

Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE

Jak vařit
úsporně
bez lepku,
mléka a jiných
alergenů



RADKA VRZALOVÁ

GRADA®

WWW.EATFITSHOP.CZ

Jo, kdyby lidi věděli, jaké bezlepkové parády mohou upéct ze směsi jednodruhových mouk bez přidaných škrobů a zahušťovadel.

A co teprve kdyby věděli, že ze mě jednoduše zavinou závin, uvaří noky nebo upečou dort?

A co až přijdou na mě a mého bráčku Perníčka? Jé, to bude radosti!



BOŽÍ ZBOŽÍ PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT BEZ LEPKU A JINÝCH ALERGENŮ

PEČEME OD ROKU 2013



KVALITNÍ PEČENÉ MÜSLI



NOVÉ GRANOLA
V BIO KVALITĚ



MALÁ
RUČNÍ VÝROBA



VŠE
BEZ LEPKU

WWW.JANOVAPEC.CZ



Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE

Jak vařit úsporně bez lepku,
mléka a jiných alergenů

RADKA VRZALOVÁ

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Ing. Radka Vrzalová

Z Radčina rodinného receptáře

Jak vařit úsporně bez lepků, mléka a jiných alergenů

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8683. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Burdová
Fotografie Radka Vrzalová, Vendula Černá
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 160
Vydání 1., 2022

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany u Brna

© Grada Publishing, a.s., 2022
Cover Photo © Radka Vrzalová, 2022

ISBN 978-80-271-6679-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-6678-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-3724-4 (print)

OBSAH

Úvod 7

Vysvětlení piktogramů 9

Jaro

BŘEZEN 12

Uzená pohanková polévka 12
Domácí velikonoční sekaná 14
Ovesný chléb s praženými ořechy 16
Beránek Cyril 18
Nekynuté osobní mazance 20

DUBEN 22

Kulajda s koprem a pažitkou 22
Kopřivové lívance s úspornou jahelnou majonézou 24
Nadívaná kuřecí roláda 26
Luxusní vegan mrkvový dortík 28
Linecké cukroví podle prababičky 30

KVĚTEN 32

Kedlubnová polévka se sušenými švestkami 32
Smažené bezové květy – kosmatice 34
Krůtí kostky s karotkou a hráškem 36
Rakvičky s jahodovou šlehačkou 38

Léto

ČERVEN 44

Vydatný vývar se zeleninou a jáhly 44
Bylinkové knedlíky z hrnečků 46
Králík v pyžamu 48
Bezlepkové ovocné knedlíky z odpalovaného těsta 50
Tvarohová bublanina z pudinku a mandlí – co dům dal 52

ČERVENEC 54

Bramboračka s houbami 54
Letní okurková polévka – řecký tarator 56
Jahelné nočky s žahourem 58
Základní slaný cuketový koláč na plech 60

SRPEN 62

Cuketová polévka s parmazánem 62
Letní kuřecí pekáček 64
Ovocné knedlíky či nočky z tvarohového těsta 66
Babiččina jemná svačinka 68

Podzim

ZÁŘÍ 74

Rajská polévka s bazalkou 74
Jáhloto s houbami 76
Houbovec nebo hubník k večeři 78
Cuketová bábovka s ostružinami a lískovými oříšky 80

ŘÍJEN 82

Jemný boršč 82
Samokvašený pohankovočirokový chléb 84
Kapustové karbanátky dědy Václava 86
Tradiční švestkovojablečný jahelník 88
Velká rodinná sachr bábovka 90

LISTOPAD 92

Svačिनová dršťková polévka z hlívy ústříčné 92
Bramborové škubánky 94
Šoulet z hrachu, drobných fazolí a pohanky
k svatomartinské huse 96
Mrkvové šátečky 98

Zima

PROSINEC (Advent a Mikuláš) 104

- Pohankové perníčky s jablkem 104
- Sušenky T. G. Masaryka 106
- Linecké cukroví s mákem a povidly 108
- Perníkové marcipánové kostky s ovocným žele 110
- Ovocní čertíci k mikulášské nadílce 112
- Smažení rarášci 114

PROSINEC (Vánoce) 116

- Polévka ze žlutého hrachu 116
- Kapr po novohradsku s vejmrudou 118
- Retro pudink jako z cukrárny 120
- Jemný sladký štrúdl s karamelizovanými vločkami 122
- Slavnostní marcipánový chlebiček 124

PROSINEC (Silvestr) 126

- Pikantní celerová pivní pomazánka na topinky 126
- Recept Staré gardy kuchařů a cukrářů
na pohankový tatarák 128

- Domácí uherský řez na silvestrovský večer 130
- Omáčka z čočky na smetaně 132
- Luxusní žemlovka z vánočky nebo mazance 134

LEDEN 136

- Oukrop s čirokovými krupkami 136
- Škvarkové placky 138
- Guláš pro zahřátí 140
- Sladký dezertní salát 142
- Perníkový jablečný chlebiček 144

ÚNOR 146

- Michalova zelnice na zahřátí 146
- Bramborová kaše nastavovaná čirokem, lepenice 148
- Plněné kapustové listy 150
- Rychlé tvarohové koblížky 152
- Sýrové zobání – šnečky 154

Několik zajímavých rad do kuchyně i ke stolu 159

Abecední seznam receptů 160

ÚVOD

Když jsem dopisovala třetí knížku *Slavnosti*, už jsem měla v hlavě nápad na verzi s pro změnu obyčejnými, jednoduchými recepty. V mamčině knihovně jsem totiž narazila na spoustu starých spisků, rodinných kuchařek po babičce, na zápisky po prababičce a i několik dnes už určitě cenných svazečků Marie Janků-Sandtnerové.

Pak přišlo období, kdy se mi do knížky nechtělo, protože takévéto kuchařky začaly být najednou v módě. Několik takových krásných knížek vyšlo před covidem, ale žádná nebyla samozřejmě čistě bezlepková. V době covidové jsme se naučili zase vařit a připravovat spoustu jídel doma a troufám si říct, že tento trend nám nějakou dobu vydrží.

Knížka je proto tentokrát trošku jiná. Na každý měsíc vám nabízím menu, které u nás máme moc rádi, a recepty, které se u nás dědí z generace na generaci. Menu jsou složená buď z přirozeně bezlepkových pokrmů ze surovin dostupných v českých obchodech a na trzích, nebo jsem zapojila svoji invenci a vytvořila bezlepkovou variantu a uvádím vám i možnosti pro další přidružené potravinové alergie či intolerance. Musím přiznat, že úspornost jsem původně neřešila, ale nakonec jsem zjistila, že u většiny receptů se dá nastavit množství nebo že se v nich opakuje základní poměrně levná surovina (třeba jáhly, mrkev, brambory), které koupíte třeba jedno kilo a připravíte z ní celou paletu pokrmů. Dalším benefitem je používání jednodruhových mouk. Jedinou výjimkou jsou směsi české firmy EAT-fit, protože se jedná o sofistikovaně namíchané základy bez přídavných gum a dalších zahušťovadel. Aby nám to leckde lépe drželo, využila jsem opravdu historickou surovinu – mouku

z mletého lněného semínka, které se na statku dávalo koním pro lesklou srst a z kterého se vařil nápoj na posílení po porodu. V žádném receptu nenajdete droždí, protože kynuté těsto z kvalitnější mouky se dřív skutečně peklo jen v neděli nebo o slavnostech či svátcích a bylo poměrně drahé.

Snad udělám některými rodinnými recepty radost také pacientům s histaminovou intolerancí (HIT). Troufám si říct, že všechny recepty zvládnou připravit začátečníci, některé dokonce i děti. Proto u receptů nenajdete označení, zda jsou „snadné“ nebo „velmi snadné“. Myslím si, že si s nimi poradí úplně každý.

Pojďte tedy nakouknout pod pokličku našich rodinných receptur, které se u nás dědí v malých sešitcích, na umaštěných papírcích nebo nám zůstaly někde na staré pohlednici. Jako bonus jsem připravila pár rad, co a jak v kuchyni nebo u stolu. A nezapomeňte – stejně jako do těch starých sešitků JE POVOLENO DO TÉTO KNÍŽKY PSÁT! Poznámky, vlastní vychytávky, co vám chutná nebo nechutná, kolik se nakrmilo strážníků a tak dále. Kniha je totiž tištěna na papíře, na kterém se zápisky nebudou mazat, a vy je tak můžete uchovat pro další generace jako rodinné stříbro.

Ať se vám knížka líbí a hodně ji využíváte.

S láskou k tomu dobrému, co na zašlém papíře a v mé genetické paměti po předcích zůstalo

Vaše Radka Vrzalová



VYSVĚTLENÍ PIKTOGRAMŮ



bez lepku



bez mléka



bez laktózy



bez vajec



bez kukuřice



bez ořechů



bez sóji



bez droždí



pro vegany



z jednodruhových mouk

JARO



Jaro, to jsou pro mě Velikonoce, žluté hlavičky podbělu na rumišti za naší bytovkou a první kopřivy ve stráni, na které maminka vždycky čekala a pak si každý večer oplachovala kopřivovým odvarem vlasy. Už od ledna jsme doma pěstovali na vatě řeřichu a za domácí úkol jsme dělali pokusy s rašící hlavičkou cibule ponořenou do vody ve skleničce od přesnídávky.

Velikonoce jsme doma prožívali stejně jako Vánoce. Podobně jako před Vánoci se hlavně uklízelo – myla se okna, praly se záclony a závěsy. S bráchou jsme si museli uklidit skříň. Pekl se samozřejmě kynutý nebo tvarohový mazanec a třený beránek. Se starou kameninovou formou na beránka po babičce moje maminka vždycky hrozně bojovala. Když beránkové těsto vyteklo, a beránek měl pak tenký krk a padala mu hlava, podpírali jsme ho zezadu čokoládovými vajíčky a lanýžovými figurkami kačenek a kuřátek, které se prodávaly na váhu. Beránka jsme polévali čokoládou nebo zdobili pusinkami z máslového krému, místo očí jsme mu dávali rozinky nebo lentilky a na krk dostal vždycky mašli. K Velikonocům jsme dostávali drobné dárky – nějaké oblečení (spodní prádlo, ponožky). Pak to byla samozřejmě čokoládová vajíčka nebo duté čokoládové figurky. Ty byly ale velmi nedostatkovým zbožím, takže se na ně u pultu stála dlouhá fronta. Stejně tak se později stála fronta na Kinder vajíčka, která byla dostupná jen ve speciálním obchodě s lahůdkovým a zahraničním zbožím, tzv. ESO. Pomlázka se u nás nikdy nekupovala – tatínek chodil s bráchou na vrbové proutky a pletli pomlázku z osmi, nebo dokonce z šestnácti proutků.

Maminka vždycky vzpomínala, jak její bratři před pondělní pomlázkou nemohli dospat – prostřední z bratrů Vašek už stál v sedm hodin u dveří, prý aby byl všude první. I můj bratr startoval poměrně brzy a vajíček na tvrdo i těch čokoládových bylo v úterý vždycky dost. Po Velikonocích jsme si pravidelně k večeři dělali bílky plněné vajíčkovohořčičnou pomazánkou a posypali jsme ji právě vzrostlou naklíčenou řeřichou.

Poslední dva roky základní školy jsme měli předmět pěstitelské práce. Učitelé nás na podzim a pak hlavně na jaře nahnali na školní pozemek, kde jsme ryli, pleli, seli a sázeli „na známky“. Úroda zeleniny a ovoce se poté zužitkovala ve školní kuchyni. Byl to vlastně takový systém komunitní zahrady, který je dneska tak moderní. Nepoužívala se žádná hnojiva, jen školní kompost, který jsme se také učili zakládat. A když někdo z rodičů sehnal z Kvítkova Dvora koňský hnůj, měla soudružka učitelka Bartošová ohromnou radost. Myslím si, že tohle společné štourání v zemi dnešním dětem trochu chybí. A pokud vím, zpracování ovoce ze školní zahrady v konvenční školní kuchyni není tak jednoduché.

BŘEZEN

UZENÁ POHANKOVÁ POLÉVKA

Pro 6–8 osob



150 g celé pohanky
1 malá cibule na kostičky
1 mrkev na kostičky (150 g)
500–750 g uzených žebírek či vepřového
ocásku nebo křížových kostí + 2 bobkové
listy, 3 kuličky nového koření, 3 kuličky
černého pepře, sůl dle chuti
2 polévkové lžice sádla nebo oleje
1,5 l vody
pepř mletý bílý, drhnutá majoránka
dle chuti, případně špetka soli
(uzené maso je slané dost)

V babiččině receptáři zapsána jako velmi levná. Hodí se na zahřátí
nebo jako svačina.

1. Uzené maso povaříme s kořením a solí ve vodě (1,5 l) do měkka.
Maso vyndáme a necháme zchladnout, vykrájíme z kostí. Vývar ponecháme.
2. Pohanku propereme ve vroucí vodě v sítku, necháme okapat. Ve větším
kastrolu na tuku osmažíme cibuli a mrkev, přidáme opanou a okapanou
pohanku, krátce osmažíme. Přelijeme vývarem z masa (cca 1 l), přidáme
okrájené maso, pepř a majoránku, vaříme cca 15 minut, než změkne
pohanka. Na talíři podáváme s petrželkou nebo posekanou pažitkou.



DOMÁCÍ VELIKONOČNÍ SEKANÁ

Na 8 porcí po dvou plátcích



500 g vepřové plece (klidně prorostlejší)



500 g předního hovězího

250 g prorostlého bůčku



8 větších kostek ledu

1,5 špekáčku nebo párku

či klobásy do textury

1 velká cibule

3 středně velké stroužky česneku

2 lžičky mletého kmínu

3 lžičky drhnuté majoránky

½ lžičky mletého zázvoru

2 lžičky soli, mletý pepř dle chuti

6 g kypřicího prášku do pečiva

větší mísa, výkonný nebo ponorný mixér,
forma na srnčí hřbet, pečicí papír

Pravou řeznickou sekanou spojovanou ledem umí málokdo. Jakmile ji ale jednou vyzkoušíte, možná se z ní u vás doma stane tradice.

- 1.** Bůček nakrájíme na kostky velké 2 cm a přidáme s ledem do mixéru. Pomalu promixujeme tuk s ledem a vytvoříme tzv. řeznickou spojku, která nahradí vejce a zajistí sekané nadýchanou strukturu.
- 2.** Zbytek masa nameleme na strojku, špekáčky nakrájíme na drobné, 1 cm velké kostičky, cibuli oloupeme a nasekáme na drobno, česnek prolisujeme nebo utřeme na pastu.
- 3.** Vše promícháme ve větší míse, přidáme koření, sůl a kypřicí prášek.
- 4.** Masovou fáš přemístíme do formy vyložené pečicím papírem a pečeme cca 2 hodiny na 140 °C na horký vzduch nebo na 160 °C na statiku, nebo dokud nebude špejle po vytažení ze středu sekané suchá. Podáváme s bramborovou nebo nastávanou kaší.



OVESNÝ CHLÉB S PRAŽENÝMI OŘECHY

Na cca 14 plátků



100 g bezlepkové ovesné mouky jemně mleté
+ 80 g bezlepkových ovesných vloček



150 g směsi semínek (50 g slunečnice,
50 g drobných dýňových semínek,
25 g máku, 25 g sezamu)

50 g mletého lněného semínka
+ 50 g celých lněných semínek

100 g opražených, na hrubo
posekaných lískových ořechů

2 polévkové lžičce chia semínek

1 polévková lžičce (10 g) jemného psyllia

1 zarovnaná polévková lžičce (14 g) soli

1 polévková lžičce jablečného nebo vinného octa
+ 1 lžičce medu nebo javorového sirupu

450–500 ml teplého rostlinného mléka
+ 3 polévkové lžičce řepkového oleje

mísa, pečicí papír, forma na biskupský chlebiček
o objemu 1 l a délky cca 28–30 cm

Chlebík je plný vlákniny a jeho příprava je úžasně jednoduchá. Recept je to moderní, ale protože tento chléb dcery zařadily mezi své nejoblíbenější pečivo, dovolila jsem si ho zařadit i do rodinného receptáře. Pokud tedy snášíte oves a hledáte dobrý zrníčkový chléb, pak určitě nebudete zklamáni.

- 1.** Na pánvi opatrně opražíme oříšky. Pak je vsypeme do utěrky a promnutím zbavíme slupek. Vychladlé posekáme. V míse smícháme všechny sypké suroviny. Ve vedlejší nádobě vidličkou prošleháme ohřáté rostlinné mléko s medem, olejem a octem.
- 2.** K promíchané sypké směsi přilijeme tekutinu, opatrně spojíme vařečkou nebo silikonovou stěrkou – těsto začne houstnout. Přemístíme ho do formy vyložené pečicím papírem, uhladíme.
- 3.** Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 40 minut při výšce těsta cca 8 cm. Pak přepneme na horký vzduch a dopékáme na 160 °C dalších 20 minut. Chléb vyndáme z formy i s papírem a necháme v troubě při stejné teplotě na mřížce cca 10 minut dosušit. Pokud nemáte možnost horkého vzduchu, pečte po celou dobu na 180 °C a občas odvětrejte.
- 4.** Hotový chléb necháme na mřížce vychladnout (dobré je podložit mřížku suchou čistou utěrkou, odpařuje se totiž hodně vody). Po vychladnutí rozdělíme na polovinu a zabalíme do alobalu.



BERÁNEK CYRIL

Na cca 12 ks



230 g bezlepkové mouky (100 g čirokové mouky + 50 g kukuřičného škrobu + 80 g rýžové polohrubé mouky)



160 g krupicového cukru

12 g kypřicího prášku + 2 g soli



6 vajec (žloutky a bílky zvlášť + lžička citrónové šťávy)

180 g bezmléčného tuku pokojové teploty (např. Alsan nebo Stella vegan)

kůra a šťáva z jednoho citrónu

2 polévkové lžice tuzemáku

8 lžic rostlinné smetany

300 g čokolády na vaření bez lepku a mléka + 80 g tuku na polevy Omega

uzavíratelná forma na beránka vymazaná tukem a vysypaná kokosem nebo strouhankou (1,5–2 l) či forma na chlebiček vyložená pruhem pečicího papíru a zbytek vymazaný a vysypaný strouhankou

Směs oříšků a kandovaného ovoce:

100 g malých rozinek + 50 g sušených švestek + 50 g višni + 50 g pomerančové kůry + 50 g posekaných mandlí nebo pistácií (veškeré ovoce lehce promnuté s 2 polévkovými lžícemi rýžové mouky)

Proč Cyril a proč začínám beránkem? Vlastníkem receptu na lepkového beránka se spoustou sušeného ovoce a ořechů je Blanka, která má krásného psa Cyrila. Toto jméno mě tak trochu fascinuje a pejsek vlastně taky, a tak jsem Blance pomohla upravit poměry starého rodinného slovenského receptu na bezlepkovou a bezmléčnou variantu – a třený beránek aneb TOP ovocný chlebiček je na světě!

1. Všechny suroviny by měly mít pokojovou teplotu. Žloutky šleháme s cukrem, kůrou a šťávou alespoň 10 minut v robotu nebo v ruce. Po částech přidáváme změkklý tuk, postupně zašleháváme, přidáme smetanu a alkohol. Z bílků a lžičky šťávy vyšleháme pevný sníh.

2. Ke žloutkové směsi přisypeme smíchanou mouku s kypřicím práškem a směs ovoce (obaleného v rýžové mouce) a oříšků, nakonec silikonovou stěrkou opatrně vmícháme sníh.

3. Přemístíme do formy. Uzavřeného beránka v kamenině pečeme nejdříve na 180 °C cca 30 minut a pak snížíme na 160 °C a dopékáme dalších 30 minut. Otevřenou silikonovou nebo porcelánovou formu pečeme na 170 °C cca 45 minut, nebo dokud nebude špejle po vytažení ze středu těsta suchá.

4. Beránka nebo chlebiček necháme na mřížce vychladnout, pak teprve vyndáme, pocukrujeme nebo potáhneme čokoládovou polevou (300 g čokolády na vaření bez lepku a mléka + 80 g tuku na polevy Omega).

