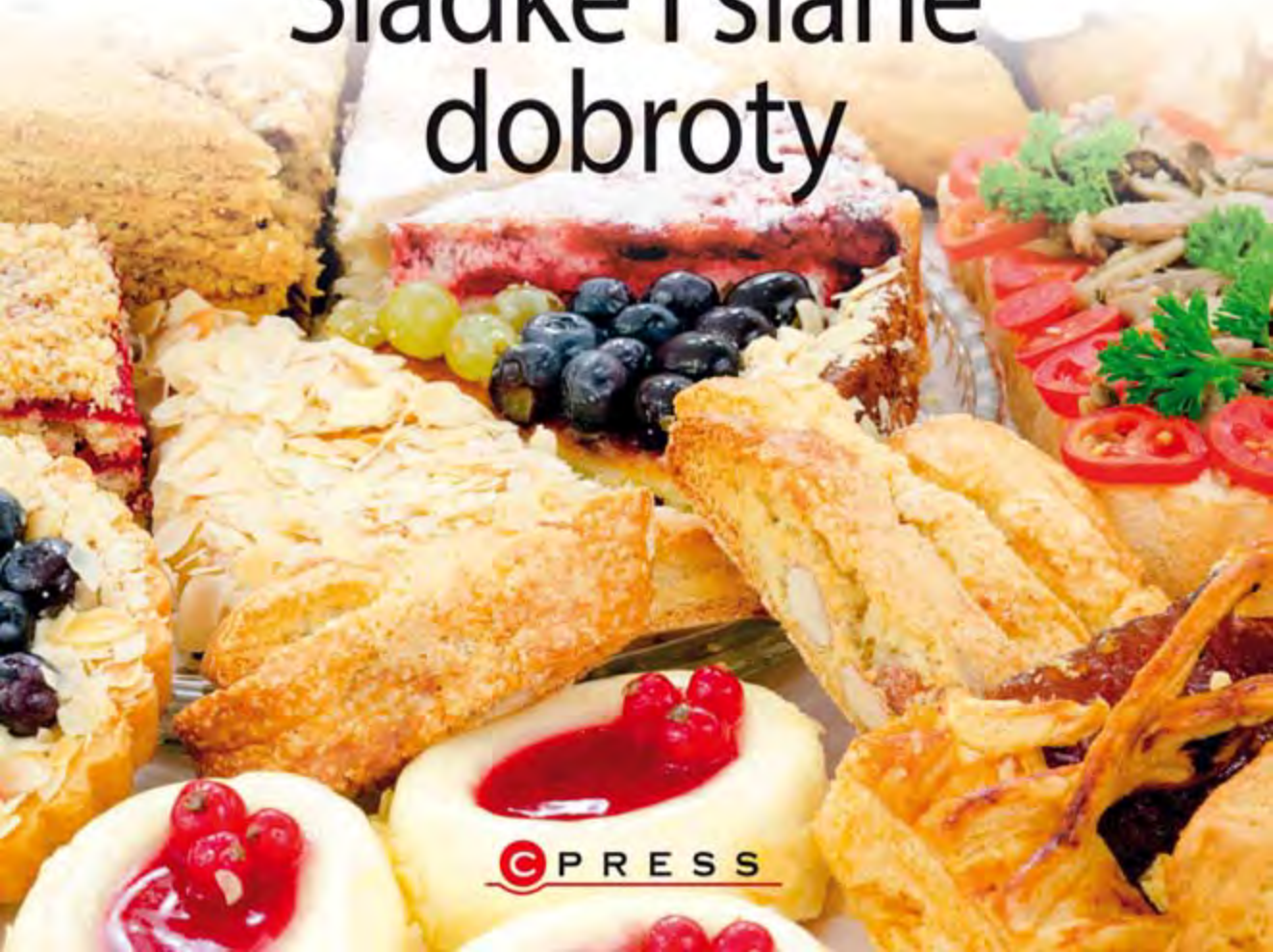



Hana Šimková



# ČESKÉ BEZLEPKOVÉ PEČENÍ

Sladké i slané  
dobroty



 P R E S S

Hana Šimková

---

# České bezlepkové pečení

CPRESS  
2012, Brno

## České bezlepkové pečeni

**Hana Šimková**

**Fotografie:** archiv autorky, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

**Sazba:** Daniel Janošec

**Obálka:** Martin Vlach

**Odovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

**Technický redaktor:** Jiří Matoušek

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0122-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16498.

© Albatros Media a. s., 2012. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.

*Veselá mysl vždy byla dokonalým  
průvodcem zdravého těla.*

*Sri Chinmoy*

## Obsah

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Kynutá těsta .....                  | 7  |
| Lístková těsta .....                | 21 |
| Buchty, bábovky, dorty a řezy ..... | 33 |
| Krémy .....                         | 64 |
| Sušenky a cukroví .....             | 69 |
| Závěrem... ..                       | 94 |
| O autorce.....                      | 94 |

# Milí čtenáři,

jako mnohé z Vás i mne do problematiky celiakie vehnala potřeba vařit a péct pro blízkou osobu takto nemocnou.

V našem případě to bylo tak, že v době, kdy jsem již byla hrdou majitelkou manžela, čtyř dětí a psa, vrcholila naše snaha přijít na kloub tomu, proč naši synové neprospívají.

Starší syn se začal potýkat se zvracením a průjmy již v devíti měsících svého života. Bylo to již před dvaadvaceti lety a moc se o potravinové alergii nevědělo ani nemluvilo. A tak jednou lékaři zakázali mléko a mléčné výrobky, jindy hovězí maso, ovoce, pečivo... V té době jsem složitě přicházela k poznání, že mé dítě má alergii na určité druhy potravin. Minimální výběr dietních potravin v obchodech mi situaci také neusnadnil.

Když ale začal mít potíže i mladší syn, lékaři se příliš nenamáhalí se zjišťováním příčin. Vzhledem k faktu, že je od narození na jedno oko nevidomý a vždy byl z tohoto důvodu trochu přecitlivělý, tvrdili, že u něj je vše jen psychosomatického původu. Celá léta jsme běhali po lékařích, protože syn byl extrémně hubený, často zvracel a průjmoval. Mnohdy mě považovali za hysterickou matku, které prostě nestačí ke štěstí částečná synova slepota. Když jsem nedala pokoj, tvrdili nám, že syn má špatné stravovací návyky. Zřejmě měli na mysli hranolky, hamburgery, párky v rohlíku a podobně. Ani při hospitalizacích na dětském oddělení tomu nebylo jinak. Po pár dnech byl vždy propuštěn do domácího léčení s tím, že je zdrav.

Až jednou jsem vezla syna na pohotovost v úporných bolestech s podezřením na zánět slepého střeva. Na pohotovosti sloužil starší pan doktor, který provedl synovi nějaká vyšetření a konstatoval, že slepé střevo to rozhodně není. Začal nám tedy sestavovat dietní plán typu rohlík a čaj, vývary... To už syn nevydržel a s pubertální drzostí sobě vlastní vyjekl: „A co mám jíst

(poněkud peprněji), když je mi nevolno i po rohlíku?“ Pan doktor se pousmál, vysvětlil, co by náš syn tedy mohl mít za nemoc, pozval nás na gastrokopii a do gastroporadny a za pár dní bylo, jak se říká, vymalováno. Oficiální diagnóza pak zněla celiakie, alergie na mléčný cukr a dráždivý tračník. Já, šílená matka, zajasala radostí. Když jsem věděla, kde je nepřítel, bylo snadné vytvořit si proti němu válečnou strategii.

Jenže jak jsem pročetla dostupnou literaturu a procházela obchody, tuhnul mi úsměv na rtech. Při množství toho, co pubertální kluk spořádá na posezení, a cenách pečiva pro celiaky, se mi dělalo nevolno. Uvědomila jsem si, že jsem odkázaná ke každodennímu pečení. Nemluvě o tom, že naši kluci milovali domácí buchty, koláče, vánočky a koblihy. Prostě veškeré dobroty, sušenky, cukroví, dorty a jiné mlsání nevyjímaje.

Když máte doma kluky, co k snídani snědí s chutí pecen chleba, k obědu půl krávy a k večeři selátka a stále mají pocit hladu, jde do tuhého. Nezbylo mi než zapomenout na pohádku o Otesánkovi a vrhnout se do pečení po hlavě.

Vaření, to nebyl problém. S chlebem a rohlíky jsem si po pár prvních pokusech, jejichž produkty putovaly do odpadkového koše, také poradila. Našla jsem si univerzální recepty, které měním přidáním různého koření. Rohlíky plním na sladko, ořechovou náplní, ovocem, povidly, nebo na slano, bezlepkovou uzeninou, slaninou, zeleninou, kyselým zelím či mletým masem.

A tak se mé kulinářské pokusy proměnily v dostihový závod. Kluci tvořili pomyslnou dostihovou dráhu a já byla ten kůň, co se ji pokouší zdolat. A zdá se, že zatím vítězím na celé čáře.

Dnes mi přibyl další strážník, naše dvouletá vnučka. Bohužel, také u ní propukly alergie, a to celá škála. Mimo jiné na lepek a mléčnou bílkovinu.

V této knize receptů nechci nikoho poučovat, co smí a co nikoliv. Nabízím osvědčené recepty a alternativní řešení pokrmů. Řídím se faktem, že většina dětí chce jíst přesně to, co vidí u zdravých kamarádů a u rodičů. Mnohé děti ve školce se často cítí méněcenné, když musejí jíst jiná jídla. Vždycky těm drobkům vysvětluji, že mají v bříšku kouzelného skřítky a ten má rád jen zdravé mlsání a papání. Většinou tato pohádka zabere.

*Hana Šimková*

# Kynutá těsta





## Základní recept na chleba

| <i>Ingredience</i>                    | <i>Postup</i>                             |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| 400 g mouky Mantler                   | Do mouky vmícháme sůl a koření.           |
| 9 g soli                              | Do hrnku s mlékem nebo vodou              |
| 400 ml mléka nebo vody                | přidáme lžiči mouky, cukru, kvas-         |
| 2 polévkové lžíce oleje nebo vlažného | nice a necháme vzejít <b>kvásek</b> . Ten |
| sádla                                 | necháme asi 15 minut vykynout,            |
| 1 kostka kvasnic nebo sáček sušených  | poté smícháme s ostatními surovina-       |
| 1 lžíce octa                          | mi. Elektrickým hnětačem vypra-           |
| 1 lžíce cukru                         | cujeme hladké těsto, přidáme tuk          |
| 1 lžička koření (Drcený kmín nebo     | a vařený brambor (není podmínkou).        |
| slunečnicová, sezamová, lněná či      | Nakonec přidáme koření. Opět vše          |
| dýňová semínka. Můžeme použít         | důkladně promícháme hnětačem.             |
| například lehce osmažlou cibulku.     | Těsto pak vlijeme do pořádně vyma-        |
| Když do těsta ještě navíc přidáme     | zané chlebičkové formy. Necháme           |
| jednu menší uvařenou a jemně          | asi 30 min. kynout. Pečeme v troubě       |
| nastrouhanou bramboru, bude těsto     | na 200 °C 50–60 minut.                    |
| ještě lepší a vláčnější.)             |                                           |



### Moje tipy

- ▶ Je dobré vždy při pečení bezlepkového pečiva, a to jakéhokoliv, dát na dno do trouby kastrolek s vodou. Vytvoří se tím ty nejlepší podmínky pro pečení.
- ▶ Peču v elektrické horkovzdušné troubě a vždy si ji nejdříve zapnu na 50 °C. Umíchané těsto dám do vymaštěné formy a takto připravený chléb vložím na půl hodiny do trouby kynout při této teplotě. Těsto krásně vzejde a je nadýchané a vláčné. Po půlhodině zvednu teplotu, aniž bych vyndávala chleba z trouby. Asi 10 minut před koncem pečení pomalu a opatrně vyklopím chleba z formy na plech a pustím horkovzdušnou troubu. Upeče se tak pěkná kůrka. Po vyklopení chleba pomažu vodou se špetkou soli a pak totéž ještě jednou po vyjmutí z trouby.

## Housky

### *Ingredience*

350 g mouky Mantler  
250 ml mléka (může být sójové Zajíc,  
nebo rýžové)  
2 celá vejce  
2 lžice oleje nebo půl na půl se sádlem  
1 lžice cukru  
1 kostka droždí

### *Postup*

Těsto připravíme opět jako u chleba – je nejlepší vyšlehat je elektrickým hnětačem a pak hotové těsto ještě zpracovat ručně. Navlhčenými dlaněmi utvoříme válečky, jen lehce nařízeme na povrchu a necháme vykynout při pokojové teplotě nebo v troubě při teplotě 50 °C. Válečky necháme kynout přímo na pečicím papíru na plechu 10 min. Před pečením můžeme potřít ještě tukem. Pečeme 20 minut na 150–180 °C.

---

## Dalamánky

### *Ingredience*

200 g mouky Jizerka  
170 g mouky Mantler  
250 ml vody  
2 lžice slunečnicových semínek  
2 lžice oleje  
1 lžice cukru  
1 lžice sádla  
1 lžička soli  
1 kostka droždí

### *Postup*

Dáme vykynout kvásek (viz strana 8), pak přidáme ostatní suroviny a hnětačem důkladně vyšleháme. Nakonec přidáme semínka. Velkou mokrou lžící vykrájíme válečky a klademe na vymazaný plech nebo na pečicí papír. Necháme 10x minut kynout. Bulky můžeme též lehce potřít tukem a jemně posypat grilovacím kořením. Dáme péci na 180 °C asi na 15–20 minut. Při pečení bezlepkového těsta dáme vždy na dno trouby kastrůlek s vodou.