Annalise G. Roberts a Claudia Pillow, PhD

Život bez lepku – kuchařka pro pevné zdraví

Jak si pochutnat
a zároveň posílit svůj imunitní systém
a neutralizovat zánět

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Copyright © 2010 Annalise Roberts and Claudia Pillow
Originally published in the United States by Agate Publishing, Inc.
Cover and photos © iStockphoto.com, shutterstock.com (s. 266)
Translation © Ing. Petra Poislová, 2012

© Nakladatelství ANAG, 2013
ISBN 978-80-7263-804-8

Rády bychom poděkovaly celé naší rodině a přátelům, kteří nás učí, podněcují a podporují na naší kulinářské cestě a také s námi jedí.

Herbe a Evo, děkujeme vám za to, že jste nám kdysi ukázali báječný svět jídla a potěšení z něj.

Díky našemu bratříčkovi Donaldovi za to, že je stálým hostem Little House on the Hill, a naší sestře Suzanne, která dokáže předvídat nové trendy ve výživě a nutí nás jít s dobou.

Díky Timovi, Monice a Cory za jejich nepodmíněnou lásku a nekonečné nadšení pro každý další pokrm.

Díky Conradovi, Alexandrovi a Bradfordovi za jejich lásku a povzbuzení a za to, že jsou vždycky připraveni ochutnat a zhodnotit naše výtvory.

Díky Douglasi Seboldovi, prezidentu a vydavateli Agate za to, že nám dal příležitost napsat tuto kuchařku a šířit tak naše poznatky.

Díky Perrinovi Davisovi, hlavnímu viceprezidentovi editorských služeb vydavatelství Agate, za to, že knihu dovedl ke zdárnému konci.

Obsah

Předmluva 7

Úvod 9

Ve zkratce – Pochopení bezlepkové stravy 11

Kapitola 1 – Velký obraz 12

Kapitola 2 – Bezlepková strava pro pevné zdraví 37

Kapitola 3 – Denně pevné zdraví bez lepku 53

Kapitola 4 – Začínáme 63

Mezihra mezi recepty – Co přijde? 79

Kapitola 5 – Omáčky a šťávy k masu
Vytvořte si své vlastní polotovary 80

Kapitola 6 – Polévky, dušené směsi a chilli
Myšlení lovce-sběrače 99

Kapitola 7 – Zelenina a přílohy 123

Kapitola 8 – Obiloviny 161

Kapitola 9 – Ryby a mořské plody 188

Drůbeží a masová mezihra 206

Kapitola 10 – Kuřecí a krůtí maso 209

Kapitola 11 – Červené maso 227

Kapitola 12 – Dezerty 253

Přílohy 263

Příloha A – Proč je pšenice nezdravá? 265

Příloha B – Přecitlivělost na potraviny – Alergie versus nesnášenlivost 266

Příloha C – Jak přecitlivělost na lepek zvyšuje riziko obezity? 272
Příloha D – Pochopení našeho imunitního systému 273
Příloha E – Pochopení pH 276
Příloha F – Bezlepkové pečení
Výňatek ze druhého vydání knihy Gluten-Free Baking Classics
(Klasika bezlepkového pečení) od Annalise Roberts. 280
Použité zdroje 286
Rejstřík. 292

Předmluva

PŘIBLIŽNĚ JEDNO PROCENTO POPULACE trpí celiakií – jednou z forem nesnášenlivosti lepku, dobře známou většině lékařských odborníků. Nemocí jsou postiženy přibližně 3 milióny Američanů. Ačkoliv mají lékaři před sebou ještě dlouhou cestu k rozpoznání celé řady příznaků celiakie, tato nemoc postihuje pouze malou část těch, kteří trpí nesnášenlivostí lepku. Celiakie – vysoce specifický typ poškození tenkého střeva, je pouze jedním z příznaků, které mohou být důsledkem nesnášenlivosti lepku. Jen ve Spojených státech jí trpí více než 30 miliónů lidí.

Nesnášenlivost lepku je bezesporu základním spouštěčem mnoha běžných zdravotních problémů. Ti, jimž byla nesnášenlivost lepku diagnostikována nebo kteří sami zjistili, že lepek nesnášejí, již chápou význam tohoto problému a dramatický dopad na zdraví, který může mít vyloučení lepku. Napsal jsem knihu *Healthier Without Wheat* (Zdravěji bez pšenice, *česky dosud nevyšlo, pozn. překl.*), abych lidem pomohl odhalit a pochopit nesnášenlivost lepku a abych jim ukázal, jak mohou sami sebe na nesnášenlivost otestovat. Problém nesnášenlivosti lepku je bohužel lékařskou veřejností stále podceňován a obvykle trvá velmi dlouho, než je tato diagnóza stanovena.

Zjištění, že trpíte nesnášenlivostí lepku, je však pouze začátkem cesty. Jakmile to zjistíte, musíte se samozřejmě naučit, jak jej z potravy vyloučit – ovšem pouhá eliminace lepku nutně neznamená, že máte zdravé stravovací návyky. Potkal jsem mnoho lidí, kteří lepek nekonzumují, ale pořád inklinují ke stravě typu rychlého občerstvení, byť bezlepkové. Mnohé firmy tomu napomáhají tím, že vyrábějí vysoce upravené a rafinované bezlepkové potraviny. Jistě, pokud trpíte nesnášenlivostí lepku, jeho vyloučení přinese výrazné zlepšení, ale k nalezení stravy, která pomůže upevnit vaše zdraví, je cesta ještě dlouhá. Také vám to neumožní plně pochopit, jaký vliv má strava na naše zdraví.

Z tohoto důvodu je přečtení takové knihy, jako je *Život bez lepku – kuchařka pro pevné zdraví*, úžasnou změnou tempa. Tato kuchařka není jen o bezlepkové stravě. Je o tom, jak si znovu vybudovat zdravý vztah k jídlu. Myšlenka zdravého stravování se postupem času zkomplikovala, ale tak to být nemusí. Je to opravdu docela jednoduché, ale někdy prostě sejdeme z cesty a potřebujeme někoho, kdo nám pomůže vrátit se zpět. Potřebujeme, aby nám někdo připomenul, co přesně znamená jíst přirozené a zdravé jídlo.

A přesně to Claudia Pillow a Annalise Roberts dělají v této cenné a chytré knize. Claudia a Annalise přinášejí řadu pomůcek a návodů, které vám pomohou pochopit, jak jíst zdravěji a dosáhnout lepšího zdraví. *Život bez lepku – kuchařka pro pevné zdraví* je

velmi praktickou a pečlivě zpracovanou knihou ztělesňující uznání pro celé potraviny a vyvážená jídla, což v mnoha jiných bezlepkových kuchařkách nenajdete.

Měl jsem to štěstí být u toho, když Claudia s rodinou připravovala doma jídlo, a mohu vám z vlastní zkušenosti říct, že dobře ví, jak přichystat velmi chutné a syté jídlo.V jejím vaření je upřímná jednoduchost, která odhaluje její lásku a porozumění potravinám, chutím a vůním. A až si vychutnáte jídla připravená podle receptů, které pro tuto knihu Claudia a Annalise připravily, uvidíte, že jsou zdravá a výživná pro tělo i duši.

Doporučuji vám naučit se a používat techniky a pokyny uvedené v této knize. Pokud tak učiníte, budete bohatě odměněni příštím jídlem, ale i po zbytek svého života.

MUDr. Stephen Wangen

www.HealthierWithoutWheat.com

Úvod

MOJE TĚLO je už několik let neutralizované. Změna nastala poté, co mé sestře, Annalise Roberts, diagnostikovali celiakii a já jsem ji chtěla podpořit v hledání chutného bezlepkového jídla. Naše oblíbené recepty jsme společně upravily na bezlepkové a vytvořily nové, které jsme po svém vařily a pekly v různých ročních obdobích.

A pak jsme udělaly ještě jeden pokrok. Annalise se začala věnovat přípravě nejlepších receptů pro bezlepkové pečení, o které by se podělila se světem. Byla tak úspěšná, že její recepty byly zveřejněny v časopise *Gourmet* a nyní jsou na světě již dvě její kuchařky pro bezlepkové pečení: *Gluten-Free Baking Classics* (Klasika bezlepkového pečení, *česky dosud nevyšlo, pozn. překl.*) a *Gluten-Free Baking Classics for the Brad Machine* (Klasika bezlepkového pečení pro domácí pekárnu, *česky dosud nevyšlo, pozn. překl.*). Já jsem se vydala jinou cestou. Chtěla jsem pochopit, proč lepek u mnoha lidí vyvolává tolik různých potíží. Můj výzkum mě přivedl k doktorátu ze zdravovědy se zaměřením na celiakii. A z mého studia vzešla myšlenka na *Život bez lepku – kuchařku pro pevné zdraví.*

V roce 2005 jsem začala vyučovat bezlepkové vaření a výživu, tehdy jsem však ještě nebyla rozhodnutá stravovat se bez lepku, protože jsem celiakií netrpěla. Po několika seminářích jsem se ovšem cítila jako pokrytec a rozhodla jsem se, že budu tuto dietu dva měsíce dodržovat. A opravdu jsem se cítila lépe. Ustoupily otoky kloubů na prstech rukou i nohou, váha se ustálila bez toho, abych se omezovala v jídle, a co bylo nejdůležitější, cítila jsem příliv energie. Ano, chyběly mi bagely, pizza a jiná oblíbená jídla, která jsou plná lepku, ale po dvou týdnech mě chuť na ně přešla. Svou dietu jsem dále doladila tím, že jsem ráno kvůli detoxikaci pila vodu s citrónovou šťávou, limonádu light jsem nahradila zeleným čajem, snížila jsem spotřebu rafinovaného cukru a vyvážila jsem konzumaci ovoce a zeleniny s příjmem bílkovin a uhlohydrátů. Tyto změny vedly ke zlepšení mého zdraví, dosáhla jsem své ideální váhy a méně často jsem chodila k lékaři. Je to dobrým lékem a my pro vás máme recept na něj. Chceme vám pomoci být zdraví a neutralizovaní.

Ohlédnu-li se za svou výukou a výzkumem, nejvíce zarážející a neočekávané bylo samotné zjištění počtu lidí, kteří měli trvalé trávicí potíže (zejména průjem nebo zácpu), artritidu a bolesti kloubů, problémy se štítnou žlázou, bolesti těla a deprese. Druhým neočekávaným zjištěním bylo, že jen málo lidí dávalo svůj fyzický stav do souvislosti s reakcí na potraviny, které jedli. Většina lidí o svých potížích jen zřídkakdy mluvila s někým jiným, své blízké nevyjímaje. Když už se o svých zdravotních problémech bavili, zdůvodňovali svůj stav rychlým metabolismem, stresem, nedostatkem spánku nebo

cvičení anebo tím, že jí příliš mnoho „špatného jídla", protože se většinou stravují mimo domov. Průjem ani zácpa nejsou normální. Jsou příznakem trávicích poruch a onemocnění. Pokud má pes průjem, první věcí, kterou uděláme, je, že mu změníme potravu. Proč to neuděláme i pro sebe?

Lékařská věda upevnila základní omyl v našem myšlení – léčíme příznaky a nikoliv vlastní příčinu nemoci. Například máte-li podrážděný žaludek, řeknou vám, že si máte vzít lék, aby se vám udělalo lépe, místo toho, abyste přemýšleli o tom, co jste snědli a z čeho vám může být špatně. Máte-li oteklé klouby, lékař vám předepíše protizánětlivé léky, místo aby s vámi probral stravu obsahující potraviny s protizánětlivým účinkem. Takové myšlení je potřeba změnit. Jedna z mých kamarádek má dospívajícího syna, kterému byla diagnostikována kolitida, což je akutní zánět sliznice tlustého střeva. Žádné teorie o příčinách kolitidy nebyly potvrzeny, ale vědci v oboru medicíny jsou toho názoru, že imunitní systém těla reaguje na virus nebo bakterii a vyvolává trvalý zánět střevní stěny. Někteří lékaři si myslí, že zánět může být výsledkem, a nikoliv příčinou tohoto onemocnění. Místo toho, aby se gastroenterolog, který se o syna naší kamarádky stará, snažil najít vlastní příčinu onemocnění, chce tomuto šestnáctiletému chlapci odstranit část střeva. Lékař jí opakovaně řekl, že kolitida není způsobena alergií nebo přecitlivělostí na potraviny. Nicméně 50 % imunitního systému se nachází v okolí trávicího traktu, takže pro zdravý imunitní systém jsou zdravá střeva nezbytná.

Konzumace jídla, které spouští reakci imunitního systému (například kteréhokoliv z osmi největších alergenů: burské oříšky, ořechy, mléko, vejce, sójové boby, ryby, mořské plody a pšenice*)), vyvolává zánět. Kolitida je chronické zánětlivé onemocnění. Jak je kolitida ovlivněna potravinami, které jíme? Než by lékaři doporučili přechod na stravu, která omezuje zánětlivou imunitní reakci, raději předepíšou léky a doporučí operaci.

Přecitlivělost na potraviny, včetně intolerancí a alergií, vede k negativním fyziologickým reakcím. Tyto reakce jsou varovným znamením toho, že imunitní systém je v pohotovosti. Naše tělo říká „stop", ale my ho prostě neposloucháme. Abychom potlačili tento radikální útok na náš imunitní systém, který přináší moderní doba, musíme neutralizovat zánět v těle. Silný imunitní systém nám přinese lepší zdraví, fyzickou kondici, úbytek váhy a duševní svěžest. Odměnou za lepší zdravotní stav bude méně fyzické bolesti, nemocí a duševního stresu. Místo toho, abyste byli jedním z těch, kteří užívají nový lék nebo podstoupí zázračnou léčbu, ale zdaleka nejsou zdraví, štíhlí a necítí se dobře, dovolte nám, abychom vám ukázaly, jak převzít kontrolu nad svým zdravím tím, že budete jíst promyšleně a budete si tak chránit zdraví.

Claudia Pillow, PhD, březen 2009

*) *Alergeny kromě pšenice jsou i další základní obiloviny: ječmen, žito, oves, red. pozn.*

Kyselá jsou také umělá sladidla, většina průmyslově zpracovaných potravin a tmavé fazole. Ačkoliv citrusové plody, například pomeranče a citróny, obsahují organické kyseliny a mají kyselou chuť, nejsou po strávení kyselinotvorné a zanechávají v těle zásadité zbytky.

JAK OVLIVŇUJE ZVÝŠENÁ KONZUMACE PŠENICE A CUKRU HODNOTY pH?

Není nijak překvapivé, že současná strava, která obsahuje přemíru pšenice, cukru, masa a tuků, ale málo ovoce a listové zeleniny, vyvolává v našem organismu nerovnováhu v podobě kyselého pH[11] (což se netýká žaludeční kyseliny, která je nezbytná pro trávení, nýbrž celkové kyselosti tělních tekutin, v krevních, tkáňových a orgánových buňkách). Kyselost v těle vede k zánětu, který pak vytváří podmínky pro nemoc a nezdravý život. Nemoc je depresivní a navíc oslabuje a zatěžuje tělo, mysl i ducha.

Zásadité potraviny jsou z nutričního hlediska hodnotnější než pšenice a cukr. Zásadité potraviny, jako jsou čerstvá zelenina, ovoce, oříšky a semena, poskytují tělu nejen více vitaminů, minerálů, fytolátek a vlákniny než počtem kalorií odpovídající množství pšenice (loupané nebo celé), ale také přirozenou sladkost bez použití vysoce kalorického rafinovaného cukru. Potřebujeme jíst více zásaditých potravin. Více informací najdete v příloze E na str. 276.

Jíme příliš mnoho kyselých potravin

Skupiny kyselých potravin (–), které mají pH < 7
Konzumace nadměrného množství pšenice vyvolává překyselení

Pravěký člověk jedl méně než 50 % kyselých potravin.
Více než 80 % potravin, které jí moderní člověk, je kyselých.

A co umělá sladidla? Umělá sladidla vytvářejí v mozku klamný vjem, že do těla přichází cukr. Tělo se na něj připraví – a pak k tomu nedojde. Tento proces ovlivňuje hladinu hormonů, což má za následek, že tělo neúčinně spaluje kalorie a přebytečnou energii ukládá do tuků. Umělá sladidla také vyvolávají překyselení organismu. Konzumaci umělých sladidel bychom tedy měli omezit. Pokud každý den potřebujete něco sladkého, kupte si kvalitní čokoládu a nejezte víc než 30 g nebo si připravte domácí sladkosti a porci omezte na 100 až 150 kalorií.

PROČ BYCHOM MĚLI ZVOLIT BEZLEPKOVOU DIETU?

Náš *Život bez lepku – kuchařka pro pevné zdraví* je plný skvělých receptů. Tyto recepty vás budou inspirovat k tomu, abyste své tělo živili celými potravinami, které mu zajistí rovnováhu a spokojenost. V poslední kapitole dokonce nabízíme tipy na dezerty, které si můžete jednou týdně dopřát.

Bezlepková strava vyžaduje přemýšlení, plánování a nakupování. Je důležité zásobit se zásaditými potravinami a svačinami tak, aby zdravé stravování bylo snadné a pohodlné. Velmi důležité je umět vařit tak, aby příprava jídla trvala zhruba tolik času jako dojít si na jídlo do restaurace nebo si koupit jídlo s sebou či nechat si jej donést domů. Zdá se, že to vyžaduje spoustu času, ale všechno to plánování a příprava vám zabere podstatně méně času, než kolik byste strávili u lékaře či v lékárně nebo jako nemocní v posteli. Bezlepková strava spočívá především v prevenci onemocnění.

Bezlepková strava je rodinnou aktivitou. Už v pradávných dobách, od chvíle, kdy objevili oheň, se lidé sdružovali u jídla. Čas k jídlu byl v té době událostí, kdy se sešli lidé z celého kmene nebo společenství. Společné jídlo nejen poskytovalo výživu pro přežití, ale každý člen si díky němu upevňoval také vědomí sounáležitosti se skupinou. Místo sledování televize připravte a naservírujte rodině společnou večeři. Je to čas pro navázání kontaktu, povídání si, sdělení zážitků a smích. Děti z rodin, které společně stolují pětkrát týdně a častěji (včetně snídaně), jí výživnější potraviny, mají lepší prospěch ve škole, méně problémů s chováním a je u nich menší pravděpodobnost, že jako nezletilí budou užívat drogy nebo pít alkohol; zároveň jsou šťastnější než děti, které obvykle jí samy.[19)]

Bezlepková strava vám pomůže zhubnout. Nejdůležitějším faktorem při snižování váhy je dodržování diety, ať už je jakákoliv. Jíte-li s rozumem, vaše jídlo má hodnotu. Celé čerstvé potraviny jsou plné chutí a barev. Naše recepty jsou chutné a vydatné. Už nebudete chtít jíst bez rozmyslu, například celý balíček sušenek nebo mraženou večeři připravenou v mikrovlnné troubě, obojí u televize. Chceme vás přivést ke smysluplnému plánování, nakupování, vaření a stravování. Přirozeně pak bude váš příjem kalorií nižší, protože celé potraviny obsahují více vody a rozpustné vlákniny – ani jedno neobsahuje

* **Jednoduchá netradiční sýrová omeleta:** Na vejce položíme tenký plátek (asi 30 g) sýra (například čedaru nebo eidamu). Pak vejce obrátíme a necháme smažit asi půl minuty. Sýr se na pánvi roztaví a bude křupavý. Před podáváním směs obrátíme sýrem nahoru.

OVOCNÝ KOKTEJL

2 porce

1 hrnek netučného vanilkového nebo neochuceného kefíru (jogurtu, sójového nebo mandlového mléka)
1 velký banán
¼ hrnku pomerančové šťávy (nebo jiného 100% džusu)
1 hrnek mraženého bobulového ovoce (jakákoliv kombinace jahod, malin, borůvek nebo ostružin)

Všechny suroviny v mixéru rozmixujeme dohladka. Podáváme ihned, případně chlazené.

Variace

* Můžeme zkombinovat také jiné druhy ovoce, například ananas, broskve, meloun, mango nebo papáju. Než ovoce vložíme do mixéru, nakrájíme ho na malé kousky.
* V horkých dnech můžeme ke směsi přidat ½ hrnku drceného ledu.

OBĚD

Obědváte doma? Pak dbejte na to, aby vám z předchozího večera zbyl dostatek grilované nebo pečené zeleniny a bílkovina (losos, kuře nebo steak), abyste si mohli připravit rychlé neutrální jídlo. Náš oblíbený oběd se skládá z toho, co zbylo z včerejší nebo předvčerejší večeře. Dáváte-li přednost lehčímu a rychlejšímu obědu, můžete zvolit kupovaný jogurt s čerstvým ovocem, hummus nebo baba ghanoush (*pomazánka z lilku a koření, pozn. překl.*) s čerstvou zeleninou či fazolovou polévku z konzervy s nízkým obsahem soli.

Obědváte-li mimo domov, zkuste se vyhnout obvyklému sendviči a vyzkoušejte nějakou rybí specialitu, polévku, jejímž základem je zelenina a fazole (ne se smetanou), fazolové chilli, nebo saláty zlehka ochucené dresinkovou zálivkou, grilované kuře, fajitas (*grilované maso v tortille, pozn. překl.*) nebo sushi.

* **Sepište si nákupní seznam.** Zaměřte se na hlavní chod každého jídla a promyslete si způsob úpravy. Jaké ingredience budete potřebovat? Možná si chcete naplánovat přílohy podle toho, co v obchodě vypadá čerstvě nebo co je právě v akci. Zvažte, jaké potraviny máte doma a co potřebujete koupit. K tomu, abychom připravili chutná jídla, nám pomůže dobře zásobená spíž plná potravin, které jsou ihned po ruce. Na konci této kapitoly najdete několik rad, jak si zásobit spíž. V sobotu nebo v neděli je někdy nevyhnutelný bleskový nákup potravin na víkendové večeře a začátek dalšího týdne. Můžete se ovšem vyhnout davům lidí a přitom dosáhnout stejného výsledku, nakoupíte-li v pátek nebo v pondělí. V obchodě s potravinami je nejlepší zaměřit se na jeho vnější část (kde je zelenina, mléčné výrobky, maso a mořské plody) a vyhnout se středu, kde je většina polotovarů (a také nejvíc lidí). Můžete také zajít na trh s místními produkty. V supermarketech je nejméně frekventovanou dobou střed týdne, takže pokud to jde, šetřete si ji na nákupy ve střední části obchodu.
* **Předem si trochu promyslete, jak a kdy budete každé jídlo připravovat.** Které jídlo můžete předchystat nebo dokonce předvařit? Jak můžete využít zbytky (pokud nějaké máte)?
* **A v poslední řadě, získávejte zkušenosti.** Riskněte to. Očekávejte pár nezdarů. Předplaťte si časopis o jídle. Zkuste něco nového. A mezitím se věnujte vlastním receptům na zaručená a chutná jídla, na jejichž přípravu se budete těšit, jejichž přípravu si budete užívat a která budete rádi jíst.

Jak dobře vaříte, závisí na tom, jak dobře nakupujete. V sezóně se pokuste nakupovat místní produkty a kupujte neupravované a vysocekvalitní potraviny. Jak poznáme neupravenou potravinu? Tak tedy, pokud vám osmileté dítě není schopné říct, jaká byla původní forma této potraviny, pravděpodobně byste ji neměli jíst. Tato metoda dobře funguje u masa, drůbeže, ryb, ovoce, zeleniny, fazolí, ořechů, obilovin a mléčných výrobků, což jsou potraviny, které by měly tvořit základ vaší stravy. Patří sem „neupravované potraviny“, které koupíte na trhu, v mnoha specializovaných obchodech a v obvodových částech supermarketu. Tyto potraviny jsou vhodné na víc než jen pouhé ohřívání a zároveň skutečně uspokojí více vašich potřeb.

KAPITOLA 6

Polévky, dušené směsi a chilli

Myšlení lovce-sběrače

POLÉVKY JSOU SNADNOU A VÝŽIVNOU alternativou večeře. Stačí rychlý pohled do spíže a výběr několika ingrediencí, z nichž můžeme sestavit pestrou paletu jídel z jednoho hrnce.

Myšlenka přípravy polévky z toho, „co dům dá“, není úplně nová. Pravěký člověk také vařil většinu pokrmů v hrnci, do něhož hodil trochu kostí, přidal vodu a semena nebo zeleninu, kterou našel. I dnes, když máme plno práce, povinností a děti, jimž se musíme věnovat, lovíme a sbíráme. A stejně jako pravěký kuchař, který musel uvařit z toho, co našel, i my musíme být pružní a přizpůsobiví, chceme-li mít jídlo na stole. Sáhneme po tom, co máme po ruce, a oživíme to něčím, co v obchodě nebo na trhu vypadá čerstvě a chutně. Přichází chvíle, kdy nám dobře zásobená spíž a důvtip mohou zpestřit jednotvárnost stravování a usnadnit každodenní vaření.

Polévka z černých fazolí

Čočková polévka

Španělská selská polévka

Polévka s pečenými chilli papričkami a sýrem

Polévka s pečenou zimní zeleninou

Krémová houbová polévka

Dušená směs s kuřecím masem, kukuřicí a bramborami

Dušená směs se steakem a bramborami

Mušlová polévka „Manhattan“

Dál (čočková polévka s kari)

Hovězí chilli s červenými fazolemi

Kuřecí chilli s bílými fazolemi

Pečený fenykl

2 menší očištěné bulvy fenyklu překrojené napůl nebo 1 velká očištěná bulva nakrájená na asi 4cm kousky
2 lžíce olivového oleje (budou použity každá zvlášť)
čerstvě mletá mořská sůl a černý pepř

1. Troubu předehřejeme na 220 °C, rošt vložíme do spodní části trouby. Plech vyložíme alobalem (pro snazší čištění) a postříkáme olejem.
2. Kousky fenyklu poklademe na plech a pokapeme 1 lžící olivového oleje.
3. Pečeme asi 10 minut a pak obrátíme, pokapeme zbylým olejem a pečeme dalších 10 minut, dokud fenykl na okrajích lehce nezčerná. Osolíme a opepříme a podáváme horké nebo zchladlé na pokojovou teplotu. Přeneseme na tác s další zeleninou.

Variace

* Během posledních 5 minut pečení pokapeme fenykl balzamikovým octem nebo citrónovou šťávou, abychom zvýraznili jeho sladkost a chuť. Podáváme se strouhaným parmazánem.

Pečená kapusta

4 hrnky kapusty s pevnou hlávkou, kterou omyjeme, očistíme a osušíme
1 lžíce olivového oleje
1 lžička nahrubo mleté soli
½ lžičky čerstvě mletého černého pepře
1 lžíce opraženého sezamového semínka

1. Troubu předehřejeme na 220 °C, rošt vložíme do spodní části trouby. Plech vyložíme alobalem (pro snazší čištění) a postříkáme olejem.
2. Tuhé řapíky oloupeme tak, že listy přeložíme napůl jako knihu a řapíky sloupneme. Listy namočíme ve velké misce do olivového oleje. Rovnoměrně rozložíme na plech a pečeme asi 5 minut ve spodní části trouby. Kapustu obrátíme a pečeme dalších 5 minut, dokud listy nezhnědnou a nejsou křehké a tenké jako papír. Osolíme a opepříme, posypeme sezamovými semínky. Podáváme horké nebo vychladlé na pokojovou teplotu. Přeneseme na tác s další zeleninou.

Salát ze tří druhů fazolí

8 porcí

350 g mražených zelených fazolek, rozmrazíme a osušíme
1 konzerva (asi 450 g) bílých fazolí, opláchneme a osušíme
1 konzerva (asi 450 g) červených fazolí, opláchneme a osušíme
¼ hrnku olivového oleje
2 lžíce čerstvé citrónové šťávy
2 lžíce červeného vinného octa
1 lžička prolisovaného česneku
¼ hrnku nasekané čerstvé petrželky
1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (kopr, bazalka nebo tymián)
1 lžička nahrubo mleté soli
čerstvě mletý černý pepř

1. Zelené fazolky překrojíme šikmo napůl.
2. Ve středně velké misce smícháme pokrájené zelené fazolky, bílé a červené fazole, olivový olej, citrónovou šťávu, červený vinný ocet, česnek, petržel a čerstvé bylinky.
3. Osolíme, opepříme a necháme odležet v chladu alespoň 2 hodiny.
4. Pokud je třeba, přisolíme a připepříme. Podáváme vychlazené nebo při pokojové teplotě.

KREVETOVÉ KARI

Dobrá kari se vyznačují tím, že vyžadují spoustu námahy. Od jejich přípravy nás často odradí dlouhý seznam přísad, které je třeba nasekat, rozemlít a opéct. Ovšem toto krevetové kari na indický způsob je voňavé a chutné a nevyžaduje hodiny příprav v kuchyni. S rýží basmati a listovou zeleninou vytvoří dobře vyvážený pokrm.

4 porce

750 g loupaných krevet zbavených žilek a ocásků
2 lžíce kari (dbáme, aby bylo bezlepkové)
1 lžička mletého koriandru
1 lžička mleté kurkumy
4 lžíce řepkového oleje (budou použity zvlášť)
1 hrnek nasekané cibule
1 lžíce oloupaného čerstvého zázvoru nastrouhaného najemno
1 lžíce prolisovaného česneku
1 konzerva (400 g) neslazeného kokosového mléka
1 hrnek zeleninového nebo kuřecího vývaru s nízkým obsahem soli
½ hrnku konzervovaných rozmačkaných rajčat
2 lžíce sekaného čerstvého koriandru
sůl a čerstvě mletý černý pepř
½ lžičky kajenského pepře (podle uvážení, chceme-li kari ostřejší)
rýže basmati jako příloha

1. Krevety vložíme do menší misky. V jiné menší misce smícháme kari, mletý koriandr a kurkumu. 1 lžíci této směsi spolu s 1 lžící oleje přidáme ke krevetám. Promícháme a krevety necháme alespoň 15 minut marinovat.
2. Ve velké masivní pánvi rozehřejeme při velmi vysoké teplotě 2 lžíce oleje. Přidáme krevety a zprudka orestujeme z obou stran dohněda, celkem asi 2 minuty. Krevety odložíme stranou do menší misky.
3. Ve stejné pánvi rozehřejeme při střední až nižší teplotě zbylý olej. Vložíme cibuli, zázvor a česnek a restujeme asi 4 minuty, dokud cibule nezměkne. Přidáme zbylou směs kari, koriandru a kurkumy a asi 1 minutu restujeme. Vmícháme kokosové mléko,

PEČENÉ NEBO GRILOVANÉ RYBÍ FILETY S ČERNÝMI FAZOLEMI, KUKUŘICÍ A RAJČATOVOU SALSOU

4 porce

Filety pečeme nebo grilujeme podle základního receptu (str. 196 až 197). Podáváme s černými fazolemi, kukuřicí a rajčatovou salsou.

Černé fazole s kukuřicí a rajčatovou salsou

1 konzerva (450 g) černých fazolí, propláchneme a necháme okapat
¾ hrnku uvařené čerstvé nebo rozmražené kukuřice
3 nakrájená středně velká oválná rajčata zbavená semínek
4 středně velké jarní cibulky nakrájené na tenké plátky
2 lžíce nasekaného čerstvého koriandru
1 lžíce červeného vinného octa
1 lžička mletého kmínu
3 lžíce extra panenského olivového oleje
sůl a čerstvě mletý černý pepř

Všechny přísady kromě soli a pepře smícháme ve středně velké misce. Podle chuti osolíme a opepříme.

4. Maso obalíme v mouce, pak v rozšlehaném vejci a nakonec ve strouhankové směsi. Obalené maso odkládáme na talíř.
5. Ve velké masivní pánvi při střední až vyšší teplotě rozpálíme tuk. Vložíme kuřecí maso a z každé strany smažíme 1 až 2 minuty, nebo dokud maso nezíská zlatavou barvu. Vyjmeme z pánve.
6. Do předem připravené zapékací misky vlijeme ½ hrnku rajčatové omáčky. Na omáčku naskládáme v jedné vrstvě kuřecí prsa. Každý kousek pak zalijeme ¼ hrnku omáčky. Posypeme mozzarellou a provolone.
7. Pečeme 10 minut, nebo dokud se sýr neroztaví a netvoří malé bublinky. Posypeme petrželkou a bazalkou a ihned podáváme.

DUŠENÁ HOVĚZÍ PLEC Z JIHOZÁPADU

Milujeme spojení chutí jihozápadu se silnou kávou a rajčaty a naše dušené hovězí představuje tuto šťastnou kombinaci v plné kráse. Začnete-li toto jídlo připravovat brzy odpoledne, celý dům se naplní příjemnou vůní. Podáváme s bramborovou kaší a spoustou čerstvé zeleniny vařené v páře, která pomáhá vstřebat hustou omáčku.

8 porcí

2 lžíce olivového oleje
2,2 kg plátků z hovězí plece
sůl a čerstvě mletý černý pepř
1 lžíce prolisovaného česneku
1 hrnek nakrájené cibule
½ hrnku nakrájeného celeru
1 hrnek nakrájené červené papriky
½ hrnku mrkve nakrájené asi na 5 cm dlouhé plátky
1 malá najemno nakrájená papřička jalapeño zbavená semínek
½ hrnku červeného vína
1 lžíce melasy
1 sušená chilli papřička (nebo ½ lžičky mleté chilli papričky)
2 lžičky sušeného oregána
1 lžička mletého kmínu
1 hrnek silné čerstvě uvařené kávy (ne espreso nebo silně pražená káva)
1 konzerva (asi 420 g) krájených rajčat (i se šťávou)
1 lžíce rajčatového protlaku
¼ hrnku nasekaného čerstvého koriandru na posypání

1. Ve velkém masivním kastrolu rozehřejeme při střední až vyšší teplotě olej. Maso osolíme a opepříme a vložíme do kastrolu. Restujeme 4 minuty z každé strany. Odložíme na talíř.
2. Do kastrolu vložíme česnek, cibuli, celer, papriku, mrkev a papřičku jalapeño. Teplotu snížíme na střední stupeň, zakryjeme a za občasného míchání vaříme asi 5 minut, dokud cibule nezměkne. Přilijeme červené víno a mícháme asi 15 vteřin. Přidáme

KAPITOLA 12

Dezerty

TATO ČÁST NENÍ TYPICKOU kapitolou o dezertech, na jakou jste zvyklí. Naší biblí pečení je *Gluten-Free Baking Classics* (Klasika bezlepkového pečení, *česky dosud nevyšlo, pozn. překl.*) od Annalise a my vám ji vřele doporučujeme, protože v ní mimo jiné najdete muffiny, dorty, koláče, sušenky a chléb. Máme za to, že dezert by měl být sváteční pochoutkou, a nikoliv berličkou, kterou si dennodenně pomáháme. Dezert by neměl obsahovat sušenou kapustu nebo jakoukoliv surovinu, která se na moučník vůbec nehodí, ale ani by neměl být považován za zdravý jen proto, že obsahuje ¼ hrnku celozrnné mouky. Takové myšlení jen zastírá rozdíl mezi jídlem a dezertem.

Dezerty většinou nejsou zdravé – obsahují hodně cukru a určitý typ tuků a neposilují náš imunitní systém. Ale stejně je milujeme. Nabízíme vám tedy menší výběr dezertů oblíbených v našich rodinách. V každém receptu je nějaký druh celé potraviny, například čerstvé ovoce, tofu, dýně nebo smetanový sýr (jistě, možná to se smetanovým sýrem trochu přeháníme, ale děti ho milují).

Jahody přelité čokoládou

Grilovaný ananas s karamelem

Jahodový krém s rebarborou

Opilé ovoce

Studené citrónové suflé

Zapečený dýňový pudink

Cheesecake s karamelem

Hustá čokoládová pěna

SPEKTRUM PŘECITLIVĚLOSTI NA LEPEK

Lepek – bílkovinná molekula jedinečné struktury a uspořádání – je obsažena v pšenici, ječmeni a žitu, nikoliv však v ovsu, kukuřici a rýži.[2)] Enteropatie vyvolaná přecitlivělostí na lepek (enteropatie znamená jakékoliv onemocnění střev) je spojena s různými příznaky a obtížemi. Přecitlivělost na lepek zahrnuje alergii na pšenici a lepek, nesnášenlivost pšenice a nesnášenlivost lepku. Existují dva typy nesnášenlivosti lepku: celiakie a nesnášenlivost bez celiakie.

Celiakie

Celiakie je dědičné autoimunitní onemocnění, které je vyvoláno neschopností tolerovat lepek. Když lidé s celiakií přijímají lepek, jejich imunitní systém spustí útok na výstelku tenkého střeva. Tenké střevo pokrývají malinké výběžky připomínající prsty zvané klky. Jejich úkolem je vylučovat trávicí enzymy a vstřebávat živiny. Při celiakii jsou klky poškozeny nebo zničeny, což vede ke špatnému vstřebávání živin.

Celiakie je nejčastějším chronickým autoimunitním onemocněním, a protože je dědičná, předává se z generace na generaci. Může se objevit kdykoliv v průběhu života a často se poprvé projeví při stresu nebo těhotenství a po operaci nebo virové infekci. Odhaduje se, že celiakií trpí celé 1 % Američanů. Nemoc se vyskytuje všude, kde žijí lidé původem z Evropy, Asie, Středního východu, Jižní Ameriky a severní Afriky.[3)] Zde je pár statistických údajů týkajících se výskytu celiakie ve Spojených státech amerických:[4)]

Výskyt celiakie ve Spojených státech amerických[8)]	
U zdravých lidí	1 ze 100
U lidí s podobnými příznaky	1 z 56
U lidí s přímými příbuznými (rodič, dítě nebo sourozenec), kteří trpí celiakií	1 z 22
U lidí s dalšími příbuznými (strýc, teta bratranec nebo sestřenice), kteří trpí celiakií	1 z 39

Celiakie se projevuje více než 200 příznaky a téměř u každého člověka je jejich skladba jiná. Mezi nejčastější patří průjem, plynatost, nadýmání, zvracení, zácpa, nevolnost, podráždění kůže, chudokrevnost, úbytek váhy, chronická únava, slabost, bolesti kloubů, svalové křeče, neurologické obtíže, migréna, bolesti celého těla, potíže se štítnou žlázou a problémy se soustředěním a pamětí. Malabsorpce (nedostatečné vstřebávání živin) vyvolaná

Tato poškození se časem hromadí a vytvářejí podmínky pro aterosklerózu, rakovinu a jiná degenerativní onemocnění.[1)]

Překyselení tělních tekutin vlivem stravy[2)] snižuje silnou antioxidační funkci vody a oslabuje tak celé tělo. Zdravé tělo má dostatečnou zásobu zásaditých tekutin pro potřebu v naléhavých případech. Musí-li neutralizovat přebytek kyselin, jsou zásadité zásoby vyčerpány a tělo je oslabeno. Problémy v buňkách vyvolané mírným překyselením řeší tělo tím, že bere zásadité minerály, jako jsou vápník, hořčík a draslík, ze zásob v kosterním systému. Neustálé odčerpávání minerálů může vést k osteoporóze (běžné onemocnění kostí vyvolané postupným úbytkem kostní tkáně a ztrátou kostní hmoty), degeneraci páteře, zubnímu kazu, přesušenosti kůže a nehtů a revmatismu.[3)] Pro zdravý kosterní systém je nezbytná neutrální strava.

Buněčné problémy také vedou k předčasnému stárnutí buněk, protože orgány jsou z neustálého odčerpávání minerálů oslabené. V mozku se tento nedostatek může projevit sníženými mentálními schopnostmi a poruchami paměti, které přispívají ke vzniku demence a k předčasnému výskytu Alzheimerovy choroby.

Postupem času může mírná kyselost v organismu vyvolat následující problémy:

* oslabení imunitního systému, zvýšený stres a zvýšený krevní tlak,
* trávicí poruchy, například průjem, zácpu, nadýmání a plynatost,
* poškození srdce a cév, například zúžení cév, ucpání tepen, oslabení žil a nedostatečné okysličení tkání,
* všechny druhy rakoviny,
* nežádoucí přibírání na váze a obezitu,
* poruchy inzulínu a diabetes,
* onemocnění jater, žlučníku a ledvin včetně tvorby ledvinových a žlučových kamenů,
* neurologické poruchy, jako je roztroušená skleróza, Lou Gehrigova choroba (tzv. amyotrofická laterální skleróza), Parkinsonova choroba a Alzheimerova choroba,
* předčasné stárnutí, časté bolesti hlavy, sinusitida a hemeroidy,
* osteoporózu, slabé nebo křehké kosti, zlomeniny kyčle, kostní výrůstky a vápenatění,
* osteoartritidu, bolesti kloubů a svalů a tvorbu kyseliny mléčné,
* hormonální nerovnováhu, problémy s prostatou a akné u dospělých,
* nedostatek energie, chronickou únavu a fibromyalgii.

Život bez lepku
– kuchařka pro pevné zdraví

Nová podrobná kuchařka je průlomem ve zdravé výživě. *Život bez lepku – kuchařka pro pevné zdraví* je v porovnání s jinými dietními kuchařkami opravdu jiná – naučí vás vybrat si na každý den jídlo, které díky své vyváženosti posílí váš imunitní systém, působí preventivně proti onemocnění a pomůže vám snížit váhu.

* podrobné výklady a návody pro výběr jídel a rady pro vaření
* 140 v praxi ověřených hrníčkových receptů, například bezlepková jíška na makarónys sýrem, tradiční omáčky z pánve, inovativní omáčky a krémové polévky s nízkým obsahem tuku
* obsáhlá kapitola o umění a vědě přípravy chutné zeleniny
* široký výběr chutných a rozmanitých receptů, například kuličky z buvolího masa, polévka s pečenými chilli papričkami a sýrem, kapusta s omáčkou Puttanesca, gratinované kuřecí nudle, marocké dušené jehněčí a jiné

Poté, co byla **ANNALISE ROBERTS** v roce 2002 diagnostikována celiakie, začala se věnovat receptům pro bezlepkové pečivo, které chutná stejně dobře (ne-li lépe) jako jejich protějšky z lepku. Její recepty byly v roce 2005 zveřejněny v časopise Gourmet, v roce 2006 následovala první kniha *Gluten-Free Baking Classic* a zatím poslední kniha *Gluten-Free Baking Classics for the Bread Machine* vyšla v roce 2008. Pracuje se sdruženími celiaků po celé Severní Americe a vede kurzy bezlepkového vaření a pečení v New Yorku, kde žije se svou rodinou. Se svou sestrou Claudií Pilow provozuje a spravuje webové stránky www.foodphilosopher.com.

CLAUDIA PILOW je kuchařkou s klasickým vzděláním a absolventkou New York Restaurant School, v roce 2007 získala titul PhD ze zdravovědy na Texas Women´s University. Vede semináře o nesnášenlivosti lepku a kurzy bezlepkového vaření a pečení v oblasti Dallas/Fort Worth. Je členkou předsednictva Sdružení lidí s nesnášenlivostí lepku pro oblast Severní Ameriky. Se svou sestrou provozuje a řídí webové stránky www.foodphilosopher.com.

9 788072 638048

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS AGENCY