

Kurz bezlepkového vaření V DOVOLENÁ BEZ LEPKU

Klub zdraví Chotěboř – 4. 4. 2013

Pár slov úvodem

Milí čtenáři,

jaro nezadržitelně klepe na dveře a bude tu dřív, než stihnete dohát na sních, který v dubnu stihnul napadnout. A jaro je jednoznačně posledním ročním obdobím, ve kterém můžete bez vážnějšího stresu začít plánovat letní dovolenou.

Jenže vyrazit na dovolenou se může stát pro čerstvého, nezkušeného celiaka pořádnou noční můrou...

Naše dnešní hlavní téma se tedy bude věnovat dovolené bez lepku. Ale protože dovolená se netýká jen celiaka samotného, je první článek určený všem, kdo se živí vařením nebo pracují ve veřejném stravování. Článek si můžete vzít s sebou na svou dovolenou

a nabídnout ho v kuchyni, může vám pomoci při domluvě s kuchyní na táboře, kam budete posílat své děti, nebo ho přepošlete svým příbuzným, než se k nim vydáte na návštěvu.

Nezanedbatelným pomocníkem jsou i cestovní, chcete-li cestovatelské kartičky, které s sebou můžete vzít na dovolenou. I o tom najdete v sešitku pár vět.

Dalším tématem, o kterém se krátce zmiňujeme, je UME ocet a na základě prosby jedné z návštěvnic přibalujeme i pár receptů na slané a sladké křoupání. No, a když už jsme u těch receptů, přidali jsme i něco na víc.

Přejeme vám příjemné a co nejkrásnější jaro. Rozloučíme se pár citáty, které se mi ve vztahu k člověku a dovolené líbí. Ten první je kouzelný, autorem je spisovatel Aldous Huxley: „Lékařský výzkum udělal takové pokroky, že koneckonců už na světě není zdravého člověka.“ Nevěšte tedy hlavu, celiakie je jen jedna z položek na seznamu. Jean Jacques Rousseau napsal: „Čím je tělo slabší, tím více poroučí. Čím je silnější, tím více poslouchá.“ Máte to tedy v rukou. Na závěr věta jakéhosi anonymního mudrlanta: „Dovolená má trvat tak dlouho, aby šéf viděl, jak mu chybíme, ne však zase tak dlouho, aby poznal, že se bez nás může obejít.“ Mějte se do příštího setkání co nejlépe.

Za celý tým se s Vámi těším na setkání
Aleš Kocián



Informace o bezlepkové dietě

(pro restaurace, školy v přírodě apod.)

převzato z <http://www.celiak.cz/stravovani/informace-pro-kuchare>

- Při bezlepkové dietě se nesmí jíst potraviny obsahující pšenici, žito, ječmen a oves v žádné jejich podobě (mouka, vločky, krupice...), protože obsahují lepek.
- Základem bezlepkové diety jsou brambory, rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, amarant, luštěniny včetně soji.
- Vždy je třeba číst složení potravin, pokud je ve složení uvedeno škrob nebo modifikovaný škrob není potřeba se obávat, protože pokud by se jednalo o zdroj lepku, musí to být vyznačeno, např. obsahuje pšeničný škrob. Kukuřičný či bramborový škrob je v pořádku. Pšeničné klíčky nejsou povoleny.
- Pšeničná mouka se nahrazuje kukuřičnou, rýžovou, sojovou,... či speciálními bezlepkovými směsmi.
- Krupice se nahrazuje kukuřičnou či pohankovou krupicí.
- Strouhanku lze koupit speciální bezlepkovou či nastrohat křehké kukuřičné plátky, případně i corn flakes.
- Chleba, pečivo, moučníky lze koupit ve speciálním obchodě či upéct z bezlepkových surovin.
- Bezlepkové těstoviny lze koupit ve speciálním obchodě.
- Mnoho bezlepkových výrobků lze nakoupit v Tesco, v Globusu, Albertu, DM drogerii i jiných supermarketech a řetězcích.

K snídani lze nabídnout:

- Knuspi – pouze zeleninový a pohankový (jsou solené).
- Racio – pouze rýžové či rýžové se sojou, rýžové s popcornem, též polomáčené či Raciolky rýžové.
- Křehké plátky kukuřičné, též se sýrem (Zátka, Michelské pekárny) – nejsou příliš chutné.
- Corn flakes (např. Bona Vita) – zkontrolovat složení.
- Křupky Viky (Nový věk) čokoládový, medový, (ne-oříškový), Medínek
- Instantní kaše Nomina – prosná či rýžová.
- Některé kaše pro dětskou výživu (Nestle,...)
- Jáhlovou kaši či nákyp
- Kaši z pohankových vloček..

K obědu a večeři:

- Nejvhodnější jsou grilovaná či přírodně upravená masa, ryby, zelenina.
- Jako příloha mohou být brambory či rýže.
- Lze koupit směs na bezlepkové bramborové knedlíky – 1 porce.
- Je možno též podávat polentu – či koupit hotovou.
- Čínské rýžové nudle či bezlepkové těstoviny.
- Luštěniny (bez zahuštění jíškou z pšeničné mouky).
- U hranolků je třeba zkontrolovat, zda nejsou kvůli křupavosti poprášeny moukou, nebo nejsou smaženy v oleji, ve kterém se připravoval pokrm se strouhankou z běžného pečiva.
- Pozor na instantní bramborové kaše.
- Krokety nejsou vhodné.

Jako dezert lze nabídnout:

- Pudink (většina pudinků je bezlepková – zkontrolovat složení)
- Čokoládu (nejlépe čistou – čokoládové bonbony a tyčinky a polevy často nejsou bezlepkové)
- Zmrzlinu (většina zmrzlin je bezlepkových),
- Ovocné poháry či zmrzlinové poháry (sestavené z bezlepkových surovin)
- Ovoce, kompot
- Směsi oříšků, sušené ovoce,

Další tipy

- Při **zahušťování** je třeba mouku nahradit nějakou bezlepkovou moukou, Maizenou či Solamylem.
- Při **přípravě jídla** je třeba se vyhnout kontaminaci (prkénko, nůž, vidlička, příprava na jedné pánvi, nabírání stejnou nebo nedostatečně opláchnutou naběračkou...).
- **Pozor na různé detaily** – např. francouzské brambory bývají bezlepkové, nesmí se však pekáč vysypat strouhankou.
- **Obsah lepku je žel potřeba kontrolovat** i u takových potravin, kde by ho člověk nečekal: jogurty, pomazánková másla, kysané smetany (hlavně ty levnější a nízkotučné), majonézy. Někdy též špenát, filé lisované do kostek apod. Z kečupů je vhodný např. Heinz, Spak, Hamé.
- Ve stále větší míře se potraviny nastavují pšeničným škrobem. **Prosím, vždy kontrolovat složení.**

Dovolená bez lepku tipy

převzato z <http://surefoodsliving.com/2010/07/gluten-free-allergen-free-vacation-tips/>

Cíl

Kde budete bydlet? Ve stanu, na hotelu, v pronajatém bytě? V ideálním případě někde s kuchyní. Bude tam lednička s mrazícím boxem nebo mraznička? Zjistěte si to. Také se zeptejte, zda mají mikrovlnnou troubu nebo toustovač, který budete moci použít.

Nakupování

Jaké obchody s potravinami jsou v blízkosti cíle? Zkuste si to najít dopředu, abyste věděli, co můžete dokoupit až na místě. Udělejte si seznam, co budete na dovolené vařit, usnadníte si nakupování předem a ujasníte si, co stačí dokoupit na místě během dovolené.

Zásilková služba

Nejsou v cílové destinaci žádné obchody s bezlepkovými potravinami? Přemýšlejte o zaslání potravin přímo na místo nebo si pošlete balíček k vám domů v dostatečném předstihu před odjezdem. Zásilkové obchody mívají často i výhodné ceny. Pokud cestujete do zahraničí, buďte opatrní na různá celní omezení.

Cestovatelská kartička

Pokud cestujete do zahraničí, nezapomeňte si cestovatelské kartičky přeložené do místního jazyka. Jsou k dostání i aplikace pro smartfony, které nabízejí seznam restaurací, nebo umožňují snadnější nakupování – při nascanování čárového kódu zkontrolují bezlepkovost obsahu podle databáze určitých potravin (ale ne vždy a vše je v databázi uvedeno a aktuální). Pokud si nevíte rady, zadejte do hledače v obchodu zprostředkovatele vašeho operačního systému heslo „gluten free“)

Pravidlo SVP

Pravidlo číslo jedna pro cestování je SVP – vozte si s sebou SVÉ VLASTNÍ POTRAVINY. Tím nic nepokazíte. Na každou cestu si připravte obložené chleby, zabalte je a pokud možno ještě obložte namraženými gelovými polštářky. Také přidejte spoustu suchého občerstvení, jako jsou sušenky, sušené ovoce, tyčinky atd.

Letiště

Letiště může být problém! Pokud potřebujete jíst, raději si na internetu projděte, jaké restaurace na letišti jsou a co nabízejí. Alespoň budete vědět, jestli nemáte mít s sebou jídlo vlastní. Můžete si ale vždycky koupit alespoň nějaké ty chipsy, oříšky a sušené ovoce.



V letadle

Jelikož letecké společnosti snižují náklady, je nepravděpodobné, že by vám povolily vlastní jídlo v letadle. Pokud to jde, zkuste předem požádat o bezlepkové jídlo, ale nebudete mít žádnou záruku, že ho na palubě skutečně budou mít! Ať vás to pak nepřekvapí.

Užijte si šťastné cesty!

Cestovatelské kartičky

kartičky pro tuto chvíli v 54 jazycích najdete zde <http://www.celiactravel.com/cards/> na stránce každé z uvedených řečí je přehled zemí, ve kterých se daným jazykem obvykle mluví

Umíte pár světových jazyků, dorozumíte se v zahraničí snadno? Výborně, ale i vám se může stát, že vám mexický kuchař v čínské restauraci na předměstí Bombaje neporozumí. V tu chvíli raději vezměte nohy na ramena a vytiskněte si před odjezdem do zahraničí cestovatelskou kartičku. Cestujete do země, kde se mluví jazykem, který neovládáte? Není snazší záležitost, než si vytisknout cestovatelskou kartičku z výše uvedené stránky. Tyto kartičky si vezmete s sebou a mimochodem, **raději si jich vytiskněte víc**. Někdy se cestou mezi číšníkem a kuchyní mohou ztratit ☺ Uvádíme jako příklad kartičku v angličtině a češtině, abyste si mohli přečíst, o čem je na kartičce řeč.



English Gluten Free Restaurant Card

I have an illness called Celiac Disease and have to follow a strict gluten free diet.

I may therefore become very ill if I eat food containing flours or grains of wheat, rye, barley and oats.

Does this food contain flour or grains of wheat, rye, barley or oats? If you are at all uncertain about what the food contains, please tell me.

I can eat food containing rice, maize, potatoes, all kinds of vegetables and fruit, eggs, cheese, milk, meat and fish - **as long as they are not cooked with wheat flour, batter, breadcrumbs or sauce.**

Thank you for your help.

© Copyright Celiac Travel.com



Czech Gluten Free Restaurant Card

Onemocněl jsem Celiakií a musím dodržovat přísnou glutenovou (bezlepkovou) dietu.

Mohl bych Vážně onemocnět, kdybych jedl potraviny obsahující mouku nebo pšeničná zrna, ječmen, oves, žito.

Obsahují tyto potraviny mouku nebo pšeničná či žitná zrna, ječmen, oves? Jestliže si nejste jist složením potravin, prosím řekněte mi to.

Mohu jíst potraviny obsahující rýži, kukuřici, brambory, zeleninu a ovoce, vejčička, sýry, mléko, maso a ryby, **pokud nejsou připravovány s pšeničnou moukou, zásmažkou, osmaženým chlebem nebo s omáčkou.**

Děkuji Vám.

© Copyright Celiac Travel.com



Celiaci mohou bez starostí vyrazit na dovolenou

převzato z <http://trendyzdravi.cz/medicina/celiaci-mohou-bez-starosti-vyrazit-na-dovolenou.html>

Odborníci odhadují, že má možná v Česku každý stý člověk tzv. glutenovou intoleranci. Nemoc vyžaduje přísnou bezlepkovou dietu, ale restaurací, kde takto vaří, je u nás minimum. To samozřejmě komplikuje cestování celým rodním. Proto vzniká projekt Rekrece bez lepku, který nabízí přehled hotelů po celé ČR.

Neléčitelné celoživotní onemocnění

Celiakie je způsobená nesnášenlivostí lepku (glutenu), který je obsažen v obilovinách. Kromě střevních projevů mohou mít celiaci problémy s chudokrevností, řídnutím kostí, bolestí kloubů, trpět únavou..., postupně může dojít až k rozvratu metabolismu. Jedinou účinnou terapií je přísné dodržování bezlepkové diety.

Kam na dovolenou?

Bezlepková dieta je omezující zejména při stravování mimo domov, protože podniky veřejného stravování nejsou schopny garantovat dostupnost bezlepkové stravy. Proto přišla společnost FTonline s projektem Rekrece bez lepku a vytvořila síť ubytovacích zařízení, která ve svých restauracích dokáží zajistit stravování pro celiaky. „Z téměř 200 zájemců jsme vybrali 51 hotelů, penzionů a rekreačních areálů, které jsou rozmístěny po celé České republice a nabízejí tak podmínky pro letní i zimní dovolenou. Jejich personál byl důkladně proškolen, počítá se s pravidelnými kontrolami, poradenstvím pro provozovatele a společným marketingem. Zaměřit gastroprovoz na přípravu jídel pro celiaky nepředstavuje nutnost velkých investic, jde spíše o informovanost personálu a dodržování pravidel při přípravě stravy. Proto jsme ve spolupráci s odborníky připravili podrobný manuál pro bezlepkový provoz, který dostala všechna ubytovací zařízení zapojená do sítě Rekrece bez lepku k dispozici,“ říká Jaroslav Skalka ze společnosti FTonline.

Vařit bezlepkově

Z jídelníčku se musejí odstranit veškeré potraviny obsahující obiloviny, musí se dávat pozor na potraviny, jejichž některé složky by mohly být při výrobě lepkiem kontaminovány (např. instantní polévky, salámy, sojové omáčky, sladkosti, zmrzlina, škrob, sladové přísady) a v kuchyni se musí dodržovat bezpečnostní pravidla jako je skladování bezlepkových potravin odděleně od ostatních, připravovat bezlepkovou stravu zvlášť, pečlivě omývat kuchyňské náčiní i plochy, aby na něm nebyly stopy po jídle s lepkiem a mnohé další.

Problémy začnou už u snídaně

„Cestovat s dítětem s bezlepkovou dietou není lehké. Hodně věcí jsme si museli vozit na dovolené s sebou. Protože je lepek téměř všude, je v běžném hotelu docela odvaha domluvit se s kuchyní pouze na vynechání mouky... Lepek je totiž třeba i v koření. I když jsou dnes v jídelnách ochotni pro dítě dietu připravit, žel o ní nic nevědí, a tudíž bych jim musela stát za zády a společně bychom museli volit suroviny – což pochopitelně nejde. Velké problémy jsou i se snídaní – dítě s bezlepkovou dietou se může v hotelové jídelně jen dívat, jak si jiní vybírají mezi rohlíky, chlebem, koláčky... V běžné školní jídelně, o prázdninách na táboře nebo na dovolených, bych se bála spoléhat na domluvu s personálem, který o bezlepkové dietě nic neví. Ale kdybych věděla, že dítě posílám někam, kde o bezlepkové dietě vědí, běžně ji vaří, bylo by to něco jiného – tomu bych věřila. Vařit z bezlepkových surovin je daleko náročnější, mouka bez lepku nemá takové vlastnosti (bohužel ani chuť) jako běžná mouka, a proto bych dítě nechala jíst jen tam, kde s tím mají zkušenosti, umí s ní pracovat a vědí, o čem bezlepková dieta je,“ popisuje dosavadní zkušenost Hana Čučelová, matka jedenáctiletého celiaka Romana.

Roste počet nemocných

Odborníci odhadují, že v Česku trpí glutenovou intolerancí až 100 000 osob. Prozatím svoji diagnózu zná jen 15 až 20% z nich, pokud proběhne screening, připravovaný na Ministerstvu zdravotnictví, počet celiaků se mnohonásobně zvýší. Navíc platí, že se pacientovi musí přizpůsobit ostatní rodinní příslušníci,

cílová skupina projektu tak již nyní představuje cca. 50 000 klientů – lidí, kteří doposud měli velice ztížené cestování a poznávání krás kolem sebe.

Rekreace beze strachu

„Když se řekne celiakie, většina lidí si představí strach, omezení a zákazy co se týká stravování. Vůbec to tak přitom ale nemusí být. S naším projektem Rekreace bez lepku chceme ukázat, že jako již v mnoha evropských zemích, i u nás mohou žít celiaci naplno. Budou si moct vybírat s široké škály atraktivního ubytování od hotelů, přes penziony a rekreační areály všech cenových kategorií, které jim budou garantovat bezvýjimečné dodržování bezlepkové diety,“ uzavírá Jaroslav Skalka z FTonline.

Stránky projektu: www.rekreacebezlepku.cz

Umeocet

Umeocet nemá z faktického hlediska s octem nic společného, ale jako ocet, dochucovadlo a zálivka se s oblibou používá. Vzniká jako vedlejší produkt při nakládání japonských švestiček Umeboshi.

Umeboshi jsou plody zvané „ume“. Připomínají malé švestky, ve skutečnosti jsou ale bližší meruňkám. Tyto plody obsahují bohatě vápníku, železa a i díky vysokému obsahu soli jsou v Japonsku považovány za extrémně zdravé. Používají se jako lék při nachlazení i jako prevence nachlazení, při zažívacích obtížích, mají vliv na imunitu a zpomalují celkové stárnutí organismu.

Plody jsou nakládány do slaného nálevu do sudu a zatíženy. Tekutině, která se během procesu shromažďuje na dně sudu, se říká umeocet. Po ukončení procesu jsou švestičky svaštělé, nasáklé solí a mají zvláštní slanokyselou chuť. Jsou velmi zdravé.

Nutno dodat, že švestičky se užívají jen ve velmi malém množství, takže se nemusíme bát soli. Tu lidé zkonzumují mnohem více v jiných potravinách. Japonci si nejraději plody přidávají k rýži.

Z chemického hlediska s octem nemá nic společného. I když má v názvu slovo ocet spíše nám pokrm osolí než okyselí. Na rozdíl od obyčejného octa (který je vhodný tak na úklid domácnosti) neničí krev a střevní mikroflóru).

Proč ho používat

- má silné neutralizační schopnosti
- obsahuje velké množství minerálních látek, enzymů a vitamínů ve vstřebatelné podobě
- posiluje trávení a imunitu
- stimuluje funkci střev

Kdy pomáhá

- proti únavě a nevolnosti
- dodává energii a revitalizuje (na rozdíl od čokolády, která krátkodobě nabudí a poté nastává útlum)
- při kožních problémech
- výborný pro sportovce - váže v těle vodu a dodává mu cenné látky

Použití pro léčbu

1-2 lžičky umeocta zředíme sklenkou vody a vypijeme.

Výhody oproti švestičkám

Tekuté ume produkty mají proti pevným švestičkám umeboshi tu výhodu, že se dostanou mnohem rychleji do dvanácterníku a do střeva a to jen s lehce změněným působením. Pevné ume produkty setrvávají nějaký čas v žaludku, kde se jejich vliv působením trávicích šťáv pomalu snižuje.

Tipy ke zdraví

Umeocet se hodí stejně jako běžný ocet do zálivek, salátů, jako dochucovadlo polévek i běžných jídel. Cena je dostupná, stačí ho jen velmi malé množství, vydrží dlouho. Pro léčebné účely stačí pár kapek do sklenice vody a vypít.

Umeocet obsahuje velké množství minerálních látek, enzymů, vitamínů. Mohl by napomáhat při bolestech hlavy, rozhodně zlepšuje trávení a dodává energii. Nejpodstatnější pro nás je, že výrazně snižuje kyselost organismu, napomáhá překyselení a vyrovnává tím pH krve.

- umeocet užíváme denně - stačí pár kapek do vlažné vody a vypít
- umeocetem si dochutíme zeleninový salát – není třeba solit, stačí jen trochu oleje
- rýži nesolíme, ale před jídlem jen pokapeme umeocetem
- stejně tak je možno ochutit dušenou zeleninu, obiloviny, luštěniny,...

Recepty na obalované oříšky

Karamelové ořechy

3 šálky nepražených ořechů, ½ šálku hnědého cukru, ¼ šálku medu, 4 lžička másla (½ vařečky), po menších kouscích, ¼ lžička soli, ¼ lžička jedlé sody, ¼ lžička vanilkové tresti (volitelná přísada)

Předehřejte si troubu zhruba na 120°C. Oříšky si mezitím rozložte na plech.

Smíchejte na pánvičce, zahřáté na střední stupeň, hnědý cukr a med, máslo a sůl 2. Míchejte, dokud se cukr nerozpustí a přiveďte k varu. Nechejte suroviny bez míchání na 4 minuty povařit. Pak ihned sundejte z ohně, nebo vypněte plyn. Přidejte vanilku a jedlou sodu a rychle promíchejte. Směsí zalijte ořechy a promíchejte, aby se ořechy rovnoměrně pokryly.

Pečte po dobu 40 minut, každých 10 minut promíchejte.

Po vyjmutí ořechů z pece je lžící přeložte na druhý plech, nebo do jiné nádoby, vyložené alobalem. Po vychladnutí rozdělte na menší kousky. Skladujte při pokojové teplotě, ve vzduchotěsné nádobě.

Čokoládové mandle

2 šálky pražených mandlí, 1 lžička stévie, 2 tabulky bezlepkové čokolády

Polámaná čokoláda se vloží do nádoby, kterou uložíme do vodní lázně s horkou vodou. Chvilku necháme ve vodní lázni roztát a mícháme. TIP: Pokud se čokoláda při tání příliš přehřeje a zhoustne, třeba do ní postupně přidat podle potřeby na každých 100 g čokolády až 15 g rostlinného tuku (ne rostlinný olej ani máslo!) A míchat, dokud není opět hladká a tekutá.

Jeden až dva plechy vyložte alobalem a dejte si je stranou. V míse promíchejte mandle se stévií a čokoládou. Dejte na plech a nechejte vychladit. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici.

Kořeněné vlašské ořechy

3 lžíce oleje, 2 šálky púlených vlašských ořechů, 2 lžíce cukru, ½ lžičky kajenského pepře, sůl

Zahřejte na pánvi olej na střední teplotu. Přidejte ořechy a promíchejte. Přidejte cukr, kajenský pepř a trošku soli, promíchejte. Nechejte za soustavného míchání asi 8 minut, dokud cukr nezkaramelizuje. Servírujte ještě teplé, za pokojové teploty.

Sladké a pikantně kořeněné ořechy

½ šálku cukru, ¾ lžičky kajenského pepře, ½ lžička soli, ½ lžičky mletého koriandru, ¼ lžičky mleté skořice, ¼ lžičky mletého nového koření, 1 větší vaječný bílek, 2 lžičky rostlinného oleje, 2 šálky púlených vlašských ořechů (nebo jiných)

V misce smíchejte cukr, kajenský pepř, sůl, koriandr, skořici a nové koření. Vmíchejte bílek a olej. Smíchejte s ořechy.

Ořechy nandejte v jedné vrstvě na vymazaný plech. Pečte v předem vyhřáté troubě na 150°C asi 20 – 25 minut, s občasným promícháním, dokud ořechy nezkřehnou a mírně nezhnědnou.

Nechejte asi 5 minut vychladnout a pak dřevěnou špachtlí sloupněte z plechu. Hned podávejte, nebo nechejte do vychladnout. Skladujte při pokojové teplotě ve vzduchotěsné nádobě, maximálně 2 týdny.

Sladce lepkavé nebo chilli pálivé ořechy

- Chilli:** 1 vaječný bílek, 200 g míchaných, slupek zbavených ořechů (například mandle, kešu, vlašské ořechy), 1 lžice kukuřičné mouky, ¼ - 1 lžičky chilli (podle chuti), ½ lžičky soli
- Sladké:** 200 g míchaných ořechů (např. pistáciových, kešu, mandlí, lískových), hrudka másla, 1 lžice hnědého cukru, špetka mleté skořice, ½ lžičky drceného římského kmínu, ½ lžičky pálivé papriky, 1 lžice tekutého medu, sůl na posypání

Předehejte troubu na 160°C / horkovzdušnou na 140°C, plynovou na stupeň 3.

Pokud budete připravovat chilli ořechy: metličkou v misce rozmíchejte bílek s 1 lžicí vody do zpěnění. Přidejte ořechy a smíchejte. Vložte do síta a nechejte okapat. V jiné misce smíchejte kukuřičnou mouku s chilli a solí. Přidejte okapané ořechy a převrácením v misce je co nejlépe obalte. Směs rozložte v jedné vrstvě na plech, vyložený pečicím papírem, pečte 20 minut, s občasným promícháním. Po vyndání z trouby nechejte vychladnout.

Na přípravu sladkých ořechů: rozehřejte pánev na střední teplotu, vsypejte ořechy a nechejte 3 minuty opéct. Pak vložte máslo, cukr, koření a med a promíchejte. Při občasném míchání nechejte asi 2 minuty rozpustit cukr, dokud nezkaramelizuje, pak sundejte z ohně. Oříšky rozestřete na pečicí papír a nechejte vychladnout. Posypejte solí. Podávejte ještě teplé nebo vychlazené. Skladujte při pokojové teplotě ve vzduchotěsné nádobě, maximálně 2 týdny.

Singapurské kořeněné oříšky

250 ml (1 šálek) rostlinného oleje, 250 g arašídů nezbavených červené slupky, 250 g kešu ořechů, 2 rozdrcené stroužky česneku, 6 malých sušených chilli papriček, 1 ½ lžice sladké sojové omáčky, 2 limetové listy zbavené středové listové žíly nadrobno nakrájené (lze nahradit nastrouhanou limetkovou kůrou, popřípadě citronovou kůrou nebo citronovou trávou)

Rozehřejte v pánvi olej na střední teplotu, přidejte arašídů a míchejte, dokud nezezlátnou. Oříšky vyndejte děrovanou obracečkou a vysušte na papírovém ručníku. Stejně postupujte s kešu a vysušte.

Na pánvi nechejte asi jen 2 lžice oleje, přidejte rozdrcený česnek a chilli, a na střední teplotu osmažte česnek do zezlátnutí. Přidejte sladkou sojovou omáčku, vychlazené oříšky, limetky a chvíli promíchejte, dokud oříšky nezkřehnou. Sundejte z ohně, nechejte trochu vychladit a podávejte.

Kořeněné půlky ořechů

1 vaječný bílek, 1 lžice vody, 3 šálky púlených vlašských ořechů, ½ šálku cukru, ½ lžičky soli, 1 lžička mleté skořice, ½ lžičky mletého hřebíčku, ½ lžičky mletého muškátového oříšku

Předehejte troubu asi na 175°C a připravte si plech vyložený alobalem nebo pečicím papírem.

V malé misce rozšlehejte bílek s vodou, pořádně promíchejte s ořechy.

V další misce promíchejte cukr, sůl, skořici, hřebíček a muškátový oříšek. Směsí posypejte vlhké oříšky a rozestřete je na připravený plech. Pečte v předeheřaté troubě asi 30 minut, párkrát promíchejte. Buďte opatrní, ať se směs nepřepeče nebo nepřipálí.

Peprné ořechy

4 šálky púlených vlašských ořechů, 1 ¾ lžičky soli, ¼ lžičky čerstvě mletého černého pepře, ¼ lžičky kajenského pepře (nebo více, podle chuti), 2 lžičky hnědého cukru, 1 vrchovatá lžice jemně nadrceného rozmarýnu, 1 lžice másla, 2 lžice olivového oleje

Předehejte troubu asi na 175°C. Ořechy rozložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut. Vyndejte z trouby. Polijte rozpálené ořechy na plechu rozehřátým máslem a olivovým olejem. Posypejte v misce rozmíchanou solí, pepřem, kajenským pepřem, cukrem a rozmarýnem. Promíchejte. Vraťte do trouby na 2 až 3 minuty, dokud hezky nezavoní. Ale pozor, ať je nepřepečete.



Recept na pikantní ořechy

1½ lžíce medu, 2 lžíce olivového oleje, 1 stroužek česneku, ¼ lžičky chilli prášku, 1 lžíce sladké papriky (podle chuti smíchané s pálivou nebo i s kajenským pepřem), 1 lžička hrubé soli, 1 šálek nesolených mandlí, 1 šálek nesolených kešu, 1 šálek vlašských ořechů, 1 šálek lískových ořechů (nebo podle chuti jiné druhy ořechů)

Na malé pánvi při malé teplotě smíchejte med, olivový olej, nadrcený česnek, chilli, papriku a sůl. Míchejte, dokud se med nerozpustí a suroviny se pěkně nespojí. Směs přelijte do větší mísy, ve které jí smícháte s ořechy, dobře promíchejte. Obsah mísy rozetřete na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut v troubě předehřáté na 180°C. Občas promíchejte. Nechejte trochu vychladit a podávejte.

Ořechy pro závisláky

⅔ šálku nesolených mandlí, ⅔ šálku vlašských ořechů, ⅔ šálku lískových ořechů, 1 lžička mletého chilli, ½ lžičky kmínu nebo římského kmínu, ½ lžičky mletého pepře, ½ lžičky mořské soli, 1 lžíce olivového oleje

Ořechy připravte na pánvičce na středním plameni, opékejte do mírného zhnědnutí. Mezitím si v misce připravte směs koření - smíchejte chilli, kmín, pepř a sůl. Ořechy zalijte olivovým olejem a posypte kořením. Podávejte ještě teplé.

Pikantní ořechová směs

1 lžíce (slunečnicového) oleje, 1 lžíce limetkové (citronové) šťávy, ½ lžičky moučkového cukru, ½ lžičky koření garam masala, ½ lžičky mletého chilli nebo pálivé papriky, ½ lžičky hrubé soli, špetka čerstvě namletého pepře, 150 g loupaných lískových nebo pistáciových ořechů, 1 lžíce medu

Troubu předehřejte

V misce promíchejte olej, limetkovou šťávu, moučkový cukr. Vmíchejte koření garam masala, chilli, sůl a pepř. Přidejte ořechy, med a dobře promíchejte. Ořechy rozetřete na připravený plech, vyložený pečicím papírem a nechejte 5 minut pražit v troubě, předehřáté na 180°C. Ořechy otočte a nechejte pražit dalších 8-10 minut. Jejich křusta by měla zlesknout a zezlátnout, měla by se přestat lepit. Dávejte pozor, aby se vám ořechy nepřipekly. Podávejte teplé nebo vychlazené.

Další recepty

Pečená růžičková kapusta s ořechy (bezlepkový)

½ kg růžičkové kapusty, ⅛ - ¼ šálku nasekaných vlašských ořechů (v originálním receptu je ¼ šálku na 1 kg, což nemusí být pro každého akorát), 2-3 lžičky olivového oleje (plus troška na vymazání pánve), ½ lžičky soli na dochucení (nebo méně), ¼ lžičky čerstvě namletého pepře (podle chuti), 2 lžičky másla nebo 2-3 lžíce nastrouhané nivy (v původním receptu gorgonzoly)

Pekáč vymazejte lžičkou oleje.

Tvrdé části růžičkové kapusty odřízněte, jinak růžičky rozřízněte nejlépe na čtvrtiny. Nebojte se částí, které z růžiček opadnou, ve výsledku dodají pokrmu příjemnou, křupavou chuť. Kapustu nasypejte do mísy. Potom si nasekejte ořechy a smíchejte s kapustou, přidejte olivový olej, dochuťte solí a pepřem.

Kapustu rozetřete na pekáč, vymazaný lžičkou oleje, pokud možno jen v jedné vrstvě.

Zapékejte asi 30-35 minut v troubě předehřáté na 175°C, dokud konečky kapusty nezačnou hnědnout, pak vždy promíchejte. Můžete hned podávat, zalité rozpuštěným máslem nebo posypané nastrouhaným sýrem.

Sladké recepty

Nepečené kokosové kuličky (bezlepkové)

1¾ šálku drceného (nebo i čerstvého) kokosu, 2 lžičky kokosového oleje (není podmínkou, stačí obyčejný), 3 lžice javorového sirupu (nebo medu), 2 lžice kokosového mléka (můžete nahradit mandlovým mlékem – stačí rozmixovat sáček mandlí = 80g, namočených ½ dne až den v 800 ml vody), ½ lžičky vanilkového extraktu (můžete nahradit vanilkovým aroma), ½ lžičky mleté skořice, ¼ lžičky mořské soli

Šálek kokosu vložte spolu s kokosovým olejem do mixéru, mixujte, dokud nezhoustne, (můžete, ale). Přidejte javorový sirup (nebo med), kokosové (nebo mandlové) mléko, skořici a sůl. Krátce promixujte. Přidejte ½ šálku kokosu a opět promixujte. Směs uváležte do 12 kupiček, obalte ve zbytku kokosu, dejte do ledničky alespoň na hodinku. Neskladujte déle než 5 dní.

Biskupský chlebiček (bezlepkový)

<http://www.bezlepkovadieta.cz/kucharka/vanoce-v-bezlepkove-kuchyni/487-3/biskupsky-chlebicek>

4 vejce, 140 g cukru moučka, 140 g másla, kandované ovoce, hrst nasekaných ořechů, 50 g rozinek, 140 g mouky – pohankové, trošku prášku do pečiva

Žloutky s cukrem a máslem třeme 20 minut. Potom přidáme kandované ovoce, hrst nasekaných ořechů a rozinky. Nakonec lehce vmícháme sníh z bílků a mouku s práškem do pečiva. Pečeme asi hodinu v mírně vyhřáté troubě.

Poznámka autorky: Pokud máme obyčejnou formu na biskupský chlebiček, je nejlépe ji vymazat tukem, ne olejem, vložit do ledničky a vysypat bezlepkovou strouhankou či kokosem až těsně před nalitím těsta po vytažení z chladu. Pak se chlebiček krásně vyklopí.

Biskupský chlebiček - beránek (bezlepkový)

<http://www.mimibazar.cz/recept.php?id=126506>

30 dkg mouky Jizerky (dala jsem 29 dkg), 20 dkg cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 10 lžic rozpuštěné hery (dala jsem 12), 1/2 prášku do pečiva, na špičku lžičky jedlé sody (nebo dát pouze 1 prášek do pečiva), 1 vejce, 1/4 l studeného mléka, kandované ovoce

Mouku prosijeme a přidáme ostatní suroviny, smícháme těsto. Míchala jsem metličkou. Těsto je hodně husté. Formu jsem vymazala olejem a vysypala rýžovou krupičkou. Troubu si předehřejeme na 220°C, pak stáhneme na 180°C a pečeme asi 50 minut v horkovzdušné troubě ve formě na biskupský chlebiček, kdo má formu na beránka, může si udělat beránka. Chutná výborně a je to jednoduché.

Medovník (bezlepkový)

<http://bezlepkova-kucharka.cz/component/garyscookbook/?Itemid=32&func=detail&id=168>

Těsto: 180 g bezlepkové mouky, 45 g hladké kukuřičné mouky, 1 vidličkou ušlehané vejce, 30 g změkklého másla, 100 g cukru krupice, 1 lžice medu, 1 lžička prášku do pečiva

Krém: ½ plechovky slazeného kondenzovaného mléka, 1 ½ vidličkou prošlehané vejce, 1 lžice medu, 30 g másla, ¼ hrnku mletých ořechů

Těsto – z uvedených surovin vypracujeme těsto, které rozdělíme na 5 dílů a vyválíme stejně velké obdélníkové placky. Upečeme na plechu vyloženém pečícím papírem v předehřáté troubě (180 °C, doba pečení cca 10 – 15 min) a necháme vychladnout.

Krém – uvedené suroviny smícháme v kastrůlku a za stálého míchání přivedeme k varu a mícháme, dokud krém nezhoustne, necháme vychladnout. Krém rovnoměrně rozetřeme na jednotlivé placky, jejichž velikost případně srovnáme okrojením okrajů a jednotlivé placky na sebe naskládáme. Povrch potřeme také krémem, posypeme rozdrobenými drobečky zbytků těsta, nasekanými ořechy a poléváme čokoládou

Jáhlový nákyp

následující 4 recepty jsou převzaty ze stránek:

<http://www.zdravebezlepkove.estranky.cz/clanky/peceni---bezlepkove/recepty-bezlepkove---sladke.html>

Sojovou smetanu nebo mléko zředíme s vodou, mírně osolíme. Přidáme rozinky, vanilku, osladíme. Promyté jáhly vložíme do tekutiny a vaříme pomalým varem asi 25 minut. (poměr tekutina : jáhly 3 : 1, podle potřeby v průběhu varu dolít tekutinu). Po uvaření musí být kaše hustá tak, že nestéká z naběračky. (Kaši můžeme použít ke snídani ... anebo pokračovat ve výrobě nákypu).

Kaši rozprostřeme na olejem vymaštěný plech, pokapeme kompotovou šťávou, ozdobíme meruňkami (kompot), mírně vtláčíme. Pokapeme smetankou (je možné pokrýt další vrstvou kaše), posypeme nasekanými ořechy a pečeme asi 25 minut při 180°C. Krájíme až po zchladnutí.

Dezert z křehkého chlebičku

1. vrstva: Křehký chlebiček (kukuřičný aj.), použijeme místo těsta, poklademe na vymaštěný plech, podlijeme šťávou z kompotu (možno dosladit medem), pokapeme také z vrchu.
2. vrstva: polohustou jáhlovou kaši rozprostřeme na chlebičkovou vrstvu, na ní dáme nakrájené švestky sušené předem namočené.
3. vrstva: jablka strouhaná případně krájená na plátky, posypeme skořicí, cukrem a pokapeme smetankou.

Dáme péct při 180°C na 10 minut. Konzumujeme po zchladnutí.

Jáhlové koláčky

Z jáhlové kaše: dosladit (ale ne medem – kaše by zřídla), přidat kokos přiměřeně, slunečnicová semínka přiměřeně, na drobno posekané datle, a trošku oleje, případně vanilku.

Prohněteme rukama, na mírně vymaštěný plech klademe kousky velikosti poloviny polévkové lžíce, namočenou lžící koláčky trochu zploštíme, aby vypadali jako placičky.

Pečeme asi 15 minut při 180°C.

Dezert z rýžových vloček

1 šálek rýžových vloček, 1½ šálku vařící vody (možná trošku více), trošku osolíme, vaříme asi 10 min. Místo tuku přidáme arašidové máslo asi 100 – 150 g, vanilkový cukr asi ½ - 1 sáček, datle a sušené švestky nakrájené na drobno po 100g, alaburky – sójové oříšky 100 g. Prohněteme rukama, tvoříme placičky, klademe na vymaštěný plech.

Dáme péct při 180°C na 15 - 18 minut.

Muffiny (bezlepkové, bez laktózy)

následující 2 recepty převzaty ze stránek <http://bezlepkovetorty.meu.zoznam.sk/>

110 g mouky MIX B (Schär), 80 g krystalového cukru, ½ dcl oleje, 1 vejce, ½ prášku do pečiva, ½ sáčku vanilkového cukru, 1 dcl rýžového mléka, 1 lžička kakaa

Všechny suroviny smícháme a vyšleháme ručním šlehačem. Troubu zahřejeme 180°C. Do formy na muffiny nalijeme těsto, (do 2/3), a dáme péct asi na 25 minut (horní + dolní ohřev).

Ořechový koláč (bezlepkový, bez laktózy)

Těsto: 4 celá vejce a 20 dkg krystalového cukru vyšlehat do pěny. 3 lžíce bezlepkové strouhanky, 20 dkg ořechů, 1 (čistý) prášek do pečiva. Strouhanku, pomleté ořechy a prášek do pečiva smíchat a přidat k vyšlehaným vajíčkům. Tuto masu rozetřít na bezlepkové oplatky, které poskládáte na plech. Celé dáte do růžova upéct.

Náplň: 25 dkg Alsan-S (tuk pro nemléčnou dietu - nebo jiný tuk), 15 dkg moučkového cukru, 2 žloutky, vymíchat. Přidat zrnkovou kávu nebo kakao, příp. čokoládu. Náplň se natře na vychladlé těsto.

10 dkg nasekaných ořechů orestovat, posypat s nimi náplň a nakonec posypat strouhanou čokoládou.



Recept, který jsme ochutnali:

Kardinálový řezy (bezlepkové)

Sněhové těsto: 3 bílky, 100 g cukru moučka, ušlehat do tuha a sáčkem nastříkat pruhy na plech

Žloutkové těsto: 3 žloutky, 1 celé vejce, 50 g cukru moučka, ušlehat do tuhé pěny.
40 g hladké mouky nebo Jizerky – lehce vmíchat, sáčkem nastříkat pruhy mezi bílkové těsto.

Péci na 175 stupňů ve vyhřáté troubě cca 15 minut.

Po vychladnutí sloupnout pečicí papír z plátů, jeden pomazat marmeládou a potřít krémem:
1 šlehačka, 1 ztužovač šlehačky, 1 zakysaná smetana, 1 lžice cukru moučka (nebo dle chuti).

Šlehačku vyšlehat se ztužovačem a přimíchat zakysanku a cukr. Druhým plátem přiklopit... Nechat asi hodinku proležet...

Příští téma: luštěniny, placky na tortilly, pizzu

KDE:

klubovna Domečku v Havlíčkově ulici 446, Chotěboř

KDY:

ve čtvrtek 16. 5. 2013 od 17:30 hodin (další setkání bude

ZA KOLIK:

Kurzy jsou hrazené ze strany o.s. Život a zdraví. Účast je proto **ZDARMA**, s možností dobrovolného příspěvku každým z návštěvníků.

Časopis Klubu zdraví v Chotěboři vydávají nadšenci zdravého životního stylu z řad Církve adventistů sedmého dne v Chotěboři. Proto zde naleznete i duchovní témata. Ale duchovní rozměr je jen jeden z mnoha rozměrů zdravého života. A o tom všem bývají naše setkání.

Místem, kde se na Klubech zdraví obvykle setkáváme, je klubovna Domečku v Havlíčkově ulici 446. Scházíme se zde pravidelně 2x měsíčně (mimo letních prázdnin), vždy ve čtvrtek od 17:30.

Nabízíme čerstvé informace ze světa zdravého životního stylu, fajn recepty i příjemné společenství. A svým dílem nám vždycky pomůžete i vy, naši návštěvníci, protože i vy jste přeci naši spolupracovníci.

Příspěvky, recepty do dalšího čísla, náměty, dotazy, rady i připomínky směrujte na adresu: alkocian@centrum.cz nebo na telefon 739 345 651. Uzávěrka příštího čísla 14. 5. 2013.

Všechny budoucí sešitky s recepty, náměty i povídkám si můžete stáhnout na adrese: <http://chotebor.casd.cz/kurzy-zdraveho-vareni/>