

CHRISTIANE SCHÄFER | SANDRA STREHLE

JEDZMY
ZDROWO

GLUTENFREE GOTOWANIE I PIECZENIE

Smaczne potrawy bez pszenicy,
orkiszu, jęczmienia & Co.

 **esteri**

GOTOWANIE I PIECZENIE BEZ GLUTENU

DLA RODZINY I PRZYJACIÓŁ



- 8 Glutenowe i bezglutenowe — co to dokładnie oznacza?
- 10 Oznaczenia glutenu
- 12 Słowo o skrobi
- 14 Pieczenie bez glutenu — ćwiczenie czyni mistrza!



- 16 ABC bezglutenowych zamienników mąki
- 20 Zagęstniki — bez nich piekarnia bezglutenowa nie istnieje
- 24 Mała szkoła pieczenia chleba i ciast
- 26 Błędy w kuchni, fortele i rozwiązania
- 28 Tak może wyglądać kuchnia
- 30 Bez glutenu i z obniżoną zawartością laktozy oraz fruktozy?
- 32 Kuchnia bezglutenowa oraz wegetariańska lub wegańska — magiczne składniki odżywcze pilnie poszukiwane!
- 34 Mam jeszcze takie pytania...
- 36 Czy na pewno nie mam celiakii? Jedzenie glutenu bez następstw!
- 180 Dobrze wiedzieć — pomocne adresy
- 181 Skorowidz
- 182 Spis potraw
- 192 Impressum

ROZKOSZ BEZ GLUTENU W CELIAKII

- 40 ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI
Müsli, dipy, naleśniki i przekąski, prosto z ręki do ust
— lepiej nie można zacząć dnia
- 68 SAŁATKI
Lekka sałatka warzywna, chrupiąca mieszanka sałat czy
sałatka makaronowa — spełnił marzenia każdego
- 78 ZUPY
Kolorowe zupy, które rozgrzeją nie tylko żołądek,
ale również duszę
- 92 WEGETARIAŃSKIE DANIA GŁÓWNE
Duża ilość warzyw i roślin strączkowych nie tylko
dostarczy błonnika, ale wpłynie też korzystnie na jelita
- 112 RYBY I MIĘSO
Stylowe dania na wielkie okazje, ale również szybkie
dania na co dzień
- 132 DESERY
Najlepsze jest zawsze na końcu — tak samo jest z jedzeniem
- 146 CHLEB
Bezglutenowe pieczenie bez lęku — łatwe przepisy
wielkich smakoszy chleba
- 160 CIASTA I TORTY
Czym byłyby urodziny bez tortu i święta bez ciasta?



GWARANCJA JAKOŚCI GU

Dzięki informacjom zamieszczonym w tej książce chcielibyśmy zainspirować Państwa do wypróbowania i eksperymentowania z pojawiającymi się w naszym współczesnym świecie nowościami w zakresie zdrowego stylu życia. W każdej naszej publikacji zwracamy olbrzymią uwagę na jej aktualność i stawiamy najwyższe wymagania dotyczące przekazywanych treści oraz sposobu ich prezentowania. Nasi Autorzy i specjalistyczna redakcja dokonali starannego wyboru i weryfikacji informacji. Oferujemy więc Państwu 100-procentową gwarancję jakości.

Gwarantujemy, że:

- wszystkie porady i instrukcje zostały sprawdzone w praktyce;
- nasi Autorzy są prawdziwymi fachowcami o dłużej niż 10-letnim doświadczeniu.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Pierwsze wydawnictwo publikujące poradniki
od 1722 roku.

GOTOWANIE I PIECZENIE BEZ GLUTENU

dla rodziny i przyjaciół



Rozpoznanie celiakii niesie ze sobą zmiany – nie tylko dla chorej osoby, ale dla rodziny i przyjaciół, którzy z tą osobą chcą dzielić się własnoręcznie przyszykowanym jedzeniem. Bezpośrednio po postawieniu rozpoznania przyrządzanie bezglutenowych posiłków zawsze wiąże się z niepewnością, wątpliwościami oraz błędami. Niniejsza książka ma być przewodnikiem. Sprawić, że znajdziemy radość w przygotowywaniu pysznych bezglutenowych przepisów, bez konieczności stosowania wielu przyborów kuchennych, co poprowadzi nas prostą drogą ku zdrowej przyszłości.

GLUTENOWE I BEZGLUTENOWE — co to dokładnie oznacza?

Gluten ostatnio jest na ustach wszystkich. Ale co to dokładnie jest i dlaczego występuje w tak wielu produktach?

Gluten jest głównym składnikiem naszych rodzimych zbóż. Jest to mieszanina dwóch rodzajów białek, które u osób chorych na celiakię już w niewielkich ilościach prowadzą do poważnego stanu zapalnego w jelitach. Dlatego osoby z celiakią muszą unikać glutenu przez całe życie. U pacjentów z nawracającymi dolegliwościami ze strony brzucha obecnie zaleca się ograniczenie spożycia glutenu, ewentualnie spożycia rodzimych zbóż. Takie osoby określa się jako nadwrażliwe na gluten. Czasowo muszą one zrezygnować z glutenu w diecie, natomiast osoby z celiakią muszą konsekwentnie przez całe swoje życie unikać produktów zawierających ten rodzaj białka.

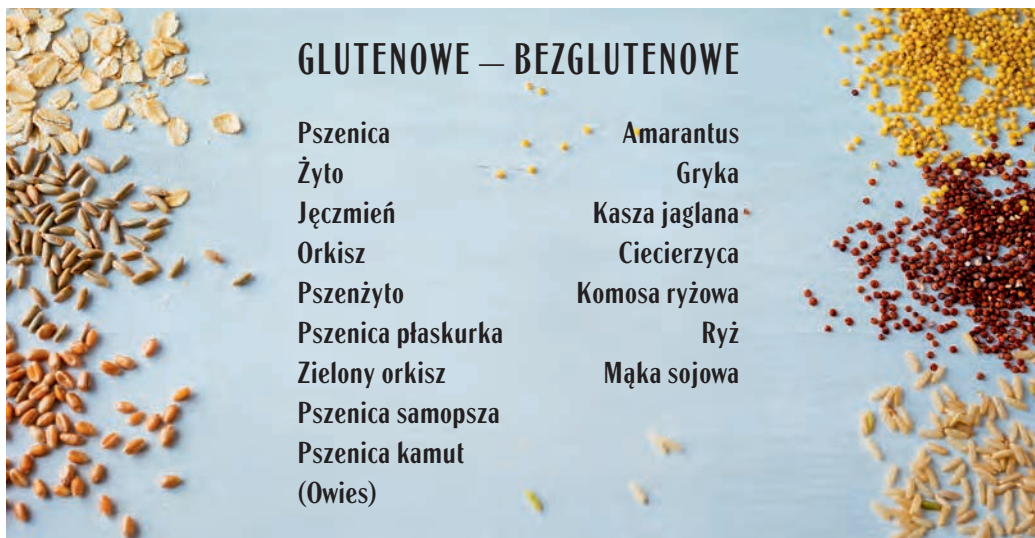
GDZIE UKRYTY JEST GLUTEN?

Jawnie gluten znajduje się w pszenicy, życie, orkisz, zielonym orkisz, pszenicy kamut, jęczmieniu, pszenżycie, pszenicy płaskurce, pszenicy samopszy i w określonych warunkach w owsie, zob. s. 17. Osoby chore na celiakię te zboża powinny mieć na celowniku. Ale nie chodzi tylko o rezygnację z kupowania ciast, chleba i bułek. Przy każdych zakupach trzeba mieć oczy szeroko otwarte, ponieważ

wiele przetworzonych produktów zawiera gluten – także tych, o których byśmy nawet nie pomyśleli. Dlatego samodzielnie przygotowane jedzenie ma duże znaczenie, ponieważ zawsze jest „pewne”.

JAK MOGĘ UZYSKAĆ PEWNOŚĆ NA ZAKUPACH?

Zgodnie z Codex Alimentarius (Kodeksem żywnościowym) od sierpnia 2008 r. jako „bezglutenowe” mogą być oznaczone wszystkie produkty żywnościowe, które zawierają mniej niż 20 ppm, czyli mniej niż 2 mg glutenu na 100 g produktu końcowego. Taka jednolita stała wartość graniczna sprawiła, że produkty z surowców pierwotnie zawierających gluten mogą być bezpiecznie wykorzystywane przez osoby chore na celiakię. Żywność może być obecnie produkowana ze składników podstawowych, które zawierają gluten, np. skrobi z pszenicy lub słodu z jęczmienia, ale ostateczna zawartość białka w produkcie końcowym (dzięki specjalnym metodom produkcji) jest tak niska, że nie stanowi zagrożenia dla osób chorych na celiakię.



Jak rozpoznam obecność glutenu?

Od 13.12.2014 r. wszystkie towary zawierające gluten, niezależnie czy pakowane, czy niepakowane, muszą być odpowiednio oznaczone. Zatem z punktu widzenia polityki konsumenckiej i przepisów prawa my jako klienci uzyskujemy jasność przed dokonaniem zakupu lub konsumpcji, czy dany produkt zawiera gluten. Reguła ta obowiązuje w handlu produktami żywnościowymi, w restauracji, na targu...

Jest jednak ale...

Przestrzeganie powyższego prawa jest utrudnione w przypadku produktów niepakowanych. Żeby pozostać w zgodzie ze ściśle określonymi przepisami, wielu producentów na etykietach

i regałach umieszcza listę substancji, które mogą przez przypadek zanieczyścić dany produkt. Każdy kto choć raz krzątał się w kuchni wie, że takie postępowanie jest poprawne i w żadnym wypadku nie stanowi naruszenia prawa. Dlatego często można zauważyć napisy „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „w zakładzie przetwarzany jest gluten”, choć produkt spożywczy zgodnie z umieszczoną listą składników nie zawiera glutenu. Wynika to z odpowiedzialności producenta. Nie wiadomo jednak, czy produkt rzeczywiście stanowi zagrożenie i zawiera gluten. Z punktu widzenia konsumenta takie zapisy prawne pozwalają jedynie sprawdzić listę składników.

OZNACZENIA GLUTENU

Dlaczego mogą wprowadzać w błąd i jak bezbłędnie poruszać się w labiryncie etykiet.

Od grudnia 2014 r. obowiązuje Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) w sprawie etykietowania żywności, które każe oznaczać obecność każdego bez wyjątku rodzaju zboża zawierającego gluten, niezależnie od jego ilości. Ma to przede wszystkim sens w przypadku osób z alergią na pszenicę.

JAKIE ZNACZENIE MAJĄ ETYKIETY DLA CHORYCH NA CELIAKIĘ?

Do gatunków zbóż, które wymagają oznaczenia, należą wszystkie gatunki zawierające gluten, łącznie z owsem, oraz powstające z nich produkty. To korzystne dla chorych na celiakię. Oznaczenie takie musi się znaleźć niezależnie od tego, w jakiej ilości i na jakim etapie produkcyjnym został użyty produkt zawierający gluten. Zgodnie z maksymą: jeśli nie ma opisu na opakowaniu, to produkt nie może go zawierać.

Symbol Przekreślonego Kłosa

Pomocny jest symbol DZG (*Deutsche Zöliakie-gesellschaft*, Niemieckie Towarzystwo Celiakii). Jeśli produkt spełnia opisane wyżej ścisłe wymagania, a przede wszystkim jeśli producent dopuszcza niezapowiedziane kontrole DZG, wówczas na produkcie można umieścić symbol DZG – Przekreślony Kłos. Oznaczenie zgodne z rozporządzeniem UE obowiązuje również wówczas, gdy końcowy produkt jest

uznawany przez osoby z celiakią za bezglutenowy, ale substraty, z których został przygotowany, zawierały gluten, np. bezglutenowa skrobia pszenna. [Symbol Przekreślonego Kłosa jest międzynarodowym symbolem oznaczającym bezpieczną żywność bezglutenową. Jediną organizacją uprawnioną do udzielania licencji na używanie znaku Przekreślonego Kłosa na terenie Polski jest Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej – *przyp. tłum.*]

Oplaca się czytać listę składników

Każdy składnik podstawowy zawierający gluten, w przypadku produktów pakowanych, musi zostać odpowiednio wyróżniony na liście składników. Może być oznaczony większą czcionką, kolorem, innym stylem czcionki. W przypadku produktów niepakowanych taką informację można przekazać ustnie (np. przez personel), elektronicznie (np. na wyświetlaczu) lub pisemnie (np. za pomocą piktogramu). Niezależnie od sytuacji każdy niepakowany produkt musi posiadać odpowiednią dokumentację pisemną, która ma być dostępna dla klienta przed podjęciem decyzji o zakupie. Wszystkie te przepisy obowiązują również w przypadku handlu internetowego oraz „ofert dnia”, np. dań obiadowych czy produktów ze stoiska targowego.

NIEZAMIERZONE ZANIECZYSZCZENIE GLUTENEM

Do nieumyślnego skażenia glutenem może dojść na różnych etapach procesu produkcyjnego: w trakcie żniw, transportu, przechowywania, mielenia, produkcji, dostawy, przygotowywania czy serwowania. Produkt końcowy dowolnego rodzaju może zawierać gluten lub nieumyślne niewielkie domieszki glutenu. A już śladowe ilości glutenu w produkcie końcowym mają znaczenie dla osób chorych na celiakię. To bardzo utrudnia codzienne funkcjonowanie. Producenci, ze względu na swoją odpowiedzialność za produkt, są zmuszeni do dokładnego określenia stopnia niezamierzonego zanieczyszczenia (tzw. śladowe zanieczyszczenia), nawet jeśli proces produkcyjny praktycznie wyklucza taką możliwość. Zgodnie z wytycznymi stopień zanieczyszczenia powinien wynosić 0 ppm [*parts per million* – liczba części na milion, 10^{-6} – *przyp. tłum.*] lub 0 mg/100 g. Zwykle

wartość ta nie jest przekroczona, chyba że w zakładzie przetwarzane są składniki zawierające gluten, nawet jeśli firma prowadzi dobrą praktykę dotyczącą wykrywania alergenów.

DZG STANOWI POMOC

Największe bezpieczeństwo dotyczące wyboru produktów zapewnia aktualizowana co roku lista produktów żywnościowych przygotowywana przez DZG. Członkowie DZG otrzymują taką zaktualizowaną listę bezpłatnie co kwartał w formie papierowej. Wielu producentów i handlowców, od czasu wprowadzenia nowych przepisów dotyczących etykietowania żywności od 13.12.2014 r., zmieniło skład produktów, dlatego opta się uważnie przejrzeć listę bezpiecznych produktów – także w odniesieniu do żywności stosowanej od lat. Na liście znajdują się wyłącznie produkty „w 100% bezglutenowe”. [Aktualny wykaz polskich produktów z symbolem Przekreślonego Kłosa znajduje się na stronie www.przekreślony.klos.pl – *przyp. tłum.*].



SŁOWO O SKROBI

To właśnie w piekarni bezglutenowej skrobia spełnia szczególną rolę. Przeczytajcie, na co trzeba zwracać uwagę w czasie zakupów i pieczenia.

Skrobia to węglowodany stanowiące główny składnik mąki. Może być otrzymywana z produktów wyjściowych zawierających gluten, jak pszenica czy jęczmień, jak również z produktów bezglutenowych, np. kukurydzy czy ziemniaków. Wykorzystywanie skrobi, szczególnie bezglutenowej skrobi pszennej, w kuchni bezglutenowej chorych na celiakię cały czas podlega dyskusji. Skrobię można uzyskać ze składników podstawowych zawierających gluten, a mimo to produkt końcowy będzie bezglutenowy. Zatem należy się dobrze zapoznać z odpowiednimi pojęciami i przepi-

sami dotyczącymi oznaczeń, żeby wybierać właściwe produkty.

TAK POWSTAJE SKROBIA

W najczystszej postaci skrobia nie zawiera żadnego białka tworzącego gluten, które może uszkadzać jelito. Skrobię ekstrahuje się z zawiesiny, która powstaje z dodania mąki do roztworu wodnego. W ten sposób na drodze procesu analitycznego oddzielane są białka (frakcje glutenu), tłuszcze oraz błonnik, gdyż nie rozpuszczają się w wodzie. Tak właśnie można uzyskać skrobię o różnej jakości. Tak zwaną skrobię B (skrobię wtórną) charakteryzuje udział białka wynoszący do 5%, zawiera ona gluten i zawsze na liście składników musi być jednoznacznie oznaczona jako produkt zawierający gluten. Przedsiębiorcy wytwarzający produkty bezglutenowe stosują skrobię bezglutenową, w której udział reszt białkowych wynosi tylko 0,3%. Oznacza się ją w większości przypadków jako „bezglutenową skrobię pszenną”. Tak zwane skrobie modyfikowane to skrobie zmienione na drodze procesów chemicznych lub fizycznych, które można wykorzystywać na różne sposoby w różnorodnych procesach produkcji żywności. Zawsze są to skrobie bezglutenowe.

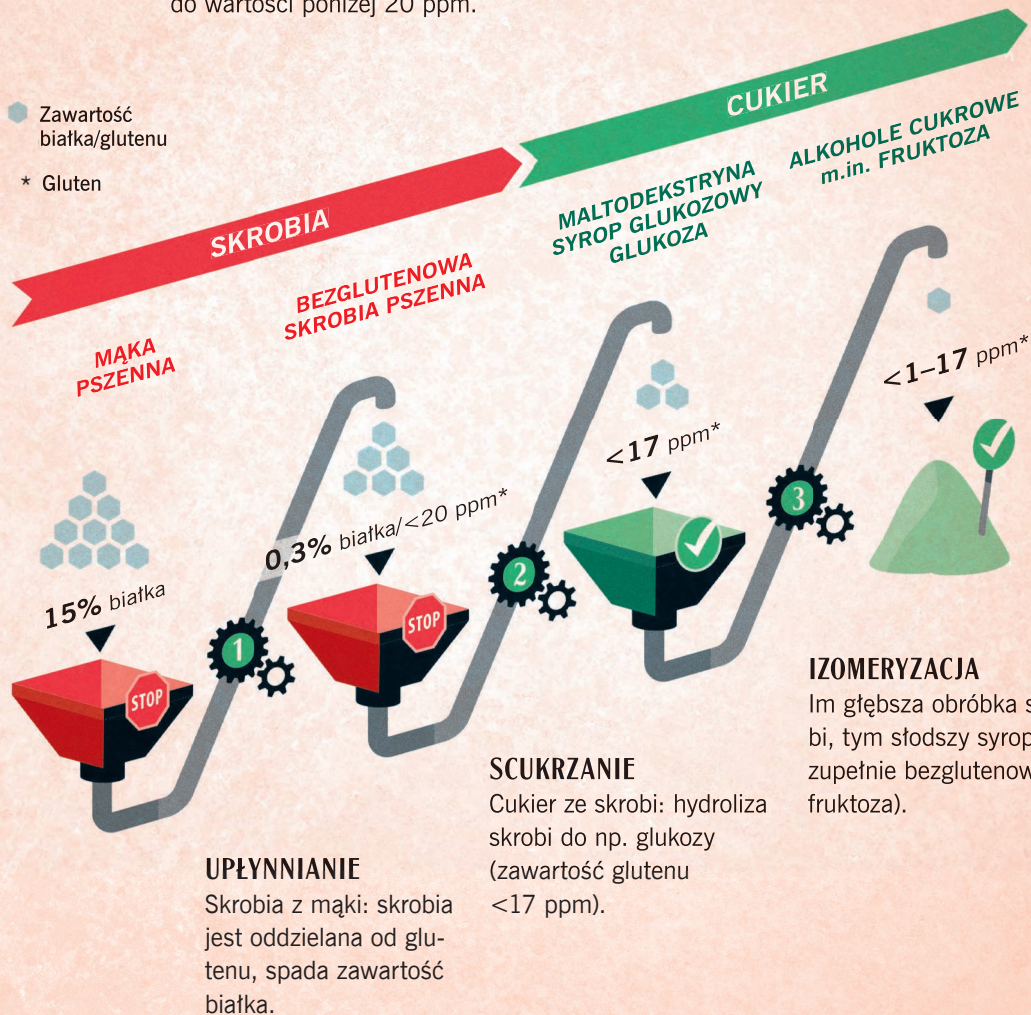
KIEDY SKROBIA JEST BEZGLUTENOWA?

W przypadku skrobi bezglutenowej wystarczy hasło „skrobia” na liście składników. Takie określenie, bez innych dopisków, zawsze oznacza skrobię bezglutenową, którą można wykorzystać do celów kulinarnych bez żadnych wątpliwości. To samo dotyczy „skrobi modyfikowanej”. Zawsze powstaje ona z produktów bezglutenowych (o ile nie zawiera dodatków) i jest bezpieczna.

INFO

SŁOWO O PRODUKTACH SCUKRZANIA SKROBI

Skrobię można przerobić do wielocukrów (polisacharydów). Poszczególne etapy produkcji wymagają, by produkt końcowy zawierał skrobię. Dla chorych na celiakię oznacza to, że produkt musi posiadać odpowiednią etykietę, gdyż np. został wyprodukowany z pszenicy zawierającej gluten. Mimo to spożycie takich produktów dla chorych na celiakię może być bezpieczne, gdy zawartość glutenu zostanie obniżona do wartości poniżej 20 ppm.



OWSIANKA Z NATURALNEGO RYŻU

z bananami

1 filiżanka ryżu
pełnoziarnistego
1/2 łyżeczki skórki otartej
z BIO cytryny lub
pomarańczy
450 ml mleka
6 listków melisy cytrynowej
1 łyżka miodu
1 szczypta mielonego
kardamonu
1 łyżeczka cynamonu
w proszku
1–2 banany lub jabłka BIO
1 łyżka chipsów kokosowych

Dla 2 osób

Przygotowanie 1 godz.

Odpoczywanie 12 godz.

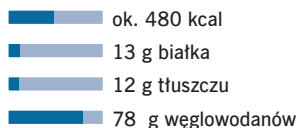
1 Dzień wcześniej zagotować 1 1/2 filiżanki wody i wmieszać do niej ryż. Dodać skórkę z cytryny lub pomarańczy. Mieszanke jeszcze raz zagotować i pod przykryciem, na małym ogniu, gotować ok. 45 minut aż ryż wchłonie całą wodę.

2 Następnego ranka przełożyć mleko i napęczniały ryż do garnka, zagotować i ciągle mieszając na małym ogniu gotować przez 5–6 minut do uzyskania kremowej konsystencji.

3 Listki melisy umyć i otrząsnąć z wody. Do ryżu dodać miód, kardamon oraz cynamon i całość delikatnie gotować jeszcze przez 3 minuty.

4 Banany obrać i pokroić na drobno. Jeśli wybierzemy jabłko, wówczas trzeba je umyć, pokroić w ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne i pokroić na drobno. Przygotowane owoce wymieszać z owsianką. Mieszanke rozdzielić do 2 misekzek śniadaniowych, posypać chipsami kokosowymi, udekorować melisą i natychmiast podawać.

Wartość odżywcza porcji:





ROZGRZEWA
OD ŚRODKA

SMAK
PUSZYTEJ
CHMURKI



SUFLET SEROWY Z SOSEM MALINOWYM

3 jaja
250 g chudego twarogu
50 g cukru pudru
1 łyżka cukru waniliowego
Sól
1 łyżeczka skórki otartej
z cytryny BIO
125 g śmietanki
20 g mąki kukurydzianej
20 g bezglutenowej skrobi
ziemniaczanej
400 g malin
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki płynnego miodu
1 łyżka Crème fraîche

Ponadto:

1 żaroodporna forma
o wysokim brzegu
(ok. 1 l pojemności)

Masło i cukier puder do formy

1 Piekarnik rozgrzać do 200°C. Formę dobrze natłuścić masłem. Żeby przygotować suflet: jaja rozdzielić, białka schłodzić. Wymieszać twaróg, żółtka jaj, połowę cukru pudru, cukier waniliowy, szczyptę soli oraz skórkę z cytryny. Śmietankę ubić na sztywno. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do niej resztę cukru pudru.

2 Śmietankę i pianę z białek dodać do masy twarogowej. Przesiać mąkę kukurydzianą i skrobię ziemniaczaną. Wszystko delikatnie wymieszać różgą tylko do połączenia.

3 Formę wysypać cukrem pudrem. Masę przełożyć do formy i piec w gorącym piekarniku (na 2 poziomie od dołu) ok. 45 minut.

4 W tym czasie przygotować sos. Maliny przetrzeć przez sitko, purée wymieszać z sokiem z cytryny, miodem i Crème fraîche. Suflet wyjąć z piekarnika, rozdzielić na 4 talerzyki deserowe, dolać sosu i podawać.

Dla 4 osób

Przygotowanie 30 min

Pieczenie 45 min

Wartość odżywcza porcji:

	ok. 400 kcal
	16 g białka
	17 g tłuszczu
	43 g węglowodanów

**NATURALNY
I ZDROWY**



SYCĄCY CHLEB ZIEMNIACZANY

500 g mącznych ziemniaków

1 kostka drożdży

1 łyżeczka płynnego miodu

150 g mąki ziemniaczanej

75 g mąki kukurydzianej

50 g mąki gryczanej

5 g gumy guar

5 g łupin z babki jajowatej

30 g nasion lnu

30 g nasion sezamu

25 g nasion słonecznika

12 g soli

1 łyżeczka przyprawy do

chleba

Ponadto:

Tłuszcz do formy

Na 1 keksówkę dł. 25 cm

(ok. 15 kromek)

Przygotowanie 40 min

Odpoczywanie 1 godz.

20 min

Pieczenie 1 godz.

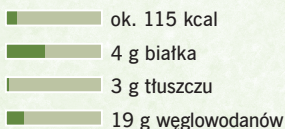
1 250 g ziemniaków umyć, przełożyć do garnka, zalać zimną wodą 2 cm powyżej poziomu ziemniaków, zagotować i pod przykryciem na średnim ogniu gotować ok. 25 minut. Następnie ziemniaki odcedzić, przelać zimną wodą, obrać ze skóry i przecisnąć przez praskę. Resztę ziemniaków umyć, obrać i zetrzeć na drobnej tarce.

2 Drożdże rozrobić z miodem i 50 ml letniej wody. Odstawić. W dużej misce wymieszać mąki, nasiona oleiste, sól oraz przyprawę do chleba. Dodać rozpuszczone drożdże. Za pomocą miksera z końcówkami typu hak wyrobić gładkie ciasto, dodając stopniowo 100 ml letniej wody.

3 Ciasto przykryć folią spożywczą i odstawić do wyrastania na 30–40 minut. Następnie przełożyć do dobrze natłuszczonej foremki, powierzchnię ciasta wyrównać łyżką zamoczoną w wodzie. Ciasto ponownie przykryć i jeszcze raz odstawić na ok. 40 minut. W tym czasie nagrzać piekarnik do 240°C.

4 Zdjąć folię z ciasta, chleb piec w gorącym piekarniku (na środkowym poziomie) przez 15 minut. Następnie temperaturę zmniejszyć do 200°C, a chleb piec jeszcze ok. 45 minut. Chleb wyciągnąć z piekarnika, wyjąć z formy i zostawić na kratce kuchennej do wystudzenia.

Wartość odżywcza kromki:





— GDY GLUTEN JEST ZAKAZANY! —

Twój brzuch mówi „nie” glutenowi? Niezależnie czy celiakia czy nadwrażliwość na gluten – teraz znów nastąpi spokój. Z powodzeniem zmieńcie składniki swojej kuchni. Upieczcie chrupiący chleb i przepyszne ciasta, smakujcie knedle i pierożki Maultaschen. Gwarantowany zachwyt dla was i wszystkich, którzy siedzą z wami przy stole: kuchnia bez glutenu jest prosta i bardzo smaczna!

Nasi eksperci dostarczą wam nie tylko najlepsze przepisy, ale również obrazowo wyjaśnią, co warto wiedzieć i jak to wykorzystać w praktyce.

ISBN 978-83-65625-77-9



9 788365 625779

www.esteri.pl

esteri