

Monika Vernerová
Doc. MUDr. Pavel Kohout

*B*EZLEPKOVÁ DIETA

148 receptů

Obsah

Celiakie	6
Co bychom měli vědět	
o bezlepkové dietě	9
Nevhodné potraviny a výrobky ..	10
Sporné potraviny a výrobky	11
Vhodné potraviny a výrobky	12

Bezlepkový chléb a pečivo

Bramborový chléb	
s lněnými semínky	13
Kukuřičný chléb s tvarohem	13
Chléb z amarantové mouky	14
Dalamánky	14
Bezlepková pizza – korpus	14
Mazanec (bochánky)	15
Listové těsto I	15
Listové těsto II	16
Pracny	16
Vánočka	16
Základní kynuté těsto	17

Knedlíky

Houskové knedlíky kynuté	18
Bramborové knedlíky	18
Burisonové knedlíky	19
Tvarohový knedlík	19

Polévky a závařky

Smažené sýrové nočky	20
Rýžové knedlíčky	20
Játrové knedlíčky	20
Bramborová polévka s pohankou .	21
Boršč	21
Celerová polévka	22
Cibulová polévka	
se ztraceným vejcem	22
Rybí polévka	23

Zelňačka s uzeným masem	
a houbami	23
Rajská polévka s kukuřicí	24
Gulášová polévka	
s bílými fazolemi	24
Jemná bramborová polévka	25
Rybí polévka – Sopa de pescado .	25
Letní polévka	26
Pažitková rychlá polévka	26
Minestrone	27

Maso

Rybí filé v alobalu se žampiony ..	28
Pstruh na mandlích	28
Ryba pečená s jablky a celerem ..	29
Pstruh obalený slaninou	29
Ryba na hrášku	30
Ryba zapečená s brambory	30
Rybí filé s houbovou omáčkou ...	31
Filátka ze pstruha pečené	
na másle s jablečnou omáčkou	
s křenem	31
Smažený kapr	32
Přírodní kuřecí prsíčka se zelím ..	32
Kuře v hořčicové omáčce	
se sýrem	33
Kuře Marengo	33
Kuře se žampionovou nádivkou ..	34
Pikantní grilované kuře	34
Drůbeží prsíčka v bazalkové	
omáčce	35
Kuře na lovecký způsob	35
Pečené brambory	35
Kuřecí prsíčka s pomeranči	36
Kuře s pórkovou omáčkou	36
Masová roláda	36
Vepřové medailonky s fenyklem .	37

Pestré závitky	37	Královská hovězí pečeně	54
Plněná vepřová roláda	38	Sýrová roláda	55
Pečené kotlety se sýrem	38	Paprikový vepřový bůček	55
Uzené s paprikovou omáčkou ...	39		
Vepřové kotlety na jablkách	39	Něco sladkého	
Cikánská pečeně		Kokosové kuličky I	56
s paprikovou náplní	40	Kokosové kuličky II	56
Vepřová pečeně s bylinkami	40	Vánoční fíkový salám	57
Vepřové kotlety po dijonsku	41	Bezlepkové medovníky	57
Ohnivé maso s křenem	41	Ovocné kynuté knedlíky	58
Africké steaky	42	Muffiny	58
Lilky plněné masem	42	Jablečný závin	59
Banánové vepřové maso	43	Vanilkové rohlíčky	59
Zapečené vepřové plátky	43	Burisonové koule	60
Vepřové kotlety		Krupicová kaše	60
na dezertním víně	44	Dort – slavnostní	60
Skopový tokáň		Jablková buchta s ořechy	61
s kukuřičnými noky	44	Ovocný dortík	61
Bačovská pečínka	45	Věnečky	62
Klausenburgské kotlety	46	Rychlý moučník – bublanina	62
Jehněčí v hrnci	46		
Staročeská vepřová kýta	46	Pomazánky	
Hovězí maso s pikantními		Sardinková pomazánka s vejci ...	63
fazolemi	47	Tvarohová pomazánka	
Pečené mleté řízky	48	s paprikami	63
Telecí frikadely se sýrem	48	Kuřecí pomazánka	63
Paprikové karbanátky		Pomazánka z uzeného sýra	64
s bylinkovým máslem	49	Pomazánka z nivy	64
Plněné závitky z mletého masa ..	49	Pomazánka z hovězího masa	64
Mleté maso s houbami a jáhlami .	50		
Svíčková roláda	50	Saláty a bezmasá jídla	
Studentské ragú	51	Bramborové placičky	65
Hovězí plecko s hroznovým		Langoše	65
vínem a houbami	51	Bramboráky	65
Dušená hovězí pečeně		Střapačky se zelím	66
se sýrem a slaninou	52	Smažený tofu sýr	66
Hovězí maso s baklažánem	52	Tvarohové krokety	66
Kořeněná hovězí pečeně ze šálu ..	53	Vegetariánské fašírky	
Pikantní hovězí nudličky		se sýrem feta	67
s jogurtem	53	Švédské placičky	67

Paprika plněná ovčím sýrem a olivami	68	Sýrový salát s vejcem	74
Špenátové palačinky	68	Salát z kysaného zelí	74
Paella s tofu	69	Letní salát	75
Selská omeleta s rajčaty	69	Kuřecí salát s rýží	75
Bramborové placičky s tvarohem .	70	Zeleninový salát s drůbežím masem	76
Gratinované brambory s houbami	70	Salát z kuřecího masa se žampiony a jogurtem	76
Plněný zelný list na kyselém zelí .	70	Čočkový salát	77
Plněný lilek	71	Mrkvový salát se sýrem	77
Plněná rajčata	72	Pikantní sýrový salát	78
Paprika plněná sýrovým salátem .	72	Bramborový salát s celerem	78
Míchaný fazolkový salát	72	Vajíčkový salát se zeleninou	78
Hlávkový salát se slaninou	73	Ovocný salát se sýrem	79
Okurkový salát se smetanou	73	Mexický salát	79
Kukuřičný salát	74		

Celiakie

Je to onemocnění, které vzniká na autoimunitním podkladě (to znamená na podkladě tvorby protilátek proti strukturám vlastního těla) a které je nastartováno nepřiměřenou reakcí organismu na lepek obsažený v některých obilovinách. Při celiakii dochází k poškození buněk sliznice tenkého střeva.

Počet nemocných je odhadován v České republice na téměř 40 000, v současné době je sledována asi desetina.

Přestože první zmínky o nemoci jsou již v literatuře starého Řecka, byla objevena až koncem 19. století (S. Gee), ke zjištění významu lepku dochází až po 2. světové válce (K. W. Dicke, van de Kamer).

Typickými příznaky celiakie jsou v dětství – průjemy, nafouklé břicho, zhoršení prospívání dítěte – porucha růstu a přibývání na váze, u dospělých kromě objemných mastných stolic též hubnutí, bolesti břicha a vznik podvýživy. Takových nemocných však ubývá a častěji se vyskytuje onemocnění s netypickými příznaky (např. netypická bolest břicha, únava) nebo onemocnění zcela bezpříznakové. Celiakie se však může projevit až příznaky komplikací, například perforací střeva, vznikem nádorového onemocnění či zlomeninou kostí při osteoporóze. Kožní manifestací celiakie je **Duhringova herpetiformní dermatitida**, která se projevuje vznikem puchýřků v typických místech, které nereagují na běžné masti.

Celiakie se může sdružovat s dalšími autoimunitními chorobami – jako je cukrovka závislá na inzulinu, autoimunitní thyreoiditida – zánět štítné žlázy a dalšími nemocemi, vyskytuje se častěji například u pacientů s Downovým syndromem a u příbuzných pacientů s celiakií.

Vzhledem k tomu, že stoupá množství pacientů s bezpříznakovým průběhem, je nutné po nich aktivně pátrat právě v rizikových skupinách a u pacientů s příznaky typickými pro celiakii (cílený screening celiakie).

Při podezření na celiakii nebo v rámci screeningu se provádí odběr protilátek typických pro celiakii – protilátky proti transglutamináze, zlatým standardem je vyšetření protilátek proti endomysiu, vyšetření protilátek proti gliadinu je méně vhodné vzhledem k nižší specifitě.

Diagnózu celiakie nelze určit, pokud není proveden odběr vzorku (biopsie) tenkého střeva a není prokázáno poškození sliznice kapslí (u dětí) nebo při endoskopickém vyšetření – odběr vzorku pod Vaterovou papilou (u dospělých).

Ke komplikacím celiakie patří refrakterní sprue, ulcerativní jejunoleitida a maligní IgA lymfom tenkého střeva, možnost zvýšené frekvence nádorových onemocnění, chudokrevnost, zlomeniny na podkladě osteoporózy – prořídnutí kostí.

Příčinou problémů u celiakie je reakce protilátek proti buňkám sliznice tenkého střeva (enterocytům) spuštěná lepkem, kauzální (příčinnou) léčbou je proto u celiakie bezlepková dieta. Vzhledem k tomu, že je celiakie onemocněním trvalým, celoživotním, je nutné trvalé dodržování bezlepkové diety. Po nastavení diety dochází k úpravě příznaků, mnohem později i k obnovení struktury sliznice tenkého střeva, k normalizaci protilátek (sérologických markerů). Nedodržování bezlepkové diety se nemusí ihned klinicky projevit, ale může již docházet znovu k poškození sliznice tenkého střeva s rizikem vzniku komplikací.

Bezlepková dieta zakazuje požívání některých obilnin – pšenice, žito, ječmene a ovsa a veškerých výrobků z nich vyrobených. Správně připravená bezlepková dieta je plnohodnotná, může být i dostatečně pestrá, jejím základem jsou obilniny, které neobsahují toxické prolaminy – kukuřice, rýže, pohanka, proso, případně quinoa či amarant. Další možností jsou veškeré luštěniny – sója, hrách, čočka, fazole, zelenina včetně brambor, cuket či rajčat i okurek, ovoce. Maso je též přirozeně bezlepková potravina, záleží pak na způsobu přípravy. Pokud se týká mléka a mléčných výrobků, nejsou pro střevo postižené celiakií škodlivé, problémem je to, že při atrofii tenkého střeva vyššího stupně neobsahují enterocyty enzym laktázu, která štěpí laktózu a tudíž pacienti mléko nesnášejí.

Po nastavení bezlepkové diety a obnovení slizniční architektury mohou někteří pacienti mléko a mléčné výrobky opět snášet, nejhůře se snáší čerstvé nezakysané mléko.

V úvodu léčby je v některých případech nutné substituovat vitaminy či některé minerály, především železo nebo vápník, u nejtěžších případů podat umělou výživu – enterální výživu sondou do žaludku či střeva, případně při selhání střeva – výživu parenterální – do žilního řečiště s vynecháním trávicího traktu.

Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhDr.
Centrum výživy a II. interní klinika
Fakultní Thomayerova nemocnice
Praha 4 - Krč

Co bychom měli vědět o bezlepkové dietě

V současné době je jedinou kauzální léčbou celiakie striktní bezlepková dieta, kterou je nutno dodržovat po celý život. Nesnášenlivost lepku je trvalá, i když jeho znovuzavedení nemusí nutně vyvolat patrné příznaky. Po nasazení důsledné bezlepkové diety se brzy projeví zřetelné zlepšení klinického obrazu. Dochází k úpravě změn na sliznici tenkého střeva, vymizení průjmů, k úpravě nutričního stavu pacienta a ke snížení rizika komplikací. Lepek je směs bílkovin obsažená v obilných zrnech. Nesnášenlivost vzniká na jeho část – bílkovinu, která se u pšenice nazývá gliadin, u ječmene hordein, u žita sekalin a u ovsa avenin. V současné době v České republice ve vyhlášce Ministerstva zemědělství č. 23/2000 jsou označeny potraviny jako bezlepkové, jestliže neobsahují více než **10 mg na 100 g sušiny testovaného produktu**. Bezlepková dieta znamená vyloučit z potravy veškeré škodlivé obiloviny, tj. pšenici, žito, ječmen a oves, spolu s veškerými výrobky z nich. Je třeba se vyhnout i těm výrobkům, u nichž si nejsme jisti složením nebo přípravou. Bohužel ne vždy se snadno pozná, zda výrobky lepek obsahují. Lepek je škodlivý i ve stopovém množství, pokud je požíván pravidelně. Pšeničný škrob obecně obsahuje lepek, existuje však speciálně připravený pšeničný škrob, který se používá k přípravě bezlepkových výrobků. V našich obchodech se výrobky, které jsou vhodné pro bezlepkovou dietu, označují symbolem přeškrtnutého klasu nebo prohlášením „Vhodné pro bezlepkovou dietu“.

Je třeba zdůraznit, že je možné se stravovat pestře, různorodě, chutně a výživně z velkého výběru potravin, i když vynecháme škodlivé obiloviny. Z rýže, kukuřice, sóji, luštěnin, jáhel, pohanky či z brambor lze připravit mouky, které jsou vhodné pro přípravu široké škály dobře snášených jídel. Směs různých typů bezlepkových muk je většinou vhodnější nežli jednodruhová mouka a lépe se s ní pracuje. Takže i na bezlepkovém základě si můžeme připravit chléb, pečivo, pizzu, koláče, sladkosti, knedlíky atd.

Nevhodné potraviny a výrobky

Pšeničná, žitná, ječná, ovesná mouka a výrobky z ní.

Jedná se o:

výrobky, u nichž je základem mouka:

- **pečivo slané i sladké** (chléb, dalamánky, rohlíky, loupáky, koláč apod.)
- **cukrářské výrobky** (dorty, zákusky)
- **trvanlivé výrobky** (sušenky, oplatky, piškoty)
- **těstoviny vaječné i bezvaječné** (kolínka, špagety, polévkové nudle, fleky)
- **knedlíky** (houskové, kynuté, bramborové, tvarohové)
- **kaše** (krupičná, ovesná)
- **Seitan a Klaso** – vegetariánský bílkovinný pokrm vyrobený z obilí

výrobky a jídla, ve kterých byla mouka použita jako přídavek:

- **polévky** (zahuštěné jíškou, těstovinou, kroupami, krupicí)
- **omáčky** (zahuštěné moukou)
- **trojobal ze strouhanky** (smažená jídla – smažené maso, smažený sýr apod.)
- **výrobky z brambor** (knedlíky, placky, bramborák)
- **uzeniny** (salámy, párky, klobásy, vuřty, jitrnice, paštiky, pomazánky)
- **cukrovinky** (plněné čokolády, nugát, plněné bonbóny, karamely)
- **nápoje** (pivo)
- **sójová masa speciálně upravená** (sójový guláš, sójové chilli)

Sporné potraviny a výrobky

Jedná se o výrobky, u kterých není na obalu přesně označeno jejich složení a lepek zde může být přidán k přirozeně bezlepkové surovině v podobě:

- a) pšeničného, žitného a ječného škrobu. Pšeničný škrob v bezlepkových potravinách lze akceptovat jen ve výrobcích, které jsou testovány na stopy gliadinu. Informace je uvedena na obalu výrobku.
- b) modifikovaného škrobu – pokud není na etiketě označený druh potraviny (která neobsahuje lepek), ze které byl vyroben, nelze jej užívat v dietě.

Příklady sporných výrobků

Pudinky, krémy, jogurty, zmrzlina, müsli tyčinky a jiné, kukuřičné a bramborové lupínky, kečupy, majonézy, hořčice, polévkové koření, bujony, tatarská, worcesterská a další omáčky, dresingy, instantní polévky, čaje, kávy, instantní bramborová kaše, bonbóny (hlavně plněné), želé, marmelády, džemy.

Výrobky, u kterých si nejsme jisti, zda obsahují lepek, raději nekupovat. Na internetových stránkách Výzkumného ústavu potravinářského Praha – www.vupp.cz se nachází databáze testovaných bezlepkových výrobků. Už je čím dál tím víc výrobců, kteří na svých internetových stránkách udávají výrobky, které jsou vhodné pro bezlepkovou dietu (např. Heinz, Nestlé, Hellmann's, Hamé apod.)

Vhodné potraviny a výrobky

- **rýže** (burisony*, rýžová instantní kaše, mouka, vločky, těstoviny)
- **kukuřice** (kukuřičná mouka, krupice, instantní kaše, kukuřičný chléb a lupínky bez lepku, kukuřičný škrob – maizena)
- **brambory** (bramborový škrob – solamyl)
- **jáhly a proso** (mouka, vločky, instantní kaše)
- **pohanka** (hnědá, zelená, pohanková drť, mouka, křehký pohankový chléb*, pohankové křupky*)
- **amarant** (mouka, křupky, těstoviny, instantní směs)
- **luštěniny** (čočka, fazole, hrách, cizrna apod.)
- **sója** (sójové boby, vločky, krupice, mouka, tofu, mléko, klíčky, sójový extrudát bez lepku – kostky, plátky, drť)
- **ořechy a semena** (vlašské, lískové, kešu, para ořechy, mandle, semena slunečnice, dýně, sezamu, lnu, mák, kokos)
- **maso** (bez omezení, sekaná a mletá masa, paštiky a masité pomazánky jenom doma připravované na bezlepkovém základě nebo označené jako bezlepkové)
- **uzeniny** (šunka od kosti a speciální bezlepkové uzeniny)
- **ovoce** (všeho druhu – kompoty, mražené, protlaky, šťávy, přesnídávky bez obilninových přísad, sušené, kandované dle snášenlivosti)
- **zelenina**
- **tuky**
- **mléko a mléčné výrobky** (dle snášenlivosti)
- **dochucovadla** (majonézy – ze sójové mouky, z tofu, z kysané smetany nebo jogurtu, sójová omáčka Tamari a jiná přírodní fermentovaná dochucovadla na jiné než obilné bázi, rajský protlak a kečup doma vyrobený, bez obilninových přísad nebo označené jako bezlepkové, všechny základní druhy koření)
- **sladidla** (cukr řepný a třtinový, pravý včelí med, umělá sladidla – např. Irbis, Nutrasweet)

* pokud je jisté, že nejsou kontaminovány lepkem

BRAMBOROVÝ CHLÉB S LNĚNÝMI SEMÍNKY

270 g směsi na bezlepkový chléb, 130 g nastrouhaných brambor uvařených předešlý den, 50 g lněných semínek, 50 g másla, 30 g droždí, 1 vejce, sůl, kmín

Utřeme máslo s vejcem, přidáme ostatní suroviny a vzešlý kvásek. Připravíme těsto, vložíme do vymazané formy a necháme vykynout. Pečeme nejprve 10 minut ve vlažné a pak 50 minut ve středně vyhřáté troubě.

100 g = B – 8 g T – 13 g S – 40 g Kcal – 313

KUKUŘIČNÝ CHLÉB S TVAROHEM

1 vejce, 250 g tvarohu, 200 g oleje, 350 ml mléka, 125 g kukuřičné mouky, 375 g solamylu, 20 g droždí, 20 g cukru, sůl

Připravíme si kvásek, po vzejití přidáme ostatní suroviny. Vypracujeme těsto. Vykynuté vložíme do vymaštěné formy a dáme do studené trouby. Pečeme 60 minut při střední teplotě.

100 g = B – 4 g T – 11 g S – 34 g Kcal – 244

CHLÉB Z AMARANTOVÉ MOUKY

15 g droždí, 400 ml vlažné vody, lžička soli, lžíce cukru, lžíce octa, 400 g Amaranth UNI – T, 1 lžíce oleje

Droždí rozpustíme ve vlažné vodě, přidáme sůl, cukr a ocet. Dobře promícháme. Nakonec přidáme Amaranth UNI – T. Vše dobře prohněteme na hladké těsto. Nakonec vmícháme olej. Vložíme do vymaštěné formy a necháme 30–40 minut kynout. Pečeme 40 minut při 220 °C.

100 g = B – 6 g T – 6 g S – 71 g Kcal – 370 g

DALAMÁNKY

500 g bezlepkové směsi AMPA, 75 g vařených rozmačkaných brambor, 250 ml vody, 1 vejce, 10 g cukru, 20 ml octa, sůl, kmín, 30 g droždí, sezam, mák na posypání

Zaděláme tužší těsto a necháme 20 minut kynout. Do vhodných misek vložíme těsto a v půli dost hluboko nařizneme a potřeme vajíčkem. Sypeme mákem, sezamem a necháme ještě 15 minut kynout. Pečeme při 160 °C asi 15 minut, podle velikosti bochánků.

100 g = B – 7 g T – 3 g S – 56 g Kcal – 284

BEZLEPKOVÁ PIZZA – KORPUS

225 g bezlepkové směsi Unimix (od Palety) anebo Apromix (od Novalimu), 1 vejce, 15 g droždí, 100 ml teplé vody, 10 g cukru, sůl, 100 g bílého jogurtu, 40 g oleje (Z tohoto množství vyjde pizza na cca 60 % velikosti plechu 33 x 45 cm)

Bezlepkovou směs prosejeme, osolíme. Droždí rozpustíme v části teplé vody s cukrem. Uděláme jamku do bezlepkové směsi, přidáme do ní rozpuštěné droždí s cukrem, jamku zasypeme, uděláme kvásek. Do podkvasné směsi doplníme zbytek vody, jogurt a olej,

promícháme, necháme vykvasit. Vymastíme plech vepřovým sádlem, vyklopíme vykynuté těsto. Pozor! Těsto lepí, proto se nelekejte, že se nepodařilo. Snažíme se ho roztáhnout rukama a povrch vyrovnáme mašlovaczkou (štetcem namočeným ve vodě). Oblohu zvolíme podle chuti. Pečeme ve vyhřáté troubě na 200 °C.

100 g = B – 7 g T – 12 g S – 40 g Kcal – 298

MAZANEC (BOCHÁNKY)

500 g mouky Promix UNI, 200 ml mléka, 100 g cukru, 1 vanilinový cukr, 120 g másla, 3 žloutky, 40 g droždí, rozinky, 30 g mandlí, citronová kůra, sůl

Z trochy vlažného mléka, lžičky cukru a droždí uděláme kvásek. V míse utřeme zbylý cukr, máslo, žloutky, přidáme vanilinový cukr, citronovou kůru, sůl, vykynutý kvásek, zbytek vlažného mléka a nakonec po částech přimícháme rozinky a mouku. Těsto vypracujeme řádně vařečkou a dáme na 1–1 1/2 hodiny kynout. Z vykynutého těsta tvoříme bochánky, které zdobíme sekanými mandlemi. Pečeme při středně silné teplotě (180 °C) na pečicím papíru a později teplotu snížíme (cca 160 °C).

100 g = B – 4 g T – 13 g S – 53 g Kcal – 339

LISTOVÉ TĚSTO I

180 g pomazánkového másla (pozor na složení), 100 g bezlepkové mouky (Mantler), trochu prášku do pečiva (např. Dr. Oetker)

Suroviny smícháme a dobře zpracujeme. Utvoříme kouličku, kterou v mikrotenovém sáčku uložíme alespoň na hodinu do ledničky. Těsto můžeme použít na závin nebo všude tam, kde potřebujeme listové těsto.

100 g = B – 6 g T – 16 g S – 46 g Kcal – 352

LISTOVÉ TĚSTO II

180 g pomazánkového másla (pozor na složení), 100 g bezlepkové mouky Promix UNI

Suroviny smícháme a dobře zpracujeme. Utvoříme kouličku, kterou v mikrotenovém sáčku uložíme alespoň na hodinu do ledničky. Těsto můžeme použít na závin nebo všude tam, kde potřebujeme listové těsto.

100 g = B – 6 g T – 16 g S – 46 g Kcal – 352

PRACNY

asi 20 kousků

60 g směsi Promix UNI, 50 g Hery, 30 g cukru, 20 g mletých oříšků, na špičku nože prášku do pečiva, 20 g kakaa, koření – skořice, hřebíček (lze přidat i badyán či kardamon), 50 g předem nabobtnalé Fibry (bramborová vláknina), hrubá sójová mouka

Suroviny smícháme a dobře zpracujeme. Těsto necháme odpočinout a pak plníme suché formičky tak, že každý kousek nejprve namočíme v hrubé sójové mouce. Po upečení necháme chvilinku zchladnout a pak vyklopíme.

100 g = B – 3 g T – 31 g S – 47 g Kcal – 470

VÁNOČKA

500 g směsi Promix UNI, špetka soli, 50 g čerstvého droždí, 20 g cukru, 20 g Promixu UNI, 250 ml mléka, 180 g másla (nebo polovina másla a polovina Hery), 100 g pískového cukru, 1 vanilinový cukr, 3 žloutky, špetka muškátového květu, špetka anýzu, hrst rozinek, hrst nasekaných mandlí, 1 vejce na potřetí vánočky před pečením

Promix UNI se špetkou soli smícháme s vykynutým kváskem, přidáme ostatní přísady a vypracujeme nejprve vařečkou a pak ruka-

ma hustší těsto. Vložíme ho do mísy, posypeme trochou Promixu UNI, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě 2 hodiny kynout. Vykynuté těsto rozdělíme na 9 dílů, z nichž uválíme válečky a splétáme je po čtyřech, třech a dvou pramenech do copů. Vánočku z nich složíme a dáme ji ještě na půl hodiny kynout. Pak ji potřeme rozšlehaným vejcem, můžeme navíc přizdobit mandlemi a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme 45 minut při 180 °C. Ke konci pečení teplotu ještě snížíme. Pokud by povrch příliš tmavl, přikryjeme vánočku alobalem. Pak špejlí vyzkoušíme, zda je vánočka upečená. Pokud nám těsto neulpí na dřívku, je správně upečené. Vyndáme ji z trouby a necháme v teplé místnosti pomalu vychladnout, nejlépe do druhého dne. Pak ji pocukrujeme a podáváme.

100 g = B – 4 g T – 16 g S – 50 g Kcal – 355

ZÁKLADNÍ KYNUTÉ TĚSTO

250 ml vlažného mléka, balíček sušených kvasnic, 50 g cukru, špetka soli, 3 žloutky, 100 g oleje, 400 g bezlepkové mouky, šťáva z ½ citronu

Do vlažného mléka dáme sušené droždí, cukr, žloutky, sůl, olej, kůru z citronu a citronovou šťávu. Postupně přidáváme mouku. Elektrickým šlehačem těsto dobře propracujeme. S těstem ihned pracujeme. Necháme asi 45 minut nakynout a pečeme v dobře vyhřáté troubě podle potřeby.

Poznámka: Z těsta lze připravit přidáním oříšků a rozinek vánočka. Pokud je připravíme řidší, můžeme vyrobit litou buchtu s ovocem a samozřejmě také závin.

100 g = B – 4 g T – 15 g S – 47 g Kcal – 330

HOUSKOVÉ KNEDLÍKY KYNUTÉ

100 g solamylu, 100 g pohankové mouky, 150 g chlebové směsi (UNIMIX), 50 g hladké sójové mouky, 1 vejce, lžička soli, 1 sáček burisonů (80 g), ½ l mléka, 15 g droždí

Z droždí, trochy vlažného mléka a cukru necháme vykynout kvásek. Z uvedených surovin vytvoříme tuhé těsto, které necháme kynout na teplém místě 1 hodiny. Těsto po vykynutí trochu zředíme, proto je ještě trochu zahustíme chlebovou směsí. Vytvoříme válečky a vaříme v mírném varu v osolené vodě 10–15 minut. Knedlíky se dají též velmi dobře zmrazit.

100 g = B – 6 g T – 2 g S – 36 g Kcal – 177

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

250 g brambor, 70 g hrubé sójové mouky, 50 g solamylu, 1 vejce, sůl

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a ještě horké prolisujeme a necháme na vále vychladnout. Přidáme další suroviny, krátce zpracujeme. Vytvoříme knedlík a vaříme asi 20 minut. Vytvarujeme-li šišky a uvaříme, můžeme podávat s cukrem a mákem.

100 g = B – 9 g T – 5 g S – 27 g Kcal – 164

BURISONOVÉ KNEDLÍKY

*200 g Vitaprotamu, 120 g kukuřičné mouky polohrubé,
150 ml vody (mléka), 20 g droždí, 1 vejce, 80 g burisonů,
sůl, maizena (na vysypání prkénka)*

Vypracujeme těsto, na prkénko nasypeme maizenu, tvarujeme knedlíky a necháme " hodiny kynout. Potom vložíme do vařící vody a vaříme 15–17 minut.

100 g = B – 4 g T – 3 g S – 57 g Kcal – 268

TVAROHOVÝ KNEDLÍK

100 g tvarohu, 100 g brambor, 10 g solamylu, 1 vejce, sůl

Brambory uvaříme, prolisujeme, přidáme tvaroh a solamyl. Vypracujeme těsto, vytvarujeme knedlík a vaříme 20 minut v ubrousku.

100 g = B – 8 g T – 13 g S – 6 g Kcal – 137

SMAŽENÉ SÝROVÉ NOČKY

40 g rýže, 250 ml mléka (osoleného), 80 g másla, 1 žloutek, 30 g strouhaného sýra, sůl, pepř, olej na smažení

Rýži rozvaříme v mléce hodně doměkka. Vmícháme máslo, žloutek, strouhaný sýr, sůl, pepř (popřípadě zahustíme trochou kukuřičné strouhanky). Mokrou rukou tvoříme kuličky a smažíme je v rozpáleném oleji. Do polévky je dáváme těsně před podáváním.

100 g = B – 7 g T – 10 g S – 13 g Kcal – 165

RÝŽOVÉ KNEDLÍČKY

100 g rýže, 250 ml vody, kousek másla, 100 g chlebové směsi AMPA, petrželka

Utřeme máslo, přidáme horkou rýži a zahustíme chlebovou směsí. Malé knedlíčky zavařujeme do polévky.

100 g = B – 7 g T – 8 g S – 69 g Kcal – 389

JÁTROVÉ KNEDLÍČKY

150 g vepřových jater, 1 vejce, 2 stroužky česneku, sůl, mletý pepř, majoránka, instantní pohankovo-rýžová kaše

Játra umeleme, přidáme vejce, česnek, sůl, pepř a majoránku a zahustíme instantní pohankovo-rýžovou kaší. Hmota musí být tužší, aby z ní šly tvarovat kuličky, které ještě obalujeme v pohankovo-rýžové kaši. Játrové knedlíčky vkládáme do vřícího masového vývaru a krátce na mírném plameni povaříme.

100 g = B – 16 g T – 5 g S – 14 g Kcal – 170

BRAMBOROVÁ POLÉVKA S POHANKOU

250 g brambor, 50 g cibule, 100 g kořenové zeleniny, 30 g pohanky – lámanky, 10 g sušených hub nebo čerstvých žampionů, 40 g sádla, česnek, kmín, petrželka

Brambory, cibuli, houby a kořenovou zeleninu povaříme v osolené vodě téměř doměkka. Přidáme pohanku – lámanku, omastíme sádlem, přidáme rozetřený česnek, kmín a znovu krátce povaříme. Do hotové polévky přidáme nasekanou petrželku.

100 g = B – 3 g T – 3 g S – 22 g Kcal – 128

BORŠČ

400 g hovězího masa, 400 g bůčku, 200 g uzeného masa, 350 g brambor, 400 g sterilované červené řepy, 2 cibule, půl hlávky zelí, 2 mrkve, půlka celeru, 2 petržele, 250 ml kysané smetany, rajský protlak bezlepkový (např. od Hamé)

Hovězí maso a bůček nakrájíme na větší kostky. Cibuli osmahneme dozlatova, přidáme nakrájené maso a orestujeme. Přidáme protlak, ještě chvíli restujeme a zalijeme vodou. Vložíme celý kus uzeného masa, koření a vaříme doměkka. Uvařené uzené maso vyndáme, necháme vystydnout a nakrájíme na kostky. Mezitím do polévky přidáme zelí, zeleninu, brambory a vaříme. Nakonec přidáme červenou řepu a nakrájené uzené maso a vše necháme přejít varem. Na každou porci přidáme lžičku smetany.

100 g = B – 8,1 g T – 10,4 g S – 5 g Kcal – 146

CELEROVÁ POLÉVKA

250 g celeru včetně nať, 100 g brambor, 50 g cibule, 50 g oleje, 20 g solamylu, sůl, pepř, polévkové koření

Zeleninu – celer, brambory, cibuli očistíme a nakrájíme na kostičky, které na oleji lehce opečeme. Přidáme celerovou nať, zalijeme vodou a vaříme, až je zelenina měkká. Nať vyjmeme a uvařenou zeleninu buď propasírujeme přes sítko, rozmačkáme nebo rozmixujeme a polévku opět přivedeme do varu. Solamyl rozpustíme v trošce studené vody a vlijeme za stálého míchání do vařící polévky. Ochutíme polévkovým kořením, opeříme a přisolíme.

100 g = B – 2 g T – 5 g S – 20 g Kcal – 104

CIBULOVÁ POLÉVKA SE ZTRACENÝM VEJCEM

300 g cibule, 50 g oleje, 250 ml bílého vína, 500 ml zeleninového vývaru, bílý mletý pepř, sůl, 100 g tvrdého sýra, pažitka
Ztracené vejce: 4 vejce, 50 ml octa, 500 ml vody, sůl

Cibuli oloupeme, nakrájíme na kolečka, osmahneme na rozpáleném oleji, zakryjeme a 15 minut dusíme, až je hnědá. Pak zalijeme vínem, vývarem, osolíme, opeříme a uvaříme doměkka. Polévku podáváme se ztraceným vejcem, posypanou strouhaným sýrem a nakrájenou pažitkou.

Ztracená vejce: Svaříme vodu, ocet, sůl. Do vroucí vody postupně rozklepneme syrová vejce a vaříme asi 3 minuty.

100 g = B – 5 g T – 6 g S – 4 g Kcal – 95

RYBÍ POLÉVKA

500 g očištěných ryb (dle možností více druhů např. kapr, štika a jiné), 50 g cibule, 10 g mleté sladké červené papriky, 1 zelená paprika, 2 rajčata, sůl, voda, 1 feferonka

Ryby očistíme a omyjeme. Maso pokrájíme na porce. Nadrobno pokrájíme cibuli a 30 minut povaříme. Vložíme porce ryb i hlavu a ocas, přidáme pokrájenou papriku a vaříme asi 20 minut na mírném ohni. Asi 5 minut před dovařením přidáme sladkou papriku, rajčata a feferonku.

100 g = B – 10 g T – 1 g S – 5 g Kcal – 65

ZELŇAČKA S UZENÝM MASEM A HOUBAMI

250 ml vody, 10 g sušených hub, 100 g cibule, 500 g vepřového masa, 500 g kysaného zelí, 350 g uzeného masa, kmín, majoránka, mletý černý pepř, mletý zázvor, 2 stroužky česneku, sůl, olej, 20 g mouky Promix UNI

Nakrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme vepřové maso a dusíme. Dolijeme vodou. Přidáme uzené maso a sušené, předem namočené houby. Asi po hodině vaření přidáme nakrájené kysané zelí a okořeníme mletým kmínem, majoránkou, pepřem, zázvorem a prolisovaným česnekem. Měkké maso vyjmeme, nakrájíme a vložíme do polévky. Zahustíme bezlepkovou moukou.

100 g = B – 8 g T – 23 g S – 5 g Kcal – 258

RAJSKÁ POLÉVKA S KUKUŘICÍ

1 zelená a 1 červená paprika, 50 g cibule, 200 g čerstvých žampionů, 1 stroužek česneku, 30 g másla, 140 g rajčatového protlaku, 20 g mouky Promix UNI, mletá sladká paprika, 200 ml zeleninového vývaru, 250 g sterilované kukuřice, sušená bazalka, sůl, mletý černý pepř, 10 g cukru, šťáva z půlky citronu

Papriky omyjeme, rozpůlíme, zbavíme semen a nakrájíme na nudličky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. Žampiony očistíme a nakrájíme na plátky. Oloupaný česnek prolisujeme. Na rozehřátém másle osmažíme cibulku, papriky, žampiony, přidáme rajčatový protlak a česnek a chvíli podusíme. Zaprášíme mletou paprikou, bezlepkovou moukou, zalijeme vývarem a chvíli povaříme. Přidáme kukuřici a sušenou bazalku a ještě 10 minut necháme vařit. Nakonec podle chuti okořeníme pepřem, cukrem, citronovou šťávou a solí.

100 g = B – 4 g T – 3 g S – 17 g Kcal – 108

GULÁŠOVÁ POLÉVKA S BÍLÝMI FAZOLEMI

250 g hovězího předního masa, 100 g cibule, 100 g oleje, 5 g mleté sladké papriky, 100 g bílých fazolí, pepř, sůl

Fazole namočíme předem na 3–5 hodin do vody, aby nabobtnaly. Na tuku zpěníme cibuli, zasypeme ji mletou paprikou, krátce zamícháme a podlijeme vodou. Přidáme na kostičky nakrájené maso, sůl a pepř. Maso orestujeme a šťávu vydusíme na tuk. Potom zalijeme potřebným množstvím vody (asi 1 litr) a přidáme opraené fazole. Vaříme velmi zvolna na malém plameni do změknutí. Polévka se nezahušťuje, můžeme si ji připravit i den předem.

100 g = B – 11 g T – 10 g S – 5 g Kcal – 163

JEMNÁ BRAMBOROVÁ POLÉVKA

300 g brambor, 100 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), 1l vody, 50 g másla, 50 g cibule, 250 ml smetany, 2 žloutky, petrželka, sůl, mletý pepř

Očištěnou zeleninu nakrájíme na jemné nudličky, osmahneme ji na másle a přidáme jemně nakrájenou cibuli, zalijeme vodou, osolíme, opepříme a dáme vařit. Přidáme ještě brambory nakrájené na droboučké kostičky, které v polévce uvaříme doměkka. Před podáváním zašleháme do horké polévky žloutky rozmíchané ve smetaně a již nevaříme. Polévku ještě ochutíme rozsekanou petrželkou.

100 g = B – 3 g T – 11 g S – 12 g Kcal – 151

RYBÍ POLÉVKA – SOPA DE PESCADO

400 g rybího masa (více druhů), 200 g plodů moře (chobotnice, krevety, garnáty apod.), 50 g cibule, 3 stroužky česneku, sůl, 80 g másla, 3 rajčata, 1 paprika, bílý pepř, 100 g brambor

Rybí maso a plody moře omyjeme, vložíme do hrnce, zalijeme 1 l litru vody, osolíme a uvaříme doměkka. Pak polévku přecedíme, vývar zachytíme a z masa odstraníme kosti. Měkké rybí maso nakrájíme na kousky. Oloupanou cibuli rozkrájíme na kostičky a česnek rozetřeme s trochou soli. V hrnci rozpustíme máslo a cibuli s česnekem na něm osmahneme. Zalijeme rybím vývarem, popřípadě doplníme vodou a přivedeme k varu. Z papriky odstraníme semínka a brambory oloupeme. Rajčata, brambory i papriku nakrájíme na kousky, přidáme je do polévky a uvaříme doměkka. Hotovou polévku opepříme, osolíme a dáme do ní vařené rybí maso a plody moře. Rozdělíme ji na talíře a můžeme ozdobit čerstvými zelenými bylinkami.

100 g = B – 8 g T – 6 g S – 7 g Kcal – 118

LETNÍ POLÉVKA

*1 květák, 50 g mrkve, 50 g hrášku, 10 g Promix UNI,
200 ml mléka, 4 špenátové listy, 1 žloutek, 200 ml smetany,
50 g ředkviček, 30 g tvrdého sýra*

Květák umyjeme, rozebereme na růžičky, mrkev očistíme, nakrájíme na tenká kolečka, přidáme hrášek a uvaříme v osolené vodě téměř doměkka. V mléku rozmícháme bezlepkovou mouku, přilijeme k zelenině, přidáme omyté špenátové listy a za občasného míchání uvaříme doměkka. Sejmeme z vařiče a vmícháme žloutek rozmíchaný ve smetaně. Do hotové polévky vložíme očištěné a omyté ředkvičky nakrájené na velice tenké plátky. Nakonec posypeme strouhaným sýrem a podáváme.

100 g = B – 4 g T – 9 g S – 7 g Kcal – 120

PAŽITKOVÁ RYCHLÁ POLÉVKA

*200 g brambor, sůl, 200 ml mléka, 40 g másla, 1 žloutek,
10 g sekané pažitky nebo cibulové natě, majoránka,
stroužek česneku*

Brambory nakrájíme na kostičky a uvaříme v osolené vodě. Poté je ve vodě rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme. Polévku zahřejeme, přidáme mléko s rozkvedlaným žloutkem a sekanou pažitkou. Můžeme dokořenit česnekem a majoránkou.

100 g = B – 4 g T – 8 g S – 11 g Kcal – 125

MINISTRONE

50 g olivového oleje, 100 g šunky, 100 g cibule, 2 stroužky česneku, 100 g brambor, 1 mrkev, 1 pórek, 250 g nastrouhaného zelí, 450 g rajčat, 200 g fazolí, zeleninový vývar, bobkový list, rozmarýn, tymián, sůl, pepř, 100 g nastrouhaného sýra

Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme nakrájenou šunku, nasekanou cibuli, rozetřené stroužky česneku a dozlatova usmažíme. Přidáme nakrájené brambory, mrkev, zelí, pórek a smažíme další asi 2 minuty. Pak přidáme nakrájená rajčata, fazole a horký vývar (asi 1 l), vaříme pod pokličkou i s kořením, dokud zelenina nezměkne. Odstraníme koření, polévku dosolíme a opepříme a na talíři posypeme strouhaným sýrem.

100 g = B – 5 g T – 6 g S – 8 g Kcal – 103

RYBÍ FILÉ V ALOBALU SE ŽAMPIONY

300 g rybího filé, 20 g oleje, 50 g cibule, 50 g žampionů, kmín, sůl, mletý pepř, mletá červená sladká paprika, 1 citron

Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno. Žampiony nebo jiné druhy hub očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Cibuli osmahneme na části tuku, přidáme žampiony, chvíli restujeme, osolíme, posypeme kmínem, podlijeme vodou a dusíme. Filé nakrájíme na porce, osolíme a okořeníme. Alobal potřeme zbylým tukem, vložíme na něj porce ryb a na každou porci navršíme podušené houby. Dobře zabalíme a okraje fólie přitlačíme. Urovnáme na plech a v horké troubě zapečeme (asi 15–18 minut). Po otevření alobalu pokapeme citronovou šťávou a posypeme nasekanou petrželovou natí. Podáváme s vařenými bramborami a zeleninovým salátem.

100 g = B – 12 g T – 5 g S – 2 g Kcal – 102

PSTRUH NA MANDLÍCH

2 středně velcí pstruzi (cca 200 g 1 pstruh), sůl, 30 g másla, 20 g opražených mandlí, 100 ml sladké smetany, 1 citron, petrželová nať, 100 g bezlepkové mouky

Vykostěné pstruhy omyjeme, osolíme a obalíme v bezlepkové mouce. Z každé strany opékáme asi 5 minut na másle. Pak je vyjmeme z oleje a položíme na mísu. Do vroucího másla přidáme očištěné, po délce nasekané mandle, chvíli zapékáme a před dokončením přidáme smetanu. Hotovou omáčkou polijeme pstruhy. Ozdobíme citronem a petrželovou natí.

100 g = B – 16 g T – 13 g S – 1 g Kcal – 177

RYBA PEČENÁ S JABLKY A CELEREM

*250 g filé, 1 jablko, 50 g cibule, 100 g celeru, sůl, mletý pepř,
40 g rajčatového protlaku, 10 g bezlepkové strouhanky,
10 g strouhaného sýra, 100 ml zakysané smetany, 10 g oleje
(na vymaštění ohnivzdorné nádoby)*

Očištěné jablko, celer a cibuli nastrouháme nahrubo a vložíme do vymaštěné nádoby. Přidáme osolené nakrájené kousky filé, které zalijeme protlakem smíchaným se smetanou a posypeme strouhankou smíchanou se sýrem. Pečeme 20 minut ve vyhřáté troubě.

100 g = B – 8 g T – 3 g S – 6 g Kcal – 86

PSTRUH OBALENÝ SLANINOU

*4 pstruzi (cca 200 g 1 pstruh), šťáva z 1 citronu, sůl, 1 stroužek
česneku, 20 g nasekaného kopru, 20 g nasekané petrželové natě,
100 ml mléka, 100 g sýra niva, 50 g tvarohu, 100 g tenkých plátků
anglické slaniny, 50 g cibule, 30 g másla, 250 ml zeleninového
vývaru, sušený rozmarýn*

Pstruhy omyjeme, osušíme, potřeme citronovou šťávou smíchanou se solí a 60 minut necháme na chladném místě. Do misky dáme prolisovaný česnek, kopr, petrželovou nať, sýr nakrájený na kostičky, tvaroh, mléko a dobře promícháme. Směsí naplníme pstruhy, dutinu zašijeme, pstruhy obalíme plátky slaniny, vložíme do pekáče a ve vyhřáté troubě pečeme asi 20 minut. Očištěnou cibuli nakrájíme nadrobno, osmahneme na rozevřeném másle, zalijeme vývarem, posypeme rozmarýnem a povaříme 5 minut. Asi 10 minut před dopečením ryby polijeme vývarem s cibulí a dopečeme.

100 g = B – 13 g T – 10 g S – 2 g Kcal – 147

Monika Vernerová
Doc. MUDr. Pavel Kohout

BEZLEPKOVÁ DIETA

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2006 jako svou 707. publikaci
Vydání první. Stran 80
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava
Doporučená cena 148 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 80-7021-802-9