



Radčina kuchařka bez lepku

SLAVNOSTI

Radka Vrzalová

Se spoustou
rad a receptů
i bez mléka
a vajec

 GRADA®

Poděkovat se sluší a já moc děkuji opět své rodině a svému manželovi, který má se mnou velikou trpělivost a podporuje mě v mých aktivitách kolem zdravotně dietního vaření a pečení.

Knížku bych ráda věnovala své mamince Lidušce, která nás opustila na začátku roku 2019 ve věku 62 let spolu se svým mladším bratrem Vaškem, v rozmezí jednoho týdne. Jsem „tvrdá palice“ právě po ní a všechno, co dělám, dělám se stejnou energií, jakou měla právě jen ona.



RADČINA KUCHARKA BEZ LEPKU

Slavnosti

Se spoustou
rad a receptů
i bez mléka
a vajec

● RADKA VRZALOVÁ

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**.

Ing. Radka Vrzalová

RADČINA KUCHAŘKA BEZ LEPKU

Slavnosti

Se spoustou rad a receptů i bez mléka a vajec

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7438. publikaci

Odpovědná redaktorka Dana Bendová
Fotografie Radka Vrzalová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 320
Vydání 1., 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019
Cover Photo © Radka Vrzalová, 2019

ISBN 978-80-271-1084-1 (pdf)
ISBN 978-80-247-3187-2 (print)

OBSAH

Kdo je Radka Vrzalová 8

Předmluva 9

Jak knížku používat 10

Vysvětlení piktogramů 11

Jaké si koupit mouky a na co kterou použít 13

Krémy, polevy, náplně, drobenky, pomazánky, omáčky, dipy 21

Leden: Nečekané návštěvy 36

Sladkosti 38

Vafle ve dvou variantách 38

Vypečená svačinka kapitána Lipánka pro aktivní děti a jejich zaměstnané maminky 40

Jednoduchá, ale skvělá olejová buchta 42

Rychlé lipánkové donuty na školní svačiny 44

Slané dobroty 46

Kolečka à la bakerolls – křupavé nadělení ze starého pečiva 46

Rychlé tyčinky z pomazánkového másla 48

Rychlé slané donuty či křupavé vafle nejen na školní svačiny 50

Jednoduchá nekynutá pizza 52

Únor: Masopust i Valentýn 54

Sladkosti 56

Koblihy, srdíčka nebo donutky z bramborového těsta 56

Rychlé bramborové vdolky pečené v troubě 58

Valentýnské cupcakes s překvapením 60

Makový dort nebo bábovka s avokádem 64

Crumble z mrazáku s křupavou pikantní drobenkou 66

Slané dobroty 68

Kuřecí stehna nadívaná pikantním pomazánkovým máslem 68

Nadýchaná foccacia 70

Jáhelno-tuňákové placičky s medovým salátem z červené řepy 72

Knäckebröt nebo kreky s lososovým tataráčkem 75

Březen: Dětské oslavy narozenin 78

Sladkosti 80

Muffiny s jednorožcem 80

Řepné kakaové muffiny (alternativa bez vajec) 82

Miniindiánci na domácích rýžových piškotech 83

Malý piškotový světlý dort 86

Dort jednorožec 88

Dort Ledové království 90

Dort pro kluky – iglú pro tučňáky 92

Jednoduché kokosové kuličky à la Raffaello 94

Dortová lízátko 96

Slané dobroty 98

Minikoláčky à la pizza 98

Miniřízečky 100

Křupavé kaiserky 102

Sýrovo-mandlové kreky 104

Duben: Velikonoce 106

Sladkosti 108

Jihočeská beránkova kopýtko 108

Velikonoční matcha cheesecake 110

Medové jidášky s pohankou 112

Linecké pohankové sušenky 114

Třený beránek rýžový 116

Staročeský mazanec 118

Slané dobroty 120

Velikonoční nádivka 120

Lehký rakouský bramborový salát 122

Slané jarní koláčky s lehkou náplní 124

Slaný preclíčkový cheesecake s jarními bylinkami
a chia semínky 126

Čekankový salát s pomerančem a dýňovými semínky 128

Květen: Májové slavnosti a přípravy na den dětí 130

Sladkosti 132

Kynutý cuketový koláč – šachovnice 132

Jahodové kostky 136

Duhový nepečený dort 138

Lipánkův mražený dort 140

Slané dobroty 142

Hamburger na gril 142

Rychlé a moc dobré tortilly 144

Kuřecí kousky à la KFC 146

Polentové minilasagne s krůtím masem a rukolovým
špenátem 148

Červen: Svatba 150

Sladkosti 152

Alphabeta dort 152

Luxusní nugátový cheesecake s domácími pralinkami 154

Těsto na křehké svatební koláčky či galetky s ovocem 156

Svatební tartaletky 158

Veganský svatební dortík 162

Slané dobroty 164

Zapečený chřest se šunkou a sýrem 164

Játrová rýže nebo knedlíčky 166

Nejen polévkové knedlíčky „blbounky“ 166

Veganské pikant krecky 168

Červenec: Teens party 170

Sladkosti 172

Domácí mininanuky 172

Brownies cheesecake s ovocem 174

Bruselský dort – moje vzpomínka na dětství 176

Čirokový harlekýn 180

Rychlé pohankové lívance 182

Slané dobroty 184

Kornspitze se záparou 184

Letní závitky s arašídovou omáčkou 186

Tondovy párky v rohlíku 188

Melasové bulky nebo tmavý toastový chlebič 190

Veganský burger s čočkovým dipem 194

Srpen: Grilování 196

Sladkosti 198

Jahodový koláč pro Macha a Šebestovou 198

Rakouský rybízový koláč se sněhem 200

Makový cheesecake s bílou čokoládou, bio citronem
a višňovým želé 202

Obří tartaletka 204

Slané dobroty 206

Grilovaná treska s teplým čočkovým salátem 206

Alsaský slaný koláč 208

Gyros v nadýchané placce 210

Vegetariánské talíře pro všechny 212

Září: Konec léta v Itálii 216

Sladkosti 218

Mandlovo-polentový koláč 218

Tiramisu dort s domácími italskými piškoty 220

- Domácí zmrzlina 224
Křupavé kornoutky či vaflové placičky ke zmrzlině 228
Ovocný sorbet na proseccu 230

Slané dobroty 232

- Domácí italské tyčinky s tymiánem 232
Pikantní grilované švestky v slaninovém kabátku 234
Těstoviny na všechny způsoby 236
Podzimní hutná zahřívací polévka minestrone 238

Říjen: Narozenyiny rodičů 240

Sladkosti 242

- Kynuté koláče zadělávané majonézou 242
Míša dort 244
Pařížské tyčinky eclairs 246
Domácí špičky s vaječným likérem 249
Kokosové laskonky 252

Slané dobroty 254

- Drožďové knedlíčky do vývaru 254
Kynuté houskové knedlíky z těsta na Tondovy rohlíky 255
Svíčková na smetaně 256
Pomalou pečená kachna s dvojím jemným zelím 258
Bramborové lokše jako příloha nebo hlavní jídlo 260
Karlovarské knedlíky 262

Listopad: Halloween 264

Sladkosti 266

- Sladké loupáky s tangzhongem 266
Bubu dýňová brownies 268
Čarodějnické prsty 270
Svatomartinské rohlíčky nebo šnecci 272
Odlehčené podzimní noky 274

Slané dobroty 276

- Univerzální bramborové těsto na knedlíky či šišky s mákem 276
Dýňové kreky s chia semínky a mákem 278
Skládaný slaný dort 280
Škvarkové pagáčky se zelím z těsta na Tondovy večky 282

Prosinec: Vánoce a silvestr – v duchu tradic, a přesto moderně 284

Sladkosti 286

- Pudinkové cukroví ze strojku 286
Vanilkové rohlíčky s pistáciemi 288
Škvarkové pracny podle prababičky 290
Včelí úlky (vosí hnízda) 292
Linecké dortíčky 294
Pletená vánočka 296
Panettone – italská sestřenice vánočky 298
Vánoční jednoduchý štědrák 300
Jogurtový štrúdl nebo tyčinky na chroupání 302
Nepečený silvestrovský dort 304
Plundrové těsto na croffins 306

Slané dobroty 308

- Losos na zeleninovém jáhlotu 308
Pikantní fazolový salát se sledi 310
Smažené nudle s kuřecím či vepřovým masem 312
Chlebíčky 314
Novoroční čočkový dhál s chlebem naan a banánovým salátem 318

Rejstřík receptů 320

KDO JE RADKA VRZALOVÁ

Představit se na úvod třetí knížky, abych se neopakovala? Nadlidský problém. Jsem především máma, která musela před lety přehodnotit svůj přístup k vaření a pečení a z občasného koníčka vznikl každodenní kůň. Důvod? Diagnóza celiakie u tříleté dcerky.

Oba jsme měli s manželem časově, psychicky i fyzicky náročné zaměstnání a byl to pro nás životní převrat o 360 stupňů. Začali jsme připravovat dceři do školky celodenní stravu, obě svačiny i oběd. Setkávali jsme se s naprostým nepochopením učitelek v mateřské školce, ale ředitelka nám alespoň dovolila ohřev stravy v prostorách školky, který zajišťovala paní školnice, když si udělala čas po úklidu celé školky...

Trh nebyl tak vstřícný jako teď, k dostání byly tři druhy moučných směsí, jeden druh těstovin a sušenky. Začátky byly velmi bolestné a často jsem cosi nepoživatelného vyhazovala do koše či vylévala do WC.

Trvalo mi asi rok, než jsem se zorientovala, našla si svůj systém a taky zjistila, že se vlastně vaří a peče tak trochu jinak. Z laboratoře a z předmětů zpracování potravin jsem si dost pamatovala. A tak jsem se vrhla na experimentování a začalo se i vcelku dařit.

Vybičovala jsem se kvůli dceři k neuvěřitelným výkonům a také jsem začala předávat své nově nabyté zkušenosti jako lektorka vaření v neziskové organizaci Sdružení jihočeských celiaků. Tam jsem při kurzech zjistila, že maminek, které chtějí svým dětem dopřát kvalitní a rozmanitou stravu, co možná nejpodobnější té lepkové, je opravdu hodně. Začaly mě oslovovat s dalšími přidruženými intolerancemi či alergiemi a prosily o vytvoření receptů a o pomoc s jídelníčky pro takto nemocné děti.

Během druhé rodičovské dovolené jsem začala tvořit spoustu dalších receptů. Bavilo mě objevovat nové suroviny, tady i v zahraničí. Recepty jsem začala dávat i na svůj Facebook.

V této době jsem byla oslovena webem www.proalergiky.cz zabývajícím se zdravotními dietami a začali jsme společně vytvářet rozsáhlou databázi receptů bez lepku, mléka, vajec, sóji atd., která funguje dodnes.

Ze sbírky receptů, tipů a rad na mém Facebooku a z článků na web pro alergiky vznikla v roce 2015 první *Radčina kuchařka bez lepku* s podtitulem *Se spoustou rad a receptů i bez mléka a vajec*. O dva roky později vyšel její druhý díl.

Po rodičovské jsem nastoupila k českému potravinářskému řetězci a pracovala jako technolog lahůdkářské výroby, později jako manažer kvality a prodeje. Musela jsem nastudovat novou potravinářskou legislativu, a vlastně i toto pracovní zařazení mi pomohlo k tomu, že jsem mohla poskytovat svým klientům spoustu dalších informací týkajících se složení potravin, výčtu a značení alergenů atd.

V roce 2015 jsme s manželem oslovili kuchařská studia v Praze se záměrem pořádat kurzy pečení a vaření bez lepku, mléka a jiných alergenů pro všechny, kdo to potřebují. Podmínkou bylo perfektně čisté a bezpečné prostředí, co se týče kontaminace lepkem. Dnes tedy s námi můžete podle kuchařek několikrát za rok vařit a péct, odpočinout si a konzultovat, co vás trápí v životě se zdravotní dietou. Tak tedy vznikla „bezlepková matka“.

PŮVODNĚ NESKUTEČNÝ RODINNÝ PROBLÉM SE STAL OBROVSKÝM KONĚM!

PŘEDMLUVA

Dostává se vám do ruky moje třetí knížka receptů a zde vám přináším návod, jak a proč knížku používat.

Slavíte během roku a slavíte rádi? Slavíte každé pondělí sklenkou sektu, nebo jen sporadicky kulaté narozeniny, a zásadně jen v rodině? Milujete letní domácí párty, nebo bezradně stojíte u lednice, když přijde v polovině ledna nečekaný host?

Pro všechny, kdo rádi slaví, pro začátečníky i protřelé matadorry, kteří nechtějí být omezeni zdravotními dietami bez lepku, mléka a případně vajec, je knížka, kterou právě čtete.

Recepty byly seřazeny podle rytmu oslav naší rodiny, ale to samozřejmě není a nemůže být žádné dogma. Je to jen návod, jak se vypořádat s jakoukoliv oslavou či tradičním svátkem během celého roku. Kapitoly ctí suroviny dostupné v určitém období a snaží se je hojně využívat právě v jejich čase, ať už jde o ovoce a zeleninu, nebo o jiné potraviny.

Všechny recepty jsou navzájem kombinovatelné, což znamená, že si můžete sestavit vlastní hostinu, ale třeba i dortík podle svých potřeb, například veganský korpus (kapitola Červen) zkombinovat s čokoládovým krémem z kokosové smetany (kapitola Krémy, polevy, náplně, drobenky, pomazánky, omáčky, dipy).

Z kynutého těsta na vánočku vykouzlíte i nadýchaný mazanec nebo Honzovy buchty, náplně najdete ve speciální kapitole.

Hamburger můžete vložit do kaiserky, cukroví z kapitoly Pro-sinec můžete podávat třeba na svatbě.

Kombinujte, hrajte si, popustěte uzdu fantazii!

Pokud máte chuť a odvalu začít péci z kváskového těsta, určitě využijete druhý díl *Radčiny kuchařky*. Návod na základ pro ně najdete právě tam nebo na mých stránkách www.bezlepkovamatka.cz, kde jsou i další rady a recepty nebo třeba odkazy na oblíbené kurzy vaření bez lepku, mléka či vajec, které jsou věnovány začátečníkům i pokročilým a konají se vždy v profesionálním a superčistém prostředí Atelieru Culinari Praha a Gurmandie Jihlava.

Další informační kanály najdete na Instagramu a Facebooku:

<https://www.facebook.com/bezlepkovevareniradkyvrzalove/>

Instagram: [radkavrzalovabezlepkovevareni](https://www.instagram.com/radkavrzalovabezlepkovevareni)

Kurzy vaření a další dotazy: bezlepkovevareni@seznam.cz

A nakonec jeden úžasný dovětek, který jsem objevila ve sborníku Jihočeského muzea *Jak se dříve vařivalo II*:

„Nákladů se nelekejte, na množství nehleďte, hledět potom budou jiní, kteří byli předtím líní, bez reptu přesně drž se vždycky receptu!“ (Anna Holá)

JAK KNÍŽKU POUŽÍVAT

Občas se mi stává na sociálních sítích, že recept, který byl už před několika lety vydán v kuchařce, považují moji čtenáři za úplnou novinku a žasnou, obdivují ho, sdílejí, a přitom ho v textu jen přehlédli nebo se do kuchařky vůbec nepodívali. Možná proto, že je nezaujala fotografie a recept se jim zdál až moc dlouhý, málo fit a už vůbec ne nízkokalorický...

Dovolte mi proto několik stručných poznámek:

- Všechny fotografie v knížce jsou moje a všechny (až na pár výjimek) jsem vymyslela, nastylizovala, vyfotila a posléze upravila. Doufám, že právě fotografie budou tím nejlepším vodítkem pro vyzkoušení receptu, který najdete většinou na stejné dvoustránce. Strávila jsem hodiny studiem fotografií jídla, nakoupila v bazarech spoustu doplňků, nádobí, vidliček a lžiček, aby se vám fotky líbily!
- Délka receptu závisí samozřejmě na množství surovin, které jsou využity tak, aby výsledné jídlo bylo pro vás a vaše hosty to nejchutnější a na pohled nejlákavější. Lze to i obejít, ale ptám se, proč se šdit, když už musíme držet nějaké zdravotní a ještě k tomu drahé diety? Nemusíte vynakládat miliony, abyste se božsky najedli, ale prosím, levné potraviny jsou většinou i horší kvality a vaše zdraví rozhodně neposílí, tak na to myslete!
- Délku receptu ovlivňuje i postup. Své postupy vždy sestavuji tak, aby i začátečník věděl, co má v dané chvíli dělat, a nemusel si po internetu například zjišťovat, co je vodní lázeň a podobně. Proto nebuďte nedůtkliví vzhledem k délce receptu, snažila jsem se opět psát „polopaticky“ pro všechny.
- Téměř všechny recepty jsou bez lepku v kombinaci bez laktózy, případně mléka nebo vajec. U každého receptu najdete piktogramy, tedy značky, které vám okamžitě řeknou, zda je daný pokrm vhodný při různé kombinaci diet. Pokud váš alergen není zahrnut v těchto značkách, uvádím tip, jakým způsobem by se dal nahradit, většinou jde o vejce či ořechy.
- Často je mi vyčítáno, že moje recepty nejsou zdravé, fit a nízkokalorické. Ale to jsem nikdy nikomu netvrdila. Recepty vymýšlím a přetvářím proto, abychom si je užili a dobře se najedli bez pocitu, že nám při zdravotní dietě něco chybí. O tom, jak naložíte se svým jídelníčkem, a hlavně s pohybem, který k životu samozřejmě patří, rozhodujete vy sami – knížka nevznikla proto, abyste ji používali od rána do večera a každý den v týdnu. Je tady proto, abyste si při slavnostních chvílích pochutnali vy, vaše rodina a vaši přátelé a aby nikdo nepoznal, že jste v jídle omezení nemocí. A o to nám všem přeje jde.

S přáním krásných oslav Radka Vrzalová

VYSVĚTLENÍ PIKTOGRAMŮ



bez lepku



bez mléka



bez laktózy



bez vajec



bez vaječných bílků



bez cukru



bez kukuřice



bez ořechů



bez sóji



bez škrobu



pro vegany



JAKÉ SI KOUPIŤ MOUKY A NA CO KTEROU POUŽÍT

Je to nejčastější otázka, kterou si kladou všechny kuchařky, když začínají doma vařit bezlepkově.

Druhá nejčastější je: A proč tolik druhů?

Asi vás zklamu, ale univerzální odpověď neexistuje, záleží na tom, jak chcete svou dietu pojmout, jestli mouku a škroby úplně vyřadíte z jídelníčku, anebo budete klasickou mouku nahrazovat dostupnými bezlepkovými moučnými směsmi nebo jednodruhovými moukami.

- Všechny bezlepkové univerzální pečicí směsi na českém trhu obsahují škroby, a to i ty, které vám tvrdí, že jsou zcela bez škrobů. Jde o to, že každé zrno, i to pohankové, rýžové nebo čirokové, má svou škrobnatost a tapioková či bramborová mouka je vlastně v podstatě čistý škrob. Takže záleží na tom, jak to na balení napíšete a jak to dokážete prodat...
- Jednodruhové mouky, například jahelná, pohanková, čiroková, z hnědé rýže, a zejména luštěninové či ořechové (mandlová, lískooříšková, kokosová, slzovková, quinoová, kurakkanová, chia, lněná) mají další nutriční benefity (vyšší obsah vlákniny, minerálních látek, bílkovin a vitaminů), ale v těstech se chovají každá jinak a ne všechny každému chutnají. Luštěninové mouky (cizrnová, z červené čočky, hrachová) dobře těsto zahustí, ale musíte je pořádně přepéct nebo převařit, abyste odstranili nepříjemný chuťový ocásek. Chia mouka a lněná mouka fungují jako zahušťovadlo a udrží těsto pohromadě, podobně jako třeba psyllium.
- Co si tedy jako začátečník máte domů na rozjezd pořídit? A jak k tomu celkově přistupovat? Berte to podobně, jako

když máte doma v klasické lepkové kuchyni mouku hladkou, polohrubou, hrubou, krupici a strouhanku a další speciální mouky, například na pečení chleba žitnou, na bagety vysokolepkovou a podobně. Stejně můžete přistoupit k bezlepkovému pečení a vaření a pořídit si:

- **Jeden druh moučné směsi na kynuté těsto** – asi nejlépe **Schär Mix B New Recipe**. Poslední změna ve složení přinesla něco málo čočkové mouky (zvýšilo se zastoupení bílkovin) a trochu víc vlákniny, což je u ostatních směsí na českém trhu pro kynuté pečivo směsí problém – většina směsí pak funguje jako prázdné kalorie, což znamená brzký hlad a zátěž pro slinivku. Z této mouky toho vytvoříte nejvíc – chleba, tmavé i světlé rohlíky, buchtu, knedlíky kynuté i bramborové, kváskové pečivo atd. Seženete ji na www.kleis.cz, v Dm drogerii, v Ternu a v obchodech se zdravou výživou. Pokud máte problémy s čočkovou moukou, obdobným způsobem lze pracovat se směsí na housky a pizzu, kterou najdete pod privátní značkou Kaufland (oranžová krabička).
- **Doves Farm samokypřicí** – špičková mouka pro piškotové těsto, lité koláče, perníky na plech, ale i sušenky, odpalované těsto na věnečky a rychlé nadýchané knedlíky do mikrovlnky. Obsahuje kypřicí látku, proto se do těsta už kypřidlo nepřidává nebo se jeho množství sníží o polovinu oproti původnímu receptu. Seženete ji v Kauflandu, Bille, Globusu, Ternu a v obchodech se zdravou výživou. Kynuté těsto bez přidání vlákniny však není nic moc.
- **Pohanková jednodruhová najemno umletá mouka** – někdo ji zavrhuje pro její zemitou chuť, ale pokud



+

je čerstvě a kvalitně semletá, tak se pachůt úplně ztrácí. Nejlepší na trhu je pohankové portfolio Pohankového mlýna Šmajstrla, chuťově velmi dobrá je i mouka z Kukuřičného mlýna Mrzkovice nebo od Naturalu Jihlava. Lívance, francouzské palačinky, perník, brownies, to vše lze péct pouze z pohankové mouky, stejně jako 24 hodin prokvašený speciální chléb. Jinak ji přidávám i do tvarohového těsta na knedlíky nebo do kváskového pečiva, ale třeba i 100 g do pečiva klasického kynutého (toastový chléb). Pohanka je ceněná pro vysoký obsah rutinu, který prospívá cévnímu systému. Na trhu existuje tmavá pohanka, loupaná termicky, která je chuťově výraznější, a pohanka loupaná mechanicky, z níž je mouka světlejší a chuťově daleko jemnější. Tuto informaci se však na obalu moc často nedočtete, a je tedy třeba se po ní pít na internetu.

- **Jednodruhové mouky** – čiroková + mouka z hnědé rýže (semletá rýže natural) či z bílé lepivé rýže + tapiokový škrob + bramborový škrob – to je kombinace pro ty z vás, kdo nechcete používat již připravené směsi na pečení s kukuřicí. Je to základ pro kynutá těsta, kde polovinu směsi vždy musí tvořit čisté škroby a zbytek jsou mouky nutričně vyváženější. Stejně budete muset do těsta z jednodruhovek přidat podpůrnou vlákninu, aby udrželo tvar, ale i vlhkost a nedrobilo se. Část z této směsi, asi 30–50 g, pak může tvořit mouka luštěninová (cizrnová či z červené čočky), například u slaných kynutých placek či chlebů. Zvýší podíl bílkovin v pečivu a pomáhá k dosažení křupavé kůrčičky. Samotné mouky čiroková a z hnědé rýže jsou skvělé například na jednodruhové dortové korpusy nebo nekynuté ovocné koláče na plech. Seženete je na www.bezlepkova.com, sortiment Natural Jihlava je k dostání v obchodech se zdravou výživou či na internetu v různých bezlepkových obchodech. K této směsi mouk stejně musíte přidat nějaké to zlepšo-

vadlo, tj. vlákninu a zahušťovadlo, aby těsto drželo tvar, nedrobilo se a hotové pečivo nestárló v řádech hodin...

- **Rýžová krupička** (Natural Jihlava) na kaše a na vysypávání forem, na obalování **kukuřičná strouhanka** od Extruda, nebo jsou skvělé třeba **bramborové vločky** od Adveni Medical. S těmi se dá i skvěle zahušťovat, například guláš.

DALŠÍ MOŽNOSTI

Nejtradičtější českou bezlepkovou moučnou směsí je **bezlepková Jizerka** – základ české bezlepkové kuchyně. Je skvělá na zahušťování omáček (jíšky), na lívance nebo palačinky. Na kynutá těsta je třeba k ní přidat vlákninu, která jí ve složení chybí, a proto je pečivo z ní poměrně suché a drobivé. Na křehká těsta nebo do koláčů, bublanin a podobně míchám Jizerku s jednodruhovkami či jinými směsmi a s vlákninou. Bohužel nemohu využít tzv. Zlatou Jizerku, která obsahuje deproteinovaný pšeničný škrob. Moje dcera ho po dvanácti letech diety prostě nesnese a takových pacientů s celiakií je poměrně dost; ještě větší problém bývá u alergiků na pšenici. Tento pšeničný škrob je technologicky zbaven lepku a bývá obsažen i v dalších univerzálních pečicích směsích na českém trhu. Z hlediska potravinové legislativy je považován pro celiaky za bezpečný...

I náš český trh začíná být poměrně bohatě zásobený a výběr je pouze na vašich preferencích. Především je třeba pročítat složení jednotlivých moučných směsí a používat selský rozum. Čím více škrobu, tím většinou méně vlákniny a málo bílkovin; tím sice krásnější a balonovité chleby a housky, ale o to více kalorií a dříve hlad... atd. Proto je třeba moučné směsi střídat a doplňovat o jednodruhové mouky, pomocné vlákniny a další přídatné látky.



POMOCNÉ VLÁKNINY (ZLEPŠOVADLA, ZAHUŠŤOVADLA aj.)

Ve složení moučných směsí najdete spoustu názvů takzvaných „zlepšujících látek“ či zahušťovadel, které vám nemusí být jasné. Na internetu na vás vyskočí rozporuplné informace o jednotlivých gumách, methylovaných celulózách atd. Opět je třeba zapojit trochu zdravého selského rozumu, případně si načíst trochu víc z různých zdrojů, a také se podívat, kolik těch neznámých složek v mouce asi tak může být – řádově jsou to miligramy, maximálně gramy na 1 kg balení.

Pokud používáte jednodruhové mouky či směsi, kde je nedostatek vláknin (Jizerka), je třeba je do těsta doplnit (viz jednotlivé recepty), aby bylo těsto objemnější, déle vydrželo čerstvé a nedrobilo se. Vlákniny se nejčastěji používají tak, že se nechají před vložením do těsta nabobtnat v teplé vodě. Vytvoří se gel, který je třeba do těsta pořádně rozmíchat.

Směs různých vláknin se často využívá jako náhrada vajec při sdužených intolerancích a alergiích na lepek, mléko či vejce.

Psyllium – mletá semínka jitrocele vejčitého, který roste převážně v Indii. Je to bohatý zdroj vlákniny a funguje též jako laxativum. V bezpečném pečení se používá pro svoji schopnost vázat tekutiny, takže udrží v bezpečném pečivu vlhkost a strukturu podobnou klasickému lepkovému pečivu. Tím prodlužuje jeho trvanlivost. Je třeba kupovat psyllium deklarované jako bezpečkové a také je pravidlem, že čím je jemnější, tím lépe váže tekutiny. Někdo si kupované psyllium doma ještě rozmixuje na prach, takto upravené pak více bobtná. Využívá se především při pečení chleba a rohlíčků.

V posledních letech přibývá celiaků, kteří si stěžují na trávicí problémy spojené s konzumací psyllia. Zatím nejsou tyto

jednotlivé případy objasněné, a jak jsem již psala, nejlepší je držet se zlaté střední cesty – i vlákniny v pečivu je třeba střídat či kombinovat.

Lněná mouka – ze zlatého či hnědého lnu. Používá se jako zástupná surovina za psyllium, nebo ji lze do slaného kynutého pečiva kombinovat právě s psylliem. Jsou to mouky z poměrně olejnatého lněného semínka, proto po rozemletí rychle žluknou a je třeba je brzy spotřebovat.

Chia mouka – mletá semínka šalvěje hispánské. Dnes jsou velmi populární jako takzvaná superpotravina. Nabobtnalá s ovocem ve formě pudinku vám však dokážou střeva až odřít, takže opět platí, že všeho s mírou. Doporučované množství jsou 2 polévkové lžíce na den. Podobné využití mají například i semínka bazalková. Před použitím je možné doma citlivě semlít celá chia semínka tak, aby se z nich nestalo „chia máslo“, a spařit je horkou vodou. Vytvářejí gel až zatepla.

Inulin – zpravidla již technologicky zpracovaná čekanková vláknina, na kterou se často zapomíná. Má lehce nasládlou chuť. Inulin snižuje hladinu cholesterolu v krvi a pro svou nízkou energetickou hodnotu se používá i ke slazení potravin vhodných pro diabetiky.

Bambus – opět druh vlákniny, tentokrát z výhonků bambusu. Tato vláknina nemá tak silné vazné vlastnosti jako třeba psyllium či lněná mouka a použít ji můžete například jako náhradu vajec pro spojení hamburgerů, sekané a podobně.

Jablečná vláknina – skvělé pojídlo a zvlhčovadlo, například do brownies či perníku. Na podzim je ve většině domácností oblíbený rychlý jablečný perník se strouhanými jablky – přesně tak funguje v těstě jablečná vláknina. Je skvělá v kombinaci s psylliem či lněnou moukou, například do tmavých vícezrnných chlebů a do jednodruhového kvásku.



Citrusový pektin – jistě ho znáte jako přírodní zahušťovadlo do džemů a marmelád. V poslední době jsem ho začala používat i místo psyllia. Zaujal mě na jednom americkém webu pro vegany a celiaky, tak jsem to zkusila. Kvalitní citrusový pektin nabízí například firma Grešík. Zaručuje výbornou pojivost, trvanlivost i křupavost těsta a není ho třeba tolik jako psyllia.

Karobová mouka (ze svatojánského chleba) – pražený mletý lusk rohovníku obecného. Má mírně karamelovou chuť a je skvělý do koláčů a zákusků jako náhrada za kakao. Ve středomoří, například v Chorvatsku, se z něj dělá i náplň do koláčů, podobná naší náplni ořechovo-makové. Proto je to skvělý tip i pro alergiky na ořechy. Dohustí, dochutí a dobarví třeba i tmavý chléb nebo pečivo.

Guma guar (E412) – jeho zahušťující schopnost je údajně osmkrát větší než u kukuřičného škrobu. Tento druh vlákniny se získává ze semen tropické rostliny s lusky *Cyamopsis tetragonoloba*. Najdete ji ve směsích na bezlepkové pečivo, ale i jako samostatný sáček s bílým práškem v prodejnách zdravé výživy. Snižuje drobivost pekařských výrobků a zvyšuje jejich trvanlivost. Používá se v kombinaci s psylliem, xantanem (1 : 2) a jinými vlákninami, nebo ji můžete přidat do pečiva a prodloužit tak trvanlivost například slaných i sladkých sušenek nebo košíčků. Dávkování je asi 4–5 g na 500 g těsta. Žádné reakce či alergie na tuto látku nebyly zjištěny a opět je ho v pečivu po lžičkách.

Xantan, xantánová guma (E415) – opět vláknina, jakási žvýkačka, která vzniká, když speciální bakterie *Xanthomonas campestris* stráví cukry z kukuřice nebo sóji. Zlepšuje pružnost bezlepkového těsta, zadržuje v těstě tekutiny i vzduch, působí jako „lešení“ místo lepku. Dávkuje se přibližně 4–6 g na 1 kg těsta. Teoreticky se uvažuje o možných alergiích u osob se zvýšenou citlivostí na kukuřici a sóju, ale prakticky zatím nikoho takového neznám.

Hydroxypropylmethylcelulóza (E464) – získává se z celulózy, tedy z papíru, opět je tato látka jen technologicky a chemicky upravená vláknina pro potravinářské využití. Domů si ji nekoupíte, myslím, že by to bylo zbytečné a asi i nedostupné. Do směsi se jí dává opravdu minimální množství, a tak se jí nelze předávkovat a způsobit si nějaké zdravotní obtíže, např. nadýmání a podobné problémy.

Různých vláknin je samozřejmě ještě více a stejným způsobem se využívají směsi mouk luštěninových, například Vegavajo (www.bezlepkova.com).

Vlákniny, pojidla a zahušťovadla koupíte na internetu (www.bezlepkova.com), v prodejnách zdravé výživy (portfolio firmy Natural Jihlava) a některé z nich i v běžné prodejní síti supermarketů.

Na vlákninu a vitamíny jsou dále velmi bohaté luštěninové mouky a z nich vyráběné proteinové koncentráty. Již jsem se zmiňovala o mouce z červené čočky či mouce cizrnové, se kterými ve spojitosti s rýžovou moukou a škrobem vytvoříte třeba tortilly, nebo dokonce těstoviny bez vajec. Opět zahušťují těsto, obohatí ho o tolik důležité bílkoviny, přidají něco málo vitaminů a železa. Směsi rostlinných proteinů (hráškový, konopný apod.) rovněž pomáhají v kváskovém pečivu vytvořit jakési „lešení“ místo lepku, a lze je tedy takto při domácím míchání chlebových směsí využít. Na trhu se začínají objevovat i směsi na pečivo obsahující velké zastoupení rostlinných proteinů.

Doufám, že vám tento malý úvod do světa bezlepkových mouk pomohl a konečně v tom máte aspoň trochu jasno. Za doplnění mých poznatků o bezlepkových moukách děkuji paní Alexandře Brunnerové, která je mým virtuálním konzultantem při tvorbě mých nových receptur.