PRIPRAVILA
PaedDr. Dagmar Baluchová

Celiakia = každé jedlo pod lupou

Kedysi sa považovala skôr za ochorenie detí. Dnes je isté, že sa týka aj mnohých dospelých, hoci lekára kvôli ťažkostiam navštívi a diagnózu celiakie oficiálne má iba asi 0,5 % populácie. V skutočnosti je toto ochorenie oveľa rozšírenejšie.

Viete o tom, že každá choroba má svoju históriu, svoj príbeh?
Aj ten o celiakii je veľmi zaujímavý. Prvé zmienky o tejto „zvláštnej chorobe" sa objavujú už v antike. V r. 1888 britský pediater Samuel Gee pozoroval skupinu pacientov a zistil, že ich ťažkosti súvisia so stravou. O to sa oprel o niekoľko rokov holandský pediater K. W. Dicke, ktorého zaujala jedna vec – počas 2. svetovej vojny, keď bol nedostatok pšenice, sa chlieb zvykol piecť z rôznych náhrad. V tomto čase rapídne klesol počet detí i dospelých, ktorí mali ťažkosti typické pre celiakiu. Keď sa po vojne začali znovu produkovať obilniny, u lekárov sa opäť objavovali pacienti – ešte nediagnostikovaní celiatici. Toto poznanie bolo prvým krokom k zisteniu, že „na vine" sú obilniny.

Rozmanitá škála príznakov

Navonok sa ochorenie môže prejavovať tráviacimi ťažkosťami, nadúvaním, hnačkami ap. Deti s celiakiou môžu mať kvôli väčšej plynatosti vyduté bruška, v ich stolici sa môže objavovať zvýšené množstvo tukov. Tým, že sa organizmu nedostáva dostatok živín, môžu zaostávať v raste, neskoršie dospievať, trpieť anémiou atď. Okrem typických príznakov sa môžu objavovať aj ďalšie, nešpecifické, napr. časté zápaly v ústnej dutine, ekzémy, vyrážky ap. Najnovšie zistenia poukazujú tiež na to, že skrytá celiakia môže byť príčinou neplodnosti alebo potratov u niektorých žien. Ďalej sa môže spájať aj s neznášanlivosťou mliečneho cukru, osteoporózou ap. Neliečená celiakia sa spája s vyšším rizikom malígnych ochorení hlavne tráviaceho traktu.

Genetika

Niekedy sú však závery z biopsie či expozičného testu nejednoznačné, a preto je vhodné vykonať u osôb s podozrením na celiakiu aj genetické vyšetrenie. A to najmä preto, že rozvoj celiakie vyžaduje genetickú prodispozíciu. Hlavným genetickým faktorom je prítomnosť špecifických alel (označovaných ako HLA DQ2 a HLA DQ8). Na stanovenie celiakie existuje viacero genetických testov, ktoré skúmajú krv, príp. ster zo sliznice ústnej dutiny. Ak sa vyšetrením nepreukáže prítomnosť aspoň jednej z alel, je vysoká pravdepodobnosť, že daná osoba netrpí celiakiou. Tieto genetické vyšetrenia sa vykonávajú iba v špecializovaných laboratóriách. Ale pozor, genetické vyšetrenie určí len fakt, aká je pravdepodobnosť ochorenia.

„Mnohí celiatici sa o svojej diagnóze dozvedia až v dospelosti, pretože dovtedy môže mať u nich choroba latentný priebeh, alebo sa jej symptómy pripisujú inému ochoreniu."

Lepok

Aby sme boli presnejší, ani nie tak obilie, ale jeho zložka – lepok (glutén), je hlavnou príčinou celiakie. Táto bielkovina, ktorá je prítomná v obilných zrnách (pšenice, jačmeňa, raže...), zo zdravotného hľadiska nemá významnú výživovú hodnotu. Teda, ak ho organizmu nedodáme, nebude trpieť jeho nedostatkom. Naopak, u osôb citlivých na lepok môže jeho prijímaním vypuknúť celiakia. (Apropo, čoraz viac štúdií potvrdzuje, že lepok je nebezpečnejší, ako sa zdá. Objavujú sa totiž ďalšie ochorenia, pri ktorých pravdepodobne tiež hrá negatívnu úlohu, napr. autizmus, Crohnova choroba, skleróza atď.) Podstatou celiakie je zápal sliznice tenkého čreva, ktorý je u niektorých osôb spôsobený vrodenou citlivosťou na lepok. Organizmus u týchto osôb po zaznamenaní lepku spúšťa obrannú, autoimunitnú reakciu (začne si sám tvoriť protilátky proti lepku), v dôsledku čoho dochádza k chronickému zápalu tzv. klkov na sliznici. Tieto 0,3 až 1,5 milimetrov vysoké útvary umožňujú vstrebávanie živín, vitamínov a minerálov. Ich poškodzovaním sa telu nedostávajú potrebné živiny.

Ako sa zistí?

Zlatým štandardom pri diagnostike je vyšetrenie krvi na protilátky proti lepku a biopsia tenkého čreva. Zistenie protilátok je už v súčasnosti možné aj z domáceho testu, ktorý je dostupný v lekárni. Test však má iba informačnú hodnotu, potvrdenie protilátok, ich množstvo atď. jednoznačne určí odborné vyšetrenie krvi, indikované lekárom. V rámci biopsie môže lekár vidieť u pacienta s celiakiou klky normálnej stavby, až po tie, pre ktoré je typická ťažká atrofia (zakrpatenie). Pri biopsii je pacientovi odobraná malá vzorka sliznice. Po jej vyšetrení sa diagnóza definitívne potvrdí alebo vyvráti. No keďže toto vyšetrenie je pomerne náročné – na odobratie vzorky sa používa endoskop, ktorý musí pacient prehltnúť, najmä u malých detí sa čaká do vyššieho veku, aby boli schopné spolupracovať. Biopsia a protilátky zostávajú základnou podmienkou pre presné určenie celiakie, ale aj priznanie sociálnych výhod, prípadne ZŤP. V niektorých prípadoch je pomocou aj tzv. expozičný test, kedy sa pacientovi s podozrením na celiakiu podáva malé množstvo potravín s lepkom. V pravidelných intervaloch sa následne prevádza vyšetrenie krvi na prítomnosť protilátok.

Diéta na celý život

Momentálne je bezlepková diéta pre celiatikov jedinou voľbou na zdravší a hodnotnejší život. Jej efekt, ak je plne dodržiavaná, je možné vidieť už za niekoľko mesiacov. Zápal sliznice tenkého čreva, ktorý už nie je atakovaný lepkom, začne postupne ustupovať a črevo sa uzdravuje. Keďže tráviaci trakt je mimoriadne citlivý, je možné, že niektorí celiatici musia okrem lepku vylúčiť zo svojej stravy aj iné zložky, napr. koreniny, mliečne výrobky, vyprážané jedlá...

Najväčšou chybou je prestať alebo porušovať diétu, ak sa stav zlepší!

BEZ LEPKU

Bezlepkové výrobky sú označované symbolom preškrtnutého klasu.

„Sledovať obaly na výrobkoch, neustále študovať zloženie potravín a pri akejkoľvek ceste mimo domu mať dopredu vyriešené stravovanie – to je každodenná nutnosť celiatikov, u detí s touto diagnózou je toto bremeno na rodičoch.“

Celiakia je ochorenie, z ktorého sa nevyrastie, ako sa ľudovo hovorí. Našťastie je oproti minulosti sortiment bezlepkových potravín u nás pomerne široký a dostupný. Napriek tomu, a to dospelí celiatici i rodičia detí s touto diagnózou potvrdia, je nutné neustále sledovať všetky potraviny, dochucovadlá, sladkosti, nápoje ap., pretože lepok môže byť skrytý aj tam, kde by sa nečakalo, napr. v liekoch, zmrzline, žuvačkách, mäsových výrobkoch i v alkohole.

Pre celiatikov sú tabu všetky potraviny, ktoré majú hoci len stopy pšenice, jačmeňa, ovsa, raže ap. Múčne výrobky vhodné pre bezlepkovú diétu sú najčastejšie vyrábané z kukurice, ryže, či amarantu. Pri výbere bezlepkových potravín, mäsových výrobkov, nápojov, sladkostí atď. je potrebné riadiť sa logom, ktoré označuje, že vo výrobku nie je lepok (preškrtnutý klas). Takisto čoraz viac stravovacích zariadení má vo svojej ponuke aj jedlá vhodné pre celiatikov.

Alergia na lepok vs. celiakia

Pri postupovaní testov na alergie môže alergiológ u pacienta potvrdiť tzv. alergiu na lepok. Liečbou tejto alergie je, podobne ako pri celiakii, vylúčenie lepku zo stravovania, a to v akejkoľvek podobe (napr. pečivo, sladkosti, omáčky, polotovary ap.).

Aký je medzi nimi rozdiel?

Na rozdiel od celiakie, ktorá je spôsobená reakciou imunitného systému na prítomnosť lepku v potrave, pri alergii na lepok nedochádza k zápalovému procesu čreva a ťažkosti po požití potravy s lepkom sa dostavujú okamžite. Pri celiakii je ich nástup zdĺhavý a stav je chronický. Navyše, potraviny s malým obsahom lepku nemusia osobám s alergiou naň spôsobovať ťažkosti a je šanca, že alergia na lepok môže mať u pacienta iba prechodný charakter (vekom vymizne), zatiaľ čo celiakia je celoživotná diagnóza.

Nová nádej?

V súčasnosti vo svete prebieha niekoľko výskumov, ktoré sa snažia uľahčiť život celiatikov aj inou, ľahšou cestou. Jednou z nich je napr. enzymatická terapia, na základe ktorej by celiatici užívali špeciálny enzým, ktorý by lepok rozložil na látky, ktoré nie sú pre organizmus škodlivé a sú stráviteľné. Objavujú sa aj zmienky o prístroji, ktorý by v priebehu pár sekúnd otestoval, či v danej potravine nie sú stopy lepku, a tak by sa jej mohli celiatici vyhnúť. Všetko sú to však zatiaľ len pokusy v štádiu testovania.

Nevhodné potraviny v strave celiatika:

- **múka a výrobky z nej** – pšeničná, ražná, jačmenná, ovsená (aj vločky, krúpy, škrob);
- **mlieko a výrobky z neho** – niektorí celiatici tolerujú mliečne výrobky, ktoré neobsahujú lepok;
- **mäso a mäsové výrobky** – ktoré majú riziko prísad s lepkom (napr. v omáčkach, nálevoch, paštétach, nátierkach, salámach, párkoch...);
- **zelenina** – nevhodné sú zeleninové jedlá, ktoré môžu byť zahusťované obilnou múkou alebo zeleninové jedlá, ktoré nafukujú;
- **ovocie** – neodporúča sa ovocie, ktoré dráždi tráviaci trakt, napr. ovocie s malými zrnkami (ríbezle, hrozno...);
- **múčne, vyprážané jedlá, polievky** – kde je riziko, že v nich bola použitá múka;
- **cukrovinky** – väčšina bežne dostupných sladkostí obsahuje lepok;
- **nápoje** – nevhodné: káva, alkohol, pivo, sýtené sladené nápoje atď.

Ak sa rodina s malým dieťaťom ocitne v situácii, keď im je oznámená táto diagnóza, často netuší, čo ich v realite čaká. Na čo majú nárok a prečo by nemali ostávať v izolácii, nám ozrejmí **doc. MUDr. Kvetoslava Rimárová, CSc.**, z Ústavu verejného zdravotníctva LF UPJŠ a zároveň predsedníčka Združenia rodičov a priateľov detí a mladistvých s celiakiou.

Celiatik v rodine a v spoločnosti

Pani docentka, môžete porovnať liečbu celiakie kedysi a dnes?

Základnou liečbou celiakie zostáva bezlepková diéta. Ako veľmi pozitívne možno hodnotiť zlepšenie dostupnosti bezlepkových potravín, ako aj ich sortimentu u nás. Pre celiatika, ktorý má potvrdenú diagnózu u gastroenterológa, sa bezlepkové potraviny a suroviny vyberajú v lekárni na recept. Pre bezlepkové potraviny takto zakúpené platí čiastočná úhrada zdravotných poisťovní. Táto úhrada sa mení podľa kategorizácie liekov a dietetických potravín a značne pomáha odbremeniť rodiny od finančnej záťaže, ktorú bezlepková diéta predstavuje. Zároveň sa výrazne zlepšuje dostupnosť bezlepkových potravín a surovín.

S akými najväčšími ťažkosťami sa stretávajú malí i veľkí celiatici?

Možno ich rozdeliť do niekoľkých skupín:

1. **Subjektívne klinické** – strata na hmotnosti, nafukovanie, bolesti brucha, hnačka, niekedy aj zápcha, tieto môžu byť nasledované rôznymi chronickými komplikáciami celiakie, ktoré vyplývajú z faktu, že poškodené črevo celiatika má oveľa menšiu plochu na vstrebávanie a dochádza k nedostatku živín, vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Môže sa objaviť anémia, osteoporóza, ochorenia štítnej žľazy, hematologické, neurologické alebo iné komplikácie tohto ochorenia.
2. **Finančná záťaž** – bezlepková diéta je pre rodinu vyššou finančnou záťažou, a to aj napriek tomu, že časť ceny dietetických potravín v lekárňach hradí poisťovňa.
3. **Psychologická náročnosť diéty** – môže pacienta značne frustrovať a znamenať pre neho aj určitý problém zaradenia sa do spoločnosti. Celiatik môže mať obmedzené možnosti stravovania sa v škole, v pracovnom procese, pri cestovaní, na dovolenkách a pod.

Do akej miery sa musí zmeniť fungovanie rodiny, v ktorej žije celiatik?

Rodina, v ktorej sa celiatik zväčša stravuje, prispôsobuje stravu jeho diéte. Častou výnimkou býva pečivo a chlieb, ktoré sa pre rodinných príslušníkov zakupujú ako bežné pšeničné pekárenské výrobky, zatiaľ čo celiatik používa chlieb a pečivo určené pre túto diétu. Polievky, omáčky, ostatné jedlá sa nezahusťujú bežnou pšeničnou múkou, ale bezlepkovými zmesami, alebo kukuričným či zemiakovým škrobom. Celiatici majú k dispozícii aj širokú paletu cestovín.

Prečo by ste osobám s celiakou alebo rodinám, ktorých dieťa má toto ochorenie, odporúčali kontaktovať združenia, ako je vaše? Prečo nie je dobré byť pri tomto ochorení izolovaný?

Na Slovensku existuje niekoľko združení, ktoré celiatikom napomáhajú. Organizujú pre nich rôzne akcie, schôdze, predajné dni, zábavné akcie pre deti, letné tábory a pobyty. Združenia zároveň plnia aj informačnú funkciu, vydávajú časopisy, knihy o celiakii, udržiavajú webstránku, informujú o nových možnostiach výroby a predaja bezlepkových potravín. Najviac navštevovanou a obnovovanou webstránkou je **www.celiakia.sk**.

Na aké kompenzácie majú nárok rodiny s dieťaťom s touto diagnózou?

Ak má dieťa alebo dospelý preukázanú a potvrdenú diagnózu, môže sa obrátiť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny. Môže získať preukaz ZŤP (zdravotne ťažko postihnutého občana), ktorý ho oprávňuje k rôznym výhodám. ZŤP posudzuje posudkový lekár ako tzv. mieru postihnutia. Kompenzácia na diétnu stravu je ďalším nárokom pacienta s celiakiou, patrí však iba rodinám, ktoré nepresiahnu určený finančný rodinný príjem a posudzuje sa ako základ pre určenie kompenzácie. O kompenzácie na diétne stravovanie sa žiada zvlášť, rovnako aj o ZŤP. Žiadosti je potrebné dokladovať potvrdeniami od odborného lekára a potvrdeniami o rodinných príjmoch. Okrem toho majú deti nárok na kúpeľnú starostlivosť. Dospelí, ak o ňu požiadajú, sú spravidla zaraďovaní do kategórie B ochorení s doplatkom.

Zistili vášmu dieťaťu celiakiu?

- **Nepodliehajte panike.** Dieťa netuší, o aké ochorenie ide, a je na vás, aby si o ňom vytvorilo pravdivý a priaznivý obraz.
- Naštudujte si, čo vás čaká, a **dieťaťu podajte primerané vysvetlenie** (ak je staršie, spolu sa zaujímajte o liečbu, špecifiká diéty ap.).
- **Nájdite si priateľov**, rodiny v podobnej situácii a využite ich praktické rady.
- **Nedovoľte chorobe, aby zmarila vaše plány**, ochromila nádeje vás i vášho dieťaťa. Celiatici, až na malé obmedzenia, sa inak nelíšia od iných ľudí.
- Dieťa vám musí plne dôverovať. Iba tak sa naučí prijímať novú stravu, chápajúc, že je to **pre jeho dobro**.
- Je ideálne (a aj lacnejšie), ak sa bezlepkovo (aspoň do určitej miery) stravuje celá rodina celiatika, ktorá mu tým vyjadruje aj svoju spoluúčasť. Mnohí celiatici dosvedčujú, že vďaka svojej chorobe žijú zdravšie, pretože sa vyhýbajú potravinám, ktoré sú síce naoko lákavé, ale ľudskému zdraviu vôbec neprospievajú.
- **Informujte triedneho učiteľa vášho dieťaťa o jeho diagnóze,** informujte sa o možnostiach stravovania v školskej jedálni, či na iných miestach, ktoré vaše dieťa v rámci svojej voľnočasovej aktivity navštevuje.
- Pri príprave jedál si zaobstarajte, alebo aj vytvorte vlastnú **bezlepkovú kuchárku**.
- Ak si nie ste istí, či potraviny, ktoré vaše dieťa obľubuje, sú úplne bezlepkové, **napíšte** ich **výrobcom** a požiadajte o vysvetlenie.
- **Správajte sa k vášmu dieťaťu ako k zdravému jedincovi**, absolvujte s ním športové a kultúrne aktivity, nezdôrazňujte diétu ako niečo hrozivé a nepríjemné, berte ju ako súčasť životného štýlu.

AUTORKA RECEPTOV A FOTO:
Zuzana Barillová
SPRACOVALA:
PaedDr. Dagmar Baluchová

Sviatočné pochúťky *pre celiatikov*

Ako pripraviť sviatočnú večeru a sladké dobroty pre deti i dospelých s celiakou, sme sa opýtali **Zuzany Barillovej** z portálu **www.celiakia.sk**.

„Celiatici nemajú problém s menu na Vianoce, pretože kapustnicu nezahusťujú bežnou múkou, ale bezlepkovou. To platí aj pri vyprážaní rýb, filé, pri ktorých sa používa tiež bezlepková strúhanka a múka. Celiatické oplátky sa dajú objednať na internete alebo kúpiť v obchode so zdravou výživou. Najväčší problém je so zákuskami. Tie neodmysliteľne patria k Vianociam. Ja ako celiatička som prvý rok po diagnostikovaní ochorenia nemala žiadne, napiekla som len pre zvyšok rodiny, ale bolo hrozné pozerať sa na mojich blízkych „naprázdno". ☺ Odvtedy pečiem bezlepkovo a rozdiel je minimálny, pretože v súčasnosti sa už z bezlepkovej múky dajú upiecť výborné koláče. Každý celiatik, ktorý má potvrdenú celiakiu (na základe pozitívnych krvných testov a biopsie tenkého čreva), má možnosť dať si predpísať u svojho gastroenterológa potraviny na recept. Sú to rôzne múky, strúhanka, cestoviny, krupica, nejaké sladkosti. Tento zoznam sa aktualizuje každý štvrťrok. Je tam určený aj limit, v akom množstve za jeden mesiac je možné dať si predpísať určitú potravinu, aby sa predišlo zneužívaniu. Väčšinu bezlepkových výrobkov poisťovne preplácajú iba do určitej výšky, zvyšný doplatok je na úkor celiatického pacienta."

20-HODINOVÝ CHLIEB

Nájsť recept na chlieb, ktorý by sa podobal bežnému „lepkovému", je naozaj ťažké. Tento chlebík však spĺňa všetky kritériá.

SUROVINY:

- 500 g múky Mix B alebo 350 g Mix B a 150 g pohánkovej múky
- 1,5 KL soli • 1/2 KL sušeného droždia • 500 ml vlažnej vody

POSTUP: Múku, soľ, droždie a vodu vymiešame na hladké cesto. Misu prekryjeme fóliou a necháme stáť pri izbovej teplote 18 – 20 hodín. Potom cesto vyklopíme na pomúčenú dosku, roztiahneme do strán a zložíme. To isté opakujeme ešte dvakrát. Bez tlaku vytvarujeme do bochníka a posypeme múkou. Do misy alebo na dosku vložíme pomúčenú utierku a na ňu dáme cesto, prikryjeme a necháme kysnúť 3 hodiny. Do rúry dáme zapekaciu misu, zahrejeme na 250 °C. Chlieb preklopíme do horúcej zapekacej misy, zakryjeme a pečieme 30 min., potom bez zakrytia ešte asi 10 min. Po vybratí necháme chlebík vychladnúť a až potom krájame. Je výborný aj na druhý deň, chutí úžasne.

Pozn.: **KL** – kávová lyžička, **ČL** – čajová lyžička, **PL** – polievková lyžica

MEDOVNÍČKY

Sú neodmysliteľnou súčasťou Vianoc. Tieto vydržia dlho mäkké a dajú sa zdobiť podľa fantázie.

SUROVINY:

- 250 – 300 g múky Mix B (prípadne aj viac, kým sa cesto neodlepuje z dosky)
- 150 g práškového cukru • 50 g masla (alebo margarínu Hera)
- 2 vajcia • 2 PL medu • 1 KL sódy bikarbóny
- 1/2 KL mletej škorice • 1/4 KL mletých klinčekov

POSTUP: Múku s cukrom zmiešame, pridáme sódu bikarbónu, mletú škoricu, klinčeky, vajíčka, med, rozpustené maslo a vypracujeme cesto. Zabalíme do fólie a necháme minimálne 24 hodín odstáť v chladničke. Na druhý deň vyvaľkáme na min. 0,5 cm hrubé cesto, povykrajujeme medovníčky, uložíme ich na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme pri teplote 180 – 200 °C do ružova. Nesmú zhnednúť, boli by tvrdé. Hneď ako ich vyberieme z rúry, vrch potriememe rozšľahaným vajcom. (Nepotierame pred pečením.) Necháme vychladnúť a zdobíme (napr. vyšľahaným bielkom s cukrom, príp. zmesou na zdobenie, ktorú je možné dostať v obchodoch.)

NEBESKÉ REZY

SUROVINY:

Cesto:

- 200 g bezlepkovej múky (napr. Mix B) • 4 vajcia
- 150 g kryštálového cukru • 10 lyžíc oleja
- 10 lyžíc horúcej vody • 1 balíček prášku do pečiva

Krém:

- 750 ml mlieka • 2,5 bal. Zlatý klas • 150 g práškového cukru
- 1,5 kyslej smotany • 200 ml šľahačka • 1 stužovač šľahačky
- piškóty • 1 hrnček instantnej kávy • 100 g čokolády
- 50 g Cera • džem

POSTUP:

Cesto: Žĺtky vyšľaháme s cukrom dopenista. Po lyžiciach pridáme olej a vodu. Na najnižšom stupni vyšľaháme múku zmiešanú s práškom do pečiva a nakoniec zľahka tuhý sneh z bielkov. Cesto rozotrieme na plech na papier na pečenie a pečieme 10 – 15 minút pri 180 °C. Na upečený koláč natrieme džem a polovicu krému. Na to uložíme piškóty namočené v káve, na ne druhú polovicu krému, polejeme čokoládou a dáme chladnúť.

Krém: V mlieku uvaríme puding a necháme za občasného premiešania vychladnúť. Potom prešľaháme mixérom, vmiešame cukor, kyslú smotanu a šľahačku vyšľahanú so stužovačom. Necháme vychladnúť.

LASKONKY

SUROVINY:

Cesto:

- 3 bielka • 160 g kryštálového cukoru
- 150 g kokosa (alebo orechov) • 80 g práškového cukru

Krém:

- 250 ml mlieka • 1 ks Zlatý klas • 1 ks vanilkový cukor
- 200 g masla • 75 g práškového cukru
- šálka uvarenej čiernej kávy

POSTUP:

Cesto: Z bielkov a kryštálového cukru vyšľaháme sneh. Do hotového snehu zľahka varechou vmiešame kokos zmiešaný s práškovým cukrom. Na plech dáme papier na pečenie a naň tvarujeme oválne laskonky (možno použiť aj formu na laskonky). Je lepšie tvarovať ich nízke než vysoké. Rúru predhrejeme na 110 °C a laskonky sušíme hodinu. Upečené sa nelepia na papier.

Plnka: Z mlieka, vanilkového cukru a Zlatého klasu uvaríme hustú kašu, necháme vychladnúť. Maslo s práškovým cukrom vyšľaháme dopenista. Kašu zmiešame s vymiešaným maslom a pridávame uvarenú kávu (asi 5 polievkových lyžíc – môže byť aj kávový zvyšok „grunt"). Na polovicu laskoniek natrieme krém a prikryjeme druhou polovicou. Dáme do chladničky. Po odstátí cesto trošku zmäkne.

DVOJFAREBNÁ ROLÁDA

SUROVINY:

Cesto:

- 5 vajec • 5 PL cukru • 5 PL múky (Mix B) • kakao
- vanilkový cukor

Tvarohová plnka:

- želatínový stužovač • 2 ks tvarohu • vyšľahaná šľahačka

POSTUP: Z bielkov vyšľaháme sneh, vmiešame doň žĺtky, cukor, múku. Cesto rozdelíme na dve polovice, do jednej vmiešame kakao. Naplníme sáčky a na rohu spravíme dierku. Striedavo vytláčame pásiky na pekáč vystlaný papierom na pečenie. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180 °C asi 10 minút. Keď vyberieme, ešte teplé zatočíme a necháme vychladnúť. Potom naplníme plnkou (nutela, tvarohová...), zabalíme späť a necháme vychladnúť. **Plnka:** Všetky prísady spolu zmiešame.

DIAS COOKIES

SUROVINY:

- 200 g bezlepkovej múky • 130 g masla • 1 vajce
- 120 g kryštálového cukru • 1 ČL mandľovej esencie
- 1 ČL prášku do pečiva • 5 PL ristretto Dias alebo silná káva
- 4 PL kakaa • 70 g mandlí

POSTUP: Maslo s cukrom vymiešame do lahodnej peny. preosiatej múke rozmiešame prášok do pečiva, kakao, vajce, mandľovú esenciu a všetko spojíme s maslovou penou do hustej masy. Z kvalitnej zrnkovej kávy pripravíme s minimálnym množstvom vody silný nápoj, ktorý necháme vychladnúť a nakoniec zapracujeme do hotového cesta. Pridáme nahrubo posekané mandle a cesto necháme ešte štvrťhodinu odpočívať. Rúru predhrejeme na 180 °C. Z hustého cesta pomocou lyžice vykrajujeme koláčiky a ukladáme ich na plech s papierom na pečenie, môžeme dozdobiť mandľami alebo vytvarovať do požadovanej formy mokrými rukami. Pečieme maximálne 20 minút (podľa veľkosti koláčikov) pri teplote 180 °C.

RECEPTY