

Vánoce bez lepku



Celiakie

Trpí jí asi pět lidí z tisíce, ale mnohý z nich o tom vůbec neví. Prostě je smířený s tím, že ho často bolí břicho a má těžké průjmy. Jakkak by ne, když neschopnost trávit lepek způsobuje zánět tenkého střeva a tím sníženou schopnost vstřebávat živiny.

Ten, kdo má celiakii potvrzenou, by se měl potravin s lepkem pokud možno vyvarovat. Jenže jsou situace, kdy je to těžké. Především o Vánocích. Celiak by rozhodně neměl podlehnout naléhání typu „dej si jen malý kousek, ono se nic nestane“. Ale stane. Zkazí si zbytek svátků intenzivním břichobolem. Rozhodně **je lepší přizpůsobit sváteční lahůdky svému stavu.**

Štědrovečerní večeře

RYBÍ POLÉVKA – zahustíme kořenovou zeleninou.

BRAMBOROVÝ SALÁT – prakticky bez problémů. Jen je třeba dát pozor na hořčici, některá může lepek obsahovat.

SMAŽENÝ KAPR NEBO ŘÍZEK – trojbal lze připravit z kukuřičné mouky, vejce a kukuřičné strouhanky (někdo používá i mouku z quinoj nebo pohanky).

Slavnostní vánoční oběd

HUSA – je bezlepková.

ZELÍ – zahuštujeme nastrouhanou bramborou.

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY:

×1 kg brambor ×2 vejce ×2 lžičky soli ×100 g rýžové krupičky ×100 g polohrubé rýžové mouky ×rýžová mouka na podsypání

Oloupeme a najemno nastrouháme brambory uvařené den předem ve slupce do poloměkka. Přidáme vejce, sůl, rýžovou krupičku a mouku. Důkladně propracujeme rukama. Hotové těsto rozdělíme na čtyři stejné díly, pracovní plochu posypeme rýžovou moukou a poté vypracujeme knedlíky. Ihned je vložíme do hrnce s vroucí osolenou vodou. Bramborové knedlíky vaříme pod pokličkou 10–15 minut. Ideální je vařit knedlíky v páře.

Vánoční pečení

Existuje velká nabídka různých bezlepkových druhů mouky, ze kterých se dá péct a přidávat je do pokrmů. Je ovšem pravda, že nejsou laciné. Zdravotní pojišťovny však na úhradu bezlepkových potravin v různé míře přispívají.

VÁNOČKA

×200 g bezlepkové mouky ×200 g vlažné vody ×1–2 g droždí ×1 lžička cukru ×150 g mléka či kefíru (ten je lepší) ×5 žloutků ×140 g cukru (z toho 20 g vanilkového) ×citronová kůra ×125 g změkklého másla ×300 g bezlepkové mouky ×3–4 g soli ×150 g rozinek a mandlí ×20 g másla na vymazání formy

Mouku, vodu, droždí a cukr večer smícháme, necháme hodinu kynout v teple a dáme v uzavřené nádobě na noc do lednice. Druhý den překlopíme směs do mísy a přidáme ostatní suroviny. Propracujeme. Pozor, těsto je poměrně lepkavé. Přesuneme jej do formy důkladně vymazané máslem a necháme několik hodin kynout. Poté pečeme asi hodinu na 180 °C, na poslední čtvrt hodinu můžeme opatrně vyklopit na plech a dopéct bez formy. Pokud nemáme formu a chceme vytvořit klasickou pletenou vánočku, je možné do těsta přidat hrst chia semínek. Až nabobtnají a těsto zhoustne, vyválíme prameny a vánočku upleteme.

MEDVĚDÍ TLAPKY

×50 g tuku ×90-110 g bezlepkové mouky ×30 g cukru ×30 g mletých ořechů ×1 vanilkový cukr ×1 vejce ×1 lžička skořice nebo kaka (případně obojí) ×1 lžička rozemletého hřebíčku ×tuk na vymazání formiček

Smícháme všechny suroviny, jako poslední postupně přidáváme bezlepkovou mouku, až vznikne tvárné těsto. Necháme asi hodinu odležet v lednici. Formičky vymažeme a do dvou třetin je naplníme odleželým těstem. Pečeme na 150-160 °C. Ještě teplé opatrně vyklepneme do směsi cukru obalíme. Necháme odležet v chladu a suchu.

MANDLOVÉ ROHLÍČKY

NA ROHLÍČKY: ×2 šálky namletých mandlí × ½ šálku másla ×2/3 šálku hnědého cukru ×1 vejce ×2 polévkové lžíce kokosové mouky × ½ čajové lžičky prášku do pečiva ×špetka soli × ½ čajové lžičky vanilkového extraktu

NA VANILKOVOU POLEVU: ×2/3 šálku moučkového cukru × ¼ šálku šlehačky × ½ čajové lžičky vanilkového extraktu

Předehřejeme troubu na 160 °C. Zvlášť smícháme rozemleté mandle a ořechy, kokosovou mouku, prášek do pečiva a sůl. V další míse vyšleháme máslo s cukrem a vanilkovým extraktem. Smícháme obsah obou mís a vypracujeme těsto. Z těsta tvarujeme malé rohlíčky a pokládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme 15-18 minut, dokud nejsou lehce nazlátlé. Ztuhnou až po vychladnutí! Mezitím si připravíme polevu tak, že moučkový cukr vyšleháme se šlehačkou a vanilkovým extraktem dohladka. Vzniklou polevu natřeme na vychladlé cukroví.

OBILNINY, KTERÉ OBSAHUJÍ LEPEK: Pšenice, špalda, žito, ječmen, oves (s výjimkou certifikovaného bezlepkového).

OBILNINY, KTERÉ NEOBSAHUJÍ LEPEK: Jáhly (tj. proso), kukuřice, čirok, rýže a pseudoobilniny pohanka, amarant, quinoa.