

Sladké recepty



zo Slovenska

Sladké recepty zo Slovenska

Ivan ŠTEFANEC
Váš *europoslanec*

KDH

Milí priatelia,

držíte v rukách brožúrku **Sladké recepty zo Slovenska**, ktorá nepriamo nadväzuje na úspešnú brožúrku z roku 2022 pod názvom *Spoznaj slovenské regióny od západu po východ cez zabudnuté recepty starých mám s príbehmi*.

Inšpirácia napísať a vydať ich bola u obidvoch brožúrok iná. Prvá vznikla najmä vďaka ľuďom, ktorí s láskou udržiavajú v slovenských regiónoch dedičstvo a tradície našich predkov. Predstavuje výber príkladov stravy typickej pre rôzne regióny Slovenska. Úvodným opisom som sa snažil v krátkosti oboznámiť čitateľa so zaujímavosťami jednotlivého regiónu a predstavil som ľudí, s ktorými som sa priamo zúčastňoval pri varení jednotlivých jedál.

Táto brožúrka má iný pôvod vzniku. Vždy, keď som sa vracal domov zo zahraničia a mal som chvíľku času, rád som si pozrel úspešnú cukrársko-pekársku súťaž *Pečie celé Slovensko*. Veľakrát som si spomenul na sladké dobroty, ktoré pekávala moja prababka a ako som jej poťahoval sladké, ešte teplé koláče z plechu. A ako to vidím u svojich vnúčat, v tomto smere sa nič nezmenilo. Aj dnes si rád pochutnám na dobrom zákusku alebo koláčiku. **Pravdou je, že sú iné ako tie od starých mám. Príčinu, ako som sa mohol dočítať od pisateľov receptov, vidia v tom, že to, čo robí zákusok alebo koláčik skutočnou „maškrtou“, tak to sú jedinečné postupy pri príprave jednotlivých zákuskov a koláčikov.** Sú to práve tie drobné nuansy, ktoré v nás vyvolávajú ten nezabudnuteľný chuťový zážitok.

Milí priatelia Sladké recepty zo Slovenska, ktoré držíte v rukách, by som nemohol vydať, keby na moju výzvu nereagovali ľudia z celého Slovenska. Chcem sa im touto cestou poďakovať. Nielenže si našli čas a napísali mi sladké recepty, ale pri viacerých z nich mi k nim pridali aj spomienkové príbehy alebo krátke dôvody prečo ten alebo onen zákusok alebo koláč je pre nich ten „naj“.

Prajem príjemné čítanie, krásne spomienky a dobrú chuť!

S úctou,



Ivan ŠTEFANEC
Váš europoslanec

Hovorí sa, že chlapci, ale aj dospelí muži, obľubujú sladké maškrtky a vždy keď majú príležitosť, tak si ich doprajú. Moje chlapčenské roky strávené u milovanej prababky sú neodmysliteľne spojené so spomienkami na jej domáce koláče, buchty, orechovník, makovník. Zákusky s plnkou boli síce chutné, ale môj favorit bol **kakaový koláč – Trusina**. Jednoduchý, rýchlo upečený, výborný. Veľmi sa poteším, keď pri návrate domov z Bruselu, už vo dverách zacítim vôňu môjho obľúbeného kakaového koláča. Tento prababkin recept je obľúbený v celej rodine. Rád sa s Vami o túto maškrtu podelím.

7



KAKAOVÝ KOLÁČ – TRUSINA

Suroviny:

250g práškového cukru, 250g polohrubej múky, 1 lyžica kakaa, ¼ l mlieka, 2 vajčička, 140g masla, ½ balíčka prášku do pečiva a trošku vanilkového cukru

Postup:

Maslo, cukor a žĺtky vymiešame. Postupne pridávame múku s kakaom a vlažné mlieko. Nakoniec pridáme sneh z bielkov a cesto poriadne opäť

vymiešame. Plech vymastíme a cesto rovnomerne rozotrieme a upečieme. Pečieme vy vyhriatej rúre pri 180 °C cca 20-30 minút, v závislosti od druhu a nastavenia rúry. Ak si chceme byť pred vybratím koláča istý, že je dobre upečený, pichneme do stredu špáradlom - ak je všetko v poriadku, nemalo by sa naň nalepiť cesto. Po upečení povrch cesta potrieme ríbezľovým alebo marhuľovým džemom a polejeme čokoládovou polevou, ktorú si my doma pripravujeme tak, že manželka rozpustí Milka čokoládu a jednu čokoládu na varenie, pridá šľahačkovú smotanu a trochu povarí.



8

Viete, beh je mojou vášňou. Pre mňa je každý maratón ako dobrodružstvo, ktoré ma nesmierne naplňa. Držím sa starého známeho: „*bez správneho paliva ani krok*“. Ak preferujete aktívny životný štýl, potom neustále hľadáte spôsoby, ako svojmu telu dopriať správnu energiu. A práve v tomto smere Vám môžem odhaliť jednu z mojich tajných zbraní – **Banánový chlebík**. Tento recept, ktorý mi odporučila moja asistentka Veronika Priecelová, sme si v rodine vďaka jeho jednoduchej a rýchlej príprave veľmi obľúbili. Či už ho pripravujete na raňajky alebo ako rýchly *snack* pred tréningom, tento chlebík je spoľahlivým spoločníkom pre každého, kto žije aktívnym životným štýlom. Takže, ak túžite po niečom chutnom a rýchlo pripravenom, čo vám dodá energiu, bez váhania vyskúšajte tento recept. Verím, že aj Vy sa s ním neskôr radi podelíte so svojimi blízkymi a priateľmi.



LÁČNY BANÁNOVÝ CHLEBÍK

Suroviny:

3 zrelé banány, 110 g hnedého cukru, 110 g masla, 2 vajcia, 110 ml bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, 170 g hladkej múky, 1 čajová lyžička sódy bikarbóny, ½ čajovej lyžičky soli, hrst orechov (napr. vlašské), za hrst – čokoládových kôstok alebo 1 celú na kúsky pokrúpanú tabuľkovú čokoládu



Postup:

Roztopené a vychladené maslo spojíme s rozpučenými banánmi, cukrom, vajíčkami a jogurtom. Následne pridáme múku, sódu bikarbónu a soľ. Podľa chuti pridáme orechy a čokoládu. Zmes prelejeme do formy na pečenie vystlanej papierom na pečenie a pečieme v rozohriatej rúre pri 160 °C 65 minút.



9

Z tých novších receptov mi postup na **Lávový koláčik** poslala moja asistentka Viera Čeplíková aj s krátkym popisom. V roku 1981 ho „vynašiel“ francúzsky šéfkuchár Michel Bras. Neskôr v roku 1987 podobný čokoládový dezert s tekutou výplňou pripravil v New Yorku francúzsky šéfkuchár Jean-Georges Vongerichten. Už na prvý pohľad sa oba koláčiky po upečení veľmi podobali, ale spôsob prípravy bol u každého z nich iný. Zatiaľ čo Michel Bras plnil koláčik pred pečením mrazenou výplňou, Jean-Georges Vongerichten použil jednoduchšiu techniku. Lávový koláčik piekol veľmi krátko, ale pri vysokej teplote, čím dosiahol, že koláč bol na povrchu upečený, avšak vo vnútri bol stále tekutý. Verím, že Vás lávový koláčik nesklame.

LÁVOVÝ KOLÁČIK

Suroviny na dve porcie:

2 vajíčka, 50 g vanilkového cukru, 60 g masla, 60 g čokolády, ½ čajovej lyžičky mletej škorice, ½ čajovej lyžičky mletého kardamónu, 30 g hladkej múky, štipka soli a maslo s kakaom na vymastenie misiek. Na prípravu malinového coulis (pyré) - forma ovocnej omáčky pripravenej



z pretlačeného alebo prepasírovaného ovocia. **Potrebuje:** 160 g mrazených malín, 40 g kryštálového cukru, 1 polievkovú lyžicu vody

Misky po celom obvode potrieme maslom a posypeme kakaom. Vo vodnom kúpeli si rozpustíme čokoládu s maslom a pridáme štipku soli. V druhej väčšej miske si vyšľaháme vajíčka s cukrom do nadýchanej peny, do ktorej prelejeme rozpustenú čokoládu a šľaháme pokiaľ necítíme hustnutie. Následne pomaly a za stáleho miešania pridávame múku, škorice, kardamón a metličkou opatrne premiešavame. Takto pripravené čokoládové cesto prelejeme do pripravených, maslom a kakaom vysypaných misiek a pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 220 °C cca 7 minút. Medzitým si pripravíme malinové coulis (pyré). Do malého hrnca nasypeme mrazené maliny, pridáme kryštálový cukor a lyžicu vody. Maliny za občasného miešania varíme cca 5 minút a prepasírujeme cez sitko. Hotový lávový koláčik vyklopíme na tanier a polejeme malinovým coulis. Dezert môžeme podávať so zmrzlinou alebo studeným jogurtom.



Jedna z najznámejších tort je určite **Sacherova torta**. „Otcom“ Sacher torty bol Franz Sacher, viedenský šéfkuchár a cukrár, ktorý tortu prvýkrát upiekol v roku 1832. Jeho syn Eduard Sacher, rodák zo Želiezoviec, ktoré sa nachádzajú na južnom Slovensku, túto tortu vylepšil čokoládovou polevou a marhuľovou marmeládou. Bol to on, ktorý z čokoládovej torty vytvoril legendu. Sacher torta sa dodnes pečie podľa pôvodnej receptúry a u milovníkov sladkých maškrt sa teší veľkej obľube. Recept mi do brožúrky poslala Zuzana Vetrecin Čeplíková, ktorá ho prebrala od svojej babky Márie Jochmanovej z Devínskej Novej Vsi.



ACHEROVA TORTA

Suroviny:

130 g masla, 110 g práškového cukru, 6 vajec, 130 g horkej čokolády (70%), 130 g hladkej múky, 110 g kryštálového cukru, štipka soli, pár kvapiek vanilkového extraktu



Sacher glazúra: 150 g horkej čokolády (70%), 150 ml smotany (33%)

Postup: Vajíčka oddelíme a bielka vyšľaháme na tuhý sneh, do ktorého postupne pridávame cukor. Z masla a práškoveho cukru vymiešame penu, do ktorej pridáme žĺtky, pár kvapiek vanilkového extraktu a rozpustenú čokoládu. Pena musí byť hladká, našľahaná a smotanovo jemná. Do takto vyšľahanej peny jemne pridávame bielkový sneh a preosiatu múku a všetko spolu dobre premiešame.

Rúru si predhrejeme na 180 °C. Cesto nalejeme do vymastenej, múkou vysypanej tortovej formy a pečieme pri teplote 180 °C 20 minút a následne dopечieme pri teplote 160 °C cca 30 až 40 minút. Vychladnutý upečený korpus z formy vyklopíme, naplocho prekrojíme a potrieme teplou marhuľovou marmeládou. Polovice korpusu spojíme a vrch a boky korpusu potrieme zvyšnou marmeládou. Necháme vychladnúť a polejeme čokoládovou glazúrou. Tú si pripravíme tak, že smotanu zohrejeme na 70 °C a za stáleho miešania nalejeme na čokoládu až do rozpustenia. Glazúrou prelejte vychladenú tortu a nechajte stuhnúť. Podávame s vyšľahanou šľahačkou.



Počas svojej poslanskej práce v Európskom parlamente som vydal niekoľko brožúrok a jedna z nich veľmi zaujímavu prezentovala Slovensko cez zabudnuté recepty starých mám, ktoré mi posielali ľudia z celého Slo-



venska. Brožúrka mala veľký ohlas nielen doma, ale aj v európskych inštitúciách. Vtedy som zažil milé stretnutia na Záhorí, a preto som sa na nich s dôverou obrátil a požiadal ich i o sladké recepty. Prišlo ich veľa a rád niekoľko z nich zverejňujem. Pani Jozefína Prachárová zo Šaštína-Stráži, mi poslala recept na **Fingl koláč**, ktorý ako mi napísala, je starý viac ako 100 rokov a zdedila ho po manželovej starej mame zo Šaštína. Pôvod názvu koláča pochádza pravdepodobne z nemeckého slova *finger*, čo v preklade znamená prst, lebo podľa starých postupov sa pred pečením prstom robia jamky.

12

FINGL KOLÁČ

Suroviny:

Cesto: 450 g hladkej múky, 150 g práškového cukru, 100 g mletých orechov, 280 g masla, 4 žĺtky

Plnka/posýпка: 1 celé vajce, slivkový lekvár, 200 g posekaných orechov

Postup:

Všetky suroviny na cesto spojíme a dobre vymiešame. Z cesta si vytvoríme valček s priemerom 2,5 cm, ktorý následne pokrájame a vytvoríme guľky.



Do guliek prstom urobíme hlbokú jamku, do ktorej vložíme slivkový lekvár a jamky lekvárom vyplníme. Následne guľky s lekvárom ponáráme do vyšľahaného vajca a posekaných orechov. Pečieme cca 15 až 20 minút pri 180 °C dozlatista.



Ďalší sladký recept zo Šaštína-Stráži mi poslala pani Vierka Skýpalová, členka Jednoty dôchodcov z.o. Šaštín-Stráže, ktorá nezabudla napísať, že ide o starý recept **Zázvorníky** od jej mamičky „ze Záhora“, ktorý sa dedí z generácie na generáciu.

13

ZÁZVORNÍKY

Suroviny:

5 ks vajec, 500 g práškového cukru, 1 zázvor, ½ prášku do pečiva, kávová lyžička salajky/jelenej soli, ¼ masla, 1 polievková lyžica sadla/bravčovej masti, 800 g až 900 g hladkej múky

Postup:

Vajcia vymiešame s cukrom, pridáme zázvor, prášok do pečiva, salajku, maslo, sadlo a múku – všetko spolu zmiešame. Cesto rozvalkáme na 5 až 7 mm hrúbku a vykrajujeme formičkami rôzne tvary, ktoré obrácaním kladieme na plech, na ktorý sme si predom položili papier na pečenie. Plech necháme voľne položený (podľa starých postupov najlepšie na skrini) a na druhý deň pečieme vo vyhriatej rúre pri 170 °C cca 8 minút.



Na Záhorí ešte chvíľu zostanem a to v obci Chropov, kde som navštívil pani Máriu Tatárkovú, ktorá minulý rok prijala moje vianočné pozvanie do

Európskeho parlamentu v Štrasburgu, kam priniesla aj chutné **Vanilkové rožky** a **Syrové pagáčiky**. Už vtedy mi prízvukovala, že tieto maškrtky nikdy nesmú chýbať na vianočných posedeniach. Pečie ich rada, lebo sú spomienkou na starú mamu a na kopu veselých historiek pri ich pečení. Recepty sú síce jednoduché, ale určite to poznáte, nie je pečenie ako pečenie. Tu sú recepty:

14

VANILKOVÉ ROŽKY

Suroviny:

280 g hladkej múky, 70 g práškového cukru, 210 g HERA/PERLA, 100 g mletých vlašských orechov, 1 vajce, štipka prášku do pečiva

Postup:

Na doske zhnetieme všetky suroviny do cesta, ktoré necháme v chlade odležať. Zo studeného cesta tvarujeme rožky a pečieme vo vyhriatej



rúre pri 220 °C 8 až 10 minút. Na pečenie používame papier na pečenie. Po vybratí z rúry rožky opatrne (ešte teplé) obalujeme vo vanilkovom cukre.

YROVÉ PAGÁČE

Suroviny:

500 g (½ kg) múky špeciál, 1 Palmarin (maslo na pečenie), 1 celé vajce + 1 žĺtok, 250 g pochútkovej smotany, 1 balíček prášku do pečiva, 1 až 2 kávové lyžičky soli, 120 g jemne nastrúhaného syra (tehla), 1 polievková lyžica masť

Postup:

Na doske zhnetieme všetky suroviny a vymiesené cesto necháme chvíľu odležať pri izbovej teplote. Cesto rozvaľkáme na hrúbku 1 cm a vykrajujeme malé kolieska, ktoré potrieme žĺtkom a posypeme sezamom. Pečieme v rúre pri teplote 220 °C cca 20 minút.



15

Počas potuliek po Záhorí som sa zoznámil s akčnými seniorkami z obce Radimov, ktoré organizujú veľa zaujímavých podujatí, na ktorých nesmú chýbať aj sladké maškrtky, ktoré si samé pečú. Medzi naozaj originálne maškrtky patria vychýrené **Radzimovské trisky**, ktoré sa nikde inde nepečú, len v Radimove, lebo ako som mal možnosť vidieť, tak pri ich pečení ide naozaj o zručnosť a kumšt, ktorý sa dedí z generácie na generáciu. Veľmi si cením tento starý recept, ktorý mi poslali Radzimovské gazdinky, však posúďte sami, a aby toho nebolo málo, tak mi k nemu pribalili aj recept na **Radzimovské grumbíre** (zemiaky).

R

ADZIMOVSKÉ TRÍSKY

16



Suroviny:

5 celých vajec, množstvo kryštálového cukru kolko vážia vajcia, množstvo polohrubej múky kolko vážia 4 vajcia, mak

Postup:

Vajcia s cukrom vyšľaháme a postupne počas šľahania pridávame múku. Vyšľahané cesto lyžičkou rozotrieme na vymastený plech

na pásiky 5 cm široké a 15 cm dlhé a posypeme makom. Pečieme vo vyhriatej rúre na 200 °C cca 5 minút, pokiaľ okraje pášikov nie sú červené. A teraz začína ten kumšt Radzimovských trísk! Upečené pásiky rýchlo nožom podoberáme a rukou cesto stáčame. Ako pomôcku môžeme použiť cukrárenskú trubičku, na ktorej pásiky otáčame a takto sformované trisky necháme vychladnúť a podávame k červenému vínu. Táto kombinácia chutí naozaj výborne.

R

ADZIMOVSKÉ GRUMBÍRE

Suroviny:

300 g hladkej múky, 150 g práškového cukru, 3 žltka, 10 g salajky/jelenej soli, 4 veľké lyžice sladkej 33% smotany

Plnka: 1 balíček vanilkového pudingu, 1 pochúťková smotana (250 g)

Obalovanie: 350 g kryštálového cukru, 2 veľké lyžice kakaa, 50 g Smetol/HERA a ¼ l vody, mleté orechy

Postup:

Vypracujeme si cesto, ktoré rozvalkáme do hrúbky cca 0,5 cm, pohárom vykrajujeme kolieska a pečieme na vymastenom plechu vo vyhriatej rúre na cca 180 °C až do ružova. Plech vyberieme a necháme vychladnúť. Medzitým si pripravíme plnku: zmiešame vanilkový puding s pochúťkovou

smotanou a hmotou na obaľovanie: vo vode uvaríme cukor, pridáme kakao a Smetol alebo HERU, dobre zamiešame a necháme vychladnúť. Kolieska sa pečením nadvihnú a keď sú vychladené, tak lyžičkou vydlabeme jamku, do ktorej nanesieme krém a spájame 2 kolieska dokopy. Takto vyformované grumbíre máčame v obaľovacej kakaovej zmesi a nakoniec ich posypeme mletými orechmi. Trochu pracné, ale Grumbíre stoja za to, ozaj sú dobré.



Zaujímavý príbeh receptu **ČOKO-ZEBRA** mi do brožúrky poslala predsedníčka klubu Združenia kresťanských seniorov pani Marta Kočajdová z Nitry. Názov vymysleli jej deti a ako mi písala, u nich doma museli mať každú nedeľu koláčik a najlepšie vždy iný. Keď už svoj receptár koláčikov vyčerpala, v jednu nedeľu zmenila pôvodnú receptúru svojej maminky na tú svoju a odvtedy bol, a aj dodnes je, koláčik pre ňu a celé rodinné spoločenstvo tým najlepším. Však posúďte sami:

OKO -ZEBRA

Suroviny:

500 g hladkej múky, 3 polievkové lyžice kryštálového cukru, 1 kávová lyžička sódy bikarbóny, 1 vajíčko, 1 Palmarin (maslo na pečenie), 1 až 2 polievkové lyžice pochúťkovej smotany, 1 kocka droždia, lekvár, orechy, kakao, čokoládová poleva

Do preosiatej múky pridáme kryštálový cukor, sódu bikarbónu, žltok z vajíčka, celý Palmarin, pochúťkovú smotanu a rozmrvené droždie. Suroviny dôkladne premiešame - spracujeme na jemné cesto (ak je riedke, pridáme múku). Vypracované cesto rozdelíme na 4 bochničky. Prvý bochník vyvalkáme na tenučko a valčekom ho preniesieme na vymastený a múkou posypaný plech.



Celý plát na hrubo potrieme lekvárom (ja zmiešavam ríbezľový, marhuľový a slivkový do-kopy). Potom lekvár posypeme kryštálovým cukrom, mletými orechami a nakoniec kakaom. Takto urobíme ešte ďalšie dva pláty a nakoniec preniesieme posledný plát na plech. Na plechu popicháme vidličkou celý koláčik, aby sa pri pečení prevzdušnil. Pečieme cca 40 minút pri 200 °C. Po upečení ho necháme vychladnúť a polejeme čokoládovou polevou. Po stuhnutí koláčik pokrájame na rôzne tvary. Koláčik v chladničke vydrží veľmi dlho, pokiaľ ho nezjeme. Odporúčam ho každému, lebo chuťovo je podľa nás lepší ako dobošové rezy. S láskou napísala autorka receptu Marta Kočajdová z Nitry.



Z Nitry zo Zoboru mi ešte poslala recept na **Mrežovník** pani Anička Hindická, ku ktorému mi napísala aj krátku spomienku: „Z detstva si spomínam na obdobie, kedy ma veľmi zaujímalo pečenie zákuskov a koláčov, preto som maminke pomáhala. Nebolo soboty alebo nedele, aby sme si niečo neupiekli. Môj najobľúbenejší koláčik bol medový mrežovník s domácim slivkovým lekvárom, ktorý sme si každý rok varili vonku v kotlíku. Pri miešaní sa striedala celá rodina a tá vôňa, tak tá sa šírila po celom okolí a ešte aj dnes, keď vidím slivkový lekvár, sa mi obrazce tých dní premietajú pred očami. Nie je nad dobrý mrežovník, je jednoduchý a ako som sa neskôr dozvedela, tak má pôvod v Taliansku – Crostata a prvý popis receptu sa našiel v kuchárskych knihách vydaných okolo roku 1465.“



REŽOVNÍK

Suroviny:

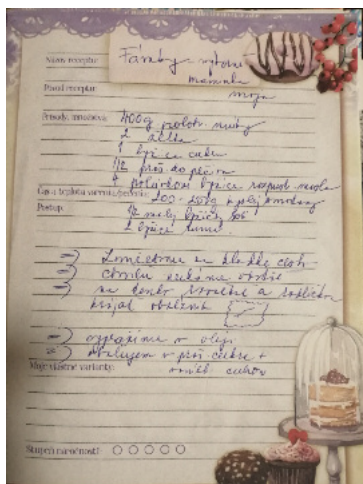
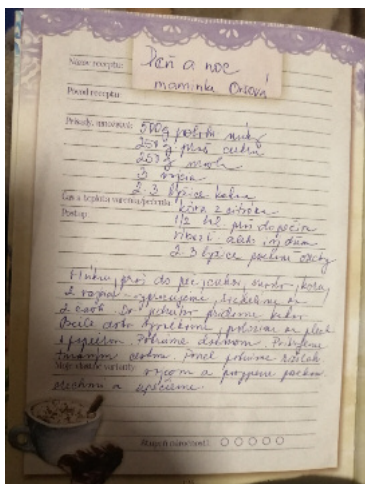
350g hladkej múky, 100 g masla alebo HERA klasik, ½ kávovej lyžičky perníkoveho korenia, 100 g cukru, 1 polievková lyžica medu, 1 kávová lyžička sódy bikarbóny, 1 vajce (podľa potreby trocha mlieka)

Postup:

Všetky suroviny spolu dobre vymiešame. 2/3 cesta preniesieme na pomastený, pomúčený plech. Cesto na plechu rozotrieme a nanesieme naň domáci slivkový lekvár. Zvyšnú 1/3 cesta nanesieme po pásikoch na vrch lekváru do tvaru mriežky. Koláč pečieme pri 180 °C cca 30 minút a keď je cesto ružové, tak je hotovo.



Veľmi ma potešili sladké recepty od pani Jarmily Oršovej zo Šurian, ktorá mi poslala hneď niekoľko receptov zo zbierky starých sladkých receptov od svojej maminky a svokry, ktoré boli podľa jej slov v Šuranoch široko ďaleko vychýrené cukrárky. Sama sa od nich naučila piecť a najväčším pokladom pre ňu bolo zdedenie zbierky receptov jej svokry, písané v starých školských zošitoch. Ľudia piekli z produktov, ktoré mali doma a zákusok pod názvom **Deň a Noc** pochádza práve z tejto zbierky receptov. Je jednoduchý a ingrediencie zväčša máme všetci doma. Je vhodný nielen k nedeľnej kávičke, ale aj ako malé potešenie počas týždňa.



Suroviny:

500 g polohrubej múky, 250 g práškového cukru, 250 g masla, kôra z jedného citróna, 3 vajcia, polovica balíčka prášku do pečiva, 2 až 3 lyžice kakaa, ríbezľový džem, 2 až 3 lyžice posekaných orechov

Postup:

Múku, prášok do pečiva, cukor, maslo, postrúhanú kôru a 2 vajcia vypracujeme na cesto, ktoré rozdelíme na dva diely. Do jedného pridáme kakao. Biele cesto vyvaľkáme a položíme na plech s papierom. Povrch cesta potrieme džemom a prikryjeme vyvaľkaným tmavým cestom. Povrch potrieme rozšľahaným vajcom a posypeme nahrubo posekanými orechami a upечieme.



Ďalší zo zbierky receptov od pani Jarmily Oršovej je rýchlo mäknúci **Medovník**, ku ktorému patrí príbeh, ktorý doslova sprostredkovávam: „Keď som po skončení školy nastúpila pracovať, ako najmladšej v kancelárii sa mi ušla rola prepisovania receptov, ktoré si staršie kolegyně vymieňali. Najstaršia kolegyně vedela naozaj veľmi dobre piecť, jej re-

cepty na starom priekleповom papieri som si zobrala aj ja. Vtedy som ani netušila, že práve tieto recepty budem niekedy počas Vianoc vypekať. Je to už dlhých 25 rokov, čo tieto medovníčky pečieme a to nielen na Vianoce. Prajem dobrú chuť.“



Rýchlo mäknúci MEDOVNÍK

Suroviny:

650 g obyčajnej hladkej múky, 150 g tekutého medu, 250 g práškového cukru, 50 g roztopeného masla, 3 celé vajcia, 1 žltok, kávova lyžička medovníkového korenia, 2 kávové lyžičky jedlej sódy bikarbóny, 4 až 5 lyžíc mlieka a rum podľa chuti

Postup:

Všetky ingrediencie spracujeme do hladkého, ale nie veľmi tuhého cesta, ktoré minimálne na hodinu necháme prikryté odstať. Potom cesto opäť spracujeme a rozdelíme na bochničky, ktoré na pomúčenej doske vyvalkáme na hrúbku 0,5 – 0,8 cm. Vykrajujeme tvary alebo krúžky, na ktoré dáme kúsok orecha. Potrieme rozšľahaným vajcom a pečieme v rozohriatej rúre pri 180 °C 10 minút.



Posledným z receptov sú **Fánky**. Aj k nemu mi pani Jarmila poslala spomienku na svoje dievčenské roky a na činnosť, ktorá sa už dnes „nenosí“.

Som rád, že Vám túto spomienku môžem sprostredkovať. „Kedysi ako malé dievča som chodila s mamou počas zimných mesiacov párať perie do perín, čo dnes už mladá generácia nepozná. Kúpia si antialergické, bez peria. Každá gazdiná, ku ktorej sa išlo párať, pripravila malé občerstvenie, často to boli šišky, fánky, koláče...“ Fánky mala pani Jarmila najradšej, preto mi poslala jeden, už veľmi starý recept od svojej mamy.

22

FÁNKY



Suroviny:

400 g polohrubej múky, 2 žĺtky, 1 lyžica cukru, ½ prášku do pečiva, 4 polievkové lyžice rozpusteného masla, 200 až 250 ml kyslej smotany, ½ malej lyžičky soli, 2 lyžice rumu

Postup:

Všetky suroviny spolu zmiešame na hladké, ale vláčne cesto. Necháme chvíľu v chladničke odstať. Zatiaľ si pripravíme panvicu s olejom. Oleja musí byť dostatok, aby cesto plávalo. Odstáte vychladené cesto rozvalkáme na tenkú vrstvu a radličkou krájame obdĺžniky, ktoré stredom prekrojíme, aby sa cesto lepšie upieklo. Vyprážame na horúcom oleji do zlatista a na koniec obalujeme v preosiatom práškovom cukre, do ktorého prímiešame vanilkový cukor.



Som rád, že aj do tejto brožúrky so sladkými receptami, mi pán Stanislav Husár, predseda Združenia kresťanských seniorov klubu Partizánske,



poslal recept, ktorý sa viaže k tradičným štedrovečerným jedlám. **Vianočné pupáčky s makom a medom**, ktoré nesmú na vianočných stoloch chýbať skoro vo všetkých kresťanských rodinách na Slovensku. Veru, nechýbajú ani na našom rodinnom vianočnom stole. Máme ich veľmi radi a v posledných rokoch si na nich pochutnávajú aj moje tri vnúčatá.

VIANOČNÉ PUPÁČIKY S MAKOM A MEDOM

Suroviny:

500 g polohrubej múky, 0,2 l oleja, 0,2 l mlieka, 1 celé vajce, 2 polievkové lyžice cukru a soľ, mletý mak, maslo a med

Kvások: 0,1 l teplého mlieka, 1 kocka droždia

Postup:

Všetky ingrediencie spojíme do cesta, ktoré dobre vymiesime a necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta tvarujeme šúľky, ktoré nakrájame na kúsky približne vo veľkosti orecha a ukladáme na vymastený plech. Každý kúsok osobitne. Pupáčky pomastíme a pečieme v rúre pri 180 °C do červena. Upečené pupáčky zvlhčíme teplou vodou s medom alebo cukrom a posypeme mletým makom, cukrom a zalejeme roztopeným maslom. Pupáčky majú byť čierne od maku a majú mať vláčnu konzistenciu.



Z Krupiny od členiek Združenia kresťanských seniorov mi poslali dva recepty: prvý recept **Fašiangové šišky** je od pani Gitky Ďuricovej, ktoré sa v jej rodine počas fašiangov pečú už tradične niekoľko generácií. Fašiang pochádza z nemeckého slova „*vast-schane*“ a v preklade znamená niečo ako „posledný nápoj“ alebo aj „výčap“ a vyjadruje príchod pôstneho obdobia pred Veľkou nocou. Na Slovensku boli fašiangy odjakživa symbo-

lom radosti, hojnosti a veselosti, ako aj zdrojom tvorivej ľudovej slovesnosti, napr. k nim patrí aj riekanka „Fašiangy, fašiangy tie pekné sviatky, konečne po roku zase sú spiatky.“

F AŠIANGOVÉ ŠIŠKY

24

Suroviny:

500 g hladkej múky špeciál, 500 g výberovej múky, 1 čajová lyžička soli, 3 ks vajec, 100 g masla, ½ litra mlieka, 2 kocky droždia, 4 polievkové lyžice kryštálového cukru a olej na vyprážanie.

Postup:

Zmiešame múky, soľ, žĺtka, maslo a cukor. Kvások si pripravíme rozpustením droždia v teplom mlieku, premiešame a následne ho pridáme do cesta. Cesto dôkladne vypracujeme a nakoniec z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý zapracujeme do cesta. Prikryjeme kuchynskou utierkou a v teple necháme cesto dobre vykysnúť. Vykysnuté cesto rozvaľkáme a hrnčekom vykrajujeme šišky, ktoré v horúcom oleji vyprážame. Na vyprážené šišky dáme do stredu lekvár a posypeme ich práškovým cukrom. Môžeme dať šľahačku a jahodovú penu.



Druhý sladký recept s neobvyklým názvom **Velhory** mi z Krupiny poslala pani Angelika Výbohová. Napísala mi, že tento koláčik je ich rodinným receptom, bez ktorého sa nezaobíde žiadna rodinná oslava. Všetci ho majú veľmi radi, ale hlavne chutí jej vnúcatám a verí, že bude chutiť aj Vám. Ďakujem za rodinný recept a rád sprostredkovávam sladkú maškrtu ďalej a všetkým, ktorí sa k tomuto receptu dostanú, prajeme s pani Angelikou dobrú chuť.

V VELHORY

Suroviny:

6 vajec, 150 g hladkej múky, 250 ml vody, 125 g stuženého tuku, štipka soli, čokoládová poleva

Plnka: 300 g kryštálového cukru, 150 ml vody, 500 ml mlieka, 2 zlaté klasy, 2 žĺtky, 250 g masla

Postup:

Tuk vložíme do vlažnej vody, pridáme soľ a na miernom ohni zohrievame, pokiaľ sa tuk nerozpustí. Pridáme múku, dobre vymiešame a varíme až do zhustnutia. Do vlažného cesta primiešame vyšľahané vajcia. Cesto rozdelíme na dve polovice a každú na vymastenom plechu pečieme v horúcej rúre pri 200 °C 10 minút.



Plnka: cukor skaramelizujeme - cukor nasypeme do hrnca a pomalým zohrievaním ho rozpustíme. Hneď ako sa z cukru vytvorí svetlá tekutá hmota, tak opatrne budeme pridávať 150 ml vody a súčasne intenzívne miešame. Následne prilejeme mlieko so žĺtkami a zlatým klasom a varíme pokiaľ sa nám nevytvorí hustá vláčna kaša. Do vychladnutej plnky pridáme maslo, premiešame a plnkou natrieme jeden upečený plát. Druhým plátom prikryjeme a necháme stuhnúť. Po stuhnutí vrch plátu popórkame rozpustenou čokoládou a nakrájame.



Niekde som už spomínal, že muži vo všeobecnosti obľubujú „sladké maškrtky“ a radi si ich doprajú. Veľakrát som to videl hlavne na východnom Slovensku, ale raz, keď som tie „maškrtky“ ochutnal, tak som pochopil, prečo je tomu tak. Však to poznáte „Radšej raz skúsiť ako stokrát počuť“. Preto ma potešilo keď sa mi ozvali dámy z východného Slovenska a poslali mi niekoľko východniarskych sladkých receptov. Taký **Závin z kysnutého cesta** nesmie každý týždeň na stole chýbať v rodine pani Márie Humenikovej, predsedníčky Zduženia kresťanských seniorov a Občanov Slovenska z Ľubotíc. Je to recept starých mám, ktoré si všetky suroviny zabezpečovali samé. Najdôležitejšou zložkou závinu je plnka - orechová alebo maková, kakaová, tvarohová. Je obľúbenou pochúťkou aj pri klubových stretnutiach ZKS a OS pri kávičke. Však pošúďte sami.

26 ZÁVIN Z KYSNUTÉHO CESTA

Suroviny:

1.000 g preosiatej polohrubej výberovej múky, 6,5 dcl vlažného mlieka, 1 a ½ kocky droždia, 5 polievkových lyžíc cukru, 2 čajové lyžičky soli, 1 vajce, 1 a ½ dcl oleja

Kvások: droždie, ½ dcl vlažného mlieka, 1 čajová lyžička cukru

Plnka: Orechová: 200 g mletých orechov, 100 g cukru, ½ sáčku vanilkového cukru, 50 g mletých piškótov, 2 polievkové lyžice medu a rum podľa chuti. **Maková:** 200 g mletého maku, 100 g cukru, ½ sáčku vanilkového cukru, 1 nastrúhané jablko, citrónová kôra. **Kakaová:** 1 polievková lyžica kakaa, 2 polievkové lyžice BB pudingu, 2 až 3 polievkové lyžice Granka, 1 polievková lyžica práškového cukru, ½ sáčku vanilkového cukru, 3 polievkové lyžice strúhaného kokosu

Postup:

Do múky, do ktorej sme pridali cukor, soľ a vajce, vlejeme kvások. Opatrne zmes premiešame a nakoniec pridáme olej. Miesime cca 20 minút, najlepšie ručne a cesto necháme vykysnúť až kým sa objem cesta zdvojnásobí. Vykysnuté cesto rozdelíme na pomúčenej doske na 5 až 6 bochníkov. Každý bochník rozvalkáme, potrieme olejom, rovnomerne rozotrieme vopred pripravenou plnkou, zrolujeme a preložíme na vymastený plech. Pripravené záviný necháme podkysnúť 15 minút. Potrieme vyšľahaným vajíčkom a pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180 °C 15 až 20 minút.



Zo starobylej obce Záhradné, ktorá je v okolí známa aj pod starým názvom Šedzikart a je jednou z najstarších obcí (1263) okresu Prešov, mi pani Elena Stachová, predsedníčka Združenia kresťanských seniorov a Občanov Slovenska, poslala nielen recept na **Škoricové uzlíky**, ale aj text, ktorý je napísaný v časti História na webovej stránke obce Záhradné. Citujem: „**Veci a činy, ak nie sú napísané, zahalí tma a padnú do hrobu zabudnutia, avšak napísané, akoby znovu ožili.**“ Svätá pravda, lebo vďaka zapísaným receptom v starých zošitoch našich starých a prastarých mám, si dnes môže pochutnávať na sladkých maškrtách, ktorých chute do seba tak dobre zapadajú. Druhý, nie menej zaujímavý recept pod názvom **Špeciálne kysnuté cesto na rôzne koláčiky** mi poslala pani Mária Rindová, o ktorom mi napísala, že recept je mnohokrát vyskúšaný a rôzne kysnuté variácie sú skutočne delikátne. Môžem potvrdiť.

27

ŠKORICOVÉ UZLÍKY

Suroviny:

500 g hladkej múky, 1 vajce, 270 ml 3,5% mlieka, 20 g čerstvého droždia, kôra z jedného citróna, 50 g kryštálového cukru, 70 g masla, 1 čajová lyžička soli

Náplň: 100 g roztopeného masla, 60 g škoricového cukru, 80 g trstinového cukru

Na potretie: 1 vajce, štipka soli, 50 g trstinového cukru

Postup:

Potrebuje: robot s hákovým nastavcom, sitko, strúhadlo, potravinársku fóliu, valček, štetec na potieranie, plech vystlaný papierom na pečenie, kuchynskú utierku

Čas kysnutia - ideálne cez noc V kuchynskom robote miesime asi 5 minút na strednej rýchlosti preosiatu múku, vajčisko, mlieko, droždie a nastrú-



hanú kôru z umytého citróna. Odporúčam podľa potreby priliať 1 až 2 lyžice vody alebo mlieka.

Do kompaktného cesta za stáleho miešania po lyžiciach pridávame cukor a zmäknuté maslo. Nakoniec pridáme soľ a miesime ešte 5 minút. Takto do hladka vymiesené cesto zakryjeme fóliou a necháme v chladničke kysnúť cez noc. Na druhý deň cesto rozvaľkáme na pomúčenej pracovnej doske približne na veľkosť valčeka. Potrieme ho roztopeným maslom a posypeme zmesou škorice a trstinového cukru. Cesto dvakrát preložíme, ako keď skladáme list. Pritlačíme a jemne rozvaľkáme. Takto pripravené ho nakrájame na cca 1 cm široké pásy. Pás natiahneme a zatočíme (každý koniec opačným smerom). Obmotáme dookola tak, aby konce zostali zospodku a tie zastrčíme do vnútra. Uzlíky preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a necháme cca 30 minút pod utierkou podkysnúť. Nakoniec uzlíky potrieme zmesou vajička a soli a posypeme trstinovým cukrom. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C cca 20 minút.

28



PECIÁLNE KYSNUTÉ CESTO NA RÔZNE KOLÁČIKY

Suroviny:

500 g hladkej múky špeciál, 0,25 l mlieka, 0,20 l oleja do cesta a 0,05 l oleja na potretie, 2 polievkové lyžice práškového cukru, 40 g čerstvého droždia, 2 žĺtky + 1 žĺtok na potretie, 6 g kypriaceho prášku do pečiva, štipka soli



Plnky:

Orechová: 150 g mletých orechov, 100 g práškového cukru, 0,10 l vriaceho mlieka

Maková: 200 g mletého maku, 100 g práškového cukru - možno pridať višne v rume alebo strúhané jablká

Kakaová: 100 g BB pudingu, 50 g kakaa, 100 g práškového cukru, 150 g roztopeného masla

Jablková: očistené jablká postrúhame, vytlačíme šťavu a podľa chuti pridáme cukor a škoricu

Postup:

Pripravíme si kvások z teplého mlieka, droždia a cukru. Múku preosejeme a pridáme k nej zvyšné suroviny. Najlepšie v mixéry s nastavcom na miesenie miesime 3 minúty. Ihneď po vymiesení rozdelíme cesto na 8 bochníkov a každý bochník rozvaľkáme do kruhu a ten predelíme na osminky. Plníme rôznymi plnkami. Vytvarujeme rožteky. Necháme kysnúť 40 minút. Pred pečením ich potrieme rozšľahaným žĺtkom, do ktorého sme pridali olej. Z cesta môžeme urobiť rôzne tvary, fantázii sa medze nekladú. Pečieme cca 40 minút pri teplote 170 °C. Upečené potrieme opäť olejom a podávame na stôl.

29



Z východného Slovenska mi pani Oľga Fečíková poslala typický zemplínsky zákusok **Jahodový koláč so snehom**. Zaujal ma ten regionálny názov „typický zemplínsky zákusok“. Netušil som koľko rôznych druhov zákuskov Zemplín ponúka. Vždy som si Zemplín spájal so skvelým tokajským vínom, dobrým jedlom a krásnymi prírodnými zákutiami. Teraz už viem, že budem aj s dobrými a chutnými zákuskami. Recept, ktorý mi pani Oľga poslala piekla deťom a dnes pečie vnúčatám hlavne v letnom období, kedy sú záhrady plné jahôd. Nech sa páči:



JAHODOVÝ KOLÁČ SO SNEHOM / po zemplínsky: JAHODOVÝ KOLAČOK ZO SNIHOM

Suroviny:

Cesto: 450 g polohrubej múky, 4 vajcia, 20 g droždia, 200 ml mlieka, 1 lyžica cukru, 125 g masla, tuk a múka na prípravu plechu

Plnka: jahody alebo rôzne mäkké ovocie: maliny, ríbezle, marhule

Sneh: 4 bielky, 200 g práškového cukru

Postup:

Pripravíme si kvások z mlieka a droždia. Maslo s cukrom a žĺtko zmiešame, pridáme múku a kvások. Vymiešame riedke kysnuté cesto, ktoré natrieme



na vymastený stredne veľký plech. Na plechu necháme koláč vykysnúť pri izbovej teplote asi hodinu. Potom naň poukladáme ovocie a dáme piecť do vyhriatej rúry pri teplote 250 °C. Keď je koláč napoly upečený, potrieme ho sladkým snehom a v mierne vyhriatej rúre vypekáme do ružova. Po vychladnutí nakrájame cesto na štvorce a ozdobíme.



Kontakty

Email: ivan.stefanec@europarl.europa.eu

Web: www.ivanstefanec.sk

Facebook: facebook.com/ivanstefanec.eu

Twitter: [IvanStefanec](https://twitter.com/IvanStefanec)

Instagram: [stefanec_ivan](https://instagram.com/stefanec_ivan)

Nepredajné

Všetky fotografické a textové materiály sú použité s vedomím a výslovným súhlasom jednotlivých autorov, resp. vlastníkov práv.