

Kamila Krajčíková

GRADA



Bezlepková

kuchařka Kamily K.



Kamila Krajčiková



Bezlepková

kuchařka Kamily K.

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 KUCHAŘKA KAMILY K.

Odborná poradkyně:

MUDr. Pavla Hromádková

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2016

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 6321. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Naděžda Kandová

Sazba a zlom Lukáš Tingl

Foto Barbora Bistiaková

Počet stran 88

Vydání první, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Autoři a nakladatelství děkují společnostem Globus ČR, k.s. a JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o. za podporu, která umožnila vydání publikace.

ISBN 978-80-271-9363-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9362-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-0208-2 (print)

Obsah

Úvod	3
1. Snídaně	6
2. Obědy	12
3. Večeře	16
4. Svačiny	22
5. Něco ke kávě	26
6. Něco k vínku	38
7. Výlety a dovolená	42
8. Sport	47
9. Fandíme u telky	52
10. Bezlepkové zastavení v „mekáči“	57
11. Zahradní párty	61
12. Svatby, narozeniny a oslavy	62
Moje rady jak žít s bezlepkovou dietou	82
Závěr	82
Abecední seznam jídel	83

Úvod

Jednou za rok jsem pozvaná Jizerskými pekárny na setkání celiatiků do České Lípy. Nejsem celiatik a asi nikdy nepochopím, jak může být pro celiatika alergizující slovo LEPEK. Mě ale neuvěřitelně baví pro ně péct a vařit. Pokaždé jim něco dobrého upeču z mouky Jizerka. Vždy jim to neskutečně chutná, a tak mě inspirovali k sepsání dalšího dílu bezpečkové kuchařky. Je napsaná pro ně a díky jim. Moc jim děkuji.

Kamila Krajčiková, maminka a manželka celiatika

V knize najdete další recepty autorky úspěšné publikace BEZLEPKOVÁ KUCHARKA 3, kterou vydalo nakladatelství Grada Publishing v roce 2013.

Poděkování

Za nezdolnou trpělivost děkuji svému manželovi. Velké díky opět patří Báře za překrásné fotografie mých kulinářských výtvorů. Také moc děkuji všem známým za recepty z celého světa, které jsem vyzkoušela v bezlepkové verzi. Za dozdobení svatebního dortu patří poděkování mé šikovné švagrové Evě.

Snídaně



Snídaně je vlastně náš start do nového dne. Měli bychom si na ni udělat čas a v klidu si ji vychutnat. Snídaně by měla být zdravá, výživná, složená z bílkovin, sacharidů, vody, vlákniny, vitamínů a nenasycených mastných kyselin omega3. Snídaně má tvořit 20–25% energetického příjmu. Správným výběrem snídaně můžeme ovlivnit naši energii během dne, imunitu i soustředění. Je dokázané, že teplé snídaně, jako např. kaše, vejce nebo zeleninová polévka, náš organismus nejen zahřejí, ale výrazně zvýší odolnost vůči infekcím. Tím, že vynecháme příliš sladké cereálie, nám nebude kolísat hladina cukru a my se dokážeme lépe koncentrovat. Hlavně u dětí s poruchou aktivity je teplá snídaně velmi důležitá. Naopak v horkých letních dnech si můžeme dovolit k snídani čerstvé ovoce nebo mléčné výrobky.

MUDr. Pavla Hromádková

Rýžová kaše

Ingredience

100 g rýže
60 g cukru
1 litr mléka
1 vanilkový cukr
špetka soli

Postup

Veškeré ingredience dáme do hrnce a na mírném ohni vaříme doměkka. Asi tak 45 minut. Podáváme posypané skořicí nebo kakaem dle chuti.

Pohanková kaše

Ingredience

100 g pohanky
450 ml mléka
špetka soli
na zdobení – kakao, skořice, med, hrozinky, oříšky, ovoce

Postup

Pohanku dáme do hrnce s mlékem, osolíme a na mírném ohni vaříme doměkka. Zdobíme dle chuti skořicí, kakaem, ovocem, hrozinkami i oříšky.

Jáhlová kaše

Ingredience

150 g jáhel
500 ml mléka
na zdobení – med, skořice, kakao, hrozinky

Postup

Jáhly třikrát spaříme vroucí vodou. Spařené dáme vařit s mlékem. Vaříme doměkka. Zdobíme dle libosti a chuti medem nebo kakaem.



Muffiny s povidly

Ingredience

- 100 g mouky – Jizerka
- 70 g kukuřičné mouky hladké
- 150 g cukru
- 1 vejce
- ½ bezlepkového prášku do pečiva
- 50 g bílého jogurtu
- 150 ml mléka
- 2 lžíce oleje nebo tuku
- švestková povidla

Postup

Do mísy dáme mouky, cukr, kypřící prášek. V jiné misce vyšleháme mléko s vejcem, olejem, jogurtem a nalijeme do mísy s moukou. Pořádně promícháme. Formičky na muffiny vymažeme olejem a plníme do polovic těstem. Přidáme jednu lžičku povidel a navrch jednu lžičku těsta. Takto naplníme zbytek formiček. Dáme péct do trouby na 170 °C asi tak na 20 minut.

Muffiny s ovocem

Ingredience

100 g mouky – Jizerka
 70 g kukuřičné mouky hladké
 150 g cukru
 50 g bílého jogurtu
 150 ml mléka
 1 vejce
 2 lžíce oleje nebo tuku
 ½ bezlepkového kypřicího prášku
 náplň dle chuti – meruňky, marmelády,
 broskve, tvaroh, čtverečky bezlepkové
 čokolády na vaření

Drobenka

2 lžíce strouhaného kokosu
 2 lžíce cukru
 2 lžíce oleje
 2 lžíce mandlových lupinků

Postup

Do mísy dáme mouky, kypřicí prášek a cukr. V jiné misce vyšleháme mléko s vejcem, olejem, jogurtem a nalijeme do mísy s moukou. Pořádně promícháme. Formičky na muffiny vymažeme olejem a plníme do poloviny těstem. Poklade-me ovoce nebo čtvereček čokolády či lžící marmelády, případně tvaroh. Dle chuti. Na vrch dáme ještě jednu lžící těsta. Posypeme drobenkou a dáme do trouby. Pečeme na 170 °C asi tak 20 minut.

Smažený bezlepkový toustový chléb

Ingredience

4 krajíčky toustového bezlepkového
 chleba
 250 ml mléka
 2 vejce
 domácí zavařenina
 bezlepková strouhanka na obalení
 moučkový cukr na posypání

Postup

Toustový chléb smočíme v mléce a vždy dva a dva spojíme zavařeninou. Obalíme jako řízky a osmažíme. Teplé obalíme ve vanilkovém cukru.

Tip

Nejlépe se na tento recept hodí bílý, bezlepkový chléb.



Loupáky

Ingredience

250 g mouky – Jizerka
 15 g čerstvého droždí
 4 lžíce cukru krystal
 špetka soli
 1 vejce
 160 ml mléka
 25 g sádla
 25 g másla
 na zdobení – mák a hrubá sůl

Postup

Připravíme si kvásek. V hrnečku rozetřeme droždí se dvěma lžičkami cukru a zalijeme do půlky vlažným mlékem. Necháme vykynout. Do roboty dáme mouku, rozeřtý tuk, zbytek cukru, vlažné mléko a kvásek. Pořádně necháme promíchat. Vydáme z roboty a dáme do mísy, poprášíme trochu moukou a přikryjeme utěrkou. Necháme vykynout asi tak 1 hodinu. Pak vyválíme malé loupáčky, potřeme je rozkvedlaným vejcem a posypeme mákem a solí. Pečeme na plechu s pečícím papírem asi tak 40 minut na 170 °C – dle velikosti loupáků.



Domácí pečený čaj

Ingredience

1 kg červeného rybízu
 1 kg různého sezónního ovoce – švestky,
 broskve, ostružiny, třešně
 500 g třtinového cukru
 150 ml rumu
 5 hřebíčků
 4 lžíce citronové šťávy
 2 celé skořice

Postup

Na vyvýšený plech poklademe umyté ovoce, nemusíme vypeckovávat. Posypeme cukrem a kořením, pokapeme šťávou z citronu. Dáme do trouby na 200 °C asi tak na 20 minut. Občas promícháme. Po vyndání přilijeme rum a zamícháme. Teplé plníme do skleniček. Po vychladnutí čaj sterilizujeme 20 minut při teplotě 180 °C.

Tip

Dvě lžičky takto zavařeného čaje stačí na jeden hrnek teplé vody. Dle chuti můžeme přisladit, nebo přidat trochu badyánu.

Obědy



Než začnete vařit, musíte si udělat seznam všeho, co bezlepkář může nebo naopak nesmí. Podle toho začnete vařit. Zvládne to každý. Je to jednoduché. Začnu masem. Maso může každý bezlepkář. Ochutíme ho zeleninou, houbami, ořechy, semeny, bylinkami nebo ovocem. Tím se vyhneme studováním různých směsí koření k přípravě masa. Složitější jsou přílohy, ale ty zvládnete. Celiatik může rýži, brambory, luštěniny, kukuřici, sóju, pohanku i amarant. Z těstovin jen bezlepkové. No a nakonec naše české knedlíky. Recepty na ně jsem popsala ve své první kuchařce. Omáčky zahustíte bramborovým nebo kukuřičným škrobem, jíškou z bezlepkové mouky, anebo nastrouhanou syrovou bramborou. Myslím, že všichni zvládnete udělat oběd dle vlastní chuti.

Bramborový knedlík

Ingredience

400 g vařených a oloupaných brambor
 100 g krupičky jemné rýžové
 100 g mouky – Jizerka
 1 vejce
 1 lžice octa
 špetka soli

Postup

Uvařené a oloupané brambory necháme vystydnout, teprve potom je nastrouháme a přidáme k nim všechny ostatní ingredience. Ze směsi vypracujeme těsto, to rozdělíme na dva přibližně stejně velké válečky. Válečky dáme do hrnce s vařící vodou a vaříme sedm minut z jedné a dalších sedm minut z druhé strany. Pak vyjmeme a po vychladnutí nakrájíme mokřým nožem na jemné plátky.

Tip

Toto bramborové těsto je univerzální a jde použít i na plněné bramborové knedlíky, bramborové placky nebo šišky s mákem.

Firma Labeta vyrábí směs na bramborový knedlík v prášku. Příprava je jednodušší než u mého receptu, také dobře chutnají, ale sama kupované směsi příliš nepoužívám. Často vařím pro velkou rodinu a tak je levnější těsto udělat podomácku než kupovat směs¹.

¹/ Bezlepková kuchařka 3, Kamila Krajčková, Praha: Grada Publishing 2013, ISBN 978-80-247-4682-1

Houskové knedlíky

Ingredience

250 g mouky – Jizerka
200 ml vlažné vody
80 g rýžových burisonů
1 žloutek
1 bezlepkové sušené droždí
špetka soli
nasekaná petrželová nať nebo pažitka

Postup

Do mísy dáme mouku, burisony, žloutek, sůl a nadrobno nasekanou petrželku. Do hrnečku s vlažnou vodou vmícháme droždí, necháme vzejít kvásek a nalijeme ho do mísy s moukou. Ze směsi vypracujeme těsto a následně dvě šišky knedlíků. Ty přikryjeme utěrkou a necháme vykynout. Po vykynutí vložíme do hrnce s vroucí vodou a vaříme asi 5 minut, pak knedlíky otočíme vařečkou a vaříme dalších 5 minut z druhé strany. Případně můžeme z těsta udělat větší kuličky a ty uvařit.

Tip

Jizerské pekárny vyrábějí směs na houskové knedlíky. Příprava je jednoduchá a chutnají báječně².

Rýže

Ingredience

rýže Natural
1 lžíce sádla
1 cibule
sůl mořská
hřebíček, který do oloupané cibulky napícháme
zelenina – malé mrkvičky, kukuřice, zelené fazolky

Postup

Do hrnce dáme sádlo, které rozehřejeme a vsepeme na něj omytou rýží. Tu na sádle oparážime, podlijeme vodou. Množství vody na podlití odpovídá asi dvojnásobnému množství rýže. Do hrnce poté dáme oloupanou cibulku, do které napícháme hřebíček a přiklopíme pokličkou. Do jiného hrnce dáme na pářák různou zeleninu, vodu pod ním osolíme a povaříme. Když je zelenina hotová, lehce ji zamícháme do uvařené rýže a poklademe na jemno nakrájeným čerstvým a omytým pórkem.

Tip

Moje děti milují kari rýži. Do vody, ve které se rýže vaří, vsepeme lžičku kari koření. Rýži uvaříme a máme hotovo³.

Brambory

Ingredience

brambory
zelenina – 4 menší cibulky, brokolice,
mrkev, cuketa, pórek
koření – bazalka, petrželová nať
mořská sůl
lžička olivového oleje

Postup

Zeleninu očistíme, brambory oloupeme a nakrájíme na větší čtvrtky. Větší plech (podle počtu strážníků) pomažeme olejem a dáme na něj čtvrtky brambor a zeleninu. Nakonec vše posypeme solí a poklademe čerstvou bazalkou a petrželkou. Vše dáme do trouby na 200 °C a pečeme 15–20 minut.

Tip

Brambory jsou snadná příloha. Naše rodina je „bramborová“, takže brambory miluje na všechny možné způsoby.

Pokud vám brambory zbyly z předešlého dne, jsou dobré, když je dáte do horkovzdušné trouby na pekáč, posypete oreganem a solí a pečete asi na 200 °C 20 minut. Brambory jsou potom úžasně křupavé. Takto můžete dát péct i syrové brambory nakrájené na tenké plátky a dostanete bramborové lupínky⁴.

*

Večeře





Chléb trochu jinak

Ingredience

500 g mouky – Jizerka
 200 ml podmáslí
 250 ml vody
 1 lžička soli
 1 sušené droždí

Postup

Do pekárny na chleba nalijeme vlažné podmáslí a vlažnou vodu. Přidáme mouku, sůl a droždí. Troubu pustíme na program chléb. Čas tak 3 hodiny.

Bramborový chléb

Ingredience

500 g mouky – Jizerka
 350 ml vlažné vody
 2 vařené a vychlazené brambory
 2 lžíce tuku
 3 lžičky soli
 2 lžičky kmínu
 1 sušené droždí

Postup

Do pekárny na chleba nalijeme vlažnou vodu a rozehrátý tuk, přidáme mouku. Brambory nastrouháme na jemno a přidáme do trouby. Přisypeme sůl, kmín a droždí a zapneme na program chléb. Čas tak 3 hodiny.

Cuketový chléb

Ingredience

500 g mouky – Jizerka
 350 ml vlažné vody
 1 menší cuketa
 1 cibulka, česnek
 2 lžičky soli
 1 sušené droždí

Postup

Cuketu oloupeme a na nahrubo nakrájíme. Na pánvičce orestujeme cibulku, přidáme jednu sběračku nastrouhané cukety. Zlehka osmažíme. Přidáme stroužek prolisovaného česneku a osolíme. Dáme vychladit. Do pekárný na chleba nalijeme vlažnou vodu. Přidáme orestovanou cuketu. Nасыpeme mouku a droždí. Pekárnu zapneme na program chléb. Čas tak 3 hodiny.

Hořčičný chléb

Ingredience

450 g mouky – Jizerka
 450 ml vlažné vody
 30 ml oleje
 2 lžíce hořčičné mouky
 1 sušené droždí
 koření – sůl, kmín mletý a celý, slunečnicová semínka, sezamová semínka

Postup

Do pekárný nalijeme vlažnou vodu a olej. Přisypeme mouky, koření, semínka a droždí. Zapneme na program chléb, pečeme minimálně 3 hodiny. Chléb je výborný.

Sladký chléb

Ingredience

500 g mouky – Jizerka
 200 ml vlažné vody
 250 ml vlažného mléka
 100 g nasekaných mandlí
 100 g nasekaných ořechů
 100 g rozinek
 100 g cukru
 1 sušené droždí

Postup

Do trouby na chleba nalijeme vlažné mléko a vodu. Přisypeme mouku, rozinky, oříšky a mandle nasekané nadrobno, cukr a sušené droždí. Zapneme na program chléb. Čas tak 3 hodiny.

Banánový chléb

Ingredience

500 g mouky – Jizerka
 200 ml vlažného mléka
 100 ml vlažné vody
 100 g nasekaných ořechů
 100 g cukru
 1 banán
 1 bílý jogurt
 2 lžíce rumu
 1 sušené droždí

Postup

Do misky dáme jogurt a banán, vše rozmixujeme a dáme do pekárný na chleba. Přidáme vlažné mléko a vodu. Poté mouku, nasekané ořechy, cukr a sušené droždí. Pekárnu zapneme na program chleba. Čas tak 3 hodiny.