

# PRŮVODCE **DEZERTY**

*Nechť vám jsou tyto studijní materiály průvodcem a připomenutím toho, co jsme spolu probírali v online kurzu. Doufáme, že vám budou sloužit a ušetří hodiny sezení při vlastním vypisování.*

*Kateřina a Honza*

<b>LEKCE 1.....</b>	<b>5</b>
Dezertní teorie .....	5
<b>Proč chci sladkosti?.....</b>	<b>5</b>
Proč je sladká chuť tak důležitá .....	5
Vývoj chutí během našeho života .....	6
Energie 5 chutí .....	7
Rozložení chutí na vyrovnaném talíři.....	7
Rozložení chutí běžného „hospodského“ jídla .....	8
Pohled na jídlo skrze energie .....	8
<b>Takže konec chuti na dezerty? .....</b>	<b>10</b>
Zvyk je železná košile .....	10
Spojitost cukru a soli .....	12
<b>Sladkosti vs. hlavní jídla.....</b>	<b>12</b>
Další stopy, které můžeme nalézt, když pátráme po příčinách chutí na dezerty po jídle .....	13
<b>Princip zdravého dezertu .....</b>	<b>14</b>
<b>Rozdíl mezi dezertem svátečním a jemným .....</b>	<b>16</b>
Jemné dezerty .....	16
Slavnostní dezerty .....	16
<b>Definitivní návod na skoncování s cukrem .....</b>	<b>17</b>
<b>LEKCE 2.....</b>	<b>19</b>
Suroviny do dezertů .....	19
Ovoce.....	19
Čerstvé ovoce .....	19
Sušené ovoce .....	20
Marmelády, povidla, džemy .....	20
Mošty .....	20
Ovocné koncentráty .....	21
Obilné slady a sirupy .....	21
Amazaké .....	23
Ořechy a semínka .....	23
Oleje .....	24
Obilí .....	24
Mouky.....	25
Zahušťovadla.....	26
Koření a káva .....	26
<b>LEKCE 3.....</b>	<b>28</b>
Základní techniky .....	28
<b>Míry a váhy v tomto kurzu .....</b>	<b>28</b>
<b>Polevy.....</b>	<b>29</b>
Amazaké krém .....	29
Ovocný agar .....	30
Marmeládová poleva .....	31
Čokoládová poleva .....	32

Mandlová poleva.....	33
Čokoládový krém.....	34
<b>Korpusy.....</b>	<b>36</b>
Základní sladký mačkaný korpus.....	36
Dortový piškot - světlý nebo tmavý.....	37
Nepečený semínkový korpus.....	38
Nepečený jahelný korpus.....	39
<b>Pražení semínek a ořechů.....</b>	<b>40</b>
<b>Pražené ovesné vločky.....</b>	<b>41</b>
<b>Mandlové mléko.....</b>	<b>42</b>
<b>LEKCE 4.....</b>	<b>44</b>
<b>Slavnostní dezerty.....</b>	<b>44</b>
Narozeninový dort.....	44
Jáhlový cheesecake.....	48
Rýžový dort.....	50
Chocolate Chip Cookies - Čokoládové sušenky s kousky čokolády.....	51
Ovesné sušenky s vlaškými ořechy.....	53
Marokánky.....	53
Tatranky.....	55
Karamelové oplatky „Veroničky“.....	56
Moravské koláče.....	57
Lívance.....	60
Jablečné kobližky.....	61
Chalva sendvič.....	61
Chalva dvoubarevná.....	62
<b>Jemné dezerty.....</b>	<b>64</b>
Jablečný štrůdl z taženého těsta.....	64
Azuki amazaké pohár.....	65
Mošt s kuzu.....	67
Kuzu se sladem.....	67
Rýžový pudink.....	68
Poháry.....	70
Jablečné pyré.....	70
Dušené hrušky s jogurtem.....	71
Pečená jablka.....	72
Luxusní jahelné kuličky.....	73
Dobrosladové kuličky.....	73
Ořechovo ovocné kuličky.....	74
Nepečený ovocný dort.....	75
Pečené kaštiny.....	76
Kaštanové pyré.....	77
Dýňové pyré.....	78
Mrkvovo-cibulová povidla.....	78
Moka pudink.....	79

Použité zdroje a literatura

81