Tartalomjegyzék

Bevezetés 1

A könyvről 2
Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához 2
Balga feltételezéseim az Olvasóval kapcsolatban 3
A könyvben használt ikonok 4
Hol is kezdd az olvasást? 5
Néhány bevezető szó a magyar olvasónak 5

1. fejezet: Gluténmentes élet A-tól Z-ig 7

Szóval mi az a glutén, és hol bujkál? 8
De hiszen én azt hittem, hogy a búzaliszt jó dolog! 10
Felfedezzük a gluténmentes életmód előnyeit 12
Az evésnek nem szabad ártania! 13
A helyes táplálkozás mint személyes küldetés: egészségügyi előnyök tetőtől talpig 14
Légy ételeid ura! 17
Tervezés és elkészítés 17
Vásárolj okosan! 18
Kell valami speciális konyhai felszerelés? 19
Rugaszkodj el a receptektől! 20
Hogyan legyek lelkes gluténmentes? 20
Nézőpont kérdése az egész 21
Ízorgia gluténmentes módra 21
Szabadidős programok gluténmentesen 22
Hogyan neveljek lelkes gluténmentes gyereket? 23
Ne táplálj hamis ábrándokat! 24
Ne higgy el mindent, ami írva van! 25

2. fejezet: Ki miért lesz gluténérzékeny? 27

A gluténérzékenység különböző formái 28
A skála egyik vége: az allergia 29
Közbülső állomás: gluténérzékenység és -intolerancia 30

A skála túlvége: a coeliakia ... 32
Autizmus és más viselkedési rendellenességek ... 32
A gluténérzékenység és a coeliakia tüneteinek felismerése ... 33
Emésztőszervi tünetek ... 33
A nem emésztőszervi tünetek felismerése ... 34
Hogyan ismerjük fel a tüneteket a gyerekeknél? ... 35
Elmaradt és téves diagnózisok: hogyan jöjjünk rá? ... 36
A gluténérzékenység és a coeliakia kimutatására irányuló vizsgálatok ... 38
A különböző vizsgálati eljárások áttekintése ... 39
A vizsgálatok eredményének értelmezése ... 41
Mit tegyél, ha a teszt pozitív? ... 43
Mi történhet, ha nem hagysz fel a gluténevéssel? ... 45
A coeliakiához társuló betegségek ... 45
Hogyan rombolod az egészségedet, ha nem állsz le a gluténnal? ... 47
A gyógyulás azonnal megkezdődik ... 48

3. fejezet: A gluténmentes étrend alapszabályai ... 49

Ha nem vagy biztos, ne kísérletezz! ... 50
Csak azt tudjuk legyőzni, amit ismerünk: mi is az a glutén pontosan? ... 51
Hogyan ismerszenek meg első pillantásra a gluténmentes ételek? ... 52
Tiltott magok ... 53
Magvak és keményítők, amelyeket nyugodtan ehetsz ... 56
További ételek, amelyek rendszerint gluténmentesek ... 58
Ételek, amelyek rendszerint glutént tartalmaznak ... 59
Alternatív gabonafélék ... 60
Amaránt ... 61
Burgonyaliszt (burgonyakeményítő) ... 62
Cirok ... 62
Csicseriborsó ... 63
Hajdina ... 64
Köles ... 65
Mandula ... 65
Quinoa ... 66
Teff ... 66

Ellenőrizd a gyanús összetevőket! ... 68
Mikor kérdezzek? ... 68
Megbélyegzett összetevők, melyek ezennel feloldoztatnak ... 69
Nem vedelhetek?! Elepedek! ... 70
Gyógyszerek biztonsága ... 71
Minden, ami nem étel: mire kell vigyáznom? ... 72

4. fejezet: A vásárlás egyszerűbb, mint hinnéd ... 75

Gondolkodj előre! ... 75
Tervezd előre az ételed! ... 76
A bevásárlólista összeállítása ... 79
Akkor hát mit vegyek? ... 80
Speciális gluténmentes termékek ... 80
Ne feledkezz meg a természetesen gluténmentes ételekről! ... 81
Kérdezősködj, mielőtt újdonságot vásárolsz! ... 83
Hol vásároljak? ... 84
„Sima" élelmiszerüzletek ... 85
Bio- és élelmiszerallergia-boltok ... 86
Piacok ... 87
Távol-keleti és más egzotikus piacok ... 87
Gluténmentes üzletek ... 88
Webáruházak ... 88
Navigálás a polcsorok közt ... 89
Gluténmentes élet – elérhető áron ... 90
Bánj csínján a speciális készítményekkel! ... 90
Úszd meg a szállítási költséget! ... 91
Ne ragaszkodj a nagy márkákhoz! ... 92
Táplálkozz egészségesen! ... 92
Főzz magadnak otthon! ... 93
Használj gluténmentes sütőkeverékeket! ... 93

5. fejezet: Főzési tippek és technikák ... 95

Gluténmentesség kreatívan: rögtönzés a konyhában ... 96
Hogyan varázsolj bármit gluténmentessé? ... 97
Hogyan kerüld el a keresztszennyezéseket? ... 98
Akcióban a dublőrök ... 99

Sütés-főzés a búza dublőrjeivel 103
Alternatív gluténmentes gabonafélék 103
Sűrítés gluténmentes keményítőkkel és lisztekkel 105
Első próbálkozások a gluténmentes sütéssel 107
Kavarás a lisztkeverékekkel 108
Xantángumi, a gluténmentes tészták megmentője 109
Helyettesítés gluténmentes lisztekkel 110
Keverd ki a saját liszt-mixedet! 111
Kenyérsütés gluténmentes módra 113

6. fejezet: Étkezés házon kívül 117

A gluténmentes kimozdulás aranyszabályai 118
Éttermi élmények: mi a kockázat és mi a haszon 121
Hogyan válaszd ki az éttermet? 123
Telefonálj oda előre! 126
Választás az étlapról 127
Kérj, és megadatik 128
Készíttesd el a magaddal hozott ételt! 131
A borravaló helyénvaló 132
Lehetőségek és ehetőségek utazáskor 132
Tájékozódj előre a célpontról! 133
Válassz gluténmentes-barát szállást! 133
Mit hozz magaddal? 134
Evés útközben 135

7. fejezet: Tíz ízletes gluténmentes fogás, egyenesen Amerikából 137

8. fejezet: TOP 10 további recept 149

Függelék 161