

OBSAH

LEPEK

Proč ne lepek?	10
Proč je lepek problém?	12
Historie obilovin a pečiva	12
Lepek a jeho vliv na náš trávicí systém	13
Onemocnění způsobená nesnášenlivostí lepku	16
Celiakie	17
<i>Diagnostika celiakie</i>	20
<i>Léčba celiakie</i>	22
Alergie na lepek	23
Intolerance lepku	23
Zdravotní důsledky nesnášenlivosti lepku	24
Nemoci způsobené zhoršením stavu střeva	27
Těhotenství a lepek	31
Lepek a kojenci	33
Strava kojence	33
Strava kojící matky	34
Lepek a zdravý člověk	36

BEZLEPKOVÁ STRAVA

Obiloviny	42
Bezlepkové obiloviny	45
<i>Energie jednotlivých obilovin</i>	45
Přehled bezlepkových obilovin	49
Rýže	49
Jáhly	52
Quinoa	55

Pohanka.....	57
Kukuřice.....	60
Slzovka.....	64
Amarant.....	66
Čirok.....	68
Teff.....	70
Základ stravy.....	72
Obiloviny.....	73
Zelenina.....	74
<i>Druby zeleniny</i>	75
<i>Zelenina během dne i roku.</i>	77
<i>Způsoby úpravy zeleniny.</i>	79
<i>Nezdravá zelenina</i>	81
Luštěniny.....	83
Sójové výrobky.....	85
Maso.....	86
Ovoce.....	88
Sladká chuť, sladkosti.....	90
Semena a ořechy.....	91
Dochucovadla a přirozené nutriční doplňky.....	93
Tuky.....	97
Tekutiny.....	98
Mléčné výrobky.....	99
Vejce.....	102
Strava a biorytmus.....	103
Strava a denní rytmus.....	104
Strava a roční rytmus.....	106

RECEPTY

Obiloviny	111
Obecné zásady přípravy obilovin	111
Rýže	113
<i>Rýže natural</i>	113
<i>Bílá rýže</i>	117
<i>Rýže calasparra</i>	119
<i>Rýže basmati</i>	120
Kombinace rýže a zeleniny	120
Kombinace rýže a luštěnin	122
Kompletní rýžové jídlo vařené v jednom hrnci	124
Rizoto	128
Další jídla z rýže	132
Jáhly	135
Kombinace jahel a zeleniny	137
Kombinace jahel a luštěnin	140
Kompletní jáhlové jídlo vařené v jednom hrnci	141
Jáhloto	143
Jáhlový nákyp	146
Quinoa	148
Kombinace quinoj a luštěnin	149
Kombinace quinoj a zeleniny	150
Další kombinace s quinoou	153
Pohanka	155
<i>Pohanka lámanka</i>	158
Kombinace pohanky a zeleniny	158
Kombinace pohanky a luštěnin	160
Teff	163
Kombinace teffu a zeleniny	165

Amarant	168
Kombinace amarantu a zeleniny	170
Kombinace amarantu a luštěnin	172
Čirok	175
Kombinace čiroku a zeleniny	176
Kombinace čiroku a luštěnin	179
Slzovka	182
Kukuřice	185
Kombinace kukuřice a zeleniny	187
„Bramborový“ salát z polenty	188
Polentový nákyp	189
Obiloviny vařené v jednom hrnci	192
Knedlíky, noky, halušky	197
Bezlepkový chléb	202
Slaný koláč	204
Karbanátky	206
Těstoviny	213
Luštěniny	217
Obecné zásady přípravy luštěnin	218
Čočka	220
<i>Neloupaná čočka</i>	220
<i>Loupaná červená čočka</i>	221
Fazole	222
<i>Azuki</i>	222
<i>Bílé</i>	223
<i>Barevné</i>	223
<i>Borlotti</i>	223
<i>Černé</i>	223
<i>Černé oko</i>	224
<i>Červená ledivina</i>	224

<i>Mungo</i>	224
<i>Fazole navy</i>	224
<i>Pinto</i>	225
<i>Purpurové</i>	225
Cizrna	226
Hrách	228
<i>Loupaný hrách</i>	229
<i>Neloupaný hrách</i>	229
Sója	230
<i>Tofu</i>	231
<i>Tempeh</i>	239
<i>Natto</i>	243
Recepty z luštěnin	244
Luštěninové polévky	244
Omáčky	250
Nákypy	253
Pomazánky	256
Zelenina	261
Zeleninový vývar	262
Způsoby úpravy zeleniny bez tuku	264
Nishime – vaření ve vrstvách	265
Blanšírování – rychlé spaření zeleniny	267
<i>Blanšírované zimní saláty</i>	267
<i>Blanšírované letní saláty</i>	268
<i>Tipy na dochucení salátů</i>	269
Napařování	271
Vařená zelenina	272
Mléčně kvašená zelenina	273
<i>Dlouze kvašená zelenina</i>	273
<i>Krátce kvašená zelenina</i>	274
<i>Zelenina kvašená ve slaném nálevu</i>	276
Presované saláty	276

Způsoby úpravy zeleniny na tuku	278
Sotýrování	279
Kimpira	282
Fritování	284
Tempura	285
<i>Bezlepkové těstíčko</i>	286
Polévky	287
Ranní polévka	288
Polední zeleninové polévky	289
Částečně mixované polévky	293
Krémové polévky	295
Zavářky do polévek	297
Omáčky	299
Aspiky	304
Dezerty a sladkosti	307
Ovocné knedlíky	308
Nepečené dezerty	309
Amasaké	309
Další nepečené dezerty	312
Pečené dezerty	314
Koláče	314
Záviny	318
Další pečené dezerty	319
(Nejen) vánoční cukroví	321
Dorty	325
Poděkování	327
Seznam receptů	328