



Bezlepková kuchařka 3



Kamila Krajčiková



Bezlepková kuchařka 3

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 trestně stíháno.

Kamila Krajčíková

BEZLEPKOVÁ KUCHARKA 3

Odborná poradkyně:

MUDr. Pavla Hromádková

© Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2013

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5132. publikaci

Odpovědná redaktorka Barbora Srncová

Sazba a zlom Lukáš Tingl

Fotografie Barbora Bistiaková

Počet stran 80

Vydání první, Praha 2013

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Autoři a nakladatelství děkují společnostem JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o., SPAR Česká obchodní společnost, s.r.o., Diana Seven a.s. a Doves Farm CZ, Jana Hromádková za podporu, která umožnila vydání publikace.



Recepty na www.dovesfarm.cz

Přirozeně bezlepkové výrobky

v prodeji sítě Kaufland

ISBN 978-80-247-4682-1

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8478-6 (pro formát pdf)

ISBN 978-80-247-8479-3 (pro formát ePUB)

Obsah

Úvod	7
Příběh mojí rodiny	9
Poděkování	11
1. Základní recepty na těsta	12
2. Náplně do koláčů, rolád, kynutých buchet nebo kynutých rolád, zmrzliny	16
3. Chléb	22
4. Rychlé svačinky	25
5. Bábovky, buchty, koláče	32
6. Dorty	48
7. Polévky	54
8. Hlavní jídla	58
9. Přílohy	65
10. Vánoce	68
11. Rady nakonec	75
Užitečné adresy, literatura	76
Závěr	78
Abecední seznam jídel	79

Úvod

Péct a vařit bezlepkově pro dítě od narození ještě jde. Takové dítě jiné chutě nezná a v zásadě to považuje za normální. Ale uvařit a upéct pro pubertáka, kterému byla tato diagnóza vyřčena v jeho 16 letech, to je opravdový děs. A když se k tomu přidá bezlepková dieta pro čtyřicetiletého chlapa, stává se vaření opravdovou noční můrou.

Jsou totiž zvyklí na vaše koláče, babiččiny buchtičky, gulášek s knedlíkem a pivečko. Tak, a teď pečte z kukuřice, dejte jim zeleninu a zakažte pivo. No, babo, rad.

Jsem poměrně zaměstnaná žena a smyslem mého života rozhodně není strávit zbytek mládí u sporáku. Na druhou stranu ale vím, že bezlepková dieta se bez vaření neobejde, a protože jsem chtěla svým chlapům dopřát vše, na co mají chuť, s vervou jsem se pustila do změny celého našeho jídelníčku. Recepty, které moje knížka obsahuje, jsou jednoduché a po uvaření mnohdy k nerozeznání od těch s lepkem. Pokud se bavíme o bezlepkové dietě, nemůžu se bohužel nezmínit o penězích. Je vskutku drahá. Proto jsem volila i dostupné ingredience do receptů.

Odměnou mi jsou prázdné talíře a snědené (ještě za tepla) buchty a koláče.

Kamila Krajčiková

Bezlepkové pokrmy jsou velmi vhodné pro lidi s atopickým ekzémem, potravinovými alergiemi nebo střevním onemocněním, ale také pro všechny, kteří se chtějí starat o své zdraví a předcházet tzv. civilizačním nemocem. V této knize najdete i bezmléčnou variantu, což je v současné době velmi žádoucí. Když jsem poprvé ochutnala od Kamily bezlepkovou bábovku, nemohla jsem uvěřit, že je opravdu bezlepková. Postupně jsem ochutnávala většinu jídel z této kuchařky a řekla jsem si, že se nejedná o žádnou dietu, ale o druh zdravého stravování. I po vydatném obědě nebo zákusku jsem se cítila příjemně a plná energie. Začínající celiatici zde najdou základní recepty a lépe jim to pomůže v prvním boji s bezlepkovou stravou.

MUDr. Pavla Hromádková

Příběh mé rodiny

Milí čtenáři,

pracuji jako dětská zdravotní sestra a jsem zároveň matkou dvou již dospělých dětí. Práce mě naučila dívat se na život trochu jinak. Za životní katastrofu považuji neléčitelná smrtelná onemocnění, jako je rakovina, leukemie a těžké úrazy, takže při zjištění celiakie u mého tehdy šestnáctiletého syna a následně i u manžela, jsem byla docela v klidu. No co, vždyť nesmí jen mouku...

Posléze jsem si ale uvědomila, že to tak jednoduché nebude. Při prvním vaření jsem objevovala mouku i tam, kde bych ji nikdy nečekala: v masoxu, hořčici, kečupu, sójové omáčce, uzeninách apod. Uvědomila jsem si, že dokud se vás něco takového netýká, spousta věcí vám jednoduše nedojde.

Mým prvním krokem tak bylo, že jsem prošla vše: lednici, spíž, kuchyňské skříně; vše nevhodné vyházela nebo rozdala známým a nakoupila potraviny, které jsou pro bezlepkovou dietu vhodné. Hodně mi při tom pomohl internet, kde jsem bezlepkové potraviny na vaření našla poměrně rychle. Ale i tak jsem se při nákupu nevyhnula (a dosud nevyhnu) zdlouhavému čtení složení na etiketách výrobků.

Bezlepková dieta je poměrně nákladná. Jako správná hospodyňka se tedy snažím upéct tak, aby vše chutnalo i vypadalo, a zároveň obsahovalo co nejmenší množství mouky. Přiznám se, že pár plechů skončilo v popelnici. Ne vždy se vše povedlo napoprvé, učila jsem se spíše metodou pokus-omyl a časem jsem objevila pár malých triků, které mi pomáhají dodnes. Přesto se ale doteď při pečení musím obrnit trpělivostí.

Podle mého názoru je pro rodinu s celiakem nejjednodušší, když celá rodina bude jíst bezlepkově. Odpadne tak vaření dvou různých jídel, třídění nádobí, potravin apod. Dítě s celiakií se zároveň nebude cítit nijak odstrčené a nebude se muset dívat na ostatní členy rodiny, jak jedí jídla, která ono nesmí a třeba by chtělo. Chovejte se k němu, jako by bylo zdravé. Život vám někdy zasadí i horší rány. Osobně mám pocit, že díky tomu začala naše rodina jíst zdravější a kvalitnější potraviny. Najednou si totiž uvědomíte, co jídlo dokáže, a donutí vás zamyslet se nad tím, co vlastně jíte.

Můj muž a syn patří k pacientům s celiakií latentního typu, což znamená, že jsou skoro bez příznaků. V období, kdy si můj syn zlomil prst a nemohl sportovat (hrál tenis třikrát týdně), zhubl dokonce pět kilogramů. Jedl stále stejně, spíše více, takže jsem pojala podezření, že něco není v pořádku. Po konzultaci s jeho dětskou lékařkou Evou Bučkovou, které bych tímto také chtěla poděkovat, jsem nechala svého syna testovat na celiakii. Jelikož je celiakie onemocněním genetického původu, poté, co byla u mého syna celiakie prokázána, bylo mi už jasné, že i manželův test vyjde po-

zitivní. Už od našeho seznámení byl jako reklama na hlad a ve svých čtyřiceti letech vážil pouhých 62 kg. Netrpěl průjmami, nic mu nikdy nebylo, jen stále jedl. Po půl roce držení diety sám ale přiznal, že mu je teď mnohem lépe. Dokonce klidněji spí, není už tak podrážděný a unavený, dokonce i přibral.

Dodržování bezlepkové diety tedy má smysl, i když to někdy může být těžké. Musíte totiž zcela změnit své stravovací návyky a připravit se také na to, že vám z počátku nemusí vše úplně chutnat, protože jste byli zvyklí na něco jiného.

Bezlepková dieta ale v žádném případě neznamená, že vám nebude nic chutnat!

I bez lepku se dají uvařit a upéct velmi zdravá a chutná jídla. Abych vám a svému synovi začátky s bezlepkovým vařením trochu usnadnila, sepsala jsem tuto kuchařku. Dobrou chuť.

Kamila Krajčiková

Poděkování

Za odbornou pomoc děkuji dětské lékařce MUDr. Pavle Hromádkové, která je pediatr, gastroenterolog, výživový poradce a především úžasný člověk. Děkuji jí také za nápad kuchařku sepsat, aby pomohla začínajícím bezlepkářům v jejich nelehkých začátcích v boji s každodenním stravováním. Za krásné fotografie mých kulinářských výrobků děkuji Báře Bistiakové. Veliké díky patří dceři Kamile za konzultaci při sepisování receptů, aby to uvařil i úplný laik. Dále děkuji tetě Erice za některé recepty, které jsem si přivezla od ní ze Slovenska a pouze převedla do bezlepkové formy. V neposlední řadě patří veliké poděkování mému manželovi za nezdolnou trpělivost.

Základní recepty na těsta



Piškotové těsto

Těsto

150 g mouky – Jizerka
 120 g cukru krystal
 6 vajec
 ½ bezlepkového kypřicího prášku
 do pečiva¹
 2 lžice mléka

Postup

V misce vyšleháme z bílků tuhý sníh.
 V jiné misce vyšleháme žoutky se dvěma lžicemi cukru. Poté dáme do větší misky mouku, zbytek cukru a prášek do pečiva. Následně přidáme tuhý sníh a vyšlehané žoutky a přilijeme mléko. Nakonec vše zlehka zamícháme.

Tip

Těsto používám na bábovky, rolády a dortové korpusy. Pokud potřebuji bezlepkové piškoty, upeču toto těsto a natrhám ho na menší kousky.

Při alergii na laktózu stačí vyměnit mléko za kokosové, rýžové nebo mandlové.

Bramborové těsto

Těsto

500 g uvařených a oloupaných brambor
 200 g mouky – Jizerka
 100 g rýžové krupičky
 1–2 vejce
 1 kávová lžička soli

^{1/} Bezlepkový kypřicí prášek je v České republice k dostání od firem Dr. Oetker a Labeta.

Postup

Uvařené a oloupané brambory necháme vychladnout. Když jsou úplně studené, nastrouháme je na jemném struhadle. Následně posypeme vál moukou, dáme na něj nastrouhané brambory, ke kterým přidáme vejce a sůl. Nakonec s pomocí mouky vypracujeme hladké těsto.

Tip

Těsto můžete použít na bramborové knedlíky, bramborové šišky, bramborové placky či plněné bramborové knedlíky. Některé firmy navíc vyrábějí směs na bezlepkové bramborové knedlíky v prášku. Knedlíky z této směsi jsou dobré a těsto jde použít na již zmíněná jídla.

Těsto na bábovky

Těsto

150 g mouky – Jizerka
 150 g cukru krystal
 1 smetana na šlehání
 ½ bezlepkového kypřicího prášku
 do pečiva¹
 5 vajec

Postup

V jedné misce vyšleháme bílky v tuhý sníh. V druhé misce vyšleháme žoutky s trochou cukru v tuhý krém. Do další misky dáme smetanu, kterou vyšleháme s cukrem. Ve velké míse smícháme mouku s vyšlehaným sněhem, vyšlehanými žoutky a vyšlehanou smetanou. Nakonec do této směsi přidáme půl sáčku prášku do pečiva a jemně promícháme.

Tip

Můžeme přidat 100 g jemně nastrouhaného kokosu, nejemno namletých ořechů, rozinek či máku, podle toho jakou chceme mít bábovku. Při alergii na mléko dejte sójovou smetanu.

Těsto na závin

Těsto

250 g mouky – Jizerka
150 g 100% palmového tuku (pokojoyé teploty)
100 g tvarohu nebo bílého jogurtu
2 vejce
½ bezlepkového kypřícího prášku do pečiva¹

Postup

V míse smícháme všechny přísady a na pomoučeném vále následně ručně vypracujeme jemné těsto. To dáme na chvíli odpočinout do chladničky.

Tip

Závin můžeme udělat jak na sladko, tak na slano. Dáváme ale pozor, až budeme těsto vyndavat z trouby. Je totiž velmi křehké, a proto je nejlepší ho ihned po vyndání z trouby opatrně nakrájet.

Palmový tuk ráda používám pro jeho složení. Neobsahuje cholesterol, laktózu a transmastné kyseliny. Je bohatý na vitamín E a beta-karoten.

^{1/} Bezlepkový kypřící prášek je v České republice k dostání od firem Dr. Oetker a Labeta.

Kynuté těsto

Těsto

500 g mouky – Jizerka
150 ml vlažného mléka
120 g másla
100 g cukru krystal
1 sáček sušeného droždí – S. I. Lesaffre
3 žloutky

Postup

Do domácí pekárny dáme nejdříve vše tekuté a až poté vsypeme mouku a droždí. Následně zvolíme program „těsto“. Pekárna nám těsto vypracuje a nechá vykynout.

Tip

Těsto používám na koláče, buchty či kynuté rolády s nádivkou.

Těsto na ovocné koláče

Těsto

150 g mouky – Jizerka
150 g kukuřičné hladké mouky
120 g cukru krystal
20 ml oleje (olivový nebo slunečnicový)
5 vajec
1 bezlepkový kypřící prášek do pečiva¹
ovoce na obložení koláče

Drobenka

4 lžíce instantních rýžových vloček
4 lžíce cukru krystal nebo třtinového cukru
4 lžíce oleje (olivový, sezamový, slunečnicový) nebo tuku

+

Postup

Vyšleháme vejce s mlékem a olejem. Do mísy dáme obě mouky, cukr a kypřící prášek do pečiva, postupně přilijeme vyšlehaná vejce a zlehka zamícháme. Vše nalijeme na plech s pečícím papírem. Poklademe ovocem a posypeme drobenkou, kterou si předem připravíme tak, že veškeré ingredience na drobenku smícháme v misce.

Tip

Do drobenky dávám rýžové vločky, je tak křupavější. Tento recept je vhodný pro alergiky na mléko.

Náplně do koláčů, rolád,
kynutých buchet nebo
kynutých rolád, zmrzliny



Maková náplň

Ingredience

100 g umletého máku
 250 ml mléka
 1 lžice medu nebo javorového sirupu
 špetka skořice
 ½ lžičky pravé vanilky
 ½ sáčku vanilkového pudingu – Dr. Oetker, Alnatura

Postup

Mléko smícháme s pudingovým práškem. Do kastrolku dáme mák s mlékem a vaříme do zhoustnutí. Nakonec odstavíme a přidáme lžici medu nebo javorového sirupu, skořici a vanilku. Med nebo sirup dáváme až do hotové náplně, protože vařením by ztratily všechny výživné látky.

Tip

Do náplně můžeme přidat nastrouhané jablko nebo rozvařené švestky, eventuálně dvě lžice švestkových povidel. Náplň tak bude vláčnější. Dobře náplň chutná i s rozinkami, které jsme nechali přes noc máčet v rumu.

Mák obsahuje velké množství vápníku, hořčiku a oleje. Doporučuje se při vypadávaní vlasů, lámání nehtů nebo jako prevence osteoporózy. Je dobré dávat ho dětem s nemléčnou dietou jako doplněk vápníku do stravy.

Umletý mák je nejlepší skladovat v mrazáku, nezežlukne, ale kvůli svému většímu obsahu oleje by se měl po vyndání rychle spotřebovat.

Oříšková náplň

Ingredience

100 g namletých ořechů
 250 ml mléka
 2–3 lžice třtinového cukru
 ½ sáčku vanilkového pudingu – Dr. Oetker, Alnatura
 1 lžice rumu – Tuzemák

Postup

Do hrnce dáme umleté ořechy. V misce smícháme pudingový prášek, mléko a cukr. Přilijeme do hrnce s ořechy a za stálého míchání vaříme do zhoustnutí. Poté odstavíme z plotny a přidáme rum.

Tip

Stejně jako u makové nádivky můžeme přidat nastrouhané jablko, aby byla nádivka vláčná.

Ořechy jsou užitečný zdroj vitaminů E a B, tiaminu a niacinu, bohatý zdroj bílkovin. Vlašské ořechy mohou napomáhat ke snížení rizika srdečních chorob a snižují hladinu špatného cholesterolu v krvi. Navíc obsahují mononenasyčené mastné kyseliny, které vyživují nervovou soustavu. Říká se, že na mnoho mužů působí dokonce jako afrodisiakum.

Ořechy používám vlašské. Celé ořechy nejdříve usušíme, poté vyloupeme a nastrouháme. Nakonec dáme do mrazáku, nezežluknou. Díky tomu si uchovávají svou výživovou hodnotu. Můžeme je i namlít a až pak zmrazit. Mají velký obsah tuku, proto je nejlepší je ihned po vyndání spotřebovat, aby se nezkazily.

Tvarohová náplň

Ingredience

250 g tvarohu
1 bílý jogurt
sirup z agáve
50 g rozinek přes noc namočených
v rumu – Tuzemák

Postup

Vše dáme do misky a jemně vyšleháme. Nakonec vmícháme rozinky.

Tip

Tvaroh je velkým zdrojem kvalitních bílkovin, má velký obsah vitaminů a minerálů – vápníku. Energetická hodnota tvarohu je relativně nízká. Další výhodou je možná tepelná úprava, přičemž tvaroh neztratí téměř nic ze své nutriční hodnoty. Má optimální složení aminokyselin, na rozdíl od rostlinných zdrojů. Má velký obsah kaseinu, proto nadlouho zasytí a pomalu se tráví. Doporučuje se při redukčních dietách.

Jablečná náplň

Ingredience

½ kg jablek
1 lžička skořice
5 g nahrubo nasekaných ořechů
1 polévková lžice vanilkového pudingu
v prášku
javorový sirup dle chuti

Postup

Jablka zbavíme jádřinců, oloupeme a nahrubo nastrouháme. Poté je dáme do kastrolku a za stálého míchání povaříme. Do jablek v kastrolku přimícháme postupně skořici, nahrubo nasekané ořechy a zahustíme vanilkovým pudingovým práškem. Pak ještě chvíli povaříme, aby byla směs hustá. Po odstavení přidáme dle chuti javorový sirup.



Zmrzlina tvarohová

Ingredience

500 ml smetany na šlehání
250 g tvarohu
200 g cukru krystal
4 vejce

Postup

Nejdříve vyšleháme bílky do hustého sněhu, poté vyšleháme žloutky a smetanu samostatně. Nakonec všechny ingredience dáme do mísy, zlehka zamícháme a dáme zmrazit.

Kakaová zmrzlina

Ingredience

500 ml smetany na šlehání
200 g cukru krystal
300 g čokolády na vaření – Carla
50 ml mléka
4 vejce

Postup

Do kastrolku dáme mléko a nalámanou čokoládu na vaření a zahříváme do té doby, než se čokoláda zcela rozpustí. Poté necháme trochu vychladnout. Mezitím vyšleháme žloutky, bílky, smetanu – vše samostatně. Nakonec vše smícháme v misce a dáme zmrazit.

Oříškovo karamelová zmrzlina

Ingredience

500 ml smetany na šlehání

200 g cukru krystal

50 g ořechů

50 g mandlí

4 vejce

javorový sirup

Postup

Ořechy a mandle nejmenno nakrájíme a opražíme s trochou cukru na pánvičce. Vyšleháme žoutky, bílky, smetanu – vše samostatně. Veškeré ingredience poté jemně v misce zamícháme. Nakonec můžeme podle chuti přidat javorový sirup a dáme zmrazit.

Jahodová zmrzlina

Ingredience

500 ml smetany na šlehání

200 g cukru krupice

100 g jahod

50 ml mléka

4 vejce

Postup

Vyšleháme žoutky, smetanu, bílky – vše samostatně. Jahody očistíme a nahru- bo rozmixujeme s mlékem, pak lehce povaříme s trochou cukru a necháme vystydnout. Veškeré ingredience dáme do mísy, postupně zlehka smícháme a dáme zmrazit.