

RADČINA KUČHAŘKA BEZ LEPKU 2

Se spoustou
rad a receptů
i bez mléka
a vajec

*Tato knížka vznikla jako poděkování
všem mým příznivcům na Facebooku
a klientům mých kurzů vaření
za jejich několikaletou podporu
a vždy velmi příjemná setkání.*



RADČINA KUCHARKA BEZ LEPKU **2**

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 ani 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 2

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, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6746. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný, Ph.D.
Fotografie Radka Vrzalová a Jiří Šneider
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 248
Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2017
Cover Photo © Jiří Šneider

ISBN 978-80-271-9993-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-9992-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-0281-5 (print)

OBSAH

- **Kdo je Radka Vrzalová** 8
- **Úvod** 9
- **Rady a porady bez lepku, mléka, vajec** 11
- **Snídaně a svačinky** 14
 - Domácí jádrová paštika s portským vínem a mandlemi 16
 - Hummusy – pomazánky rozličných barev a chutí 18
 - Norský rybí salát 20
 - Pomazánka à la humr 22
 - Quacamole – pomazánka i příloha 24
 - Domácí šunková pěna 26
 - Veganská à la vajíčková pomazánka 28
 - Avokádová kakaová pomazánka 30
 - Úžasné mug cakes 32
 - Vegipan, jak ho vidím já – chléb bez kypřidel a kynutí 36
 - „Plavkové“ pohankové sušenky 38
 - Domácí jemné piškotky 40
 - Domácí müsli tyčinky 42
 - Jablečné sušenky 44
 - Pudink s chia semínky 46
 - Svačिनové koktejly – ovocná a ovocno-zeleninová smoothies 48
- **A zase jiné pečivo** 50
 - Arabské housky, placky, plněné bochánky 52
 - Bramborové bagety 54
 - Celozrnné Tondovy rohlíky či bagety se záparou 56
 - Housky uspěchané matky 58
 - Kaiserky tmavé 60
 - Prostě dobré louhované pečivo 62
 - Parmazánové trhací housky na neděli 64
 - Rýžové bagely 66
 - Tmavé housky uspěchané matky 68
 - Kynutý koláč z trhu 72
 - Kynuté těsto na ovocné koláče, bábovku či oříškový makovec 74
 - Rychlý a odlehčený ovocný koláč 76
 - Croissanty, a ještě ke všemu louhované 80
 - Další louhované croissanty 82
- **Kváskové pečivo** 84
 - Pečení z rozkvasu slané 88
 - Pečení z rozkvasu sladké 90





■ Polévky a zavářky 92

Dršťková polévka z pohankových vloček
a hlívy ústřičné 94

Francouzská cibulačka – nejen mužská záležitost 96

Hráškový krém s kopřivami a medvědíím česnekem 98

Rychlá zimní fazolová polévka 100

Jemná a dietní vložková polévka 102

Játrová rýže 104

Knedlíčky „blbounky“ 104

■ Hlavní jídla 106

Bramborové těsto na knedlíky nebo šišky s mákem 108

Bramborové placky ze zbylé kaše 110

Domácí rybí prsty 112

Kynuté houskové knedlíky z Tondových rohlíčků 114

Jihočeská cmunda – bramborák 116

Zbožňované kuře na paprice 118

Rajská s knedlíkem, lepší než ze školní jídelny 120

Svíčková na smetaně 122

■ Sladká jídla 124

Buchtíčky se šodó 126

Kynuté borůvkové nebo jiné knedlíky 128

Jemné francouzské pohankové palačinky 130

Luxusní nadýchané palačinky 132

■ Zeleninová jídla a saláty 134

Jahelno-quinoová pizza 136

Kapustičky se slaninou a strouhankou 138

Nadýchané květákové placičky 140

Lilkové lasagne 142

Zimní medový salát z červené řepy a zázvoru
pro zahřátí 144

Oběd à la Indie 146

Polníčkový salát s jahodami 148

■ Moje cukrárna 150

Domácí makronky, bílé či kakaové 152

Francouzský polibek 154

Malinové srdce 156

Kokosovo-mandlové košíčky 158

Muffiny – banán v každém kousku 160

Patrový narozeninový dort 162

Double chococheesecake bez pečení 166

Ořechovo-jablečné kostky 168

Slíbený punčák 170

Rakvičky 172

Schwarzwaldská roláda 174

Tartaletky 176

Tiramisu do pohárů 178

■ Slané dobroty 180

Pikantní tuňákový koláč 182

Slané parmazánové sušenky 184

Slané krekry z luštěninových mouk 186

Mini vege quiche 188

■ Inovace z prababiččiny kuchařky 190

- Rychlý sypaný koláč 192
- Čokoládový kořeněný koláč s opilými švestkami (1928) 194
- Míša dort 196
- Jablečný dětský dortík s domácími piškotky 198
- Rychlý zahřívací jablíčkový koláč 200
- Nedělní bábovka z hnědé rýže a tapioky 202
- Obyčejný neobyčejný perník z bake a cake 204
- Borůvkový koláč ze šáchorové mouky 206

■ Svátky – Velikonoce, Vánoce a Silvestr 208

- Jednoduché velikonoční muffiny 210
- Řepné kakaové muffiny 212
- Třený rýžový beránek 214

- Skořicový kringel 216
- Čokoládové dortičky 218
- Fíkové lanýže 220
- Kokosky 222
- Měkké marokánky 224
- Pařížské rohlíčky 226
- Vanilkové rohlíčky 228
- Bezvaječné vanilkové rohlíčky 230
- Perníkové řezy s krémem a ořechovou krustou 232
- Vánočka 234
- Houbovo-jahelný kuba 236
- Jistebnické šneky 238
- Domácí italské tyčky s tymiánem 240
- Sýrovo-mandlové kreky 242
- Novoroční houskový věnec a další skvělé pečivo 244



KDO JE RADKA VRZALOVÁ

Jsem normální, možná trochu tvrdohlavá žena. Vystudovala jsem střední zemědělskou školu, potom zemědělskou fakultu se zaměřením genetika a genové inženýrství, po škole jsem působila tři a půl roku v hygienické službě a absolvovala jsem atestaci pro hygieniky-nelékaře. Deset let jsem pracovala pro policii jako genetický expert a soudní znalec. Potraviny mě vždycky zajímaly ze stránky laboratorní i z té druhé, pokrmové. Prostě ráda dobře jím.

V roce 2006 byla mému dítěti diagnostikována celiakie a to změnilo život nejen jemu, ale i mně a vůbec celé naší rodině. Vzhledem k vysoké ceně leckdy nevábných a nevoňavých bezlepkových výrobků jsem se pustila do boje s bezlepkovou dietou a dalšími přidruženými dietami. Začala jsem pracovat jako lektor kurzů vaření pro patientské Sdružení jihočeských celiaků a později otevřela i svoje kurzy. Nyní pracuji v potravinářství a jsem velmi vděčná za práci, která je vlastně mým koníčkem.

Každý lepkový recept nejen klasické české kuchyně je pro mě velkou výzvou. Spousta mých receptů ale jsou i originály, které jinde nenajdete ani v lepkové formě.

Velkým potěšením pro mě byl nález zbytků ručně psané česko-německé kuchařky po mé prababičce, která pracovala nějaký čas jako kuchařka na schwarzenberském dvoře. I tyto recepty zde najdete v bezlepkové a bezmléčné, někdy i bezvaječné variantě. Kruh se uzavřel, geny se zřejmě našly...

Po ověření genetickými testy jsme zjistili, že nás v budoucnu čeká stejná diagnóza možná i u dalšího potomka, ale to teprve přinese čas. A my, a teď i vy, **jsme připraveni** (alespoň doufám).

Snad vám bude tato knížka k užítku i potěšení.

Chcete se dozvědět více a vidět autorku kuchařky v akci? Můžete se přihlásit na kurzy bezlepkového vaření. Aktuální termíny kurzů najdete na facebookovém profilu **Radka Vrzalová** nebo můžete napsat na e-mail bezlepkovevaření@seznam.cz.

ÚVOD

Dlouho jsme přemýšlela o délce úvodní kapitoly... mám psát stejné informace jako v první kuchařce? Mám zjišťovat nové, je dietní stravování o krok dále? V nabízeném sortimentu jsme určitě v České republice hodně pokročili, ceny bezlepkových a jiných dietních potravin nejsou sice nízké, ale výběr je každý měsíc o pár desítek nových produktů větší. Všechny obchodní řetězce se předhánějí v bezlepkových nabídkách, sortiment bezlaktózových výrobků začíná být společně s „bezlepkem“ velmi trendy.

Informace o tom, jak začít se zdravotní dietou po lékařské diagnositice, jsem se vám snažila předat v prvním dílu kuchařky. Dozvíte se v ní i to, jak správně číst etikety potravin a odhalovat alergeny, co je guar a xantan, jak se stravovat například na dovolené. Najdete tu i spoustu užitečných odkazů. To všechno se mi v druhém díle opakovat nechťelo. Chtěla bych zdůraznit jen toto: Bezlepková dieta je dietou zdravotní, prosím, nezapomínejte na to. Omezit pečivo ale není od věci ani při celiakii či alergii na lepek. Nemůžete být živi jen pečivem, byť by bylo bezlepkové. Vždycky se musí držet přísná dieta – každé pečivo obsahuje spoustu škrobů a prázdných kalorií. Pestrost je základ jídelníčku i při intoleranci či alergii. Tolik na vysvětlenou (viz další odstavec).

Na druhou stranu mě mrzí velké brojení proti **moučným směsím**. Ano, jsou to škroby. Ano, cpát se škrobem od rána do večera bude znát na váze, zasyčení za chvíli bude nulové a zdravotnímu stavu to nepřidá. Proto je třeba škrobnaté směsi doplnit nutričně hodnotnějšími moukami, jíst dostatek tepelně opracované i syrové zeleniny, čerstvého ovoce, hodně kvalitních bílkovin, ať už ve formě masa, luštěnin nebo zakysaných mléčných výrobků (pokud je smíte). Ale šmahem moučné směsi úplně odsoudit je vážně nefér. Dobré bezlepkové kynuté nebo kváskové těsto se bez podílu škrobu prostě neobejde, a než být otrávený z každodenní jednolitě zdravé stravy, je lepší si občas dopřát všechno. Je třeba

do jídelníčku zařadit zapomenutou pohanku a výrobky z ní, dobře zpracované jáhly, luštěninové mouky, využívat suroviny, jako je čirok, quinoa, teff, chia semínka, len, a spoustu dalších nutričně ceněných mouk – dýňovou, cizrnovou, slizkovou, hrachovou, kaštanovou, z červené čočky, z hnědé rýže atd.

Na jednom z mých kurzů jsem zaslechla rozhovor dvou klientek, kdy jedna sdělovala druhé, že ze začátku dietu pro své dítě pojala pouze jako zdravou stravu bez škrobů a dítě začalo ve škole ostatním dětem krást lepkové svačiny. Výsledek byl v závěru daleko horší, než kdyby maminka občas uvařila omáčku s knedlíkem... A proto tenkrát vlastně na kurz přišla.

Tak jak sleduji své bezlepkové klienty na kurzech vaření či při diskusích, je dobré vyvarovat se ve stravě **deproteinovaného pšeničného škrobu**, především v kombinaci s nekvalitními margaríny a bílým cukrem. Tato kombinace je základem velké řady prodávaných bezlepkových cukrovinek. Spousta klientů, kteří začínali držet dietu jako děti, kdy na českém trhu byly jen výrobky právě z deproteinu, začínají být postupně jako dospělí na deproteinovaný pšeničný škrob alergičtí nebo jej nesnesou ani v rámci intolerance. Nemám samozřejmě pro toto tvrzení relevantní podklady, jen zkušenosti pacientů, se kterými jsem už několik let v kontaktu. Žádná zdravotní studie na toto téma zatím provedena nebyla, což je velká škoda. Musela by jistě trvat alespoň dvacet let.

Cukry a sladidla, dnes opět velké téma jak obecně, tak i v rámci bezlepkové diety, která může doprovázet diabetes, například u dětí. Já používám třtinový cukr, agávosý sirup, javorový sirup. Moc ráda mám třeba třtinovou panelu, kokosový cukr či kvalitní cukr březový. Zdravějším sladidlem je i karamel či dobrý český med. Skvělá je také melasa, třeba do kořeněného těsta – do perníku nebo tmavého chleba. Obsahuje spoustu minerálních látek,

takže se jí někdy říká černé zlato... I s cukrem tedy ve svém jídelníčku šetřete a preferujete zdravější sladidla, než je bílý rafinovaný cukr. Ale víte (a na kurzech to vždycky říkám), že psychická újma, že si kousek SLADKÉHO nemůžu dát, je daleko horší než čtvrt tabulky kvalitní čokolády, SAMOZŘEJMĚ OBČAS.

Tak, to by na úvod bylo snad vše a pojďme radši vařit. Díky vám všem za podporu a projevy náklonnosti. Co víc si můžu přát!

Ať se vám knížka líbí, ať to není nuda a ať druhý díl není horší než jednička, jak to bývá třeba u filmů na pokračování...

RADY A PORADY BEZ LEPKU, MLÉKA, VAJEC

PROČ VYNECHAT MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY?

Při poškození střeva u celiaků se na počátku diety doporučuje pro šetření trávicí soustavy vynechat mléko a mléčné výrobky nebo alespoň využívat pouze výrobky bezlaktóзовé. Co to vlastně znamená BEZ LAKTÓZY? Z takových mléčných výrobků je technologicky odstraněn mléčný cukr – laktóza. Nízký obsah laktózy už v dnešní době má spousta mléčných výrobků: máslo, tvaroh, mléko, jogurty, dezerty a také tvrdé sýry, hlavně ty uzrálé typu gouda, parmazán či parmazánového typu (Gran Moravia...).

Některým pacientům však odstranění mléčného cukru nestačí a jejich střevo nezvládne strávit ani mléčnou bílkovinu – kasein, který je obsažen v kravském, kozím i ovčím mléku.

Bezmléčná dieta je často přidruženou dietou, která přetrvává s celiakií po celý život. Tito pacienti musí sáhnout k rostlinným náhražkám mléka, tedy k mléku sójovému, kokosovému, pohan-kovému, z kešu ořechů, mandlí, lískových oříšků atd. Tato mléka si lze s úspěchem připravit i doma. Stačí koupit kvalitní oříšky, nejlépe v bio kvalitě, nechat je přes noc namočené v pramenité vodě, ráno rozmixovat v kvalitním mixéru při vysokých otáčkách a přecedit nejlépe přes sterilní čtverce (seženete v lékárně). Skvělé je i makové mléko, uklidňuje a má velké zastoupení vápníku, nebo mléko z bezlepkových ovesných vloček.

Na trhu je velká řada dezertů z tapioky, rostlinných mlék, jogurtů ze sóji, existuje i náhražka zakysané smetany, např. od firem Soyade, Alpro, Lunter. Do dezertů místo tvarohu skvěle funguje silken tofu. Nejlepší a v dobré cenové relaci seženete na internetu.

Opět je třeba dbát na střídmost a střídání alternativních náhrad. Není možné od rána do večera sahat pouze po sójových výrobcích. Sója patří mezi silné alergeny a mohla by tak začít působit. Sóji se však nebojte, pokud ji dobře snášíte a jíte pestrou stravu – skvěle vám doplní jídelníček.

Co se týče bezmléčných tuků, opět doporučuji střídat – kvalitní oleje za studena lisované, olivový, dýňový. Z klasických je olivovému složením nejpodobnější olej řepkový, na smažení slunečnicový.

Do dezertů a salátů jsou skvělé oleje ořechové. Existuje i olej lněný, s ostropestřcem, z chia semínek, sezamový, rýžový aj. Na namazání pečiva je možné použít čistě slunečnicové margaríny (Frisan nebo směsné Alsa, Alsan Bio), Provamel Bio, České Ghíčko, margaríny Rapunzel atd. V poslední době se objevily nové druhy Ramy – třeba kokosová. Složení se často u margarínů mění, je třeba si je prostudovat – při bezmléčné dietě nesmí obsahovat syrovátku.

Doufám, že mi nebudete mít za zlé, že ráda a často používám domácí škvařené sádlo...

JAK NAHRADIT VEJCE

Pokud se budeme chtít přiblížit chuti vajíček, je dobré do pokrmu přidat lžičku himálajské černé soli Kala Namak, například do falešné vajíčkové pomazánky z tofu nebo do zeleninových palačinek (chuť vaječné omelety).

Při nahrazování vajíček záleží na tom, co chceme péct či vařit.

Při obalování zeleniny či zahušťování zeleninovo-luštěninových placek, hamburgerů, sekané je výborným pomocníkem Hraška od českého výrobce Ceria (na trhu jsou dostupné tři varianty – na obalování, pikant, sladká). Jedná se o náhražku složenou hlavně z luštěninových mouk, jáhel, kukuřice a koření. Dá se koupit ve zdravých výživách či na internetu.

Vejce se u lepkového pečiva v podstatě nemusí nahrazovat vůbec, ale u bezlepkového je nutné dodržet strukturu těsta, výroby zjemnit, zvláčnit a prodloužit dobu jejich trvanlivosti. Při nahrazování vajec u pečivových těst je třeba též upravit poměr tekutiny a tuku. Na mašlování povrchu kynutých těst lze použít olej, 50 ml vody se lžičkou jedlé sody, u chleba a slaného pečiva i postřík slanou vodou.

U kynutého těsta na bezlepkové pečivo (chleba, rohlíky, koláče) je nejnazší kombinovat rostlinné vlákniny a vaječné náhrady.

Vlákniny

Psyllium (jitrocel indický) – nejpoužívanější vláknina, která po smíchání s teplou vodou vytvoří gelovitou hmotu. Přidává se ve formě gelu do kynutých těst, v suchém stavu do těst sušenkových, křehkých, piškotových nebo litých. Zajistí těstu, hlavně bezlepkovému, vláčnost, pružnost a prodlouží trvanlivost hoto-vého pečiva.

Dále je to **jablečná vláknina, bramborová vláknina, inulin (vláknina z kořene čekanky), bambusová vláknina, konopná vláknina** atd.

Na vlákninu jsou samozřejmě bohatá i **lněná semínka**, celá či mletá, existuje dokonce lněná mouka (jemně mletý zlatý či hnědý len). Nechává se nabobtnat stejně jako psyllium a přidává se pro spojení kynutého i nekynutého, především bezlepkového těsta.

Pro **chia semínka** (semínka šalvěje hispánské) platí stejná pravidla jako u lněných semínek. Bez tepelného opracování se z nich připravuje například pudink (spolu s rozmixovaným ovocem). Tato semínka jsou velmi trendová a řadí se mezi tzv. superpotraviny. Nicméně NIC se nemá přehánět.

Mezi vlákniny můžeme zahrnout i **vločky**, které jsou bohaté na vlákninu. Při bezlepkovém pečení je možné použít na dohuštění kynutých i nekynutých těst místo vajíček namočené (nabobtnalé) i suché vločky – pohankové, jahelné, speciální ovesné bezlepkové, rýžové aj.

Hotové vaječné náhrady

Albert free from vaječná náhrada – směs škrobů, luštěninových mouk, kypřících látek. Lze ji vyšlehat jako bílky a odlehčit tak například piškotové těsto apod.

Vegavajo (český výrobce Adveni) – cizrnová mouka, lněná mouka, slunečnicový lecitin, kypřící směs (bramborový škrob, vinany draselné, hydrogenuhlčitan sodný). Směs nelze vyšlehat do podoby bílků. Funguje jako pojídlo i do kynutých bezlepkových knedlíků apod.

K vaječným náhradám typu Vegavajo a vlákniny je dobré přidat perlivou minerálku, limonádu či perlivé víno – moučníky i pečivo s vaječnou náhradou budou nadýchanější.

Zahraniční výrobky

No egg – tuto směs lze vyšlehat a použít i jako náhražku bílků.

VegEgg, Kuchenfein, My Ey – tři varianty: náhrada celých vajec, žloutku či bílku aj.

Zvláštní využití à la vejce má například nálev z konzervované cizrny či dalších luštěnin. Podchlazený a slitý ho lze při vysokých otáčkách vyšlehat do formy připomínající bílkovou pěnu. Tu lze pak využít k odlehčení těst, například na zeleninové nádivky, ale i do knedlíků. Někteří vegani z ní pečou i pusinky.

Speciální polysacharidy

Využití v bezlepkovém pečení mají i speciální polysacharidy, které lze najít pod tzv. E kódem, nicméně toto označení neznamená škodlivost!

Guarová moučka neboli guma guar (E412) – polysacharid (vláknina) z luštěniny, která se pěstuje nejvíce na Středním a Blízkém východě.

Xanthanová guma (E415) – produkt trávení určitého druhu bakterií.

Z běžně dostupných surovin lze jako náhradu vajec využít samozřejmě i bramborový nebo kukuřičný škrob, vanilkový pudink (škrob), rýžový, tapiokový škrob či škrob kuzu – například při dohušťování těst na placky, lívance, palačinky, sušenky, vánoční cukroví.

Ovoce a zelenina jako náhrada vajec do těst

Agar – nepečené zákusky, náplně, krémy.

Arašídové máslo a jiná ořechová „másla“ – hlavně americké recepty. Ořechová másla jsou vhodná ke spojení nepečených cukrovinek, krémů, náplní. Pozor, arašídý jsou velmi silným alergenem (neví se, jestli oříšky samotné, nebo produkty plísní, které je rády osidlují...).

Banán – jeden rozmačkaný banán může nahradit vejce například v lívancích, palačinkách, sladkých chlebičkách, bábovkách, sušenkách.

Rozmačkané avokádo – pomazánky, krémy, náplně, nekynutá těsta.

Rozmixované tofu či silken tofu – do kynutého i nekynutého těsta, např. mazance, štolý, piškotová těsta, náplně, krémy.

Strouhaná vymačkaná oloupaná cuketka, petržel, mrkev, řepa atd., dle chuti a nápadu.

Strouhané jablko – oloupané a jemně nastrouhané – má stejné použití jako banány. Podobně nám poslouží také ovocné pyré či přesnídávka.

Strouhaný škrobnatý brambor – do kynutých slaných i sladkých těst.

SNÍDANĚ A SVAČINKY

Na kurzech vaření často řešíme problém pestrosti snídaní a svačín u sdružených diet bez lepku a bez mléka. Nejčastější otázkou nově diagnostikovaných celiaků je: „Co mám snídat a svačit, vždyť já mám tak brzo hlad...“ Hlad máme, protože se odbýváme bezlepkovou kupovanou sušenkou (plnou rychlých cukrů, tuků, sladidel), zanedbáváme ve snídaních kvalitní bílkoviny a snídáme rychle nebo VŮBEC. Snídaně je nejdůležitější jídlo dne a nemůžeme ji odbýt, měla by probíhat vsedě, v klidu a měli bychom si ji aspoň trošku užít. Teď to jistě považujete za opakování moudrosti, kterou slycháte z televize či rádia...

Snažila jsem se připravit recepty na snídaně a svačiny pro všechny věkové kategorie a všechny dny v týdnu – pro ty uspěchané i ty klidné o víkendu.

Nestihla jsem zařadit recepty na kaše. Skvělé jsou třeba jahelné či quinoové s kvalitními rostlinnými mléky, ochucené kakaem, kokosem, karamellem a ovocem. Jáhly, a hlavně quinoa jsou kvalitním startem do nového dne se žaludkem „jako v pokojíčku“. Pro zdravější slazení můžete použít javorový sirup, třtinovou panelu, kokosový či březový cukr (xylytol).

Kdo nemá rád sladké, upečte si veganský zrníčkový chléb Vegipan, který vydrží dobrý i několik dní a můžete ho přibalit třeba na prodloužený víkend, a namažte si některou z povolených pomazánek, které doplníte několika lístky bylinek a kousky zeleného salátu.

Protože nezbytně důležitý je i příjem tekutin, zkuste zkombinovat ovoce, silken tofu, ořechy, semínka, zeleninu s ovocnými šťávami či mléky a připravte si lahodné smoothie.

Pokud milujete třeba žemlovku, je skvělou volbou toust z chleba (těsto na Tondovy rohlíky), naplněný strouhanými jablíčky, skořicí, potřeny margarínem či máslem a zapečený v toustovači.

Skvělým brunchem (čas mezi snídaní a obědem) jsou například plněné palačinky se slanou náplní, zapečené... Pikantnější svačinou pro dospělé může být rybí salát s červenou řepou či pomazánky z luštěnin nebo pečené zeleniny.

Kdo má rád domácí uzenářství, zkuste si vyrobit na víkend domácí paštiku či šunkovou pěnu. Základem jsou vždycky kvalitní suroviny.



DOMÁCÍ JÁTROVÁ PAŠTIKA S PORTSKÝM VÍNEM A MANDLEMI



20 g másla bez laktózy, pro bezmléčnou variantu Alsanu Bio či Alsanu

1 polévková lžíce olivového oleje

1 malá cibule drobně nakrájená na kostičky

2 malé stroužky česneku, prolisované

1 vrchovatá polévková lžíce čerstvého tymiánu
nebo 1 zarovnaná polévková lžíce sušeného

500 g drůbežích nebo králičích jater,
nakrájených na menší kostky

4 dcl (1 velký panák) portského
vína, případně koňaku

125 g másla bez laktózy (mírně změkčlého)
nebo Alsanu Bio či Alsanu

100 ml rýžové smetany

hrst sekaných mandlí

sůl a pepř dle chuti

pikantní džem (nemusí být)

kuličky barevného pepře

mandlové plátky na posypání

mixér, forma na paštiku, alobal



1. V hlubší nepřilnavé pánvi rozpustíme máslo s olejem, zpěníme cibuli s česnekem a tymiánem – asi jednu minutu. Přidáme játra a opékáme ze všech stran dohněda. Přilijeme alkohol a mícháme, až se šťáva zredukuje. Necháme vychladnout.

2. Do mixéru nasypeme obsah pánve, přidáme máslo a rýžovou smetanu. Umixujeme vše dohladka. Pokud máme malý mixér, směs z pánve, máslo a smetanu rozdělíme napůl a umixujeme nadvakrát. Přidáme sekané mandle a stěrkou opatrně spojíme v krém. Dosolíme a opepříme podle chuti. (Pozor, chce to hodně soli.)

3. Formičky nebo formu na chléb můžeme vyložit alobalem tak, aby šel přehnout přes okraje formičky. Na dno můžeme dát džem a na něj vrstvíme paštiku. Nakonec je třeba s formičkami klepnout, aby se z hmoty vytlačily vzduchové bublinky. Paštiku dozdobíme kuličkami pepře, mandlemi atd. a necháme v lednici ztuhnout.

4. Pokud máme formy vyložené alobalem, půjde paštika po ztuhnutí dobře vyklopit na talíř. Jestliže jsme ji dávali do forem bez alobalu, je třeba ji nožem krájet rovnou ve formě.



HUMMUSY – POMAZÁNKY ROZLIČNÝCH BAREV A CHUTÍ



Základní (a profiáknutý) recept:

1 plechovka cizrny 400 g, pevný podíl
240 g (odlijeme asi 2/3 nálevu)

3 polévkové lžíce olivového oleje

1 stroužek česneku bez klíčku, drcený,
může být i lehce osmažený

hrst nasekané hladkolisté petržele,
případně koriandru

šťáva z 1/2 citronu

1 kávová lžička drceného kmínu

sůl, bílý pepř dle chuti

mixér

Pro zpestření:

4 sušená rajčata naložená v oleji,
okapaná a nakrájená nadrobno

1 polévková lžíce tahini pasty (sezamová
pasta) místo 1 polévkové lžíce oleje

1 čerstvá chilli paprička, nakrájená nadrobno

1 kávová lžička drceného římského
kmínu místo klasického kmínu

1 menší cibule šalotka, osmažená

S červenou řepou:

K základnímu hummusu přidáme 1 menší červenou řepu (asi 100 g), nasekanou (prodává se sterilovaná, vakuově balená). Dochutíme citronovou šťávou, solí a bílým pepřem.

1. Cizrnu s částí nálevu rozmixujeme ve vyšší nádobě se všemi ingrediencemi do hladké hmoty.

2. Necháme v lednici alespoň hodinu odležet. Mažeme na dobrý bezlepkový chléb.

Tip:

Hummus můžeme připravit i z vařené červené čočky nebo ji k cizrně přidat. Červenou řepu je skvělé nahradit stejným dílem pečené dýně s tymiánem.



NORSKÝ RYBÍ SALÁT



2 velké nakládané sledřové zavináče, plněné zelím

2 polévkové lžíce sterilovaného hrášku

2 polévkové lžíce sterilované červené řepy, nakrájené na kostičky



2 polévkové lžíce dobré vysokoprocenní majonézy

2 polévkové lžíce řeckého jogurtu
sůl a čerstvý pepř dle chuti

1. Zavináče rozbálíme, zelí nasekáme nadrobno. Sledřové závitky stáhneme z kůže (trochu se rozpadají, ale nevadí).

2. Rybu rozkrájíme na drobné kousky (2 cm), dáme do misky. Přidáme nasekané zelí, hrášek, okapanou řepu. Vše spojíme majonézou a jogurtem. Dosolíme a opeříme čerstvým pepřem dle chuti. Necháme v lednici hodinu odležet.

3. Salát podáváme s čerstvým bezlepkovým pečivem.