MODERNÍ NEPEČENÉ DEZERTY

Nepečená radost ze severu



BÁRA SNERSRUD

ODD ARILD RINGEN

CPRESS

Nepečená radost ze severu
Moderní nepečené dezerty

Vyšlo také v tištěné verzi

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

CPRESS

Barbora Snersrud
Nepečená radost ze severu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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

ALBATROS MEDIA

MODERNÍ NEPEČENÉ DEZERTY

Nepečená
radost ze severu

BÁRA SNERSRUD
ODD ARILD RINGEN

Text © Bára Snersrud, 2026; Odd Arild Ringen, 2026
(RÅ GLEDE. 6 år med plantebaserte fristelser fra Criollo Sjokoladebar 2025)
Photos © Bára Snersrud, 2026
Photo Shutterstock: © CreatoraLab / Shutterstock.com (str. 32);
© PhotoSGH / Shutterstock.com (str. 34, 40); © Yulia Furman /
/ Shutterstock.com (str. 38); © Electricoco / Shutterstock.com
(str. 40); © Pat_Hastings / Shutterstock.com (str. 40);
© Tatevosian Yana / Shutterstock.com (str. 41); © Zerbor / Shutterstock.com (str. 42)
Translation © Bára Snersrud, 2026
Graphic © Diana Elfmarková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6176-0
ISBN e-knihy 978-80-264-6190-6 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

MODERNÍ NEPEČENÉ DEZERTY

Nepečená
radost ze severu

BÁRA SNERSRUD
ODD ARILD RINGEN

CPRESS

Obsah

Předmluva 9

Úvod 11

Odd Arild 16

Bára 18

Criollo – kavárna a čokoládovna 21

Suroviny a vybavení 25

Raw dorty 47

Citronový cheesecake s malinovou omáčkou 53
Pomerančový cheesecake 55
Jahodovo-bazalkový cheesecake 57
Mátový cheesecake 59
Limetkový dort s kokosem 61
Jahodový dort 63
Čokoládový dort s čajem Earl Grey 65
Levandulový dort s fíky 69
Lékořicový dort s chilli 71
Brusinkový dort s pistáciemi 73
Makový dort s pomerančem 75
Dýňový dort 77
Perníčkový dort 79
Lískooříškový dort 81
Čokoládový dort s chilli 83
Čokoládový dort s ořechy 85
Sarah Bernhardt 87
Snickers 89
Moka dort 91
Pistáciový dort 93

Kokosový dort 95
Čokoládová pěna 97
Tahini dort 99
Mrkvový dort 101
Bez ořechů 101
Borůvkový dort 103
Čokoládový dort 105
Světlé brownie 107

Krémy a zdobení raw dortů 109
Kešu krém 111
Kakaový kešu krém 113
Bílý krém 113
Čokoládový krém 115
Růžová poleva 117
Kokosová šlehačka 117
Krém z lískových oříšků 119

Čokoláda, pralinky a drobné sladkosti 121
Základní recepty na domácí čokoládu 125
Čokoláda se sladko-slanými oříšky 127
Plněné pralinky z tmavé čokolády 129
Jak správně potahovat čokoládou 131
Tyčinky a marcipán 133
Arašídovo-karamelové tyčinky 135
Karamelové tyčinky s mandlemi v bílé čokoládě 135
Lékořicové tyčinky v bílé čokoládě 135
Kokosové tyčinky 137
Pistáciové tyčinky v bílé čokoládě 137

Pikantní karamelové tyčinky 139
Marcipán 141
Kuličky z datlí 143
Základní datlové kuličky s kakaem 143
Brusinkové kuličky 145
Lískové kuličky 147
Pikantní kuličky 149
Vánoční kuličky 151
Citronové kuličky 153
Borůvkové kuličky 155
Malinové kuličky 157

Zmrzliny 159
Čokoládová zmrzlina 163
Lékořicová zmrzlina 165
Zmrzlina z lískových oříšků 167
Sorbety 169

Nápoje 171
Kakao z Criolla 175
Dýňové latté 177
Perníčkové latté 179
Zlaté latté 181
Růžové latté z červené řepy 183

Snídaně, obědy a lehká jídla 185
Rajčatová polévka 189
Dýňová polévka 191
Hrášková polévka se špenátem 193
Taco wrap 195
Kuličky z vlašských ořechů s dipem z červené řepy 197
Chia pudink se snickers krémem 199
Ovesná kaše s malinovou omáčkou 201
Závěr 203

Předmluva

Jmenuji se Bára a pocházím z Prahy.

Kdyby mi někdo před pár lety řekl, že jednou budu psát kuchařku inspirovanou malou čokoládovnou v Norsku, asi bych se jen usmála. Ne proto, že by to znělo špatně – ale protože by mi to připadalo hrozně vzdálené.

Ta cesta mě ale nakonec zavedla právě tam. Přes studium ve Francii a práci v Oslu jsem si postupně hledala vlastní směr v cukrařině – až jsem se dostala do Drammenu, do čokoládovny a kavárny Criollo.

Místa, kde se pro mě spojilo všechno, co mě na jídle baví: řemeslo, chuť i způsob, jak o jídle přemýšlím.

Za vznikem Criolla stojí Odd Arild Ringen, který celý projekt založil a dal mu jeho směr. Postupně se kolem něj vytvořil tým, jehož jsem byla součástí, a společně jsme Criollo dál rozvíjeli – od samotného prostoru až po recepty, které v něm vznikaly.

Právě z téhle společné práce pak vznikla i původní norská kniha *Rå Glede*, jejíž autory jsme já a Odd Arild.

Tahle kniha z ní vychází.

Najdete v ní recepty, které vznikaly přímo v Criollu, i přístup k jídlu, který jsme tam společně budovali.

Možná jste o tomhle místě nikdy neslyšeli. To vůbec nevadí.

Beru vás teď do něj s sebou.


CRIOLLO
• SJOKOLADEBAR •
Mørk sjokolade
med ektra vanilje
70% kakao
Håndlaget • Fairtrade • Økologisk
Uten melk • Uten raffinert sukker

KAPITOLA 1

Úvod



Venku je podzim. Mrholí, na město sedla mlha a lidé spěchají ulicí Tollbugata – někteří do práce, jiní na vlak nebo autobus. Uvnitř naší kavárny je všechno jako obvykle: vzduchem se nese vůně kakaa a čerstvě namleté kávy, ozývá se cinkání šálků a syčení páry při šlehání ovesného mléka. U okna si zákazník sedá na barovou stoličku s kouskem jahodového dortu.

Všechno působí jako dřív. A přesto je něco jinak.

Dnes ráno jsme na sociálních sítích zveřejnili zprávu: Criollo končí.

Sedíme u velkého stolu v kavárně, když vejde novinářka z místních novin. Posadí se naproti nám, blok připravený. Fotograf stojí opodál – zkušený pozorovatel, který za ta léta viděl v našem městě přicházet i odcházet mnoho podnikatelů.

Novinářka se na nás usměje. Úsměv jí oplatíme, ale hlas se nám zadrhává v krku. Ten příběh jsme vyprávěli už mnohokrát. Ale nikdy ne jeho konec.

Snažíme se poskládat myšlenky. Šest let práce. Šest let čokolády, dortů a nápojů, zákazníků a kolegů. Jeden velký příběh – a teď loučení.

Jen pár dní předtím jsme svolali celý tým na společnou schůzku. Měli jsme z ní obavy. Věděli jsme, co chceme říct, ale ne jak. Když jsme začali mluvit, v místnosti se rozhostilo ticho. Někteří sklopili oči, jiní jen tiše přikývli. Jedna slza, pak další.

Řekli jsme to na rovinu: – Vydrželi jsme déle než mnozí jiní. – Zůstali jsme věrní tomu, co pro nás bylo důležité. – Ale bohužel… už nemůžeme dál.



Bylo to nejtěžší setkání, jaké jsme kdy měli. Ne proto, že by panovala špatná nálada – právě naopak. Ale protože to bylo skutečné. Neopouštěli jsme jen práci. Opouštěli jsme komunitu, malou zelenou oázu uprostřed města, společný sen, který jsme skutečně žili.

A teď tu sedíme, uprostřed prostoru, který byl naším druhým domovem, a snažíme se odpovídat na otázky, které jsme si sami sotva stačili položit.

„Jaké to je?" ptá se novinářka.

Podíváme se na sebe. Slzy se derou na povrch, ale usmíváme se.

„Je to smutné. Ale zároveň i krásné. Měli jsme možnost tohle všechno vytvořit a sdílet s tolika lidmi. A za to jsme nesmírně vděční."

Přikývne a zapisuje si. Víme, že nepíše jen o kavárně, která zavírá. Píše o něčem, na čem se podílelo tolik lidí kolem nás.

V následujících dnech to cítíme ještě silněji. Lidé přicházejí, děkují, usmívají se, sdílejí vzpomínky. Někteří přinášejí květiny. Jiní si jdou naposledy vychutnat kakao do „deštného pralesa" – části kavárny plné rostlin, umění a jemných zvuků přírody. Objetí přicházejí přirozeně.

Je to silné. A svým způsobem uklidňující. Podařilo se nám to. Vytvořili jsme to, o čem jsme snili.

A teď je čas jít dál.

Ne proto, že bychom nechtěli pokračovat. Lepší a smysluplnější práci bychom hledali jen těžko. Ale skloubit ekologii, udržitelnost a ekonomickou realitu se ukázalo být složitější, než jsme si mysleli.



Opravdu jsme udělali maximum. Zvládli jsme pandemii, růst úroků, extrémní zdražení kakaa i energetickou krizi. Jenže nakonec jsme narazili na hranici, kterou jsme už nechtěli překročit.

Pokračovat dál by znamenalo dělat kompromisy v kvalitě, surovinách nebo hodnotách, na kterých Criollo stálo od začátku. A to jsme nechtěli.

A realita je taková, že bez kompromisů už pokračovat nemůžeme. A slevit z kvality pro nás nepřichází v úvahu.

Poslední otázka novinářky: „Co bude dál?“

Odpovídáme tím, co víme:

Napíšeme knihu.

Kuchařku.

Vlastně něco víc než jen kuchařku – shrnutí všeho, za čím jsme stáli. Protože naše recepty nejsou jen o surovinách. Nesou v sobě roky práce, konkrétní okamžiky, rozhodnutí – a určitý způsob přemýšlení o jídle i životě.

Zaslouží si pokračovat.

Když rozhovor skončí a fotoaparát ztichne, ještě chvíli sedíme. Posloucháme zvuky kolem sebe, vzpomínky, ticho mezi námi.

Je v tom smutek. Ale i vděčnost. Tolik zážitků a setkání, bez kterých bychom nechtěli být.

Končíme – ale se vztyčenou hlavou.

Více než šest let Criolla je teď součástí historie Drammenu.

A za to jsme nesmírně vděční.


Mørk sjokolade
kr 40,-
Hvit sjokolade
med ristede mandler
kr 40,-
Pistasjkake
kr 69,-
Snickerskake
kr 75,-
Gulrotkake
kr 69,-



Odd Arild

Nevím přesně, čím to je – možná nějakým čokoládovým genem, který zatím nikdo neobjevil. Jediné, co vím jistě, je, že čokoládu miluju celý život. A tak když jsem na začátku třicítky po prodeji domu a koupi bytu najednou měl nějaké peníze navíc, bylo rozhodnutí jednoduché: koupil jsem 160 kilo kakaa.

Narazil jsem totiž na myšlenku vyrábět si vlastní čokoládu. Zároveň ve mně začal růst zájem o výživu a zdraví a postupně mi došlo, že tyhle dvě věci – čokoláda a zdraví – nemusí stát proti sobě. Právě naopak: kakao je superpotravina.

Patří mezi nejkomplexnější suroviny, jaké v přírodě máme – obsahuje přes 300 chemických látek a je spojené s celou řadou prokázaných účinků. Od lepšího zdraví srdce a výkonnějšího mozku až po novější výzkumy, které naznačují, že může podporovat tvorbu kmenových buněk. Čím víc jsem se do toho nořil, tím víc mě to fascinovalo.

Napadlo mě: tohle by mohlo zajímat i někoho dalšího. Začal jsem si pohrávat s myšlenkou e-shopu. „V nejhorším to všechno sním sám," říkal jsem si – a nebyl by to zrovna špatný „nejhorší scénář".

Krátce nato vznikla firma *Økosjokolade* („BioČokoláda"). Prázdný sklepní byt mých rodičů se proměnil v balicí centrum plné surovin a intenzivní kakaové vůně – a moje máma se stala vedoucí skladu. Ochotný venkovský pošťák postupně odvážel čím dál víc balíků po celém Norsku. A netrvalo dlouho a naše produkty se objevily i v prodejnách se zdravou výživou od severu k jihu.

První roky jsme objížděli veletrhy a trhy. Dostávali jsme spoustu pozitivní zpětné vazby, ale zároveň se stále opakovalo jedno přání: lidé chtěli možnost koupit si hotové výrobky. Chtěli si dát naše čokolády a dorty, ale ideálně bez práce – aniž by si všechno museli vyrábět sami. A to zaselo první semínko.

Myšlenka na kavárnu ve mně byla už delší dobu. Malá čokoládová oáza – místo, kam by lidé mohli přijít a ochutnat, o čem to celé je. Kousek dobrého dortu, bio čokoládu bez bílého cukru, šálek poctivého kakaa. Prostor, kde si člověk může všechno vyzkoušet, aniž by si musel nejdřív nakoupit spoustu ingrediencí. Věděl jsem, že klíčová bude lokalita, a tak jsem začal sledovat nabídky volných prostor. Jen tak pro jistotu.

A pak to přišlo – na jaře 2018. Uvolnil se prostor po kosmetickém salonu v Tollbugatě, nejzajímavější ulici v Drammenu. Mnozí by si asi řekli: „Proč ne Oslo, hlavní město? Je v Drammenu vůbec dost lidí, které zajímá rostlinná strava a raw dezerty?"

Mě to ale netrápilo. Pokud tu není dost lidí, které by to zajímalo, je mojí prací to změnit. Kdo by nechtěl mít ve svém městě čokoládovnu?

Díky crowdfundingové kampani se ke mně přidalo více než sto drobných spolupodílníků a v květnu 2018 jsem se po hlavě pustil do dalšího projektu, jehož důsledky jsem tehdy vůbec nedokázal odhadnout. Čekaly mě deset až dvanáctihodinové pracovní dny, sedm dní v týdnu. Půl roku naplno – a s rostoucím a stále schopnějším týmem Criolla se začaly rýsovat obrysy něčeho většího.

Desátého listopadu jsme uspořádali zkušební otevření pro rodinu a přátele. O týden později přišlo oficiální otevření – a byl to naprosto bláznivý den, lepší, než jsme si vůbec dokázali představit.

Měli jsme skvělý tým, ale věděl jsem, že nám pořád chybí někdo s ideální kombinací odbornosti a kreativity. Já jsem nadšenec a milovník čokolády – hlavně z té konzumační stránky. Chyběl nám ale někdo, kdo by dokázal posunout produkty i celkový zážitek na úroveň, o které jsem snil.

Ale jedno bylo jisté: začínáme.



Bára

Jak se vlastně stalo, že já, holka z Prahy, píšu knihu o čokoládovně kdesi v Norsku?

Než jsem se dostala do Drammenu, vedla moje cesta jinam. Vyrůstala jsem v Česku a studovala jazyky, literaturu a pedagogiku. I když mě to vždycky táhlo k pečení, představovala jsem si, že si jednou otevřu vlastní podnik – někde doma v Česku, ideálně v Jizerských horách.

Vlastně mě ani nepřekvapuje, že jsem nakonec skončila u cukrařiny. Reputaci té, která „vždycky přijde s dortem“, jsem si pilně budovala a opečovávala. Zato mě stále překvapuje, že dnes píšu o čokoládě z Norska.

Dnes je to už deset let, co na severu žiju. Mám manžela, malého chlapečka a domov, který jsem si tu postupně vybudovala.

Ta cesta ale nebyla úplně přímá. Po studiu v Liberci jsem se rozhodla udělat krok do neznáma.

Dva týdny po státnicích jsem odjela do Francie studovat cukrařinu na jednu z nejuznávanějších cukrářských škol na světě – *École Nationale Supérieure de Pâtisserie* v městečku Yssingeaux.

Bylo to náročné období. Cukrařina ve Francii funguje úplně jinak než jinde – začíná se už na střední škole a pokračuje řadou dalších stupňů a specializací. Mně bylo čtyřiadvacet a začínala jsem prakticky od nuly. Navíc jsem bojovala s jazykem. Francouzština nebyla moje silná stránka a i když jsem ve škole jakž takž rozuměla, necítila jsem se jistě. Bylo mi jasné, že si budu muset všechno postupně odpracovat.

Po škole ve Francii jsem se vydala na sever a získala práci ve vyhlášené francouzské cukrárně *Pascal Konditori* v norském Oslu. Začínala jsem u základů – slepovala makronky a míchala litry slaného karamelu – a postupně jsem se posouvala dál. Byly chvíle, kdy to bylo náročné, a nebudu lhát – mnohokrát jsem to chtěla vzdát a vrátit se domů. Nakonec jsem se ale už po roce dostala na pozici hlavní čokolatiérky, tedy vedoucí výroby čokolády.

Tam jsem si nejen prohloubila znalosti práce s čokoládou, ale taky si k ní vytvořila ještě hlubší vztah. Zároveň mě ale začala čím dál víc trápit jedna otázka: musí být opravdu jedinou možností dělat dezerty plné cukru? Nebo je možné vytvářet sladkosti, které chutnají skvěle, vypadají krásně a člověk z nich má dobrý pocit i potom, co je sní?

Trápilo mě, že dělám řemeslo, které miluju, ale všechno, co vytvořím, je plné cukru a vnímáno jako něco nezdravého, skoro zakázaného. Krásného – a přitom špatného.

Tou dobou jsem potkala svého dnešního manžela a přestěhovala se za ním do Drammenu. Kvůli dojíždění jsem si začala hledat novou práci blíž domovu – a právě tehdy mě zaujala nově otevřená čokoládovna *Criollo Sjokoladebar*, kterou založil Odd Arild Ringen.

Z klasické francouzské cukrařiny jsem se najednou ocitla ve světě rostlinných nepečených dortů a ručně vyráběné bio čokolády. Musela jsem se naučit pracovat s úplně novými surovinami a přemýšlet o dezertech jinak, než jsem byla zvyklá.

Tehdy jsem ještě netušila, jak důležitou roli bude Criollo v mém životě hrát. Postupně jsem převzala odpovědnost za recepty i produkci a začala hledat nové kombinace chutí, textur a technik. Suroviny byly skvělé už na začátku a společně s Odd Arildem i našimi kolegy jsme je postupně dokázali posunout ještě dál.

Stali jsme se týmem. Každý jiný, ale se stejným tahem na branku. Odd Arild přinášel vizi a suroviny, já řemeslo a smysl pro detail. A nebyli jsme na to sami. Po celou dobu nás obklopovali skvělí kolegové, kteří do práce přinášeli znalosti, kreativitu, lidskost i ochotu ochutnávat všechno nové.

Pro mě Criollo nikdy nebylo jen moje zaměstnání. Bylo to místo, kam jsem chodila ráda i ve dnech, kdy jsem byla unavená. Místo, kde jsem mohla zkoušet nové nápady, tvořit a pracovat s lidmi, kterým záleželo na stejných věcech jako mně.

Teď, když se jeho dveře zavřely, je tahle kniha mojí cestou, jak něco vrátit zpátky. Je to pokus nechat ducha Criolla žít dál – prostřednictvím receptů, příběhů a zkušeností, které jsme společně vytvořili.


yes
CHOCOLATE
DOESN'T ASK
SILLY QUESTIONS
CHOCOLATE
UNDERSTANDS

KAPITOLA 2

Criollo – kavárna a čokoládovna

Když kavárna Criollo vznikala, vedla nás hlavně chuť tvořit skutečné, plnohodnotné jídlo – od čokolád přes dorty až po polévky a nápoje. Chtěli jsme dostat to nejlepší z původních, co nejméně zpracovaných surovin, bez rafinovaného cukru a bez zbytečných přísad. Surovin, které dávají smysl. Vytvořit jídlo, které skvěle chutná a dělá dobře – tělu i hlavě.

Každý z nás přicházel odjinud. Někdo měl zkušenosti s výživou, jiný s vařením, čokoládou a cukrařinou, kavárenským provozem nebo prací s hosty. Spojovalo nás ale jedno – chtěli jsme vytvořit místo, které nám samotným chybělo. Místo, kde nemusíte studovat složení na obalu, protože víte, že všechno vzniká od základu – s respektem k tělu i k původu surovin.

Už od začátku bylo jasné, že nepůjde jen o samotné produkty. Byla to spíš myšlenka, která se postupně proměňovala v praxi. Z vlastní zkušenosti jsme věděli, jak velký vliv má kvalitní jídlo, a zároveň jsme viděli, jak se běžná nabídka ubírá opačným směrem – více zkratek, více skrytého cukru, nižší kvalita. Pro spoustu lidí je pak těžké se v tom zorientovat a poznat, co je dobrá volba.

Věděli jsme, že běžně dostupným produktům nemůžeme konkurovat cenou ani objemem. Ale mohli jsme nabídnout něco opravdu poctivého – a to nám dávalo smysl.

Zvenku to možná působí jednoduše – upéct dort, uvařit kávu, otevřít dveře. Ve skutečnosti je za tím ale spousta práce, která není vidět. A k tomu věci, které člověk úplně nečeká – úřady, technické požadavky nebo neplánované výdaje.

Ale dá se to zvládnout – když děláte něco, čemu věříte.

Naše vize nebyla pevně daná. Spíš se postupně skládala. Chtěli jsme pracovat se surovinami, za kterými si můžeme stát, vyrábět všechno od základu a vytvořit prostor, kde se lidé budou cítit dobře.

Postupně jsme si začali všímat, že to funguje. Že u nás lidé nezůstávají jen kvůli jídlu a horké čokoládě. Zůstávali, protože jim tam bylo dobře. Zpomalili. Dali si kávu – a nikam nespěchali. Někdy seděli sami, jindy se dali do řeči s námi nebo s ostatními hosty. Vznikl klid, který jsme neplánovali, ale který se stal přirozenou součástí toho místa.

Začali jsme poznávat tváře stálých zákazníků i jejich malé rituály. Někdo měl své oblíbené místo, jiný svůj nápoj nebo dort. Jeden z našich hostů, Arild, měl dokonce svůj vlastní koutek – chodil skoro každý den a vždy si sedl na stejné místo. Věděli jsme to my i ostatní hosté. Jednoho dne jsme mu tam pověsili malou pozlacenou cedulku se jménem. Byla to drobnost, ale pro nás měla velký význam.

S příchodem pandemie jsme nevěděli, co bude dál. Nějakou dobu jsme fungovali jen přes výdej s sebou, později se hosté mohli vrátit, ale za přísných podmínek. Potřebovali jsme prostor rozšířit, a tak vznikla nová část, které jsme začali říkat *Deštný prales*. Místnost plná zeleně, s tlumeným světlem a klidnou hudbou. Nebyl to původní plán, ale právě tohle místo se postupně stalo srdcem kavárny.

I když byla pandemie dobou nejistoty, cítili jsme obrovskou podporu. Lidé si objednávali jídlo domů, psali nám, ptali se, jak se máme. Chtěli, abychom vydrželi – a byli ochotní nás podpořit i tím, že utratili o něco víc. Díky nim jsme toto období zvládli.

Zároveň nám tehdy naplno došlo, že Criollo není jen kavárna. Byl to prostor, kde se potkávaly chutě, hodnoty i lidé.

Naším cílem nikdy nebylo jen zasytit. Chtěli jsme nabízet jídlo, které dodává energii, a zároveň vytvořit místo, kde

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Nepečená radost ze severu**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.