

Bez lepku, prosím!

Sladké i slané recepty



Denisa Albertová
(Glutenfree Denisa)

C P R E S S

Bez lepku, prosím!

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Denisa Albertová
Bez lepku, prosím! – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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



*Tahle knížka je věnována všem nám bezlepkářům a těm,
kteří se o nás starají.*

OBSAH

Úvod	9
Můj bezlepkový příběh	15
Jak to začalo	16
Moje bezlepkové začátky	17
Bezlepkové dětství	17
A co bylo potom?	19
Bezlepkové pečení	21
Bezlepkové mouky	23
Nejčastěji používané bezlepkové jednodruhové mouky	25
Tipy pro bezlepkové pečení	28
Bezlepkové pečení – kde byste lepek nečekali?	32
Bezlepkové vaření	33
Bezlepkové zahušťování	35
Obalování	35
Bezlepkové přílohy	36
Velký přehled bezlepkových těstovin	37
Bezlepkové vaření – kde byste lepek nečekali?	39
Každodenní život bez lepku	40
Jak se vyznat ve složení	41
Domácnost	42
Krabičkování	44
Restaurace	45
Cestování	46
Recepty	49
Vysvětlivky k receptům	50
Náhražky některých dalších alergenů	51
Jak má vypadat vzešlý kvásek?	52
Jak má vypadat psyllium gel?	52

Jak má vypadat drobenka?	53
Lívance (bez kynutí)	54
Kynuté lívance	56
Palačinky	58
Tvarohové knedlíky	60
Mramorová bábovka	62
Tvarohová bábovka	64
Další variace bábovek...	66
Ořechová bábovka	66
Kokosová bábovka s čokoládovou polevou	66
Bábovka s ovocem	66
Maková bábovka	66
Tipy pro perfektní dorty a bábovky	68
Základem nadýchaného těsta je dobře vyšlehaný sníh...	69
Korpus na dort	70
Čokoládový dort	72
Kokosový chlebiček	76
Muffiny	78
Roláda	80
Drobenkový koláč s ovocem	82
Strouhaný koláč	84
Hraběnciny řezy	86
Listové těsto	88
Štrúdl	90
Tvarohový koláč	92
Kynuté koláčky	96
Tvarohová náplň	99
Maková náplň	99
Ořechová náplň	99
Kynuté buchty	100

Tipy pro perfektní sušenky a cukroví **104**

Máslové sušenky	106
Cookies	108
Mandlové sušenky	110
Linecké	112
Tvarohovo-kokosové kuličky	114
Perníčky	116
Cukrářské piškoty	120
Tiramisu (odlehčená verze)	122
Cheesecake	124
Nepečený cheesecake	126
Míša dort	128
Krtkův dort	132
Košíčky	134
Arašídové košíčky	136
Mandlová galetka	138
Základ na pizzu	140
Gnocchi	142
Quiche	144
Slané pohankové palačinky	146
Houskový knedlík	148
Karlovarský knedlík	150
Bramborový knedlík	152
Krokety z polenty	154
Ravioly	156

Tipy pro pečení bezlepkového pečiva	158
Bagely	160
Rýžový chléb	164
Chlebové placky s česnekem	166
Tortilly	168
Zeleninové placky pečené v troubě	170
Těstíčko z cizrnové mouky	172
Lívance z červené čočky	174
Poděkování	177
Rejstřík	180



ÚVOD

Ahoj, jmenuju se Denisa a jsem od narození celiak. V ruce právě držíte něco, co bych nazvala takovou mou bezlepkovou příručkou, o kterou bych se s vámi všemi chtěla podělit.

To, že jsem celiakem už od narození, pro mě znamená, že celý svůj život držím bezlepkovou dietu. Přes všechny peripetie spojené s bezlepkovým dětstvím, postupným se sžitím s dietou a jejím přijetím jako nezbytnou částí mého života, jsem se v roce 2019 dostala až ke psaní bezlepkového blogu.

Blog je skvělou platformou, prostřednictvím které může člověk ostatním něco předat. Informace na něm ale nebudou nikdy ucelené a překlíkávaní mezi jednotlivými články může být únavné. Proto jsem už prakticky od začátku blogování snila o tom, že jednou vydám knihu. Knihu, ve které budou od začátku až do konce popsány všechny mé bezlepkové zkušenosti, nasbírané informace a recepty, které bych ráda předala alergikovi na lepek nebo začínajícímu celiakovi. Anebo bych se jejich prostřednictvím chtěla podělit o svůj pohled na věc s těmi, kteří už s bezlepkovou dietou žijí delší dobu.

Lepek je obsažen v jedné ze základních plodin, na které byl lidský život na zemi dlouhá léta prakticky založen – v pšenici. Co má tedy člověk dělat, když mu diagnostikují alergii na lepek nebo rovnou celiakii? Ze začátku to všechno může vypadat hodně strašidelně. V dnešní době už pšenice našťastí není tak nepostradatelnou surovinou. Na následujících stránkách bych vám chtěla poradit, jak se s bezlepkovým životem poprat. Chtěla bych vám předat tipy, jak si ho udělat jednodušší, a třeba vás i inspirovat k novému pohledu na věc.

První část knihy vám poslouží jako takový návod jak postupovat, když se pustíte do bezlepkového vaření a pečení. Představím vám jednotlivé bezlepkové mouky a shrnu, která je na co vhodná. Poradím vám, jak bezlepkově obalovat nebo třeba zahušťovat. Jelikož bezlepková dieta není jen o změně ve vaření a pečení, ale ruku v ruce s ní jde také celková změna „životního stylu“, mám pro vás připravené i tipy, které vám mohou přijít vhod v každodenním bezlepkovém životě.

V druhé části knihy na vás čeká celkem padesát slaných i sladkých bezlepkových receptů. Některé z nich jsou už opravdu léty ověřené, protože jsme podle nich s mamkou pekly, už když jsem byla malá. Některé další recepty jsem naopak vymyslela přímo pro tuhle kuchařku.

Zároveň je pro mě důležité hned na úvod zmínit jednu věc: Nejsem doktor a nemám vzdělání v žádném oboru zaměřeném na výživu. Prosím vás, abyste na tuto knihu koukali spíš jako na zkušenost celičky, která s bezlepkovou dietou žije už 26 let.

Na této kuchařce jsem pracovala přes rok a nechala jsem v ní kus svého srdce. Věřím, že je to na ní znát. Pohodlně se usadte a můžeme se do toho pustit.







MŮJ
BEZLEPKOVÝ
PŘÍBĚH

V posledních letech jsem díky své bezlepkové aktivitě na internetu a sociálních sítích začala víc a víc přicházet do kontaktu s dalšími celiaky / alergiky na lepek. To mi hodně otevřelo oči. Naučilo mě to, že každý bezlepkový příběh je unikát. Celiakie nebo alergie na lepek se může projevit v jakémkoliv věku a za různých okolností. Může mít různé příznaky a i podoba po diagnóze může být jiná. Někomu na celiakii můžou přijít kvůli střevním potížím, někdo má kožní projevy, někomu se může projevovat třeba jen zvýšenou únavou. A někomu může být šíleně zle... jako mně. Ráda bych se tu s vámi na úplném začátku knihy podělila o ten svůj bezlepkový příběh. Třeba se v něm někdo najdete. Třeba vám to připomene vašeho blízkého. Nebo vám třeba jen rozšířím obzory, jak to celé může taky být.

Můj bezlepkový příběh trvá prakticky celý můj život. Začal se psát někdy začátkem roku 1998, kdy mi byl necelý rok.

Jsem asi trochu rarita. I když se často jedná o dědičné onemocnění, u nás v rodině o nikom s celiakií nevíme. Je ale pravdou, že celiakie může být i skrytá a může se projevit až v dospělosti, nebo dokonce i ve stáří. Přijde mi ale zvláštní, že se mi začala projevovat už hned po narození, i když ji nikdo jiný z rodiny nemá. Ono kdoví, třeba by se v mém rodokmenu našel nějaký prapraděda nebo pratetička přes koleno, kteří mohli mít podobný problém.

Jelikož se mi celiakie začala projevovat, když jsem byla ještě miminko, velká část mého příběhu nemůže vycházet z mých vlastních vzpomínek, ale spíš z vyprávění mojí mamky a ostatních členů rodiny. Asi je lepší, že si to nepamatuju, jelikož to bylo opravdu trápení. Navíc jsem to všechno slyšela už tolikrát, že mám pocit, jako bych si to i já sama pamatovala.

Jak to začalo

Když mi byl sotva rok, začala jsem mít zažívací problémy. Zdálo se, že problémy přicházejí snad po všem jídle, které mi mamka dala. Začalo proto běhání po doktorech, které ale moc zdárný konec nemělo. Problémy dospěly až do bodu, kdy jsem musela být hospitalizována v nemocnici (a mamka samozřejmě se mnou). Podstupovala jsem jedno vyšetření za druhým, ale bez jasného výsledku. První testy na lepek i na další alergeny byly negativní. S mamkou jsme v nemocnici strávily dlouhé týdny (dokonce jsme tam byly i v době legendárního Nagana). Babička mi vždycky vypráví, jaký o mě měli

strach. Výživu jsem dostávala už jedině skrz kapačku a byla jsem hodně podvyživená. Úleva přišla v momentě, kdy doktoři konečně potvrdili, že problémem byl celou dobu lepek.

No, úleva... asi jsme my všichni celiaci / alergici na lepek zažili hodně podobný pocit. Na jedné straně stojí obrovská úleva, kdy člověk konečně zjistí, co za tím celou dobu stálo, a může s tím začít něco dělat. Protože pocit, že vám je zle a vlastně ani nevíte z čeho, je hodně frustrující. Na druhé straně ale přichází zmatenost. Nových informací je spousta. Je přirozené mít strach z neznámého a z toho, jak moc se náš dosavadní život bude muset po diagnóze celiakie / alergie na lepek změnit. Velkou ránou může být hlavně to, že celiakie je na celý život. Že vlastně neexistuje žádný lék a budete se s ní muset naučit žít (to se netýká alergie na lepek, která může časem odeznít).

Moje bezlepkové začátky

Co si budeme povídat – být celiakem na přelomu let 1999 a 2000 nebyl žádný med. Široko daleko jsme měli jen jeden malý obchod se zdravou výživou, kde měli i bezlepkovou sekci. Většinou tam nabízeli jednu bezlepkovou směs na pečení, kukuřičnou mouku, strouhanku, tak dva druhy sušenek a kukuřičné křupky. Na takových těch klasických kukuřičných křupkách pro batolata jsem prakticky vyrostla.

Složení všech potravin bylo dlouhé jako telefonní seznam a nebyla povinnost alergeny vyznačovat. Nebyl internet a informací bylo hodně málo. Nebylo vlastně ani odkud čerpat inspiraci na bezlepkové recepty. Pro mamku to byla opravdu výzva. Občas doma s úsměvem na rtech vzpomínáme na mamčiny první pokusy o bezlepkové pečení. Pokud jste třeba právě teď ve fázi svých prvních bezlepkových pokusů, tak mi věřte, že na to taky jednou budete vzpomínat s úsměvem.

Bezlepkové dětství

Bezlepkové dětství nebyla vždycky procházka růžovým sadem, co si budeme povídat. Malé dítě prostě nedokáže pochopit, proč něco jíst může a něco jiného ne. Hlavně když vidí, že ostatní děti to jedí a je jim dobře. Vzpomínám si na některé situace z rodinných oslav nebo sešlostí s přáteli, kde bylo více dětí, a já prostě nemohla za boha pochopit, proč si nemůžu dát to samé co ostatní. Proč si můžu některý druh křupek dát a jiný ne, i když ostatní je jedí. Dítěti prostě nevysvětlíte, že mu střeva fungují jinak než ostatním.

Takových situací ale naštěstí nebylo tolik. Moje rodina celiakii dobře přijala a dokázala mi spousta věcí přizpůsobit. Když jsem chodila do školky, vždycky jsem si brala vlastní svačtinu a chodila jsem domů před obědem, protože domlouvat bezlepkové jídlo nebylo možné.



Jídlo v jídelně nepřicházelo v úvahu, ani když jsem nastoupila na základní školu. To byly časy, kdy jsem se kvůli bezlepkové dietě cítila dost ostrčená. Když všichni jedli ve školní jídelně a bavili se, zatímco já stála bokem a koukala na ně. Upřímně doufám, že doba půjde dopředu i v tomto ohledu a nebude už pro děti s potravinovými omezeními takový problém najíst se v jídelně spolu s ostatními. Nemohla jsem se spolužáky jezdit ani na školy v přírodě, protože vyjednat mi bezlepkovou stravu nebylo možné. Zlom přišel v páté třídě, kdy mi třídní učitelka poprvé bezlepkovou stravu zařídila a na školu v přírodě jsem s ostatními vyrazila.

První škola v přírodě se mi vryla hluboko do paměti. Byl to pro mě celkem šok, protože jsem do té doby byla zvyklá vlastně jenom na jídlo od mojí mamky a samozřejmě mi jiný způsob vaření moc nevyhovoval. Vybabuju si, že jsem tam třeba měla úplně poprvé v životě rajskou. (Pozn.: Moc velký úspěch neměla.)

Vlastně jsem vždycky jedla jen to, na co jsem byla zvyklá, a novinky u mě moc velký úspěch neměly. Pamatuju si, když jsme poprvé sehnaly bezlepkové těstoviny. Nemůžu si vůbec vybavit, kolik mi asi tak mohlo být, ale vím, že mi vůbec nechutnaly. Byla jsem zvyklá hlavně na brambory a rýži, takže těstoviny mi přišly divný a slizký. No a teď je to jedna z mých nejoblíbenějších příloh!

A co bylo potom?

Čím jsem byla starší, tím mi celiakie začala připadat míň a míň omezující. Na to mělo vliv asi hned několik faktorů. Jednak jsem si už za ta léta na bezlepkový způsob života zvykla. Osvojila jsem si určitá pravidla a zvyky, které dodržuji a dokážou mi můj bezlepkový život dost usnadnit. Je to už něco automatického, nad čím nemusím ani moc přemýšlet. Nasbírala jsem zkušenosti a podařilo se mi vyiplat spoustu skvělých bezlepkových receptů. Našla jsem si svoje oblíbené restaurace, ve kterých vím, že se můžu bezpečně najíst. Teď už ale trochu předbívám. Moje vyiplané recepty najdete v druhé polovině knihy a o mých tipech, jak si udělat bezlepkový život jednodušší, se více rozepíšu v jedné z následujících kapitol.

Druhý faktor, který mi pomohl se s celiakií lépe sžít, je ten, že si společnost celkově začala celiaků více všímat. Povědomí o lepku se začalo zvyšovat. Dneska už v každém větším supermarketu narazíte na alespoň malou bezlepkovou sekci, kde něco málo seženete. Alergeny ve složení jsou tučně vyznačené. V jídelních lístcích by měly být alergenové také uvedeny, a když v restauraci řeknete slovo „lepek“, už se na vás málokdy číšník podívá vyděšeným výrazem, jako tomu bylo dřív (ale občas přeci jen). K popularizaci bezlepkového jídla taky přispěla vlna dobrovolného držení bezlepkové diety, která k nám před několika lety připlula a do které se zapojily i některé