

# RADČINA KUCHARKA BEZ LEPKU

Se spoustou  
rad a receptů  
i bez mléka  
a vajec



RADKA VRZALOVÁ

**Věnuji** symbolicky tuto knížku  
hlavně své rodině za trpělivost,  
kterou se mnou v tomto směru má.



# KDO JE RADKA VRZALOVÁ

Jsem normální, možná trochu tvrdohlavá žena. Vystudovala jsem střední zemědělskou školu, potom zemědělskou fakultu se zaměřením genetika a genové inženýrství, po škole jsem pracovala 3,5 roku v hygienické službě a absolvovala jsem atestaci pro hygieniky-nelékaře. Deset let jsem pracovala pro policii jako genetický expert a soudní znalec. Potraviny mě vždycky zajímaly ze stránky laboratorní i z té druhé, pokrmové. Prostě ráda a dobře jím.

V roce 2006 byla mému dítěti diagnostikována celiakie a to změnilo život nejen jemu, ale i mně a vůbec celé naší rodině. Vzhledem k vysoké ceně leckdy nevábných a nevoňavých bezlepkových výrobků jsem se pustila do boje s bezlepkovou dietou a dalšími přidruženými dietami. Začala jsem pracovat jako lektor kurzů vaření pro patientské Sdružení jihočeských celiaků a později otevřela i svoje kurzy. Nyní pracuji v potravinářství a jsem velmi vděčná za práci, která je vlastně mým koníčkem.

Každý lepkový recept nejen klasické české kuchyně je pro mě velkou výzvou. Spousta mých receptů jsou i originály, které jinde nenajdete ani v lepkové formě.

Velkým potěšením pro mě byl nález zbytků ručně psané česko-německé kuchařky po mé prababičce, která pracovala nějaký čas jako kuchařka na Schwarzenberském dvoře. I tyto recepty zde najdete v bezlepkové a bezmléčné, někdy i bezvaječné variantě. Kruh se uzavřel, geny se zřejmě našly...

Po ověření genetickými testy jsme zjistili, že nás v budoucnu čeká možná stejná diagnóza i u dalšího potomka, ale to teprve přinese čas. A my, a teď i vy, **jsme připraveni** (alespoň doufám).

Snad vám bude tato knížka k užítku i potěšení.

---

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

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

Děkujeme firmě La natura za laskavé zapůjčení nádobí a nábytku při focení fotografií, které najdete na stranách 79, 81, 101, 133, 149, 157, 185, 255, 269, 275.

**Ing. Radka Vrzalová**

## **RADČINA KUCHAŘKA BEZ LEPKU**

**Se spoustou rad a receptů i bez mléka a vajec**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 6018. publikaci

Odpovědná redaktorka Jarmila Vohralíková  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 312  
Vydání 1., 2015

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2015  
Cover Photo © Antonín Plicka

ISBN 978-80-247-5989-0 (ePub)  
ISBN 978-80-247-5988-3 (pdf)  
ISBN 978-80-247-5581-6 (print)

# OBSAH

## ■ Kdo je Radka Vrzalová 3

## ■ Začínáte s bezlepkovou dietou? 9

## ■ Rychlokurz – praxe vaření bezlepkové diety v domácích podmínkách pro začátečníky 14

## ■ Dorty a zákusky 20

- Čirokový den a noc – pro sváteční chvíle 22
- Dort s kokosovým žele 24
- Karotkový dort s rakytníkovými vločkami 26
- Lehký letní dort s ovocnou pěnou 28
- Rakytníkové minitvarožníčky 30
- Vrstvený pohár z Adveni teffové kaše 32
- Indiánské cupcakes 34
- Cheesecake z jablečných sušenek s ořechovou drobenkou 36
- Věnečky z odpalovaného těsta 38
- Luxusní čokoládový dort s mandlovým marcipánem 40
- Medovník 42
- Valentýnské řezy 44

## ■ Chléb, housky, rohlíky, pečivo 46

- Vláčné bulky či banketky 54
- Bagetky z formy 56
- Tmavý teffový chléb s tapiokou a Schär Mix Brot Dunkel 58
- Jogurtový chléb s mrkví a ořechy pečený v pekárně 60
- Kořeněné bulky z italského těsta 62

Kmínový chléb s chia semínky 64

Chléb s dýňovým pyré 66

Chlebičková veka z Schär Mix-it 68

Chlebové zrníčkové placky 70

Italská focaccia (fokáča) 72

Italské placaté kynuté chleby nebo těsto na pravou italskou pizzu 74

Tmavá vláčná chlebová bageta 76

Tondovy rohlíky 78

Cuketový chlebiček 80

Indiánský chléb z hrnce 82

Silvestrovský pivní pikantní chléb bez sóji a kukuřice 84

Svačtinové čirokové bochánky 86

Bagetky dvouvlákninové 88

## ■ Knedlíky 90

Knedlíky „blbounky“ 92

Bleskové houskové knedlíky z mikrovlnky 94





Bramborové noky s parmazánem a sušenými houbami 96  
 Knedlíky z jasmínové rýže 98  
 Ovocné knedlíky z pohankovo-tvarohového těsta 100  
 Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta 102  
 Bramborové těsto na knedlíky či šišky s mákem 104  
 Jemné houskové kynuté knedlíky 106

## ■ Koláče nekynuté 108

Koláčky bez kynutí se světlým teffem a chia moukou 110  
 Kořeněný švestkový koláč z čirokové a kukuřičné mouky a jogurtu 112  
 Strouhaný koláč s tvarohem 114  
 Linecký koláč pomerančový s čokoládovou krustou 116  
 Rychlý hrnečkový strakatý koláč 118  
 Prababiččina masopustní miminka 120

## ■ Moučníky bez těsta 122

Lehký tvarožník slazený agáвовým sirupem 124  
 Zapečené ovoce v řeckém jogurtu 126

## ■ Naše oblíbené saláty 128

Cizrnový salát s tuňákem 130

Polníčkový salát s hruškou a gorgonzolou 132

Letní salát z quinoi s pečeným lilkem nebo paprikou 134

Fresh salát s rakytníkovými vločkami a semínkem 136

## ■ Pivní listové těsto 138

Pivní listovo-křehké těsto I 140

Pivní listovo-křehké těsto II 142

## ■ Polévky nejen pro děti 144

Celerová polévka s vůní exotiky 146

Čočková vánoční polévka 146

Dýňová polévka s jablkem a zázvorem 148

Svačtinová gulášová polévka 150

Světznámá Vichyssoise – pórková 150

Hlívový krém s dýňovým olejem 152

## ■ Sladké drobné sušenky 154

Čokoládové sušenky 156

Domácí müsli tyčinky s kaštanovými vločkami 158

Levandulové sušenky 160

Sušenky z burákového másla 162

## ■ Slané drobné sušenky 164

Zelňáky 166

Čirokové zelňáčky 168

Dýňové tymiánové sušenky nejen pro masožravce 170

Šunkové bramborové krekry 170

Vinné škvarkové sušenky – tmavé 172

Vinné slané sušenky s paprikou – světlé 172

Pivní preclíky či tyčinky ze směsi na chléb s teffem 174

Rychlé krekry z pomazánkového másla 176

Slané preclíčky s quinoovou moukou 178

## ■ Sladké třené 180

- Bábovičky z kaštanové mouky 182
- Dýňovo-jablečné dortíky 184
- Čirokovo-maková roláda – korpus (náplň už je na vás) 186
- Čirokovo-makový jablečník bez kukuřice a sóji 188
- Jemný biskupský chlebíček z Adveni quinoové kaše 190
- Rychlá snídaňová bublanina z Adveni quinoové kaše 192
- Mandlovo-karobový makovec bez sóji a kukuřice 194
- Vzpomínka na Afriku 196
- Mechová bábovka s medovými ořechy 198
- Zdravý jablečný chlebíček s nopálovou moukou 200
- Hrnečkový makovník z Adveni teffové kaše 202
- Arašídový koláč s toffu tvarohem, nebo sušenky? 204
- Hrnečkový perník s kaštanovou moukou a povidly 206
- Čirokový čokoládový koláč s bonbónky marshmallows 208
- Jogurtová bublanina 210
- Univerzální piškotové těsto – od babičky 212
- Postavičkové muffiny s nugátem 214
- Tvarohová bábovka 216

## ■ Sladké kynuté 218

- Kynuté bochánky 220
- Upravený recept ze Směsi na kynuté těsto Jizerka 222
- Kynuté koláče zadělávané majonézou 224
- Svatební či sváteční koláčky 226
- Tlačené kynuté koláče z amarantové směsi na chléb BEAUTY 228

## ■ Smažené koblihy, koblížky, langoše 230

- Koblihy z bramborového těsta 232
- Čirokovo-banánové koblížky 234
- Bramborové langoše 236

## ■ Tipy na večeře či snídaně 238

- Mrkvové placičky s jogurtovým dipem 240
- Bezlepkové indické chleby Naan 242
- Čirokové indické placky 242
- Voňavá Adveni quinoová kaše s karamelovým ovocem 244
- Placičky se sušenými rajčaty a bazalkou z Adveni teffové kaše 246
- Kynutý bramborák z trouby 248
- Lívance zapečené v troubě z Adveni teffové kaše 250
- Medové bochánky z čirokové kaše plné semínek 252
- Bramborové muffiny se slaninou 254
- Slané svačtinové muffiny z Adveni quinoové kaše 256

## ■ Vánoce a Silvestr 258

- Lískooříškové rohlíčky či šnečci 260
- Kokosovo-čirokové sušenky 262
- Linecké cukroví podle prababičky 264
- Medové perníčky s kakaem, pomerančem a mandlemi 266
- Kokosovo-meruňkové rohlíčky 268
- Cukroví bez sóji, případně kukuřice 270





Lehký rakouský bramborový salát 272

Kabátek z Hrašky, bylinek a Cornflakes nejen na ryby  
či kuře 272

Treska s jablky a sýrem 274

Losos vařený v bylinkové páře 274

Vánoční čírokové muffiny s nugátovým krémem bez sóji  
a kukuřice 276

Vánoční štola 278

## ■ Velikonoce 280

Staročeský mazanec 282

Velikonoční nádivka 284

Čírokov-škvarový velikonoční koláč 286

Čírokov-mandlový ovocný koláč na popeleční  
středu 288

Medový beránek s jablky 290

Nekynutý mazanec 292

Velikonoční muffiny 294

## ■ Zlatý hřeb – domácí lasagne s boloňskou omáčkou 296

## ■ Krátké a dlouhé cesty s dietou? Není se čeho bát 300

## ■ Deset otázek a odpovědí 302

## ■ Pár užitečných odkazů na webové stránky a Facebook, kde najdete, co budete potřebovat 305

## ■ Chcete se dozvědět více a vidět autorku kuchařky v akci? 307

# ZAČÍNÁTE S BEZLEPKOVOU DIETOU?

Je těžké dát obecné rady všem nově diagnostikovaným celiakům, jak se postavit k bezlepkové dietě. Trochu jiné je to u dospělého člověka, který má pocit, že bez čerstvých rohlíků a chleba se to nedá přežít. Jiné je to u teenagera, který si buď myslí, že to zvládne levou zadní, a nebo že dietu nemusí držet vůbec a ono to nějak dopadne. Zase jiná situace nastane, pokud je celiakem malé dítě. Můžete se mnou nesouhlasit a brát moje rady jako povrchní, ale stejně se alespoň pokusím dát vám nějaké desatero „nového celiaka“.

## 1. Pokuste se nad celou nově vzniklou situací povznést a uvědomte si, že ZNÁTE SVOU DIAGNÓZU a VÍTE, že jedním lékem pro vás je BEZLEPKOVÁ DIETA.

Uvědomte si, že existují spousty pacientů, kterým lékaři nedokážou říci, co je příčinou jejich vleklých potíží. Desítky pacientů s nevyčísitelnými chorobami, na které není žádný lék.

## 2. Nepropadejte panice a berte bezlepkovou dietu jako změnu ke zdravému životnímu stylu, který vám udělá jenom dobře na těle i na duši.

Je všeobecně známo a historickými fakty podloženo, že naši předci nekonzumovali takové množství bílé mouky (s vysokým podílem lepku), využívala se spíš výjimečně v neděli a ve svátek. (Pekly se vdolky z bílé mouky a sypaly se perníkem.) „Nezalepovali si lepkem střeva“, tak jako je tomu u naší populace, kdy je lepek jako pojivo použit v mnoha a mnoha potravinách.

### POZOR!

Bezlepková dieta je dieta zdravotní a pro zdravého jedince není nikdy celoživotní!

Navíc starší odrůdy pšenice, jako je například dvouzrnka či v Egyptě využívaný předchůdce pšenice Kamut, neměly ve svých obilkách takovou koncentraci lepku a tuto vlastnost získaly až moderním dlouhodobým šlechtěním.

## 3. Snažte se být informovaní a nebojte se zeptat, informujte svoji rodinu o tom, jak se máte stravovat a co to bude do budoucna pro vás i pro ně představovat.

Nechte si od lékaře-specialisty vyložit a upřesnit váš zdravotní stav. Kontaktujte bezlepkovou poradnu (např. nemocnice, bezlepková sdružení atd.). Najděte si informace na internetu, v médiích, tisku. Pořiďte si pro začátek bezlepkovou kuchařku (raději českou).

Ujasněte si, v jakých potravinách je lepek a v jakých není. Domluvte se s rodinou, jak budete doma vařit bezlepková jídla, jak se budete stravovat v práci, na dovolené, v nemocnici (porodnici) apod.

## 4. Pokud je celiakem vaše malé dítě či teenager, vysvětlujte, vysvětlujte, vysvětlujte PROČ...

Vysvětlete, PROČ něco jíst MŮŽE a něco NE, vysvětlete mu, PROČ ho bolelo břicho a teď už nebude, vysvětlete, PROČ mělo tu ošklivou vyrážku, která časem zmizí. **Vysvětlete, PROČ mu zkrátka bude lépe, pokud bude jíst to, co mu připravíte nebo co mu doporučíte.**

Informujte v tomto směru příbuzné (babičky, tety, známé). Vyhněte se tak tatrankám při návštěvě apod.

I když to nebude jednoduché, zkuste vysvětlit a domluvit bezlepkové stravování ve školním zařízení. Dle **platné legislativy týkající se školního stravování mohou školy dietní stravování při určitých podmínkách zajistit** – připravit stravu samy, nebo je možné si při určitých podmínkách do školy stravu pro dítě přinést.

Nad komentáři typu „Vaše dítě má bezlepkovou dietu? To je teda chudák.“ se povznete a dotyčnému a tím i přítomnému dítěti dejte najevo, že žádný chudák není a že jí pouze zdravěji a rozmanitěji než celý zbytek dětské populace.

Pokud vám připadá, že to psychicky vy nebo váš potomek neunesete, nebojte se a nestyďte se kontaktovat dětského psychologa, který s vámi nastolou situaci probere.

Upečte do školy či školky nějakou bezlepkovou dobrotu pro spolužáky (v rámci MDD nebo narozenin), ať i ostatní děti či učitelé vidí, že to může být chutné a dobře to vypadat – vánoční cukroví, narozeninový dort, masopustní koblížky apod. Nebudou brát potom vaše dítě jako exota...

Vysvětlíte učitelkám, například v MŠ, že při rozdávání drobných pamlsků nesmí vaše dítě omezovat tím, že to asi nesmí. Většina cukrovinek jako bonbonek či malá čokoláda je bez lepku a nijak ho nepoškodí (něco jiného jsou samozřejmě tatranky apod.). Více bolestné je pro něj psychické vyčlenění tímto krokem pedagoga.

## 5. Naučte se nakupovat a vyhledávat bezlepkové potraviny.

Zjistěte si, které potraviny jsou vysloveně lepkové (je to snazší, než vyjmenovávat ty bezlepkové). V každém edukačním materiálu věnujícímu se bezlepkové dietě tyto informace najdete. Dovolte, abych je na začátek zopakovala.

Lepek obsahují obilniny – pšenice, ječmen, žito, oves. Pozor, i dnes tolik oblíbená pšenice špalda obsahuje lepek, sice menší množství a jiné složení bílkoviny než například pšenice tvrdozrná používající se na kvalitní italské těstoviny, **ale obsahuje**. (V jednom nejmenovaném obchůdku se zdravou výživou mi paní prodavačka tvrdila, že špalda je bezlepková.)

V dnešní době se lepek z výše uvedených obilovin bohužel používá i do potravin, kde by se přirozeně neměl vyskytovat, **jako levný zlepšující přípravek – pojídlo**. Obsahují ho některé (hlavně méně kvalitní) uzeniny, jogurty a mléčné výrobky, dezerty, zmrzliny, lahůdky, polotovary i hotové pokrmy, pochutiny, koření směsi.

Hledejte tedy potraviny, které neobsahují výše uvedené obiloviny ani technologické produkty, z nich například škroby. (Pokud není VÝSLOVNĚ na výrobku uvedeno, že obsahují škrob, v bezlepkové formě tzv. DEPROTEINOVANÝ a jen pouze tolik, kolik povoluje norma pro bezlepkové produkty – viz sekce Legislativa na [www.celiakie-jih.cz](http://www.celiakie-jih.cz).)

### **Naučte se číst ETIKETY a čtěte a zase čtěte složení nakupovaných potravin, jen tak se dozvíte, co si kupujete,**

jestli jsou bezlepkové, kolik obsahují přídatných látek, tzv. éček, atd. Jaká je doba spotřeby. Pod tíhou nové legislativy platné od 15. 12. 2014 jsou výrobci povinni uvádět alergeny přímo ve složení výrobků jiným typem písma – tedy vtučnější, velkými písmeny nebo podtržené (takže např. **pšeničná mouka, ječný slad, žitný kvas** atd.). Alergeny by měly být uvedeny i v jídelních lístcích v restauracích, bohužel informovanost obsluhy a personálu v kuchyni je až na pár výjimek tristní.

Prohlížejte vakuově balené bezlepkové pečivo, obal může být neviditelně narušen a pečivo tvrdé nebo i plesnivé (nejen pečivo).

Zrevidujte doma zásoby a napište si alespoň rámcově, co budete v týdnu vařit a péct – podle toho volte nakupované potraviny. Nedělejte si velké zásoby, a když, tak pouze u bezlepkových potravin s delší dobou záruky.

Udělejte si představu, kolik bezlepkového asi za týden sníte, vyhněte se tak plýtvání a vyhazování drahých potravin s prošlou dobou záruky (např. zda pojedete na víkend na chalupu nebo na výlet a povežete dětem jídlo, pečivo a pochutiny s sebou).

Hledejte v prodejně znak pro bezlepkové potraviny – přeškrtnutý pšeničný klas.

Nebojte se zeptat se prodavače, co je bezlepkové. Jste spotřebitel, necháte peníze v jeho obchodě a **na otázky máte právo!**

Všechny informace, pokud si nejste zcela jisti, si ještě raději ověřte – internet ČZPI, bezlepkové sdružení, poradny, média atd.



**Nakupujte kvalitní bezlepkové suroviny s co nejméně přídatnými látkami – mohou dráždit střevo a spouštět další autoimunitní onemocnění (cukrovku apod.).**

**6. Naučte se připravovat bezlepkové pokrmy s láskou a zájmem.**

Uvědomte si, že vaříte proto, aby vám či vašim blízkým bylo dobře a byli jste zdraví. Hledejte chutné, nejprve přirozeně bezlepkové recepty (pak zkoušejte i ty lepkové připravit bezlepkově) na internetu, v časopisech a naučte se je připravovat. Nemusíte se vydat zrovna cestou makrobiotické či vegetariánské stravy a jíst pouze naklíčenou čočku!

**Pro začátek si kupte bezlepkovou kuchařku – raději od českého autora. Bezlepkové vaření není žádná věda, nemusí to být ani drahé, ani časově náročné, když víte, jak na ně.**

**A pamatujte si: I svíčková omáčka s knedlíkem a brusinkami či guláš se šesti se dá uvařit bezlepkově a JE BÁJEČNÝ!**

**7. Začněte si péct vlastní pečivo – chléb, housky, bagety.**

Začnu trochu ze široka: při nákupu střídejte ve spotřebě pečivo a mouky od různých výrobců. Každý používá jiný podíl různých bezlepkových škrobů a jiná éčka, a mají tedy i jinou chuť, vůni, trvanlivost apod.

Pokud chcete mít pečivo bez konzervace a s vůní ochranné atmosféry, vyzkoušejte pár receptů na bezlepkové pečivo nebo již hotových směsí a pečte si doma v klasické troubě či ve své pekárně. Čerstvé je stejně nejlepší.

**Dále je pro pečení bezlepkového pečiva třeba si koupit kuchyňskou váhu a odměrku a všechny ingredience pečlivě odvažovat a dodržovat receptury (bezlepkové těsto se chová jinak než lepkové a poměr jednotlivých ingrediencí je velmi důležitý).**

Více rad najdete v kapitole o chlebu a pečivu. Stejný druh mouky se může od jednotlivých výrobců lišit, každý mlýn

mele na jinou hrubost, jinak čistí od obalových vrstev apod. Mouka má pak jiné vlastnosti, jinak váže vodu, tuky atd. Někdy se stává, že se ve svých pečicích vlastnostech liší i stejná moučná směs či směs na chleba šarže od šarže, těsto vám pak může „fungovat“ úplně jinak...

**8. Naučte se chovat úsporně – co se týče bezlepkových potravin.**

Nevěděla jsem, zda tento bod pojmut samostatně, ale protože jsou bezlepkové výrobky velmi drahé, tak snad jen pro uvědomění si. Zamrazovat po jednotlivých porcích (kvalitní sáčky i s plastovým zipem najdete např. v DM drogerii) je v případě, že máte doma ve čtyřčlenné rodině jednoho celiaka, zkrátka nutnost. Nemůžete otevřít balení bezlepkového chleba za 60 Kč a nutit šestileté dítě, aby ho do dvou dnů celé snědlo. Pokud vám pečivo po kouscích zbývá, usušte strouhanku, zamrazte dva plátky chleba a později z něj vykoulíte žemlové knedlíky. Zamrazit můžete i plátky knedlíků či koláčky, obalené karbanátky apod.

Pokud se chystáte dělat bramborové knedlíky a zbydou vám uvařené brambory, upečte z přebytků například bramborové preclíky. Ze zbývajících bramborové kaše můžete udělat bramborové placky apod.

Omáčka zahuštěná bezlepkovou moukou z mrazáku není nic moc – zkuste investovat do kvalitních dóz s možností Vaccupress systému, prodloužíte trvanlivost nejen hotových pokrmů a pečiva o několik dní, nebo zamrazte pouze základ omáčky bez mouky a po rozmrazení dohustíte podle chuti. Hlídejte si ve spíži doby spotřeby u sypkých bezlepkových potravin, pečiva apod. Vše kvalitně zabalte nebo přesypte do uzavíratelných, nejlépe plastových dóz. Napište si na dózy tužkou či fixem datum spotřeby (existují i dózy s nastavitelnou datumovkou).

**9. Nestraňte se zbytku populace jen kvůli tomu, že se stravujete jinak.**

Nepropadejte panice, že už nemůžete jet na letní dovolenou či na hory o jarních prázdninách, protože má u vás doma někdo bezlepkovou dietu. Vše je vždy jen o domluvě. Vy jste platící zákazník a v **dnešní době byste měli mít na paměti, že vy jste ten, kdo si vybírá daný pobyt či službu v restauraci.**

Cestovní kanceláře jsou již připravené na eventualitu dietního stravování a budou se vám snažit vyhovět. V lyžařských střediscích v České republice už nebývá problém domluvit si například na Lipně v jídelně u sjezdovky možnost zkombinovat jídla bez mouky.

V mnoha restauracích a kavárnách se stačí pouze domluvit s číšníkem, co by vám kuchyně mohla poskytnout a připravit bezlepkově. Stačí se jen zeptat a upozornit na úskalí.

Pokud vám nebudou chtít vyhovět? Dáte si zeleninový salát, rybu na roštu s bramborem nebo kávu a příště půjdete zkrátka jinam.

Hotelová zařízení, kde si můžete objednat bezlepkové stravování, najdete samozřejmě i na internetu, například **rekreace-bezlepku.cz**.

Bud'te vždy připraveni a na výlety mějte v batohu dost velkou bezlepkovou svačinu a samozřejmě dostatek tekutin (hlavně děti to ocení).

Pokud máte vy či vaše dítě bezlepkovou dietu a máte zrovna chuť na výletě na zmrzlinu, řešte to bezlepkovým nanukem (zmrzliny Prima) nebo u sebe noste plastový kelímek s plas-

tovou lžičkou. Většina cukráren už vám natočí zmrzlinu i do plastového či papírového pohárku vlastní provenience.

## 10. Zapojte se, sdružujte se, buďte aktivní.

V posledních letech celiaků a alergiků na lepek či pšenici celosvětově i v naší republice rapidně přibývá (je to způsobeno především medializací tohoto problému a finanční dostupností detekčních testů).

Proto, abychom mohli dosáhnout v České republice nějaké společenské a politické odezvy, je třeba se sdružovat a ukázat, jak velká populace lidí s bezlepkovou dietou tu žije.

Hlavně u starší generace se setkáváme s nechtí sdružovat se do jakýchkoliv skupin, což je samozřejmě dáno naší nedávnou historií.

Snažte se zapojit, diskutovat, účastnit se setkání bezlepkových sdružení, bezlepkových dnů, hledejte novinky na světových i českých webech, v médiích, literatuře.

**Pokud nebude zřejmé, jaké množství lidí a hlavně dětí musí držet bezlepkovou dietu, nebude nikdo na přání a potřeby nás a našich dětí reflektovat. Ani politici, velkoobchodníci, ani restaurace, ani zdravotní pojišťovny.**

**A zdravotní pojišťovny, potažmo stát a naši politici, by si měli uvědomit, že bezlepková dieta je pro nás a naše blízké zatím jediným lékem a není to žádný NADSTANDARD.**

# RYCHLOKURZ – PRAXE VAŘENÍ BEZLEPKOVÉ DIETY V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH PRO ZAČÁTEČNÍKY

- Skladování bezlepkových surovin na odděleném místě (aby nedocházelo k druhotné kontaminaci), například nahoře ve spíži a dole mít lepkové, uchovávat v původním obalu (kontrola doby spotřeby), zajistit kupříkladu sponkou a do igelitového sáčku nejlépe s uzavíratelnou lištou (DM drogerie, Tescoma), nebo přesypat do omyvatelné dózy a označit datem spotřeby.
- Při přípravě nepoužívat stejné kuchyňské náčiní, například vařečku na zamíchání lepkového a bezlepkového, prkénka používat omyvatelná horkou vodou – melanin, plast. Nástroje raději kovové a silikonové než dřevěné. Vymezit si část pracovní plochy či pracovního místa. Nože umyté v horké vodě, nejlépe v myčce. Není třeba mít doma dvě sady nádobí, stačí ho tzv. dekontaminovat mokrou cestou – horkou vodou se saponátem nebo umýt v myčce a otřít čistou utěrkou. Samozřejmě, pokud najdete na umytém nádobí zbytky jakéhokoliv jídla i po umytí, musíte je znovu umýt horkou vodou, raději v ruce.
- Pečivo, knedlíky po porcích zamrazit nejlépe v sáčcích s uzavíratelnou lištou (DM drogerie, Tescoma), oživit pečivo po rozmrazení nahřátím v páře, mikrovlnné troubě nebo toasteru.

## POZOR!

Základem je číst etikety, číst složení – podle evropské legislativy nemusí být alergeny vypsány pod složením (jak jsme tomu byli do roku 2014 zvyklí), ale mohou být odlišeny pouze jiným typem písma ve složení výrobků (tučně, podtržením, velkými písmeny).

- Chléb vydrží dobrý asi dva dny zabalený v čisté utěrcě, v papírové tašce nebo si můžete například přes léto dát pár krajíčků (spotřeba do tří dnů) opět do sáčků s uzavíratelnou lištou a uložit do lednice.

## POLÉVKY

### POZOR na LEPEK!

- Hotové základy do polévek, například bujóny v kostce – sledujte složení, případně značení.
- Běžné ovesné a ječné vločky pro zahuštění obsahují lepek.
- Hotové kořenící směsi (např. Kuchárek apod.) a koření mohou obsahovat lepek.

### Možnosti bezlepkového zahušťování a koření:

- čiré – bez zahuštění;
- rozmixovaná zelenina, brambory (pórková, květáková polévka);
- bezlepková mouka, nejlépe Doves Farm červená, Jizerka zelená, Schär Mix-it 0,5 kg, rýžová jednodruhá viz recept (1 vrchovatá polévková lžíce másla + 1 rovná polévková lžíce mouky – osmažit jíšku, kterou zahustíme čistý odebraný základ polévky a důkladně provařit při malém plameni, event. doředit vývarem nebo horkou vodou; je to chutnější a stabilnější varianta, než rozmíchat mouku v teplé vodě a zalít již hotovou polévku – dělají se hrudky a mouka se tak dobře nerozpustí);
- cizrnová mouka, Hraška na huštění;



- bezlepkové bujóny v kostce, například Alnatura – zeleninový, drůbeží, hovězí (DM drogerie, Globus), Würzel – vhodný i pro vegetariány (Zdravé výživy, Terno);
- koření a koření bylinkové směsi – čtěte složení, skvělá je Würz Mischung od Alnatura nebo česneková sůl a jiné ochucené soli od Bad Reichenhaller (i bez glutamátů).

#### **Možnosti bezlepkových zavářek – rýže a rýžové nudle:**

- těstovinová písmenka Samm Milis, ENSA;
- vajíčko;
- knedlíčky, nočky – Jizerka zelená, kukuřičná polohrubá mouka, kukuřičná strouhanka ;
- kuličky značky Poex – sýrové, hráškové.

## **PŘÍLOHY**

#### **POZOR na LEPEK u:**

- bramborové kaše – hotové polotovary v krabičkách, některé obsahují lepek;
- většiny směsí na bramborové knedlíky (čistí složení);
- lepkového kuskusu, bulguru.

#### **Možnosti bezlepkových příloh:**

- brambory;
- domácí bramborová kaše nebo hotová bramborová kaše pod značkou Globus Korrekt (oranžová krabička);
- bramborové knedlíky a šišky s mákem – bezlepkový polotovar značky Labeta, Paleta, bramborové knedlíky v sáčcích halb und halb značky Globus Korrekt, bezlepkové klouzáky od značky Natura;
- bramborové noky a bramborové těsto (viz recepty);
- rýže;
- těstoviny značky Lidl Gluten free, Sam Millis (špagety, vrtule, kolínka, penne) – POZOR na perfektně umytý cedník, naběračka apod.;

- houskové knedlíky – nejlepší a nejrychlejší variantou viz recept na hrnečkové knedlíky a další recepty, nebo značka Labeta – směs na houskový knedlík;
- místo lepkového kuskusu či bulguru použít jáhly či quinoi, návod na vaření vždy na obalu, je nutné propláchnout a zbavit tak zrnka zbytků saponinů (hořké látky) nebo existují i bezlepkové kuskusy – například je prodává Tesco pod svou privátní bezlepkovou značkou;
- luštěniny – čočka, hrách, fazole jako příloha – dohustíme jíškou, opatrně přidáváme, rychle houstne a provaříme při nízkém plameni (jíška nejvhodnější z Jizerky zelené, rýžové mouky, červené Doves Farm, Schär Mix-it, 1 vrchovatá lžice tuku nebo 2 lžice oleje a 1 zarovnaná polévková lžice mouky); je možné i část luštěnin namixovat a tím zahustit.

## **MASA**

- Řízky – Jizerka, bezlepková kukuřičná strouhanka Extrudo, bezlepkové Corn Flakes, například Globus Korrekt s deklarovaným množstvím lepku na obalu do 20 mg / 100 g a další výrobci – je třeba opět číst na obalu složení.
- Maso v těstíčku – Hraška, Římské placičky (polotovar) od Extrudo Bečice.
- Roštěnky, španělské ptáčky obalit v bezlepkové mouce (Jizerka zelená, Doves Farm červená apod.), šťávu dát zvlášť, dohustit opět jíškou – 1 vrchovatá lžice másla, 1 zarovnaná lžice mouky Jizerka zelená, Doves Farm červená.

#### **POZOR!**

Masa vždy smažíme na samostatné pánvi nebo jako první před lepkovými, aby při smažení nedošlo ke kontaminaci lepkem! Hotové uchováváme vždy zvlášť!



- Přírodní plátky – obalit v bezlepkové mouce s přidáním koření či sekaných bylinek.
- Mletá masa – karbanátky, řízky, čuftý, sekaná – cizrnová mouka, nastrouhaný sýr, kukuřičná strouhanka, rýžová mouka, Doves Farm červená, modrá, Jizerka zelená, Schär Farine, Hraška.

## OMÁČKY

### POZOR na LEPEK u:

- hotových základů na omáčky;
- bujónů do omáček;
- koření a kořenících směsí, hořčice, kečupů, protlaků.

### Možnosti vaření bezlepkových omáček:

- **Omáčky bílé, smetanové** (koprová, křenová, kuře na paříce apod.) – na jednu porci: 1 polovina lžice másla nebo i bezmléčného tuku (např. Stella), 1 zarovnaná lžice mouky (Doves Farm červená, Schär Mix-it, Farine, Jizerka zelená, rýžová), usmažit za stálého míchání světlou jíšku, přilévat pomalu a prošlehat pár polévkových lžic smetany do husté krémovité konzistence, za stálého promíchávání doředit teplým vývarem (bez lepku) a dochutit, podle potřeby nechat při nízkém plameni provařit.
- **Omáčky červené** (rajská, guláš) – základ provést bez mouky, odebrat porci a zahustit jíškou z jedné polévkové lžice másla a 1 zarovnané polévkové lžice mouky, případně za stálého míchání doředit teplým vývarem (bez lepku) a dochutit, podle potřeby nechat při nízkém plameni provařit.
- **Omáčka svíčková** – základ provést bez mouky: orestovanou zeleninu dát zvlášť do kastrůlku, rozmixovat s přidáním smetany. Plátek masa dát na stranu, aby nebyl dále kontaminován lepkem. Odebranou porci zahustit jíškou z 1 polévkové lžice másla a 1 zarovnané polévkové lžice mouky, případně za stálého míchání doředit teplým vývarem (bez lepku) a dochutit,

podle potřeby nechat při nízkém plameni provařit, případně propasírovat.

## Rady k omáčkám

Důležité je řádné provaření, nejlépe za stálého míchání při nízkém plameni, aby se škroby z mouky spojily s ostatními částmi omáčky. Případný ohřev opět pomalu na sporáku v hrnci, nikdy NE v mikrovlnné troubě – bezlepkové omáčky řídnu.

## SLADKÁ JÍDLA

### Možnosti sladkých bezlepkových jídel:

- rýžové nákypy s ovocem;
- jáhlové nákypy s ovocem;
- jahelník (polotovár v krabičce);
- těstoviny s tvarohem, mákem (Lidl, Sam Millis, ENSA, Glutaline), POZOR NA MLETÝ MÁK, OŘECHOVÉ NÁPLNĚ – velmi mnoho výrobců používá k mletému máku pšeničnou mouku, použijte mák například s rýžovou moukou v hotové směsi, kupříkladu Dr. Rashid nebo mletý český mák bez přísad značky Back Mit firmy VOG Strančice;
- lívance (polotovár zn. Extrudo Bečice – cizrnové lívance);
- palačinky – klasický postup, mouka Jizerka nebo Doves Farm červená, Schär Mix-it, nechat těsto chvíli odpočinout, aby se vše spojilo;
- šišky a ovocné knedlíky z bramborového těsta (viz recept na bramborové těsto);
- ovocné knedlíky z tvarohovo-pohankového těsta, odpalování těsta (viz recept);
- žemlovka – použít pouze bílé bezlepkové pečivo – POZOR: špatně saje tekutinu a rozpadá se;
- koblížky – nejjednodušší jsou z tvarohového těsta (více informací najdete na internetu), z Jizerky zelené + polohrubá kukuřičná mouka;

**POZOR: smažíme zvlášť v samostatném hrnci nebo jako první před lepkovými koblihami;**

- krupičná kaše – polotovar od Extruda rýžová kaše, Nestlé rýžová kaše, krupička na kaši od firmy Labeta.

## MOUČNÍKY

**Možnosti pečení bezlepkových moučníků:**

- polotovar Dětské řezy bez lepku Labeta;
- polotovar Banánový dort bez lepku Labeta;
- nejlepší variantou je vlastní pečení – viz Recepty.

**Možnosti bezlepkového kypření těsta:**

- speciál kypřicí prášek Labeta bezlepkový;
- kypřicí prášek Dr. Oetkera;
- kypřicí prášek s vinným kamenem Dr. Oetkera;
- vinný kámen Bio x Nebio bez mouky a bez fosfátů – prodejny Zdravá výživa;

### POZOR!

Marmelády, povidla, ořechové a makové hotové mleté směsi, ovocné pomazánky, čokoládové polevy – zde všude může být lepek, PROTO JE TŘEBA PEČLIVĚ ČÍST SLOŽENÍ! Navíc například u pudinkových prášků se složení velice často mění. V retro edicích těchto surovin bývá dost často pšeničná mouka nebo pšeničný škrob.

- droždí – nejvýhodnější sušené od Dr. Oetkera 7 g;
- droždí sušené Saf-instant s vlaštovkou 10 g;
- droždí sušené RUF v Kauflandu.

**Možnosti bezlepkové přípravy krémů:**

- bezlepkové pudinkové prášky – speciální Amylon, Alnatura (DM drogerie).

## NÁPOJE

**Možnosti bezlepkového podávání nápojů teplých i studených:**

- voda, minerální vody, kvalitní čaj černý a ovocný, mletá zrnková káva, sirupy – viz složení na etiketách;
- Granko – často se mění složení, je třeba hlídat etiketu, bezlepkový instantní čekankový nápoj Karo – psáno na obalu malými písmeny, v modré dóze, výrobce Kávoviny Pardubice;
- džusové koncentráty – viz složení na etiketách.

### POZOR na LEPEK!

Ochucená granulovaná sušená mléka, melta – CARO, většinou od firmy Nestlé – obsahuje ječmen, tedy i lepek, čajové granuláty, hotové práškové nápoje a koncentráty, levnější značky čajů, zejména ovocných nebo s příchutěmi.

# DORTY A ZÁKUSKY

Co napsat k této kapitole? Všechno jsem se naučila postupně, metodou pokusů a omylů. Někdy výsledek mého snažení skončil v toaletní míse. Největší inspirací mi byla prababiččina ručně psaná kuchařka a skvělá cukrářská kniha od naší přední cukrářky Pavlíny Berziové, dále časopisy o jídle *Apetit*, *FOOD* a *Gourmet*.

Chce to prostě trpělivost a dostatek času, takže nejlepší je to během mateřské dovolené, o večerech, kdy jdou děti brzy spát, a o víkendech, kdy odjede zbytek rodiny na výlet nebo obšťastní svou přítomností prarodiče.

## PÁR TIPŮ A RAD K TVORBĚ BEZLEPKOVÝCH DORTŮ A TŘENÉHO PIŠKOTOVÉHO TĚSTA

1. Na dortové těsto je nejlepší mouka Doves Farm a ještě lépe mouka DF samokypící.

2. Další skvělou moukou, hlavně do kakaových piškotových těst, je mouka kaštanová, případně mouky ořechové. Chuťově těsto pozvednou a zlepší i jeho nutriční hodnotu.

3. Speciální kapitolou je mouka čiroková – do piškotového těsta je skvělá například polohrubá – pro vylehčení struktury těsta. Navíc má skvělé nutriční vlastnosti a protizánětlivé účinky.

4. Část cukru, asi ½, která patří do vajíček, utřete se žloutky a druhou část přidejte ve druhé fázi šlehání bílků na sníh. Sníh se rozpuštěným cukrem zpevní a opět podrží strukturu těsta.

5. Dno, popřípadě i boky formy je lépe vyložit před pečením pečicím papírem, usnadní nám to pozdější manipulaci s vychlazeným korpusem. Po upečení dort co nejdříve vyndáme z formy a necháme vychladnout na mřížce. Po vychladnutí ho můžeme zabalit do alobalu, promazat a ozdobit druhý den.

6. Čokoládové zdobení najdete v poměrně širokém sortimentu v Kauflandu, ovšem nejlépe v Kauflandu v Německu – tam nebudete vědět, co si vybrat dříve. A najdete i variantu bez mléka.

7. Plastová zdobítka seženete v obchodech s domácími potřebami, na internetu v cukrářských potřebách nebo nejlevněji v obchodech „Vše za 39“. Sice se to nezdá, ale skutečně to pro občasné zdobení bohatě stačí. Jednou jsem koupila drahé vykrajovačky na marcipán a ty samé měli ve stejném balení právě v tomto obchůdku... Jednorázové trezírovací sáčky na zdobení dortů krémem i s plastovými špičkami prodává v krabičce DM drogerie za 49,90 Kč.

8. Na barvení marcipánu jsou nejlepší gelové barvičky, které jsou bez lepku. Nejlepší jsou anglické Wilton. Vstupní investice se vyplatí, vydrží velmi dlouho. Seženete je na internetu v cukrářských potřebách.

# ČIROKOVÝ DEN A NOC – PRO SVÁTEČNÍ CHVÍLE



(pro dortovou formu 23 cm)

## Na těsto:

4 polévkové lžíce čirokové polohrubé mouky  
6 vajíček (žloutky a bílky zvlášť)  
6 polévkových lžic třtinového krupicového cukru  
(3 lžíce do žloutků + 3 do našlehaných bílků)  
6 polévkových lžic řepkového oleje  
2 polévkové lžíce kvalitního kakaa  
1 balíček bezlepkového kypřicího prášku  
nebo 3 kávové lžičky vinného kamene  
špetka soli do bílků  
kukuřičná strouhanka a tuk na vymazání formy  
pečicí papír do formy a pod formu do trouby

## Na náplň a ozdobu:

2 smetany ke šlehání + 2 polévkové  
lžíce moučkového cukru  
2 pařížské šlehačky  
3 ztužovače šlehačky bez lepku (např. Dr. Oetker)  
případně strouhaná čokoláda  
nebo čokoládové ozdoby

Korpus je skvělý, vláčný, bez lepku i mléka. Pokud si nemůžete dopřát klasickou šlehačkovou čepici, lze ušlehat například kokosovou či jinou rostlinnou smetanu. Výborné je, když tento dort proříznete a potřete meruňkovou marmeládou a potáhnete čokoládovou polevou (hořká bezmléčná čokoláda a tuk Omega v poměru 3 : 1). A vůbec, je prostě úžasný...

**1.** Troubu vyhřejeme na 170 °C. Dno formy vyložíme pečicím papírem, boky vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Z bílků a špetky soli začneme šlehat sních. Když je skoro tuhý, přidáme tři lžíce cukru a ušleháme pevný sních.

**2.** Žloutky utřeme s 3 lžicemi cukru do pěny, přidáme olej a důkladně zašleháme, potom kakao a opět prošleháme. Nakonec přidáme mouku smíchanou s kypřicím práškem a krátce prošleháme. Přidáme opatrně sních z bílků a jemně vmícháme. Těsto přelijeme do formy, rovnoměrně rozetřeme a dáme do trouby na střední příčku pokrytou pečicím papírem. Pečeme 40 minut, nebo až je špejle zapíchnutá do středu po vytažení suchá.

**3.** Dort se snažíme vyndat z formy horký co nejrychleji a přemístit ho na mřížku – potom tolik nepadne. Pomůže nám v tom papír, na kterém se dort ve formě pekl. Vychlazené pařížské šlehačky protřepeme a ušleháme s jedním ztužovačem. Bílé smetany ušleháme zvlášť s dvěma lžicemi moučkového cukru a dvěma ztužovači. Po vychladnutí dort prořízneme a promažeme polovinou pařížské šlehačky, přiklopíme a necháme chvíli vychladit v lednici. Poté vezmeme druhou polovinu pařížské šlehačky a bílou šlehačku a trezírovacím sáčkem s ozdobnou špičkou dozdobíme podle fantazie povrch a boky dortu.



# DORT S KOKOSOVÝM ŽELÉ



## Kokosové želé:

100 g kokosové mouky  
500 ml rostlinného mléka (sójové, kokosové atd.)  
+ 100 ml na rozpuštění želatiny  
70 g třtinového cukru + 1 cukr s pravou vanilkou  
5 plátek želatiny Dr. Oetker  
kůra z jednoho bio citronu + šťáva z ½ citronu  
80 g bezmléčného tuku Stella nebo  
kokosového pevného oleje

## Sušenkový kakaový korpus:

50 g kokosové mouky  
25 g kvalitního kaka  
75 g kukuřičného či tapiokového škrobu  
1 polévková lžíce jemného psyllia  
60–70 g cukru moučka  
špetka soli  
80–100 g bezmléčného tuku Stella  
(záleží na použitém škrobu)  
pečicí papír, forma na dort s posuvným  
uzavíráním o průměru 23 cm

Nevídáno, neslýcháno, a přece je to možné a moc dobré. Prostě skvělá kokosová mouka v každé vrstvě...

**1.** Troubu vyhřejeme na 160 °C. Do dortové formy vložíme pečicí papír, formu uzavřeme a okraje po obvodu odstříhneme tak, abychom uvnitř měli pokryté dno a přesah papíru venku byl jen 0,5–1 cm. Smícháme sypké suroviny na sušenkový korpus, přidáme nastrohaný tuk a vytvoříme těsto, které rukou upěchujeme a rozprostřeme do formy a do boků (můžeme si pomoci lžící). Propícháme vidličkou. Korpus dáme zapéct na 20–25 minut. Po upečení necháme i s korpusem úplně vychladnout.

**2.** Plátky želatiny namočíme do studené vody a necháme nabobtnat 5–10 minut. Ohřejeme v hrnečku 100 ml mléka a odstavíme z plamene, přidáme vyždímanou želatinu a metličkou ji v mléce rozmícháme.

**3.** Do hrnce vlijeme rostlinné mléko (500 ml). Přivedeme k varu a stáhneme plamen. Přidáme kokosovou mouku a cukr. Vytvoříme vlastně jakousi kokosovou kaši. Sporák vypneme, horkou kaši zjemníme tukem, přidáme kůru a šťávu z citronu a promícháme. Necháme chvilku vychladnout (neměla by být úplně vařící). K teplé kokosové kaši přidáme rozpuštěnou želatinu a vymixujeme v hladkou hmotu.

**4.** Kokosovou hmotu navrstvíme na sušenkový kakaový korpus, uhladíme a necháme v lednici vychladit nejlépe do druhého dne. Okraje dortu opatrně ořízneme kulatým nožem, odstraníme boční formu. Dort zdobíme ovocem in natura nebo ovocným přelivem.

### Tip:

Kokosové želé můžete dát do skleniček a přelít ovocem rozvařeným s trochou cukru. Je to také velká dobrota.



# KAROTKOVÝ DORT S RAKYTNÍKOVÝMI VLOČKAMI



## Na korpus:

150 g jemně nastrouhané karotky  
100 g polohrubé čirokové mouky  
+ na vysypání dortové formy  
100 g mandlové mouky + 1 polévková  
lžíce řepkového oleje nebo 100 g  
namletých vlašských ořechů  
2 polévkové lžíce rakytníkových vloček se semínkem  
150 g třtinového cukru  
6 bílků + špetka soli  
1 polévková lžíce tuzemáku  
1 polévková lžíce bio citronové  
nebo pomerančové kůry  
3 kávové lžičky vinného kamene nebo  
2 kávové lžičky kypřicího prášku  
½ kávové lžičky skořice, špetka roztlučeného  
hřebíčku (hřebíček nemusí být)  
tuk na vymazání dortové formy (23 cm)

## Na promazání a dozdobení:

pikantní marmeláda – rybíz, višně apod.  
300 g pomazánkového másla  
bez lepku a bez příchutě  
300 g lučiny nebo jiného krémového  
čerstvého sýra pevnější konzistence  
šťáva z jednoho citronu či pomeranče  
moučkový cukr + cukr s pravou  
vanilkou nebo vanilkový extrakt  
mrkvíčky z pravého marcipánu či  
z mléčné modelovací hmoty

Tenhle skvost jsem objevila opět v prababiččině kuchaře a přizpůsobila pro bezlepkovou dietu. Skutečně lehký a svěží dezert plný vitaminů. Pokud budete potřebovat bezmléčnou variantu tohoto dortíku, potáhněte dort místo krémem nemléčnou čokoládovou polevou (240 g hořké čokolády bez mléka a 70 g tuku Omega na polevy). Případně pro bezmléčnou variantu vyšehejte na dozdobení dortu rostlinnou smetanu s toffu tvarohem, vanilkovým cukrem (viz další recepty).

**1.** Troubu předehřejeme na 180 °C. Formu na dort vymažeme tukem a vysypeme čirokovou polohrubou moukou. Nastrouhanou mrkev smícháme s čirokovou moukou a rakytníkovými vločkami a necháme chvíli odležet. Z bílků a špetky soli ušleháme pevný sníh.

**2.** Do sněhu vešleháme celou dávku cukru a opatrně, už jen vařečkou či silikonovou stěrkou, vmícháme mrkev s čírokem a vločkami, tuzemák, kůru, mandlovou mouku, olej a nakonec kypřicí prášek. Směs nalijeme do připravené vymazané a vysypané formy a pečeme 30 minut, nebo až je špejle po vytažení ze středu těsta úplně suchá.

**3.** Po upečení přendáme formu s dortem na mřížku s pečicím papírem a co možná nejdříve ho vyndáme z formy, aby nespadol (je dobré mít např. na dně formy ještě pečicí papír, aby se s dortem lépe manipulovalo). Necháme na mřížce vychladnout. Z pomazánkového másla, čerstvého sýra, vanilky, cukru a citrusové šťávy ušleháme hladký krém, který necháme vychladit a ztuhnout v lednici.

**4.** Vychladlý dort opatrně dvakrát prořízneme, plníme v jednom zářezu marmeládou a ve druhém krémem. Dort sestavíme a celý potřeme sýrovým krémem. Necháme v lednici ztuhnout a pak opatrně dozdobíme marcipánovými mrkvíčkami.



# LEHKÝ LETNÍ DORT S OVOCNOU PĚNOU



## Sušenkový kakaový korpus:

75 g kokosové mouky  
75 g kukuřičného či tapiokového škrobu  
1 polévková lžíce jemného psyllia  
60–70 g cukru moučka  
špetka soli  
80–100 g bezmléčného tuku Stella  
(záleží na použitém škrobu)  
pečicí papír, forma na dort s posuvným  
uzavíráním o průměru 23 cm

## Tvarohová pěna:

500 g čerstvého nebo mraženého jednodruhového  
ovoce (jahody, maliny, borůvky, meruňky)  
100 ml bezlaktóзовého mléka  
7 plátků želatiny Dr. Oetker  
250 g bezlaktóзовého tvarohu  
300 ml bezlaktóзовé smetany ke šlehání  
150–170 g krupicového cukru (podle  
chuti a sladkosti ovoce)  
kůra z jednoho bio citronu a šťáva  
z ½ citronu (nemusí být)  
čerstvé ovoce, máta, meduňka na dozdobení

Kousek tohoto letního dortu si dejte bez výčitek. Kokosový korpus krásně dotáhne chuť tvarohové ovocné pěny, podpořené lehkostí želatiny.

**1.** Troubu vyhřejeme na 160 °C. Do dortové formy vložíme pečicí papír, formu uzavřeme a okraje po obvodu odstříhneme tak, abychom uvnitř měli pokryté dno a přesah papíru venku byl jen 0,5–1 cm. Smícháme sypké suroviny na sušenkový korpus, přidáme nastrouhaný tuk a vytvoříme těsto, které rukou upěchujeme a rozprostřeme do formy a do boků (můžeme si pomoci lžící). Propícháme vidličkou. Korpus dáme zapéct na 20–25 minut. Po upečení necháme úplně vychladnout.

**2.** Plátky želatiny namočíme do studené vody a necháme nabobtnat 5–10 minut. Ohřejeme v hrnečku 100 ml mléka a odstavíme z plamene, přidáme vyždímanou želatinu a metličkou ji v mléce rozmícháme. Necháme chvilku zchladnout. Ovoce rozmixujeme a propasírujeme přes jemné síto, abychom se zbavili pecek.

**3.** Studenou smetanu ušleháme. V míse promixujeme vzniklé ovocné pyrė, cukr, citronovou kůru a šťávu, tvaroh a želatinu rozpuštěnou v mléce. Zlehka vmícháme ušlehanou smetanu. Směs vlijeme na sušenkový základ a necháme v lednici vychladnout, nejlépe do druhého dne.

**4.** Dort uvolníme z boků formy pomocí kulatého nože, opatrně odstraníme boční formu. Dozdobíme čerstvým ovocem, bylinkami, případně docukrujeme.



# RAKYTNÍKOVÉ MINITVAROŽNÍČKY



Recept na 20 ks  
nebo dortovou formu 23 až 25 cm.

## Na sušenkový základ:

250 g rozdrčených bezlepkových sušenek  
(klidně i piškotů nebo čokoládových sušenek)  
1 polévková lžíce rakytníkových vloček se semínkem  
150 g rozpuštěného másla či Stelly

## Na tvarohovou náplň:

375 g (1 a ½ balení) polotučného tvarohu ve vaničce  
180 g zakysané smetany 16–18%  
150 g (1 balení) bezlepkového  
pomazánkového másla bez příchuti  
2–3 polévkové lžíce rakytníkových  
vloček se semínkem  
1 kávová lžička vanilkového extraktu nebo  
půl vyškrábnutého vanilkového lusu  
1 polévková lžíce kůry z bio citronu či pomeranče  
125 ml agávového sirupu  
2 polévkové lžíce kukuřičného škrobu nebo  
bezlepkového vanilkového pudinku  
1 celé vejce a 1 žloutek

## Na dohotovení:

rakytníková či pikantní rybízová nebo  
malinová marmeláda, ovoce, máta  
papírové košíčky, porcelánové hrnečky nebo dortová  
forma vyložená pečicím papírem (dno i boky)

Úžasné osvěžit a ozdravit, to dokážou rakytníkové vločky se semínkem v tomhle „profláknutém“ a všemi milovaném dezertu. Kyselé křupnutí vás prostě „dostane“. Můžete udělat buď jeden veliký a vysoký v dortové formě, nebo úžasné jednoporcovky v porcelánových hrnečkích či mističkách s papírovými košíčky. Pokud vlastníte rakytníkovou marmeládu či želé, dotáhnete tento recept k naprosté dokonalosti a vaše tělo vám poděkuje.

**1.** Sušenky v robotu podrtíme, přidáme rakytníkové vločky a promícháme. Ke směsi přidáme zchladlý rozpuštěný tuk a rukama vytvoříme hroudu sušenkového těsta. Hrnečky vyložíme papírovými košíčky. Do každého dáme trochu těsta a prsty upravíme a upěchujeme dno dortíku (vrstva asi 0,5 cm). Hrnečky se sušenkovým základem dáme vychladit do lednice, aby korpus zatuhl.

**2.** Troubu vyhřejeme na 150 °C a do spodní části dáme malou nádobu s vodou (tvarožník je lepší péct za přítupu páry). Všechny složky tvarohové náplně vyšleháme v hladkou hmotu, kterou lžící opatrně rozdělíme do hrnečků s košíčky do výšky asi 0,5 cm pod okraj košíčku (trochu vyběhnou). S každým hrnečkem pak jemně klepneme, aby se krém usadil a vytvořily se v něm vzduchové bublinky.

**3.** Pečeme ve vyhřáté troubě 30 minut, pak troubu vypneme a necháme tvarožníky „dojít“ ve vychládající troubě. Po vychladnutí dozdobíme marmeládou, ovocem a necháme vychladit v lednici (to už můžeme hrnečky odstranit, protože dortíky pevně drží v papírových košíčkách).

Komu připadá, že je tvarožníčků hodně, může udělat samozřejmě poloviční množství. Myslím si ale, že jsou tak skvělé, že na podruhé už budete péct z celé dávky.

