

Dagmar Matějková

# Delikátně a zdravě

*bez lepku*

Bezlepkové recepty na snídani, svačiny,  
hlavní jídla, pečivo i dezerty



Delikátně  
a zdravě  
bez lepku



Dagmar Matějková

# Delikátně a zdravě bez lepku

Bezlepkové recepty na snídaně, svačiny,  
hlavní jídla, pečivo i dezerty

EUROMEDIA GROUP



Text and Photo © Dagmar Matějková, 2024  
All rights reserved

ISBN 978-80-284-0924-1

# BEZLEPKOVÁ DIETA SNADNO, ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Ať už jste na bezlepkové dietě proto, že máte celiakii, alergii na lepek, intoleranci lepku, nebo chcete lepek omezit preventivně, domnívám se, že se vám moje kniha může hodit.

Najdete v ní více než 200 bezlepkových receptů, tipů a rad nejen na vaření a pečení, ale s mým bezlepkovým jídlem procestujeme svět a řekneme si něco o nakupování nebo třeba o mletí vlastní bezlepkové mouky.

Osobně mám alergii na lepek a vlastně jsem ji asi měla už od malička, ale v „osmdesátkách“ se to moc neřešilo. Moje mamka měla na bolavé břicho univerzální lék, a to „alpu s cukrem“.

Postupem času se moje bolení břicha a nafouknuté břicho projevovalo čím dál častěji a mě ze začátku vlastně vůbec nenapadlo, že by to mohlo souviset s lepkem. Souviselo.

Dobrá zpráva je, že jakmile lepek vysadíme, uleví se nám téměř okamžitě. Jediné, co si vám dovolím doporučit – ano, přijde nevyžádaná rada –, diagnózu nechte stanovit lékařem. Sociální sítě nebo umělá inteligence jsou sice téměř vševědoucí, ale on to nemusí být lepek, s čím máte problémy. Posoudit to skutečně umí jen lékař.



# PROČ VZNIKLA TATO KNIHA?

Protože jsem asi před sedmi lety zjistila, že jsem alergická na lepek. Neměla jsem ani ponětí, co to znamená. Nevěděla jsem, že je docela obtížné sehnat třeba pečivo, které lepek neobsahuje, a to za rozumnou cenu a bez chemie.

Nechci se spokojit s velmi omezenou nabídkou bezlepkových potravin, které jsou ještě ke všemu nesmírně drahé. Z tohoto důvodu pečů svůj vlastní bezlepkový chléb, připravuji své těstoviny a celou řadu dobrot a o tyto recepty se s vámi ráda podělím. Musíme se k tomu nejdříve totiž maličko „provařit“ a zjistit, co funguje a co ne. A to už jsem v některých případech udělala za vás.

Moje cesta bez lepku byla trnitá. Celou řadu chlebů, pečiva nebo koláčů jsem musela vyhodit, protože bezlepkové těsto se prostě chová úplně jinak než to s lepkem. Ono prostě nedrží pohromadě... Člověk se s ním musí naučit pracovat a nevzdát se ihned po prvním neúspěchu.

Moje recepty jsou rychlé a nenáročné na přípravu. Stejně jako asi většina z nás nehodlám u plotny trávit mnoho času, ale přitom chci stále jíst zdravě, chutně a pestře. Nebojte se, bezlepková strava je lahodná a nekomplikovaná. Kromě nějakých specifíků, jako je již zmíněné bezlepkové těsto.

V roce 2023 jsem k vaření a pečení bez lepku ještě přidala bezlepkový internetový obchod: [eshop.celiakarna.cz](http://eshop.celiakarna.cz). Nakoupíte zde vše bez lepku, bez chemie a ze „Západu“, kde kvalita potravin má přece jen trošku jiné parametry než u nás.





## INVESTUJME SAMI DO SEBE, NEBOŤ JSME TO, CO JÍME

Baví mě dobře jíst, cestovat, cvičit jógu, pilates, chodit na dlouhé procházky u moře, ve městě nebo po horách. Baví mě užívat si života, pohybu, slunce, krás, které nás obklopují. Ráda se kochám.

Baví mě společnost mých přátel a rodiny. Není nic kouzelnějšího a příjemnějšího než si něco dobrého uvařit, sednout si ke stolu a užít si jídlo, víno a vyprávění zážitků, příběhů, trapasů, úspěchů i neúspěchů. Smát se, až se za břicho popadat, a užívat si krásy života.

Bez chutné a kvalitní stravy, pohybu, radosti z maličkostí a kvalitních vztahů si nejsem jistá, zdali je možné vytvořit pohádkový a naplněný život.

Tak to společně pojďme zkusit. Ono zase není tak složité naučit se vařit i bez lepku chutně a zdravě. Základem jsou samozřejmě kvalitní suroviny a trocha práce, která za to ovšem stojí, neboť investujeme sami do sebe.

Vaše

Dagmar Matějková Chudárková

# OBSAH

BEZLEPKOVÁ DIETA SNADNO, ZDRAVĚ A CHUTNĚ . . . . .	5
PROČ VZNIKLA TATO KNIHA? . . . . .	6
INVESTUJME SAMI DO SEBE, NEBOŤ JSME TO, CO JÍME . . . . .	7
<b>POLÉVKY . . . . .</b>	<b>15</b>
KUŘECÍ POLÉVKA „ASIJSKÁ“ . . . . .	16
HLÍVOVÁ POLÉVKA . . . . .	19
VALAŠSKÁ KYSELICA . . . . .	20
BATÁTOVÁ POLÉVKA . . . . .	22
KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA . . . . .	25
POLÉVKA S NUDLEMI PHO . . . . .	26
HRÁŠKOVÝ KRÉM . . . . .	29
DÝŇOVÁ POLÉVKA . . . . .	30
MRKVOVÁ POLÉVKA . . . . .	33
ČOČKOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM . . . . .	34
<b>PŘEDKRMY A PŘESNÍDÁVKY . . . . .</b>	<b>37</b>
HUMMUS FAZOLOVÝ . . . . .	38
MAKRELOVÁ POMAZÁNKA . . . . .	40
NAKLÁDANÝ HERMELÍN . . . . .	41
DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA . . . . .	42
GUACAMOLE . . . . .	44
HUMMUS S ŘEPOU . . . . .	45
TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA . . . . .	47
POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY . . . . .	48
BAVORSKÁ POMAZÁNKA OBAZDA . . . . .	50
<b>HLAVNÍ JÍDLA - RYBY A MOŘSKÉ PLODY . . . . .</b>	<b>53</b>
PSTRUH LOSOSOVITÝ . . . . .	54
PSTRUH GRILOVANÝ . . . . .	57
PSTRUH S POLENTOVÝM BOCHÁNKEM . . . . .	58

PSTRUH LOSOSOVITÝ POŠÍROVANÝ . . . . .	61
KREVETY SE ZELENINOU . . . . .	62
KARI KREVEŤOVÉ . . . . .	64
TRESKA TMAVÁ PEČENÁ SE ZELENINOU . . . . .	67
STEAK Z TUŇÁKA S CUKETOU . . . . .	68
LOSOS GRILOVANÝ . . . . .	71
PSTRUH LOSOSOVITÝ S CITRONOVOU OMÁČKOU . . . . .	72
KAPR NA MÁSLĚ S KMÍNEM . . . . .	75
CHOBOTNICOVÝ SALÁT . . . . .	76
CHOBOTNICE S HRÁŠKEM A ŽAMPIONY . . . . .	79
<b>HLAVNÍ JÍDLA – MASO . . . . .</b>	<b>81</b>
SEKANÁ S FENYKLEM . . . . .	82
JEHNĚČÍ KARI . . . . .	85
MALAJSIJSKÝ RENDANG . . . . .	87
MASOVÉ KULIČKY S KAPUSTOU . . . . .	88
HOVĚZÍ SE ZÁZVOREM A ČESNEKEM . . . . .	91
PANENKA S NUDLEMI . . . . .	92
GULÁŠ PIKANTNÍ . . . . .	95
KRKOVICE MARINOVANÁ . . . . .	96
KARBANÁTKY Z TROUBY . . . . .	99
<b>HLAVNÍ JÍDLA – DRŮBEŽ A KRÁLÍK . . . . .</b>	<b>101</b>
KACHNA PEČENÁ . . . . .	102
KUŘECÍ KŘÍDLA PO ASIJSKU . . . . .	103
TYMIÁNOVÉ KUŘECÍ STEAKY . . . . .	105
KUŘE MARINOVANÉ V DOMÁCÍ MAJONÉZE . . . . .	107
KUŘE PEČENÉ S BRAMBOREM . . . . .	108
KARI KUŘECÍ (ZELENÉ) . . . . .	111
KARI KRŮTÍ S KORIANDREM . . . . .	112
KUŘECÍ SE ZÁZVOREM . . . . .	114
KUŘECÍ TIKKA . . . . .	115
KUŘECÍ STEAK CITRONOVÝ . . . . .	117
MADRAS KARI OSTRÉ . . . . .	118
KUŘE TYMIÁNOVÉ . . . . .	121
KRÁLÍK DUŠENÝ S HOŘCICÍ A MEDEM . . . . .	122

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Delikátně a zdravě bez lepku.  
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.