



ANOTACE V ČEŠTINĚ A ANGLIČTINĚ

Anotace knihy *Vařím s láskou: bez lepku, mléka, vajec*

Tématem knihy *Vařím s láskou: bez lepku, mléka, vajec* Zuzany Kobíkové je příprava pokrmů bez mouky obsahující lepek, bez kravského mléka obsahujícího laktózu a kasein i bez slepičích vajec. Kniha je určena **pro lidi, kteří se ze zdravotních důvodů potřebují naučit vařit zcela novým způsobem**, je však také inspirací pro všechny, kteří chtějí vařit s láskou ke svému zdraví a k dobrému jídlu.

V úvodu kniha shrnuje **informace o lepku, mléku a vejcích jakožto příčinách vážných zdravotních problémů** (celiakie, potravinová alergie, intolerance), ale i menších obtíží, typických pro civilizovaného člověka (špatná činnost trávicí soustavy, otoky, nadváha, únava a vyčerpání.)

Nemastná, neslaná jídla, která si pod označením "dieta" nejspíš představíte, v knize nečekejte. Jde o receptury, ve kterých hraje hlavní roli skvělá chuť, sezónní ingredience, ale i nutričně hodnotné potraviny jako pohanka, jáhly, cizrna či psyllium. Popisy přípravy se vždy soustředí na zpracování zachovávající maximum zdraví prospěšných látek použitých ingrediencí.

Složení kapitol s recepty kopíruje denní jídelníček od snídaně přes polévky, hlavní chody, saláty, až po pečivo a moučníky.

Receptů je v knize sedmdesát sedm, jsou laděné ve škále čtyř sezónních chutí jednotlivých ročních období a vždy označené stupněm obtížnosti přípravy 1, 2, 3, včetně nutriční i kalorické hodnoty jedné porce připraveného pokrmu a poznámky Jedlíka.

***I cook with love: without gluten, milk, eggs* – Summary**

The theme of the book “*I cook with love: without gluten, milk, eggs*” – written and published by Zuzana Kobikova – is the preparation of meals without using gluten, cow milk (that contains lactose and casein) and without hen eggs. The book is intended not only for people, who, due to medical reasons, need to start cooking in a completely different way. It is also an inspiration for those wanting to prepare healthy and tasty meals with love.

The introduction summarizes information about gluten, milk and eggs. It explains they may be a cause of some serious health problems (such as celiac disease, food allergies or food intolerance) as well as some less serious health problems (poor digestive system activity, edema, obesity, fatigue and exhaustion.)

Do not expect tasteless meals – which the word “diet” may suggest – in this book. The meals taste great (as seasonal ingredients are used), and they are also nutritious (because they are rich in nutritious foods, such as buckwheat, millet, chick peas and psyllium.) The preparation of each meal is described with focus on preparing it the way it maintains the highest possible levels of nutritive values of the ingredients used.

In this book you find recipes suitable for any time of a day and any occasion – breakfast, soups, main courses, salads, pastries and desserts – divided into chapters accordingly. Each of the seventy-seven recipes is in one of the four seasonal flavors and the degree of difficulty of its preparation is indicated (1, 2, 3). The nutritional and caloric value of a portion of each meal is included as well as “Gourmand’s Comments”.

Autorka překladu: Tereza Kobíková