

Obsah



POCHUTNÁVÁME SI BEZ LEPKU

Vaříme zdravě bez lepku – jíme zdravě s celiakií	5
Celiakie – když z obilí stůněme	6
Otázky a odpovědi – rozeznějte potíže a reagujte na ně	8
Praxe – život s celiakií	10
Střevo – 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 kuřecí náplní	44
Cuketová tortilla	46

Pikantní pečivo

Základní recept na těsto na pizzu, Focaccia	48
Pestrá rodinná pizza	50
Polentová pizza	52

Základní recept na kynuté těsto, Švábský cibulový koláč	54
Základní recept na těsto s tvarohem a olejem, Základní recept na tvarohové listové těsto	56
Masové taštičky	58
Pórkové quiche	60
Sýrové pečivo	62

Dezerty

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

Koláče

Malinový tvarohovo-šlehačkový dort, Tvarohový koláč bez korpusu	74
Ovocné muffiny s vlašskými ořechy, Čokoládovo-mandlové dortíky	76
Kokosovo-pomerančové dortíky, Mandlové řezy	78
Espresso buchta, Pohankový dort	80
Francouzský třešňový koláč, Citronový koláč	82
Mrkvový dort	84
Mandlový koláč	86

Základní recept na křehké těsto, Rebarborový koláč s krémovou polevou	88
Angreštový koláč, Jablkový koláč se skořicovou polevou	90
Linecký dort	92

Vánoční pečivo

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

Chleby a žemle

Nedělní žemle	104
Celozrnné nízké žemle nebo celozrnný chleba, Žemle bez droždí	106
Bílé žemle nebo bílý chleba	108
Bramborový chleba, Rýžový chleba	110
Jadrný jogurtový směsný chléb	112
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