

Receptář jednoduchých základních pokrmů a pečiva

Chléb bezlepkový snadno plesniví. Pokud připravujeme chléb doma nebo v zařízení, je vhodné péci chléb tak každé dva dny nový. Buďto pečeme v troubě, většinou ve formě, nebo přímo v elektrické pekárně.

Rozpis surovin je uveden pro dospělého strávnicka zhruba na 5 porcí, pokud se bude aplikovat pro předškolní zařízení, první stupeň základní školy, druhý stupeň základní školy, je vhodné upravit podle místních zvyklostí.

Chléb

Bramborový škrob	100 g
Maizena	100 g
Sójová mouka	120 g
Máslo	60 g
Mléko	¼ l
Droždí	20 g
Vejce	1 ks

Trochu cukru do kvásku, kmín

Suché přísady smícháme, těsto zaděláme kváskem, vložíme do sójovou moukou vysypané formy. V troubě pečeme asi 40 minut. Při pečení formou nehýbáme.

Chléb rýžový

Rýžová mouka	125 g
Maizena	75 g
Máslo	55 g
Droždí	10 g
Voda	¼ l
Cukr	70 g
Žloutek	1 ks

Chléb ze sójové mouky

Solamyl	100 g
Maizena	100 g
Sójová mouka	120 g
Máslo	60 g
Mléko	¼ l
Droždí	20 g

Kukuřičný chléb

Kukuřičná mouka	200 g
Kukuřičný škrob	300 g
Voda	540 g
Droždí	25 g
Sůl	
Smetanu nebo mléko tatra kondenzované	3 polévkové lžíce
Pár kapek citronové šťávy.	

Kukuřičný chléb s tvarohem

Tvaroh	250 g
Olej	5 pol. lžic
Mléko	⅜ l

Mouka kukuřičná	125 g
Škrob	375 g
Sůl	1 lžička
Cukr	1 lžička
Droždí	30 g

Tvarohový chléb

Bezlepková mouka na chléb	960 g
Netučný tvaroh	500 g
Droždí	60 g
Teplá voda	3,5 dl
Sůl	1 lžička

Jogurtový chléb

Mouka bezlepková	300 g
Škrob	260 g
Mléko	6 pol. lžic
Tuk	50 g
Droždí	40 g
Jogurt bílý	450 g
Sůl	

Bramborový chléb

Mouka bezlepková	270 g
Brambory vařené, nastrované, studené	130 g
Strouhané mandle	50 g
Máslo	50 g
Droždí	30 g
Vejce	1 ks
Sůl, kmín	
Těsto má být tuhé.	

Sýrový chléb

Mouka bezlepková	230 g
Brambory vařené, nastrované, studené	140 g
Sýr strouhaný vhodný pro bezlepkovou dietu	30 g
Vejce	
Máslo	50 g
Droždí	30 g
Kmín mletý	
Voda nebo mléko.	
Těsto má být tuhé.	

Žemle

Mouka hladká bezlepková (½ hladké sójové a ½ škrobu)	500 g
Droždí	50 g
Vlažná voda	2 dl
Sůl	
Kostka cukru	
Burizony hrst	
Základní pečivo	
Mouka hladká sójová	100 g

Mouka hrubá sójová	200 g
Solamyl	150 g
Olej	100 g
Mléko	½ l
Prášek do pečiva	½ ks
Lžička soli	

V míse vypracujeme těsto, nalijeme na tukem vymazaný a bezlepkovou moukou vysypaný plech. Pečeme zvolna. Toto upečené lité těsto slouží jak příloha k masu, zelenině, může se rozkrájené na malé kostičky opéci na másle a je vhodné jako vložka do polévek.

Těstoviny vlastní výroby (pro jednu dospělou osobu), množství nutno vyzkoušet podle stravovacích zvyklostí

Základní předpis

Vejsce	1 ks
Bezlepková mouka	1 lžice
Rýžová mouka	1 lžice

Z uvedených surovin uděláme těsto, lze přidat trochu mléka tatra. Vyválí se malé placky, které se usuší, nakrájí nudle, flíčky. Lze strouhat na drobení.

Drobení

Hladká sójová mouka	10 g
Škrob	20 g
Kukuřičná mouka hladká	40 g
Vejsce	1 ks

Nudle

Hladká sójová mouka	10 g
Kukuřičná mouka hladká	40 g
Maizena	15 g
Vejsce	1 ks

Vaříme 10-15 minut.

Polévky

Všechny polévky lze vařit i při zachování principu bezlepkové diety, pouze s tím rozdílem, že **zahuštění** nebo závar do polévky se připraví ze sójové mouky.

1. V kastrolku rozeřijeme kousek másla, přidáme 3 lžičky jemné sójové nebo bramborové mouky. Připravíme světlou jíšku, zalejeme vývarem z masa nebo zeleniny a vaříme asi ½ hodiny, aby se sója dobře provařila.
2. Ve studeném mléce, polévce nebo mléčné vodě rozmícháme 3 lžičky jemné sójové a lžičku bramborové mouky. Tímto zalejeme polévku, vývar z masa, kostí, zeleniny a dobře provaříme.

Zavářky: sójová krupice, vejce, brambory, kapání, masové nočky, sójová jíška, knedlíčky, drožděvé knedlíčky

Knedlíčky: ½ ks vejce, ½ lžičky oleje, 1 lžice mléka, sůl, 1 lžice hladké sójové mouky, 1 lžice sójové strouhánky – vše spojíme a mokrou rukou tvoříme knedlíčky do vařící polévky, můžeme přidat škrábaná játra, petrželku.

Drožděvé knedlíčky: 50 g droždí, 1 cibulka, 20 g másla, 1 vejce, 40 g kukuřičná mouka hladká, 1-2 hrsti burisonů, sůl, na špičku nože kypřicího prášku.

Omáčky

Při zahušťování omáček, které se vaří z masového vývaru, např. rajské, koprové, okurkové, postupujeme podobně jako u polévek. Zahušťujeme světlou jíškou nebo záklehtkou ze sójové mouky a bramborové v poměru 3:1.

Sójová mouka se dlouho rozváří, z toho důvodu zahušťujeme při vaření hned zpočátku.

Smažené pokrmy

Tvarohové omeletky

Škrob	60 g
Sójová mouka hladká	20 g
Tvaroh	60 g
Mléko	¼ l
Vejce	1 ks

Sůl, cukr

Smažíme na tuku malé omeletky, které smotáme a plníme zavařeninou. Použijeme zvlášť žloutek. Sníh vyšleháme a zamícháme do těsta nakonec, těsně před smažením.

Livance

Mléko	¼ l
Vejce	2
Škrob	120 g
Sójová mouka	40 g
Sůl, cukr	
Prášek do pečiva	½ ks

Omeleta z bramborové mouky

Cukr	30 g
Žloutky	2 ks
Škrob	1 lžíce
Brambory vařené	2 ks
Sůl	

Ze surovin vymícháme těsto a pečeme na vymazané pánvi nebo v troubě po obou stranách. Můžeme přidat droždí, 1 lžičku másla, 20 g mouky sojové a 4 dl mléka, necháme kynout, do vykynutého těsta přidáme bílek. Pečeme na pánvi nebo v troubě na vymazaném podkladu.

Bramborové placky

Brambory vařené	200 g
Vejce	½ ks
Škrob	200 g

Ze surovin zpracujeme těsto, ze kterého tvoříme placky, opečeme po obou stranách na pánvi.

Rýžové šišky

Vychladlou uvařenou rýži smícháme s vejcem a strouhaným sýrem. Vykrajujeme lžičí kousky, které smažíme na pánvi.

Sójové krokety

Sójová mouka hrubá	50 g
Voda	300 g
Rýže	100 g
Cibule	1 ks
Vejce	1mks
Sůl, petrželka, pažitka.	

Jemně nakrájenou cibuli osmažíme dozlatova. Mouku uvaříme s vodou na hustou kaši, uvaříme rýži. Obě kaše smícháme s ostatními surovinami, dobře propracujeme a tvoříme malé krokety, Máčíme v rozšlehaném vejci a obalujeme v sójové strouhance a smažíme.

Sýrové lívanečky

Mléko	5 dl
Rýžová mouka	50 g
Kukuřičná mouka	50 g
Sýr	100 g
Vejce	2 ks

Z mléka a mouky uvaříme hustou kaši, vmícháme žloutky, sýr a lehce zamícháme tuhý sníh. Smažíme na tuku malé placičky nebo v lívanečnicku malé lívanečky.

Mrkvové lívance slané

Mrkev	250 g
Mléko	2,5 l
Vejce	1 ks
Kukuřičná hladká mouka	120 g

Rozšleháme žloutek v mléce, přidáme nastrouhanou mrkev, mouku a tuhý sníh. Smažíme po obou stranách placičky.

Dobré rady při přípravě bezlepkových jídel:

- kukuřičný chléb se umele a používá se jako strouhánka při obalování řízků a všude tam, kam přijde strouhánka,
- Maizena se používá všude místo hladké mouky,
- při výrobě mletých mas Maizena místo housky a mouky,
- při výrobě bramborového, sójového, těstovinového (bezlepkového) salátu místo majolky zásadně používat bílý jogurt nebo zakysanou smetanu,
- při pečení moučnicku vysypávat plech Solamylem, kukuřičnou nebo rýžovou moukou. Sójová mouka se při pečení připaluje a je hořká, proto ji pro tento účel nepoužíváme.
- při pečení piškotových těst přidat vždy trochu oleje, moučnick se nedrolí,
- polévky vařit hodně ze zeleniny, s přísadkou zeleniny, přidat lžici pohanky, rýže nebo prosa, sójových vloček, kukuřičných vloček,
- máslo dávat až do hotových pokrmů na zjemnění chuti,
- řepný cukr se snáší hůře, vhodnější med, glukóza, z počátku nemoci nepodáváme sladká jídla.

Někdy bývá onemocnění doprovázeno i nedostatkem střevního enzymu laktázy, který štěpí mléčný cukr.

Bezlaktózová dieta podle závažnosti poruchy (na základě lékařského doporučení):

Bez syrového mléka, bez veškerého mléka i kyselého a bez kysaných produktů (jogurtů a kefírů), bez zrajících sýrů, plísňových.

Úplná bezlaktózová dieta i bez másla, šlehačky a léků obsahující laktózu. Nahrazuje se se částečně sójovým nebo rýžovým odvarem – nápojem (dříve možno použít termín mléko).

Obsah laktózy ve 100 g potravin

Jogurt	9,5 mg
Sýr ementál. typu	3,0 mg
Podmáslí	4,5 mg
Mléko	4,0 mg
Kefír	2,0 mg
Smetana	4,0 mg
Tavený sýr	1,5 mg

Tvaroh	3,5 mg
Máslo	1,0 mg
Šlehačka	3,0 mg

Slouží jako metodická pomůcka pro zařízení školního stravování v Kraji Vysočina.
2014-10-24
O. Johanidesová