NEOBYČEJNĚ *obyčejná* KUCHAŘKA

Pečení na běžné dny
i speciální příležitosti



Eliška Hlaváčová

CPRESS

Neobyčejně obyčejná kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Eliška Hlaváčová
Neobyčejně obyčejná kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



NEOBYČEJNĚ *obyčejná* KUCHAŘKA

Pečení na běžné dny
i speciální příležitosti

Eliška Hlaváčová

CPRESS

© Eliška Hlaváčová, 2026
Photos © Ondřej Košík, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6157-9
ISBN e-knihy 978-80-740-7812-5 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ÚVOD

Kdyby mi někdo před několika lety řekl, že budu držet v rukou vlastní kuchařku, nejspíš bych se jen pousmála. Napsat knihu nikdy nebyl můj sen ani životní cíl. Přesto vznikla – jako krásné vyústění jedné cesty, za kterou jsem nesmírně vděčná.

Pečení mě provází už mnoho let. Ne jako povolání ani jako vystudovaný obor, ale jako radost, způsob odpočinku a možnost dělat něco hezkého pro své blízké. Když jsem se přihlásila do pořadu *Peče celá země*, vůbec jsem netušila, kam mě tato zkušenost zavede. Přinesla mi nejen spoustu nových znalostí a přátelství, ale také příležitost podívat se na pečení úplně jinýma očima.

Tato kuchařka je tak trochu poděkováním. Poděkováním za všechny zkušenosti, lidi, kteří mě na této cestě potkali, i za důvěru, kterou jsem od vás dostala. A zároveň navazuje na krásnou tradici vítězů přede mnou, kteří po skončení své cesty předali dál kus svého světa prostřednictvím vlastní knihy.

Název *Neobyčejně obyčejná* vystihuje nejen recepty, ale i můj přístup k životu. Najdete zde obyčejné suroviny, známé chutě a recepty, které zvládnete upéct jen tak pro radost k odpolední kávě. Současně jsem se ale snažila ukázat, že i z obyčejných věcí mohou vznikat neobyčejné výsledky. Proto v knize najdete také modernější dezerty a dorty, které se na první pohled mohou zdát složité, ale ve skutečnosti nejsou nedosažitelné ani pro domácího pekaře.

Sama se nepovažuji za profesionální cukrářku. Jsem člověk, který se učí za pochodu, zkouší, někdy chybuje a hledá vlastní cestu. Možná právě proto jsem se snažila předat své zkušenosti jednoduše a srozumitelně. Tak, jak bych si přála, aby je kdysi někdo předal mně. Najdete zde mé tipy, triky a poznatky, které mi pomohly pochopit moderní cukrařinu beze strachu a zbytečných složitostí.

Do receptů se zároveň přirozeně promítá všechno, co tvoří můj život. Rodina, děti, život na farmě, úcta k poctivým surovinám, vzdělání v oblasti výživy a také přesvědčení, že dobré jídlo nemusí být komplikované, aby bylo výjimečné.

Největší radost mi udělá, když se bude tato kniha používat. Když budou její stránky ohmatané prsty od mouky, rohy pozohýbané, mezi recepty schované papírky se záložkami a na okrajích vaše vlastní poznámky. Protože právě tehdy budu vědět, že neslouží jen jako kniha, ale že se stala součástí vašich domovů, rodinných oslav, nedělních odpolední a obyčejných dnů, které jsou nakonec tím nejcennějším, co máme.

Přeji vám, aby vám tato kuchařka přinesla nejen radost z pečení, ale i odvahu zkoušet nové věci. A hlavně aby vám připomněla, že i v obyčejnosti se často skrývá to nejkrásnější.


215111
55120

TIPY A TRIKY, KTERÉ VÁM USNADNÍ PEČENÍ

Mikrováha – malý pomocník s velkým významem

Pokud to s pečením myslíte vážně, mikrováha je skvělá investice. Oceníte ji především při vážení lehkých surovin, jako je kakao, prášek do pečiva, želatina, pektin nebo různé moderní cukrářské ingredience. Běžné kuchyňské váhy totiž u velmi malých množství nemusejí být dostatečně přesné. V moderní cukrařině je přesnost zásadní a bez mikrováhy se často neobejdete.

Cukrářský sáček vám usnadní život

Cukrářský sáček není určený jen na zdobení dortů. Skvěle poslouží i při plnění koláčů, makronek, tartaletek nebo při dávkování krémů a těst. Práce s ním je rychlejší, čistší a přesnější. V moderní cukrařině patří mezi naprosto nezbytné vybavení, ale využijete ho i při běžném domácím pečení.

Teploměr – nenápadný pomocník, který se neztratí

Kuchyňský teploměr je jednou z pomůcek, bez které se v moderní cukrařině prakticky neobejdete. Přesná teplota je důležitá při práci s různými moderními cukrářskými technikami.

Jeho využití však zdaleka nekončí jen u náročnějších receptů. Sama po něm sahám i při běžném domácím pečení – kontroluji jím teplotu mléka pro založení kvásku nebo hlídám správnou teplotu oleje při smažení vdolků a koblih. Je to nenápadný pomocník, který vám dodá jistotu, že vše připravujete při správné teplotě, a výrazně přispívá k lepším výsledkům.

Pokojová teplota je důležitější, než si myslíte

Pokud recept výslovně neuvádí jinak, pracujte se surovinami o pokojové teplotě. Týká se to zejména vajec, másla, mléka, smetany nebo tvarohu. Suroviny se díky tomu lépe spojí a vytvoří hladkou a stabilní směs.

Použití studených surovin tam, kde nemají být, může způsobit sražení krému, zdrcnutí emulze nebo nerovnoměrnou strukturu těsta. Pokojová teplota proto není detail, ale důležitá součást technologického postupu, která výrazně ovlivňuje výsledný výsledek.

„Očkování“ těst a krémů

V receptech se můžete setkat s pojmem, kterému říkám „očkování“. Jde o jednoduchý, ale velmi důležitý postup, který pomáhá předcházet sražení krémů a směsí.

Používá se například ve chvíli, kdy potřebujeme do vyšlehaného krému přidat rozpuštěné máslo, ovocné pyré, citronovou šťávu nebo jinou tekutinu. Pokud bychom vše přidali najednou, mohlo by dojít ke sražení nebo zdrsnění směsi.

Proto si nejprve odebereme několik lžic hotového krému a vmícháme jej do přidávané suroviny. Směs lehce promícháme a teprve poté ji vrátíme do celé hmoty. Díky tomu se teploty i konzistence postupně vyrovnají a výsledný krém zůstane krásně hladký a stabilní.

Stěrka je lepší než vařečka

Silikonová stěrka patří mezi nejpraktičtější pomůcky v kuchyni. Dokáže dokonale setřít mísu, šetrně zapracovat vyšlehaný sníh nebo smetanu a pomáhá zachovat co nejvíce objemu. Díky ní navíc neplýtváte surovinami.

Sůl nad zlato

Sůl není ve sladkém pečení jen doplněk – je to jedna z nejdůležitějších ingrediencí. Nezpůsobí, že bude dezert slaný. Naopak dokáže zvýraznit a podtrhnout ostatní chutě.

Čokoláda bude výraznější, oříšky aromatičtější, vanilka plnější a celková chuť dezertu vyváženější. Právě proto najdete špetku soli téměř v každém mém receptu. Nevynechávejte ji – často právě ona udělá rozdíl mezi dobrým a výjimečným dezertem.

Doba pečení

Uvedené časy pečení jsou orientační a měly by vám posloužit jako vodítko. Každá trouba peče trochu jinak – liší se skutečnou teplotou, výkonem i rozložením tepla. Proto se vždy opřete především o vlastní zkušenosti se svou troubou a pečený výrobek průběžně kontrolujte. I několik minut navíc nebo naopak méně může výrazně ovlivnit výslednou strukturu, barvu i chuť. Platí jednoduché pravidlo – při pečení se vždy více řiďte vzhledem a stavem výrobku než samotným časem uvedeným v receptu.

Dokonale rovný dort

Pro dokonale rovné boky dortu, zejména pokud si ještě nejste jistí precizní kompletací, doporučuji použít acetátovou fólii, do které budeme jednotlivé vrstvy dortu postupně skládat. Fólii vložíme do dortového ráfku a po dokončení kompletace dort následně ráfkem stáhneme. Díky tomu budou jednotlivé vrstvy přesně držet na svém místě a boky dortu zůstanou krásně rovné.

Nadýchaný a dokonale jemný korpus

Pro krásně nadýchaný korpus je zásadní správný nášleh bílků i žloutků a následné velmi jemné propojení obou směsí, abychom v nich zachovali co nejvíce vzduchu. Stejně důležité je šetrné vmíchání mouky – každé zbytečné míchání může ovlivnit nadýchanost korpusu. Korpus pečeme pomalu při nižší teplotě v ráfku, který ničím nevymazáváme. U tohoto typu korpusu může i drobná změna v jednotlivých krocích ovlivnit jeho výslednou výšku, strukturu a nadýchanost, proto doporučuji postup dodržet co nejpřesněji.

VYSVĚTLIVKY

Želatina

Želatina je želírující látka živočišného původu, která se používá ke zpevnění krémů, mousse, želé, vkladů nebo polev. Aby fungovala, jak má, je potřeba ji nejprve nechat nabobtnat ve studené vodě a následně rozpustit v teplé směsi.

V receptech pracuji s **plátkovou želatinou Silver (Bloom 160–180)**, kde **1 plátek váží 2,5 g**.

Na co si dát pozor:

- Pokud želatinu dostatečně nerozpustíte, mohou ve výrobku zůstat drobné hrudky a želatina nebude fungovat rovnoměrně.
- Pokud ji zahřejete na příliš vysokou teplotu, nebo ji dokonce povaříte, oslabíte její želírující schopnost a výsledný výrobek nemusí správně ztuhnout.
- Ideální je rozpouštět ji v teplé směsi a nepřekračovat přibližně 80 °C.

Prášková želatina

Pokud používáte práškovou želatinu, je potřeba počítat s tím, že bývá silnější než plátková Silver. Nejprve ji smíchejte se studenou vodou v poměru 1 díl želatiny : 6 dílů vody a nechte nabobtnat. Vznikne tzv. želatinová hmota, kterou následně celou přidáváte do receptury.

Glukóza

Glukóza (glukózový sirup) je druh cukru s nižší sladivostí než běžná sacharóza. V cukrařině se používá především pro zlepšení struktury výrobků a prodloužení jejich trvanlivosti.

Proč ji používáme:

- zpomaluje vysychání výrobků a pomáhá udržet jejich vláčnost,
- snižuje aktivitu vody (Aw),
- omezuje krystalizaci cukru,
- zlepšuje texturu krémů, karamelů, ganache nebo polev,
- je méně sladká než klasický cukr, takže umožňuje pracovat s texturou bez výrazného zvýšení sladkosti.

Glukózový sirup je hustý, čirý a velmi lepivý. V receptech často nehraje roli pouze jako sladidlo, ale především jako technologická surovina ovlivňující výslednou kvalitu výrobku.

Agar

Agar je přírodní želírující látka získávaná z mořských řas. Je vhodný pro vegetariány i vegany a vytváří pevnější gel než klasická želatina.

Důležité: Aby agar správně fungoval, musí se **aktivovat varem**. Nestačí jej pouze zahřát – směs je potřeba krátce provařit.

Využití:

- výroba velmi pevných želé,
- tvorba ovocných nebo bylinných gelů,
- příprava tzv. rozbitého želé, které se používá jako moderní dekorace dezertů a zároveň přináší další chuťovou složku,
- stabilizace některých krémů a dezertních komponentů.

Agar vytváří čistý a pevný řez, dobře drží tvar a je ideální všude tam, kde potřebujeme stabilnější gel než při použití želatiny.

Pektin

Pektin je přírodní želírující látka rostlinného původu, která se v cukrařině používá především ke zpevnění a zahuštění ovocných přípravků, džemů, želé, compoté nebo glazur. Jednotlivé druhy pektinu se však svými vlastnostmi liší.

Důležité: Výslednou strukturu ovlivňuje nejen množství pektinu, ale také složení receptury – především množství cukru, kyselost, přítomnost vápníku a způsob tepelného zpracování. Vždy proto používejte typ pektinu uvedený v konkrétním receptu.

V této kuchařce se setkáte především s **pektinem NHX**, který je vhodný pro širokou škálu receptur. Uplatní se jak v ovocných přípravcích, tak v mléčných, smetanových nebo čokoládových receptech. Jeho výhodou je také **termoreverzibilita** – po ztuhnutí lze směs znovu zahřát, rozpustit a následně nechat opět zatuhnout.

Pektin NH se používá především v ovocných a kyselých recepturách, například do compotée, džemů, ovocných vkladů, želé nebo glazur.

Pektin X58 je určen především pro receptury na bázi mléka, smetany a dalších krémových složek. Využívá se například do crémeux, krémových náplní, mléčných dezertů nebo některých čokoládových glazur. Pro jeho správné fungování je důležité složení konkrétní receptury, mimo jiné i obsah vápníku.

Pektin NHX je univerzálnější a umožňuje pracovat s různými typy receptur. Můžeme jej využít například do ovocných pyré a compoté, ale také do mléčných, smetanových nebo čokoládových přípravků. Díky termoreverzibilitě je praktický také při přípravě glazur, které potřebujeme během práce znovu zahřívat.

Na co si dát pozor:

- Jednotlivé druhy pektinu nejsou automaticky vzájemně zaměnitelné.
- Pektin je vhodné před přidáním do tekutiny **smíchat s cukrem**, aby se rovnoměrně rozptýlil a nevytvořil hrudky.
- Vždy se řiďte konkrétním typem pektinu a jeho doporučeným dávkováním, protože různé produkty mohou mít odlišnou želírovací sílu.





OBYČEJNÁ

VANILKA A JEJÍ 100% VYUŽITÍ

Vanilka je příliš vzácná na to, aby přišel nazmar jediný kousek – využíváme ji proto do posledního zrníčka.



VANILKOVÝ CUKR

Ingredience

1 vanilkový lusk
500 g moučkového cukru

Postup

Vanilkový lusk nakrájíme na menší kousky a společně s částí cukru rozmixujeme najemno. Směs promícháme se zbytkem cukru a nasypeme do uzavíratelné sklenice. V suchu a temnu vydrží několik měsíců.

VANILKOVÝ RUMOVÝ EXTRAKT

Ingredience

500 ml kvalitního rumu
8 vanilkových lusků

Postup

Vanilkové lusky podélně rozřízneme a vložíme do čisté lahve. Zalijeme rumem, uzavřeme a důkladně protřepeme. Lahev uložíme na tmavé místo a necháme louhovat alespoň 6 týdnů. Občas protřepeme. Čím déle bude extrakt zrát, tím výraznější chuť a vůni získá. Jakmile část extraktu spotřebujeme, můžeme rum znovu dolít a nechat dále zrát.

VANILKOVÝ MED

Ingredience

500 g kvalitního medu
2 vanilkové lusky

Postup

Vanilkové lusky podélně rozřízneme a vyškrábneme semínka. Semínka i celé lusky vložíme do čisté sklenice s medem a důkladně promícháme. Sklenici uzavřeme a uložíme na tmavé místo. Necháme při pokojové teplotě odležet alespoň 2 týdny, ideálně však měsíc. Med občas promícháme nebo sklenicí lehce otočíme. Lusky ponecháme uvnitř, med více provoní.

Tip z farmářské kuchyně

Vanilkové lusky po vyškrábání rozhodně nevyhazujte. Přidávejte je postupně do rumového extraktu. I bez zrníček v sobě mají spoustu vůně a byla by škoda o ni přijít.

V mnoha receptech, které zde naleznete, se používá vanilka, vanilková semínka nebo vanilkový lusk. Tyto suroviny můžete nahradit domácím vanilkovým extraktem. Další možností je nahradit část cukru (přibližně 10–15 g) domácím vanilkovým cukrem.



UPEČTE SI S DĚTMI




MARTEROST

BANÁNOVÁ CIHLA

Když nám doma přezrají banány, je rozhodnuto – upečeme banánovou cihlu. Je krásně vláčná, voňavá a nikdy dlouho nevydrží.

Ingredience

125 g změklého másla
80 g moučkového cukru
1 vejce
3 větší přezrálé banány
150 g hladké mouky
2 lžíce mléka
1 lžička jedlé sody
1 lžička prášku do pečiva
1 lžička domácího vanilkového extraktu/cukru/medu
špetka soli
skořice (dle chuti)
hrst nasekaných ořechů nebo mandlí

Postup

Máslo vyšleháme s cukrem do světlé pěny. Přidáme vejce a krátce zašleháme. Jedlou sodu rozmícháme ve dvou lžících mléka a přilijeme k základu těsta. Banány rozmačkáme vidličkou a ihned je vmícháme do směsi. Přidáme vanilku, skořici, mouku, prášek do pečiva, sůl a nakonec i nasekané ořechy nebo mandle. Vše promícháme jen tak, aby se suroviny spojily.

Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy na chlebíček a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 30–40 minut. Propečenost ověříme špejlí.

Tipy

Pokud máte doma vlastní vanilkový extrakt, určitě ho použijte. Banánové cihličce dodá mnohem plnější aroma.

Skvěle funguje také přidání hrsti kvalitních čokoládových peciček nebo termostabilní čokolády.



EXTRA VLÁČNÉ PALAČINKY PODLE ADAMA

Recept mého milovaného Adama na ty nejlepší palačinky. Jsou vláčné, jemné, krásně mléčné a děti je milují.

Ingredience

15–20 palačinek

250 g hladké mouky
2 vejce
800 ml mléka
špetka soli

Postup

Tajemství těchto palačinek je v jednoduchosti a hlavně ve velmi mléčném těstě. Všechny suroviny vložíme do vyšší nádoby a pomocí tyčového mixéru rozmixujeme do dokonale hladkého těsta. Právě tyčový mixér je moje oblíbená vychytávka – těsto je díky němu krásně jemné a bez jediné hrudky.

DŮLEŽITÉ: Po upečení palačinku ihned stáhněte z pánve. Díky tomu zůstane vláčná a měkká.

Servírujeme s domácí marmeládou, zakysanou smetanou a čerstvým sezónním ovocem, lískooříškovou pastou, případně vyšlehanou smetanou.

Tipy

Palačinky připravujeme na kvalitní nepřilnavé pánvi.

Pánev jen lehce postříkáme olejem ve spreji, aby těsto nenasáklo zbytečně mnoho tuku.



CHIA OVESNÁ KAŠE

Večer připravená snídaně, kterou ráno jen vyndáte z lednice. Ideální do práce, do školy i na cesty.

Ingredience

2 porce

1 zralý banán
60 g jemných ovesných vloček
15 g chia semínek
200 g bílého jogurtu
100 ml mléka
2 lžíce medu
semínka z ⅓ vanilkového lusku
(nemusejí být)
volitelně kakao, skořice, kokos

K podávání

jogurt/smetana/tvaroh
čerstvé ovoce podle chuti
ořechové pasty

Postup

Banán rozmačkáme vidličkou. Přidáme vločky, chia semínka, jogurt, mléko, med a vanilku. Vše důkladně promícháme. Směs rozdělíme do dvou uzavíratelných skleniček a necháme přes noc odležet v lednici. Během noci vločky i chia semínka nasají tekutinu a vytvoří krémovou konzistenci. Ráno už jen doplníme oblíbeným ovocem a podáváme.

Obměny

Základ receptu zůstává vždy stejný. Střídat můžete mléčné výrobky i ovoce podle sezóny či chuti.

Vyzkoušejte například tyto příchutě:

- jahody
- maliny a borůvky
- mango a maracuja
- banán a kakao
- jablko se skořicí

Tip

Přezrálý banán můžete nahradit najemno nastrouhaným jablkem, které směs přirozeně osladí.