

KORUNNÝ
LUKOR[®]

ZNAČKA SKUPINY AGRANA



NÁHRADY SUROVÍN
A NÁSTROJOV V KUCHYNI



úvod

MILÍ NAŠI ČITATELIA

Pečenie je relax, pečenie je práca, pečenie je krása a rozvojniava po ňom celý byt. Dnes už nepečieme iba na sviatky. Pečieme, lebo chceme niekoho obdarovať, potešiť, lebo chceme vyskúšať nové recepty alebo vytvoriť príjemnú atmosféru. Pečenie je pre každého - malého, veľkého, starého aj mladého, stačí iba trochu chcieť a môžeme sa do toho pustiť.

Často sa však stáva, že pri nákupe surovín do vlastnoručne upečeného koláčika, ktorým chceme potešiť seba či blízkych, zabudneme na nejakú maličkosť, ktorá napokon vie ovplyvniť celkový výsledok. Alebo sa rozhodneme piecť na poslednú chvíľu v čase, kedy sú už obchody zatvorené a chýbajúcu surovinu nemáme šancu získať. A komu by sa chcelo zvoniť susedom? Nezúfajte, máme pre vás tento e-book ako prvú pomoc. Ešte predtým, než sa ponoríte do sveta cukru, múky a začnete sa zvráť v kuchyni, poriadne si ho preštudujte.

Pripravili sme pre vás náhrady surovín a kuchynských pomôcok, ktoré by mala poznať každá gazdinka. Tento praktický pomocník vám ukáže, čo všetko môžete kreatívne nahradiť vo svojej kuchyni, ak sa náhodou ocitnete v tiesni. Spísali sme pre vás aj overené triky, čím si v kuchyni pomôcť, ak sa vám pokazí mixér alebo nemáte plech na muffinky. Ak budete mať poruke náš e-book, nič vás už v pečení nezastaví. Ani taká maličkosť, akou sú chýbajúce vajíčka.

Dnes už máme širokú škálu surovín, ktoré môžeme nahradiť podľa vlastnej mienky. Nemusíme sa báť, ak chceme pripraviť aj zdravšie varianty koláčikov. Na sladkých dobrotách si pochutnajú aj alergici a vegáni. Jediné, čo sa však pri pečení nedá nahradiť, je láska. Pretože ak pečieme s láskou, aj ten najnepodarenejší koláčik na svete bude chuť fantasticky. A v každom prípade by sme nemali zabúdať ani na cukor. Pretože bez cukru predsa nie je koláč tým správnym koláčikom.

Na konci e-booku sa nachádza šikovní infografika, ktorú si môžete vytlačiť, vložiť do obalu a mať vždy poruke na mieste činu – v kuchyni. Tí, ktorí pred papierom preferujú moderné technológie, si môžu e-book stiahnuť do svojho smartfónu.

Tak hor sa do pečenia, držíme palce!

Korunný cukor

AKO E-BOOK POUŽÍVAŤ?

Obsah e-booku je rozdelený na dve časti – náhrady chýbajúcich surovín a náhrady pomôcok a kuchynského náčinia. Hľadať môžete heslovite, podľa abecedy.

1 PL = 1 polievková lyžica

1 ČL = 1 čajová lyžica



*náhrady
surovín*



ALKOHOL

Biele víno

kurací vývar s trochou jablčného muštu alebo džúsu

Červené víno

hovädzí vývar zmiešaný s červenou hroznovou šťavou alebo nesladeným brusnicovým džúsom

Rum

pomarančový alebo ananásový džús

Whisky

1 diel vanilkového extraktu a 2 diely vody



Korenie

Šafran

kurkuma

Zmes na jablkový koláč

1/2 ČL škorice, 1/4 ČL mletého muškátového orieška, 1/8 ČL nového korenia, 1/8 ČL kardamómu



CUKOR

Hnedý cukor

1 hrnček cukru + 2 až 3 PL melasy

Práškový cukor

získame pomletím kryštálového cukru

Vanilkový cukor

kryštálový cukor dáme do skleneného pohára spolu s vanilkovým strukom, dobre uzavrieme a necháme odstáť

TIP

ZMES NEHAJTE ODSTÁŤ ASPOŇ NIEKOĽKO DNÍ, ABY CUKOR CHYTL VÝRAZNEJŠIU VANILKOVÚ ARÓMU



Olej

Olej

nesladený jablčný kompót + rozpustené maslo (alebo margarín) - zmes v rovnakom množstve, ako sa v recepte udáva oleja

Olej

rozpustený kokosový olej

TIP

KOKOSOVÝ OLEJ JE SKVELÝ POMOCNÍK V KUCHYNI. PRIDANÍM DO CESTA VYTVORÍ VLÁČNE CESTO A DÁ SA NA ŇOM AJ DOBRE SMAŽIŤ



Ovocie

CITRÓNOVÁ ŠŤAVA DO OMÁČOK A ZÁLIEVOK
vínny ocot

CITRÓNOVÁ ŠŤAVA DO POLEVY
trocha alkoholu alebo ovocný sirup/šťava



Mliečne VÝROBKY

Cmar
1 hrnček mlieka + 1 PL octu alebo
citrónovej šťavy

Kozí SYR
smotanový syr zmiešaný s trochou jogur-
tu alebo kyslej smotany

KYSLÁ smotana
vyšľaháme 1/3 hrnčeka mlieka s 1 hrnče-
kom jogurtu/tvarohu a 2 ČL citrónovej
šťavy

Mascarpone
smotana na šľahanie + tučný hrudkový
tvaroh

Mascarpone
krémový tvaroh

Mascarpone v cheesecake-ku
syr Ricotta alebo nátierkový syr Philadel-
phia

Maslo
100 g masla v recepte = 80 g oleja

Mlieko
trvanlivá sladká smotana zriedená s
vodou

TIP

— — — — —
AJ RASTLINNÉ MLIEKA, AKO
NAPRIKLAD SÓJOVÉ, POHÁNKOVÉ
ČI MAKOVÉ DOBRE POSLŮŽIA
AKO NÁHRADY PRI PEČENÍ

Smotana na varenie

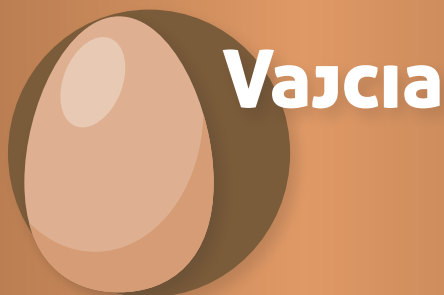
3/4 hrnčeka mlieka premiešame s 1/3
hrnčeka rozpusteného masla alebo mar-
garínu

Smotana na šľahanie

pri pečení použiť hustú časť z
kokosového mlieka v konzerve

SYR ALEBO TVAROH

biele tofu roztlačené vidličkou + trocha
cukru + trocha mlieka



Vajcia

V CESTE:

Liate cesto s bielkovým snehom
kypriaci prášok do pečiva

Nadýchané cesto

sóda bikarbóna zmiešaná s octom; 1 vaj-
ce = 1 ČL sódy bikarbóny + 1 PL octu

Kysnuté cesto

chia semienka; 1 vajce = 1 PL chia
semienok s 3 až 4 PL vody (semienka
necháme stáť vo vode 20 minút, občas
premiešame)

Kysnuté knedle a knedličky

olej; 1 vajce = 1 PL oleja

Pri pečení koláčov a dezertov

olej; 1 vajce = 1 PL oleja

Sušienky

strúhanka; 1 vajce = 2 až 3 PL najemno
namletej strúhanky

TIP

VAJÍČKA MÔŽETE NAHRADIŤ
RÔZNYMI VEGÁNSKÝMI KOMBINÁ-
CIAMI, KTORÉ MAJÚ ROVNAKÉ
VLASTNOSTI, AKO SLEPAČIE VAJCIA

SLANÉ JEDLÁ:

Krémové polievky

dohladka rozmixovaná varená ryža

Placky, nesladené koláče

a domáci chleba

dohladka rozmixovaná tekvica; 1 vajce =
1/3 hrnčeka tekvice

Ostatné slané jedlá

strúhané zemiaky; 1 vajce = 2 až 3 PL
strúhaných zemiakov

ALTERNATÍVY:

Banán

1 vajce = 1/2 roztláčeného zrelého
banánu

Jablčná šťava

1 vajce = 1/4 hrnčeka jablčnej šťavy

Kukuričný škrob

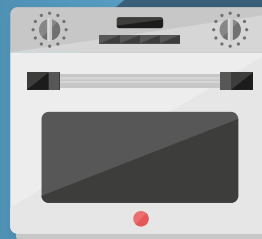
1 vajce = 1 PL kukuričného škrobu + 3 ČL
vody

Ľanové semienko

1 vajce = rozmixovaná 1 PL ľanových
semienok + 3 až 4 PL vody (semienka
namočíme a necháme postáť, čím sa
vytvorí mazľavá hmota)

PSYLLIUM

1 vajce = 1 ČL psyllia + 3 ČL vody



Pečenie ostatné náhrady

Múka na zahustenie

cheesecake-ku

solamyl alebo jemný zemiakový škrob

Citrónová tráva

postrúhaná citrónová kôra

Čokoláda

1 kocka nesladenej čokolády (28 g) =
3 PL nesladeného kakaa a 1 PL tuku na
varenie

Smotana na šľahanie do

čokoládovej polevy

mlieko alebo klasická šľahačka v spreji

Fondán na pokrytie torty

možno vyrobiť z marshmallow cukríkov

Fondán pri pečení

možno vymeniť za marcipán

Hladká múka

1 šálka hladkej múky = 1 šálka
polohrubej múky bez 2 PL múky

Karamel

nemusíme vyrábať doma, môžeme
zakúpiť hotové karamelové salko

Karamel

možno vyrobiť povarením kondenzo-
vaného sladeného mlieka v konzerve vo
vode (po niekoľkých hodinách varenia sa
vytvorí karamel)

Keksový základ pod koláč

kešu namočené vo vode aspoň polhodi-
nu a potom rozmixované

Kukuričný sirup

1/2 šálky kukuričného sirupu = 1/2 šálky
kryštálového cukru a 2 PL vody

Kukuričný škrob

zemiakový škrob alebo polohrubá
múka, 1 PL kukuričného škrobu = 2 PL
polohrubej múky

Zahušťovadlo krémov do koláčov

puding v prášku (teda treba použiť v práškovom stave)

Makróvky

vieme nahradit pusinkami

Med

1 šálka medu = ¼ šálky kryštálového cukru + ¼ šálky vody

Ocot

1 ČL octu = 2 ČL citrónovej šťavy

Prášok do pečiva

1 ČL prášku do pečiva = ¼ lyžičky sódy bikarbóny a ½ kyseliny vínnej v prášku

Škrob na spevnenie

cesta na pusinky

vínny kameň alebo vínny ocot

Sušené droždie

1 balenie sušeného droždia = 1 balenie obyčajného droždia

Želatína

ovocná omáčka (takzvané čatní alebo coulis)

Kokosová múka

dá sa použiť na pečenie, ale cesto bude drobivejšie

Kokosový korpus

stačí použiť kokos, vajčka a cukor

TIP

IDEÁLNE NA VYTVORENIE
BEZLEPKOVÝCH PIŠKÓTOVÝCH
PLÁTOV

Makový korpus

stačí použiť mak, vajčka a cukor

TIP

TAKOUTO KOMBINÁCIU
VYTVORÍME BEZLEPKOVÉ
PIŠKÓTOVÉ PLÁTY NA TORTU

Mandľová múka

vynikajúca náhrada do koláčov



Bezlepkové pečenie

Banán

nahradí múku predovšetkým v lievancoch alebo palacinkách

Fazuľa

dá sa z nej urobiť čokoládový koláčik, ideálna je z konzervy, už zmäknutá, nahradí múku a dodá textúru celému koláčiku

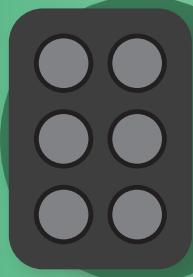
Gaštanová múka

veľmi voňavá, najviac sa hodí k čokoládovým koláčom, dá sa kombinovať s klasickou múkou v podiele 50/50





*náhrady
nástrojov*



FORMY na pečenie

Bábovkové cesto

dokážeme upiecť aj v obyčajnej tortovej forme.

Cheesecake

dokážeme upiecť aj v jánskej mise alebo v klasickom pekáči, keď nemáme okrúhlu formu na tortu na pečenie.

- VIEME HO UPIEČŤ AJ VO FORME MINI, A TO V PEKÁČI NA MUFFINY

Čokoládové bonbóny

si môžeme dať stuhnúť do formičiek od ľadu a tiež do prázdneho obalu od originálneho dezertu.

FORMY na MUFFINY

si vieme vyrobiť pomocou pohára a alobalu (hladký pohár obalíme do niekoľkých vrstiev alobalu a vytvorenú formu z alobalu následne oddelíme od pohára).

1.



2.



3.

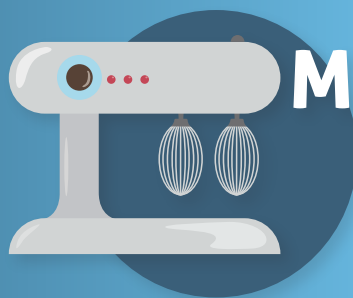


Dezert Panna Cotta

si môžeme vyrobiť po domácky iba do dezertných misiek, nemusíme mať na to špeciálne poháriky.

Tartaletky

môžeme piecť v originálnej forme na muffiny a nemusíme mať formičky priamo na tartaletky.



Mixér

Šľahanie

Namiesto mixéra použijeme iba metličky, ktorými dokážeme aj bez elektriny vymiešať vajíčka alebo šľahačku.

Keksíky či orechy

vieme podrviť aj v smoothie mixéri.

Ovocnú omáčku/čatní

si vieme pripraviť pomocou smoothie mixéra (vymixujeme ovocie s trochou vody a cukru).

Sušienky

vieme rozdrviť aj dnom hrubého pohára, šálky či pomôckou, ktorá slúži na vyštavenie limetky alebo citróna do mojita (mažiar na limety).

Sušienky a orešky

rozdrvíme aj tlčikom na mäso.



OZDOBY

Ak chceme vyrezávať rôzne tvary z cesta, nemusíme mať iba formičky, poslúžia nám aj poháre či menšie misky s ostrými hranami, ktoré doma máme.

Fondán

- FONDÁNOVÉ OZDOBY MÔŽEME NECHAŤ STUHNÚŤ V KARTÓNE OD VAJÍČOK, KDE UDRŽIA DOBRE SVOJ TVAR
- NÁPISY Z FONDÁNU SI VIEME LAHKO VYROBIŤ OSTRÝM NOŽOM A NEPOTREBUJEME FORMIČKY
- TRÁVU AKO OZDOBU Z FONDÁNU VYROBÍME PRETLAČENÍM FONDÁNOVEJ HMOTY CEZ LIS NA CESNAK

Srdiečka a iné dekorácie na torte
SI VIEME VYROBIŤ TAK, ŽE NAJPRV NA TORTU KVAPNEME KVAPKY KRÉMU. POMOCOU ŠPAJDLE ALEBO ŠPÁRADLA SPRAVÍME Z KVAPIEK POŽADOVANÉ TVARY.



Tlačik na mäso

Mäso môžeme vyklepať pohárom alebo dlaňou.

Valček na cesto

Cesto vieme rozvalkať fľašou s tekutinou alebo kartónovou rúrkou z alobalu.

Vodný kúpeľ

si vieme vyrobiť z hrnca s vodou a jánskej misky (treba dbať na to, aby sa voda z hrnca nedotýkala jánskej misky).

Vrečko na plnenie plnky

Vieme ho vyrobiť z pevného sáčka, ktorý na konci prederavíme a do vzniknutého otvoru vložíme cukrárenskú špičku. Vysoký pohár nám posluží ako držiak na vrečko, do ktorého dávkuje plnku.



Ďalšie náhrady

Drevená doska

Ak nemáme dosku, cesto môžeme valkať na papieri na pečenie.

Haluškovač

Ak nemáme haluškováč, tak si z dosky malým nožíkom odkrajujeme halušky.

Košíčky na muffiny

Ak nemáme košíčky na muffiny, stačí, ak si nastriháme papier na pečenie na menšie štvorčeky a dáme ich do formy na muffiny.

Pierko na olej

nahradíme nožíkom alebo malou lyžičkou.

Pokrývka

Vieme ju nahradiť vhodným tanierom alebo táckou.



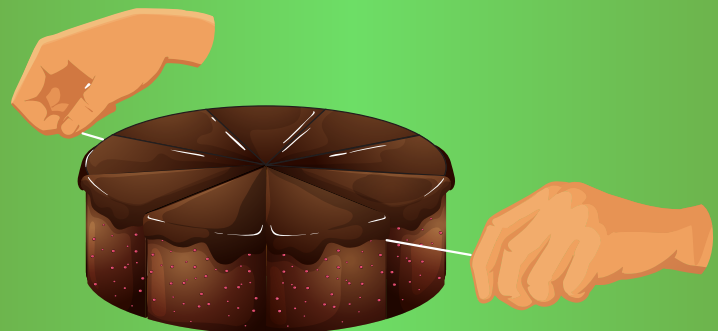
Pomocníci

Slamky

Na zaistenie niekoľkých vrstiev piškót a krému používame slamky.

Niť

Piškótové cesto vieme rovnomerne rozrezať pomocou silnej nite.



infografika



Nahrády surovín v sladkej kuchyni

CUKOR

Hnedý cukor

1 hrnček cukru + 2-3 PL melasy.

Práškový cukor

Pomletím kryštálového.

Vanilkový cukor

Obyčajný cukor dáme do skleneného pohára a vhodíme do neho vanilkový lusk. Dobre uzavrieme a necháme odstáť.

OLEJ

Nesladený jablčný kompót + rozpustené maslo alebo margarín v rovnakom množstve, ako sa v recepte udáva olej.

Namiesto klasického oleja sa dá použiť kokosový olej.



ZNAČKA SKUPINY AGRANA

KUKURIČNÝ SIRUP



$\frac{1}{2}$ šálky kukuričného sirupu
=
 $\frac{1}{2}$ šálky kryštálového cukru
a 2 PL vody

MLIEČNE VÝROBKY

Kyslá smotana

Mlieko + biely jogurt/tvaroh + citrónová šťava – vyšľaháme $\frac{1}{3}$ hrnčeka mlieka s 1 hrnčekom jogurtu/tvarohu a 2 ČL citrónovej šťavy.

Mascarpone

Smotana na šľahanie + tučný tvaroh.

Maslo

V recepte nahradí 100 g masla 80 g oleja.

Mlieko

Trvanlivá sladká smotana zriedená s vodou.

Smotana

Mlieko + maslo/margarín – $\frac{3}{4}$ hrnčeka mlieka premiešame s $\frac{1}{3}$ hrnčeka rozpusteného masla alebo margarínu.

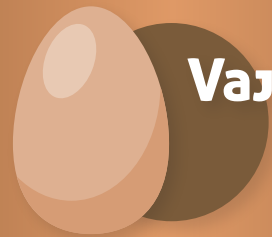
KUKURIČNÝ ŠKROB



Zemiakový škrob alebo polohrubá múka

1 PL kukuričného škrobu
=
2 PL polohrubej múky

VAJCE



= $\frac{1}{2}$ roztláčeného zrelého banánu

= $\frac{1}{4}$ hrnčeka jablčnej šťavy

= 1 PL kukuričného škrobu + 3 ČL vody

= 1 ČL sódy bikarbóny + 1 PL octu v **nadýchanom ceste**

= 1 PL oleja v **kysnutom ceste na knedle**

= kypriaci prášok do pečiva v **liatom ceste s bielkovým snehom**