

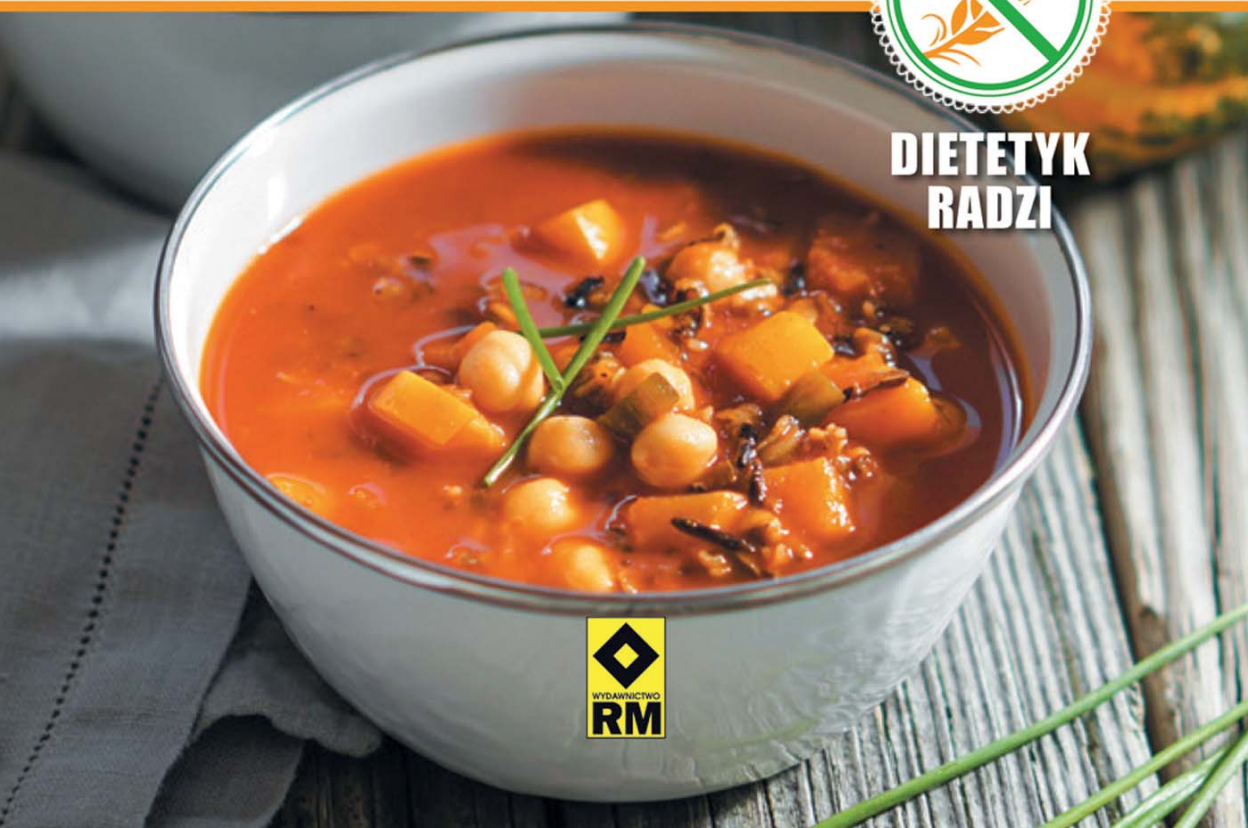


POLSKA KUCHNIA BEZGLUTENOWA

Agata Lewandowska



**DIETETYK
RADZI**



POLSKA KUCHNIA BEZGLUTENOWA

Agata Lewandowska



POLSKA KUCHNIA BEZGLUTENOWA

Agata Lewandowska

Copyright © 2016 by Wydawnictwo RM

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Agnieszka Trzebska-Cwalina

Redakcja: Justyna Mrowiec

Korekta: Składnica Literacka

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Zdjęcia na okładce: Shutterstock.inc

Projekt graficzny książki: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Redakcja techniczna: Anna Nieporęcka

Skład: Marcin Fabijański

Druk i oprawa: Oficyna Wydawnicza READ ME – Drukarnia w Łodzi,
Olechowska 83, (42) 649-33-91, druk@readme.pl, <http://druk.readme.pl>

ISBN 978-83-7773-531-2

ISBN 978-83-7773-734-7 (ePub)

ISBN 978-83-7773-735-4 (mobi)

ISBN 978-83-7773-790-3 (pdf)

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

Spis treści

Wstęp	11
Kiedy trzeba zrezygnować z glutenu?	11
Produkty, które mogą zawierać gluten	12
Zboża i produkty bezglutenowe	14
Mieszanki mąk bezglutenowych	14
Zdrowa dieta bez glutenu – unikanie niedoborów pokarmowych	15
Co wzbogaci bezglutenowy jadłospis	17
Organizacja pracy w kuchni	25
Zmiana stylu życia na diecie bezglutenowej	27
Bezglutenowe gotowanie na co dzień	29
PRZEPISY	35
Na śniadanie i kolację	37
Pieczywo bezglutenowe i zamienniki pieczywa	38
Chleb bezglutenowy	38
Chlebek z patelni	39
Podpłomyki	40
Tortille z mąki kukurydzianej	41
Placki z kaszy jaglanej	42
Chleb pełnoziarnisty z mąką gryczaną	43
Chleb codzienny foremkowy	44
Chleb z ziemniakami	45
Chlebek kukurydziany	46
Chleb wieloziarnisty z mąką owsianą	47
Bułki paluszki	48
Bułki ziołowe	49
Bułki fasolowe	50
Pieczywo z cieciorki	51
Bezglutenowe naleśniki	52

6 POLSKA KUCHNIA BEZGLUTENOWA

Dodatki do pieczywa	53
Pasta z wędzonej makreli i białego sera	53
Twarożek ogórkowy	53
Pasta z tuńczyka z pieprzem	54
Pasta kanapkowa z włoszczyzny	54
Pasta z białej fasoli z cebulą	55
Pasta jajeczna z kiełkami rzodkiewki	55
Pasta z cieciorke i pieczarek	56
Pieczona polędwiczka wieprzowa	56
Pieczony indyk na kanapki	57
Szynka gotowana z ziołami	58
Na ciepło	59
Sałatka z komosą ryżową	59
Omlet z pieczarkami i wędliną	60
Jaja zapiekane w pomidorach	60
Bób z kozim serem i ziołami	61
Placki z kaszy jaglanej i zieleniny	62
Kremowa jajecznicza ze szpinakiem i pomidorkami	63
Tosty słodko-kwaśne	64
Tosty z grillowaną cukinią i serem	64
Jajko sadzone z jarmużem	65
Na słodko	66
Jogurt z amarantusem i truskawkami	66
Koktajl śniadaniowy z kaszą jaglaną	66
Kasza jaglana ze śliwkami	67
Płatki jaglane z serkiem i bananem	67
Owsianka z orzechami i owocami	68
Komosa ryżowa z bakaliami i brzoskwinia	68
Kasza kukurydziana z malinami	69
Płatki ryżowe z owocami lata	69
Zapiekanka z białego sera i owoców	70
Musli z owocami	70
Na obiad	71
Zupy	72
Krem z brokułów i ziemniaków	72
Kremowa zupa ziemniaczana	73
Zupa jarzynowa z ryżem	74
Zupa z marchewki i czerwonej soczewicy	75

Kociółek pomidorowy z fasolą i mięsem mielonym	76
Zielony krem z kaszą jaglaną	76
Zupa kalafiorowa	77
Zupa grzybowa z ziemniakami	78
Zupa rybna z selerem naciowym	78
Zacierki bezglutenowe do zupy	79
Zupa pieczarkowa z wieprzowiną i zacierkami	80
Dania z mięsem i rybami	81
Łosoś pieczony w chrupiącej panierce	81
Naleśniki z mąki gryczanej z kurczakiem i pieczarkami	82
Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym	83
Frittata z cukinią	84
Zapiekanka z kurczakiem i brokułami	85
Fasola z wędzonką w sosie pomidorowym	86
Kotlety rybne z koperkiem	87
Łosoś zapiekany na ziemniakach	88
Kasza ze schabem i warzywami	88
Spaghetti w sosie śmietanowym	89
Pierś kurczaka w papilotach	90
Pulpety w sosie pomidorowym	91
Cytrynowy łosoś na szpinaku	92
Kotlety grillowane z papryką	93
Polędwiczki z papryką i pieczarkami w sosie śmietanowym	94
Udka z kurczaka pieczone z sezamem	95
Makaron z indykiem i jarmużem	96
Kotlety w miodzie i płatkach migdałowych	97
Dania bezmięsne i wegetariańskie	98
Jajka sadzone na kaszy gryczanej	98
Placki z cukinii	99
Pizza z warzywami	100
Pierogi ruskie	101
Ryż brązowy w sosie z bobu	102
Naleśniki z soczewicą i pieczarkami	102
Gulasz warzywny z kaszą jaglaną	104
Ryż z kolorowymi warzywami	105
Tarta ze szparagami	106
Kapuściane leczo	107
Kluski ziemniaczane w sosie warzywnym	108
Potrąwka z ciecior ki ze szczypiorkiem	109

8 POLSKA KUCHNIA BEZGLUTENOWA

Kopytka z kaszą jaglaną w sosie pieczarkowym	110
Kolorowe szaszłyki warzywne	111
Kotlety pieczarkowe z kaszy jaglanej	112
Makaron z białym serem i owocami	112
Botwina ze słonym serem i kaszą gryczaną	113
Kasza jaglana z jarzynami i soczewicą	114
Spaghetti z kozim serem w sosie z pieczonej papryki	115
Surówki	116
Surówka z kielkami i pestkami słonecznika	116
Surówka z mandarynkami	117
Surówka z porów i jabłek	117
Surówka z kalarepy z rodzynkami	118
Surówka z selerem naciowym	118
Surówka z awokado, gruszką i orzechami	119
Przekąski	121
Burgery wołowe z serem pleśniowym	122
Placki marchewkowe	123
Ruloniki z szynki	124
Papryki faszerowane szpinakiem	124
Szybki omlet gryczany z warzywami	125
Szaszłyki z brukselki i brzoskwiń	126
Pucharek owocowy	126
Kanapki z białym serem i awokado	127
Bliny gryczane z łososiem i śmietaną	128
Tosty z pastą z groszku	129
Tatar ze śledzia	130
Kluski z białego sera	130
Placki ziemniaczane	131
Brokuły na ciepło z serem pleśniowym	132
Sałatki na lekki lunch lub kolację	133
Sałatka z jajkiem i fasolą	134
Sałatka ziemniaczana z groszkiem	134
Sałatka z pieczoną papryką	135
Sałatka śledziowa z jabłkiem i ogórkami	136
Sałatka z kurczakiem i ananasem	136
Sałatka z grillowanym kurczakiem i sałatą rzymską	137
Sałatka z gruszkami i serem	138
Sałatka ryżowa z tuńczykiem i kukurydzą	138

Sałatka z fasolą i ryżem _____	139
Sałatka z łososiem, grzankami i sosem musztardowym _____	140
Sałatka z pstrągiem i wiśniami _____	141
Pikantna sałatka makaronowa _____	142
Desery i wypieki _____	143
Muffiny korzenne _____	144
Placki jogurtowe z bananami _____	145
Batoniki bakaliowe _____	146
Kremowy deser z malinami _____	147
Racuchy drożdżowe z jabłkami _____	148
Babeczki kakaowe z żurawiną _____	148
Sernik z czekoladą _____	149
Lody truskawkowe _____	150
Owoce pod kruszonką _____	150
Czekoladowy budyń z owocami _____	151
Egzotyczna galaretka _____	152
Koktajl owocowo-migdałowy _____	152
Serniczki na zimno z musem owocowym _____	153
Marchewkowe ciasto z nerkowcami i migdałami _____	154
Kukurydziany placek z bakaliami _____	155
Ciasto z owocami i kruszonką _____	156

Wstęp

Kiedy trzeba zrezygnować z glutenu?

Gluten jest białkiem występującym w zbożach – pszenicy, jęczmieniu oraz życie. Nadaje ono pożądaną elastyczność i lepkość wyrobom z mąki. W owsie również występuje białko zaliczane do glutenu (tzw. awenina). Wciąż trwają badania nad jego wpływem na stan chorych na celiakię. Wydaje się, że w małych ilościach białko owsa jest dobrze tolerowane przez osoby cierpiące na to schorzenie. Jest to jednak kwestia indywidualna.

Rozróżniamy kilka stanów chorobowych, które wymagają czasowego lub trwałego wyeliminowania glutenu z diety. Do najpopularniejszych z nich należą:

- **Celiakia** (zwana również chorobą trzewną). Jest to choroba o podłożu immunologicznym, polegająca na tym, że organizm nie toleruje glutenu otrzymanego wraz z pożywieniem. Wówczas białko to działa szkodliwie na układ pokarmowy: powoduje zanik kosmków jelitowych i prowadzi do upośledzonego wchłaniania potrzebnych składników pożywienia, a w konsekwencji – do wielu przykrych objawów. Objawy celiakii mogą być skąpe, dlatego choroba często pozostaje niewykryta przez dłuższy czas. W przypadku stwierdzonej celiakii konieczne jest całkowite i trwałe wykluczenie glutenu z pożywienia.
- **Alergia na gluten.** Jest to nieprawidłowa reakcja organizmu na białka zbóż przyjmowane z pokarmem. W zależności od typu alergii objawy mogą wystąpić natychmiast po spożyciu glutenu lub dopiero po wielu godzinach. Mogą to być symptomy stosunkowo łagodne, np. w postaci wysypki, lub bardzo ciężkie, takie jak wstrząs anafilaktyczny, który jest śmiertelnym zagrożeniem życia. W przypadku alergii na gluten dieta bezglutenowa jest podstawą leczenia i trzeba ją stosować przez całe życie. Część dzieci cierpiących na alergię „wyrasta” z niej po okresie dojrzewania.
- **Nadwrażliwość na gluten.** Jest to stan, w którym na podstawie dostępnych metod diagnostycznych nie ma przesłanek do stwierdzenia celiakii lub alergii na gluten, a mimo to pacjent kilka lub kilkanaście godzin po spożyciu glutenu odczuwa dolegliwości bądź ma objawy charakterystyczne dla celiakii,

np. biegunkę, bóle brzucha, wysypkę, osłabienie, bóle głowy, przewlekłe zmęczenie itp. Problem ten diagnozuje się, wykluczając celiakię i alergię oraz obserwując samopoczucie pacjenta po wyeliminowaniu z diety glutenu i po późniejszej prowokacji glutenem. Jeśli wykluczenie glutenu powoduje ustąpienie przykrych objawów, zalecana jest dieta bezglutenowa.

Produkty, które mogą zawierać gluten

Gdy przechodzimy na dietę bezglutenową, jest dla nas oczywiste, że musimy zrezygnować z przetworów pszenicy, żyta, jęczmienia i w wielu przypadkach także owsa. Część osób z początku nie wie jednak, że w diecie bezglutenowej zakazana jest kawa zbożowa, sos sojowy, piwo i napoje słodowe (np. podpiwek), a także alkohole takie jak whisky, wódka produkowana ze zbóż (np. żyta) i gin. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że gluten może występować także w tych produktach, w których zupełnie nie spodziewamy się go znaleźć, np. jako składnik zagęszczający.

Przykładowe produkty i dania, w których może występować gluten

- Wędliny, pasztety i kielbasy
- Konserwy i gotowe dania, np. filety śledziowe w sosie
- Sosy, dressingi i keczupy
- Mieszanki przyprawowe i gotowe marynaty
- Kukurydziane lub ryżowe płatki śniadaniowe
- Nabiał, np. jogurty, twarożki lub desery mleczne
- Wyroby seropodobne, sery topione i gotowy mielony twaróg na sernik
- Gotowe sałatki
- Wyroby garmazeryjne mięsne, rybne (np. kotlety)
- Gotowe dania w stołówkach czy restauracjach
- Wyroby z czekoladą
- Lody i gotowe desery
- Słodycze, cukierki, gumy do żucia i żelki
- Koncentraty zup, zupy instant lub gotowe zupy z folii czy kartonu
- Niektóre napoje i koktajle
- Zamienniki mięsa dla vegetarian, np. kotlety czy parówki sojowe
- Chrupki i chipsy ziemniaczane
- Frytki, placki i inne dania z ziemniaków
- Kasze, mąki i płatki ze zbóż bezglutenowych, np. gryki, zanieczyszczone glutenem na etapie produkcji czy przechowywania

Podstawą jest więc zawsze staranne czytanie etykiet! Producent musi wymienić na opakowaniu wszystkie składniki produktu oraz wyróżnić substancje alergenne, jeśli takie w nim występują. Zatem jeżeli na etykiecie widnieje informacja, że np. pulpety zawierają skrobię z pszenicy, nie powinniśmy ich kupować i spożywać.

Należy także unikać kupowania produktów, które w składzie nie zawierają wprawdzie zbóż glutenowych, ale na opakowaniu producent umieścił adnotację typu „produkt może zawierać śladowe ilości glutenu/pszenicy” albo „w składzie używa się zbóż zawierających gluten”.

Jeśli wykluczymy z diety gluten, nie może być mowy o drobnych odstępstwach. Albo eliminujemy go całkowicie, albo nie jesteśmy na diecie bezglutenowej. Osobom, które muszą ściśle przestrzegać diety bezglutenowej, mogą zaszkodzić nawet śladowe ilości tego białka.

Za produkt bezglutenowy można uznać tylko taki, który zawiera nie więcej niż 20 mg glutenu na kilogram. Producenci mogą starać się o certyfikat poświadczający, że produkt jest bezglutenowy. Jeśli posiadają taki certyfikat, na opakowaniu jest widoczny symbol przekreślonego kłosa. Oznacza to, że produkcja jest ściśle kontrolowana, a ewentualną zawartość glutenu w gotowych wyrobach regularnie sprawdzają audytorzy.

Owies na diecie bezglutenowej

Spożywanie owsa przez osoby będące na diecie bezglutenowej od lat budzi kontrowersje. Owies zawiera aweninę – białko, które zalicza się do glutenu. Dość często jest ono dobrze tolerowane przez osoby z celiakią i nie powoduje takiej reakcji immunologicznej jak białko pszenicy, żyta czy jęczmienia. Niewskazane jest jednak spożycie przetworów owsa dostępnych w masowej sprzedaży, ponieważ mogą być one bardzo zanieczyszczone glutenem pochodzącym z innych zbóż.

Specjaliści zwracają jednak uwagę na to, że część pacjentów, u których konieczne jest stosowanie diety bezglutenowej, np. osób ze zdiagnozowaną alergią i chorych na celiakię, nie toleruje dobrze owsa i zboże to należy całkowicie wykluczyć z ich jadłospisu.

Zanim zaczniesz komponować dietę bezglutenową, zawsze należy najpierw zwrócić się do specjalisty, który oceni indywidualny stan zdrowia chorego i potrzeby jego organizmu. Czasem zalecenia, które są właściwe dla większości pacjentów, nie sprawdzają się w przypadku konkretnej osoby.

Od pewnego czasu można kupić przetwory owsiane (np. płatki) certyfikowane jako bezglutenowe. Uważa się, że ich umiarkowane spożycie nie szkodzi

osobom, które muszą przestrzegać diety bezglutenowej z powodu celiakii, aczkolwiek lepiej wprowadzać je stopniowo, obserwując reakcję organizmu. Ponadto nie powinno się ich włączać do jadłospisu bezpośrednio po rozpoczęciu diety bezglutenowej, ale po pewnym czasie, tak aby móc stwierdzić, czy ich spożycie nie wywołuje objawów nietolerancji. Zaleca się także, by nie przekraczać spożycia dziennej ilości owsa wynoszącej 50 g. U dzieci porcja ta jest mniejsza i wynosi 25 g na dzień.

Zboża i produkty bezglutenowe

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna się opierać na węglowodanach złożonych, których dostarczają warzywa, zboża i nasiona strączkowe. Na szczęście istnieje grupa zbóż, które nie zawierają glutenu i mogą być bezpiecznie spożywane przez osoby będące na diecie bezglutenowej. W Polsce najczęściej kupowane i jadane są przede wszystkim: ryż, gryka, proso i kukurydza. Mniej popularne w naszym kraju produkty bogate w skrobię, a przy tym naturalnie bezglutenowe, to tapioka, maniok i sorgo. Coraz większą popularność zyskują amarantus, komosa ryżowa (quinoa) oraz teff (miłka abisyńska). W specjalistycznych sklepach można też kupić mąki z kasztanów jadalnych, soi, ciecierzycy czy lnu, a także wiele innych niezawierających glutenu. Ich dobór i mieszanie wymaga pewnego doświadczenia i zachowania odpowiednich proporcji.

Z produktów łatwo dostępnych i tanich, niezawierających glutenu, warto wymienić nasiona roślin strączkowych takich jak: bób, fasola, groch, soczewica, ciecierzycy oraz oczywiście ziemniaki.

Glutenu nie zawierają też naturalnie warzywa i owoce, mięso, ryby i nabiał – o ile oczywiście w procesie produkcji czy przetwarzania nie zostały nim zanieczyszczone.

Mieszanki mąk bezglutenowych

Pieczenie i gotowanie z użyciem mąk bezglutenowych wymaga pewnej wprawy i doświadczenia. Zazwyczaj najlepsze efekty daje wymieszanie w proporcjach różnych typów mąk.

W ostatnich latach na rynku pojawiło się wiele nowych produktów, które nie zawierają glutenu, co znacząco ułatwiło pacjentom stosowanie diety bezglutenowej i poprawiło ich komfort życia. Dotyczy to zarówno gotowych wyrobów, np. biszkoptów, ciast, bułek, jak i mieszanek mąk bezglutenowych służących

do własnoręcznego wypieku pieczywa lub ciast. Zazwyczaj mąki te powstają na bazie skrobi kukurydzianej. Często w ich składzie pojawia się mąka ryżowa, skrobia ziemniaczana, bezglutenowa skrobia pszenna oraz rozmaite dodatki zagęszczające, które mają imitować działanie glutenu w cieście. Gluten to bowiem ten składnik mąki, który nadaje sprężystość i elastyczność ciastom.

Warto zaopatrzyć się w mieszankę uniwersalną oraz mieszanki specjalnie przeznaczone do domowego wyrobu pieczywa, słodkich wypieków, a nawet pierogów czy makaronów. Poszczególne mieszanki różnią się składem i właściwościami, co korzystnie wpływa na efekt końcowy.

Do pieczenia chleba i ciast bezglutenowych można używać – oprócz popularnych mąk – także mąki migdałowej. Wymieszana z innymi rodzajami mąk pozwala na upieczenie smacznych wypieków o dobrej konsystencji. Niestety jej wadą jest wysoka cena.

Warto też kupić kilka rodzajów mąk bezglutenowych i eksperymentować z własnymi mieszankami. Dobre efekty można zazwyczaj osiągnąć, zamieniając około 10% mąki podstawowej z przepisu mąką z ciecierzycy, kasztanów jadalnych czy tapioki.

Zdrowa dieta bez glutenu – unikanie niedoborów pokarmowych

Mąka pszenna czy żytnia jest nie tylko źródłem węglowodanów, czyli skrobi. Dostarcza również wielu witamin oraz składników mineralnych, które trzeba czymś zastąpić, gdy musimy wyeliminować z diety żyto bądź pszenicę. Dotyczy to również np. kaszy jęczmiennej i płatków owsianych, które także mogą być wykluczone z jadłospisu. Białko i skrobia występujące w zbożach też są potrzebne w codziennym menu. Z tego względu nie zaleca się całkowicie rezygnować z pieczywa i produktów mącznych, na co często decydują się niektóre osoby przechodzące na dietę bezglutenową.

Najlepiej kierować się zasadą różnorodności w codziennym żywieniu – wybierać zróżnicowane produkty z gryki, ryżu, prosa i wzbogacać czasem dietę produktami takimi jak ziarna komosy ryżowej (quinoa), amarantus czy teff – bogatymi w składniki odżywcze. Należy też często sięgać po naturalnie niezawierające glutenu orzechy i nasiona, np. słonecznika, dyni, lnu, oraz regularnie jadać warzywa strączkowe (cieciorkę, groch, fasolę, soczewicę, bób) i ich przetwory – o ile oczywiście są dobrze tolerowane przez przewód pokarmowy.

Poniżej znajduje się zestawienie składników odżywczych, których niedobór stosunkowo często zdarza się osobom przestrzegającym diety bezglutenowej. Wymieniono także produkty spożywcze, które warto jadać, by w porę zapobiegać tym niedoborom.

- **Magnez**

Występuje w fasoli, orzechach i migdałach, ziarnach lnu, kaszy gryczanej, teffie, pestkach słonecznika, kakao, zielonych warzywach liściastych, np. szpinaku czy natce pietruszki, a także w ziarnach komosy ryżowej.

- **Żelazo**

Jego źródłem jest przede wszystkim czerwone mięso, podroby, ryby i jaja. Znajdziemy je także np. w amarantusie, kaszy gryczanej, teffie, fasoli i grochu, wiórkach kokosowych, sezamie, kaszy jaglanej, komosie ryżowej, ziarnach lnu, suszonych morelach, pestkach dyni i słonecznika, koperku, natce pietruszki, szpinaku czy burakach. Należy jednak pamiętać, że żelazo pochodzenia roślinnego słabo się przyswaja, dlatego warto w jednym posiłku spożyć także dobre źródło witaminy C, która poprawia jego wchłanianie. W tym celu trzeba dodać do posiłku np. paprykę, pomarańcze, kiwi, cytrynę, pomidory czy truskawki. Natka pietruszki zawiera zarówno dużo witaminy C, jak i żelaza, więc jest niezwykle cennym produktem.

- **Cynk**

Znajduje się w ziarnach lnu, komosie ryżowej, sezamie, dzikim ryżu, orzechach, nasionach i kaszach – gryczanej i jaglanej. Składnik ten znajdziemy również w mięsie, rybach i jajkach.

- **Selen**

Występuje np. w produktach zbożowych – w owsie, amarantusie, komosie ryżowej, a także w rybach morskich, ziarnach lnu, nasionach słonecznika i orzechach – szczególnie w brazylijskich.

Czasem oprócz diety bezglutenowej z powodu nietolerancji laktozy lub współistniejącej alergii na białko mleka krowiego trzeba jednocześnie stosować dietę bezmleczną (według wskazań lekarza). Wyeliminowanie mleka i jego przetworów wiąże się z możliwym niedoborem wapnia i zwiększonym ryzykiem osteoporozy.

By temu zapobiec, warto spożywać pokarmy roślinne bogate w **wapń** – np. orzechy laskowe, migdały, pestki słonecznika, sezam, ziarna lnu, suszone figi i morele, mak, fasolkę szparagową, kalafior i brokuły, brukselkę, kapustę, soczewicę, fasolę, bób, jarmuż, żółtka jaj, sardynki/szprotki, amarantus.

Ważna jest również podaż **magnezu**, którego źródła opisano na stronie obok, jak również **witaminy D** obecnej głównie w tłustych rybach – np. śledziach, makreli, łosiosiu, w żółtkach, maśle oraz nabiale.

Komponowanie racjonalnej i urozmaiconej diety bezglutenowej wymaga wiedzy i wprawy. W związku z tym osoby zdrowe nie powinny ulegać chwilowej modzie polegającej na wykluczeniu z menu glutenu. Przejście na dietę bezglutenową należy starannie przemyśleć i najlepiej skonsultować się w tej sprawie ze specjalistą. Oczywiście warto wcześniej przeprowadzić odpowiednią diagnostykę, która pokaże, czy wyeliminowanie glutenu z diety jest w naszym przypadku rzeczywiście konieczne. Nie powinno się rezygnować ze spożywania tego białka przed planowaną diagnostyką lub w jej trakcie, by nie spowodować ewentualnego zafałszowania wyników. Stosowanie źle zbilansowanej diety bezglutenowej może wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

Co wzbogaci bezglutenowy jadłospis

W diecie najważniejsze jest oczywiście urozmaicenie. Im więcej różnorodnych produktów spożywamy każdego dnia, tym większa szansa na to, że dostarczamy sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach. Istnieje jednak grupa produktów żywnościowych, po które – w trosce o zdrowie i dobre samopoczucie – warto sięgać częściej. Poniżej znajduje się zestawienie niektórych z nich (kolejność przypadkowa).

- **Kasza jaglana**

Jest dobrym źródłem witamin z grupy B oraz niacyny, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i pokarmowego, zachowania kondycji skóry i włosów.

Dostarcza także licznych składników mineralnych, np. żelaza biorącego udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek, cynku i manganu, będących składnikami ważnych enzymów, czy magnezu, który wspomaga pracę mięśni i mózgu.

Kasza jaglana nie jest ciężkostrawna, pasuje do dań słodkich i wytrawnych. Świetnie nadaje się jako składnik farszu, wypełniacz do sosów czy koktajli, a także jako baza bezglutenowego pieczywa i jego zamienników.