

## Recepty:

Barevně odlišeno 100 receptů podle citlivosti

## Šichtařová má na srdci...

Co je citlivá kuchyně, zkušenosti s ní a pár dalších perliček (nejen o vaření)

### 1. Hlavní jídla – kachna

Klasická kachna s knedlíky a se zelím	17
Kachna na víně	18
Kachna (nebo kuře) plněná kysaným zelím	20

Svatá trojice
Nejprimitivnější jídla jsou nejzákeřnější

### 2. Hlavní jídla – kuře

Obalované kuře	23
Kuřecí řízek	24
Kuřecí stehýnka pečená s rýží	26
Kuře s medovou omáčkou	28
Kuře na paprice	30
Kuře pečené s kořenovou zeleninou ve vlastní šťávě	32
Kuřecí sladkokyselé soté na zelenině	36
Kuřecí soté na dýni	38
Kuřecí kari ragú s mandlemi	40
Kuřecí prsa s brokolicí na kokosovém mléce	42
Kuřecí prsa s javorovým sirupem	44
Kuřecí stehna s bylinkami a medovou mrkví	46
Kokosové kuře	48
Kuřecí prsa s rozmarýnem a citronem	50
Kuřecí životabudič	52

Žádný fanatismus
Vezměme to letem světem
Každý jinak přísně
A co tedy vlastně jíte...?
Já a vaření: děsuplná kombinace
Čisté potraviny: žádná dieta, ale životní styl!
Potaviny zcela vynechávané v této knize
Další potenciálně vynechávané potraviny
Epidemie civilizačních nemocí
Okamžité výsledky jsou možné
Kypíte zdravím? Tak proč to nezkusit?
Nejste si svým zdravím zcela jisti? Tak to zkuste.
Máte problémy? Zbavte se jich!
Kuchařky pro citlivé lidi chybí!
Lékaři problému nápadně často nerozumí

### 3. Hlavní jídla – krocan a krůta

Krocaní karbanátky	55
Krocaní sekaná	56
Krocaní maso s rozmarýново-medovou omáčkou	58
Krůtí medový kotlík s mrkví	60
Krocaní chilli soté	62
Vánoční krocan	63
Krocaní maso s javorovo-rajčatovou omáčkou	64
Přírodní krůtí maso s bramborovou kaší	66
	68
	70

Zdraví je důležitější než diagnóza
Srážka s mocí úřední
Atopický ekzém
Nejsem ekoterorista
Nesnášenlivost, či alergie?
I to se může přihodit
Hlavně nenahrazovat (neboli nesmíš-li housku, nesahej po rohlíku)

## 4. Hlavní jídla – králík

Králík s pečenou rýží	73	
Králík na jablkách	74	Jednoduchost, rychlost – aneb na úpravě záleží
Králík pečený s kořenovou zeleninou	76	Vše čerstvé
	78	Překyselení je průšvih
	78	Co s překyselením?
	78	Jako voda do kyseliny

## 5. Hlavní jídla – hovězí

Hovězí dušený kotlík	81	Vepřové, či hovězí?
Steak	82	
Masové koule v rajčatové omáčce	84	Autismus
Brambory zapečené s mletým hovězím masem	86	Cibule, česnek a spol.
„Cottage pie“	88	Ocet (v drtivé konkurenci citronu)
	90	Prevít lepek
	90	Bezlepkové není vždy bezlepkové
	91	Pečivo
Svíčková	92	
Guláš	94	Glutamát a sója

## 6. Hlavní jídla – bez masa nebo s minimem masa

Skleněné široké nudle se zeleninou	97	
Boršč	98	Kořenová zelenina
Obalovaná brokolice	100	Kvasnice
	102	Mléko
	102	Rostlinná „mléka“
Pizza zeleninová	104	Kontaminace
Škubánky	106	Vajíčka
	108	Není rýže jako rýže
	108	Vysoká škola na vaření rýže
		Kde vzít správnou restauraci a nekrást?
		Pro někoho výjimky neexistují
Paella	110	Bezlepkové těstoviny
Risotto s mletým masem	112	Ořechy
České rizoto s kuřetem	114	Alkohol
Těstoviny: Špagety se šunkou a smetanou	116	Víno
Těstoviny: Špagety boloňské	118	Sekt
Těstoviny: Špagety s kuřetem a kokosovou smetanou	120	Mořské plody
	122	Škroby
	122	Tuky
	122	Máslo a margarín
Těstoviny: Špagety s pestem	124	Kterépak kuřátko?
Bramborák	126	Reklama? Ano!
	128	
	128	
Těstoviny: Svěží špagety	130	
Pečené fazole	132	

Těstovinový salát s cuketami

Špagety arrabbiata

134 Čokoláda

136 Chutě na sladké

138 Není cukr jako cukr

138 Alternativní sladidla

138 Proč cukr žádný, medu přiměřeně

139 Med

139 Ochucovadla

## 7. Polévky

Polévka: Kapustová

Polévka: Bramborová

Polévka: Brokolicový krém

Polévka: Dýňový krém

Polévka: Hovězí

Polévka: Gulášová

Polévka: Kulajda

Polévka: Hrachová

Polévka: Kuřecí

Polévka s krocaními masovými knedlíčky

Vánoční polévka s hovězími masovými knedlíčky

Polévka: Zeleninový krém

Zelňačka

141

142 Zahušťování

144 Batáty

146 Dýně

148 Potravinové doplňky

150 Kokos

152 Dovolena a cestování

154 Není země jako země

156 Škola

158 „Žlučnicková dieta?“ Vlastně jen Citlivá kuchyně.

160 GFCF

162 Zákeřný pšeničný škrob bez označení

164 Happy meal

164 Nádobí – jaké vybrat?

166 Proklínané sádlo

## 8. Přílohy

Bramborové knedlíky

Bramborové noky

Brambory štouchané rozmarýnové

Bramborová kaše

Hranolky

Čočka červená drobnozrná

Medové zelí

169

170 Brambory

172 Poznámka pro kuchyňsky nepoužitelné chlapy...

174 Uzeniny

176 Není šunka jako šunka

178 Těhotenské chutě mají důvod

178 Těhotenské vitamíny, nebo pestré jídlo?

179 Má smysl se v těhotenství některým potravinám vyhýbat?

180 Pšeničné hranolky...??

182 Jaké maso?

184 Přemíra ingrediencí

## 9. Samostatné přílohové omáčky – bez chemie

Omáčka: Dijonsko-medová

Omáčka: Dýňová

Omáčka: Rajská s bylinkami

187

188 Alchymie jménem glykemický index

190 Jak snížit glykemický index?

## 10. Saláty

Zeleninový salát s focacciou  
Lehký bramborový salát  
Vánoční bramborový salát  
Okurkový salát  
Rajčatový salát

193  
194 Chemické citrusy  
196 Hlad je špatná známka  
198 Ovoce a zelenina  
200 Jsme to, co jíme

## 11. Snídaně a svačiny

Cizrnová pomazánka  
Banánový chleba  
Irský sladký chleba  
Focaccia  
Snídaňová kaše: Jáhlová s rozinkami  
Snídaňová kaše: Rýžová

203 Dogma jménem kontinentální snídaně  
203 Bezlepkové müsli, kukuřičné lupínky a spol.  
204  
206 Kypření neboli Hrnečku, dost!  
208 Vánoční pečení  
210 Víc kvality, míň kvantity  
212 Sůl nad zlato  
214 Ryby

## 12. Sladkosti

Narozeninový klasický ovocný dort  
Koláč dýňový  
Koláč jablečný  
Čokoládová zmrzlina  
Sorbet  
Marcipánové kuličky  
Šlehačka  
Vánoční anglický „puđink“  
Vánoční cukroví: Datlovo-kokosové kuličky  
Velikonoční beránek v zaječím kostýmu  
Arašídové kostičky  
Jahodový koktejl  
Grepový koktejl

217  
218 Káva – voňavá závislost na Itálii  
220 Čaj (protože kafe o páté je hřích)  
222 Co vlastně pít?  
224 „Špinavé“ ovoce a zelenina  
226 „Bez másla se přeci nedá péct...“  
228 Staré versus nové  
230  
232 Obilní prckové?  
234  
236 Přirozeně bezlepkové??  
238  
240 Chtějí z nás mít ovce

Obrazový seznam jídel

242