

Življenje **BREZ GLUTENA**

Suzana Kranjec

CELOSTNI VODNIK K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU





Kazalo

7	Zahvala
9	Knjigi na pot
10	Moja zgodba
18	Komu je knjiga namenjena

1

21 Brez glutena do zdravja

22	Celiakija
	Kaj je gluten in kje vse se nahaja
26	Kronično vnetne črevesne bolezni (KVČB)
27	Bolezni ščitnice
27	Hrana in alergije
29	Nekoliko drugače o prebavi in presnovi
31	Moji pogledi na psihosomatiko
35	Psihosocialno počutje kroničnih bolnikov
37	Vpliv kronično vnetne črevesne bolezni na kakovost življenja
39	Celiakija – bolezen ali način življenja
42	Dieta
43	Pravilno sestavljanje obrokov
44	Smernice zdravega prehranjevanja
47	Psihologija prehranjevanja
51	Kje vse se je brezglutenska dieta izkazala za uspešno
53	Glutenske pasti v domači kuhinji in obratih javne prehrane
57	Organizacija kuhinje in nakup posode
60	Brezglutenska prehrana v vrtcu, šoli, službi, bolnišnici
	Prehranski spodrsjlaji bolnikov s celiakijo - zasvojenost z ogljikovimi hidrati
63	Sadje in zelenjava
	Pomladanska tržnica
	Poletna tržnica
	Jesenska tržnica
	Zimska tržnica
	Čiščenje in priprava zelenjave

67	Hranilne snovi
67	Ogljikovi hidrati
	Dobri ogljikovi hidrati
	Slabi ogljikovi hidrati
	Žita
	Nedovoljena žita
	Dovoljena žita
	Dovoljeni nadomestki žit
79	Beljakovine
	Stročnice
84	Maščobe
	Nepriporočljive maščobe
	Priporočljive maščobe
86	Semena in oreški
88	Vitamini
90	Minerali
90	Vlaknine
91	Kalčki
92	Začimbe
93	Sol
93	Pomen pitja tekočine za naše telo
94	Prehrana pri osteoporozi kot pridruženi bolezni celiakije
96	Pravilnik o pogojih, ki jih morajo izpolnjevati živila brez glutena
97	Nakup brezglutenskih sestavin
100	Prehrambeni dodatki in dopolnila
103	Uporaba kozmetike
104	Predstavitev brezglutenske diete

109 Recepti

111 Kruh

- 112 Peka brezglutenskega kruha
- 113 Kruh, primeren za bolnike s KVČB
- 114 Dnevne količine zaužitega kruha
- 114 Domači mlin za žito
- 115 Napotki za mletje v domačem mlinu
- 116 Kislo testo ali droži
- 118 Moka
- 119 Kislo testo za kruh - droži
- 120 Kisel ajdov kruh s celimi zrni
- 122 Kisel kruh iz rdeče kvinoje
- 123 Kisel bučni kruh
- 124 Kisel praznični kosmični kruh
- 126 Kisel koruzni kruh s sončničnimi semeni
- 127 Kvinojin kruh z drobnjakom
- 128 Pisane francoske štručke
- 130 Sojin kruh s sončničnimi semeni
- 132 Kanavin kruh s sončničnimi semeni
- 133 Pisani kvinojin kruh
- 134 Pisani bučni kruh
- 136 Pita kruh
- 138 Kuhan sirkov kruh
- 139 Andski kruh
- 140 Andski sadni kruh

143 Predpriprava jedi

- 145 Sojino mleko
- 146 Tofu
- 147 Tofujeva majoneza
- 148 Sojin jogurt
- 150 Sojino meso

- 151 Kalčki
- 152 Kalčki fižola mungo
- 153 Alfalfa kalčki
- 154 Kalčki čičerike
- 154 Kalčki zelene leče
- 155 Sončnični in bučni kalčki
- 155 Gomasweet ali sladki sezam
- 156 Tahini pasta
- 157 Gomasio ali pražena sezamova semena
- 158 Pisani kvinojini bleki
- 160 Češki knedlički

163 Zajtrki

- 166 Jabolčni kompot
- 166 Pomladni jagodni frape
- 167 Koruzni zrezek
- 168 Koruzni kuskus
- 168 Kostanjev in tefov močnik
- 170 Mešani kosmiči za zajtrk
- 172 Kanavina kaša
- 172 Prosena kaša
- 173 Kostanjeve palačinke z rožiči

175 Malice

- 178 Avokadov desert z ingverjem
- 178 Avokadov desert s kokosom
- 180 Pomladni humus
- 182 Namaz iz rdeče pese
- 182 Namaz iz suhih paradižnikov
- 183 Namaz iz tofuja in bučnih semen
- 184 Tatarski biftek iz bučk
- 185 Obloženi kruhki s kalčki in paradižnikom
- 186 Pisani zelenjavni kanapeji
- 186 Pomladni sendvič
- 187 Mešana solata
- 188 Rumeno-rdeča solata
- 188 Vitaminska solata

189	Kalčkova solata za vroče dni
189	Kisla repa z olivami
190	Domača frutabela
192	Suši

195 *Napitki*

197	Bezgov ali melisin sirup
198	Proja - sojina kava
199	Mandljevo mleko

201 *Glavne jedi*

204	Beluši s tahinijem
204	Beluševa kremna juha
206	Juha hokaido
207	Fižolova juha z zelenjavo
208	Mineštra iz stročnic
210	Čajota po dunajsko
212	Šampinjoni v smetanovi omaki
213	Špageti z lečino omako
214	Rižota
215	Ajdota
216	Kvinota
218	Polnjene paprike
219	Energijske polpete
220	Falafel s šampinjoni
222	Polpete iz sojine okare
224	Tofujevi zrezki v gomasievem ovoju
225	Tofujevi žličniki s porom
226	Dimljeni tempeh, mariniran s sojino omako
227	Tofu v smetanovi omaki
228	Ajdovi žganci s kropčkom
230	Ajdov ubrnenik
232	Ajdovi štruklji s proseno kašo
234	Ajdovi štruklji z makovim nadevom
235	Gluhi štruklji iz buče hokaido
236	Blitvina omleta s šampinjoni
237	Kanavina omleta z jesensko zelenjavo

238	Omleta, nadevana z bučkami
240	Bučnica
242	Polnjene bučke
243	Bučkina omaka za testenine
244	Segedin
245	Stročji fižol s kokosom
246	Loparnica
248	Poletna pica
250	Veganska čičerikina pica
253	Losos v foliji
254	Inčuni po pašmansko
254	Ribe brez cvrtja
255	Piščančja prsa v omaki s šampinjoni
255	Puranove krače z jabolki
256	Dušeno srnino pleče: Epaule de chevreuil braisee
257	Pečen piščanec

259 *Sladice*

261	Brezglutenske bio sladice
262	Suhor
264	Baby potičke
268	Prosena potica s hruškovim nadevom
270	Sadni sladoled z orehi
271	Jesenske palačinke
272	Kakijev speštanček
272	Pečena jabolka
274	Ajdovi cmoki
276	Hokaido cmoki
278	Češnjevi cmoki
280	Jabolčna rezina
282	Prosene kroglice s suhimi slivami
284	Makove kroglice z orehi
285	Sadna rulada
286	Halva
287	Strjenka
288	Tjašine torte
290	Čokoladni biskvit
290	Čokoladna skala
292	Brusnična tortica

292	Kokosova tortica
294	Rožičev biskvit z ajdo
294	Breskova tortica
295	Tortica s proseno kašo
296	Proseni biskvit
296	Jagodna tortica
298	Marelična tortica

301 Ozimnica

306	Peteršilj in bazilika v oljčnem olju
306	Čemaž v oljčnem olju
308	Kakijeva marmelada
310	Bučna marmelada z ingverjem
311	Bučna marmelada s hruškami
312	Domača vegeta
314	Paradižnikovi kruhki
315	Bučke za ozimnico

3

317 Gibanje

318	Telesna aktivnost
320	Gibanje
321	Raztezanje telesa in krčenje nožnih prstov
321	Sproščanje notranjih organov
322	Krepitev in povezovanje pretoka biopotenciala v prebavilih in dihalih
324	Taoistična vaja za ledvice
325	Ogrevalne vaje či gong
328	Taoistična vaja solarnega pleksusa
330	Krepitev želodca in vranice
331	Krepitev srca in tankega črevesa
331	Krepitev osrčnika in uravnavanje energije telesnih votlin
332	Sproščanje jeter in žolčnika
333	Raztegovalne vaje či gong

334	Sproščanje srednjega dela hrbtenice in krepitev biopotenciala v pasu
335	Antigravitacijske vaje za spodbujanje ali zviševanje srednjega biopotenciala in krepitev esence in biopotenciala ledvic
338	Taoistične vaje po vzoru živali

4

343 Povzetki in preglednice

344	Osnovni koraki k dieti Brez glutena do zdravja
345	Preglednica glutenskih in brezglutenskih »žit« in osnovnih živil iz njih
346	Osnovne značilnosti brezglutenskih žit in brezglutenskih nežitnih škrobnih semen
347	Simptomi pri celiakiji
348	Prisotnost glutena v živilih
354	Aditivi, označeni z oznako E, ki vsebujejo gluten
355	Alergije, intolerance na živila
356	Preglednica dobrih in slabih ogljikovih hidratov
356	Grafični prikaz razporeditve priporočenih živil skozi dnevne obroke
357	Pravilno kombiniranje hrane
358	Preglednica vsebnosti kalcija in magnezija v izbranih živilih
359	Sladila
362	Hrana kot zdravilo
363	Hitri recepti - hitre rešitve
366	Energijsko delovanje hrane (po tradicionalni kitajski medicini)
369	Brezglutenski jedilnik
370	(Samo)pomoč v društvu
371	Slovensko društvo za celiakijo
372	Društvo za KVČB
373	Kazalo receptov
375	Literatura