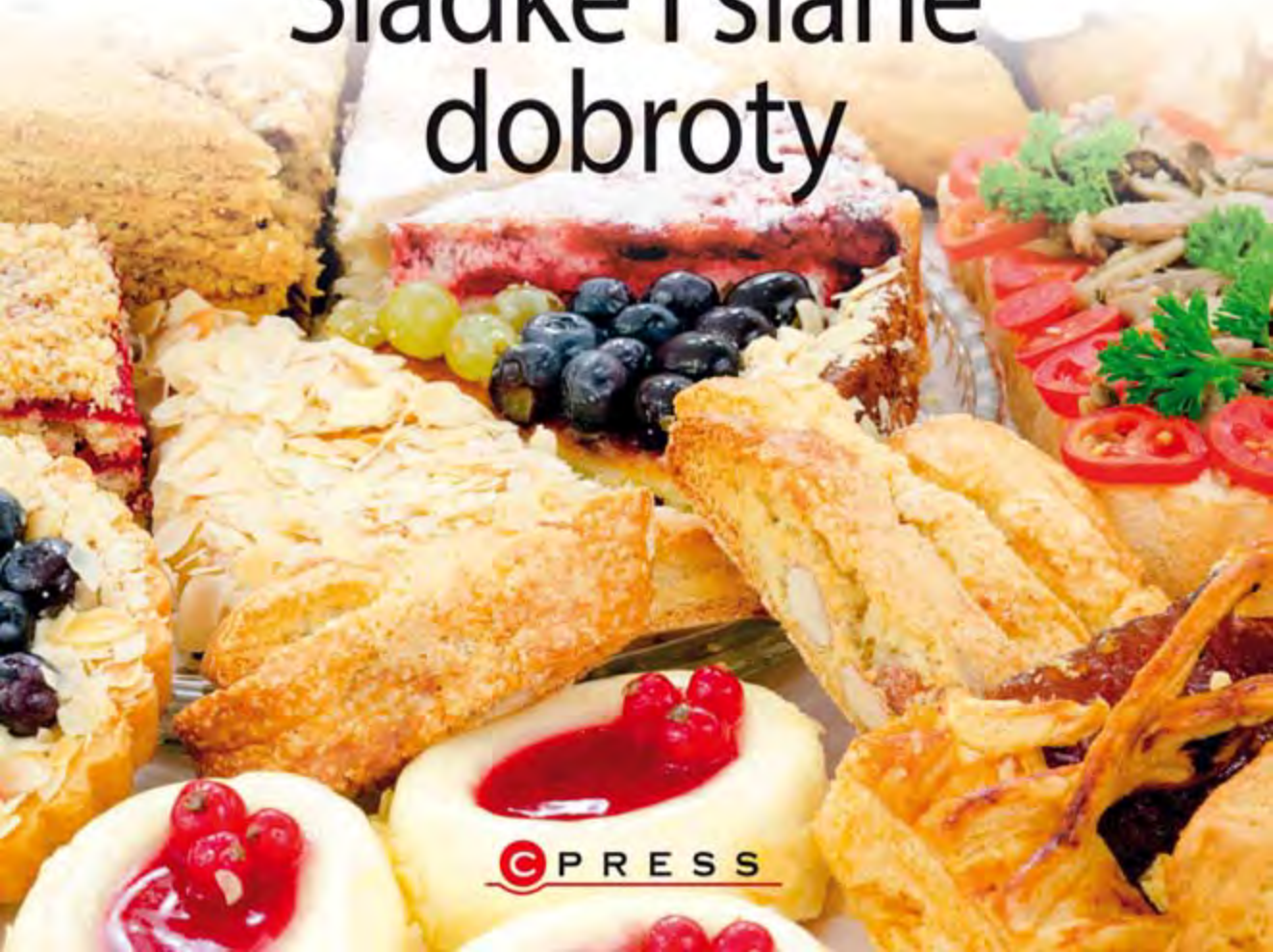



Hana Šimková



ČESKÉ BEZLEPKOVÉ PEČENÍ

Sladké i slané
dobroty



 P R E S S

Hana Šimková

České bezlepkové pečení

CPRESS
2012, Brno

České bezlepkové pečení

Hana Šimková

Fotografie: archiv autorky, www.shutterstock.com

Sazba: Daniel Janošec

Obálka: Martin Vlach

Odovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0122-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16498.

© Albatros Media a. s., 2012. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

*Veselá mysl vždy byla dokonalým
průvodcem zdravého těla.*

Sri Chinmoy

Obsah

Kynutá těsta	7
Lístková těsta	21
Buchty, bábovky, dorty a řezy	33
Krémy	64
Sušenky a cukroví	69
Závěrem... ..	94
O autorce.....	94

Milí čtenáři,

jako mnohé z Vás i mne do problematiky celiakie vehnala potřeba vařit a péct pro blízkou osobu takto nemocnou.

V našem případě to bylo tak, že v době, kdy jsem již byla hrdou majitelkou manžela, čtyř dětí a psa, vrcholila naše snaha přijít na kloub tomu, proč naši synové neprospívají.

Starší syn se začal potýkat se zvracením a průjmy již v devíti měsících svého života. Bylo to již před dvaadvaceti lety a moc se o potravinové alergii nevědělo ani nemluvilo. A tak jednou lékaři zakázali mléko a mléčné výrobky, jindy hovězí maso, ovoce, pečivo... V té době jsem složitě přicházela k poznání, že mé dítě má alergii na určité druhy potravin. Minimální výběr dietních potravin v obchodech mi situaci také neusnadnil.

Když ale začal mít potíže i mladší syn, lékaři se příliš nenamáhalí se zjišťováním příčin. Vzhledem k faktu, že je od narození na jedno oko nevidomý a vždy byl z tohoto důvodu trochu přecitlivělý, tvrdili, že u něj je vše jen psychosomatického původu. Celá léta jsme běhali po lékařích, protože syn byl extrémně hubený, často zvracel a průjmoval. Mnohdy mě považovali za hysterickou matku, které prostě nestačí ke štěstí částečná synova slepota. Když jsem nedala pokoj, tvrdili nám, že syn má špatné stravovací návyky. Zřejmě měli na mysli hranolky, hamburgery, párky v rohlíku a podobně. Ani při hospitalizacích na dětském oddělení tomu nebylo jinak. Po pár dnech byl vždy propuštěn do domácího léčení s tím, že je zdrav.

Až jednou jsem vezla syna na pohotovost v úporných bolestech s podezřením na zánět slepého střeva. Na pohotovosti sloužil starší pan doktor, který provedl synovi nějaká vyšetření a konstatoval, že slepé střevo to rozhodně není. Začal nám tedy sestavovat dietní plán typu rohlík a čaj, vývary... To už syn nevydržel a s pubertální drzostí sobě vlastní vyjel: „A co mám jíst

(poněkud peprněji), když je mi nevolno i po rohlíku?“ Pan doktor se pousmál, vysvětlil, co by náš syn tedy mohl mít za nemoc, pozval nás na gastrokopii a do gastroporadny a za pár dní bylo, jak se říká, vymalováno. Oficiální diagnóza pak zněla celiakie, alergie na mléčný cukr a dráždivý tračník. Já, šílená matka, zajasala radostí. Když jsem věděla, kde je nepřítel, bylo snadné vytvořit si proti němu válečnou strategii.

Jenže jak jsem pročetla dostupnou literaturu a procházela obchody, tuhnul mi úsměv na rtech. Při množství toho, co pubertální kluk spořádá na posezení, a cenách pečiva pro celiaky, se mi dělalo nevolno. Uvědomila jsem si, že jsem odkázaná ke každodennímu pečení. Nemluvě o tom, že naši kluci milovali domácí buchty, koláče, vánočky a koblihy. Prostě veškeré dobroty, sušenky, cukroví, dorty a jiné mlsání nevyjímaje.

Když máte doma kluky, co k snídani snědí s chutí pecen chleba, k obědu půl krávy a k večeři selátka a stále mají pocit hladu, jde do tuhého. Nezbylo mi než zapomenout na pohádku o Otesánkovi a vrhnout se do pečení po hlavě.

Vaření, to nebyl problém. S chlebem a rohlíky jsem si po pár prvních pokusech, jejichž produkty putovaly do odpadkového koše, také poradila. Našla jsem si univerzální recepty, které měním přidáním různého koření. Rohlíky plním na sladko, ořechovou náplní, ovocem, povidly, nebo na slano, bezlepkovou uzeninou, slaninou, zeleninou, kyselým zelím či mletým masem.

A tak se mé kulinářské pokusy proměnily v dostihový závod. Kluci tvořili pomyslnou dostihovou dráhu a já byla ten kůň, co se ji pokouší zdolat. A zdá se, že zatím vítězím na celé čáře.

Dnes mi přibyl další strážník, naše dvouletá vnučka. Bohužel, také u ní propukly alergie, a to celá škála. Mimo jiné na lepek a mléčnou bílkovinu.

V této knize receptů nechci nikoho poučovat, co smí a co nikoliv. Nabízím osvědčené recepty a alternativní řešení pokrmů. Řídím se faktem, že většina dětí chce jíst přesně to, co vidí u zdravých kamarádů a u rodičů. Mnohé děti ve školce se často cítí méněcenné, když musejí jíst jiná jídla. Vždycky těm drobkům vysvětluji, že mají v bříšku kouzelného skřítky a ten má rád jen zdravé mlsání a papání. Většinou tato pohádka zabere.

Hana Šimková

Kynutá těsta



Základní recept na chleba

<i>Ingredience</i>	<i>Postup</i>
400 g mouky Mantler	Do mouky vmícháme sůl a koření.
9 g soli	Do hrnku s mlékem nebo vodou
400 ml mléka nebo vody	přidáme lžící mouky, cukru, kvas-
2 polévkové lžíce oleje nebo vlažného	nice a necháme vzejít kvásek . Ten
sádla	necháme asi 15 minut vykynout,
1 kostka kvasnic nebo sáček sušených	poté smícháme s ostatními surovina-
1 lžíce octa	mi. Elektrickým hnětačem vypra-
1 lžíce cukru	cujeme hladké těsto, přidáme tuk
1 lžička koření (Drcený kmín nebo	a vařený brambor (není podmínkou).
slunečnicová, sezamová, lněná či	Nakonec přidáme koření. Opět vše
dýňová semínka. Můžeme použít	důkladně promícháme hnětačem.
například lehce osmažlou cibulku.	Těsto pak vlijeme do pořádně vyma-
Když do těsta ještě navíc přidáme	zané chlebičkové formy. Necháme
jednu menší uvařenou a jemně	asi 30 min. kynout. Pečeme v troubě
nastrouhanou bramboru, bude těsto	na 200 °C 50–60 minut.
ještě lepší a vláčnější.)	



Moje tipy

- ▶ Je dobré vždy při pečení bezlepkového pečiva, a to jakéhokoliv, dát na dno do trouby kastrolek s vodou. Vytvoří se tím ty nejlepší podmínky pro pečení.
- ▶ Peču v elektrické horkovzdušné troubě a vždy si ji nejdříve zapnu na 50 °C. Umíchané těsto dám do vymaštěné formy a takto připravený chléb vložím na půl hodiny do trouby kynout při této teplotě. Těsto krásně vzejde a je nadýchané a vláčné. Po půlhodině zvednu teplotu, aniž bych vyndávala chleba z trouby. Asi 10 minut před koncem pečení pomalu a opatrně vyklopím chleba z formy na plech a pustím horkovzdušnou troubu. Upeče se tak pěkná kůrka. Po vyklopení chleba pomažu vodou se špetkou soli a pak totéž ještě jednou po vyjmutí z trouby.

Housky

Ingredience

350 g mouky Mantler
 250 ml mléka (může být sójové Zajíc,
 nebo rýžové)
 2 celá vejce
 2 lžice oleje nebo půl na půl se sádlem
 1 lžice cukru
 1 kostka droždí

Postup

Těsto připravíme opět jako u chleba – je nejlepší vyšlehat je elektrickým hnětačem a pak hotové těsto ještě zpracovat ručně. Navlhčenými dlaněmi utvoříme válečky, jen lehce nařízeme na povrchu a necháme vykynout při pokojové teplotě nebo v troubě při teplotě 50 °C. Válečky necháme kynout přímo na pečicím papíru na plechu 10 min. Před pečením můžeme potřít ještě tukem. Pečeme 20 minut na 150–180 °C.

Dalamánky

Ingredience

200 g mouky Jizerka
 170 g mouky Mantler
 250 ml vody
 2 lžice slunečnicových semínek
 2 lžice oleje
 1 lžice cukru
 1 lžice sádla
 1 lžička soli
 1 kostka droždí

Postup

Dáme vykynout kvásek (viz strana 8), pak přidáme ostatní suroviny a hnětačem důkladně vyšleháme. Nakonec přidáme semínka. Velkou mokrou lžící vykrájíme válečky a klademe na vymazaný plech nebo na pečicí papír. Necháme 10x minut kynout. Bulky můžeme též lehce potřít tukem a jemně posypat grilovacím kořením. Dáme péci na 180 °C asi na 15–20 minut. Při pečení bezlepkového těsta dáme vždy na dno trouby kastrůlek s vodou.

Rohlíky

Ingredience

400 g mouky Promix Forte

100 g mouky Mantler

100 g mouky Promix CH

60 g tuku Hera

500 ml mléka

1 lžička soli

1 lžička cukru

1 kostka droždí

Postup

Nejdříve necháme dobře vzejít kvásek (viz strana 8), poté všechny suroviny vyšleháme elektrickým hnětačem a nakonec ručně vypracujeme těsto.

Utvoříme si hromádky, ty vyválíme a tvarujeme rohlíky. Poté je necháme 20–30 minut kynout na plechu. Následně pečeme asi 15 minut při 180 °C.





Vánočka

Ingredience

- 100 g mouky Mantler
- 100 g mouky Jizerka
- 100 g rýžové mouky
- 100 g másla (nebo půl na půl se sádlem)
- 150–200 ml mléka
- 10 kostek cukru
- 2 lžičky vanilkového cukru
- 2 žloutky
- 1 celé vejce
- 1 lžička guarové gummy
- špetka soli
- kůra z pomeranče
- anýz
- 1 kostka droždí

Postup

Sypké suroviny smícháme a prosejeme, aby se mouka provzdušnila. Necháme vzejít kvásek (viz strana 8) a pak vše smícháme elektrickým

hnětačem. Těsto dáme do dobře vymazané formy, necháme 30 minut kynout při pokojové teplotě nebo v troubě při teplotě 50 °C. Nebo přidáme 100–150 g mouky, těsto vypracujeme tužší, které pak můžeme zaplétat klasickým způsobem. Hmotu si rozdělíme na 4, 3 a 2 kousky, které v dlaních vyválíme na stejně dlouhé válečky a začneme zaplétat: nejprve spleteme 4 pruhu, vzniklou pletýnku přeneseme na plech, potřeme rozšlehaným vejcem. Pak navršíme pletýnku ze tří válečků, opět potřeme vejcem. Nakonec přidáme pletýnku ze dvou válečků, potřeme vejcem a posypeme mandlemi. Necháme kynout.

Pečeme v troubě při teplotě 150–175 °C, a to 45–55 minut. Opět je vhodné dát si na dno kastrůlek s vodou.

Mazanec

Ingredience

75 g rozinek nebo kandovaného ovoce

50 g másla nebo sádla

70 g cukru

230 g mouky Mantler nebo Schor mix C

150 ml mléka (může být sójové – Zajíc)

1 lžice oleje

1 celé vejce

šťáva z ½ citronu

½ sáčku droždí

Postup

Sypké suroviny smícháme a prosejeme, aby se mouka provzdušnila.

Necháme vzejít kvásek (viz strana 8)

a pak vše smícháme elektrickým

hnětačem. Těsto dáme do dobře

vymazané formy, necháme 30 minut

kynout při pokojové teplotě nebo

v troubě při teplotě 50 °C.

Po vytvarování bochníku pečeme

v troubě při teplotě 150–175 °C, a to

45–55 minut. Opět je vhodné dát si

na dno kastrůlek s vodou.



Americké koblížky

Ingredience

250 ml mléka
15 lžic mouky Jizerka
8–10 lžic cukru
5 lžic oleje
2 vejce
1 vanilkový cukr
1 prášek do pečiva
1/3 sáčku droždí

Postup

Mouku prosetou s práškem do pečiva dáme do mísy, dlaní utvoříme v mouce důlek, do kterého přisypeme cukr, vanilkový cukr a kvasnice. Zalejeme vlažným mlékem a necháme 5 minut odpočívat, poté do mísy přidáme celá vejce a olej a elektrickým hnětačem smícháme do hladka. Umíchané těsto přesuneme z mísy na pomoučenou pracovní plochu, poprášíme moukou a rozválíme je na plát asi 2 cm vysoký. Z něj vykrajujeme vykrajovátkem nebo sklenicí kolečka. Vykrajovátkem menšího průměru můžeme vykrojit středy každého koblížku a utvoříme tím tzv. donuty.

Koblížky usmažíme v horkém oleji na pánvi, nebo můžeme použít speciální přístroj na smažení koblížků. Pokud použijeme silikonovou formu na donuty, můžeme je upéct v předehřáté troubě téměř bez tuku.



Honzovy buchty, dukátové buchtičky a bavorské vdolečky

Ingredience

500 g mouky Mantler
250 ml vlažného mléka
200 ml oleje
12 kostek cukru
2 celá vejce
1 žloutek
1 kostka droždí
¼ lžičky mletého anýzu
špetka soli

Postup

V hrnku si uděláme kvásek, všechny ostatní suroviny smícháme a vypracujeme vláčné těsto. Pak tvoříme Honzovy buchty, dukátové buchtičky nebo bavorské vdolečky: na plech na muffiny nebo do misek z varného skla vložíme trochu těsta, pak náplň (marmeládu či tvaroh) a opět trochu těsta. Případně proužky tvrdého kartonu obalíme alobalem a na klasickém pekáči nebo malém plechu si z nich uděláme mřížku, jejíž okénka pak plníme těstem. Vše důkladně mažeme tukem, ať se těsto nepřilepí. Podobným způsobem připravíme i dukátové buchtičky, má-li váš výjimečný jedlík rád sladká jídla (pak stačí jen uvařit pudink a je hotovo).





Bezlepkové koblížky v donut pánvi

<i>Ingredience</i>	<i>Postup</i>
<i>250 ml mléka</i>	Všechny suroviny vyšleháme až
<i>15 lžic mouky Jizerka</i>	do hladkého těsta. Vymažeme formu
<i>8–10 lžic cukru</i>	na donuty nebo speciální pánev
<i>5 lžic oleje</i>	a malou lžičkou děláme hromádky.
<i>3 celá vejce</i>	Poté dáme upéct.
<i>1 vanilkový cukr</i>	
<i>1 prášek do pečiva</i>	
<i>cukr se skořicí na obalení</i>	
<i>džem, tvaroh či šlehačka dle chuti</i>	
<i>na ozdobení</i>	

Moravské koláčky

<i>Ingredience</i>	<i>Postup</i>
<i>500 g mouky Mantler</i>	Smícháme sypké suroviny, necháme
<i>50 g cukru</i>	vykynout kvásek (viz strana 8)
<i>200 ml mléka</i>	a přidáme heru, mléko a vejce. Těsto
<i>1 tuk Hera</i>	vypracujeme ručně. To po vypracování
<i>1 prášek do pečiva</i>	musí být vláčné a měkké!
<i>1 sušené droždí</i>	Vyválíme placku asi ½ cm vyso-
<i>1 celé vejce + vejce na potřetí</i>	kou, vykrájíme kolečka, do středu
<i>špetka soli</i>	vytlačíme důlek na náplň, potřeme
	vajíčkem, dáme posypku a pečeme
	v troubě na 170 °C.

Pizza

Ingredience

*200 g hladké pohankové mouky
100 g hladké kukuřičné mouky
150 ml vody
50 ml oleje
1 sáček sušeného droždí
1 vejce
sůl*

Postup

Vše dáme do mísy a po vypracování utvoříme na plechu na pečicím papíru dvě placky. Vytvarujeme naolejovanými rukama do tenka a necháme chvíli kynout, pak už dotvoříme pizzu podle chuti.



Langoše

Ingredience

300 g mouky Jizerka
200 g tvrdého sýru
100 ml vody
100 ml mléka
3–4 stroužky česneku
1 malý jogurt bílý
1 kostku droždí
špetka soli
špetka cukru
špetka jedlé sody

Postup

Připravíme si kvásek z mléka a kvasnic a ten necháme vykynout. Do misky dáme mouku, jogurt, sůl, jedlou sodu a pak kvásek. Vypracujeme těsto a utvoříme bochánky, které necháme chvíli kynout na olejem potřeném pečicím papíru, což nám později usnadní přenesení na pánev. Po vykynutí bochánek stlačíme rukou do tvaru placky a jednoduchým překlopením z papíru jej položíme na pánev (papír vyhodíme). Po usmažení potřeme utřeným česnekem rozmíchaným v trošce vody se solí. Pokapeme kečupem a posypeme strouhaným sýrem.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.