

# Obsah



## 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 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 špeckle	32
Penne s cuketovou omáčkou, Špagety alla carbonara	34
Lasagne	36
Plněné taštičky	38

### Hlavní pokrmy

Pečené nakyselo s houskovými knedlíky	40
Plněné omelety	42
Burritos s kuřečím 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 náyp s jablky, Sladký jahelný náyp	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
Angrešťový koláč, Jablkový koláč se skořičovou 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, Čokoládové chlebiček	100
Pěnové pusinky, Ořechové tovary	102

### Chleby a žemle

Nedělní žemle	104
Celozrnné nízké žemle nebo celozrnný chleba, Žemle bez droždí	106
Bílě žemle nebo bílý chleba	108
Bramborový chleba, Rýžový chleba	110
Jadný 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



# Střevo – oslabený obránný systém

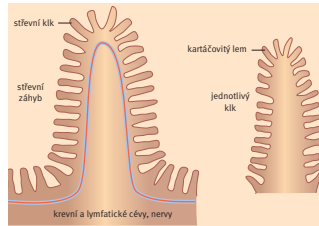
## Tenké střevo

Zatímco je naše vnější kůže velká jen 2 m<sup>2</sup>, má „vnitřní kůže“ našeho zažívacího traktu velikost od 500 do 700 m<sup>2</sup>. Celiakii postižené tenké střevo se na tom podílí 120 m<sup>2</sup> při délce 3 až 5 m. To je možné jen vysoce komplexní výstavbou. Stěna tenkého střeva je složena z velkého množství – zhruba 600 – záhybů (klíček). 1 mm<sup>2</sup> této sliznice nese až 40 výběžků, tak zvaných klků, které výškou 1 mm a průměrem 0,1 mm zvětšují povrch na 5–6 m<sup>2</sup>. 1 mm<sup>2</sup> každého jednotlivého klku sestává zase z 200 milionů tak zvaných mikrokloků. Rozprostřené by to obnášelo velikost fotbalového hřiště.

Tento velký povrch se svou komplikovanou strukturou je potřebný pro dostatečnou resorpci potravy. Každý klk sestává z nejmenších tepen a žilek a je protkaný sítí krevních vlásečnic a lymfatických cév. Touto sítí lze přijímat živiny a rozvádět je dál do krve. Při celiakii zničí tyto klky trvalý zánět. Nové klky už nemohou dorůstat. Medicínsky se tomu říká „atrofie klků“. Místo živé „pahorkatiny“ vzniká rovná plocha, která svým mnohem menším povrchem nemůže dostatečně resorbovat složky potravy.

## Střevní flóra

Rozmělněná a natrávená potrava musí být rozložena na nejmenší chemické součásti. V našem střevě žijí biliony prospěšných



**Střevní sliznice se skládá do záhybů, klků a kartáčovitých lemů. Tak se povrch střeva zvětšuje 200krát.**

bakterií plicních pro nás tuto úlohu. Tomuto ekosystému říkáme „střevní flóra“. Zdravé složení střevní flóry závisí na druhu potravy a na našem způsobu života. Naš zdravotní stav ovlivňuje přímo naše střevní flóra. U nemocných celiakií už není složení střevní flóry tak optimální, aby se mohlo starat o jejich zdraví.

## Střevo jako náš největší obranný systém

Jak kůže, tak střevní sliznice představují hranice našeho těla k vnějšímu světu. Na této hranici musí být postaráno o to, aby do organismu mohly vstoupit životně důležité

látky. Životu nebezpečné látky musí ale zůstat venku. S potravou, kterou přijímáme, přivádíme několikrát denně do svého zažívacího traktu nebezpečnou směs – vedle zdravých živin obsahuje tato potrava značné množství nebezpečných součástí jako bakterie nebo houby, které musí tělo rozeznat, zbavit účinnosti a vyloučit.

Proto největší část imunitního systému (70–80 %) sídlí ve střevě. Tady se na místě stará o co nejjednodušší průběh, a je proto rozhodujícím způsobem zodpovědný za zachování našeho zdraví.

## Imunitní systém

Speciální buňky jsou naprogramované na to, aby rozeznaly cizí látky a vyloučily je. Při prvním kontaktu se naprogramují přesně na konkrétní cizí látku. Pokud se s ní organismus dostane do styku podruhé, buňky ji znovu rozeznají, okamžitě zareagují a postarají se o to, aby nemohla natropit žádnou škodu. Říkáme tomu princip „klíč – zámek“.

Tento životně důležitý postup se však může rozšířit na látky, které samy o sobě škodlivé

## ➤ Co střevo podporuje

- čerstvé potraviny
- šetrná příprava jídla
- vláknina
- lehce stravitelná jídla
- hodně tekutin (nesycené vody)
- bylinné čaje
- pohyb
- uvolnění, relaxace
- dechová cvičení
- čerstvý vzduch
- důkladné žvýkání
- probiotika
- homeopatie
- pozitivní životní postoje

nejsou. Imunitní systém reaguje pečlivě a rozeznává v normálních složkách potravy nepřátelské vetřelce. Dříve nebo později už imunitní systém nefunguje správně – vzniká alergie.

V případě celiakie je běžná složka obilí, lepek, chybne rozpoznána jako škodlivá látka.

Imunitní systém je alarmován původcem – „antigenem“ – a produkuje obranné buňky: protilátky. Tyto protilátky způsobí zánět střevní sliznice a poškodí tak tělu vlastní tkáň. Proto se u celiakie mluví i o „autoimunitním onemocnění“. Přesné procesy v těle ještě pořad nejsou úplně objasněné.

## ➤ Co střevo poškozuje

- denaturované potraviny
- Fast Food
- těžko stravitelná jídla
- cukr
- příliš mnoho tuku
- příliš málo tekutin
- alkohol
- nikotín
- léky
- stres a starosti
- mělké dýchání
- těsné oblečení (kalhoty, sukně)
- příliš málo pohybu
- rychlé jídlo





VASUT

## Lahodná rajská omáčka

### PRO 4 OSOBY

1 cibule  
1–2 stroužky česneku  
2 lžice olivového oleje  
400 g krájených rajčat (v konzervě)  
3 lžice rajského protlaku  
sůl, pepř  
3 lžice červeného vína (kdo má rád)  
5 lžic smetany

1 lžice čerstvých nasekaných bylinek (např. oregano, tymián, bazalka)

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 30 min.

**1.** Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Olej zahřejeme v hrnci a nakrájenou cibuli a česnek v něm necháme za stálého míchání zesklovatět.

**2.** Přimícháme krájená rajčata i se šťávou a krátce je mírně povaříme. Přidáme rajčatový protlak. Omáčku ochutíme solí a pepřem. Za nízké teploty ji asi 10 min. povaříme.

**3.** Přidáme červené víno a mírně vaříme dalších 5 min. Před podáváním vmícháme smetanu a bylinky. Omáčka se výborně hodí k těstovinám.

### OBMĚNA

Omáčku můžeme pozměnit 200 g opečeného hovězího mletého masa nebo 200 g zeleniny nakrájené na jemné kostky, např. mrkve, póruku, celeru, cukety.



## Pikantní grilovací omáčka

### PRO 4 OSOBY

2 šalotky, 3 stroužky česneku  
1 řapík celeru  
2 lžice olivového oleje  
6 lžic rajčatového kečupu (Heinz)  
6 lžic pasírovaných rajčat (hotový výrobek)  
2 lžice balzamikového octa  
1 lžice dijonské hořčice, 150 ml vody  
sůl, pepř  
1 lžice čerstvých nasekaných bylinek (např. tymián, oregano, bazalka)

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 30 min.

**1.** Šalotky a česnek oloupeme a nakrájíme na jemné kostičky. Celer omyjeme, stáhneme tvrdá vlákna a řapík nakrájíme na jemné kostky. V hrnci zahřejeme olej. Kostičky šalotky a česneku v něm necháme zesklovatět. Přidáme posekaný česnek a krátce vše společně podusíme.

**2.** Přidáme kečup, rajčata, balzamikový ocet, dijonskou hořčici a omáčku necháme

20 min. mírně povařit. Ochutíme ji solí, pepřem a bylinkami.

### TIP

Omáčka vydrží ve sklenici se šroubovacím víčkem v ledničce přinejmenším dva týdny. Když naplníme ještě vroucí omáčku do sklenice se šroubovacím víčkem vypláchnuté horkou vodou, vydrží dokonce až 4 měsíce do prvního otevření.

Výživná hodnota na porci:

140 kcal/586 kJ • 2 g bílkovin • 11 g tuku • 5 g sacharidů

Výživná hodnota na porci:

60 kcal/251 kJ • 1 g bílkovin • 3 g tuku • 7 g sacharidů

## Bešamelová omáčka

### PRO 4 OSOBY

2 lžice přepuštěného másla  
40 g světlé bezlepkové mouky  
200 ml zeleninového vývaru  
200 ml mléka  
sůl, muškátový oříšek  
2 lžice smetany

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 20 min.

**1.** Přepuštěné máslo necháme v hrnci rozpustit, přimícháme mouku. Podlijeme ji vývarem a mlékem. Rychle mícháme, aby se nevytvářely hrudky.

**2.** Omáčku okořeníme solí a muškátovým oříškem. Necháme ji přejít varem. Poté přidáme smetanu a omáčku už nevaříme.

### OBMĚNA

Zjemníme-li ji nasekanou petrželkou, hodí se omáčka výborně k bramborám. K lasagním použijeme tuto omáčku společně s rajčatovou omáčkou. Do omáčky vmícháme 60 g nastrohaného sýra.

Výživná hodnota na porci:

120 kcal/502 kJ • 2 g bílkovin • 10 g tuku • 12 g sacharidů

## Smetanová omáčka s curry

### PRO 4 OSOBY

1 malá cibule  
2 lžice olivového oleje  
30 g světlé bezlepkové mouky  
3 lžičky curry koření  
250 ml slepičího vývaru  
sůl, pepř, cukr  
sušený česnek

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 20 min.

**1.** Cibuli nakrájíme na kostky. Olej zahřejeme v hrnci s nepřítlnavým povrchem a cibuli v něm necháme zesklovatět. Vmícháme mouku a curry. Přilijeme slepičí vývar a za stálého míchání necháme omáčku jednou přejít varem.

**2.** Pak ji ochutíme solí, pepřem, cukrem a sušeným česnekem.

Smícháme smetanu se žlutkem a přidáme k omáčce. Omáčku už jen zahřejeme, ale nevaříme.

### OBMĚNA

Smetanovou omáčku s curry zjemníme 3 lžicemi nadrobno pokrájeného ananasu a 3 lžicemi stejné nakrájených broskví.



Výživná hodnota na porci:

258 kcal/1080 kJ • 2 g bílkovin • 23 g tuku • 10 g sacharidů

## Vánoční pečivo

### Pěnové pusinky

#### STAČÍ ASI NA 100 KUSŮ

250 g mandlových lupínek  
200 g cukru  
4 bílky  
Špetka soli  
1 lžice strouhané pomerančové kůry  
150 g strouhané čokolády  
pečicí papír na plech  
**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 45 min.  
**ODPOČINEK:** asi 1 hod.  
**PEČENÍ:** asi 20 min.

1. Plechy vyložíme papírem na pečení. V pánvi s nepřilnavým povrchem při nízké teplotě za stálého míchání lehce opražíme mandle se 100 g cukru a 2 lžicemi vody. Necháme je vychladnout.

2. Z bílků ušleháme tuhý sníh, vmícháme 100 g cukru, sůl a pomerančovou kůru. Vetřeme strouhanou čokoládu a vychladlou mandlovou hmotu. Lžičkou klademe na plech malé hromádky. Asi 1 hod. je necháme sušit.

3. Přehřejeme troubu. Pusinky pečeme při 175 °C (střed, horkovzdušná 160 °C) asi 20 min. S papírem je stáhneme z plechu a necháme vychladnout.



Výživná hodnota na porci:

30 kcal/126 kJ • 1 g bílkovin • 2 g tuku • 3 g sacharidů

### Ořechové tolary

#### STAČÍ ASI NA 50 KUSŮ

100 g hořké čokolády  
200 g mletých vlašských ořechů  
50 g mletých mandlí + trochu na zpracování  
200 g moučkového cukru  
¼ lžičky skořice  
¼ lžičky mletého hřebíčku  
2 bílky  
1 lžice griotky (kdo chce)  
2 lžice třtinového cukru  
50 půlek vlašských ořechů na ozdobu  
pečicí papír na plech  
**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 30 min.  
**ODPOČINEK:** 2 HOD.  
**PEČENÍ:** asi 10 min.

1. Plechy vyložíme papírem na pečení. Čokoládu jemně nastrouháme. Smícháme ji s ořechy, mandlemi, moučkovým cukrem, skořicí a hřebíčkem.

2. Z bílků ušleháme krémový, nikoliv tuhý sníh. Smícháme ho s čokoládovou směsí a s griotkou, až vznikne pevné, tvárné těsto. Je-li zapotřebí, přidáme do těsta ještě mandle.

3. Vál poprášíme cukrem a z těsta vytvoříme 3 válečky o průměru asi 3 cm. Jednotlivě je zabalíme do fólie udržující potraviny čerstvé a položíme na 2 hod. do ledničky.

4. Přehřejeme troubu. Z válečků odkrajujeme asi 1 cm silné tolary, pokládáme je na plechy a každý ozdobíme půlkou vlašského ořechu. Pečeme je v troubě při 220 °C (střed, horkovzdušná 200 °C) asi 8–10 min. S papírem je stáhneme z plechu a necháme vychladnout.



Výživná hodnota na porci:

80 kcal/335 kJ • 2 g bílkovin • 6 g tuku • 6 g sacharidů