

Hana Šimková



BEZLEPKOVÁ, BEZMLÉČNÁ A BEZSÓJOVÁ KUCHAŘKA

Pečivo, pomazánky, bramborové variace,
obědy, večeře, slavnostní jídla a dezerty



C PRESS

Hana Šimková

Bezlepková, bezmléčná a bezsojová kuchařka

Bezlepková, bezmléčná a bezsojová kuchařka

Hana Šimková

Jazyková korektura: Eva Hánová

Sazba: Daniele Janošců

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Martin Vlach

Fotografie: archiv autorky, www.shutterstock.com

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0499-6

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 665.

© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

Mléko a jeho alternativy.....	7
Pečivo k snídani a svačině... ..	14
Pomazánky a svačinkové náplně.....	26
Polévky a hlavní chody... ..	34
Brambory jako příloha... ..	45
Hlavní chody... ..	50
Večeře tak trochu z vesela... ..	68
Slavnostní pokrmy... ..	81
Mlsné tečky na závěr... ..	96
Dovětek... ..	104



Milí čtenáři,

nejdříve mi dovolu poděkovat vám za přízeň. Díky mnoha ohlasům jsem se rozhodla pokračovat v psaní další kuchařky.

Ne všechny ohlasy ale byly absolutně kladné. Našel se i nespokojený čtenář, který mi vytýkal třeba to, že nabádám k používání „nepřijatelných“ surovin pro „výjimečného jedlíka“. Jedna maminka se zase pohoršovala nad tím, že v receptu uvádím lentilky.

K tomuto bych ráda podotkla, že vždy všechny čtenáře upozorňuji, aby se řídili především vlastní diagnózou. Každý člověk (ne)toleruje jiné potraviny a stejně tak to platí u „výjimečných jedlíků“ s alergií na lepek a jiné potraviny.

Neříkejte si „to je hrůza, nemůžu skoro nic“. Naopak, řekněte si „ještě je toho tolik, co můžu“.

Tuto knihu bych tedy ráda věnovala všem, kteří mají svůj život spojený nejen s alergií na lepek, ale i s alergií na mléčnou bílkovinu a sóju. Jak jsem totiž zjistila, jsou toto nejčastěji se objevující kombinace alergií. Pochopitelně se najdou lidé, kteří mají alergii i na vejce, kakao nebo ořechy. Dokonce i v kombinaci s diabetem.

Proto mi odpusťte, ale není v mé moci podchytit všechny alergenů v potravinách a poté napsat podle každé alergie kuchařku.

Tato kniha se tedy zaměří na recepty bez použití lepku, sóji a mléka. Našla jsem a vymyslela recepty a kombinace, které jsou chutné, i když neobsahují pravé kravské mléko, máslo nebo tvaroh.

Za ta léta, co mám doma „Výjimečného jedlíka“, jsem zjistila, že absolutně nic se chuťově nepodobá pravému tvarohu. Jelikož mi to však nedalo, zkoušela jsem všemožné alternativy, které vám nyní nabízím.

Každý člověk má jiné chutě, a také musím říci, že jinak potraviny vnímá člověk, který byl zvyklý celá léta jíst vše a celiakií onemocněl až v dospělosti.

Bezlepková, bezmléčná a bezsojová kuchařka

Jinak ty stejné potraviny vnímá člověk, který od malička musí dodržovat jistá omezení. Proto když uvaříte nebo upečete pokrm z alternativních surovin, může se vám zdát divný (nezvyklý), ale přesto chutný. Výjimečný jedlík, jenž nikdy nic jako kravské mléko nebo tvaroh nepoznal, nebude hledat tu chuť, která chybí vám.

Hana Šimková

MLÉKO A JEHO ALTERNATIVY...

Při alergii na mléko, tedy mléčnou bílkovinu, byste měli vždy bedlivě prostudovat složení, zda potravinu neobsahuje kasein nebo kaseinát. V podstatě všechno toto označení totiž znamená jedno a to samé: mléčnou bílkovinu.

Moji „Výjimeční jedlíci“ bez problému tolerují sóju a výrobky z ní, takže jako alternativu tvarohu používám sýr tofu.

Na následujících stránkách bych tedy ráda potěšila ty z vás, kteří sóju netolerují.

Přišla jsem na to, že vše, co není z kravského mléka, myslím tím nyní hlavně tvaroh nebo alternativní jogurt, chutná spíše jako pudink, byť výrobek nese název jogurt. Pokud je na výrobku napsáno „rostlinný tuk s máslovou příchutí“, zaručeně obsahuje právě kasein nebo kaseinát. A na to POZOR!

Použitelné rostlinné tuky pro bezmléčnou dietu jsou: *Perla plus s vitamínem*, *Alfa Vital*, *Vive Bio*, *Provamel*, *SARINA*.

Ti, co netolerují mléčný cukr, si mohou kupovat kravské mléko, máslo, jogurty či smetanu od rakouské firmy *SPAR fru from*. Tato firma má v nabídce kravské máslo, mléko a smetanu zbavené mléčné bílkoviny. Výrobky jsou u nás k dostání v obchodní síti SPAR, jsou však nákladnější.

Jako alternativa kravského mléka docela dobře poslouží kokosové, mandlové, rýžové či ovesné mléko. Tato mléka a smetany můžete koupit i obohacený kalcium, což je velmi důležité.



ALTERNATIVY MLÉKA...

Mandlové a stejně tak kokosové mléko si můžeme snadno připravit doma.

Mandlové mléko připravíme tak, že mandle zbavíme hnědé slupky spařením v horké vodě a po pěti minutách scedíme a oloupeme. Takto připravené mandle nastrouháme nebo umeleme a pak přelijeme horkou vodou. Na 1 hrnek mletých mandlí použijeme 3 ½ hrnku horké vody. Mixujeme po dobu asi 5 minut, scedíme přes plátno a nejlépe přes noc necháme v uzavřené nádobě v chladničce odležet. Na scezení můžeme též použít papírové filtry na kávu.



Podobně postupujeme i u kokosového mléka – *pokud jej nemůžete koupit tekuté nebo v sušeném stavu*. Ve stejném poměru jako mandlové lze připravit i kokosové mléko. Na hrnek kokosu 3 ½ hrnku horké vody, rozmixovat a následně alespoň 5 minut odstát. Vždy je nejlepší budoucí mléko nechat odstát až do druhého dne. Lépe se v mléce rozvine chuť a vůně použité suroviny. Na povrchu se nám také usadí tuk dané suroviny – ten samozřejmě nevyhazujeme. Scezený kokos či mandle necháme na utěrce proschnout a můžeme je hned použít do pečiva nebo v uzavřené nádobě uložit do mrazáku. Takto připravené mléko můžeme

použít jak k přímé konzumaci, tak pro přípravu pokrmů, pečiva, pudinků, dezertů, dokonce i zmrzliny nebo koktejlů, jak vám v knize ukáží.

ALTERNATIVY TVAROHU...

Po mnoha více či méně úspěšných pokusech mi jako nejpříjemnější připadá – a to i do koláčů – připravit náplň z instantní rýžové kaše, jáhel nebo brambor.

Hrnek jáhel připravíme podle návodu na obalu, pak propláchneme vodou a scedíme. Nakonec ponorným mixérem rozmixujeme na kaši a zahustíme 1–3 lžícemi škrobu nebo pudinkovým práškem. Poté dochucujeme. Přidáme například rozinky, cukr, vanilkovou esenci a pár kapek citronové šťávy.

Takto připravenou náplň můžeme použít právě třeba do koláčů.

Obdobně postupujeme i u brambor. Tři středně velké brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a vychladlé nastrouháme na jemno. Pak smícháme

s vanilkovým pudinkovým práškem. Posléze přidáme například 1–2 lžíce tekutého medu nebo rozinky a vše smícháme.

Musím vás však upozornit, že tato hmota je poněkud mazlavější než hmota z jáhel, ale obě tyto náplně jsou chutné. A věřte, že když neřeknete strážníkům, co v nich je, neuhodne nikdy.

Také existuje ještě možnost použít místo tvarohu náplň z instantní rýžové kaše. Při její přípravě zalejeme 100 g suché směsi vodou nebo alternativním mlékem. Dochutíme vanilkou, citronovou kůrou i šťávou, rozinkami nebo slunečnicovými semínky. Můžeme též lehce zakapat rostlinným olejem.

Směs plníme například do českých buchet nebo koláčů s posypkou.

NÁHRADA VAJEC...

Setkávám se často s lidmi, kterým se bezlepková dieta kříží s alergií na vejce. Proto bych sem ráda zařadila i několik rad, jak nahradit právě vejce.

Věřte nebo ne, ale nepoznáte rozdíl od těsta, ve kterém vejce jsou.

U některých těst používám na dobarvení špetku šafránu a špetku kurkumy, což vám navíc zlepší trávení. Hlavně u kynutých těst.

Kypřicí prášek do pečiva – *jeden sáček Dr. Öetker odpovídá 1–2 vejcím.*

Varianty:

- 1 sáček kypřicího prášku + 1 lžíce vody + 1 lžíce octa.
- 1 sáček kypřicího prášku + ½ lžíce oleje + ½ lžíce vody.
- 1 sáček čiré dortové želatiny nahradí 3 vejce.
- bramborový škrob – do kynutých těst můžeme použít 1 : 1 s vodou.

Vše lze dát do buchet, vánočky, vdolků, koláčů, mazance či knedlíků. Také však tato pojiva můžeme použít do masových nebo zeleninových karbanátků.

- do těst na bramboráky, palačinky, lívance a bramborové placky pak přidáváme 1–2 lžíce Solamylu.



NA OBALENÍ ŘÍZKŮ...

V misce našleháme metličkou těstíčko z 1 lžice *Solamylu*, ¼ mléka a špetky soli. Potravinu obalíme nejprve v tomto těstíčku a poté v bezlepkové strouhance. Nebo můžeme místo strouhanky použít rozdrcené kukuřičné lupínky.

Já do těstíčka na obalování občas přidávám prolisovaný stroužek česneku a ¼ lžičky grilovacího koření.

To je pak smažená brokolice či smažený květák učiněná lahůdka.

DO VÁNOČNÍHO CUKROVÍ...

Můžeme použít směs: 1–2 žloutky nahradíme ½ lžice *Solamylu*, špetkou kurkumy a 1 dcl vody. Vše smícháme a přidáme do těsta.

Kurkuma příznivě působí na zažívání a navíc lehce zbarví těsto do žluta, takže nezasvěcená osoba nepozná rozdíl mezi tímto cukrovím a cukrovím z těsta s vejci.

Doporučuji dávat kurkumy opravdu jemně, při větším množství změni výsledný chuťový efekt.

Nebo použijte již dostupnou náhražku vajíček *VAJOHIT* nebo *ORGRAN*.

CUKR...

Používání bílého cukru se stalo pro většinu lidí absolutní samozřejmostí a jen málokoho napadne, že někdo může mít alergii právě na cukr. V takových případech je lepší používat třtinový nebo ovocný cukr. Třtinový cukr můžeme koupit světlý i tmavý.

Vzhledem k tomu, že hodně pečů, vždy si ještě umelu třtinový cukr v koktejlovém mixéru. Stačí dvě až čtyři minutky a máte moučkový cukr, vhodný i na pocukrování pečiva, žemlovky, palačinek atd...

Třtinový cukr používám i k výrobě pampeliškového medu. Můj syn ho toleruje lépe než klasický včelí med.



ALTERNATIVA MÁSLA A TUKŮ NA PEČENÍ...

Jak jsem již uváděla, v naší obchodní síti se dá zakoupit i klasické máslo z kravského mléka zbavené mléčné bílkoviny. Toto máslo vyrábí rakouská firma a její produkty můžete zakoupit v supermarketech SPAR.

Dostupnější bezmléčné tuky použitelné pro Výjimečného jedlíka s intolerancí mléčné bílkoviny jsou rostlinné tuky *Perla tip* nebo *Perla plus s vitamínem*, tuky *Alfa vital*, *Flora light* a *Vive bio*.

S tuky na pečení je situace trochu složitější. Obchodní síť *PENNY* nabízí tuk *LIRA* a obchody *BILLA* nabízejí produkt *SARINA*. Oba tyto tuky deklarují ve složení, že neobsahují mléčnou bílkovinu ani sojový lecitin.

Pod značkou *SARINA* pak můžete zakoupit i rostlinné máslo. Já jej míchám s rýžovým rozvarem (viz kapitola *RÝŽE...*) při výrobě pomazánek. Máslo s rýžovým rozvarem dávám v poměru 1:1. Před použitím je dobré předpřipravený rozvar nechat na pár vteřin rozehtát v mikrovlnce. Tuk s rozvarem se pak lépe spojí a netvoří se hrudky.



MOUKY...

V této oblasti bohužel není až tak mnoho možností jako u jiných potravin.

Bezlepkovou mouku, potažmo směs na pečení, která neobsahuje sóju, jsem hledala složitěji. Nejlepší volbou je mouka *Schär Mix B*, potažmo *Mix C* (kukuřičný škrob, rýžová mouka, jáhlová vláknina, protein z včelího bobu).

Cenově dostupnější je pak mouka *Unimix*.

V obchodech *Kaufland* můžete zakoupit *Samokypřící mouku rýžovou* od firmy *Daves Form*. Je to směs rýžové mouky, tapioky, bramborového škrobu, kukuřičné a pohankové mouky. Samozřejmě můžeme použít i samostatnou kukuřičnou mouku, která je zářivě žlutá. Při pečení je ale lepší tuto mouku mixovat v poměru 1:1 nebo 1:3 s jiným typem mouky.

Použít můžeme i pohankovou mouku, ale upozorňuji, že tato mouka je šedivě zbarvená a i pečivo působí tak nějak tmavě šedě.

ZELENINA...

Většina výživových specialistů řekne, že máte používat jen čerstvou zeleninu. Přiznám se, že často a ráda kupuji mraženou zeleninu, „čínskou směs“ a „asii“. Ty obsahují bambusové výhonky, houby šitake a podobné suroviny, které zase tak běžně k dostání nejsou, alespoň ne v menších městech.

Mraženou zeleninu mám doma vždy po ruce a mohu tak během chvilky uvařit kdykoli nějakou dobrotu.

Navíc máme v rodině různé druhy potravinových alergií a příprava obědů se mnohdy skládá ze tří různých jídel. Což znamená, že vítám jakékoli usnadnění práce.

Samozřejmě však používám hojně také čerstvou zeleninu.

RÝŽE...

Většinou si při běžném vaření neuvědomíme, jak velký zázrak může být pro člověka obyčejná rýže. Ale pro Výjimečného jedlíka je to přímo požehnání.

Rýže samotná je po běžném uvaření bez výrazné chuti. Ale když jsem se snažila vymyslet náhradu za kysanou smetanu nebo pomazánkové máslo, které běžně používají zdraví lidé, zajásala jsem právě nad rýží. Nejen že nemusím kupovat rýžové mléko a smetanu, ale naučila jsem se ji používat mnoha způsoby.

- na mléko...

... když do 1,5 l vody dáme rozvařit malý šálek rýže tak, že rýže jakoby pukne, odstavíme, necháme lehce vychladit a důkladně rozmixujeme. Můžeme použít do pudinků, kakaa, omáček, polévek, koktejlů či do kávy místo klasického mléka.

- rozvar...

... rýži propereme a dáme v poměru 1:3 s vodou rozvařit. Jakmile je rýže rozvařená (*jakoby bláto*) důkladně ji rozmixujeme na hustou hladkou kaši. Tu pak používáme jako náhradu husté smetany do omáček, jako dresink do salátů nebo jako náhradu tvarohu či pomazánkového másla.



DIPY (dresinky)...

a) do zeleninových salátů či pomazánek:

150 g rozvaru + špetka soli + nasekaná pažitka + rozmělněný česnek.

b) do těstovin

150 g rozvaru + 1 lžice pikantní hořčice + pepř + sůl a nasekaná bazalka.

c) do bramborového salátu – tam, kde nesmíme použít majonézu ani jogurt či kysanou smetanu

150 g rozvaru + citronová šťáva + pepř + sůl + hořčice + cukr a nastrouhaná okurka

d) na kebab

150 g rozvaru + špetka chilli + sůl a ostrý kečup (*nebo rozvařená rajčata a papriky*) + oregano a jemně nasekaná blanšírovaná cibulka.

e) na zapečené těstoviny nebo brambory se zeleninou nebo mletým masem

150 g rozvaru + 1 lžice oleje + 3–5 lžic vody a 1 vejce (*nebo náhražka*) + nastrouhaný muškátový oříšek + pepř a sůl.

Rozvar můžeme použít i na sladko, pokud jej rozmixujeme s cukrem nebo medem, přidáme vanilku či esenci, pár kapek limetky a dáme vychladit.

Lze použít jako sladkou čepici na palačinky, poháry nebo do koláčů.

Také si můžeme zakoupit skvělou rýžovou šlehačku SOYATOO a použít ji jako klasickou šlehačku.

PEČIVO K SNÍDANI A SVAČINĚ...

Tuto kapitolku píši obzvláště ráda. Vím totiž, jak těžké je uspokojit chuť především dětského strávnicka.

Pusťte se se mnou tedy do pečení croissantu, ciabatty, loupáčku atd...

U slaných variant pečiva používám jako tekutinu vodu nebo rýžové mléko. To nemá výraznou vůni ani chuť a nebude ovlivňovat výsledný efekt.

U sladkého pečiva se nemusíte bát použít naopak mandlové nebo kokosové mléko, ozvláštíte tím výsledný dojem. Mohu též doporučit používání pravé vanilky nebo alespoň esence různých příchutí. Ač se může zdát používání různých esencí naprosto zbytečné u tak specifického pečiva, pro kýžený výsledek je to téměř nutností. Pokud toto pečivo lehce nevylepšíte, budou vám jisté chutě a vůně scházet.

