



Kamila Krajčíková

GRADA®



Bezlepková kuchařka 3



Kamila Krajčíková



Bezlepková kuchařka 3

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.

Kamila Krajčíková

BEZLEPKOVÁ KUCHAŘKA 3

Odborná poradkyně:

MUDr. Pavla Hromádková

© Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2013

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5132. publikaci

Odpovědná redaktorka Barbora Srncová

Sazba a zlom Lukáš Tingl

Fotografie Barbora Bistiaková

Počet stran 80

Vydání první, Praha 2013

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Autoři a nakladatelství děkují společností JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o., SPAR Česká obchodní společnost, s.r.o., Diana Seven a.s. a Doves Farm CZ, Jana Hromádková za podporu, která umožnila vydání publikace.



Recepty na www.dovesfarm.cz

Přirozeně bezlepkové výrobky

v prodeji sítě Kaufland

ISBN 978-80-247-4682-1

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8478-6 (pro formát pdf)

ISBN 978-80-247-8479-3 (pro formát ePUB)

Obsah

Úvod	7
Příběh mojí rodiny	9
Poděkování	11
1. Základní recepty na těsta	12
2. Náplně do koláčů, rolád, kynutých buchet nebo kynutých rolád, zmrzliny	16
3. Chléb	22
4. Rychlé svačinky	25
5. Bábovky, buchty, koláče	32
6. Dorty	48
7. Polévky	54
8. Hlavní jídla	58
9. Přílohy	65
10. Vánoce	68
11. Rady nakonec	75
Užitečné adresy, literatura	76
Závěr	78
Abecední seznam jídel	79

Úvod

Péct a vařit bezlepkově pro dítě od narození ještě jde. Takové dítě jiné chutě nezná a v zásadě to považuje za normální. Ale uvařit a upéct pro pubertáka, kterému byla tato diagnóza vyřčena v jeho 16 letech, to je opravdový děs. A když se k tomu přidá bezlepková dieta pro čtyřicetiletého chlapa, stává se vaření opravdovou noční můrou.

Jsou totiž zvyklí na vaše koláče, babiččiny buchtičky, gulášek s knedlíkem a pivečko. Tak, a teď pečte z kukuřice, dejte jim zeleninu a zakažte pivo. No, babo, rad.

Jsem poměrně zaměstnaná žena a smyslem mého života rozhodně není strávit zbytek mládí u sporáku. Na druhou stranu ale vím, že bezlepková dieta se bez vaření neobejde, a protože jsem chtěla svým chlapům dopřát vše, na co mají chuť, s vervou jsem se pustila do změny celého našeho jídelníčku. Recepty, které moje knížka obsahuje, jsou jednoduché a po uvaření mnohdy k nerozeznání od těch s lepkem. Pokud se bavíme o bezlepkové dietě, nemůžu se bohužel nezmínit o penězích. Je vskutku drahá. Proto jsem volila i dostupné ingredience do receptů.

Odměnou mi jsou prázdné talíře a snědené (ještě za tepla) buchty a koláče.

Kamila Krajčíková

Bezlepkové pokrmy jsou velmi vhodné pro lidi s atopickým ekzémem, potravinovými alergiemi nebo střevním onemocněním, ale také pro všechny, kteří se chtějí starat o své zdraví a předcházet tzv. civilizačním nemocem. V této knize najdete i bezmléčnou variantu, což je v současné době velmi žádoucí. Když jsem poprvé ochutnala od Kamily bezlepkovou bábovku, nemohla jsem uvěřit, že je opravdu bezlepková. Postupně jsem ochutnávala většinu jídel z této kuchařky a řekla jsem si, že se nejedná o žádnou dietu, ale o druh zdravého stravování. I po vydatném obědě nebo zákusku jsem se cítila příjemně a plná energie. Začínající celiatici zde najdou základní recepty a lépe jim to pomůže v prvním boji s bezlepkovou stravou.

MUDr. Pavla Hromádková

