

MŮJ ŽIVOT BEZ LEPKU

CELIA X MONI

MODERNÍ BEZLEPKOVÁ KUCHARKA OD CELIAXMONI

60 bezlepkových receptů Moniky Menky

Můj život bez lepku

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Monika Menky
Můj život bez lepku – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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

ALBATROS  **MEDIA a.s.**



MŮJ ŽIVOT BEZ LEPKU

MODERNÍ BEZLEPKOVÁ KUCHARKA OD CELIAXMONI

Monika Menky

OB SAH

ÚVOD	
Úvod	9
O mně	11
Moje diagnóza	13
Moje bezlepkové začátky	14
Kde vznikl nápad na můj blog?	15
Zrození Celiaxmoni	19
CELIAKIE	
Celiakie	23
Příznaky	24
O vyšetření	25
Celiakie není jenom trend!	28
Bezlepková dieta	30
Kde zaručeně lepek najdete	31
RADY & TIPY	
Jak poznat bezlepkový produkt?	35
Jak poznat 100% bezlepkový produkt?	36
Kde zaručeně lepek najdete	37
Zásady pečení bez lepku	39
Suroviny	42
RECEPTY	
Snídaně	47
Pečivo	69
Svačina	81
Předkrm	93
Polévky	107
Hlavní jídlo	119
Dezerty	141
Sváteční	165
ZÁVĚR	
Seznam receptů	184
Poděkování	186

Ú
VO
D

ÚVOD

Nejprve bych vám chtěla poděkovat za to, že jste sáhli po mé knize, po mém příběhu, mojí sbírce receptů, ale hlavně po mém tištěném snu. Najdete tu můj pravdivý příběh, moje upřímné a vyzkoušené rady a informace, které jsem za dva roky diagnózy posbírala.

Ve své knize nic neslibuji, nikoho nepřemlouvám a nikomu nekážu, jak má žít.

Sice vám moje kniha nepomůže diagnostikovat celiakii, ale najdete v ní část mě, mého rukopisu a hlavně část mého života bez lepku, a to vám může pomoci.

Díky své diagnóze jsem vytvořila zcela bezpečné recepty pro celiaky, shromáždila informace, které se budou pro vaše začátky hodit, nebo jen obohatím svými zkušenosti celiaky, kteří již s touto chorobou žijí déle. Každý z nás žijeme jinak, ale dovolím si tvrdit, že největším snem každého z nás je být zdravý a mít zdravou rodinu. A protože o celiakii a bezlepkové dietě panuje tolik mýtů, které z počátku bohužel škodily i mně, rozhodla jsem se, že musím vydat něco, co díky mým zkušenostem a diagnóze bude mluvit pravdu.

Recepty v knize jsou rozmanité, a právě to bylo mým hlavním záměrem. Jedinou specifikací mé kuchařky jsou bezlepkové recepty, bez přidané chemie a takové, aby si z nich vybral opravdu každý.

Navíc chci ukázat, že bezlepková příprava není náročná, drahá, natož nepoživatelná. Jídelníček celiaka je velmi omezený, ale pestrou škálou mých receptů vám chci zpestřit nudnou kuchyni a uvidíte, že se na každý bezlepkový chod podle mých receptů budete těšit. A to nejen vy, ale i vaše (lepková) rodina. Diagnostikou celiakie se mi otevřel nový svět, a to nejdůležitější, splnil se mi sen.



O MNĚ

Jsem Monika, holka z malebného maloměsta, která strašně ráda vaří, ale hlavně jí.

Už od raného věku jsem věděla, že jídlo a vaření budou mojí celoživotní vášní. Děťství v rodinném domě u lesa mi dalo opravdu hodně a jsem vděčná, že jsem ho mohla prožít šťastná a v přírodě.

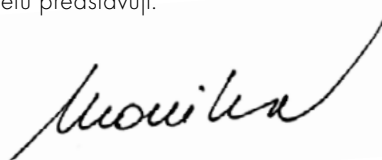
Už jako mála holka, která vyrůstala s kluky z ulice, jsem poznávala nevšední zážitky a především chutě.

„Med“ z květů jetele, jitrocel a šřovík jsme žvýkali každý den. Jablka ze země, domácí vajíčka a voda z potůčku. To vše mi dalo dar vnímat potraviny jinak. Dodnes se držím toho, že vařím zcela z přírodních surovin, protože nabízí nekonečné možnosti chutí.

Žádné koření v sáčku, žádná dochucovadla nebo barviva.... Jen sůl/pepř, bylinky na dochucení, maliny/jahody a řepa na barvu a med na doslazení.

Mamka mě zapojovala do vaření už od té doby, co jsem stála na nohou, a proto jsem už i v dětství zvládla uvařit cokoliv. Základy, jako jsou omáčky, kvásek nebo kynuté těsto, byly podstatou toho, jak překlomit tradici a český původ jídel v to, čemu se věnuji dnes.

Vařím a pečů s láskou, a hlavně bezlepkově. A překonávám nudnost, pod kterou si mnozí bezlepkovou dietu představují.





MOJE DIAGNÓZA

V posledních letech mě trápily zdravotní problémy. Za rok jsem dostala neuvěřitelných 7 antibiotik.

Měla jsem oslabenou imunitu, byla jsem stále unavená, nic mě nebavilo a nebyla jsem ve své kůži.

Vitamíny nepomáhaly a nikdo nevěděl, co mi je. Po různých testech jsem šla na alergologii, a nic nezjistili. Únava nepřestávala, a k tomu se mi začalo abnormálně nadýmat břicho. Stav byl takový, že jsem vypadala jako před porodem. Cokoliv jsem pozřela, způsobilo křeče a bolesti, a i když jsem vždy byla největší milovnicí jídla na světě, bála jsem se jíst i salát. Samozřejmě že vašeň k jídlu byla silnější a jedla jsem vše jako doposud, ale problémy nepřestávaly, naopak se zhoršovaly. Byly stavy, kdy jsem nebyla schopná ani vstát, nebo mě odváželi v bolestech z práce domů.

V nejhorším stadiu mě obvodní lékař poslal na gastroskopii, kde mi zjistili celiakii. Na jednu stranu úleva, že konečně vím, co mi je, na druhou stranu obava z toho, co vlastně největší milovnice jídla bude jíst? V rodině alergií nemá nikdo, a navíc alergie byla pro mě vždy výjimečná choroba, kterou měl v mém okolí opravdu málokdo. Vzhledem k tomu, že mně byla diagnostikována celiakie (pozn. celiakie je celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku [glutenu]) a protože jsem byla vždy velkou bojovnicí, rozhodla jsem se, že z nevýhody udělám výhodu.

Začala jsem hledat na internetu bezlepkové recepty a zjistila jsem, že toho moc není a hlavně
- všechno bylo nudné, bez chuti a nápadu. Tak jsem si řekla, že si zpestřím svůj jídelníček a zároveň se o recepty podělím s ostatními.

Když jsem nasadila (rok 2016) bezlepkovou dietu, cítila jsem výrazné zlepšení. Na doporučení jsem také musela držet rok bezlaktózovou dietu, aby mně „splaskl“ zánět, který jsem měla díky lepku ve střevech. Byla jsem tedy odkázána žít rok na bezlepkové a bezlaktózové dietě. Zpětně si dovolím tvrdit, že přejít na plně bezlepkovou stravu bylo mnohem jednodušší než opustit laktózu. Sýry, mléko, jogurty... byl to vážně těžký rok! Ale vždy když si vzpomenu, jak špatně mi předtím bývalo...

Pocit plochého břicha jsem už roky neznala. S lepkem jsem se cítila jako unavený balvan, a proto jsem po zjištění diagnózy dodržovala vše na 100 % a ani jednu jsem nezhřešila.

Po roce jsem začala laktózu navracet do svého jídelníčku a proběhlo to bez problémů.

Únava ani bolesti se nedostavily a pocit, že mám ráno po probuzení opět ploché břicho, byl nenahraditelný. A protože nemám jen „obyčejnou“ intoleranci na lepek, ale mám celiakii, která je doživotní, a reaguji na všechny obiloviny, držím dietu opravdu poctivě, protože jejím nedržením dochází k opravdu velkým problémům, které za to nestojí.

MOJE BEZLEPKOVÉ ZAČÁTKY

Nebyly vůbec jednoduché. Byla jsem zvyklá péct podle receptů „z hlavy“, bez návodů a vše se mi podařilo vždy na jistotu. Ale... Bezlepková mouka má jiné vlastnosti. Zkrátka nelepí. Musela jsem všechny své dosavadní recepty vymazat z hlavy a začala se „učit“ péct a vařit od začátku.

Díky mé trpělivosti, které mám naštěstí na rozdávání, se mi podařilo dostat se do takového stavu, že mi bezlepková mouka podlehla a fungujeme společně, jako bychom byly jedno tělo.

I když denně pracuji jako každý z vás, dělám si sama snídani, obědy a večeře. Jdu tedy příkladem, že když se chce, všechno jde. Navíc jsem k tomu vlastně donucená, protože i když žiji v Praze, stále si nemohu zajít jen tak do pekárny pro čerstvý (bezlepkový) koláč jako vy. A protože jsem opravdová milovnice jídla, raději si večer uvařím na další den, než abych trpěla hladu nebo žvýkala rýžový chlebiček :).

Každý začátek, ať už v nové práci nebo v nové škole není lehký, ale pokud jenom chceme, jde všechno. V tomto případě jde o zdraví, takže by ta snaha měla být o to větší!

KDE VZNIKL NÁPAD NA MŮJ BLOG?

Měla jsem pár let nevyužitý Instagram a jen občas jsem tam zveřejnila nějaký recept s fotografií. Pak jsem zjistila, co jsou hashtagy, začala je používat a díky tomu si mě mohli najít příznivci bezlepkové diety. Začalo mě sledovat více a více lidí, a když jsem byla pozvaná na společné vaření se známými foodblogery, zjistila jsem, že nemám nic k sebe prezentaci – kromě Instagramu. To mě limitovalo v tom, abych se někam posunula. A tak jsem k Instragramu zhruba před pár měsíci přidala i blog, na kterém dennodenně pracuji.

Každopádně vznik Celiaxmoni byla vlastně náhoda. Za ni vděčím své nemoci. Ukázala mi směr, jak pomoc nejen sobě, ale i ostatním. Pomocí blogu jim mohu shromáždit všechny své recepty, vysvětlit jim, co je celiakie, čemu se mají vyhnout, a hlavně dodat stejně nemocným pozitivní energii a motivaci, že v tom nejsou sami.

Za vznik svého foodblogu a napsání knihy vděčím své nemoci!



*„Med“ z květů jetele, jitrocel a šťovík
jsme žvýkali každý den. Jablka ze země,
domácí vajíčka a voda z potůčku.
To vše mi dalo dar vnímat potraviny jinak.*





ZROZENÍ CELIAXMONI

Rozhodla jsem se, že svoje recepty budu publikovat online, protože tak mohou pomoci ostatním, tak jako mně pomohly veškeré informace bezprostředně poté, co jsem se dozvěděla svou diagnózu.

Gluten free je celosvětový název pro potraviny „bez lepku“. Nemá ale duši, hodnotu a nic neříká, krom toho, že v potravině nenajdeme gluten. Zkusila jsem se podívat na to, jak zkombinovat tento název se jménem Monika, ale nestálo to za řeč. Bezlepková Monika a jiné názvy byly dlouhé, neatraktivní a použitelné jen pro Českou republiku. Navíc jsem nechtěla mít v názvu foodblogger, protože jsem začínala jen z lásky k vaření a tehdy by mě nenapadlo, že moje „pomoc“ bude mít takový smysl a že se vlastně foodbloggerem stanu. Navíc před třemi lety, kdy jsem začínala, byl tento online svět velmi neznámý a existovalo jen pár lidí, kteří se tomu věnovali pro radost stejně jako já.

Ale zpět k názvu.

Mám vlastně celiakii, jsem Monika, tak proč nebýt Celiaková Monika? Ne... Moc dlouhé a české. Celiac Monika? Taky ne. Zkusila jsem tedy zkombinovat slovo Celiac's Moni (Celiaková Moni), ale protože jsem kreativní, mám ráda slovní hříčky, nakonec jsem se dostala až k Celiacmoni (Celiac's Monika = Celiacmoni, čteme "celiaksmoni").

A od té doby jsem Celiacmoni, která vaří bezlepkově a dělí se o recepty a rady s podobnými bezlepkovými případy.

CE
LIA
KIE



CELIAKIE

Celiakie je chronické autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku. Vyskytuje se na celém světě a může se projevit kdykoliv v průběhu života – od dětství až po vysoký seniorský věk. Sama mám celiakii už nějaký ten pátek, byla mi diagnostikována ze dne na den a změnila mi život po všech stránkách. Jak už v tom, že musím nad jídlem stále přemýšlet, tak v tom, že teď více vnímám složení potravin, pomáhám začínajícím celiakům nebo naopak bourám předsudky u neinformovaných lidí, kteří si myslí, že žiju jen ze salátů a čočky. Navíc ty, co si myslí, že držím jen dietu, abych byla štíhlá, seznamuji s tím, že mám nevyléčitelnou chorobu, jejíž jediná léčba spočívá v přísné bezlepkové dietě. Důsledky nedodržování bezlepkové diety závisí na délce porušování diety a věku pacienta.

U dětí školního věku se dlouhodobé porušování diety dokonce nemusí projevit. Nejzávažnější a nejobávanější jsou však komplikace onkologické. Pacienti s dlouhodobě neadekvátně léčenou celiakií (zvláště ve věku nad 50 let) mají signifikantně vyšší riziko vzniku non-Hodgkinských lymfomů, karcinomů tenkého střeva, jícnu a faryngu. Riziko malignity je u neléčených celiaků zhruba dvojnásobné.

Říkáte si, jak je možné, že naši předci, a dokonce i my v dětství jsme se stravovali hlavně pšeničnou stravou a nikomu nic nebylo? I to bylo mojí první otázkou po stanovení diagnózy. Vždyť se všude píše, že jsou cereálie základem zdravé stravy, celozrnné pečivo základem nutriční a vyvážené stravy, tak proč je mi po nich tak špatně? Moje počáteční nepochopení, proč je vlastně ta pšenice tak špatná, mi objasnila až kniha Dr. Davise Život bez pšenice.

Pšenice, kterou mleli naši předci pro svůj každodenní chléb, není pšenicí současnosti. Pšenice se během staletí vyvíjela pozvolným, přirozeným způsobem, ale v posledních padesáti letech prošla dramatickou proměnou v ruku zemědělských inženýrů. Hlavně výdělek se tak stal podstatnou složkou samotné pšenice. Průměrný výnos na moderní severoamerické farmě je dnes desetkrát vyšší než před stoletím, což je možné jedine díky mutaci genetického kódu pšenice.

PŘÍZNAKY

A jaké jsou příznaky? Na internetu se toho dočtete spoustu, ale pravdu, zda máte nebo nemáte celiakii, vám odhalí jedině gastroenterologie.

Nemám vzdělání na to, abych si dovolila ve své knize poučovat o jasných příznacích, a navíc stejně jsou velmi různorodé. Takže vám nepomohou ani diskuze na internetu.

Já trpěla nadýmáním, únavou, ztrátou radosti ze života, depresemi. Stále nemocná, nespí, ale hlavně nafouknutá jako balón.

Z vašich příběhů, které dennodenně čtu, vidím, že jsou příznaky tak rozdílné, že vám nikdo v diskuzi ani po telefonu nedokáže potvrdit, jestli celiakii máte.

Moji fanoušci mluví o padání vlasů, kožních ekzémech, průjmech, nadýmání, šířné žláze, cukrovce a řídnutí kostí.

V mém případě dokonce z krevního rozboru (na alergologii) byla celiakie vyloučena. Z toho, co mně mí fanoušci na internetu píšou, vím, že jsem rozhodně nebyla jediná, komu krevní vyšetření toto onemocnění neodhalilo.

Nic jiného než gastroenterologické vyšetření vám onemocnění na 100 % neprokáže!

Věděli jste, že celiakie a alergie na lepek není totéž?

Celiakie je nevyléčitelná choroba, kterou prokáže pouze gastroenterologie.

Má autoimunitní charakter a napadá tenké střevo. Reakce na pozření lepku celiakem může mít nástup reakce pomalý – v hodinách až dnech a následky jsou opravdu silné, dochází k poškození buněk tenkého střeva.

Alergii na lepek lze odhalit již na alergologii. Alergie nemusí být doživotní, a dokonce sama odezní. Její nástup příznaků je velmi rychlý a není tak silný jako u celiakie.

Projevy reakce mohou být nepříjemné, mohou být i nebezpečné, nikdy však nedochází k poškození tkání a dalším komplikacím.

○ VYŠETŘENÍ

Já se bála tolik, že jsem noc (no, spíše týden) před vyšetřením nespala. Četla jsem totiž předtím diskuze na internetu, což byla ta největší chyba! Vyšetření bylo popisováno jako mučení Ježíše Krista a hadička s kamerou jako obří anakonda.

Samozřejmě, že každý máme jiný práh bolesti, a ano, existují i příjemnější vyšetření, ale kdybych měla jít znovu, udělám to hned.

Šest hodin před vyšetřením jsem nesměla jíst ani pít, aby byl průchod a průhled pro kameru naprosto čistý. Před zavedením kamery jsem si nechala stříknout do pusy sprej s lokálním anestetikem (zeptajte se před vyšetřením sestřičky), který mi znecitlivěl krk, zákrok byl rychlý, bezbolestný a bezproblémový, že bych od doktora mohla dostat obrázek za statečnost :).

Lékař vám odebere bioptický vzorek k histologickému vyšetření a výsledky budete mít do týdne. Nic vás to nestojí a hlavně odebrání vzorku ani necítíte.

A důležitá informace – pokud si myslíte, že máte celiakii, a proto dobrovolně držíte bezlepkovou dietu například půl roku, a pak se vydáte na gastroenterologické vyšetření, může se stát, že vám nic neodhalí, celiakii nezjistí – protože zánět odezněl. Proto jsem byla nucená jíst „lepkově“ před samotným vyšetřením, aby lékař viděl problém, který mně lepek v žaludku dělá.

Neodkládejte to! Nic vás to nestojí, jen čas. A ta úleva po výsledcích stojí za to!

Pokud jsem vás ani tímto nepřesvědčila, zkuste dva týdny naprosto vynechat lepek a po dvou týdnech striktního dodržování diety si dejte něco hooooódně lepkového. Pokud vám bude špatně, nafouknete se nebo uvidíte velkou změnu oproti dvěma předchozím týdnům, asi bude opravdu na vině pan Lepek.



*Bud'te sami sebou, vystupte z davu, ale hlavně
— z vaší komfortní zóny. Když si totiž mohla svůj
sen splnit jedna holka z maloměsta, tak proč byste
si svůj sen nemohli splnit i vy?*

CELIAKIE NENÍ JENOM TREND!

Celiakie není trend, ale vážné onemocnění a bezlepková dieta je nevyhnutelnou součástí celiakova života.

CELIAKIE NENÍ JENOM TREND!

Jíst potraviny bez lepku je v současnosti módní. Není jednoduché odlišovat lidi, kteří jsou na lepek skutečně alergičtí, od těch, kteří si to jen „vsugerovali“. Tento trend propagují časopisy, reklamy, a dokonce i fitness trenéři. Bezlepkové potraviny a jídla dnes najdete poměrně často a nejedná se už o ojedinělou náhodu.

Častokrát se však setkávám s tím, že je okolo mě spousta lidí, kteří vaří bezlepkové recepty, protože je to aktuální trend – když pak ale čtu složení jejich receptů, dočítám se, že některé suroviny bezlepkové nejsou. Tím vzniká zmatek, který nepomůže nám – nemocným – a ti, kteří teprve se striktní dietou začínají, si z nevědomosti mohou přivodit velmi vážný problém.

Každému doporučuji sem tam pečivo vynechat, protože se vám nemůže nic stát a naopak vám bude lépe, ale pokud nejste opravdu nemocní, pečivo stále mějte ve svém jídelníčku.

Přeci jen obsahuje vlákninu a potřebné vitamíny, které nám celiakům chybí a trpíme následnými problémy, a musíme tyto ztracené vitamíny doplňovat jinak.

Jsem ráda, že žiju v hlavním městě, kde se možnosti rozšiřují a už si mohu dát bezlepkovou pizzu nebo hamburger. Navíc podle informací z největšího bezlepkového veletrhu (kterého jsem se zúčastnila v červnu 2017) by měl být do pěti let trh v Evropě pokryt bezlepkovou stravou jako standard, nebude tedy ničím výjimečným, což je báječná zpráva. Já budu šťastná, když se na tom budu moct také podílet s vlastním bezlepkovým produktem.

Takže můj vzkaz je takový – pamatujte, že celiakie není trend, ale vážné onemocnění a bezlepková dieta je nevyhnutelnou součástí celiakova života.

Jezte vše, s mírou (ne s Mírou), ale hlavně buďte sami sebou!