkávania*

*102 receptov
a tipov*



Ema Tekelyová
Emma Tekelyová

SLADKOSTI

od ktorých sa nepriberá

Vydalo Formats pro Media
Text © Ema Tekelyová a Emma Tekelyová
Foto: Petra Bošanská
Odborná spolupráca: Anna Siantová
Design © Marta Hlobeňová
Jazyková úprava: Nadežda Gajdošová
Tlač: Patria I. s.r.o. Prievidza
Slovak edition © Formats pro Media 2011
ISBN 978-80-970682-2-6

Ďakujeme všetkým
priateľom a známym,
ktorí jedli naše koláče
a dezerty, a nepribrali.

Človek s bežným IQ vie, že od sladkého sa tučnie. Vie to aj človek s nadváhou, a predsa by za koláč život položil, nezávisle od toho, či je hladný alebo nie. Maškrtiť je totiž pre každého príjemnejšie, ako odolávať. Lenže, dá sa jesť sladké a nepriberať? Sú vôbec na svete dezerty, ktoré postave neublížia? Začali sme ich hľadať. Spočiatku sme v klasických návodoch vymieňali len ingrediencie, veď aj tvaroh môže chutiť ako krém a ovsené vločky ako bábovka. Neskôr sme si už recepty vymýšľali sami, vylepšovali ich a skúšali na vlastnej koži. Nie týždeň, dva, u nás sa pečie každý víkend. Ak dobre počítame, je to presne pätnásť rokov. A obidve máme stále 50 kíl.

Emma a Ema

P.S.

Naše najobľúbenejšie sú tie recepty, na ktoré stačia celkom bežné potraviny.



... a takto ich hodnotí
naša Angie!

OBSAH

AKO SI UŽIŤ PEČENIE	8
TVAROH NADOVŠETKO!	12
Torta bez cesta	14
Nepečené kocky	16
Lekvárový mrežovník	18
Rezy s posýpkou	20
Citrónový cheesecake	22
Poháre s ovocím	24
Smotanový cheesecake	26
Tvarohové tipy	28
Poznámky	30
ŠŤAVNATÉ JABLKÁ	34
Jablká v kocke	36
Celozrnná štrúdl'a	38
Pečené jablká	40
Karamelový sen	42
Amarettový závin	44
Šťavnaté muffiny	46
Jablkové tipy	48
Poznámky	50
OVSENÉ DOBROTY	54
Špaldové palacinky	56
Raňajková kaša	58
Bábovka	60
Müsli tyčinky	62
Müsli s orechmi	64

Ovsené tipy	66
Poznámky	68
OVOCNÉ MAŠKRTY	72
Ovocné crumble	74
Lesné tortičky	76
Mrkvové kocky	78
Taštičky s prekvapením	80
Ríbezľová radosť	82
Šťavnatý marhuľovník	84
Jogurtová torta	86
Bazový sirup	88
Domáce džemy	90
Ovocné tipy	92
Poznámky	94
MILUJEM ČOKOLÁDU	98
Vulcano	100
Kocky 4x4	102
Opitý slivkáč	104
Brownies s karamelom	106
Torta jedna báseň	108
Čokoládové tipy	110
Poznámky	112
RODINNÉ STRIEBRO	116
Makový závin	118
Grahamové kolieska	120
Karamelová griláž	122
Orechové sucháre	124
Medovníčky	126
Rodinné tipy	128
Poznámky	130
PRAVIDLÁ MAŠKRTENIA	136

AKO SI UŽIŤ pečenie



*Ako sa to u nás
doma začalo...*

*Čestne priznávam, recepty
som nikdy nezbierala.*

Vyrastala som v dobe, keď kysnutý koláč zvládla každá vydatá žena a „hodnotu“ mali zákusky z cukrárne. Neexistovala voľná cukrárska disciplína, v lepších rodinách sa piekla piškótová klasika, a pre gazdiné bez talentu žiarili na sladkom nebi zažité hviezdy typu banánový rez Havana, ... samozrejme, prinesené domov na papierovej tácke. Jedného dňa pred Vianocami prišla zo školy moja dcéra a vy-

čítavo na mňa pozrela: „Všetky mamy pečú, prečo ty nie?!“ Vysvetľovala som jej, že na takú zábavu nemám čas, že od sladkého sa tučnie, že načo budem špiniť rúru, keď u nás peče celá rozvetvená rodina. Hm, deti sú kruté. Od toho momentu ma považovala za „polovičnú“ mamu a začala piecť sama. Teda presnejšie, pod dozorom tety Olgy, u ktorej to v kuchyni vždy voňalo vanilkou a čokoládou a recepty jej vypadávali z kredenca, hoci ho ani neotvorila. Kým iné dievčatá zbierali céčka, Emka si založila knihu receptov. S podrobnými návodmi a obrázkami. A kým ja som si myslela, že z toho vyrastie, ona sa rozhodla, že nie.

*Doba sa posunula. Moja dcéra vyštudovala módne
návrhárstvo aj dejiny umenia, ale pečenia sa nevzdala.*

Zbierka jej receptov sa slušne rozrástla. Na trhu je už kopec koláčov v prášku, polotovarov z mrazáku a ľa

„stačí naservírovať“, aj plno lifestylových somariniek typu light „stvorené prírodou“, ale pchať do seba ché-



miu? To nie. U nás doma sa pečie každú sobotu a zo mňa sa stala hlavná degustátorka. Dvadsať rokov som sladkosti nejedla, bála som sa ich ako čerta. A pozrite sa na mňa! Vy-

lizujem misky, miešam ingrediencie, chutnám koláče. Chutia lepšie ako klasické a zo všetkého najviac ma hreje pocit, že pri nich netreba mať výčitky svedomia.

Domáce pečenie má magickú moc. Nič na svete tak rýchlo nezahojí doráňanú dušu, ako aróma vanilky, škorice a čokolády.

Neexistuje lepší liek na zlý deň, ako vôňa čerstvo upečeného koláča vytiahnutého z rúry. Je to niečo, čo sa nedá nahradiť. Tak, ako žiaden poctivý výsledok nemôžete „ošudiť“, nijaký recept sa nedá skrátiť. Pečenie je ako život, nič nepreskočíš, musíš prejsť všetkým, lebo inak to zle dopadne. Opásť si zásteru a miesiť cesto, použiť „holé“ ruky a nevnímať čas, na to dnes musí byť veľký dôvod, napríklad vianočné sviatky. Pritom najcennejšie, čo v živote robíme, sú celkom obyčajné veci, a k nim patrí aj pečenie pre celú rodinu.

Pečenie je jeden z mála domácich rituálov, ktoré si treba zamilovať a robiť ho ako naše staré mamy.

S láskou Pre niekoho. Pre toho, koho máme radi. Aj preto koláče doma a koláče v závodke majú inú chuť. Nikdy ich nezabudneme postaviť naprostred stola. Aby ich všetci videli, mohli sa kochať, ovoňať, naberať si, ponúkať sa a hovoriť si navzájom, aké sú chutné. Ak sedíme s priateľmi, na stole je čerstvý koláč a cez jeho opar sa šíri vôňa espressa. Znamená to, že nám je dobre. Že sme. A tak to má byť.

Posedieť si s priateľmi padne každému dobre. Aj my chodíme na pizzu a dávame si rande v meste na káve.

A potom príde víkend, keď je rodina spolu. S otázkou, čo budeme variť, automaticky zaznie: A čo upečieme? Vtedy lovíme v pamäti všetky recepty zo Siene slávy, pri ktorých sa naposledy vylizovali tanieriky, lebo

nedelňé popoludnie pri káve s dezertom je to najväčšie „spolu“, aké dnes môže rodina zažiť. Aj preto máme obidve doma veľké stoly a servisy pre 12 ľudí. Nijaké jednociferné počty, a to isté platí aj pre stolovanie. Biely obrus, klasický servis, veľké obrúsky, dobrá káva, džbány s citrónovou vodou a dezerty na dvoch plechoch. Nie, nikto nechce priberať, ale sú také dobré, že nikto po prvom nepovie: Ďakujem, mám dosť.



Túto knihu sme
napísali preto, aby ste
sa aj vy prestali báť
všetkého, čo má
dočinenia so slovom
sladké. Užívajte si život
so všetkým, čo k nemu
patrí. Pečte, a bude
vám dobre. Toto sú
sladkosti, ktorých sa
nemusíte báť. Od nich
sa nepriberá.



TVAROH NADOVŠETKO!

V našej zbierke receptov sú zastúpené
maškrty, ktoré vyvracajú mýty
o povestnej diétnosti a mdlej chuti. Do
tvarohu sa často nútime len kvôli línii.
Tieto recepty vás presvedčia o opak.



Amaretto zvýrazní
chut tvarohu



Bez citrónovej kôry to nejde





Ak pečiem z polovičnej
dávky, čas pečenia
sa skracuje približne
o 20-30 minút.

