

Recepti

Bonžita bez glutena.....	151
Jaja u korpici od hleba.....	153
Kiš za doručak.....	154
Jednostavan, otmen voćni napitak s jogurtom, sokom i ledom.....	156
Kafeni kolač.....	157
Palačinke.....	158
Raznoliki mafini s borovnicama.....	161
Mešavina za zabave.....	164
Pikantni kukuruzni uštipci.....	165
Pikantna „bufalo“ krilca.....	167
Umak od artičoka i spanaća.....	168
Gvakamole.....	169
Salsa od manga.....	170
Azijske rolnice od listova zelene salate sa svinjskim mesom.....	175
Novoengleska gusta čorba sa školjkama klepavicama.....	178
Čili sa crnim pasuljem.....	180
Azijski salatni preliv.....	184
Preliv za Cezar salatu.....	184
Kremasti zeleni salatni preliv sa sardelama.....	185
Hrskava kinoa.....	189
Salata od pirinča sa slatkim crvenim paprikama, nautom i fetom.....	190
Salata od slatkog krompira.....	191
Pikantne kornvolske kokoške na kineski način.....	195
Osnovno pečeno pile.....	197
Piletina sa limunom i kaparom.....	198
Testenina sa junećim mesom, kikirikijem i tucanom crvenom ljutom paprikom.....	201
Rezanci od svinjetine.....	203
Škampi i školjke jakovske kapice sa tekilom i limetom.....	206
Sečuanske školjke jakovske kapice sa korom od pomorandže.....	207
Pečeni mahi mahi delfin sa limunom.....	208
Strogo vegetarijanske lasanje.....	209
Pene sa svežim povrćem.....	210

Enčilada sa sirom.....	211
Pljeskavice od crnog pasulja.....	212
Marinirani morski plodovi.....	216
Meksička pica.....	217
Jelo zapečeno u rerni zvano čili relenjos.....	218
Vijetnamski uvijači od pirinčanog papira ili letnje rolnice (Goi Cuon)	220
Prolećne rolnice sa svinjskim mesom.....	221
Fo fo – tajnamska supa sa škampima i piletinom	223
Plavi patlidžan na marokanski način.....	224
Grčka „masna“ jaja	225
Pikantan pileći kari.....	227
Kubanski mohito.....	228
Osnovno testo za picu	232
Sos za picu od paradajza i začinskih trava.....	234
Sos Alfredo	235
Prevrnuta pica s morskim plodovima bez sosa.....	236
Preklopljena pica (Calzone)	237
Testenina s tri vrste mahunarki.....	239
Slatki i pikantni rezanci s kikirikijem (Pad taj)	239
Običan beli hleb koji se priprema u mašini za mešenje hleba.....	242
Pšenične tortilje.....	243
Čokoladni kolač bez brašna	246
Mekani kolač od putera od kikirikija s kojim ne možete da pogrešite..	247
Kolač od sira s trešnjama bez podloge.....	248
Čokoladne table od mančmeloua	249
Slatke cerealijske prelivene puterom od kikirikija i čokoladom.....	250
Voćne karamel kuglice od kokica	251
Karamelizovan slatkiš od kikirikija i komadića od čokolade koji se spravlja u mikrotalasnoj pećnici	252
Neverovatno lak keks od putera od kikirikija	253
Puslice Zebra.....	253
Grilovani banana split	255
Parfe od borovnica	255
Table bonžite.....	257

Sadržaj

Predgovor	xiii
Uvod.....	1
O ovoj knjizi	1
Pravila korišćena u knjizi	2
Šta možete preskočiti.....	3
Kako je organizovana ova knjiga	4
Sličice korišćene u knjizi	5
Šta dalje?.....	6
Deo I: Život bez glutena: ko, šta, zašto i kako	7
Poglavlje 1: Ishrana bez glutena od A do Š: osnove života bez glutena.....	9
Šta je taj gluten i gde ga ima?	10
Ali zar pšenica nije korisna za mene?	10
Otkrivanje prednosti života bez glutena	11
Ovladavanje obrocima.....	14
Zagrejte se za život bez glutena.....	16
Poglavlje 2: Prelazak na ishranu bez glutena: ko i zašto	21
Rasvetljavanje spektra osetljivosti na gluten	21
Prepoznavanje simptoma osetljivosti na gluten i celijačne bolesti	24
Ispitivanja za otkrivanje osetljivosti na gluten i celijačne bolesti.....	30
Razmislite o rizicima ako se ne odreknete glutena.....	37
Izlečenje počinje prvog dana	40
Poglavlje 3: Detaljnije o celijačnoj bolesti	41
Razotkrivanje jedne od najčešćih genetskih bolesti čovečanstva.....	41
Precizno određivanje ko će dobiti celijačnu bolest i zašto.....	43
Razumevanje celijačne bolesti i njenog dejstva na telo	45
Krčenje puta za opcije lečenja.....	47
Da zagrebemo površinu herpetiformnog dermatita	48

**Poglavlje 4: Veza glutena sa autizmom, ponašanjem
i raspoloženjem..... 49**

Kriv je hleb: kako gluten utiče na ponašanje	49
Moguća veza između autizma i osetljivosti na gluten	51
Još potencijalnih prednosti ishrane bez glutena i kazeina	54

Poglavlje 5: Osnovna pravila ishrane bez glutena 57

Ako niste sigurni, preskočite	58
Definisanje glutena kako biste mogli da ga izbegnete	58
Prepoznavanje hrane bez glutena na prvi pogled.....	59
Istraživanje alternativnih žitarica i superhrane	63
Provera sumnjivih sastojaka.....	67
Cuga: biranje alkoholnih pića	69
Proverite da li su vaši lekovi i suplementi bezbedni	70
Korišćenje proizvoda koji nisu hrana: šta morate da znate	71

Poglavlje 6: Uverite se da je bez glutena: zagrebite dublje 73

Bezglutenske dvosmislenosti: zašto stvari nisu proste.....	73
Definisanje bezbedne količine glutena	77
Ispitivanje glutena u hrani.....	78
Dešifrovanje jezika sa deklaracija	78
Raspitivanje kod proizvođača hrane	79
Traženje informacija: dobre, loše i potpuno blesave	83

Poglavlje 7: Bez glutena... hranljivo 87

Cenite svoju hranu	88
Dobri i loši ugljeni hidrati: pazite na glikemijski indeks i glikemijsko opterećenje	88
Zdrav pristup životu bez glutena	92
Budite zdravi, neprimetni i mudri.....	97
Dobijanje rata s težinom.....	100
Prednosti ishrane bez glutena u sportu	102

Deo II: Planiranje i priprema: uvertira u kuvanje 103

Poglavlje 8: Organizovanje kuhinje za bezglutensku ishranu..... 105

Deljenje kuhinje sa glutenom.....	105
Popis ostave i frižidera	110

Poglavlje 9: Kupovina je jednostavnija nego što mislite 117

Treba da znate šta želite.....	118
Odlučite šta ćete da kupite	120
Odlučite gde ćete kupovati	122
Kretanje između gondola.....	125
Život bez glutena koji možete priuštiti	127

Poglavlje 10: Kuvanje: saveti i tehnike..... 131

Kreativno bez glutena: improvizovanje u kuhinji.....	131
Kuvanje sa zamenama za pšenicu.....	137
Oprobajte ruku u bezglutenskom pekarstvu	141

Deo III: Od jelovnika do obroka: recepti za gastronoma koji ne konzumira gluten 147**Poglavlje 11: Za početak – doručak!..... 149**

Započnite dan bez glutena	149
Neverovatno, jestivo jaje.....	153
Započnite dan voćnim napicima s jogurtom, sokom i ledom.....	155
Probudite se i osetite miris kafenog kolača: ideje za topli doručak.....	157

Poglavlje 12: Predjela sa stilom 163

Kako da napravite specijalitete „prste da polizeš“ koji se jedu prstima	163
Bacite se na umake i umačite.....	168
Budite maštoviti s rolnicama	171

Poglavlje 13: Senzacionalne supe, salate i prilozi uz glavno jelo 177

Srkanje supe i gutanje guste čorbe	177
Koraci od sedam milja sa salatama i priložima uz glavno jelo	181
Još nešto osim krompir pirea: razmislite o novim priložima uz glavno jelo.....	189

Poglavlje 14: Primamljiva glavna jela 193

Kako da pripremate specijalitete od živinskog mesa sa stilom ...	194
Konzumiranje mesa.....	199
Navalite na morske plodove	205
Istraživanje vegetarijanskih glavnih jela	209

Poglavlje 15: Uživajte u internacionalnoj kuhinji 215

Pripremanje meksičke hrane bez glutena	216
Kako da kuvate bez glutena na azijski način.....	220
Globalna moda ishrane bez glutena.....	224

Poglavlje 16: Pica, testenine i hleb: namirnice za koje ste smatrali da pripadaju prošlosti 231

Pica sa stilom.....	231
Nema više patnje za testeninom.....	238
Kako se pravi hleb.....	241

Poglavlje 17: Vaši zasluženi deserti.....245

- Usudite se da budete dekadentni: zadovoljstva bez glutena.....245
- Kako da napravite slatkiše koji se lako pakuju i grickaju.....248
- Budimo razumni: slatkiši za one koji vode računa o zdravlju254

Deo IV: Kako da vodite – i volite – život bez glutena... 259

Poglavlje 18: Izlasci i ponašanje u društvu: kako da jedete

van kuće.....261

- Zlatna pravila za izlaske kada se hranite bez glutena.....262
- Večera van kuće: realne činjenice i nagrade vezane za restoran265
- Neverovatno, jestivo putovanje: vreme je da se krene na put!.....275

Poglavlje 19: Kako da podižete srećnu, zdravu decu

koja ne konzumiraju gluten281

- Borba sa osećanjima282
- Razgovarajte sa svojom decom o životu bez glutena.....287
- Odlučivanje o tome treba li cela porodica da se hrani
bez glutena293
- Dajte svom detetu kontrolu nad dijetom296
- Izlazak iz kuće s društvom koje se hrani bez glutena.....298
- Ostavljanje dece na dijeti bez glutena na čuvanje drugima.....299
- Kako da usmeravate svoju decu tinejdžere koji se hrane
bez glutena.....301

Poglavlje 20: Savladavanje potištenosti: prevazilaženje

emocionalnih prepreka305

- Prepoznavanje čestih borbi sa emocijama306
- Kako da se izborite s poricanjem311
- Vraćanje na pravi put kada se osećate kao da ste izbačeni
iz koloseka315
- Redefinišite samog sebe319
- Oduprite se iskušenju da varate.....320

Deo V: Sve same desetke 325

Poglavlje 21: Deset prednosti ishrane bez glutena.....327

- Vi znate kako da poboljšate svoje zdravlje327
- Ukoliko imate probleme s glutenom, zdravlje će vam se
momentalno popraviti.....328
- Ishrana bez glutena može da vam pomogne kod autizma,
ADD i ADHD328

Ukoliko nemate celijakiju i ne konzumirate gluten, nikada je nećete dobiti.....	328
Možete da smanjite izgleda da dobijete srodna autoimuna oboljenja	329
Možete da vratite sat unazad.....	329
Simptomi menopauze mogu da se ublaže.....	329
Možete lakše da regulišete telesnu težinu	329
Svesniji ste ishrane	330
Nivoi šećera u krvi mogu da budu stabilniji	330

Poglavlje 22: Deset saveta koji će pomoći vama (ili vašem detetu)... 331

Fokusirajte se na ono što smete da jedete.....	331
Proširite svoje kulinarske horizonte avanturističkim alternativama.....	332
Uživajte u etničkoj hrani.....	332
Kontrolišite dijete	332
Jedite da biste živeli, nemojte živeti da biste jeli.....	333
Zapamtite: vi ste različiti. Pa šta?.....	333
Samo napred – priušтите sebi neko čašćavanje (bez glutena)	333
Potrudite se da shvatite prednosti	334
Okrenite glavu od iskušenja.....	334
Rešavajte probleme; nemojte samo razmišljati o njima.....	334

Poglavlje 23: Deset neuverljivih izgovora na temu zašto se ne treba hraniti bez glutena 335

„Previše sam punačak da bih imao celijakiju ili osetljivost na gluten.“	335
„Nemam simptome osetljivosti na gluten niti celijakije.“	336
„Ne želim da se lišavam važnih hranljivih materija.“	336
„Ne želim da se odreknem (ubacite naziv omiljene namirnice koja sadrži gluten).“	336
„Moj problem nije gluten. Jednostavno mi ne prijaju testenine i pivo.“	336
„Kada jedem picu osećam se loše; sigurno imam netoleranciju na laktozu.“	337
„Imam sindrom iritabilnih creva, a lekar mi je rekao da ishrana ne utiče na to.“	337
„Imao sam celijakiju kao dete, ali sam je prerastao.“	337
„Testirao sam se na celijakiju i bio sam negativan.“	338
„Nemam gene za celijakiju.“	338

Indeks..... 339