

# MŮJ ŽIVOT BEZ LEPKU



MODERNÍ BEZLEPKOVÁ KUCHARKA OD CELIAxMONI

*60 bezlepkových receptů Moniky Menky*

# Můj život bez lepku

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Monika Menky**  
**Můj život bez lepku – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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

**ALBATROS**  **MEDIA a.s.**



# MŮJ ŽIVOT BEZ LEPKU

MODERNÍ BEZLEPKOVÁ KUCHARKA OD CELIAXMONI

*Monika Menky*

# OB SAH

## ÚVOD

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Úvod                          | 9  |
| O mně                         | 11 |
| Moje diagnóza                 | 13 |
| Moje bezlepkové začátky       | 14 |
| Kde vznikl nápad na můj blog? | 15 |
| Zrození Celiaxmoni            | 19 |

## CELIAKIE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Celiakie                   | 23 |
| Příznaky                   | 24 |
| O vyšetření                | 25 |
| Celiakie není jenom trend! | 28 |
| Bezlepková dieta           | 30 |
| Kde zaručeně lepek najdete | 31 |

## RADY & TIPY

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Jak poznat bezlepkový produkt?      | 35 |
| Jak poznat 100% bezlepkový produkt? | 36 |
| Kde zaručeně lepek najdete          | 37 |
| Zásady pečení bez lepku             | 39 |
| Suroviny                            | 42 |

## RECEPTY

|              |     |
|--------------|-----|
| Snídaně      | 47  |
| Pečivo       | 69  |
| Svačina      | 81  |
| Předkrm      | 93  |
| Polévky      | 107 |
| Hlavní jídlo | 119 |
| Dezerty      | 141 |
| Sváteční     | 165 |

## ZÁVĚR

|                |     |
|----------------|-----|
| Seznam receptů | 184 |
| Poděkování     | 186 |



Ú  
VO  
D





## ÚVOD

---

Nejprve bych vám chtěla poděkovat za to, že jste sáhli po mé knize, po mém příběhu, mojí sbírce receptů, ale hlavně po mém tištěném snu. Najdete tu můj pravdivý příběh, moje upřímné a vyzkoušené rady a informace, které jsem za dva roky diagnózy posbírala.

Ve své knize nic neslibuji, nikoho nepřemlouvám a nikomu nekážu, jak má žít.

Sice vám moje kniha nepomůže diagnostikovat celiakii, ale najdete v ní část mě, mého rukopisu a hlavně část mého života bez lepku, a to vám může pomoci.

Díky své diagnóze jsem vytvořila zcela bezpečné recepty pro celiaky, shromáždila informace, které se budou pro vaše začátky hodit, nebo jen obohatím svými zkušenostmi celiaky, kteří již s touto chorobou žijí déle. Každý z nás žijeme jinak, ale dovolím si tvrdit, že největším snem každého z nás je být zdravý a mít zdravou rodinu. A protože o celiakii a bezlepkové dietě panuje tolik mýtů, které z počátku bohužel škodily i mně, rozhodla jsem se, že musím vydat něco, co díky mým zkušenostem a diagnóze bude mluvit pravdu.

Recepty v knize jsou rozmanité, a právě to bylo mým hlavním záměrem. Jedinou specifikací mé kuchařky jsou bezlepkové recepty, bez přidané chemie a takové, aby si z nich vybral opravdu každý.

Navíc chci ukázat, že bezlepková příprava není náročná, drahá, natož nepoživatelná. Jídelníček celiaka je velmi omezený, ale pestrou škálou mých receptů vám chci zpestřit nudnou kuchyni a uvidíte, že se na každý bezlepkový chod podle mých receptů budete těšit. A to nejen vy, ale i vaše (lepková) rodina. Diagnostikou celiakie se mi otevřel nový svět, a to nejdůležitější, splnil se mi sen.



## O MNĚ

---

Jsem Monika, holka z malebného maloměsta, která strašně ráda vaří, ale hlavně jí.

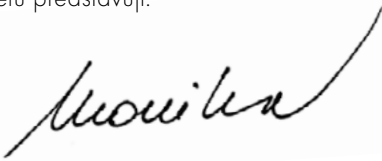
Už od raného věku jsem věděla, že jídlo a vaření budou mojí celoživotní vášní. Děťství v rodinném domě u lesa mi dalo opravdu hodně a jsem vděčná, že jsem ho mohla prožít šťastná a v přírodě.

Už jako mála holka, která vyrůstala s kluky z ulice, jsem poznávala nevšední zážitky a především chutě.

„Med“ z květů jetele, jitrocel a šřovík jsme žvýkali každý den. Jablka ze země, domácí vajíčka a voda z potůčku. To vše mi dalo dar vnímat potraviny jinak. Dodnes se držím toho, že vařím zcela z přírodních surovin, protože nabízí nekonečné možnosti chutí. Žádné koření v sáčku, žádná dochucovadla nebo barviva.... Jen sůl/pepř, bylinky na dochucení, maliny/jahody a řepa na barvu a med na doslazení.

Mamka mě zapojovala do vaření už od té doby, co jsem stála na nohou, a proto jsem už i v dětství zvládla uvařit cokoliv. Základy, jako jsou omáčky, kvásek nebo kynuté těsto, byly podstatou toho, jak překlomit tradici a český původ jídel v to, čemu se věnuji dnes.

Vařím a pečů s láskou, a hlavně bezpečně. A překonávám nudnost, pod kterou si mnozí bezpečnou dietu představují.





## MOJE DIAGNÓZA

---

V posledních letech mě trápily zdravotní problémy. Za rok jsem dostala neuvěřitelných 7 antibiotik.

Měla jsem oslabenou imunitu, byla jsem stále unavená, nic mě nebavilo a nebyla jsem ve své kůži.

Vitamíny nepomáhaly a nikdo nevěděl, co mi je. Po různých testech jsem šla na alergologii, a nic nezjistili. Únava nepřestávala, a k tomu se mi začalo abnormálně nadýmat břicho. Stav byl takový, že jsem vypadala jako před porodem. Cokoliv jsem pozřela, způsobilo křeče a bolesti, a i když jsem vždy byla největší milovnici jídla na světě, bála jsem se jíst i salát. Samozřejmě že vašeň k jídlu byla silnější a jedla jsem vše jako doposud, ale problémy nepřestávaly, naopak se zhoršovaly. Byly stavy, kdy jsem nebyla schopná ani vstát, nebo mě odváželi v bolestech z práce domů.

V nejhorším stadiu mě obvodní lékař poslal na gastroskopii, kde mi zjistili celiakii. Na jednu stranu úleva, že konečně vím, co mi je, na druhou stranu obava z toho, co vlastně největší milovnice jídla bude jíst? V rodině alergií nemá nikdo, a navíc alergie byla pro mě vždy výjimečná choroba, kterou měl v mém okolí opravdu málokdo. Vzhledem k tomu, že mně byla diagnostikována celiakie (pozn. celiakie je celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku [glutenu]) a protože jsem byla vždy velkou bojovnicí, rozhodla jsem se, že z nevýhody udělám výhodu.

Začala jsem hledat na internetu bezlepkové recepty a zjistila jsem, že toho moc není a hlavně  
- všechno bylo nudné, bez chuti a nápadu. Tak jsem si řekla, že si zpestřím svůj jídelníček a zároveň se o recepty podělím s ostatními.

Když jsem nasadila (rok 2016) bezlepkovou dietu, cítila jsem výrazné zlepšení. Na doporučení jsem také musela držet rok bezlaktózovou dietu, aby mně „splaskl“ zánět, který jsem měla díky lepku ve střevech. Byla jsem tedy odkázána žít rok na bezlepkové a bezlaktózové dietě. Zpětně si dovolím tvrdit, že přejít na plně bezlepkovou stravu bylo mnohem jednodušší než opustit laktózu. Sýry, mléko, jogurty... byl to vážně těžký rok! Ale vždy když si vzpomenu, jak špatně mi předtím bývalo...

Pocit plochého břicha jsem už roky neznala. S lepkem jsem se cítila jako unavený balvan, a proto jsem po zjištění diagnózy dodržovala vše na 100 % a ani jednu jsem nezhřešila.

Po roce jsem začala laktózu navracet do svého jídelníčku a proběhlo to bez problémů.

Únava ani bolesti se nedostavily a pocit, že mám ráno po probuzení opět ploché břicho, byl nenahraditelný. A protože nemám jen „obyčejnou“ intoleranci na lepek, ale mám celiakii, která je doživotní, a reaguji na všechny obiloviny, držím dietu opravdu poctivě, protože jejím nedržením dochází k opravdu velkým problémům, které za to nestojí.

## MOJE BEZLEPKOVÉ ZAČÁTKY

---

Nebyly vůbec jednoduché. Byla jsem zvyklá péct podle receptů „z hlavy“, bez návodů a vše se mi podařilo vždy na jistotu. Ale... Bezlepková mouka má jiné vlastnosti. Zkrátka nelepí. Musela jsem všechny své dosavadní recepty vymazat z hlavy a začala se „učit“ péct a vařit od začátku.

Díky mé trpělivosti, které mám naštěstí na rozdávání, se mi podařilo dostat se do takového stavu, že mi bezlepková mouka podlehla a fungujeme společně, jako bychom byly jedno tělo.

I když denně pracuji jako každý z vás, dělám si sama snídani, obědy a večeře. Jdu tedy příkladem, že když se chce, všechno jde. Navíc jsem k tomu vlastně donucená, protože i když žiji v Praze, stále si nemohu zajít jen tak do pekárny pro čerstvý (bezlepkový) koláč jako vy. A protože jsem opravdová milovnice jídla, raději si večer uvařím na další den, než abych trpěla hladu nebo žvýkala rýžový chlebiček :).

Každý začátek, ať už v nové práci nebo v nové škole není lehký, ale pokud jenom chceme, jde všechno. V tomto případě jde o zdraví, takže by ta snaha měla být o to větší!



## KDE VZNIKL NÁPAD NA MŮJ BLOG?

---

Měla jsem pár let nevyužitý Instagram a jen občas jsem tam zveřejnila nějaký recept s fotografií. Pak jsem zjistila, co jsou hashtagy, začala je používat a díky tomu si mě mohli najít příznivci bezlepkové diety. Začalo mě sledovat více a více lidí, a když jsem byla pozvaná na společné vaření se známými foodblogery, zjistila jsem, že nemám nic k sebe prezentaci – kromě Instagramu. To mě limitovalo v tom, abych se někam posunula. A tak jsem k Instagramu zhruba před pár měsíci přidala i blog, na kterém dennodenně pracuji.

Každopádně vznik Celiaxmoni byla vlastně náhoda. Za ni vděčím své nemoci. Ukázala mi směr, jak pomoc nejen sobě, ale i ostatním. Pomocí blogu jim mohu shromáždit všechny své recepty, vysvětlit jim, co je celiakie, čemu se mají vyhnout, a hlavně dodat stejně nemocným pozitivní energii a motivaci, že v tom nejsou sami.

Za vznik svého foodblogu a napsání knihy vděčím své nemoci!

*„Med“ z květů jetele, jitrocel a šťovík  
jsme žvýkali každý den. Jablka ze země,  
domácí vajíčka a voda z potůčku.  
To vše mi dalo dar vnímat potraviny jinak.*







## ZROZENÍ CELIAXMONI

---

Rozhodla jsem se, že svoje recepty budu publikovat online, protože tak mohou pomoci ostatním, tak jako mně pomohly veškeré informace bezprostředně poté, co jsem se dozvěděla svou diagnózu.

Gluten free je celosvětový název pro potraviny „bez lepku“. Nemá ale duši, hodnotu a nic neříká, krom toho, že v potravině nenajdeme gluten. Zkusila jsem se podívat na to, jak zkombinovat tento název se jménem Monika, ale nestálo to za řeč. Bezlepková Monika a jiné názvy byly dlouhé, neatraktivní a použitelné jen pro Českou republiku. Navíc jsem nechtěla mít v názvu foodblogger, protože jsem začínala jen z lásky k vaření a tehdy by mě nenapadlo, že moje „pomoc“ bude mít takový smysl a že se vlastně foodbloggerem stanu. Navíc před třemi lety, kdy jsem začínala, byl tento online svět velmi neznámý a existovalo jen pár lidí, kteří se tomu věnovali pro radost stejně jako já.

Ale zpět k názvu.

Mám vlastně celiakii, jsem Monika, tak proč nebýt Celiaková Monika? Ne... Moc dlouhé a české. Celiac Monika? Taky ne. Zkusila jsem tedy zkombinovat slovo Celiac's Moni (Celiaková Moni), ale protože jsem kreativní, mám ráda slovní hříčky, nakonec jsem se dostala až k Celiacmoni (Celiac's Monika = Celiacmoni, čteme "celiaksmoni").

A od té doby jsem Celiacmoni, která vaří bezlepkově a dělí se o recepty a rady s podobnými bezlepkovými případy.