

OBSAH

ÚVOD	6
Jídlo je nutnost, ale...	8
Život bez lepku je nejen módní hit...	9
Bezlepková dieta není dieta...	11
Lépe jíst aneb co vše to obnáší?	12
Kolikrát denně jíst?	12
Znamená to jíst, až když mám hlad?	13
Čas vyhrazený na jídlo	14
Kultura stolování	14
Skladba jídelníčku	15
JAK ZAČÍT?	17
Nevhodné potraviny	19
Vhodné potraviny	19
Bezlepkové obiloviny	20
POJĎME SI jednotlivé obiloviny blíže představit	21
Quinoa	21
Proso – jáhly	22
Pohanka	23
Amarant (česky laskavec)	23
Hnědá rýže	24
Bílá rýže	24
Rýžové vločky	25
Oves	26
BEZLEPKOVÉ TĚSTOVINY	27

BEZLEPKOVÉ MOUKY jednodruhové a jejich použití	28
Kukuřičná mouka	28
Pohanková mouka	28
Jahelná mouka	28
Rýžová mouka	28
Sójová mouka	28
Mandlová mouka	28
Kokosová mouka	29
Lupinová mouka	29
BEZLEPKOVÉ SMĚSI na pečení a vaření	30
OVOCE aneb čemu byste se rozhodně neměli vyhýbat	31
Angrešt	33
Borůvky	34
Broskve	35
Hrozny	35
Hrušky	36
SEZNAMY sezónních potravin	37
Seznam lednových potravin	37
Seznam únorových potravin	37
Seznam březnových potravin	38
Seznam dubnových potravin	38
Seznam květnových potravin	39
Seznam červnových potravin	40
Seznam červencových potravin	42
Seznam srpnových potravin	44
Seznam zářijových potravin	50
Seznam říjnových potravin	53
Seznam listopadových potravin	56
Seznam prosincových potravin	57
BYLINKY dodají chuť	57

DRUHY SALÁTŮ , které stojí za to vyzkoušet	60
Ledový salát	60
Rukola	60
Římský salát	61
Dubáček	61
Hlávkový salát	61
Čekanka	62
Lollo rosso, Lollo biondo (kadeřavý salát)	62
Štěrbák (endivie)	62
Polníček	63
Řeřicha	63
Batavia	63
Mangold	63
Escarolle	63
Sugarloaf	63
Jak saláty správně skladovat, aby co nejdéle vydržely a chutnaly tak, jak mají?	64
SUPER potraviny	64
Česnek	64
Mandle	65
Med	65
Křen	65
Lichořeřišnice	66
Kurkuma	67
Brusinky	68
PEČEME BEZ LEPKU aneb několik rad do začátku	69
RECEPTY 1	
KOLÁČE A DORTY (sladké)	71
Křehký koláč s brusinkami	72
Pavlova dort s lemon curd	73
Rebarboro-jablkový koláč se skořicí a ořechy	74
Švestkový koláč	75

Mrkvový koláč	75
Hrnečkový vláčný citronový koláč z kukuřičné mouky	76
Hrnečkový čokoládový koláč z kokosové mouky	76
Jablečný koláč z listového těsta	77
Kakaový koláč s kokosem	77
Ostružinový dort	78
Tvarohový koláč s ovocem	79
XXL oříškovo-karamelový dort	80
Bezlepkový medovník	81
Máslový medovník	82
Sachr dort z pohankové mouky a jablek	82
Sachr dort bezlepkový	83
Fešný Sachr dort	84
Sladký bramborový dort	84
Kiwi koláč	85
Extremně čokoládový dort bez mouky	86

RECEPTY 2

KOLÁČE A DORTY (slané)	87
Slaný cheddar dort	88
Slaný dijonský dort	89
Vajíčkový koláč	90
Mini dorty aneb zapečená vejce	90
Špenátový koláč	91
Slaný cuketový koláč	92
Mozzarellový koláč	92
Tvarohový koláč s pažitkou	93
Rýžový dort	94
Cibulovo-sýrový quiche	95
Tvarohový drobenkový koláč	96
Špenátový koláč s liškami	96
Jednoduchý špenátový koláč	97

RECEPTY 3

BEZLEPKOVÉ PEČIVO	98
Bezlepková vecka	99

Bezlepkové rohlíky	99
Čajové houstičky	100
Žemličky	101
Bezlepkové bulky	102
Bezlepkový chléb	102
Poctivý chléb	103
Bezlepkový chléb z domácí pícky	103
Cuketový chléb	104

RECEPTY 4

TĚSTA	105
Listové křehké těsto z tvarohu	106
Vláčné piškotové těsto	107
Bramborové těsto na bramborové knedlíky, špalky či placky	107
Kynuté těsto	107

RECEPTY 5

OSTATNÍ BEZLEPKOVÉ POKRMY (odlehčené)	108
Kokosové nočky s malinami	110
Citrusové košíčky	111
Cupcaky s krémem	112
Tvarohová roláda s banánem	112
Tiramisu	113
Čokoládová pěna	113
Domácí tiramisu	114
Čokoládová trikolora	115
Čokoládový cheesecake nepečený	115
Citronový cheesecake s malinami	116
Domácí marcipán	117
Bezlepkové sovičky	117
Chipsy z batátů	118
Sladké mrkvové chipsy	118
Chipsy z řepy	119
Pastiňákové chipsy	120
Kořeněné mrkvové chipsy	121

Cuketové hranolky s česnekem a parmezánem	121
Špenátové chipsy	122
Slané sýrové tyčinky	122
Slané krekry z hrachového těsta	122
Slané tyčinky a spirálky	123
Makové krekry	124
Bezlepkové mini pizzy	125
Domácí humus do 5 minut s česnekem a kmínem	125
Svěží avokádový humus ve 2 krocích	126
Čatní z řepy	127
Hořčičný dip	128
Květák pečený vcelku v pikantní jogurtové marinádě	129
Plněná rajčata	130
Dušená česneková kedlubna	131
Lehká kedlubnová polévka	131
Boršč z červené řepy	132
Chřestová polévka	132
Smažená asijská rýže	134
Lehké jasmínové rizoto	134
Východní kuře s rýží	135
Polévka Miso	146
Polévka Pho se zeleným chřestem a salátovou cibulkou	147
Maki sushi	148
Dezert Yōkan	149
Grilované jehněčí kotletky	150
Pečený hřbet	151
Grilované jehněčí špízy	151
Jehněčí na česneku	152
Ragú z jehněčího	152

RECEPTY 6

ČESKÉ SVÁTEČNÍ RECEPTY	153
Mazanec	154
Taky mazanec	154
Velikonoční beránek perníkový	155
Velikonoční beránek	157

Jablečné koblížky	158
Tvarohové koblížky s medem	160
Čokoládové kostky	160
Kokosová srdíčka	161
Medvědí tlapky	162
Plněné rohlíčky s pařížským krémem	163
Bezlepkové pracny	164
Bezlepkové linecké	164
Bezlepková vosí hnízda	165
RECEPTY 7	
JAK NA VENKOVĚ	166
Chléb s uzeným masem	167
Staročeská zadělávaná slepice	168
Kohout a la bažant	169
Kohout na víně s hříbky a bylinkami	171
Kohout na smetaně	172
Holoubata pečená na divoko	172
Bramboráčky	173
Bramborové lokše	173
Jednoduché staročeské brambory	174
Pohankové staročeské palačinky	174
Houskové knedlíky	175
Lívance	176
ZÁVĚR	179
OBSAH	184