

HANA ČECHOVÁ ŠIMKOVÁ

Dobroty pro diabetiky

Sladké i slané



Dobroty pro diabetiky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Hana Čechová Šimková
Dobroty pro diabetiky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



DOBROTY PRO DIABETIKY

HANA Čechová Šimková

CPress
Brno
2019

Obsah

diabetická kuchařka		6	
použité suroviny		8	
JARO		10	
Famfrle	12	Snídaňové Tiramisu	26
Domácí chleba	14	Medové pokušení	28
Mlsná pusa	16	Červená pusinka	30
Špagátky	17	Pistáciový dort	32
Ředkvičkový salát	18	Mandlové řezy	34
Kulajda	20	Horká čokoláda	35
Rozmarýn marš	22	Pohádka pod jahodovou peřinkou	36
Nudlový ráj	24		
LÉTO		38	
Chlebánky v županu	40	Trhanec s fíky	56
Salát s avokádem	42	Kokosové vafle	58
Chlebová polévka	44	Sváteční loupáky	60
Lajdácká pizza	46	Turbo muffiny	62
Krůtí kari s cuketou	48	Vzpomínka na Paříž	63
Zeleninová Frittata	50	Mandarinkové řezy	64
Bombardon	52	Bakalářský perník	66
Chia puding	54	Čokoládová pěna	68

PODZIM

70

Brokolicová polévka	72	Bramborový koláč	85
Vaječná omeleta	74	Povidla	86
Patison v kabátku	76	Borůvkové knedlíky	88
Levandulové sušenky	78	Mandlové košíčky	90
Hrušky na másle	80	Levandulový extrakt	92
Madlenky	82	Cheesecake s tvarohem	93
Sypaný jablečný koláč	84	Višňové řezy	94

ZIMA

96

Zapékané dalaťánky	98	Citrony v medu	112
Pečený tuňák s brambory	100	Nebe v hubě	114
Slavnostní polévka	102	Zapečené těstoviny s tvarohem	115
Smažený kedluben	104	Kokosové tyčinky	116
Pečený čaj	106	Košíčky se šlehačkou	118
Ananasový dort	108	Ovesné rohlíčky	120
Arašídové koule v kokosu	109	Sex na talíři	122
Animáčky	110	Medailonky Terezie	124

seznam receptů	126
----------------	-----

dovětek	132
---------	-----

diabetická kuchařka

Milí přátelé, čtenáři, a především mlsouni všech věkových skupin. Vítám vás při čtení těchto stránek. Zcela upřímně, ač nejsem diabetik, byla jsem i já touto nemocí dotčena, v rodině máme několik diabetiků. I v kruhu našich přátel se tu a tam pár osůbek potýkajících se s diabetem najde. Ti z vás, kteří znáte mé předchozí knihy, už víte, že jsem se vrhla na psaní kuchařek kvůli naší rodinné kletbě zvané celiakie. Po mnohaletých zkušenostech bohužel vím, že velmi často jde ruku v ruce diabetes s celiakií, také proto jsem se s chutí vrhla do psaní těchto stránek.

Osud mě poctil tím, že můžu mít velkou rodinu. Opravdu hodně velkou rodinu, a proto nás potkává mnoho oslav a významných událostí. Členům rodiny a přátelům říkám „mí jedlíci“, „mlsouni“ nebo „loupežníci“. Než se stačím otočit, rychlostí blesku zmizí vše, co upeču a uvařím.

Milý čtenář jistě promine, když se v této knize nebudu zabírat příčinami vzniku tak závažného onemocnění, jakým je diabetes. Mým cílem je ukázat vám například nový nebo jiný pohled na vaření a pečení pro osoby s tímto onemocněním. Zkusme tuto nemoc brát jako takovou docela protivnou čarodějnici, které ukážeme, že si s ní umíme užívat radosti, které nám život přináší. A tím příjemným jídlo bezesporu je.

Bez mučení se přiznám, že jsem milovnice sladkého pokušení. Na mou duši, raději si připravím palačinku s ovocem a šlehaným tvarohem než kus jakéhokoli masa. Proto jsem také tak trochu jinak prostorově řešena.

Pojďme tedy na další kapitoly, abych vás mohla trochu potěšit různými chutěmi a vůněmi. U mnoha receptů naleznete i alternativu ve variantě bezlepkové nebo bezlaktózové.

Na konci knihy naleznete přehledný seznam všech receptů i s jejich fotografiemi.



použité suroviny

Je pravdou, že každý má jiné chutě. U diabetiků může chuť sladkých pokrmů zkreslit použité sladidlo. Při tepelném zpracování se totiž chuť některých sladidel lehce změní. Někdy je ve výsledku změna jen mírná, jindy je velmi výrazná až nepříjemná. Po mnoha zkušenostech jsem si nejvíce oblíbila granulovanou stéviu. Má téměř neutrální chuť a všestranné využití. Když ji lžící lehce rozmačkám, je z ní jemný prášek, který snadno použiji na pocukrování sladkého pečiva, cukroví, ale třeba také na oslazení krémů do dortů atd. Vždy jsem se řídila heslem, že člověk jí nejdříve očima, poté čichem a až nakonec ústy. Pro lepší vůni používám u sladkých pokrmů doma připravenou vanilkovou esenci nebo dia vanilkový cukr, jelikož „výjimeční jedlíci“, jako jsou lidé s diabetem, nemohou použít klasický vanilkový cukr pro přípravu pokrmů. Stejně tak nemohou levandulový extrakt. Recepty na přípravu vanilkové esence a dia vanilkového cukru najdete v této knize.

Pokud milujete palačinky jako já, pak mohu doporučit recept na přípravu ovocného sirupu s vanilkou nebo levandulí. Dokonce i s obojím dohromady. Jednoduše si tak připravíme úžasný sirup na palačinky, rýžový nákyp, ovocné knedlíky nebo na přípravu dortů či řezů pro slavnostní příležitosti.

Moji milí „výjimeční jedlíci“, v této knize bude u mnoha receptů uvedeno i náhradní řešení pro jedlíky s bezlepkovou dietou nebo alternativa pro jedlíky, kteří trpí intolerancí laktózy. Mnozí lidé buď nevědí jak kombinovat potraviny, nebo co čím nahradit, a tak se obávají, že při experimentech toho hodně pokazí, a výsledný pokrm vykoná nečekanou návštěvu v odpadkovém koši. Proto se snažím vytvářet recepty pro všechny velmi „výjimečné jedlíky“ napříč výše jmenovanými dietami.

V receptech rovněž uvádím použití medu. Mnoho „výjimečných jedlíků“ snáší med velmi dobře, ale mnoho jedlíků toleruje pouze sladidla. Proto budu i zde většinou uvádět jak množství medu, tak i množství sladidla k danému receptu.

Nutno říci, že při přípravě dia pokrmů využívám především cukr přirozeně se vyskytující v potravinách samotných. Takže do krémů různých dortů, řezů a laskomin dávám rozmixované ovoce. Mnohdy se pak stane, že již není potřeba uměle pokrm přislazovat. Další takovou mou vychytávkou je zdobení dortů a dezertů. Bohužel, „výjimeční jedlíci“ jsou tak trochu ochuzeni o jistou krásu nazdobených dortů. Nelze zcela nahradit marcipán nebo fondán, vše je velmi sladké a tak nějak plné cukru. Skvělou náhradou ozdob jsou proto živé květiny. Jistě, čtete dobře, skutečně mám na mysli krásné květiny, jakými jsou růže, mini karafiátky, květy kaly, nevěstin závoj apod. Pokud chceme udělat krásný, svěží a veselý dort, tyto květy nám v našem dotváření krásného mlsání skvěle pomohou, navíc tím zapojíme fantazii. V každém květinářství jistě rádi poradí, jaké květy je možno na dozdobení potravin použít.

JARO

Jarní slunce nám
sice vlévá do našich
zimou vyčerpaných těles-
ných schránek novou energii
a sílu, stále ale ještě čerpáme
z podzimních zásob potravin.
Jakmile rostou pampelišky, sed-
mikrásy, jarní cibulka a mladé
kopřivy, můžeme k přípravě
pokrmů použít i tyto
zázraky přírody.





FAMFRLE

- 2 plátky chleba (nejlépe celozrnného, nebo bezlepkového)
- 1 lžíce sterilované kukuřice
- 3 vejce
- 1 šálek najemno nakrájené zeleniny (červená nebo zelená paprika, pažitka)
- pepř a sůl

Připravíme si hluboký talíř nebo menší misku. Do této nádoby v dlaních rozdrobíme plátky chleba. Přidáme omytou a najemno nakrájenou zeleninu a scezenou sterilovanou kukuřici. Do prázdného hrníčku rozklepneme tři vejce, jež vidličkou rozkvedláme, a přidáme sůl a pepř. Takto připravená vejce vlijeme do chlebové směsi a důkladně promícháme. Touto směsí naplníme košíčky na muffiny a dáme péct do předehřáté trouby na 200 °C po dobu přibližně 10 minut.

Můj tip: Pokud doma nemáte silikonové košíčky na muffiny, lze použít papírové košíčky. Rovněž je možné použít menší šálky, které jste předtím lehce vymazali olejem. Do chlebové směsi můžete dát pokaždé jinou zeleninu, lze přidat i na jemno nakrájenou šunku nebo třeba lžící sýru Cottage (bez nálevu).

