



Hravě, zdravě, bezlepkově

Jednoduché bezlepkové recepty,
po kterých se budete moci utlouct

Karla Pelikánová

 GRADA®

Hravě, zdravě,
bezlepkově



Hravě, zdravě, bezlepkově

Jednoduché bezlepkové recepty,
po kterých se budete moci utlouct

Karla Pelikánová

GRADA PUBLISHING

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Karla Pelikánová

Hravě, zdravě, bezpečně

Jednoduché bezpečkové recepty, po kterých se budete moci utlouct

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 6229. publikaci

Odpovědná redaktorka Danuše Martinová

Grafická úprava a sazba Q point

Fotografie na obálce a v knize Karla Pelikánová

Počet stran 112

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Design © Q point, 2016

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

978-80-271-9211-3 (pdf)

978-80-271-0111-5 (print)

OBSAH

PÁR SLOV NA ÚVOD	9
MŮJ PŘÍBĚH	11
MOJE KUCHYNĚ	16
Suroviny	16
POMŮCKY	32
KDE NAKUPUJI	34
RECEPTY	39
Obiloviny	39
■ Zapečená quinoa	40
■ Divoká rýže na pomerančích	40
■ Pikantní tomaty placky	41
■ Těstoviny ve středomořském stylu.	42
■ Rýžovo-zeleninový koláč	43
■ Obilné sušenky s mořskou solí a bylinkami	44
■ Chřestová fantazie	45
■ Svěží těstovinový salát.	45
■ Cibulový quiche	46
■ Rýžové gnocchi s rukolou	47
■ Pohankový nákyp s cuketou.	47
■ Kořeněné quinoa placičky.	48
■ Lemon těstoviny s chřestem.	48
■ Mrkvový koláč s chia semínky	49
■ Hnědá rýže s fenylem	50
■ Muffiny tří chutí	50
■ Čoko-koko pohanka	51

■ Jablečný koláč s jogurtem, rozinkami a chia semínky	52
■ Čokohrudky se semínky	52
■ Bublanina v jahodovém zálivu	53
■ Cookies s ovocem	54
■ Domácí pečené müsli	55
■ Citronový smetaňák	56
■ Rýžová čokomňamka s mandlemi	57
■ Lesní pohanka	58
■ Banánové pohlázení	59
■ Rýžovec s meruňkami	60
■ Kaštanové brownies	60

Zelenina a brambory. 62

■ Nadívaná zelenina na plechu	62
■ Zeleninový vývar	63
■ Úžasná bramborová kaše	64
■ Hlívková dršťkovka	65
■ Orientální brambory	65
■ Rajčata v listové postýlce	66
■ Okurková polévka s mandlemi	67
■ Paprikový dip	67
■ Jemný mrkvový krém	68
■ Bazalkové pesto	69
■ Brambosalát s uzenou makrelou	69
■ Zapékaný lilek „italiano“	70
■ Barevný salát se semínky	70
■ Květákové brambory v houbovém závoji	71
■ Tomatový krém s pepřem	72
■ Cuketové špalíky se semínky	72
■ Pečená řepa s camembertem	73

Luštěniny a vejce. 74

■ Česnekovo-žloutkový dip	74
■ Cizrnová vzpruha	74
■ Růžičková kapusta s vejci	75
■ Domácí sójové mléko	76
■ Česneková vejce	77

■ Sytý fazolový salát	77
■ Rozinková pánička.	78
■ Fazolo-mazadlo	79
■ Hrášková kaše s jarní cibulkou	80
■ Pražená cizrna.	80
■ Pečená špenátová vejce	81
■ Hummus na 4 způsoby	82
■ Úžasňákův čočkový salát	84
■ Pikantní vejce s batáty	84
■ Fazolové lusky „españa“	85
■ Hráškový krém s chřestem	85
■ Falešná sekaná	85
■ Mořský cizrnový salát	87

Ovoce 88

■ Božské pomelo	88
■ Meruňkové poháry	88
■ Ostružinová karobománie.	89
■ Rozmarná jablka	90
■ Broskvové pyré s jablkem	91
■ Ananas v chilli peřince	92
■ Banány v pudingu	93
■ Letní osvěžení.	93
■ Tvarohové bochánky s angreštovým dipem	94
■ Mangový smetanový sorbet	94
■ Mražená ovocná mísa	95
■ Čokoládová pěna s malinami	95
■ Jahody na sušenkách	96
■ Plněné fíky	97
■ Ledové maliny	98
■ Banánová mistička	98
■ Kokosy na sněhu	99
■ Lupínkový tvaroháč s borůvkami	99
■ Pečené hrušky.	99
■ Medová jablka s kukuřicí	100
■ Tropický mix s pistáciemi	101
■ Melounový sen	101

Freshe a koktejly 102

■ Meloun v ráji	102
■ Super truper	102
■ Ananasovo-banánový pohár	103
■ Okurkonas	103
■ Karotkové mango	104
■ Purpurové smoothie	104
■ Semínková paráda	104
■ Oranžové jablko	104
■ Tekutý štrúdl	105
■ Pikantní čoko-banánový shake	106
■ Hrušky v sametu	107
■ Meruňkové mlko-ice	107
■ Zelená dobrota	107
■ Melounové pobláznění	107
■ Třešňové podmáslo	108
■ Papájová vzpruha	108
■ Čokobaláda	108
■ Zelený nakopávač	109
■ Tomato drink	109
■ Avokádová dobrota	109
■ Říznutá jahoda	110
■ Hravá řepa	111
■ Melounový shake	111

PÁR SLOV NA KONEC 112

PÁR SLOV NA ÚVOD

Kniha, kterou držíte v ruce, není kuchařka v pravém slova smyslu. Kromě desítky různých receptů na zdravá, nenáročná, bezlepková jídla zde najdete i povídání o jednotlivých potravinách a jejich pozitivním dopadu na náš organismus. Dočtete se tu o superpotravinách, obilovinách, luštěninách, samozřejmě o ovoci a zelenině, mléčných produktech a raw stravě, která je obzvláště v posledních letech hodně trendy.

Jedna krátká kapitola je věnována i mé maličkosti. Dozvíte se, co mě přivedlo k vaření a k vydání se na cestu zdravého stravování a celkově zdravějšího životního stylu. Jaké suroviny v kuchyni používám, jaká jídla jsou má nejoblíbenější a co mě nejvíce baví vařit. A propó k vaření a receptům – nečekejte nic náročného a zdoluhavého na přípravu (tedy, kromě několikahodinového namáčení luštěnin, které se takto musejí předpřipravit). Všechny mé recepty jsou rychlé a snadné, takže je zvládne úplně každý. Používám pouze bezlepkové a kvalitní (většinou bio) suroviny, protože, jak se dozvíte z mého vyprávění, jsem celiak. Během pár minut připravíte lehký, chutný a hlavně zdravý oběd nebo večeři, umixujete oku i chuti lahodící smoothie a freshe, vykrouzlíte svěží ovocné dezerty ke svačince. Naopak, jelikož nejsem masožravec (maso sice občas jím, ale pouze v restauracích nebo na návštěvách, tedy já sama ho nevařím, nepeču ani nesmažím), masových ani rybích receptů se na stránkách této knihy, až na dvě nebo tři výjimky, nedočkáte.

Co ještě dodat? Přestože je kniha určena především dívkám a ženám, a osobám s alergií na lepek, troufám si tvrdit, že na jejích stránkách najdou inspiraci a nové, zajímavé a užitečné informace i pánové tvorstva. Je zkrátka pro všechny, kdo chtějí změnit svoje stravovací návyky a začít jíst zdravěji a cítit se lépe a spokojeně. Takže, „bon appétit“.

Vaše Karla Pelikánová

*Vydejte se na cestu za svým
zdravějším, vitálnějším
a radostnějším já
s vařečkou v ruce.*

MŮJ PŘÍBĚH

Slíbila jsem, že vám o sobě něco prozradím. Dost možná se v mém vyprávění najdete a zjistíte, že se mnou máte ledaco společného. A nemusí to být přímo alergie na lepek, kterou mi diagnostikovali teprve před rokem. Ale začněme od začátku. Jako většina lidí, ani já jsem se o své stravování a jídlo všeobecně nikdy příliš nezajímala. Když jsem byla hodně malinká, vařila mi babička a maminka. S nástupem do školy mě samozřejmě neminulo stravování ve školní jídelně, které se, až na pár výjimek, dalo skousnout, takže jsem ho snášela i po dobu střední školy. Na vysoké jsem už za své stravování byla víceméně zodpovědná sama. Protože mě vaření vždycky celkem bavilo, zejména pečení, tak jsem si občas i něco ukuchtila, ale popravdě řečeno jsem z časových důvodů většinou jedla něco instantního nebo předpřipraveného, co se dalo zalít horkou vodou nebo strčit do mikrovlnky. Bylo to rychlé, hotové během pár minut a chuťově se to taky dalo. A podobně jako mnoho dalších studentů, ani já jsem se nebránila stravování v rychlých občerstveních. A protože jsem od dětství čokolohik a sladkomilka, byly sušenky, čokoládové tyčinky a pomazánky, koláče a další sladké dobroty součástí mého každodenního menu. Když už jsem si jednou za čas oblékla zástěru a postavila se ke sporáku, většinou jsem vařila těstoviny na všechny možné i nemožné způsoby, pekla slané i sladké buchty a závin, občas jsem hodila kuřecí maso nebo ryby na plech. Nic jedinečného ani zdravého pod mýma rukama nevznikalo. Ale protože mi to chutnalo a váhu jsem nikdy řešit nemusela, nijak zvlášť mi to nevadilo. Říkala jsem si, a možná i trochu uklidňovala tím, že tak jí přece každý druhý. A možná, kdyby mě ke změně stravování a celkového životního stylu nepřivedla práce a zdravotní problémy, jím tímto šíleným a nezdravým způsobem doteď.

NUTNÁ ZMĚNA

Mým odrazovým můstkem, který mě přiměl ke změně, bylo onemocnění zvané malabsorpční syndrom, což je de facto porucha vstřebávání živin a důležitých stavebních látek. Tělo zkrátka nedokáže správně zpracovat určitou živinu v trávicím traktu (ve střevě), následkem čehož dochází k oslabení organismu a imunity, a k hubnutí. V mém případě šlo o poruchu vstřebávání bílkovin a železa, které bylo doprovázené nebo lépe řečeno vyvolané dlouhotrvající celiakií (alergie na lepek). Celý život