

**Bezlepkovou dietu dnes často drží i ti, kteří na lepek alergií nemají. Prý se cítí lépe a jedí zdravěji. Na rozdíl od celiaků si mohou dovolit nějaké ty přešlapy, nebo dokonce po čase hodit dietu úplně za hlavu. Když jste však nemocní, musíte ji držet celoživotně, ať se vám to líbí, nebo ne. Jako já. Postupně jsem přišla bezlepkové stravě na chuť.**

KARLA PELIKÁNOVÁ



**HRAVĚ, ZDRAVĚ, BEZLEPKOVĚ**  
Spoustu chutných, zdravých, jednoduchých a samozřejmě bezlepkových receptů (malou ochutnávku najdete na následující straně), plus povídání a zajímavosti o potravinách naleznete v mé kuchařce Hravě, zdravě, bezlepkově. Koupit ji můžete v knihkupectvích nebo na [www.grada.cz](http://www.grada.cz) za 199 Kč.

**KDE SEŽENETE BEZLEPKOVÉ POTRAVINY ZA PŘÍVĚTVIVÉ CENY?**

Mnoho druhů bezlepkových mouk, těstovin, kaší a podobně samozřejmě nakoupíte i v kamenných obchodech se zdravou (bio) výživou. Větší nabídku, za výhodnější ceny naleznete ale na internetu. Mně osobně se osvědčily tyto e-shopy: [www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz), [www.mouky.cz](http://www.mouky.cz), [www.celi-dia.cz](http://www.celi-dia.cz), [www.rohlik.cz](http://www.rohlik.cz), [www.nutrifree.cz](http://www.nutrifree.cz).

Foto: Michal Protvanský

## MOJE BEZLEPKOVÁ CESTA když si vařit prostě musíte

### NUDA BEZ LĚPKU?

Bezlepkové vaření vás naučí používat jiné suroviny. Jídla nejsou rozhodně fádni ani bez chuti.

**C**o člověk musí dělat z povinnosti nebo dlouhodobě, většinou se mu rychle omrzí nebo si to sám sobě nějak ztěžuje a zošklivuje. Tak tomu bylo s držením bezlepkové diety zpočátku i u mě. Celiakii u mě objevili před několika lety a mně se v tu chvíli převrátil život vzhůru nohama. Do té doby (zhruba svých 26 let) jsem jídlo nijak zvlášť neřešila. Postavu jsem si nikdy hlídat nemuse-

la, takže jsem jedla skoro všechno. Nejvíce ze všeho jsem ale milovala sladké – po babiččiných koláčích, lívancích, palačinkách a dortech jsem se mohla utlouct. Také různé sušenky, müsli tyčinky a cereálie jsem do sebe házela na posezení. A když jsem si nepochutnávala na sladkém, byly mojí Achillovou patou těstoviny, obložené celozrnné sendviče nebo pizza. Všechny tyto dobroty se pro mě ale náhle staly tabu.

### Sny o rýži

Spíš než sny bych asi měla použít označení noční můry. První týdny mojí bezlepkové diety se totiž nesly jen a pouze v rýžovém duchu, takže po několika dnech jsem už rýži nemohla ani vidět, ani cítit, natož ji jíst. Jelikož jsem se nikdy o vaření a samotné složení potravin nijak zvlášť nezajímala, představovala pro mě rýže z hlediska absence lepku bezpečný přístav. Stejně bezrizikové bylo ovoce, zelenina, ořechy, jogurty, tvarohy, sýry a vejce, které jsem začala ve větším do jídelníčku zařazovat. Samozřejmě jsem mohla jíst také maso, ale to mi (s výjimkou ryb) nikdy moc nejelo. Ovšem pozor – ne všechno maso je košer! Třeba takové paštiky, uzeniny nebo některé pomazánky lepek obsahují. A podobně je to bohužel i s dalšími desítkami potravin. Jak jsem záhy zjistila, takzvaný ‚skrytý lepek‘ (na výrobku je uvedeno například ‚výrobek může obsahovat stopy pšeničného škrobu‘) se nachází v některých jogurtech a dalších mléčných výrobcích, čokoládě, zmrzlině, pudincích, kávě a jiných kávovinových nápojích. Je to zkrátka podobné jako se ‚stopami arašídů‘ – jsou skoro všude. Pokud tedy nemáte v úmyslu chodit nakupovat s lupou a trávit studováním etiket dlouhé hodiny, je lepší se potravinám, u kterých si nejste stoprocentně jistí ryzostí, vyhnout.

### Pohanka a jiné alternativy

Po měsíci, který jsem strávila vesměs pouze na rýži, kterou jsem si vařila na všechny způsoby – slané i sladké, jsem pochopila, že mít ji denně na talíři už dál nepřichází v úvahu. Začala jsem se tedy pít po bezlepkových potravinách a alternativách k pšenici, ovsu, žitu a ječmenu. O klasické bezlepkové mouce jsem samozřejmě věděla, ale když jsem si z ní upekla koláč, z jeho chuti jsem u vytržení zrovna nebyla.

A tak jsem se každý večer posadila k internetu a googlila informace a pátrala po inspiraci na bezlepkové vaření. Netrvalo to dlouho a objevila jsem skutečné bezlepkové skvosty. Kromě pohanky a quino, které jsou už celkem známé a oblíbené i u neceliaků, jsem narazila na mnoho dalších plodin, o nichž jsem do té doby neměla ani tušení. Konkrétně se jedná o amarant, čirok nebo jáhly, které jsou k dostání ve stejné formě jako pohanka či quinoa, tedy jako obilniny, které se musí před přípravou propláchnout a nechat několik hodin namáčet, i jako mouky nebo těs-

tovin. Musím upřímně říct, že koláče, bábovky, palačinky a další jídla, která se běžně dělají z klasických mouk (žitné, pšeničné), jsou z nich prvotřídní. Většina těchto plodin má mírně oříškovou stopu, která se ve výsledné chuti skvěle promítne, takže si myslím, že stojí za ochutnání a vyzkoušení, i když bezlepkovou dietu držet nemusíte.

### Vděčné luštěniny

Mezi další suroviny, které v kuchyni často a s oblibou používám, patří luštěniny. Vzhledem k tomu, že maso skoro nejím, je důležité přijímat bílkoviny jinak. Kromě mléčných výrobků a vajec jsou to právě luštěniny, které jsou plné kvalitních bílkovin, proto jsem jim dala šanci. A dobře jsem udělala, protože jsou levné, snadno dostupné a vděčné. Dají se použít klasicky uvařené jako přílohy nebo do salátů či zapékaných pokrmů, jako pečené (pečené sójové boby nebo cizrna se solí a bylinkami, nebo naopak medem či skořicí jsou skutečnou lahůdkou) nebo z nich můžete udělat výtečné pomazánky.

### Hokusy pokusy

Pokud jde o samotné vaření a vymýšlení receptů, přišlo to tak nějak samo. Muselo. Vaření jsem se nikdy nebránila, třeba takové pečení mě vždycky dost bavilo, ale protože jsem nikomu vyvářet nemusela a sama jsem si raději zašla do restaurace na pizzu nebo těstoviny, nebyl pro trávení volného času u sporáku důvod. To se ale s bezlepkovou dietou změnilo.

V restauracích se výběr jídel zúžil na minimum, navíc bezlepkové potraviny jako třeba pečivo, sušenky, dezerty a podobně nejsou právě levnou záležitostí, takže jsem se rozhodla začít si vařit. Mělo to hned několik výhod najednou. Zprvée finanční, zadruhé jsem mohla experimentovat podle svých chutí a zkusit různé kombinace surovin a přísad a zatřetí jsem měla jistotu, že jídla, která si uvařím, jsou skutečně bez lepku.

Stylem pokus – omyl jsem tedy začala vymýšlet všelijaké recepty – nejprve na sladké moučníky, sušenky a kaše, pak na slané koláčky a nákypy, nakonec jsem zkusila různé polévkové krémy, pomazánky, těstoviny a další hlavní jídla. Za několik měsíců jsem měla desítky receptů pohromadě a další v hlavě. Teď je najdete i v kuchařce – a také na následujících stranách.

# 3 DNY BEZ LEPKU ale s fantazií

**Jíst bez lepku není nuda ani stres. Přesvědčí vás o tom náš třídní jídelníček.**

SESTAVILA VALENTINA LEBOVÁ,  
RECEPTY: KARLA PELIKÁNOVÁ



**Mgr. Kateřina Šimková**  
výživová poradkyně a odborná garantka společnosti Zdravé stravování

## KDY BEZ LEPKU VAŘÍ A STRAVUJÍ SE I LIDÉ, KTERÝ K TOMU NEMAJÍ ZDRAVOTNÍ DŮVOD?

Neexistuje studie, která by dokazovala, že lepek u zdravých lidí působí negativně. Bezlepková dieta jako módní trend tedy nemá žádný vědecký základ. Zdraví lidé, kteří dodržují bezlepkovou dietu, mohou být stejně obézní jako lidé, kteří ji nedodržují. Pokud dochází k váhovému úbytku, je to proto, že začnou přemýšlet nad svým jídelníčkem, a tím, že omezí výběr surovin, omezí i energetický příjem. Ovšem pokud budeme mít pestrou a vyváženou stravu, odpovídající zásadám zdravého jídelníčku tzv. racionální dietě, nemusíme se lepku obávat.

## JAKÉ CHYBY DĚLAJÍ CELIACI?

Při bezlepkové dietě může dojít k určitým nutričním deficitům – nedostatku bílkovin, vitaminů skupiny B nebo vápníku (lidé s celiakií trpí často nedostatkem laktázy, tudíž špatně snášejí mléčné výrobky, tedy nejdůležitější zdroj tohoto minerálu). Je velmi důležité, aby bezlepkovou dietu nastavoval odborník, který sestaví jídelníček tak, aby k těmto deficitům nedocházelo.

## DEN 1

### Snídaně

● jogurt a bezlepkové müsli (např. z DM drogerie – ořechové)  
bílý jogurt zlehka osladíme agáve sirupem a přidáme 2 lžičky müsli a 2–3 na kousky nakrájené jahody

### Svačina

● banán nakrájený na kolečka

### Oběd

#### ● Falešná sekaná

Na 1 zapékací mísu (20 × 20 cm)  
● 1 hrnek suché zelené čočky ● 2 lžičky olivového oleje  
● 1 malá cibule ● 250 gramů hlívy ústříčné ● 50 gramů sekaných vlašských ořechů ● 3 lžičky lněných semínek + 100 ml vody ● 1 hrnek bezlepkových vloček ● 2 mrkve ● 2 vejce ● 50 ml polotučného mléka ● 1 lžička sušeného tymiánu ● 1 lžička sušeného česneku  
● sůl, pepř

#### Postup

Zelenou čočku propláchneme, zalijeme vodou a necháme asi 40 minut bobtnat. Poté uvaříme doměkka. Lněná semínka smícháme s vodou a necháme asi 30 minut bobtnat. Na pánvi rozpálíme olivový olej a osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme nakrájenou hlívu ústříčnou a nahrubo nastrouhané mrkve a restujeme do změknutí. Odstavíme a necháme trochu vychladnout.

Pak vložíme do mixéru, přidáme nasekané vlašské ořechy, bezlepkové vločky, lněná semínka a mléko a umixujeme. Směs přelijeme do hluboké mísy, přimícháme čočku, dvě rozklepnutá vejce, tymián, česnek, osolíme a opepříme a přendáme do zapékací mísy vymazané olivovým olejem. Pečeme v troubě rozehráté na 180 °C asi 35 až 40 minut.

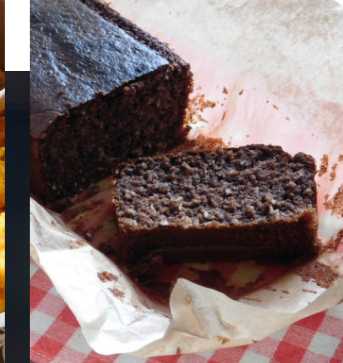
### Svačina

● kousek syra (např. ementál nakrájený na menší kostičky), hrst kešu oříšků, nepražených, nesolených

### Večeře

#### ● Zeleninový salát s grilovaným lososem a sezamovými semínky

Ledový salát natrháme na menší kousky, pokrájíme okurku, cherry rajčátka, přidáme mozzarellu a lžičku majonézy, zakápneme olivovým olejem, osolíme, opepříme, posypeme sezamovými semínky a vše důkladně zamícháme. Na grilu či v troubě opečeme steak z lososa a podáváme se salátem.



## DEN 2

### Snídaně

#### ● Čokochlebíček s kokosem 1–2 ks

● 100 g hořké čokolády s vysokým obsahem kakaa  
● 60 g másla ● 4 vejce ● 100 g strouhaného kokosu  
● 2 balení Alpro sójového dezertu (příchuť čokoláda)  
● 1 hrnek pohankové mouky ● 1 balení bezlepkového kypřicího prášku do pečiva

#### Postup

Čokoládu nalámeme na kousky, máslo nakrájíme na menší kostky a obojí vložíme do mísy. Necháme rozpustit ve vodní lázni nebo dáme na teplá kamna. Do rozpuštěné směsi nasypeme mouku a rozklepneme všechna čtyři vejce a pořádně promícháme metličkou. Přidáme dvě balení čokoládového sójového dezertu a strouhaný kokos a zamícháme. Nakonec vmícháme bezlepkový kypřicí prášek do pečiva. Těsto vlijeme do formy vystlané pečicím papírem a dáme péct do trouby na 180 °C na 50 až 60 minut.

### Svačina

#### ● Smoothie se špenátem

Do mixéru vložíme 1 banán, 1 jablko bez jadřince, hrst baby špenátu a lžičku slunečnicových semínek, zalijeme vodou a přidáme lžičku medu, vše rozmixujeme a podáváme.

### Oběd

#### ● Úžasná bramborová kaše

Na 1 pánev/hrnek  
● 400 g brambor ● 1 dýně hokkaido ● 1 menší cibule  
● 3 lžičky sladké kukuřice ● 2 lžičky másla ● 1 lžička kari  
● 1 hrnek zakysané smetany ● 1 hrnek bílého jogurtu  
● 1 lžička soli ● 1 lžička pepře

#### Postup

Brambory vydrhneme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě. Dýně oloupeme, rozkrojíme, vydlabeme zrníčka, nakrájíme na menší kousky a uvaříme doměkka. Na pánvi (v hrnci) rozehrájeme máslo a osmahneme cibulku. Přidáme kukuřici a rozmačkané brambory s dýní. Ochutíme kari kořením, solí a pepřem a nakonec přidáme jogurt smíchaný se smetanou. Zamícháme a asi po minutě odstavíme.

### Svačina

#### ● Tvaroh s medem a slunečnicovými semínky

Tvaroh s obsahem tuku kolem 3 % promícháme s medem a přisypeme slunečnicová semínka a lžičku lněného oleje, znovu důkladně promícháme a jíme.

### Večeře

#### ● Pohankovo-cizrnový salát

Uvaříme pohanku a cizrnu (u té je dobré nechat ji namočenou přes noc), smícháme rovný díl pohanky s dílem cizrny, přidáme pokrájenou papriku, okurku a uvařenou červenou řepu. Zakápneme olivovým olejem, osolíme a opepříme. Necháme vychladit alespoň 30 minut v lednici a podáváme.

Foto: Shutterstock.com

## DEN 3

### Snídaně

● Dort z rýžové mouky s mascarpone a čokoládou  
● 4 vajíčka (z bílků sníh) ● 1 lžička jedlé sody ● 90 g kokosového oleje ● 200 g hořké čokolády 81% ● 1 lžička agáve sirupu ● 1 lžička kokosové mouky ● 3 lžičky rýžové mouky

Krém: ● 250 g mascarpone ● 100 g hořké čokolády  
● 1 lžička kokosového oleje ● 1 lžička agáve sirupu  
● 200 ml smetany 40%

#### Postup

Ve vodní lázni rozpustíme kokosový olej, čokoládu a agáve sirup. Necháme vychladnout a přidáme žoutky, sodu, kokosovou a rýžovou mouku a nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků. Dáme do formy a pečeme cca 25 minut.

Ve vodní lázni rozpustíme kokosový olej, čokoládu a agáve sirup. Až vychladne, přidáme mascarpone a vyšleháme do hladkého krému. Nakonec vmícháme vyšlehanou smetanu a naneseeme na dort. Dáme ztuhnout do lednice.

### Svačina

#### ● Jahodovo-banánový shake

Jahody a banán nakrájený na kousky vložíme do mixéru, přidáme rýžové mléko Provamel a lžičku agáve sirupu a rozmixujeme. Necháme vychladit a ihned vypijeme.

### Oběd

#### ● Cibulový quiche

Na 1 zapékací mísu (20 × 20 cm)  
● 150 gramů čirokové mouky ● 90 gramů másla  
● 3 vejce ● 4 červené cibule ● 200 gramů sýru cottage ● 1 lžička soli ● 2 lžičky směsi italských bylinek  
● 3 lžičky lněných semínek ● 1 lžička řepkového oleje

#### Postup

Do hluboké mísy nasypeme mouku a rozměklé máslo. Rukama vypracujeme těsto. Rozklepneme dvě vejce a vmícháme je do těsta. Těstem vysteleme dno i strany zapékací mísy a propícháme jej vidličkou, aby se při pečení nezvedalo. Cibule oloupeme a nakrájíme na větší kostičky. Na pánvi rozehrájeme řepkový olej a cibuli osmahneme. Jakmile začne měknout, přiklepeme jedno vejce. Osolíme, přidáme bylinky a promícháme. Nakonec přimícháme sýr cottage a lněné semínko. Směs rozprostřeme na těsto a dáme péct do trouby rozehráté na 170–180 °C na asi 40 minut.

### Svačina

● Lifebar tyčinka

### Večeře:

● Caesar salát bez krutonů