

Chutně

bez

lepku, mléka a cukru

60 jednoduchých receptů
od snídaně až po večeři



Maria Jurková

Maria Jurková

Chutně bez lepku, mléka a cukru

Copyright © Maria Jurková 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace se nesmí reprodukovat, ukládat do informačních systémů či rozšiřovat jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu autorky.

ISBN 978-80-270-6580-6





Chutně

bez
lepku, mléka a cukru



S touto knihou se naučíte vařit jednoduše pro celou rodinu přirozeně bez lepku, mléka a cukru.

Je totiž plná jídel připravených ze základních surovin, po kterých vám bude dobře.

Nebude to o počítání kalorií nebo velikosti porcí.

Jen... opravdické jídlo. Jednoduché, skvělé, ze základních surovin, zdravé a plné chuti.

Tak, aby celá rodina mohla jíst společně.

A o to přece jde, ne?



Zajímají mě souvislosti mezi jídlem a zdravím. Ráda se cítím dobře ve svém těle a chci, abychom já i moje děti byli zdraví.

Proto vařím bez lepku, mléka a cukru.

Maria Jurková

Ráda bych tuto knihu věnovala své rodině. Speciální dík patří mému partnerovi, který podporoval mou snahu o ozdravení jídelníčku nejen dětí, ale celé rodiny.

A také za to, že dost dlouho vydržel jíst stále stejná jídla, než jsem se naučila vařit... Děkuji za to, že nad jídlem neohrnoval nos, nejedl před dětmi schválně něco jiného a příliš nekomentoval některé mé výtvary. Bez jeho podpory by to bylo mnohem těžší.

A také děkuji prarodičům za nekonečnou lásku a ochotu vymýšlet program našim dětem. Není samozřejmostí mít takové prarodiče, kteří vám umožní napsat knihu s vědomím toho, že děti jsou v nejlepších rukou.

A také děkuji všem maminkám, které vaří zdravě pro své děti.
(Ať už s lepkem a mlékem, pokud s nimi nemají problém, nebo bez nich.)

Protože je to strašně důležité. Jsem nesmírně vděčná za pořád se zvětšující počet rodičů, kteří chápou, že z velké části mají zdraví svých dětí ve svých rukou.



OBSAH

Na začátku byly děti. Dnes je to i moje cesta (Můj příběh).....	11
Suroviny, které často používám.....	14
Čím sladím?.....	21
Bez čeho bych si to neuměla ani představit	22
Tipy a triky z mé kuchyně.....	23
Pečeme.....	27
Pečeme - bezlepkové mouky.....	28
Čím nahradit chléb?.....	29

Snídaně... zdravý start do nového dne

Ovesné kaše.....	31
Ovesná kaše s mandlovým máslem a kakaem.....	31
Ovesná kaše s ořechy, skořicí a jablkem (2 porce).....	32
Domácí arašídové máslo.....	33
Domácí mandlové máslo.....	33
Snídaňový chlebík 4x jinak.....	35
Banánové palačinky s mandlemi.....	37
Vanilkové lívance s čerstvým ovocem.....	39
Pečená vejce s bramborou a mrkví.....	41

Pečivo

Přirozeně bezlepkové pečivo.....	43
Základní směs na chléb a pečivo.....	45
Jednoduché bagetky.....	47
Mini pizy s olivami.....	49
Jednoduché krekry s mákem.....	51
Expresní mrkvové žemličky s pohankou a teffem.....	53
Bezlepková focaccia s rozmarýnem.....	55
Pohankový chlebík s cizrnovou moukou.....	57
Křupavá cizrnová placka s rozmarýnem.....	59

OBSAH

Polévky... skvělý základ zdravého stravování

Cuketová polévka s pórkem a tymiánem.....	63
Dýňovo-cizrnová krémová polévka.....	65
Krémová dýňová polévka s červenou čočkou.....	67
Jednoduchá gulášová polévka bez masa.....	69
Mrkvová polévka s jarní cibulkou.....	71
Polévka z pečených rajčat s chilli, česnekem a bazalkou.....	73

Jednoduchá jídla pro celou rodinu

Divoká rýže s restovaným tofu.....	77
Quinoa se sušenými rajčaty a pečenou dýní.....	79
Hummus 3x jinak.....	81
Italské těstoviny s dušenými cherry rajčátky a bazalkou.....	85
Toskánské fazolové těstoviny s rozmarýnem.....	87
Těstoviny s restovaným lilkem a cherry rajčaty.....	89
Bazalkové pesto s mandlemi.....	91
Těstoviny s bazalkovo-mandlovým pestem.....	92
Těstoviny s bazalkovým pestem, bramborami a fazolkami.....	93
Cuketové bramboráčky s pohankovou moukou.....	95
Kokosové curry s cizrnou a divokou rýží.....	97
Pečené batáty s paprikou a červenou cibulí.....	99
Pečené brambory se sladkou paprikou.....	101
Domácí pětiminutová majonéza.....	102
Medovo-hořčicový dip.....	103
Pečené maniokové hranolky s avokádovým dipem.....	105
Kari rýže s restovaným lilkem.....	107
Orientální kuře s paprikou a mrkví.....	109
Jednoduchý pečený losos s tymiánovou zeleninou.....	111

OBSAH

Saláty trochu jinak

Avokádový salát s vejcem a koprem.....	115
Salát Coleslaw s domácí majonézou.....	117
Salát z restovaného lilku s rajčaty a sezamovou zálivkou.....	119
Sezamová zálivka na saláty.....	120
Dokonalý salát z avokáda a rajčat.....	121
Salát z červeného zelí s ořechy a mandarinkou.....	123

Zdravé sladké tečky

Jednoduchý citrónový krém.....	127
Citrónový koláč s borůvkami.....	129
Mangovo-kokosové bábovičky.....	131
Ořechové muffiny se skořicí.....	133
Ořechové řezy s kokosovou polevou.....	135
Kokosový chia puding s ořechovo-kakaovým krémem.....	137
Domácí ořechový krém s kakaem.....	139
Základní těsto na koláče, tartaletky a sušenky.....	140
Pomerančové tartaletky s hořkou čokoládou.....	141
Slepovaná kolečka s ořechovo-kakaovým krémem.....	143
Malinový cheesecake s čokoládovou polevou.....	145
Mandlová srdíčka s medem.....	149
Nepečené kokosové kuličky s datlemi.....	151
Kakaové muffiny s malinami.....	153
Mandlová bábovka s malinami.....	155
Jednoduchá kakaová poleva.....	157

Děkuji.....	158
-------------	-----



Začalo to dětmi...

Začalo to potravinovou nesnášenlivostí dětí. Nikdy by mě nenapadlo, že to nakonec bude i moje cesta.

Jsem mámou dvou dětí, kterým změna stravy neuvěřitelně pomohla od zdravotních problémů. Máme děti, které jsou dnes bez ekzémů, bez nudy u nosu od jara až do podzimu, přirozeně štíhlé a plné energie.

Možná mají jen dobré geny. Nebo mám štěstí já, protože nebývají nemocné. Nebo obojí. (Nevěřím na náhody... :-))

Stravu jsem vůbec neřešila, dokud jsem nemusela. Ale ze dne na den se moje malá holčička (tehdy asi roční) začala škrábat. Myslela jsem si, že to přejde, ale nestalo se. Naopak, vyrážka se rychle zhoršovala.

Krátce po prvních narozeninách měla ekzém na rukách, nohách a často i tvářích. Několikrát jsem si u pediatra vyslechla, že nemám být hysterická matka, protože dnes je úplně normální mít doma atopika (a neznat příčinu). Dostali jsme kortikoidní mastičku a termín za půl roku. Že by mohlo hrát roli jídlo, vůbec nikoho nenapadlo.

Vyzkoušeli jsme všechny možné zklidňující mastičky, ale nakonec jsem ji musela koupit rukavice na noc, protože ve spaní byla schopná se rozškrábat tak, že mi ráno bylo do breku. Z pohodové holčičky bylo během dvou měsíců nervózní rozškrábané dítě.

Náhodou jsme se dostaly do ordinace zkušeného homeopata. (Jak píšu výše, nevěřím na náhody.) Všiml si, že Anička měla rozšířené jazykové pohárky a udělal testy na potravinové nesnášenlivosti. Byly pozitivní a vyšla jí nesnášenlivost kaseinu – bílkoviny kravského (a jakéhokoliv jiného živočišného) mléka.

Nejdřív jsem byla v šoku, nečekala jsem to. Hned potom jsem byla hodně naštvaná na dosavadní lékaře. Proč to proboha nikoho ani nenapadlo? Mohly jsme si ušetřit zbytečné trápení.

Ale také jsem viděla světlo na konci tunelu, a to bylo nejdůležitější. Jenže... Co budeme jíst? Vůbec jsem si to nedokázala představit. Jediné, co jsem věděla na sto procent, bylo to, že do toho půjdu s Aničkou a nenechám ji v tom samotnou... mimoto jsem ji ještě kojila. Byl to můj nový cíl a ukázalo se, že to byl i skvělý nápad.

Ze dne na den jsem vysadila mléčné výrobky sobě i Aničce.

Zatímco jí se zlepšila kůže (a drasticky i nálada), já jsem začala krásně hubnout. Úplně přirozeně, bez práce!

S ani ne dvouletým dítětem jsem najednou vážila méně než „zamlada“ (52 kg).

Cítila jsem se ve svém těle opravdu dobře.

Člověk to asi musí zažít, nedá se to popsat do několika řádků.

Když to zažijete, tak není co řešit. Pustila jsem se se vši vervou do ozdravení rodinného jídelníčku. Zajímalo mě všechno, všechno okolo jídla a jeho vlivu na zdraví. Výrazné omezení cukru už bylo jen otázkou času.

A tak jsem se naučila vařit bez mléčných výrobků a cukru, než... Než se nám na podzim roku 2014 narodil Marco. S nesnášenlivostí mléka a mléčných výrobků jsem tak nějak počítala. Anička to má s největší pravděpodobností po mně. Ale s lepkem jsem tedy nepočítala vůbec.

Myslím, že mléko se dá celkem bez problémů vynechat nebo nahradit. Cukr omezit. Ale ještě k tomu bez lepku? A uvařit pro celou rodinu? To už je pořádná výzva, aspoň pro mě tedy rozhodně byla.

Takže... co tě nezabije, to tě posílí. U nás tohle platí dvojnásob. :-)

Nasadila jsem bezlepkovou dietu. Synovi bylo tehdy asi 18 měsíců a v tomto věku se toho dá ještě hodně zachránit.

Doma vařím přirozeně bez lepku, mléka a cukru, a to už přes čtyři roky. Čtyři roky pokusů, omylů, učení se, vyhazování nepovedeného jídla...

Nikdy by mě nenapadlo, že z toho jednou budou e-booky plné receptů a vlastně teď i kniha. A jsem za to vděčná. Strašně moc vděčná.

Cítím vděčnost za to, že mi naše děti ukázaly cestu. Za to, že jsem zjistila, že je mi bez lepku, mléka a cukru mnohem lépe.

(I když netrpím celiakií nebo alergií na mléčné výrobky.)

Vděčnost za to, že jsem se díky nim naučila, jak zajistit zdravé jídlo pro celou rodinu a ještě si pochutnat.

Protože dnes už je to i moje cesta.

Maria

PS. Mrkněte na blog (www.mariajurkova.cz), a nechte se inspirovat dalšími zdravými recepty, nebo články ze života.



Suroviny, které často používám

Kypřicí prášek do pečiva (bez fosfátů)

Když se v této knize setkáte s názvem kypřicí prášek, tak jde vždy o přírodní směs vinného kamene a sody bikarbony. Je to přírodní způsob, jak mít nakynuté pečivo, ale bez použití droždí. Seženete ho bez problémů ve zdravé výživě, ale i ve větších supermarketech.

Guarová guma

Guarová guma je velkým pomocníkem při bezlepkovém pečení. Dokáže totiž částečně nahradit vlastnosti lepku, způsobuje, že je těsto vláčnější a drží pohromadě. Guarová guma také prodlužuje životnost pečiva. Stačí ho opravdu málo – asi 1 kávová lžička na 400 g mouky. Guar však může ve větších dávkách způsobovat průjemy.

Všechny ořechy a semínka

Všechny ořechy a semínka před použitím oplachuji pod studenou vodou a pak jemně vysuším na pánvi. Je to jednoduchý způsob, jak se zbavit nečistot a případných plísní, které mohou být na povrchu. Jen je důležité pak nechat ořechy nebo semínka pořádně vychladnout – pokud byste je mixovali horké (např. na ořechové máslo), tak se vám je nepovede rozmixovat na hladkou mouku.

Tahini

Máslo ze sezamových semínek. Je to jediné semínkové máslo, které nevyrobím, ale kupuji. Je skvělé k přípravě dresinků na saláty, hummusu nebo různých dipů.

Sůl

Pokaždé, když je u nějakého receptů uvedena sůl, tak tím myslím přírodní sůl. Vyhýbám se kuchyňské jodidované nebo jinak průmyslově upravené soli. Nejraději používám jemnou růžovou himalájskou sůl. Na vaření těstovin nebo rýže pak hrubou přírodní sůl z Atlantského oceánu (je to levnější varianta himalájské soli).

Psyllium

Psyllium je skvělým pomocníkem a já si bez něj bezlepkové pečeni ani neumím představit.

Je to rozpustná vláknina, získaná vyčištěním obalů semínek jitrocele indického.

Po smíchání s vodou vytvoří gel, který tak trochu nahradí lepek. Dodá bezlepkovému pečivu vláčnost a prodlouží jeho trvanlivost.



Suroviny, které často používám

Umeocet

Slano-kyselá červená voda, získávána fermentací léčivých japonských švestiček umeboshi. Umeoctem nahradíte sůl i ocet najednou. Můžete jím dochutit polévku, omáčku i salát a je vhodný i pro děti.

Tamari omáčka

Sójová omáčka, která prochází jiným výrobním procesem než klasická sójová omáčka. Vzniká jako vedlejší produkt při výrobě klasické miso pasty a je vyráběna z přirozeně bezlepkových surovin.

Tamari je tmavší, hustší a má bohatší a výraznější chuť než klasická sójová omáčka.

Rybí omáčka

Rybí omáčkou používám příležitostně. Je to jantarově zbarvená tekutina vzniklá fermentací ryb a mořských plodů s mořskou solí.

Je skvělá k dochucení asijských jídel.

Bohužel většinou obsahuje trochu cukru, na druhou stranu jí stačí velmi málo.

Bujón nebo vývar

Domácí vývar je nejlepší a můžete ho jednoduše připravit i ze zbytků zeleniny, kterou jinak používáte k přípravě jídel. Unavené a odřezané kousky jsou v pořádku, jen pozor na nahnilé nebo plesnivé části – ty v žádném případě k přípravě bujónu nepoužívejte.

Vývar připravuji často, to ale neznamená, že ho mám vždy po ruce.

Dnes už se dají sehnat kvalitní bujóny bez glutamátu a jiných nevhodných složek a já této možnosti využívám.

Suroviny, které často používám

Olivový olej

I když to u jednotlivých receptů neuvádím, tak používám jen extra-panenský olivový olej. Jiný olivový doma ani nemám. Používám ho i k přípravě koláčů, muffinů, pizzy nebo domácí majonézy.

Rýžový ocet

Rýžový ocet se používá zejména v asijské kuchyni. Vyrábí se z fermentované (kvašené) rýže nebo z rýžového vína. V Japonsku je to asi nejoblíbenější ocet, protože se využívá při přípravě sushi. Je o něco jemnější a sladší než vinný ocet.

Šalotka

Je to v podstatě malá cibule. Ale je o dost jemnější, proto ji miluji do polévek. Šalotky používám denně, hlavně tam, kde bych jinak restovala cibuli. Pokud ji nemáte, nevádí – jedna šalotka se dá nahradit polovinou menší cibule. Jestli ji ještě neznáte, určitě ji vyzkoušejte.

Sušená rajčata

Miluji je. Nejlepší jsou sušená rajčata na slunci a nakládaná v olivovém oleji. Stačí pár kousků a z obyčejného jídla uděláte neobyčejné. Jen je potřeba dát si pozor na složení – měl by tam být jen kvalitní olej (ideálně olivový) a bylinky. Sušená rajčata jsou dokonalá v kombinaci s ořechy, čerstvými rajčaty, dýňovými semínky, mandlemi nebo natí petržele nebo koriandru.

Petrželová nať

Chuťově pozvedne každou polévku. Pokud nemám čerstvou, vždy to vyřeším mraženou.

Je to jednoduché, stačí nasekat nadrobno omytou a osušenou čerstvou nať a pak přidávat do polévek. Dětem se zelená nať v polévce moc nelíbí, a tak jim většinou rozmixuji část zelené natě společně s polévkou.

Cherry nebo datlová rajčátka?

Miluji rajčata a často je používám.
V této knize najdete recepty
s datlovými nebo cherry rajčaty.
Je mezi nimi dost velký rozdíl.

Datlová rajčátka

Datlová jsou chuťově výraznější,
o něco sladší a jsou to taková ta
chuťově výrazná rajčátka z jihu
Evropy.

Tvarem připomínají datle, jsou
tvrdší a plné chuti. Na druhou
stranu bývají o něco dražší a hůře se
shánějí. Pokud na ně narazíte,
určitě je vyzkoušejte.

Cherry rajčátka

Oproti tomu cherry rajčátka
seženete téměř všude, jsou to
klasická malá kulatá rajčátka.
Rozhodně jsou levnější než datlová,
která jimi můžete bez problémů
nahradit.

