

Obsah

MZK – UK Brno



2610447785



POCHUTNÁVÁME SI BEZ LEPKU

Vaříme zdravě bez lepku –
jíme zdravě s celiakií 5

Celiakie –
když z obilí stůněme 6

Otázky a odpovědi –
rozeznáte potíže a reagujete na ně 8

Praxe –
život s celiakií 10

Stěvo –
oslabený obranný systém 12

Otázky a odpovědi –
důležité pro všední den 14

Diagnóza 16

Moje dítě má celiakii 17

Otázky a odpovědi –
všeobecné 18

První pomoc po diagnóze 20

Pečeme bez lepku –
otázky a odpovědi 22

RECEPTY

Polévky a omáčky

Zeleninový vývar s nočky z kukuřičné krupice,
Krémová houbová polévka 26

Lahodná rajská omáčka,
Bešamelová omáčka 28

Pikantní grilovací omáčka,
Smetanová omáčka s curry 29

Těstoviny

Gnocchi s parmezánem 30

Sýrové špecle 32

Penne s cuketovou omáčkou,
Špagety alla carbonara 34

Lasagne 36

Plněné taštičky 38

Hlavní pokrmy

Pečeně nakyselo s houskovými knedlíky 40

Plněné omelety 42

Burritos s kuřečí náplní 44

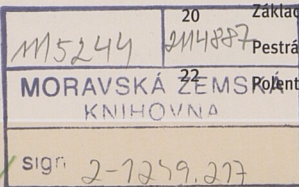
Cuketová tortilla 46

Pikantní pečivo

Základní recept na těsto na pizzu, Focaccia 48

Pestrá rodinná pizza 50

Polentová pizza 52



✓ sig. 2-7259.277

Základní recept na kynuté těsto, Švábský cibulový koláč	54	Základní recept na křehké těsto, Rebarborový koláč s krémovou polevou	88
Základní recept na těsto s tvarohem a olejem, Základní recept na tvarohové listové těsto	56	Angreštový koláč, Jablkový koláč se skořicovou polevou	90
Masové taštičky	58	Linecký dort	92
Pórkové quiche	60		
Sýrové pečivo	62		

Dezerty

Jablečný dezert z Francie, Červená kaše s vanilkovou omáčkou	64	Máslové pečivo	94
Lehká pomerančová pěna, Finský krém z kyselého mléka	66	Pistáciové tyčky, Citronová srdíčka	96
Švábské vafle, Saské tvarohové placičky	68	Kokosovo-marcipánové makronky, Makronky z lískových oříšků	98
Rýžovo-tvarohový nákyp s jablky, Sladký jahelný nákyp	70	Marcipánové rohlíčky, Čokoládový chlebiček	100
Malinové tiramisu, Základní recept na piškot	72	Pěnové pusinky, Ořechové tovary	102

Koláče

Malinový tvarohovo-šlehačkový dort, Tvarohový koláč bez korpusu	74	Chleby a žemle	
Ovocné muffiny s vlašskými ořechy, Čokoládovo-mandlové dortíky	76	Nedělní žemle	104
Kokosovo-pomerančové dortíky, Mandlové řezy	78	Celozrnné nízké žemle nebo celozrnný chleba, Žemle bez droždí	106
Espresso buchta, Pohankový dort	80	Bílé žemle nebo bílý chleba	108
Francouzský třešňový koláč, Citronový koláč	82	Bramborový chleba, Rýžový chleba	110
Mrkvový dort	84	Jadný jogurtový směsný chléb	112
Mandlový koláč	86	Amarantový chleba se lněným semínkem, Chleba s vlašskými ořechy	114
		Chleba bez hotové moučné směsi	116
		Nejoblíbenější chleba	118

K VYHLEDÁNÍ

Slovníček	120
Rejstříky	124
Závěrem...	128

Recepty podle kapitol

POLÉVKY A OMÁČKY

- Zeleninový vývar s nočky z kukuřičné krupice 26
- Krémová houbová polévka 26
- Lahodná rajská omáčka 28
- Bešamelová omáčka 28
- Pikantní grilovací omáčka 29
- Smetanová omáčka s curry 29

TĚSTOVINY

- Gnocchi s parmezánem 30
- Sýrové špecle 32
- Penne s cuketovou omáčkou 34
- Špagety alla carbonara 34
- Lasagne 39
- Plněné taštičky 38

HLAVNÍ POKRMY

- Pečeně nakyselo s houbovými knedlíky 40
- Plněné omelety 42
- Burritos s kuřecí náplní 44
- Cuketová tortilla 46

PIKANTNÍ PEČIVO

- Základní recept na těsto na pizzu 48
- Focaccia 48
- Pestrá rodinná pizza 50
- Polentová pizza 52
- Základní recept na kynuté těsto 54
- Švábský cibulový koláč 54
- Základní recept na těsto s tvarohem a olejem 56
- Základní recept na tvarohové listové těsto 56
- Masové taštičky 58
- Pórkové quiche 60
- Sýrové pečivo 62

DEZERTY

- Jablečný dezert z Francie 64
- Červená kaše s vanilkovou omáčkou 64
- Lehká pomerančová pěna 66
- Finský krém z kyselého mléka 66
- Švábské vafle 68
- Saské tvarohové placičky 68
- Rýžovo-tvarohový náky p s jablky 70
- Sladký jahelný náky p 70
- Malinové tiramisu 72
- Základní recept na piškot 72

KOLÁČE

- Malinový tvarohovo-šlehačkový dort 74
- Tvarohový koláč bez korpusu 74
- Ovocné muffiny s vlašskými ořechy 76
- Čokoládovo-mandlové dortíky 76
- Kokosovo-pomerančové dortíky 78
- Mandlové řezy 78
- Espresso buchta 80
- Pohankový dort 80
- Francouzský třešňový koláč 82
- Citronový koláč
- Mrkvový dort 84
- Mandlový koláč 86
- Základní recept na křehké těsto 88
- Rebarborový koláč s krémovou polevou 88
- Angrešťový koláč 90
- Jablkový koláč se skořicovou polevou 90
- Linecký dort 92

VÁNOČNÍ PEČIVO

- Máslové pečivo 94
- Pistáciové tyčky 96
- Citronová srdíčka 96
- Kokosovo-marcipánové makronky 98
- Makronky z lískových oříšků 98
- Marcipánové rohlíčky 100
- Čokoládový chlebiček 100
- Pěnové pusinky 102
- Ořechové tolary 102

CHLEBY A ŽEMLE

- Nedělní žemle 104
- Celozrnné nízké žemle nebo celozrnný chleba 106
- Žemle bez droždí 106
- Bílá žemle nebo bílý chléb 108
- Bramborový chleba
- Rýžový chleba
- Jadný jogurtový směsný chleba 112
- Amarantový chleba se lněným semínkem 114
- Chleba s vlašskými ořechy 114
- Chleba bez hotové moučné směsi 116
- Nejoblíbenější chleba 118

