Bezlepková dieta a letní mlsání



Letní období je ve znamení prázdninových výletů, což pro celiaky není jednoduché v rámci jejich stravování. Znamená to zjišťování si, zda se v dané lokalitě nacházejí restaurace, bufety nebo hotely, které jsou schopny zajistit bezlepková jídla. Řada celiaků proto raději volí jistotu přípravy vlastního jídla na cestu.

Když už se budete chtít na neprověřeném místě najíst, nestačí se ptát, zda je uvedená nebalená potravina bez lepku, chtějte vědět složení. Stále ještě ne každý číšník či prodavač ví, co to znamená bez lepku a že vám to způsobí zdravotní problémy.

Letní období je také ve znamení grilování, osvěžování se zmrzlinami a koktejly. I při tomto skvělém mlsání **je třeba vzít v úvahu, že marinády, koktejly a zmrzliny mohou obsahovat lepek** Základem je tedy číst složení na etiketách výrobků, kde mají výrobci ze zákona povinnost uvádět na produktech alergeny, tedy i obiloviny obsahující lepek. Toto značení se týká jak balených, tak nebalených potravin i nápojů.

Pro celiaky nebo alergiky na lepek či pšenici je letní období skvělé díky velkému množství čerstvého ovoce a zeleniny, kterými lze obohatit jídelníček o potřebné vitamíny a minerály. Jde z nich vykouzlit řadu pokrmů, při jejichž přípravě mouku nepotřebujeme.

Jak si jednoduše připravit lehký ovocný koktej, zmrzlinu, ovocný dort a tvarohové knedlíky s ovocem bezlepkově?

Vyzkoušejte tyto bezlepkové letní recepty:

Ovocný koktejl

170 g jahod (borůvek, meruněk, banánů), mohou být i zmražené, 500 ml polotučného mléka (rostlinného mléka nebo mléka bez laktózy), 50 ml 12% smetany (kdo nesmí mléko a výrobky z něj, použije rostlinnou

smetanu, kdo nesmí laktózu, použije smetanu bez laktózy), 2 lžičky třtinového cukru

Všechny ingredience rozmixujeme v elektrickém mixéru a nalijeme do sklenic. Ovocný koktejl můžeme ozdobit kousky čokolády nebo rozmixovanými ořechy či mátovými lístečky.

Ovocný dort s tvarohovou náplní

3 vejce (zvlášť bílky a žloutky), 80 g cukru, ½ sáčku vanilkového cukru, 100 g bezlepkové samokypřicí mouky, 2 lžíce oleje

Náplň:čerstvé nebo zavařené ovoce, 250 g tvarohu, 200 g másla, 3 lžíce zakysané smetany, 3 lžíce cukru moučka, 1 lžička vanilkového cukru, vanilkový pudink (bezlepkový), bezlepkové piškoty

V jedné míse vyšleháme bílky na tuhý sníh. Ve druhé vyšleháme do pěny žloutky, cukry a olej. Do vaječné směsi opatrně vmícháme tuhý sníh z bílků a prosátou mouku. Vymažeme a vysypeme dortovou formu, nalijeme těsto a dáme péct na 180 °C asi 25 minut.

Na vychladlý korpus, který necháme v dortové formě, vlijeme náplň, kterou vytvoříme vyšleháním másla, tvarohu, cukru a zakysané smetany. Korpus dáme ztuhnout do ledničky. Mezitím si připravíme z jednoho vanilkového pudinku a 400 ml ovocné šťávy želé. V hrnci zahřejeme šťávu z kompotu, do které zamícháme vanilkový pudink s troškou šťávy, vaříme asi 3 minuty a odstavíme, po chvilkách mícháme, aby se na povrchu nevytvořil škraloup.

Ovoce si nakrájíme na kousky nebo plátky. Na korpus s náplní pokládeme pár piškotů a na ně ovoce, které polijeme vychladlým želé. Dáme na pár hodin ztuhnout do ledničky.

Tvarohové knedlíky s ovocem (šulánky)

1 polotučný tvaroh v alobalu (250 g), 1 celé vejce, 1 1 žloutek, 2 lžíce másla, ½ hrnku bezlepkové samokypřicí mouky, ½ hrnku bezlepkové směsi Jizerka, sůl, ovoce dle chuti

Na posypání: bezlepkovou osmaženou strouhanku, mák, tvaroh (dle chuti)

Na vále vypracujeme ze všech surovin vláčné těsto. Z těsta nakrájíme čtverečky, plníme je ovocem a v dlaních pomoučených Jizerkou tvoříme knedlíky nebo šulánky. Vaříme je

v horké osolené vodě, dokud nevyplavou na hladinu. Necháme je okapat a ještě na horké klademe plátek másla, aby se knedlíky neslepily.

Jahodová zmrzlina

10 středně velkých jahod (čerstvé nebo zmražené), 6 lžic smetany (12%), 8 lžic mléka, 1 lžíce třtinového cukru

Veškeré ingredience rozmixujeme na jemnou řídkou směs. Nalijeme ji do formiček na nanuky a vložíme do mrazničky.

Něco o autorce:

Vladěna Halatová

Lékaři jí diagnostikovali celiakii, což pro ni bylo odrazovým můstkem, aby začala hlouběji pronikat do tajů

bezlepkového vaření. Aby nemusela pro sebe vařit pokrmy zvlášť, stravují se bezlepkově i její manžel a děti. Rodina jí poskytuje zpětnou vazbu ve vylepšování a zdokonalování jednotlivých pokrmů, aby byly k nerozeznání od těch obsahujících lepek.

Paní Halatová vydala kuchařky „Tradiční sladké pečení – bezlepkově“ a „Hlavní jídla, pečivo a speciality – bezlepkově“. Vladěna Halatová je také lektorkou bezlepkových kurzů vaření a pečení. Své zkušenosti, rady a recepty publikuje na webu bezlepkove.com