

HANA ČECHOVÁ ŠIMKOVÁ

Dobroty pro diabetiky

Sladké i slané



 CPRESS

Dobroty pro diabetiky

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Hana Čechová Šimková
Dobroty pro diabetiky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

ALBATROS  **MEDIA**

DOBROTY PRO DIABETIKY

HANA Čechová Šimková

CPress
Brno
2019

Obsah

diabetická kuchařka			6
použité suroviny			8
JARO			10
Famfrle	12	Snídaňové Tiramisu	26
Domácí chleba	14	Medové pokušení	28
Mlsná pusa	16	Červená pusinka	30
Špagátky	17	Pistáciový dort	32
Ředkvičkový salát	18	Mandlové řezy	34
Kulajda	20	Horká čokoláda	35
Rozmarýn marš	22	Pohádka pod jahodovou peřinkou	36
Nudlový ráj	24		
LÉTO			38
Chlebánky v županu	40	Trhanec s fíky	56
Salát s avokádem	42	Kokosové vafle	58
Chlebová polévka	44	Sváteční loupáky	60
Lajdácká pizza	46	Turbo muffiny	62
Krůtí kari s cuketou	48	Vzpomínka na Paříž	63
Zeleninová Frittata	50	Mandarinkové řezy	64
Bombardon	52	Bakalářský perník	66
Chia puding	54	Čokoládová pěna	68

PODZIM

70

Brokolicová polévka	72	Bramborový koláč	85
Vaječná omeleta	74	Povidla	86
Patison v kabátku	76	Borůvkové knedlíky	88
Levandulové sušenky	78	Mandlové košíčky	90
Hrušky na másle	80	Levandulový extrakt	92
Madlenky	82	Cheesecake s tvarohem	93
Sypaný jablečný koláč	84	Višňové řezy	94

ZIMA

96

Zapékané dalaťmanky	98	Citrony v medu	112
Pečený tuňák s brambory	100	Nebe v hubě	114
Slavnostní polévka	102	Zapečené těstoviny s tvarohem	115
Smažený kedluben	104	Kokosové tyčinky	116
Pečený čaj	106	Košíčky se šlehačkou	118
Ananasový dort	108	Ovesné rohlíčky	120
Arašídové koule v kokosu	109	Sex na talíři	122
Animáčky	110	Medailonky Terezie	124

seznam receptů 126

dovětek 132

diabetická kuchařka

Milí přátelé, čtenáři, a především mlsouni všech věkových skupin. Vítám vás při čtení těchto stránek. Zcela upřímně, ač nejsem diabetik, byla jsem i já touto nemocí dotčena, v rodině máme několik diabetiků. I v kruhu našich přátel se tu a tam pár osůbek potýkajících se s diabetem najde. Ti z vás, kteří znáte mé předchozí knihy, už víte, že jsem se vrhla na psaní kuchařek kvůli naší rodinné kletbě zvané celiakie. Po mnohaletých zkušenostech bohužel vím, že velmi často jde ruku v ruce diabetes s celiakií, také proto jsem se s chutí vrhla do psaní těchto stránek.

Osud mě poctil tím, že můžu mít velkou rodinu. Opravdu hodně velkou rodinu, a proto nás potkává mnoho oslav a významných událostí. Členům rodiny a přátelům říkám „mí jedlíci“, „mlsouni“ nebo „loupežníci“. Než se stačím otočit, rychlostí blesku zmizí vše, co upeču a uvařím.

Milý čtenář jistě promine, když se v této knize nebudu zabírat příčinami vzniku tak závažného onemocnění, jakým je diabetes. Mým cílem je ukázat vám například nový nebo jiný pohled na vaření a pečení pro osoby s tímto onemocněním. Zkusme tuto nemoc brát jako takovou docela protivnou čarodějnici, které ukážeme, že si s ní umíme užívat radosti, které nám život přináší. A tím příjemným jídlo bezesporu je.

Bez mučení se přiznám, že jsem milovnice sladkého pokušení. Na mou duši, raději si připravím palačinku s ovocem a šlehaným tvarohem než kus jakéhokoli masa. Proto jsem také tak trochu jinak prostorově řešena.

Pojďme tedy na další kapitoly, abych vás mohla trochu potěšit různými chutěmi a vůněmi. U mnoha receptů naleznete i alternativu ve variantě bezlepkové nebo bezlaktózové.

Na konci knihy naleznete přehledný seznam všech receptů i s jejich fotografiemi.



použité suroviny

Je pravdou, že každý má jiné chutě. U diabetiků může chuť sladkých pokrmů zkreslit použité sladidlo. Při tepelném zpracování se totiž chuť některých sladidel lehce změní. Někdy je ve výsledku změna jen mírná, jindy je velmi výrazná až nepříjemná. Po mnoha zkušenostech jsem si nejvíce oblíbila granulovanou stéviu. Má téměř neutrální chuť a všestranné využití. Když ji lžící lehce rozmačkám, je z ní jemný prášek, který snadno použiji na pocukrování sladkého pečiva, cukroví, ale třeba také na oslazení krémů do dortů atd. Vždy jsem se řídila heslem, že člověk jí nejdříve očima, poté čichem a až nakonec ústy. Pro lepší vůni používám u sladkých pokrmů doma připravenou vanilkovou esenci nebo dia vanilkový cukr, jelikož „výjimeční jedlíci“, jako jsou lidé s diabetem, nemohou použít klasický vanilkový cukr pro přípravu pokrmů. Stejně tak nemohou levandulový extrakt. Recepty na přípravu vanilkové esence a dia vanilkového cukru najdete v této knize.

Pokud milujete palačinky jako já, pak mohu doporučit recept na přípravu ovocného sirupu s vanilkou nebo levandulí. Dokonce i s obojím dohromady. Jednoduše si tak připravíme úžasný sirup na palačinky, rýžový nákyp, ovocné knedlíky nebo na přípravu dortů či řezů pro slavnostní příležitosti.

Moji milí „výjimeční jedlíci“, v této knize bude u mnoha receptů uvedeno i náhradní řešení pro jedlíky s bezlepkovou dietou nebo alternativa pro jedlíky, kteří trpí intolerancí laktózy. Mnozí lidé buď nevědí jak kombinovat potraviny, nebo co čím nahradit, a tak se obávají, že při experimentech toho hodně pokazí, a výsledný pokrm vykoná nečekanou návštěvu v odpadkovém koši. Proto se snažím vytvářet recepty pro všechny velmi „výjimečné jedlíky“ napříč výše jmenovanými dietami.

V receptech rovněž uvádím použití medu. Mnoho „výjimečných jedlíků“ snáší med velmi dobře, ale mnoho jedlíků toleruje pouze sladidla. Proto budu i zde většinou uvádět jak množství medu, tak i množství sladidla k danému receptu.

Nutno říci, že při přípravě dia pokrmů využívám především cukr přirozeně se vyskytující v potravinách samotných. Takže do krémů různých dortů, řezů a laskomin dávám rozmixované ovoce. Mnohdy se pak stane, že již není potřeba uměle pokrm přislazovat. Další takovou mou vychytávkou je zdobení dortů a dezertů. Bohužel, „výjimeční jedlíci“ jsou tak trochu ochuzeni o jistou krásu nazdobených dortů. Nelze zcela nahradit marcipán nebo fondán, vše je velmi sladké a tak nějak plné cukru. Skvělou náhradou ozdob jsou proto živé květiny. Jistě, čtete dobře, skutečně mám na mysli krásné květiny, jakými jsou růže, mini karafiátky, květy kaly, nevěstin závoj apod. Pokud chceme udělat krásný, svěží a veselý dort, tyto květy nám v našem dotváření krásného mlsání skvěle pomohou, navíc tím zapojíme fantazii. V každém květinářství jistě rádi poradí, jaké květy je možno na dozdobení potravin použít.

JARO

Jarní slunce nám sice vlévá do našich zimou vyčerpaných tělesných schránek novou energii a sílu, stále ale ještě čerpáme z podzimních zásob potravin. Jakmile rostou pampelišky, sedmikrásky, jarní cibulka a mladé kopřivy, můžeme k přípravě pokrmů použít i tyto zázraky přírody.





FAMFRLE

- 2 plátky chleba (nejlépe celozrnného, nebo bezlepkového)
- 1 lžice sterilované kukuřice
- 3 vejce
- 1 šálek najemno nakrájené zeleniny (červená nebo zelená paprika, pažitka)
- pepř a sůl

Připravíme si hluboký talíř nebo menší misku. Do této nádoby v dlaních rozdrobíme plátky chleba. Přidáme omytou a najemno nakrájenou zeleninu a scezenou sterilovanou kukuřici. Do prázdného hrníčku rozklepneme tři vejce, jež vidličkou rozkvedláme, a přidáme sůl a pepř. Takto připravená vejce vlijeme do chlebové směsi a důkladně promícháme. Touto směsí naplníme košíčky na muffiny a dáme péct do předehřáté trouby na 200 °C po dobu přibližně 10 minut.

Můj tip: Pokud doma nemáte silikonové košíčky na muffiny, lze použít papírové košíčky. Rovněž je možné použít menší šálky, které jste předtím lehce vymazali olejem. Do chlebové směsi můžete dát pokaždé jinou zeleninu, lze přidat i na jemno nakrájenou šunku nebo třeba lžici sýru Cottage (bez nálevu).



DOMÁCÍ CHLEBA

- 350 ml vody
- 2 čajové lžičky soli
- 1 čajovou lžičku mletého kmínu
- 1 hrst slunečnicových semínek
- 2 polévkové lžíce oleje
- 2 polévkové lžíce octu
- ½ čajové lžíce stévie
- 2 středně uvařené, oloupané a nastrouhané brambory
- 400 g hladké mouky
- 150 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g žitné mouky
- 1 kostka kvasnic

Do velké mísy si přes síto prosejeme všechnu mouku, přidáme sůl, kmín a promícháme. Dlaní ve směsi utvoříme důlek, do kterého dáme cukr a rozdrobíme kvasnice. Na kvasnice nalijeme vlažnou vodu a necháme vzejít kvásek (přibližně za 30 minut nakyne). Poté přidáme všechny zbylé suroviny a vše důkladně promícháme. Vytvoříme hutné, ale vláčné těsto. To poté přikryjeme utěrkou a necháme přibližně 45 minut odpočívat. Nakynuté těsto opatrně přeneseme na pomoučenou pracovní plochu. Lehce vytvarujeme do požadovaného tvaru a dáme opět kynout, nyní však do pomoučené ošatky nebo košíčku. Necháme kynout ještě dalších 20 minut. Těsto překllopíme na plech, který jsme předem lehce potřeli vodou, a celý chleba postříkáme vodou. Dáme péct do předehřáté trouby na 170 °C. Pečeme přibližně 35 minut. Poté chléb i plech opět postříkáme vodou a ještě pečeme 10 minut na 200 °C. Chléb vytáhneme z trouby. Upečený a horký jej postříkáme nebo potřeme vodou, aby kůrka příliš neztvrdla a byla křupavá a jemná.

Můj tip: Chleba můžete samozřejmě před pečením potřít vodou a posypat jej semínky nebo ovesnými vločkami či kmínem. V případě, že máte v oblíbené lněná semínka nebo chia semínka, musíte počítat s tím, že tato semínka mají schopnost na sebe vázat vodu, a tedy výsledný efekt upečeného chleba je jiný. Chléb je pak obvykle těžší a mnohem hutnější. Pokud se rozhodnete přidat tato semínka, tak nepatrně zvyšte množství vody. Dejte si ale pozor, aby jí nebylo příliš, pak byste chléb takzvaně „utopili“.



MLSNÁ PUSA

- 150 g hladké mouky
- 150 g špaldové mouky
- 3 polévkové lžíce másla nebo
vepřového sádla
- 3 celá vejce
- 1 kelímek zakysané smetany
- špetka soli

Těsto 1: Mouku a rozehráté sádlo nebo máslo smícháme v míse s moukou, a utvoříme tak hladké těsto.

Těsto 2: V druhé míse smícháme všechny zbylé suroviny. Mícháme vařečkou tak dlouho, dokud se těsto neodlepí od stěn. Nyní na hodně pomoučené pracovní ploše rozválíme moučné těsto (nesmí se lepit). Na rozválené těsto rovnoměrně rozetřeme druhé těsto, a to až ke krajům. Obojí následně srolujeme jako roládu. Vzniklou roládu nakrájíme na 5 částí, ty vložíme na talíř, přikryjeme fólií a dáme na 30 minut odpočinout. Poté každé z jednotlivých kousků rozválíme, podobně jako to děláme u listového těsta, a plníme ovocem nebo povidlím či tvarohem. Každý kousek před pečením potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme v předehřáté troubě na 200 °C přibližně 20 min.

Můj tip: Naprosto výjimečná je kombinace tohoto těsta a hruškových povidel. Recept na povidla najdete v této knize, a to v podzimních receptech.

ŠPAGÁTKY

- 250 g špaget (neuvařených)
- 1 červená cibule
- 1 bílá cibule
- ½ menší cukety
- 200 g hlívy ústřičné
- 1 čerstvá červená paprika
- sůl
- pepř
- čerstvá bazalka
- olivový olej
- 50 g strouhaného parmezánu nebo strouhané mozzareilly
- 2 stroužky česneku

Do velkého hrnce dáme vařit vodu na špagety. Jakmile přivedeme vodu k varu, můžeme dát vařit špagety. Než se špagety uvaří, orestujeme si na olivovém oleji a v hluboké pánvi na půlměsíčky nakrájenou červenou i bílou cibuli, rozdrcený česnek a nakrájenou hlívu ústřičnou. Přidáme na nudličky nakrájenou cuketu a červenou papriku. Vše krátce orestujeme, osolíme a opepříme. Uvařené špagety scedíme a pod tekoucí teplou vodou velmi krátce propláchneme, aby se nám špagety neslepily. Špagety přemístíme do prázdné mísy a posypeme strouhaným parmezánem. Dobře promícháme, včetně natrhaných lístků čerstvé bazalky. Špagety dáme při servírování na talíř a na ně dáme zeleninovou směs.

Můj tip: Většina jedlíků má ráda parmezán, někteří jej však nemají příliš v oblibě pro jeho výjimečnou chuť i vůni. Najdou se i tací, jako je naše nejmladší dcera, kteří ze zásady nejí sýr, protože se jim nelíbí. Proto sýr vždy zamíchám přímo do uvařených těstovin. Tento pokrm dcera naprosto miluje. Pokud nevyroste z dětských střevíčků do těch skoro dospělých, nedozví se, že sýr jí téměř od batolete. Tak mě, prosím, neprozradte.

ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT

- 1 miska měkkého tvarohu
- 1 řecký bílý jogurt
- 2 stroužky česneku
- svazek červených ředkviček
- 1 bílá paprika
- ½ salátové okurky
- trochu nařezané pažitky

V míse rozmícháme tvaroh s jogurtem, přidáme omytou, vyčištěnou a najemno nakrájenou bílou papriku, omyté a na kostičky nakrájené ředkvičky, nasekané dva stroužky česneku a nařezanou pažitku. Vše smícháme. Salát nemusíme solit ani jinak dochucovat. Použité suroviny výslednou chuť dostatečně zvýrazní. Před podáváním nastrouháme škrabkou na brambory omytou salátovou okurku a každou porci salátu položíme na hnízdo ze salátové okurky.



KULAJDA

- 1 velká cibule
- 2 až 3 brambory
- 2 natvrdo uvařená vejce
- drcený kmín
- sůl
- pepř mletý
- 1 polévková lžíce octa
- 1 bobkový list
- 3 kuličky nového koření
- menší snítka čerstvého kopru
- snítka libečku
- 150 g zakysané smetany (nebo bezlaktózové kysané/zakysané smetany)
- 1 polévková lžíce hladké mouky (nebo bezlepkové Schär Mix B)
- 1 polévková lžíce másla
- 1,5 l vody

Do vroucí vody vložíme oloupanou a na čtvrtky rozkrájenou cibuli, bobkový list, nové koření, kmín a trochu soli. To vše povaříme asi 10 minut. Do menší misky dáme zakysanou smetanu, naředíme ji přibližně 2 lžícemi studené vody a přidáme hladkou mouku, kterou dobře rozmícháme, aby byla směs hladká a bez hrudek. Do vroucího cibulového vývaru za stálého míchání přilíváme připravenou smetanu. Přidáme očištěné, oloupané a na kostičky nakrájené brambory, na menší kousky natrhaný libeček a vaříme přibližně 15 minut. Jakmile jsou brambory měkké, přidáme lžici octu, nasekaný kopr, dochutíme solí a pepřem a odstavíme z plotny. Na každý talíř při podávání položíme polovinu uvařeného a oloupaného vejce. Ke konci ještě můžeme dozdobit snítkou čerstvého kopru.

Můj tip: Kulajda je pro mnohé jedlíky neodolatelně vynikající polévka, i když je dosti opomíjená. Do této polévky také mnozí kuchaři dávají houby. Pro mne jsou houby důležitou součástí tohoto božského pokrmu. Pokud však nejste milovníci hub nebo byste, tak jako já, v lese nenašli houby ani kdyby byly velké jako hora Říp, uvařte polévku tak, jak je uvedeno v mém receptu.