

Bezlepková dieta neznamená přijít o radost z dobrého jídla, ukazuje autorka kuchařek Radka Vrzalová

22. únor 2025 | [Jihočeši](#)

Radka Vrzalová je autorkou pěti kuchařských knih s bezlepkovými recepty, vede kurzy pečení, vystupuje v televizním pořadu a o své zkušenosti se dělí na sociálních sítích. To vše stihá ve volném čase díky podpoře rodiny, se kterou žije na okraji Českých Budějovic.

Její cesta k bezlepkovému vaření začala před téměř dvaceti lety. Tehdy lékaři její dvouleté dceři diagnostikovali celiakii, doživotní intoleranci na lepek. „Náš pohled na jídlo a vaření se tedy musel naprosto změnit a museli jsme to uchopit pevnou rukou, což bylo poměrně těžké, protože nabídka potravin nebyla zdaleka tak široká jako dnes,“ vzpomíná Radka Vrzalová.

Učila se tedy metodou pokus – omyl. „Strašně moc toho šlo do koše, něco jsem vylévala do záchodu, prostě to nebylo k jídlu. Začátky byly krušné, a proto jsem si osvědčené recepty schraňovala a začala se o ně dělit s ostatními. S rozvojem sociálních sítí jsem je pak začala sdílet, což se setkalo s velkým úspěchem, protože maminek se stejným problémem bylo najednou hrozně moc, jak se zlepšovala diagnostika,“

dodává.

Jen šaty už nestačí,
důležitější je pro mě
pocit, který ženě
dávají, říká návrhářka
Tereza Sabáčková



Po osmi letech Radku Vrzalovou oslovilo nakladatelství a vyšla její první bezlepková kuchařka. Poté sestavila ještě čtyři další knihy a začala pořádat kurzy. Tomu všemu se ale stále věnuje jen ve volném čase. V současné době je zaměstnaná v jaderné elektrárně Temelín, předtím řadu let pracovala jako forenzní genetička v policejní

laboratoři.

Kurzy podle svých slov pořádá pro radost, a aby lidem ukázala, jak se těšit z jídla. „U bezlepkové diety se pořád traduje, že s ní ztratíte radost z dobrého jídla. A já bych tuhle reputaci chtěla napravit. Proto vedu kurzy, občas se moje recepty objeví v časopisech, občas se objevím v nějakých pořadech o jídle a jsem aktivní na sociálních sítích a na platformách zaměřených na bezlepkovou dietu,“ vysvětluje.

Lidem, kteří se dozvědí, že mají problémy s lepkem, radí vzít situaci jako výzvu. „Je to výzva naučit se používat jiné potraviny, vrátit se k původním receptům. Když se podíváme do starých kuchařek, vidíme, že dnes máme skutečně moc pečiva a mouky. Je to šance zařadit víc ovoce, víc zeleniny, maso, mléčné výrobky a doplnit to luštěninami, pohankou, čirokem a pseudo obilninami. Tak člověk může prospívat, aniž by si neustále říkal, že to je bezlepkové,“ dodává.

Celý rozhovor s Radkou Vrzalovou si poslechněte v cyklu Jihočeši.

autoři: [Mirka Nezvalová](#), [Andrea Poláková](#)

Všechny díly pořadu na [mujRozhlas](#)

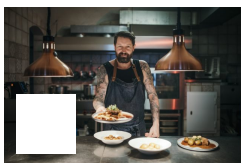
MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT



Jídlem se v Česku stále hodně plýtvá, ale zlepšuje se to, myslí si kuchař Martin Škoda



Tisíce masožravých rostlin pěstuje ve skleníku Markéta Aubrechtová. Jela za nimi i do dalekých hor



Co restaurace vydělá, zase do regionu vrátí. Na této filozofii založil podnik kuchař Pavel Drdel