



# BEZ LEPKU

Příběhová kuchařka

Tým Argumentor  
& Pétiny Mňaminky





# BEZ LEPKU

Příběhová kuchařka

**Tým Argumentor & Pétiny Mňaminky**

Příběhová kuchařka bez lepku  
Argumentor & Pétiny Mňaminky

Vydalo nakladatelství Backstage Books  
Brigádnická 73, Mokrá hora a Řečkovice, 621 00 Brno  
Odpovědný redaktor: Tým Argumentor  
Fotografie: Karolína Kubcová (TRAUDY) a Kateřina Knížková  
Obálka: Kateřina Knížková a Tereza Ungrová  
Grafická úprava: Tereza Ungrová  
Tvorba e-knihy: Tereza Ungrová  
Vydání první  
© Backstage Books, 2017  
© Argumentor, 2017

ISBN 978-80-88049-65-4

1.	<b>Úvodní slova</b>	9
2.	<b>Platforma Argumentor</b>	10
3.	<b>Pétiny Mňaminky</b>	12
4.	<b>RECEPTY</b>	

#### ZÁKLADNÍ RECEPTY

Chléb s psylliem	16
Semínkový chléb	18
Bezlepkové rohlíky	20
Tvarohové housky	22
Pizza těsto	24
Bezlepkové těstoviny	27
Kynuté knedlíky	28
Bramborový knedlík	30
Bezlepkový závin – těsto pro sladké i slané záviny	32

#### MLSÁNÍ

Sněhové pusinky	36
Tartaletka s kokosovým pudinkem a jahodami	38
Banánové lívanečky s čokoládou a mandlemi	40
České buchty	43
Šlehačková roláda s malinami	44
Mramorová bábovka	46
Hruškový sen s kakaem	48
Upside-Down dort s lesním ovocem	51
Ořechové řezy z jednoho vajíčka	52
Čokoládový krém s vaječným likérem	54
Pohankové muffiny	56
Borůvkovo-citrónová bábovka	58
Mrkvové muffiny	61
Zázvorovo-jablkový koláč s mandlemi	62
Pudinkáč aneb rychlovka (skoro) bez práce	64
Kakaové cupcakes s ovocem	66
Tvarožník	68
Švestkový crumble s kaštanovou drobenkou a pekanovými ořechy	71
Müsli s mandlemi a jahodami (i další varianty)	72
Quiche se špenátem, sušenými rajčátky a balkánským sýrem	74
Čokoládové muffiny	76
Raw semínkové tyčinky	78

## SVÁTEČNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Pohankové linečné kytičky s domácí marmeládou (cukroví)	82
Vánočka nebo mazanec	84
Jablíčkové kopečky s ořechy (cukroví)	87
Tvarohový beránek	88
Narozeninový makový dort s citrónem, čokoládou a borůvkami	90

## BEZLEPKOVÉ MENU

### Tradiční české menu

1. Hovězí vývar s nudlemi a játrovými knedlíčky	94
2. Krůtí svíčková na smetaně s kynutým knedlíkem	95
3. Koláč s lesním ovocem	97

### Moderní menu

1. Kukuřičný krém s chilli omáčkou	98
2. Těstoviny s bazalkovým pestem a grilovaným kuřecím prsíčkem	100
3. Tiramisu	101

### Staročeské menu

1. Falešná „škvarková“ pomazánka z pohanky	102
2. Bramborák na plech	104
3. Lítý perník	105

<b>5. Fotopostup: Jak poradit s přípravou chleba?</b>	107
<b>6. Závěr – poděkování</b>	109





## ÚVODNÍ SLOVA - JAK TO VŠECHNO ZAČALO?

Jak to všechno začalo? Na Argumentoru (pokud ještě nevíte, co je to Argumentor, dozvíte se to na str. 11) se objevil názor, který podporoval vyšší finanční příspěvky pro celiaky, stejně jako změny ve způsobu diagnózy, aby mělo více lidí na příspěvek nárok. Téma do konce března 2017, kdy dokončujeme přípravy této knihy, získalo téměř 550 hlasů, z nichž drtivá většina s autorem názoru souhlasí.

Argumentor se rozhodl oslovit lékaře, odborníky, zdravotní pojišťovny...ale také přímo naše hlasující. Při rozhovorech s lidmi, kteří bezlepkovou dietu drží, nebo bezlepkově vaří pro členy své rodiny jsme často slyšeli: „Na začátku to byla hrůza, nevěděla jsem, co kupovat, jak vařit, co upéct...“ nebo „...kupovaný chleba je drahý, navíc nechutná dobře...mnohokrát jsem nad těstem brečela, protože jsem nevěděla, jak správně postupovat, jakou mouku použít.“ Proto nás napadlo sepsat bezlepkovou kuchařku, ve které najdete pouze osvědčené recepty, nad kterými se trápit nebudete. Jde převážně o vaše recepty, které jsme vyzkoušeli, doladili (pokud to vůbec bylo třeba) a nyní je chceme nabídnout i ostatním.

V naší kuchařce jsou pouze recepty, které opravdu zvládnete. Důkazem je to, že my sami jsme je zvládli uvařit nebo upéct. Opravdu, každý jeden recept, který nám přišel, jsme vzali a vyzkoušeli. Více či méně úspěšně. Ty méně úspěšné jsme vyřadili. Ty, které se ověřily, a které chutnaly i našemu okolí, jsme zařadili do kuchařky. Jak se nám dařilo vidíte i na fotkách. Fotili jsme realitu, pečivo a jídlo tak, jak jsme ho sami dokázali udělat, většinou na první pokus. Takže v knize najdete fotky i esteticky méně zdařilých kousků – chceme, abyste věděli, že na vzhledu nezáleží. Ne tolik, jako na chuti.

Víte co? Byli jsme uchvázeni tím, kolik energie do vaření a pečení dáváte, jaké útrapy musíte překonávat. Proto jsme si řekli, že jako malou odměnu uvedeme v kuchařce také vaše příběhy. Krátké medailonky, kam můžete napsat cokoli o sobě nebo svém receptu, a které doplníme vaší fotkou. Prostě proto, že si to zasloužíte. Tak vznikla Příběhová kuchařka bez lepku.

V knize najdete kromě vašich receptů také recepty cukrářky Pěti Jeníčkové, kterou většina z vás sleduje na úspěšném FB blogu Pětiny Mňaminky. Jsou zdravé, chuťově naprosto vyladěné a samozřejmě, jsou bez lepku! Všechny budou navíc hotové během chvíle – u přípravy žádného z nich nestrávíte více než 30 minut.

Nyní už nezbývá než popřát, ať vám jde pečení a vaření od ruky!

Kateřina Knížková, tým Argumentor

## PLATFORMA ARGUMENTOR

Platforma Argumentor vznikla před rokem jako místo, kam může kdokoli vložit svůj názor. Ostatní uživatelé potom o názoru hlasují a vyjadřují tak svůj souhlas nebo nesouhlas s postojem autora. Vznikla jako zcela nezávislý prostor, který neposuzuje a neodsuzuje, pouze si stojí za tím, že nechce podporovat vulgarismy a nadávky, ale konstruktivní názory a argumenty. V případě, že názor získá větší podporu, tzn. více než 500 hlasů (u celostátních témat), tým Argumentoru se do věci vloží a začne hledat řešení.

Argumentor má za první rok existence více než 17 tisíc registrovaných uživatelů, objevilo se zde téměř 250 názorů a více než 8 tisíc argumentů. Řešíme jak celostátní témata, tak i lokální. Protože se snažíme neustále zlepšovat, pracujeme i na pravidlech stránek. Proto jsme například u lokálních témat snížili hranice počtu hlasů, po jejichž dosažení se začneme tématem zabývat.

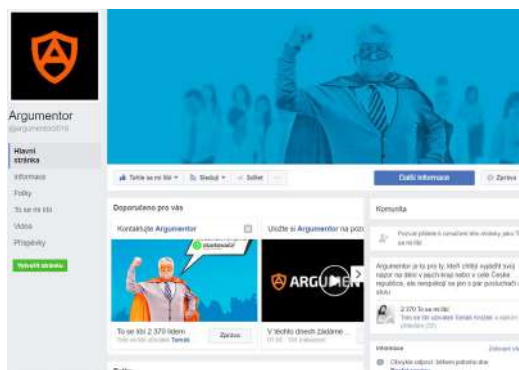
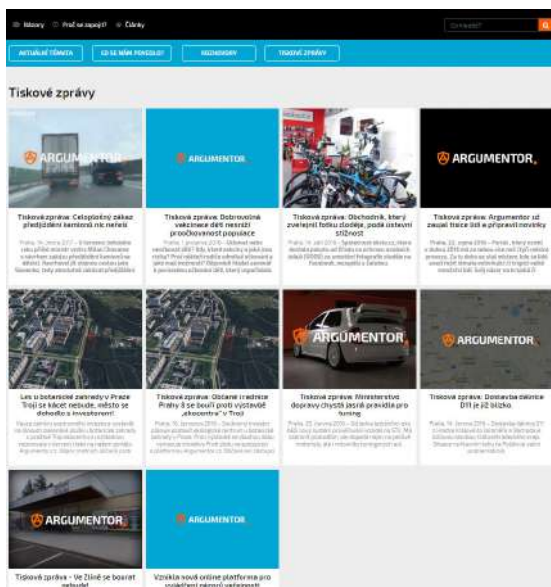
Implementovali jsme změny na webu, úspěšně jsme se prezentovali na Startovači, a získali tak zdroje na další chod platformy. Uspořádali jsme seminář na téma povinného očkování dětí. Natočili jsme 8 reportáží, napsali množství článků a objevili se v celostátním tisku a rádiu. Ale hlavně, byli jsme u několika kauz, které se i díky Argumentoru povedlo rozehýbat nebo vyřešit. Za největší úspěch považujeme kauzu kina ve Zlíně a ekocentra v pražské Troji. Také jsme byli u rozhodnutí majitele obchodu s elektroky, který byl pokutován za zveřejnění fotky zloděje a řekl si, že to tak nenechá. Nyní přinášíme Příběhovou kuchařku nejen pro lidi s bezlepkovou dietou. A pracujeme na dalších tématech. Vše se můžete dozvědět na našich stránkách [www.argumentor.cz](http://www.argumentor.cz) nebo na našem Facebookovém profilu [www.facebook.com/argumentor2016](https://www.facebook.com/argumentor2016).

**Jaké další téma budeme řešit můžete rozhodnout právě vy! Přidejte se mezi naše argumentory, vložte názor a hlasujte. Oslovte lidi ve svém okolí a se zbytkem vám pomůžeme my. Má to smysl, protože Argumentor je na vaší straně a dá vašemu hlasu sílu!**



**ARGUMENTOR  
JE TU PRO TEBE**

**...a bude**



Jsmo aktivní na Facebooku.

Natáčíme reportáže, zjišťujeme relevantní informace, oslovujeme odborníky i politiky. Hledáme opravdová řešení.



Uspořádali jsme seminář na téma očkování dětí.



Na hlavním tahu na Polsko jsme umístili dokonce náš billboard.



První argumentoři už mají i svoje trička a placky.

## PÉŤA A PÉTINY MŇAMINKY

Ahoj, všem příznivcům dobrého jídla a sladkého obzvlášť. Jmenuji se Petra Jeníčková, ale všichni mi říkají Péta, takže můžeš i ty. Vyrostla jsem na vesnici, vystudovala ekonomku a šla jsem hledat štěstí do Kanady a Ameriky, kde jsem pracovala jako plavčík a řemeslník na stavbě, prostě takový kousek od cukrařiny. Po návratu do Česka jsem začala péct dorty pro rodinu, které jim moc chutnaly. Následně jsem založila svůj foodblog, který najdete na Facebooku, známý jako Pětiny Mňaminky, kde pravidelně přidávám fotky dortů, nové tipy a recepty. Pokud ho ještě neznáte, měli byste to rychle napravit.

Po úspěchu na blogu, jsem se rozhodla pokračovat v kariéře cukrářky, která směřuje do Adršpachu, kde jsem začala péct pro Café bar Kalírna. Snažím se lidem vytvořit úsměv na rtech pohledem do vitríny plné dortů a následně plným břichem mých mňaminek.

Velmi mi záleží na kvalitě potravin, proto si denně vybírám výběrová a chutná jídla. Z těchto důvodů do svých mňaminek používám čerstvé a poctivé suroviny jako jsou vysokoprocenní čokoláda, máslo, pravá vanilka, třtinový cukr, mascarpone, čerstvé ovoce atd.

Mojí nejoblíbenější činností je výroba sladkostí všeho druhu, od dortů a dezertů přes makronky až po sladké bary. Postupem času se v mém okolí začali objevovat lidé s různými druhy alergií, a proto jsem svůj sortiment rozšířila o bezlepkové, bezlaktózové, raw i bezvaječné dorty. O některé bezlepkové dezerty se chci s vámi podělit v této naší nové knize.

Přeji dobrou chuť

Vaše Péta

Kvalifikace a kurzy: Čokoláda a čokoládové dezerty – Kulinářská akademie Grosseto Petra Stáhlová  
Makronky – cukrářská škola Petra Stáhlová  
Moderní česká kuchyně - Happy catering škola zážitkového vaření  
Steaky – Happy catering škola zážitkového vaření



Pětiny  
Mňaminky









# **ZÁKLADNÍ RECEPTY**