

# Bez lepku, prosím!

Sladké i slané recepty



**Denisa Albertová**  
**(Glutenfree Denisa)**

**© P R E S S**

# Bez lepku, prosím!

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Denisa Albertová**  
**Bez lepku, prosím! – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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



*Tahle knížka je věnována všem nám bezlepkářům a těm,  
kteří se o nás starají.*

# OBSAH

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                                        | <b>9</b>  |
| <b>Můj bezlepkový příběh</b>                       | <b>15</b> |
| Jak to začalo                                      | 16        |
| Moje bezlepkové začátky                            | 17        |
| Bezlepkové dětství                                 | 17        |
| A co bylo potom?                                   | 19        |
| <b>Bezlepkové pečení</b>                           | <b>21</b> |
| Bezlepkové mouky                                   | 23        |
| Nejčastěji používané bezlepkové jednodruhové mouky | 25        |
| Tipy pro bezlepkové pečení                         | 28        |
| Bezlepkové pečení – kde byste lepek nečekali?      | 32        |
| <b>Bezlepkové vaření</b>                           | <b>33</b> |
| Bezlepkové zahušťování                             | 35        |
| Obalování                                          | 35        |
| Bezlepkové přílohy                                 | 36        |
| Velký přehled bezlepkových těstovin                | 37        |
| Bezlepkové vaření – kde byste lepek nečekali?      | 39        |
| <b>Každodenní život bez lepku</b>                  | <b>40</b> |
| Jak se vyznat ve složení                           | 41        |
| Domácnost                                          | 42        |
| Krabičkování                                       | 44        |
| Restaurace                                         | 45        |
| Cestování                                          | 46        |
| <b>Recepty</b>                                     | <b>49</b> |
| Vysvětlivky k receptům                             | 50        |
| Náhračky některých dalších alergenů                | 51        |
| Jak má vypadat vzešlý kvásek?                      | 52        |
| Jak má vypadat psyllium gel?                       | 52        |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Jak má vypadat drobenka? | 53 |
| Lívance (bez kynutí)     | 54 |
| Kynuté lívance           | 56 |
| Palačinky                | 58 |
| Tvarohové knedlíky       | 60 |
| Mramorová bábovka        | 62 |
| Tvarohová bábovka        | 64 |

## **Další variace bábovek... 66**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Ořechová bábovka                       | 66 |
| Kokosová bábovka s čokoládovou polevou | 66 |
| Bábovka s ovocem                       | 66 |
| Maková bábovka                         | 66 |

## **Tipy pro perfektní dorty a bábovky 68**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Základem nadýchaného těsta je dobře vyšlehaný sníh... | 69  |
| Korpus na dort                                        | 70  |
| Čokoládový dort                                       | 72  |
| Kokosový chlebiček                                    | 76  |
| Muffiny                                               | 78  |
| Roláda                                                | 80  |
| Drobenkový koláč s ovocem                             | 82  |
| Strouhaný koláč                                       | 84  |
| Hraběňčiny řezy                                       | 86  |
| Listové těsto                                         | 88  |
| Štrúdl                                                | 90  |
| Tvarohový koláč                                       | 92  |
| Kynuté koláčky                                        | 96  |
| Tvarohová náplň                                       | 99  |
| Maková náplň                                          | 99  |
| Ořechová náplň                                        | 99  |
| Kynuté buchty                                         | 100 |

## **Tipy pro perfektní sušenky a cukroví** **104**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Máslové sušenky            | 106 |
| Cookies                    | 108 |
| Mandlové sušenky           | 110 |
| Linecké                    | 112 |
| Tvarohovo-kokosové kuličky | 114 |
| Perníčky                   | 116 |
| Cukrářské piškoty          | 120 |
| Tiramisu (odlehčená verze) | 122 |
| Cheesecake                 | 124 |
| Nepečený cheesecake        | 126 |
| Míša dort                  | 128 |
| Krtkův dort                | 132 |
| Košíčky                    | 134 |
| Arašídové košíčky          | 136 |
| Mandlová galetka           | 138 |
| Základ na pizzu            | 140 |
| Gnocchi                    | 142 |
| Quiche                     | 144 |
| Slané pohankové palačinky  | 146 |
| Houskový knedlík           | 148 |
| Karlovarský knedlík        | 150 |
| Bramborový knedlík         | 152 |
| Krokety z polenty          | 154 |
| Ravioly                    | 156 |

## **Tipy pro pečení bezlepkového pečiva** **158**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Bagely                            | 160 |
| Rýžový chléb                      | 164 |
| Chlebové placky s česnekem        | 166 |
| Tortilly                          | 168 |
| Zeleninové placky pečené v troubě | 170 |
| Těstíčko z cizrnové mouky         | 172 |
| Lívance z červené čočky           | 174 |

## **Poděkování** **177**

## **Rejstřík** **180**





# ÚVOD

Ahoj, jmenuju se Denisa a jsem od narození celiak. V ruce právě držíte něco, co bych nazvala takovou mou bezlepkovou příručkou, o kterou bych se s vámi všemi chtěla podělit.

To, že jsem celiakem už od narození, pro mě znamená, že celý svůj život držím bezlepkovou dietu. Přes všechny peripetie spojené s bezlepkovým dětstvím, postupným se sžitím s dietou a jejím přijetím jako nezbytnou částí mého života, jsem se v roce 2019 dostala až ke psaní bezlepkového blogu.

Blog je skvělou platformou, prostřednictvím které může člověk ostatním něco předat. Informace na něm ale nebudou nikdy ucelené a překlíkávání mezi jednotlivými články může být únavné. Proto jsem už prakticky od začátku blogování snila o tom, že jednou vydám knihu. Knihu, ve které budou od začátku až do konce popsané všechny mé bezlepkové zkušenosti, nasbírané informace a recepty, které bych ráda předala alergikovi na lepek nebo začínajícímu celiakovi. Anebo bych se jejich prostřednictvím chtěla podělit o svůj pohled na věc s těmi, kteří už s bezlepkovou dietou žijí delší dobu.

Lepek je obsažen v jedné ze základních plodin, na které byl lidský život na zemi dlouhá léta prakticky založen – v pšenici. Co má tedy člověk dělat, když mu diagnostikují alergii na lepek nebo rovnou celiakii? Ze začátku to všechno může vypadat hodně strašidelně. V dnešní době už pšenice našťastí není tak nepostradatelnou surovinou. Na následujících stránkách bych vám chtěla poradit, jak se s bezlepkovým životem poprat. Chtěla bych vám předat tipy, jak si ho udělat jednodušší, a třeba vás i inspirovat k novému pohledu na věc.

První část knihy vám poslouží jako takový návod jak postupovat, když se pustíte do bezlepkového vaření a pečení. Představím vám jednotlivé bezlepkové mouky a shrnu, která je na co vhodná. Poradím vám, jak bezlepkově obalovat nebo třeba zahušťovat. Jelikož bezlepková dieta není jen o změně ve vaření a pečení, ale ruku v ruce s ní jde také celková změna „životního stylu“, mám pro vás připravené i tipy, které vám můžou přijít vhod v každodenním bezlepkovém životě.

V druhé části knihy na vás čeká celkem padesát slaných i sladkých bezlepkových receptů. Některé z nich jsou už opravdu léty ověřené, protože jsme podle nich s mamkou pekly, už když jsem byla malá. Některé další recepty jsem naopak vymyslela přímo pro tuhle kuchařku.

Zároveň je pro mě důležité hned na úvod zmínit jednu věc: Nejsem doktor a nemám vzdělání v žádném oboru zaměřeném na výživu. Prosím vás, abyste na tuto knihu koukali spíš jako na zkušenost celičky, která s bezlepkovou dietou žije už 26 let.

Na této kuchařce jsem pracovala přes rok a nechala jsem v ní kus svého srdce. Věřím, že je to na ní znát. Pohodlně se usadte a můžeme se do toho pustit.









MŮJ  
BEZLEPKOVÝ  
PŘÍBĚH

**V** posledních letech jsem díky své bezlepkové aktivitě na internetu a sociálních sítích začala víc a víc přicházet do kontaktu s dalšími celiaky / alergiky na lepek. To mi hodně otevřelo oči. Naučilo mě to, že každý bezlepkový příběh je unikát. Celiakie nebo alergie na lepek se může projevit v jakémkoliv věku a za různých okolností. Může mít různé příznaky a i podoba po diagnóze může být jiná. Někomu na celiakii můžou přijít kvůli střevním potížím, někdo má kožní projevy, někomu se může projevovat třeba jen zvýšenou únavou. A někomu může být šíleně zle... jako mně. Ráda bych se tu s vámi na úplném začátku knihy podělila o ten svůj bezlepkový příběh. Třeba se v něm někdo najdete. Třeba vám to připomene vašeho blízkého. Nebo vám třeba jen rozšířím obzory, jak to celé může taky být.

Můj bezlepkový příběh trvá prakticky celý můj život. Začal se psát někdy začátkem roku 1998, kdy mi byl necelý rok.

Jsem asi trochu rarita. I když se často jedná o dědičné onemocnění, u nás v rodině o nikom s celiakií nevíme. Je ale pravdou, že celiakie může být i skrytá a může se projevit až v dospělosti, nebo dokonce i ve stáří. Přijde mi ale zvláštní, že se mi začala projevovat už hned po narození, i když ji nikdo jiný z rodiny nemá. Ono kdoví, třeba by se v mém rodokmenu našel nějaký prapraděda nebo pratetička přes koleno, kteří mohli mít podobný problém.

Jelikož se mi celiakie začala projevovat, když jsem byla ještě miminko, velká část mého příběhu nemůže vycházet z mých vlastních vzpomínek, ale spíš z vyprávění mojí mamky a ostatních členů rodiny. Asi je lepší, že si to nepamatuju, jelikož to bylo opravdu trápení. Navíc jsem to všechno slyšela už tolikrát, že mám pocit, jako bych si to i já sama pamatovala.

## Jak to začalo

Když mi byl sotva rok, začala jsem mít zažívací problémy. Zdálo se, že problémy přicházejí snad po všem jídle, které mi mamka dala. Začalo proto běhání po doktorech, které ale moc zdárný konec nemělo. Problémy dospěly až do bodu, kdy jsem musela být hospitalizována v nemocnici (a mamka samozřejmě se mnou). Podstupovala jsem jedno vyšetření za druhým, ale bez jasného výsledku. První testy na lepek i na další alergenys byly negativní. S mamkou jsme v nemocnici strávily dlouhé týdny (dokonce jsme tam byly i v době legendárního Nagana). Babička mi vždycky vypráví, jaký o mě měli



strach. Výživu jsem dostávala už jediné skrz kapačku a byla jsem hodně podvyživená. Úleva přišla v momentě, kdy doktoři konečně potvrdili, že problémem byl celou dobu lepek.

No, úleva... asi jsme my všichni celiaci / alergici na lepek zažili hodně podobný pocit. Na jedné straně stojí obrovská úleva, kdy člověk konečně zjistí, co za tím celou dobu stálo, a může s tím začít něco dělat. Protože pocit, že vám je zle a vlastně ani nevíte z čeho, je hodně frustrující. Na druhé straně ale přichází zmatenost. Nových informací je spousta. Je přirozené mít strach z neznámého a z toho, jak moc se náš dosavadní život bude muset po diagnóze celiakie / alergie na lepek změnit. Velkou ránou může být hlavně to, že celiakie je na celý život. Že vlastně neexistuje žádný lék a budete se s ní muset naučit žít (to se netýká alergie na lepek, která může časem odeznít).

## Moje bezlepkové začátky

Co si budeme povídat – být celiakem na přelomu let 1999 a 2000 nebyl žádný med. Široko daleko jsme měli jen jeden malý obchod se zdravou výživou, kde měli i bezlepkovou sekci. Většinou tam nabízeli jednu bezlepkovou směs na pečení, kukuřičnou mouku, strouhanku, tak dva druhy sušenek a kukuřičné křupky. Na takových těch klasických kukuřičných křupkách pro batolata jsem prakticky vyrostla.

Složení všech potravin bylo dlouhé jako telefonní seznam a nebyla povinnost alergenů vyznačovat. Nebyl internet a informací bylo hodně málo. Nebylo vlastně ani odkud čerpat inspiraci na bezlepkové recepty. Pro mamku to byla opravdu výzva. Občas doma s úsměvem na rtech vzpomínáme na mamčiny první pokusy o bezlepkové pečení. Pokud jste třeba právě teď ve fázi svých prvních bezlepkových pokusů, tak mi věřte, že na to taky jednou budete vzpomínat s úsměvem.

## Bezlepkové dětství

Bezlepkové dětství nebyla vždycky procházka růžovým sadem, co si budeme povídat. Malé dítě prostě nedokáže pochopit, proč něco jíst může a něco jiného ne. Hlavně když vidí, že ostatní děti to jedí a je jim dobře. Vzpomínám si na některé situace z rodinných oslav nebo sešlostí s přáteli, kde bylo více dětí, a já prostě nemohla za boha pochopit, proč si nemůžu dát to samé co ostatní. Proč si můžu některý druh křupek dát a jiný ne, i když ostatní je jedí. Dítěti prostě nevysvětlíte, že mu střeva fungují jinak než ostatním.

Takových situací ale naštěstí nebylo tolik. Moje rodina celiakii dobře přijala a dokázala mi spoustu věcí přizpůsobit. Když jsem chodila do školky, vždycky jsem si brala vlastní svačinu a chodila jsem domů před obědem, protože domlouvat bezlepkové jídlo nebylo možné.

