

# RADČINA KUCHARKA BEZ LEPKU

Se spoustou  
rad a receptů  
i bez mléka  
a vajec



RADKA VRZALOVÁ

**Věnuji** symbolicky tuto knížku  
hlavně své rodině za trpělivost,  
kterou se mnou v tomto směru má.



# KDO JE RADKA VRZALOVÁ

Jsem normální, možná trochu tvrdohlavá žena. Vystudovala jsem střední zemědělskou školu, potom zemědělskou fakultu se zaměřením genetika a genové inženýrství, po škole jsem pracovala 3,5 roku v hygienické službě a absolvovala jsem atestaci pro hygieniky-nelékaře. Deset let jsem pracovala pro policii jako genetický expert a soudní znalec. Potraviny mě vždycky zajímaly ze stránky laboratorní i z té druhé, pokrmové. Prostě ráda a dobře jím.

V roce 2006 byla mému dítěti diagnostikována celiakie a to změnilo život nejen jemu, ale i mně a vůbec celé naší rodině. Vzhledem k vysoké ceně leckdy nevábných a nevoňavých bezlepkových výrobků jsem se pustila do boje s bezlepkovou dietou a dalšími přidruženými dietami. Začala jsem pracovat jako lektor kurzů vaření pro patientské Sdružení jihočeských celiaků a později otevřela i svoje kurzy. Nyní pracuji v potravinářství a jsem velmi vděčná za práci, která je vlastně mým koníčkem.

Každý lepkový recept nejen klasické české kuchyně je pro mě velkou výzvou. Spousta mých receptů jsou i originály, které jinde nenajdete ani v lepkové formě.

Velkým potěšením pro mě byl nález zbytků ručně psané česko-německé kuchařky po mé prababičce, která pracovala nějaký čas jako kuchařka na Schwarzenberském dvoře. I tyto recepty zde najdete v bezlepkové a bezmléčné, někdy i bezvaječné variantě. Kruh se uzavřel, geny se zřejmě našly...

Po ověření genetickými testy jsme zjistili, že nás v budoucnu čeká možná stejná diagnóza i u dalšího potomka, ale to teprve přinese čas. A my, a teď i vy, **jsme připraveni** (alespoň doufám).

Snad vám bude tato knížka k užítku i potěšení.

---

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Děkujeme firmě La natura za laskavé zapůjčení nádobí a nábytku při focení fotografií, které najdete na stranách 79, 81, 101, 133, 149, 157, 185, 255, 269, 275.

**Ing. Radka Vrzalová**

## **RADČINA KUCHAŘKA BEZ LEPKU**

**Se spoustou rad a receptů i bez mléka a vajec**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 6018. publikaci

Odpovědná redaktorka Jarmila Vohralíková  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 312  
Vydání 1., 2015

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2015  
Cover Photo © Antonín Plicka

ISBN 978-80-247-5989-0 (ePub)  
ISBN 978-80-247-5988-3 (pdf)  
ISBN 978-80-247-5581-6 (print)

# OBSAH

## ■ Kdo je Radka Vrzalová 3

## ■ Začínáte s bezlepkovou dietou? 9

## ■ Rychlokurz – praxe vaření bezlepkové diety v domácích podmínkách pro začátečníky 14

## ■ Dorty a zákusky 20

- Čirokový den a noc – pro sváteční chvíle 22
- Dort s kokosovým žele 24
- Karotkový dort s rakytníkovými vločkami 26
- Lehký letní dort s ovocnou pěnou 28
- Rakytníkové minivarožníčky 30
- Vrstvený pohár z Adveni teffové kaše 32
- Indiánské cupcakes 34
- Cheesecake z jablečných sušenek s ořechovou drobenkou 36
- Věnečky z odpalovaného těsta 38
- Luxusní čokoládový dort s mandlovým marcipánem 40
- Medovník 42
- Valentýnské řezy 44

## ■ Chléb, housky, rohlíky, pečivo 46

- Vláčné bulky či banketky 54
- Bagetky z formy 56
- Tmavý teffový chléb s tapiokou a Schär Mix Brot Dunkel 58
- Jogurtový chléb s mrkví a ořechy pečený v pekárně 60
- Kořeněné bulky z italského těsta 62

- Kmínový chléb s chia semínky 64
- Chléb s dýňovým pyré 66
- Chlebičková veka z Schär Mix-it 68
- Chlebové zrníčkové placky 70
- Italská focaccia (fokáča) 72
- Italské placaté kynuté chleby nebo těsto na pravou italskou pizzu 74
- Tmavá vláčná chlebová bageta 76
- Tondovy rohlíky 78
- Cuketový chlebiček 80
- Indiánský chléb z hrnce 82
- Silvestrovský pivní pikantní chléb bez sóji a kukuřice 84
- Svačtinové čirokové bochánky 86
- Bagetky dvouvlákninové 88

## ■ Knedlíky 90

- Knedlíky „blbounky“ 92
- Bleskové houskové knedlíky z mikrovlnky 94





Bramborové noky s parmazánem a sušenými houbami 96  
Knedlíky z jasmínové rýže 98  
Ovocné knedlíky z pohankovo-tvarohového těsta 100  
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta 102  
Bramborové těsto na knedlíky či šišky s mákem 104  
Jemné houskové kynuté knedlíky 106

### ■ Koláče nekynuté 108

Koláčky bez kynutí se světlým teffem a chia moukou 110  
Kořeněný švestkový koláč z čirokové a kukuřičné mouky a jogurtu 112  
Strouhaný koláč s tvarohem 114  
Linecký koláč pomerančový s čokoládovou krustou 116  
Rychlý hrnečkový strakatý koláč 118  
Prababiččina masopustní miminka 120

### ■ Moučníky bez těsta 122

Lehký tvarožník slazený agáвовým sirupem 124  
Zapečené ovoce v řeckém jogurtu 126

### ■ Naše oblíbené saláty 128

Cizrnový salát s tuňákem 130

Polníčkový salát s hruškou a gorgonzolou 132

Letní salát z quinoi s pečeným lilkem nebo paprikou 134

Fresh salát s rakytníkovými vločkami a semínkem 136

### ■ Pivní listové těsto 138

Pivní listovo-křehké těsto I 140

Pivní listovo-křehké těsto II 142

### ■ Polévky nejen pro děti 144

Celerová polévka s vůní exotiky 146

Čočková vánoční polévka 146

Dýňová polévka s jablkem a zázvorem 148

Svačिनová gulášová polévka 150

Světznámá Vichyssoise – pórková 150

Hlívový krém s dýňovým olejem 152

### ■ Sladké drobné sušenky 154

Čokoládové sušenky 156

Domácí müsli tyčinky s kaštanovými vločkami 158

Levandulové sušenky 160

Sušenky z burákového másla 162

### ■ Slané drobné sušenky 164

Zelňáky 166

Čirokové zelňáčky 168

Dýňové tymiánové sušenky nejen pro masožravce 170

Šunkové bramborové krekry 170

Vinné škvarkové sušenky – tmavé 172

Vinné slané sušenky s paprikou – světlé 172

Pivní preclíky či tyčinky ze směsi na chléb s teffem 174

Rychlé krekry z pomazánkového másla 176

Slané preclíčky s quinoovou moukou 178

## ■ Sladké třené 180

- Bábovičky z kaštanové mouky 182
- Dýňovo-jablečné dortíky 184
- Čirokovo-maková roláda – korpus (náplň už je na vás) 186
- Čirokovo-makový jablečník bez kukuřice a sóji 188
- Jemný biskupský chlebiček z Adveni quinoové kaše 190
- Rychlá snídaňová bublanina z Adveni quinoové kaše 192
- Mandlovo-karobový makovec bez sóji a kukuřice 194
- Vzpomínka na Afriku 196
- Mechová bábovka s medovými ořechy 198
- Zdravý jablečný chlebiček s nopálovou moukou 200
- Hrnečkový makovník z Adveni teffové kaše 202
- Arašídový koláč s toffu tvarohem, nebo sušenky? 204
- Hrnečkový perník s kaštanovou moukou a povidly 206
- Čirokový čokoládový koláč s bonbónky marshmallows 208
- Jogurtová bublanina 210
- Univerzální piškotové těsto – od babičky 212
- Postavičkové muffiny s nugátem 214
- Tvarohová bábovka 216

## ■ Sladké kynuté 218

- Kynuté bochánky 220
- Upravený recept ze Směsi na kynuté těsto Jizerka 222
- Kynuté koláče zadělávané majonézou 224
- Svatební či sváteční koláčky 226
- Tlačené kynuté koláče z amarantové směsi na chléb BEAUTY 228

## ■ Smažené koblihy, koblížky, langoše 230

- Koblihy z bramborového těsta 232
- Čirokovo-banánové koblížky 234
- Bramborové langoše 236

## ■ Tipy na večeře či snídaně 238

- Mrkvové placičky s jogurtovým dipem 240
- Bezlepkové indické chleby Naan 242
- Čirokové indické placky 242
- Voňavá Adveni quinoová kaše s karamelovým ovocem 244
- Placičky se sušenými rajčaty a bazalkou z Adveni teffové kaše 246
- Kynutý bramborák z trouby 248
- Lívance zapečené v troubě z Adveni teffové kaše 250
- Medové bochánky z čirokové kaše plné semínek 252
- Bramborové muffiny se slaninou 254
- Slané svačtinové muffiny z Adveni quinoové kaše 256

## ■ Vánoce a Silvestr 258

- Lískooříškové rohlíčky či šnecci 260
- Kokosovo-čirokové sušenky 262
- Linecké cukroví podle prababičky 264
- Medové perníčky s kakaem, pomerančem a mandlemi 266
- Kokosovo-meruňkové rohlíčky 268
- Cukroví bez sóji, případně kukuřice 270





Lehký rakouský bramborový salát 272

Kabátek z Hrašky, bylinek a Cornflakes nejen na ryby  
či kuře 272

Treska s jablky a sýrem 274

Losos vařený v bylinkové páře 274

Vánoční čirokové muffiny s nugátovým krémem bez sóji  
a kukuřice 276

Vánoční štola 278

## ■ Velikonoce 280

Staročeský mazanec 282

Velikonoční nádivka 284

Čirokovo-škvarkový velikonoční koláč 286

Čirokovo-mandlový ovocný koláč na popeleční  
středu 288

Medový beránek s jablky 290

Nekynutý mazanec 292

Velikonoční muffiny 294

## ■ Zlatý hřeb – domácí lasagne s boloňskou omáčkou 296

## ■ Krátké a dlouhé cesty s dietou? Není se čeho bát 300

## ■ Deset otázek a odpovědí 302

## ■ Pár užitečných odkazů na webové stránky a Facebook, kde najdete, co budete potřebovat 305

## ■ Chcete se dozvědět více a vidět autorku kuchařky v akci? 307



# ZAČÍNÁTE S BEZLEPKOVOU DIETOU?

Je těžké dát obecné rady všem nově diagnostikovaným celiakům, jak se postavit k bezlepkové dietě. Trochu jiné je to u dospělého člověka, který má pocit, že bez čerstvých rohlíků a chleba se to nedá přežít. Jiné je to u teenagera, který si buď myslí, že to zvládne levou zadní, a nebo že dietu nemusí držet vůbec a ono to nějak dopadne. Zase jiná situace nastane, pokud je celiakem malé dítě. Můžete se mnou nesouhlasit a brát moje rady jako povrchní, ale stejně se alespoň pokusím dát vám nějaké desatero „nového celiaka“.

## 1. Pokuste se nad celou nově vzniklou situací povznést a uvědomte si, že ZNÁTE SVOU DIAGNÓZU a VÍTE, že jediným lékem pro vás je BEZLEPKOVÁ DIETA.

Uvědomte si, že existují spousty pacientů, kterým lékaři nedokážou říci, co je příčinou jejich vleklých potíží. Desítky pacientů s nevyčísitelnými chorobami, na které není žádný lék.

## 2. Neprofadejte panice a berte bezlepkovou dietu jako změnu ke zdravému životnímu stylu, který vám udělá jenom dobře na těle i na duši.

Je všeobecně známo a historickými fakty podloženo, že naši předci nekonzumovali takové množství bílé mouky (s vysokým podílem lepku), využívala se spíš výjimečně v neděli a ve svátek. (Pekly se vdolky z bílé mouky a sypaly se perníkem.) „Nezalepovali si lepkem střeva“, tak jako je tomu u naší populace, kdy je lepek jako pojivo použit v mnoha a mnoha potravinách.

### POZOR!

Bezlepková dieta je dieta zdravotní a pro zdravého jedince není nikdy celoživotní!

Navíc starší odrůdy pšenice, jako je například dvouzrnka či v Egyptě využívaný předchůdce pšenice Kamut, neměly ve svých obilkách takovou koncentraci lepku a tuto vlastnost získaly až moderním dlouhodobým šlechtěním.

## 3. Snažte se být informovaní a nebojte se zeptat, informujte svoji rodinu o tom, jak se máte stravovat a co to bude do budoucna pro vás i pro ně představovat.

Nechte si od lékaře-specialisty vyložit a upřesnit váš zdravotní stav. Kontaktujte bezlepkovou poradnu (např. nemocnice, bezlepková sdružení atd.). Najděte si informace na internetu, v médiích, tisku. Pořídte si pro začátek bezlepkovou kuchařku (raději českou).

Ujasněte si, v jakých potravinách je lepek a v jakých není. Domluvte se s rodinou, jak budete doma vařit bezlepková jídla, jak se budete stravovat v práci, na dovolené, v nemocnici (porodnici) apod.

## 4. Pokud je celiakem vaše malé dítě či teenager, vysvětlujte, vysvětlujte, vysvětlujte PROČ...

Vysvětlete, PROČ něco jíst MŮŽE a něco NE, vysvětlete mu, PROČ ho bolelo břicho a teď už nebude, vysvětlete, PROČ mělo tu ošklivou vyrážku, která časem zmizí. **Vysvětlete, PROČ mu zkrátka bude lépe, pokud bude jíst to, co mu připravíte nebo co mu doporučíte.**

Informujte v tomto směru příbuzné (babičky, tety, známé). Vyhnete se tak tatránkám při návštěvě apod.

I když to nebude jednoduché, zkuste vysvětlit a domluvit bezlepkové stravování ve školním zařízení. Dle **platné legislativy týkající se školního stravování mohou školy dietní stravování při určitých podmínkách zajistit** – připravit stravu samy, nebo je možné si při určitých podmínkách do školy stravu pro dítě přinést.

Nad komentáři typu „Vaše dítě má bezlepkovou dietu? To je teda chudák.“ se povznete a dotyčnému a tím i přítomnému dítěti dejte najevo, že žádný chudák není a že jí pouze zdravěji a rozmanitěji než celý zbytek dětské populace.

Pokud vám připadá, že to psychicky vy nebo váš potomek neunesete, nebojte se a nestyďte se kontaktovat dětského psychologa, který s vámi nastalou situací probere.

Upečte do školy či školky nějakou bezlepkovou dobrotu pro spolužáky (v rámci MDD nebo narozenin), ať i ostatní děti či učitelé vidí, že to může být chutné a dobře to vypadat – vánoční cukroví, narozeninový dort, masopustní koblížky apod. Nebudou brát potom vaše dítě jako exota...

Vysvětlíte učitelkám, například v MŠ, že při rozdávání drobných pamlsků nesmí vaše dítě omezovat tím, že to asi nesmí. Většina cukrovinek jako bonbonek či malá čokoláda je bez lepku a nijak ho nepoškodí (něco jiného jsou samozřejmě tatranky apod.). Více bolestné je pro něj psychické vyčlenění tímto krokem pedagoga.

## 5. Naučte se nakupovat a vyhledávat bezlepkové potraviny.

Zjistěte si, které potraviny jsou vysloveně lepkové (je to snazší, než vyjmenovávat ty bezlepkové). V každém edukačním materiálu věnujícímu se bezlepkové dietě tyto informace najdete. Dovolte, abych je na začátek zopakovala.

Lepek obsahují obilniny – pšenice, ječmen, žito, oves. Pozor, i dnes tolik oblíbená pšenice špalda obsahuje lepek, sice menší množství a jiné složení bílkoviny než například pšenice tvrdozrná používající se na kvalitní italské těstoviny, **ale obsahuje**. (V jednom nejmenovaném obchůdku se zdravou výživou mi paní prodavačka tvrdila, že špalda je bezlepková.)

V dnešní době se lepek z výše uvedených obilovin bohužel používá i do potravin, kde by se přirozeně neměl vyskytovat, **jako levný zlepšující přípravek – pojidlo**. Obsahují ho některé (hlavně méně kvalitní) uzeniny, jogurty a mléčné výrobky, dezerty, zmrzliny, lahůdky, polotovary i hotové pokrmy, pochutiny, kořenící směsi.

Hleďte tedy potraviny, které neobsahují výše uvedené obiloviny ani technologické produkty, z nich například škroby. (Pokud není VÝSLOVNĚ na výrobku uvedeno, že obsahují škrob, v bezlepkové formě tzv. DEPROTEINOVANÝ a jen pouze tolik, kolik povoluje norma pro bezlepkové produkty – viz sekce Legislativa na [www.celiakie-jih.cz](http://www.celiakie-jih.cz).)

### **Naučte se číst ETIKETY a čtěte a zase čtěte složení nakupovaných potravin, jen tak se dozvíte, co si kupujete,**

jestli jsou bezlepkové, kolik obsahují přídavných látek, tzv. éček, atd. Jaká je doba spotřeby. Pod tíhou nové legislativy platné od 15. 12. 2014 jsou výrobci povinni uvádět alergeny přímo ve složení výrobků jiným typem písma – tedy vytučnělé, velkými písmeny nebo podtržené (takže např. **pšeničná mouka, ječný slad, žitný kvas** atd.). Alergeny by měly být uvedeny i v jídelních lístcích v restauracích, bohužel informovanost obsluhy a personálu v kuchyni je až na pár výjimek tristní.

Prohlížejte vakuově balené bezlepkové pečivo, obal může být neviditelně narušen a pečivo tvrdé nebo i plesnivé (nejen pečivo).

Zrevidujte doma zásoby a napište si alespoň rámcově, co budete v týdnu vařit a péct – podle toho volte nakupované potraviny. Nedělejte si velké zásoby, a když, tak pouze u bezlepkových potravin s delší dobou záruky.

Udělejte si představu, kolik bezlepkového asi za týden sníte, vyhnete se tak plýtvání a vyhazování drahých potravin s prošlou dobou záruky (např. zda pojedete na víkend na chalupu nebo na výlet a povežete dětem jídlo, pečivo a pochutiny s sebou).

Hleďte v prodejně znak pro bezlepkové potraviny – přeškrtnutý pšeničný klas.

Nebojte se zeptat se prodavače, co je bezlepkové. Jste spotřebitel, necháte peníze v jeho obchodě a **na otázky máte právo!**

Všechny informace, pokud si nejste zcela jisti, si ještě raději ověřte – internet ČZPI, bezlepkové sdružení, poradny, média atd.



**Nakupujte kvalitní bezlepkové suroviny s co nejméně přídatnými látkami – mohou dráždit střevo a spouštět další autoimunitní onemocnění (cukrovku apod.).**

## **6. Naučte se připravovat bezlepkové pokrmy s láskou a zájmem.**

Uvědomte si, že vaříte proto, aby vám či vašim blízkým bylo dobře a byli jste zdraví. Hledejte chutné, nejprve přirozeně bezlepkové recepty (pak zkoušejte i ty lepkové připravit bezlepkově) na internetu, v časopisech a naučte se je připravovat. Nemusíte se vydat zrovna cestou makrobiotické či vegetariánské stravy a jíst pouze naklíčenou čočku!

**Pro začátek si kupte bezlepkovou kuchařku – raději od českého autora. Bezlepkové vaření není žádná věda, nemusí to být ani drahé, ani časově náročné, když víte, jak na ně.**

**A pamatujte si: I svičková omáčka s knedlíkem a brusinkami či guláš se šesti se dá uvařit bezlepkově a JE BÁJEČNÝ!**

## **7. Začněte si péct vlastní pečivo – chléb, housky, bagety.**

Začnu trochu ze široka: při nákupu střídejte ve spotřebě pečivo a mouky od různých výrobců. Každý používá jiný podíl různých bezlepkových škrobů a jiná éčka, a mají tedy i jinou chuť, vůni, trvanlivost apod.

Pokud chcete mít pečivo bez konzervace a s vůní ochranné atmosféry, vyzkoušejte pár receptů na bezlepkové pečivo nebo již hotových směsí a pečte si doma v klasické troubě či ve své pekárně. Čerstvé je stejně nejlepší.

**Dále je pro pečení bezlepkového pečiva třeba si koupit kuchyňskou váhu a odměrku a všechny ingredience pečlivě odvažovat a dodržovat receptury (bezlepkové těsto se chová jinak než lepkové a poměr jednotlivých ingrediencí je velmi důležitý).**

Více rad najdete v kapitole o chlebu a pečivu. Stejný druh mouky se může od jednotlivých výrobců lišit, každý mlýn

mele na jinou hrubost, jinak čistí od obalových vrstev apod. Mouka má pak jiné vlastnosti, jinak váže vodu, tuky atd. Někdy se stává, že se ve svých pečicích vlastnostech liší i stejná moučná směs či směsi na chleba šarže od šarže, těsto vám pak může „fungovat“ úplně jinak. . .

## **8. Naučte se chovat úsporně – co se týče bezlepkových potravin.**

Nevěděla jsem, zda tento bod pojmut samostatně, ale protože jsou bezlepkové výrobky velmi drahé, tak snad jen pro uvědomění si. Zamrazovat po jednotlivých porcích (kvalitní sáčky i s plastovým zipem najdete např. v DM drogerii) je v případě, že máte doma ve čtyřčlenné rodině jednoho celiaka, zkrátka nutnost. Nemůžete otevřít balení bezlepkového chleba za 60 Kč a nutit šestileté dítě, aby ho do dvou dnů celé snědlo. Pokud vám pečivo po kouscích zbývá, usušte strouhanku, zamrazte dva plátky chleba a později z něj vykoulíte žemlové knedlíky. Zamrazit můžete i plátky knedlíků či koláčky, obalené karbanátky apod.

Pokud se chystáte dělat bramborové knedlíky a zbydou vám uvařené brambory, upečte z přebytků například bramborové preclíky. Ze zbývajících bramborové kaše můžete udělat bramborové placky apod.

Omáčka zahuštěná bezlepkovou moukou z mrazáku není nic moc – zkuste investovat do kvalitních dóz s možností Vaccupress systému, prodloužíte trvanlivost nejen hotových pokrmů a pečiva o několik dní, nebo zamrazte pouze základ omáčky bez mouky a po rozmrazení dohustíte podle chuti. Hlídejte si ve spíži doby spotřeby u sypkých bezlepkových potravin, pečiva apod. Vše kvalitně zabalte nebo přesypte do uzavíratelných, nejlépe plastových dóz. Napište si na dózy tužkou či fixem datum spotřeby (existují i dózy s nastavitelnou datumovkou).

## **9. Nestraňte se zbytku populace jen kvůli tomu, že se stravujete jinak.**

Nepropadejte panice, že už nemůžete jet na letní dovolenou či na hory o jarních prázdninách, protože má u vás doma někdo bezlepkovou dietu. Vše je vždy jen o domluvě. Vy jste platící zákazník a v **dnešní době byste měli mít na paměti, že vy jste ten, kdo si vybírá daný pobyt či službu v restauraci.**

Cestovní kanceláře jsou již připravené na eventualitu dietního stravování a budou se vám snažit vyhovět. V lyžařských střediscích v České republice už nebývá problém domluvit si například na Lipně v jídelně u sjezdovky možnost zkombinovat jídla bez mouky.

V mnoha restauracích a kavárnách se stačí pouze domluvit s číšníkem, co by vám kuchyně mohla poskytnout a připravit bezlepkově. Stačí se jen zeptat a upozornit na úskalí.

Pokud vám nebudou chtít vyhovět? Dáte si zeleninový salát, rybu na roštu s bramborem nebo kávu a příště půjdete zkrátka jinam.

Hotelová zařízení, kde si můžete objednat bezlepkové stravování, najdete samozřejmě i na internetu, například **rekreace-bezlepku.cz**.

Budte vždy připraveni a na výlety mějte v batohu dost velkou bezlepkovou svačinu a samozřejmě dostatek tekutin (hlavně děti to ocení).

Pokud máte vy či vaše dítě bezlepkovou dietu a máte zrovna chuť na výletě na zmrzlinu, řešte to bezlepkovým nanukem (zmrzlina Prima) nebo u sebe noste plastový kelímek s plas-

tovou lžičkou. Většina cukráren už vám natočí zmrzlinu i do plastového či papírového pohárku vlastní proveniencí.

## 10. Zapojte se, sdružte se, buďte aktivní.

V posledních letech celiaků a alergiků na lepek či pšenici celosvětově i v naší republice rapidně přibývá (je to způsobeno především medializací tohoto problému a finanční dostupností detekčních testů).

Proto, abychom mohli dosáhnout v České republice nějaké společenské a politické odezvy, je třeba se sdružovat a ukázat, jak velká populace lidí s bezlepkovou dietou tu žije.

Hlavně u starší generace se setkáváme s nechtí sdružovat se do jakýchkoliv skupin, což je samozřejmě dáno naší nedávnou historií.

Snažte se zapojit, diskutovat, účastnit se setkání bezlepkových sdružení, bezlepkových dnů, hledejte novinky na světových i českých webech, v médiích, literatuře.

**Pokud nebude zřejmé, jaké množství lidí a hlavně dětí musí držet bezlepkovou dietu, nebude nikdo na přání a potřeby nás a našich dětí reflektovat. Ani politici, velkoobchodníci, ani restaurace, ani zdravotní pojišťovny.**

**A zdravotní pojišťovny, potažmo stát a naši politici, by si měli uvědomit, že bezlepková dieta je pro nás a naše blízké zatím jediným lékem a není to žádný NADSTANDARD.**

# RYCHLOKURZ – PRAXE VAŘENÍ BEZLEPKOVÉ DIETY V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH PRO ZAČÁTEČNÍKY

- Skladování bezlepkových surovin na odděleném místě (aby nedocházelo k druhotné kontaminaci), například nahoře ve spíži a dole mít lepkové, uchovávat v původním obalu (kontrola doby spotřeby), zajistit kupříkladu sponkou a do igelitového sáčku nejlépe s uzavíratelnou lištou (DM drogerie, Tescoma), nebo přesypat do omyvatelné dózy a označit datem spotřeby.
- Při přípravě nepoužívat stejné kuchyňské náčiní, například vařečku na zamíchání lepkového a bezlepkového, prkénka používat omyvatelná horkou vodou – melanin, plast. Nástroje raději kovové a silikonové než dřevěné. Vymezit si část pracovní plochy či pracovního místa. Nože umyté v horké vodě, nejlépe v myčce. Není třeba mít doma dvě sady nádobí, stačí ho tzv. dekontaminovat mokrou cestou – horkou vodou se saponátem nebo umýt v myčce a otřít čistou utěrkou. Samozřejmě, pokud najdete na umytém nádobí zbytky jakéhokoliv jídla i po umytí, musíte je znovu umýt horkou vodou, raději v ruce.
- Pečivo, knedlíky po porcích zamrazit nejlépe v sáčcích s uzavíratelnou lištou (DM drogerie, Tescoma), oživit pečivo po rozmrazení nahřátím v páře, mikrovlnné troubě nebo toasteru.

## POZOR!

Základem je číst etikety, číst složení – podle evropské legislativy nemusí být alergeny vypsané pod složením (jak jsme tomu byli do roku 2014 zvyklí), ale mohou být odlišeny pouze jiným typem písma ve složení výrobků (tučně, podtržením, velkými písmeny).

- Chléb vydrží dobrý asi dva dny zabalený v čisté utěrce, v papírové tašce nebo si můžete například přes léto dát pár krajíčků (spotřeba do tří dnů) opět do sáčků s uzavíratelnou lištou a uložit do lednice.

## POLÉVKY

### POZOR na LEPEK!

- Hotové základy do polévek, například bujóny v kostce – sledujte složení, případně značení.
- Běžné ovesné a ječné vločky pro zahuštění obsahují lepek.
- Hotové kořenící směsi (např. Kuchárek apod.) a koření mohou obsahovat lepek.

### Možnosti bezlepkového zahušťování a kořenění:

- čiré – bez zahuštění;
- rozmixovaná zelenina, brambory (pórková, květáková polévka);
- bezlepková mouka, nejlépe Doves Farm červená, Jizerka zelená, Schär Mix-it 0,5 kg, rýžová jednodruhá viz recept (1 vrchovatá polévková lžice másla + 1 rovná polévková lžice mouky – osmažit jíšku, kterou zahustíme čistý odebraný základ polévky a důkladně provařit při malém plameni, event. doředit vývarem nebo horkou vodou; je to chutnější a stabilnější varianta, než rozmíchat mouku v teplé vodě a zalít již hotovou polévku – dělají se hrudky a mouka se tak dobře nerozpustí);
- cizrnová mouka, Hraška na huštění;



- bezlepkové bujóny v kostce, například Alnatura – zeleninový, drůbeží, hovězí (DM drogerie, Globus), Würzel – vhodný i pro vegetariány (Zdravé výživy, Terno);
- koření a koření bylinkové směsi – čtěte složení, skvělá je Würz Mischung od Alnatura nebo česneková sůl a jiné ochucené soli od Bad Reichenhaller (i bez glutamátů).

#### **Možnosti bezlepkových zavářek – rýže a rýžové nudle:**

- těstovinová písmenka Samm Millis, ENSA;
- vajíčko;
- knedlíčky, nočky – Jizerka zelená, kukuřičná polohrubá mouka, kukuřičná strouhanka ;
- kuličky značky Poex – sýrové, hráškové.

## **PŘÍLOHY**

#### **POZOR na LEPEK u:**

- bramborové kaše – hotové polotovary v krabičkách, některé obsahují lepek;
- většiny směsí na bramborové knedlíky (čistí složení);
- lepkového kuskusu, bulguru.

#### **Možnosti bezlepkových příloh:**

- brambory;
- domácí bramborová kaše nebo hotová bramborová kaše pod značkou Globus Korrekt (oranžová krabička);
- bramborové knedlíky a šišky s mákem – bezlepkový polotovar značky Labeta, Paleta, bramborové knedlíky v sáčcích halb und halb značky Globus Korrekt, bezlepkové klouzáky od značky Natura;
- bramborové noky a bramborové těsto (viz recepty);
- rýže;
- těstoviny značky Lidl Gluten free, Sam Millis (špagety, vrtule, kolínka, penne) – POZOR na perfektně umytý cedník, naběračka apod.;

- houskové knedlíky – nejlepší a nejrychlejší variantou viz recept na hrnečkové knedlíky a další recepty, nebo značka Labeta – směs na houskový knedlík;
- místo lepkového kuskusu či bulguru použít jáhly či quinoi, návod na vaření vždy na obalu, je nutné propláchnout a zbavit tak zrnka zbytků saponinů (hořké látky) nebo existují i bezlepkové kuskusy – například je prodává Tesco pod svou privátní bezlepkovou značkou;
- luštěniny – čočka, hrách, fazole jako příloha – dohustíme jíškou, opatrně přidáváme, rychle houstne a provaříme při nízkém plameni (jíška nevhodnější z Jizerky zelené, rýžové mouky, červené Doves Farm, Schär Mix-it, 1 vrchovatá lžice tuku nebo 2 lžice oleje a 1 zarovnaná polévková lžice mouky); je možné i část luštěnin namixovat a tím zahustit.

## **MASA**

- Řízky – Jizerka, bezlepková kukuřičná strouhanka Extrudo, bezlepkové Corn Flakes, například Globus Korrekt s deklarovaným množstvím lepku na obalu do 20 mg / 100 g a další výrobci – je třeba opět číst na obalu složení.
- Maso v těstíčku – Hraška, Římské placičky (polotovar) od Extrudo Bečice.
- Roštěnky, španělské ptáčky obalit v bezlepkové mouce (Jizerka zelená, Doves Farm červená apod.), šťávu dát zvlášť, dohustit opět jíškou – 1 vrchovatá lžice másla, 1 zarovnaná lžice mouky Jizerka zelená, Doves Farm červená.

#### **POZOR!**

Masa vždy smažíme na samostatné pánvi nebo jako první před lepkovými, aby při smažení nedošlo ke kontaminaci lepkem! Hotové uchováváme vždy zvlášť!





- Přírodní plátky – obalit v bezlepkové mouce s přidáním koření či sekaných bylinek.
- Mletá masa – karbanátky, řízky, čufty, sekaná – cizrnová mouka, nastrouhaný sýr, kukuřičná strouhanka, rýžová mouka, Doves Farm červená, modrá, Jizerka zelená, Schär Farine, Hraška.

## OMÁČKY

### POZOR na LEPEK u:

- hotových základů na omáčky;
- bujónů do omáček;
- koření a kořenících směsí, hořčice, kečupů, protlaků.

### Možnosti vaření bezlepkových omáček:

- **Omáčky bílé, smetanové** (koprová, křenová, kuře na páříce apod.) – na jednu porci: 1 polovina lžice másla nebo i bezmléčného tuku (např. Stella), 1 zarovnaná lžice mouky (Doves Farm červená, Schär Mix-it, Farine, Jizerka zelená, rýžová), usmažit za stálého míchání světlou jíšku, přilévat pomalu a prošlehat pár polévkových lžic smetany do husté krémovité konzistence, za stálého promíchávání doředit teplým vývarem (bez lepku) a dochutit, podle potřeby nechat při nízkém plameni provařit.
- **Omáčky červené** (rajská, guláš) – základ provést bez mouky, odebrat porci a zahustit jíškou z jedné polévkové lžice másla a 1 zarovnané polévkové lžice mouky, případně za stálého míchání doředit teplým vývarem (bez lepku) a dochutit, podle potřeby nechat při nízkém plameni provařit.
- **Omáčka svičková** – základ provést bez mouky: orestovanou zeleninu dát zvlášť do kastrůlku, rozmixovat s přidáním smetany. Plátek masa dát na stranu, aby nebyl dále kontaminován lepkem. Odebranou porci zahustit jíškou z 1 polévkové lžice másla a 1 zarovnané polévkové lžice mouky, případně za stálého míchání doředit teplým vývarem (bez lepku) a dochutit,

podle potřeby nechat při nízkém plameni provařit, případně propasírovat.

## Rady k omáčkám

Důležité je řádné provaření, nejlépe za stálého míchání při nízkém plameni, aby se škroby z mouky spojily s ostatními částmi omáčky. Případný ohřev opět pomalu na sporáku v hrnci, nikdy NE v mikrovlnné troubě – bezlepkové omáčky řídnu.

## SLADKÁ JÍDLA

### Možnosti sladkých bezlepkových jídel:

- rýžové nákypy s ovocem;
- jáhlové nákypy s ovocem;
- jahelník (polotovar v krabičce);
- těstoviny s tvarohem, mákem (Lidl, Sam Millis, ENSA, Glutaline), POZOR NA MLETÝ MÁK, OŘECHOVÉ NÁPLNĚ – velmi mnoho výrobců používá k mletému máku pšeničnou mouku, použijte mák například s rýžovou moukou v hotové směsi, kupříkladu Dr. Rashid nebo mletý český mák bez přísad značky Back Mit firmy VOG Strančice;
- lívance (polotovar zn. Extrudo Bečice – cizrnové lívance);
- palačinky – klasický postup, mouka Jizerka nebo Doves Farm červená, Schär Mix-it, nechat těsto chvíli odpočinout, aby se vše spojilo;
- šišky a ovocné knedlíky z bramborového těsta (viz recept na bramborové těsto);
- ovocné knedlíky z tvarohovo-pohankového těsta, odpalovaného těsta (viz recept);
- žemlovka – použít pouze bílé bezlepkové pečivo – POZOR: špatně saje tekutinu a rozpadá se;
- koblížky – nejjednodušší jsou z tvarohového těsta (více informací najdete na internetu), z Jizerky zelené + polohrubá kukuřičná mouka;

**POZOR: smažíme zvlášť v samostatném hrnci nebo jako první před lepkovými koblihami;**

- krupičná kaše – polotovar od Extruda rýžová kaše, Nestlé rýžová kaše, krupička na kaši od firmy Labeta.

## MOUČNÍKY

**Možnosti pečení bezlepkových moučníků:**

- polotovar Dětské řezy bez lepku Labeta;
- polotovar Banánový dort bez lepku Labeta;
- nejlepší variantou je vlastní pečení – viz Recepty.

**Možnosti bezlepkového kypření těsta:**

- speciál kypřicí prášek Labeta bezlepkový;
- kypřicí prášek Dr. Oetkera;
- kypřicí prášek s vinným kamenem Dr. Oetkera;
- vinný kámen Bio x Nebio bez mouky a bez fosfátů – prodejny Zdravá výživa;

**POZOR!**

Marmelády, povidla, ořechové a makové hotové mleté směsi, ovocné pomazánky, čokoládové polevy – zde všude může být lepek, PROTO JE TŘEBA PEČLIVĚ ČÍST SLOŽENÍ! Navíc například u pudinkových prášků se složení velice často mění. V retro edicích těchto surovin bývá dost často pšeničná mouka nebo pšeničný škrob.

- droždí – nejvýhodnější sušené od Dr. Oetkera 7 g;
- droždí sušené Saf-instant s vlaštkou 10 g;
- droždí sušené RUF v Kauflandu.

**Možnosti bezlepkové přípravy krémů:**

- bezlepkové pudinkové prášky – speciální Amylon, Alnatura (DM drogerie).

## NÁPOJE

**Možnosti bezlepkového podávání nápojů teplých i studených:**

- voda, minerální vody, kvalitní čaj černý a ovocný, mletá zrnková káva, sirupy – viz složení na etiketách;
- Granko – často se mění složení, je třeba hlídat etiketu, bezlepkový instantní čekankový nápoj Karo – psáno na obalu malými písmeny, v modré dóze, výrobce Kávoviny Pardubice;
- džusové koncentráty – viz složení na etiketách.

**POZOR na LEPEK!**

Ochucená granulovaná sušená mléka, melta – CARO, většinou od firmy Nestlé – obsahuje ječmen, tedy i lepek, čajové granuláty, hotové práškové nápoje a koncentráty, levnější značky čajů, zejména ovocných nebo s příchutěmi.