

Představujeme Vám kuchařku, která je zcela jiná než obvyklé kuchařky nejen pro alergiky.

Kuchařka Srdcem v kuchyni je rodinná kuchařka plná fit receptů, které jsou sestaveny tak, aby byly vyvážené pro těla alergiků, lidí trpících na intoleranci, celiaků i lidí, kteří nemohou jíst cukr. Do této skupiny totiž patří i autoři a jejich děti. Kuchařka je zároveň i pro úplně zdravé jedince, kteří mají rádi zdravý životní styl a vyhýbají se lepku a rafinovaným cukrům. Většinu receptů a technologických postupů dala dohromady známá bezpečná a foodbloggerka Bezlepková Margottka. Ostatní jsou upravené recepty, které si její rodina oblíbila. Jsou opravdu chutné, rychlé a zdravé. Podle Margaret a Josefa už vaří pár tisíc fanoušků na sociálních sítích.

Recepty jsou bez laktózy. Ať už problém s laktózou máte, nebo ne, tuto ingredienci můžete nahradit variantami z tabulky náhrad, kterou naleznete v knize. Například mléko bez laktózy lze nahradit mlékem klasickým, kokosovým, mandlovým apod.

Autoři mysleli i na to, že alergie jsou různě kombinované. V kuchařce najdete také recepty bez vajec, kaka, ořechů nebo tyto suroviny jednoduše nahradíte podle tabulky. V této knize nenajdete (kromě jednoho) recepty ze sóji, z fíků, jablek či datlí. Velkým alergenům a příliš sladkému ovoci se zkrátka vyhýbáme a nahrazujeme je jinými potravinami, říkájí autoři.

A co napsali autoři sami...

Chceme žít zdravě, jíst klasiku ve zdravé a chutné verzi, ale zároveň chceme jíst moderní jídla a držet si svůj zdravý životní styl, ne dietu. Naše jídla jsou právě taková, aby toto splňovala. K našim receptům jsme Vám nechali od našich fitness trenérů a nutričních terapeutů spočítat nutriční hodnoty. Málokterý výživový poradce Vám udělá jídelníček, který bude obsahovat pouze to, co můžete. Málokdo věnuje nám alergikům, celiakům a lidem s intolerancemi pozornost. Někteří dokonce odpovídají na dotazy a výzvy ještě než řeknete, co Vás trápí a co nemůžete jíst. Na takové jsem natrefila v hojném počtu. Pak jsem našťastí potkala Lenku Gasnárkovou, fitness trenérku, výživovou specialстку a majitelku fitness s letitými zkušenostmi a Evu Tóth, DiS., nadšenou nutriční terapeutku, která se specializuje na výživu dětí, kojících matek, těhotných a sportovců. Tyhle holky se toho nebojí a ví, o čem mluví.

Ze začátku nás také štvlo pár dalších věcí.

Určitě to znáte i vy. Vaříte stále pár osvědčených jídel dokola a cítíte, že by to chtělo změnu.

Nebo potřebujete rychle navařit pro celou rodinu, ale musí to chutnat všem strážníkům, a navíc by jídlo ještě mělo splňovat podmínky zdravé a vyvážené stravy. A to nejlépe tak, aby to nikdo nezasvěcený nepoznal, tudíž nejdůležitější je, aby bylo jídlo opravdu chutné.

A další příklad – čekáte hosty, své kamarády, o kterých víte, že někteří mají různé intolerance potravin. Nevíte, co jim nabídnout, aby jim chutnalo, byli spokojeni a nezůstali jen o zelenině. A věřte, že je velmi nepříjemné koukat na ostatní, jak jedí chlebičky, a Vás odkážou na salát. Přitom stačí tak málo.

A právě s tím vším Vám můžeme pomoci my.

Vytvořili jsme tedy tuto kuchařku bez lepku, laktózy a cukru. Je plná našich oblíbených a autorských receptů. Chtěli jsme Vám vaření co nejvíce ulehčit, a tak je kuchařka hrníčková.

V knize najdete průvodce, jak velký hrnek, lžičku či lžici použít.

Jídla jsou snadná na přípravu. Jsou u nich uvedeny nutriční hodnoty, které pro vás spočítali naši nutriční specialisté. V knize najdete také tabulku náhrad za potraviny, které zrovna nemáte nebo ty, které nemůžete jíst. Kuchařkou vás provedou nejen originální fotografie pokrmů, ale i zdařilé ilustrace Barbory Žižkové.

Chtěli jsme totiž, aby naše kuchařka byla nejen užitečnou pomůckou k vaření, ale aby v ní bylo příjemné a milé i listovat a prohlédnout si ji.

Věříme, že se Vám bude líbit a jídla potěší celou vaši rodinu a blízké.

To je cesta, po které jdeme už dva roky a která se stala zároveň i naším cílem.

Pojďte po ní s námi a užijte si život skrze dobré a zdravé jídlo.

Srdcem v kuchyni

Margaret a Josef