BEZ LEPKU

Příběhová kuchařka

Tým Argumentor
& Pétiny Mňaminky

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

BEZ LEPKU

Příběhová kuchařka

Tým Argumentor & Pétiny Mňaminky

Příběhová kuchařka bez lepku
Argumentor & Pétiny Mňaminky

Vydalo nakladatelství Backstage Books
Brigádnická 73, Mokrá hora a Řečkovice, 621 00 Brno
Odpovědný redaktor: Tým Argumentor
Fotografie: Karolína Kubcová (TRAUDY) a Kateřina Knížková
Obálka: Kateřina Knížková a Tereza Ungrová
Grafická úprava: Tereza Ungrová
Tvorba e-knihy: Tereza Ungrová
Vydání první
© Backstage Books, 2017
© Argumentor, 2017

ISBN 978-80-88049-65-4

1. **Úvodní slova** 9
2. **Platforma Argumentor** 10
3. **Pétiny Mňaminky** 12
4. **RECEPTY**

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Chléb s psylliem 16
Semínkový chléb 18
Bezlepkové rohlíky 20
Tvarohové housky 22
Pizza těsto 24
Bezlepkové těstoviny 27
Kynuté knedlíky 28
Bramborový knedlík 30
Bezlepkový závin – těsto pro sladké i slané záviny 32

MLSÁNÍ

Sněhové pusinky 36
Tartaletka s kokosovým pudinkem a jahodami 38
Banánové lívanečky s čokoládou a mandlemi 40
České buchty 43
Šlehačková roláda s malinami 44
Mramorová bábovka 46
Hruškový sen s kakaem 48
Upside-Down dort s lesním ovocem 51
Ořechové řezy z jednoho vajíčka 52
Čokoládový krém s vaječným likérem 54
Pohankové muffiny 56
Borůvkovo-citrónová bábovka 58
Mrkvové muffiny 61
Zázvorovo-jablkový koláč s mandlemi 62
Pudinkáč aneb rychlovka (skoro) bez práce 64
Kakaové cupcakes s ovocem 66
Tvarožník 68
Švestkový crumble s kaštanovou drobenkou a pekanovými ořechy 71
Müsli s mandlemi a jahodami (i další varianty) 72
Quiche se špenátem, sušenými rajčátky a balkánským sýrem 74
Čokoládové muffiny 76
Raw semínkové tyčinky 78

SVÁTEČNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Pohankové linecké kytičky s domácí marmeládou (cukroví) 82
Vánočka nebo mazanec 84
Jablíčkové kopečky s ořechy (cukroví) 87
Tvarohový beránek 88
Narozeninový makový dort s citrónem, čokoládou a borůvkami 90

BEZLEPKOVÉ MENU

Tradiční české menu

1. Hovězí vývar s nudlemi a játrovými knedlíčky 94
2. Krůtí svíčková na smetaně s kynutým knedlíkem 95
3. Koláč s lesním ovocem 97

Moderní menu

1. Kukuřičný krém s chilli omáčkou 98
2. Těstoviny s bazalkovým pestem a grilovaným kuřecím prsíčkem 100
3. Tiramisu 101

Staročeské menu

1. Falešná „škvarková“ pomazánka z pohanky 102
2. Bramborák na plech 104
3. Litý perník 105

5. **Fotopostup: Jak poradit s přípravou chleba?** 107
6. **Závěr – poděkování** 109

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

ÚVODNÍ SLOVA - JAK TO VŠECHNO ZAČALO?

Jak to všechno začalo? Na Argumentoru (pokud ještě nevíte, co je to Argumentor, dozvíte se to na str. 11) se objevil názor, který podporoval vyšší finanční příspěvky pro celiaky, stejně jako změny ve způsobu diagnózy, aby mělo více lidí na příspěvek nárok. Téma do konce března 2017, kdy dokončujeme přípravy této knihy, získalo téměř 550 hlasů, z nichž drtivá většina s autorem názoru souhlasí.

Argumentor se rozhodl oslovit lékaře, odborníky, zdravotní pojišťovny...ale také přímo naše hlasující. Při rozhovorech s lidmi, kteří bezlepkovou dietu drží, nebo bezlepkově vaří pro členy své rodiny jsme často slyšeli: „Na začátku to byla hrůza, nevěděla jsem, co kupovat, jak vařit, co upéct...“ nebo „...kupovaný chleba je drahý, navíc nechutná dobře...mnohokrát jsem nad těstem brečela, protože jsem nevěděla, jak správně postupovat, jakou mouku použít.“ Proto nás napadlo sepsat bezlepkovou kuchařku, ve které najdete pouze osvědčené recepty, nad kterými se trápit nebudete. Jde převážně o vaše recepty, které jsme vyzkoušeli, doladili (pokud to vůbec bylo třeba) a nyní je chceme nabídnout i ostatním.

V naší kuchařce jsou pouze recepty, které opravdu zvládnete. Důkazem je to, že my sami jsme je zvládli uvařit nebo upéct. Opravdu, každý jeden recept, který nám přišel, jsme vzali a vyzkoušeli. Více či méně úspěšně. Ty méně úspěšné jsme vyřadili. Ty, které se ověřily, a které chutnaly i našemu okolí, jsme zařadili do kuchařky. Jak se nám dařilo vidíte i na fotkách. Fotili jsme realitu, pečivo a jídlo tak, jak jsme ho sami dokázali udělat, většinou na první pokus. Takže v knize najdete fotky i esteticky méně zdařilých kousků – chceme, abyste věděli, že na vzhledu nezáleží. Ne tolik, jako na chuti.

Víte co? Byli jsme uchváceni tím, kolik energie do vaření a pečení dáváte, jaké útrapy musíte překonávat. Proto jsme si řekli, že jako malou odměnu uvedeme v kuchařce také vaše příběhy. Krátké medailonky, kam můžete napsat cokoli o sobě nebo svém receptu, a které doplníme vaší fotkou. Prostě proto, že si to zasloužíte. Tak vznikla Příběhová kuchařka bez lepku.

V knize najdete kromě vašich receptů také recepty cukrářky Péti Jeníčkové, kterou většina z vás sleduje na úspěšném FB blogu Pétiny Mňaminky. Jsou zdravé, chuťově naprosto vyladěné a samozřejmě, jsou bez lepku! Všechny budou navíc hotové během chvíle – u přípravy žádného z nich nestrávíte více než 30 minut.

Nyní už nezbývá než popřát, ať vám jde pečení a vaření od ruky!

Kateřina Knížková, tým Argumentor

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

ARGUMENTOR.

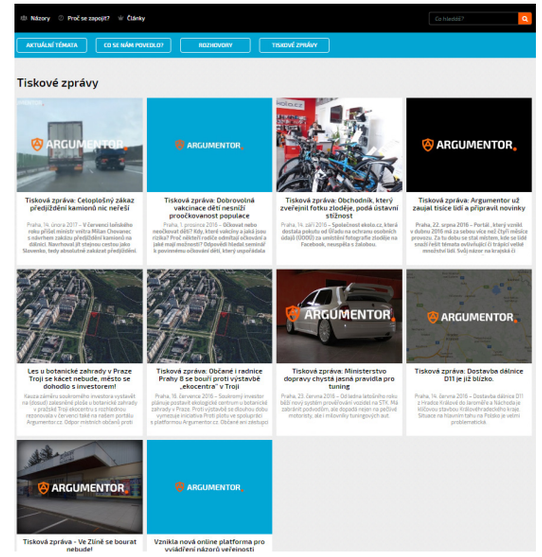
PLATFORMA ARGUMENTOR

Platforma Argumentor vznikla před rokem jako místo, kam může kdokoli vložit svůj názor. Ostatní uživatelé potom o názoru hlasují a vyjadřují tak svůj souhlas nebo nesouhlas s postojem autora. Vznikla jako zcela nezávislý prostor, který neposuzuje a neodsuzuje, pouze si stojí za tím, že nechce podporovat vulgarismy a nadávky, ale konstruktivní názory a argumenty. V případě, že názor získá větší podporu, tzn. více než 500 hlasů (u celostátních témat), tým Argumentoru se do věci vloží a začne hledat řešení.

Argumentor má za první rok existence více než 17 tisíc registrovaných uživatelů, objevilo se zde téměř 250 názorů a více než 8 tisíc argumentů. Řešíme jak celostátní témata, tak i lokální. Protože se snažíme neustále zlepšovat, pracujeme i na pravidlech stránek. Proto jsme například u lokálních témat snížili hranice počtu hlasů, po jejichž dosažení se začneme tématem zabývat.

Implementovali jsme změny na webu, úspěšně jsme se prezentovali na Startovači, a získali tak zdroje na další chod platformy. Uspořádali jsme seminář na téma povinného očkování dětí. Natočili jsme 8 reportáží, napsali množství článků a objevili se v celostátním tisku a rádiu. Ale hlavně, byli jsme u několika kauz, které se i díky Argumentoru povedlo rozhýbat nebo vyřešit. Za největší úspěch považujeme kauzu kina ve Zlíně a ekocentra v pražské Troji. Také jsme byli u rozhodnutí majitele obchodu s elektrokoly, který byl pokutován za zveřejnění fotky zloděje a řekl si, že to tak nenechá. Nyní přinášíme Příběhovou kuchařku nejen pro lidi s bezlepkovou dietou. A pracujeme na dalších tématech. Vše se můžete dozvědět na našich stránkách www.argumentor.cz nebo na našem Facebookovém profilu www.facebook.com/argumentor2016.

Jaké další téma budeme řešit můžete rozhodnout právě vy! Přidejte se mezi naše argumentory, vložte názor a hlasujte. Oslovte lidi ve svém okolí a se zbytkem vám pomůžeme my. Má to smysl, protože Argumentor je na vaší straně a dá vašemu hlasu sílu!



Natáčíme reportáže, zjišťujeme relevantní informace, oslovujeme odborníky i politiky. Hledáme opravdová řešení.

Jsme aktivní na Facebooku.

Na hlavním tahu na Polsko jsme umístili dokonce náš billboard.

Uspořádali jsme seminář na téma očkování dětí.

Praví argumentoři už mají i svoje trička a placky.