# Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE

Jak vařit úsporně bez lepku, mléka a jiných alergenů

RADKA VRZALOVÁ

GRADA®

# WWW.EATFITSHOP.CZ

**BOŽÍ ZBOŽÍ PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT BEZ LEPKU A JINÝCH ALERGENŮ**

PEČEME OD ROKU 2013

Janova pec

# KVALITNÍ PEČENÉ MÜSLI

BIO
NOVĚ GRANOLA V BIO KVALITĚ

RUČNÍ VÝROBA
MALÁ RUČNÍ VÝROBA

BEZ LEPKU
VŠE BEZ LEPKU

WWW.JANOVAPEC.CZ

# Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE

## Jak vařit úsporně bez lepku, mléka a jiných alergenů

RADKA VRZALOVÁ

GRADA®

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***
*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude* ***trestně stíháno****.*

**Ing. Radka Vrzalová**

# Z Radčina rodinného receptáře

## Jak vařit úsporně bez lepku, mléka a jiných alergenů

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8683. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Burdová
Fotografie Radka Vrzalová, Vendula Černá
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 160
Vydání 1., 2022

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany u Brna

© Grada Publishing, a.s., 2022
Cover Photo © Radka Vrzalová, 2022

ISBN 978-80-271-6679-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-6678-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-3724-4 (print)

# OBSAH

**Úvod** 7
Vysvětlení piktogramů 9

## Jaro

**BŘEZEN** 12
Uzená pohanková polévka 12
Domácí velikonoční sekaná 14
Ovesný chléb s praženými ořechy 16
Beránek Cyril 18
Nekynuté osobní mazance 20

**DUBEN** 22
Kulajda s koprem a pažitkou 22
Kopřivové lívance s úspornou jahelnou majonézou 24
Nadívaná kuřecí roláda 26
Luxusní vegan mrkvový dortík 28
Linecké cukroví podle prababičky 30

**KVĚTEN** 32
Kedlubnová polévka se sušenými švestkami 32
Smažené bezové květy – kosmatice 34
Krůtí kostky s karotkou a hráškem 36
Rakvičky s jahodovou šlehačkou 38

## Léto

**ČERVEN** 44
Vydatný vývar se zeleninou a jáhly 44
Bylinkové knedlíky z hrnečků 46
Králík v pyžamu 48
Bezlepkové ovocné knedlíky z odpalovaného těsta 50
Tvarohová bublanina z pudinku a mandlí – co dům dal 52

**ČERVENEC** 54
Bramboračka s houbami 54
Letní okurková polévka – řecký tarator 56
Jahelné nočky s žahourem 58
Základní slaný cuketový koláč na plech 60

**SRPEN** 62
Cuketová polévka s parmazánem 62
Letní kuřecí pekáček 64
Ovocné knedlíky či nočky z tvarohového těsta 66
Babiččina jemná svačinka 68

## Podzim

**ZÁŘÍ** 74
Rajská polévka s bazalkou 74
Jáhloto s houbami 76
Houbovec nebo hubník k večeři 78
Cuketová bábovka s ostružinami a lískovými oříšky 80

**ŘÍJEN** 82
Jemný boršč 82
Samokvašený pohankovočirokový chléb 84
Kapustové karbanátky dědy Václava 86
Tradiční švestkovojablečný jahelník 88
Velká rodinná sachr bábovka 90

**LISTOPAD** 92
Svačinová dršťková polévka z hlívy ústřičné 92
Bramborové škubánky 94
Šoulet z hrachu, drobných fazolí a pohanky
k svatomartinské huse 96
Mrkvové šátečky 98

## Zima


**PROSINEC (Advent a Mikuláš) 104**

Pohankové perníčky s jablkem 104

Sušenky T. G. Masaryka 106

Linecké cukroví s mákem a povidly 108

Perníkové marcipánové kostky s ovocným želé 110

Ovocní čertíci k mikulášské nadílce 112

Smažení rarášci 114

**PROSINEC (Vánoce) 116**

Polévka ze žlutého hrachu 116

Kapr po novohradsku s vejmrdou 118

Retro pudink jako z cukrárny 120

Jemný sladký štrúdl s karamelizovanými vločkami 122

Slavnostní marcipánový chlebíček 124

**PROSINEC (Silvestr) 126**

Pikantní celerová pivní pomazánka na topinky 126

Recept Staré gardy kuchařů a cukrářů na pohankový tatarák 128

Domácí uherský řez na silvestrovský večer 130

Omáčka z čočky na smetaně 132

Luxusní žemlovka z vánočky nebo mazance 134

**LEDEN 136**

Oukrop s čirokovými krupkami 136

Škvarkové placky 138

Guláš pro zahřátí 140

Sladký dezertní salát 142

Perníkový jablečný chlebíček 144

**ÚNOR 146**

Michalova zelnice na zahřátí 146

Bramborová kaše nastavovaná čirokem, lepenice 148

Plněné kapustové listy 150

Rychlé tvarohové koblížky 152

Sýrové zobání – šnečky 154

**Několik zajímavých rad do kuchyně i ke stolu 159**

**Abecední seznam receptů 160**

# ÚVOD

Když jsem dopisovala třetí knížku *Slavnosti*, už jsem měla v hlavě nápad na verzi s pro změnu obyčejnými, jednoduchými recepty. V maminčině knihovně jsem totiž narazila na spoustu starých spisků, rodinných kuchařek po babičce, na zápisky po prababičce a i několik dnes už určitě cenných svazečků Marie Janků-Sandtnerové.

Pak přišlo období, kdy se mi do knížky nechtělo, protože takovéto kuchařky začaly být najednou v módě. Několik takových krásných knížek vyšlo před covidem, ale žádná nebyla samozřejmě čistě bezlepková. V době covidové jsme se naučili zase vařit a připravovat spoustu jídel doma a troufám si říct, že tento trend nám nějakou dobu vydrží.

Knížka je proto tentokrát trošku jiná. Na každý měsíc vám nabízím menu, které u nás máme moc rádi, a recepty, které se u nás dědí z generace na generaci. Menu jsou složená buď z přirozeně bezlepkových pokrmů ze surovin dostupných v českých obchodech a na trzích, nebo jsem zapojila svoji invenci a vytvořila bezlepkovou variantu a uvádím vám i možnosti pro další přidružené potravinové alergie či intolerance. Musím přiznat, že úspornost jsem původně neřešila, ale nakonec jsem zjistila, že u většiny receptů se dá nastavit množství nebo že se v nich opakuje základní poměrně levná surovina (třeba jáhly, mrkev, brambory), které koupíte třeba jedno kilo a připravíte z ní celou paletu pokrmů. Dalším benefitem je používání jednodruhových mouk. Jedinou výjimkou jsou směsi české firmy EAT-fit, protože se jedná o sofistikovaně namíchané základy bez přídavných gum a dalších zahušťovadel. Aby nám to leckde lépe drželo, využila jsem opravdu historickou surovinu – mouku z mletého lněného semínka, které se na statku dávalo koním pro lesklou srst a z kterého se vařil nápoj na posilnění po porodu. V žádném receptu nenajdete droždí, protože kynuté těsto z kvalitnější mouky se dřív skutečně peklo jen v neděli nebo o slavnostech či svátcích a bylo poměrně drahé.

Snad udělám některými rodinnými recepty radost také pacientům s histaminovou intolerancí (HIT). Troufám si říct, že všechny recepty zvládnou připravit začátečníci, některé dokonce i děti. Proto u receptů nenajdete označení, zda jsou „snadné" nebo „velmi snadné". Myslím si, že si s nimi poradí úplně každý.

Pojďte tedy nakouknout pod pokličku našich rodinných receptur, které se u nás dědí v malých sešitcích, na umaštěných papírcích nebo nám zůstaly někde na staré pohlednici. Jako bonus jsem připravila pár rad, co a jak v kuchyni nebo u stolu. A nezapomeňte – stejně jako do těch starých sešitků JE POVOLENO DO TÉTO KNÍŽKY PSÁT! Poznámky, vlastní vychytávky, co vám chutná nebo nechutná, kolik se nakrmilo strávníků a tak dále. Kniha je totiž tištěna na papíře, na kterém se zápisky nebudou mazat, a vy je tak můžete uchovat pro další generace jako rodinné stříbro.

Ať se vám knížka líbí a hodně ji využíváte.

S láskou k tomu dobrému, co na zašlém papíře a v mé genetické paměti po předcích zůstalo

Vaše Radka Vrzalová

## VYSVĚTLENÍ PIKTOGRAMŮ

bez lepku

bez mléka

bez laktózy

bez vajec

bez kukuřice

bez ořechů

bez sóji

bez droždí

pro vegany

z jednodruhových mouk

# JARO

Jaro, to jsou pro mě Velikonoce, žluté hlavičky podbělu na rumišti za naší bytovkou a první kopřivy ve stráni, na které maminka vždycky čekala a pak si každý večer oplachovala kopřivovým odvarem vlasy. Už od ledna jsme doma pěstovali na vatě řeřichu a za domácí úkol jsme dělali pokusy s rašící hlavičkou cibule ponořenou do vody ve skleničce od přesnídávky.

Velikonoce jsme doma prožívali stejně jako Vánoce. Podobně jako před Vánoci se hlavně uklízelo – myla se okna, praly se záclony a závěsy. S bráchou jsme si museli uklidit skříně. Pekl se samozřejmě kynutý nebo tvarohový mazanec a třený beránek. Se starou kameninovou formou na beránka po babičce moje maminka vždycky hrozně bojovala. Když beránkové těsto vyteklo, a beránek měl pak tenký krk a padala mu hlava, podpírali jsme ho zezadu čokoládovými vajíčky a lanýžovými figurkami kačenek a kuřátek, které se prodávaly na váhu. Beránka jsme polévali čokoládou nebo zdobili pusinkami z máslového krému, místo očí jsme mu dávali rozinky nebo lentilky a na krk dostal vždycky mašli. K Velikonocům jsme dostávali drobné dárky – nějaké oblečení (spodní prádlo, ponožky). Pak to byla samozřejmě čokoládová vajíčka nebo duté čokoládové figurky. Ty byly ale velmi nedostatkovým zbožím, takže se na ně u pultu stála dlouhá fronta. Stejně tak se později stála fronta na Kinder vajíčka, která byla dostupná jen ve speciálním obchodě s lahůdkovým a zahraničním zbožím, tzv. ESO. Pomlázka se u nás nikdy nekupovala – tatínek chodil s bráchou na vrbové proutky a pletli pomlázku z osmi, nebo dokonce z šestnácti proutků.

Maminka vždycky vzpomínala, jak její bratři před pondělní pomlázkou nemohli dospat – prostřední z bratrů Vašek už stál v sedm hodin u dveří, prý aby byl všude první. I můj bratr startoval poměrně brzy a vajíček na tvrdo i těch čokoládových bylo v úterý vždycky dost. Po Velikonocích jsme si pravidelně k večeři dělali bílky plněné vajíčkovohořčičnou pomazánkou a posypali jsme ji právě vzrostlou naklíčenou řeřichou.

Poslední dva roky základní školy jsme měli předmět pěstitelské práce. Učitelé nás na podzim a pak hlavně na jaře nahnali na školní pozemek, kde jsme ryli, pleli, seli a sázeli „na známky". Úroda zeleniny a ovoce se poté zužitkovala ve školní kuchyni. Byl to vlastně takový systém komunitní zahrady, který je dneska tak moderní. Nepoužívala se žádná hnojiva, jen školní kompost, který jsme se také učili zakládat. A když někdo z rodičů sehnal z Kvítkova Dvora koňský hnůj, měla soudružka učitelka Bartošová ohromnou radost. Myslím si, že tohle společné šťourání v zemi dnešním dětem trochu chybí. A pokud vím, zpracování ovoce ze školní zahrady v konvenční školní kuchyni není tak jednoduché.

# BŘEZEN
## UZENÁ POHANKOVÁ POLÉVKA

Pro 6–8 osob

150 g celé pohanky
1 malá cibule na kostičky
1 mrkev na kostičky (150 g)
500–750 g uzených žebírek či vepřového ocásku nebo křížových kostí + 2 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, 3 kuličky černého pepře, sůl dle chuti
2 polévkové lžíce sádla nebo oleje
1,5 l vody
pepř mletý bílý, drhnutá majoránka dle chuti, případně špetka soli (uzené maso je slané dost)

V babiččině receptáři zapsána jako velmi levná. Hodí se na zahřátí nebo jako svačina.

**1.** Uzené maso povaříme s kořením a solí ve vodě (1,5 l) do měkka. Maso vyndáme a necháme zchladnout, vykrájíme z kostí. Vývar ponecháme.

**2.** Pohanku propereme ve vroucí vodě v sítku, necháme okapat. Ve větším kastrolu na tuku osmažíme cibuli a mrkev, přidáme opranou a okapanou pohanku, krátce osmažíme. Přelijeme vývarem z masa (cca 1 l), přidáme okrájené maso, pepř a majoránku, vaříme cca 15 minut, než změkne pohanka. Na talíři podáváme s petrželkou nebo posekanou pažitkou.

# DOMÁCÍ VELIKONOČNÍ SEKANÁ

Na 8 porcí po dvou plátcích

500 g vepřové plece (klidně prorostlejší)
500 g předního hovězího
250 g prorostlého bůčku
8 větších kostek ledu
1,5 špekáčku nebo párku či klobásy do textury
1 velká cibule
3 středně velké stroužky česneku
2 lžičky mletého kmínu
3 lžičky drhnuté majoránky
½ lžičky mletého zázvoru
2 lžičky soli, mletý pepř dle chuti
6 g kypřicího prášku do pečiva
větší mísa, výkonný nebo ponorný mixér, forma na srnčí hřbet, pečicí papír

Pravou řeznickou sekanou spojovanou ledem umí málokdo.
Jakmile ji ale jednou vyzkoušíte, možná se z ní u vás doma stane tradice.

**1.** Bůček nakrájíme na kostky velké 2 cm a přidáme s ledem do mixéru. Pomalu promixujeme tuk s ledem a vytvoříme tzv. řeznickou spojku, která nahradí vejce a zajistí sekané nadýchanou strukturu.

**2.** Zbytek masa nameleme na strojku, špekáčky nakrájíme na drobné, 1 cm velké kostičky, cibuli oloupeme a nasekáme na drobno, česnek prolisujeme nebo utřeme na pastu.

**3.** Vše promícháme ve větší míse, přidáme koření, sůl a kypřicí prášek.

**4.** Masovou fáš přemístíme do formy vyložené pečicím papírem a pečeme cca 2 hodiny na 140 °C na horký vzduch nebo na 160 °C na statiku, nebo dokud nebude špejle po vytažení ze středu sekané suchá. Podáváme s bramborovou nebo nastavovanou kaší.

# OVESNÝ CHLÉB S PRAŽENÝMI OŘECHY

Na cca 14 plátků

100 g bezlepkové ovesné mouky jemně mleté + 80 g bezlepkových ovesných vloček

150 g směsi semínek (50 g slunečnice, 50 g drobných dýňových semínek, 25 g máku, 25 g sezamu)

50 g mletého lněného semínka + 50 g celých lněných semínek

100 g opražených, na hrubo posekaných lískových ořechů

2 polévkové lžíce chia semínek

1 polévková lžíce (10 g) jemného psyllia

1 zarovnaná polévková lžíce (14 g) soli

1 polévková lžíce jablečného nebo vinného octa + 1 lžíce medu nebo javorového sirupu

450–500 ml teplého rostlinného mléka + 3 polévkové lžíce řepkového oleje

mísa, pečicí papír, forma na biskupský chlebíček o objemu 1 l a délky cca 28–30 cm

Chlebík je plný vlákniny a jeho příprava je úžasně jednoduchá. Recept je to moderní, ale protože tento chléb dcery zařadily mezi své nejoblíbenější pečivo, dovolila jsem si ho zařadit i do rodinného receptáře. Pokud tedy snášíte oves a hledáte dobrý zrníčkový chléb, pak určitě nebudete zklamáni.

**1.** Na pánvi opatrně opražíme oříšky. Pak je vsypeme do utěrky a promnutím zbavíme slupek. Vychladlé posekáme. V míse smícháme všechny sypké suroviny. Ve vedlejší nádobě vidličkou prošleháme ohřáté rostlinné mléko s medem, olejem a octem.

**2.** K promíchané sypké směsi přilijeme tekutinu, opatrně spojíme vařečkou nebo silikonovou stěrkou – těsto začne houstnout. Přemístíme ho do formy vyložené pečicím papírem, uhladíme.

**3.** Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 40 minut při výšce těsta cca 8 cm. Pak přepneme na horký vzduch a dopékáme na 160 °C dalších 20 minut. Chléb vyndáme z formy i s papírem a necháme v troubě při stejné teplotě na mřížce cca 10 minut dosušit. Pokud nemáte možnost horkého vzduchu, pečte po celou dobu na 180 °C a občas odvětrejte.

**4.** Hotový chléb necháme na mřížce vychladnout (dobré je podložit mřížku suchou čistou utěrkou, odpařuje se totiž hodně vody). Po vychladnutí rozdělíme na polovinu a zabalíme do alobalu.

# BERÁNEK CYRIL

Na cca 12 ks

230 g bezlepkové mouky (100 g čirokové mouky + 50 g kukuřičného škrobu + 80 g rýžové polohrubé mouky)

160 g krupicového cukru

12 g kypřicího prášku + 2 g soli

6 vajec (žloutky a bílky zvlášť + lžička citrónové šťávy)

180 g bezmléčného tuku pokojové teploty (např. Alsan nebo Stella vegan)

kůra a šťáva z jednoho citrónu

2 polévkové lžíce tuzemáku

8 lžic rostlinné smetany

300 g čokolády na vaření bez lepku a mléka + 80 g tuku na polevy Omega

uzavíratelná forma na beránka vymazaná tukem a vysypaná kokosem nebo strouhankou (1,5–2 l) či forma na chlebíček vyložená pruhem pečicího papíru a zbytek vymazaný a vysypaný strouhankou

**Směs oříšků a kandovaného ovoce:**

100 g malých rozinek + 50 g sušených švestek + 50 g višní + 50 g pomerančové kůry + 50 g posekaných mandlí nebo pistácií

(veškeré ovoce lehce promnuté s 2 polévkovými lžícemi rýžové mouky)

Proč Cyril a proč začínám beránkem? Vlastníkem receptu na lepkového beránka se spoustou sušeného ovoce a ořechů je Blanka, která má krásného psa Cyrila. Toto jméno mě tak trochu fascinuje a pejsek vlastně taky, a tak jsem Blance pomohla upravit poměry starého rodinného slovenského receptu na bezlepkovou a bezmléčnou variantu – a třený beránek aneb TOP ovocný chlebíček je na světě!

**1.** Všechny suroviny by měly mít pokojovou teplotu. Žloutky šleháme s cukrem, kůrou a šťávou alespoň 10 minut v robotu nebo v ruce. Po částech přidáváme změklý tuk, postupně zašleháváme, přidáme smetanu a alkohol. Z bílků a lžičky šťávy vyšleháme pevný sníh.

**2.** Ke žloutkové směsi přisypeme smíchanou mouku s kypřicím práškem a směs ovoce (obaleného v rýžové mouce) a oříšků, nakonec silikonovou stěrkou opatrně vmícháme sníh.

**3.** Přemístíme do formy. Uzavřeného beránka v kamenině pečeme nejdříve na 180 °C cca 30 minut a pak snížíme na 160 °C a dopékáme dalších 30 minut. Otevřenou silikonovou nebo porcelánovou formu pečeme na 170 °C cca 45 minut, nebo dokud nebude špejle po vytažení ze středu těsta suchá.

**4.** Beránka nebo chlebíček necháme na mřížce vychladnout, pak teprve vyndáme, pocukrujeme nebo potáhneme čokoládovou polevou (300 g čokolády na vaření bez lepku a mléka + 80 g tuku na polevy Omega).