

AGNIESZKA ZAJĄC

BEZGLUTENOWE  
WARIACJE KULINARNE

**AGNIESZKA ZAJĄC**  
**BEZGLUTENOWE WARIACJE KULINARNE**

Oficyna wydawnicza RW2010 Poznań 2016

Redakcja: Joanna Śłużyńska

Korekta: Maciej Śłużyński

Skład: Mateusz Śłużyński

Copyright © Agnieszka Zając 2016

Okładka Copyright © Mateusz Śłużyński 2016

Zdjęcie na okładce © Agnieszka Zając 2016

Copyright © for the Polish edition by RW2010, 2016

e-wydanie I

ISBN 978-83-7949-198-8

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie całości albo fragmentu – z wyjątkiem cytatów w artykułach i recenzjach – możliwe jest tylko za zgodą wydawcy.

Aby powstała ta książka, nie wycięto ani jednego drzewa.

Dział handlowy: [marketing@rw2010.pl](mailto:marketing@rw2010.pl)

Zapraszamy do naszego serwisu: [www.rw2010.pl](http://www.rw2010.pl)

A photograph of various baked goods. In the foreground, there are several round bread rolls and a large loaf of bread. In the background, a glass pedestal dish holds several muffins, some with fruit toppings. The items are arranged on a white surface, possibly a tablecloth.

## GLUTEN – CO TO TAKIEGO?

Cytując za Reginaldą Wierzejską: „Gluten jest substancją białkową, którą otrzymuje się podczas wymywania skrobi i rozpuszczalnych składników z mąki pszennej pod bieżącą wodą. Odznacza się on dużą sprężystością i elastycznością, a w przemyśle piekarskim jest miernikiem właściwości wypiekowych mąki. Zmiany zachodzące w jego strukturze podczas pieczenia decydują o pewnych cechach pieczywa, głównie jego porowatej, gąbczastej strukturze”<sup>1</sup>.

„Według Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO (2000) nazwę «żywność bezglutenowa» stosuje się do produktów naturalnie niezawierających glutenu, oraz wytworzonych ze zbóż zawierających gluten, z których go usunięto (mają one nie więcej niż 200 mg glutenu w 1 kg surowca w przeliczeniu na suchą masę)”<sup>2</sup>.

## Wykaz produktów dozwolonych i zabronionych w diecie bezglutenowej

Lista produktów dozwolonych w diecie bezglutenowej według Stowarzyszenia Osób Chorych Na Celiakię I Inne Zespoły Złego Wchłaniania:

- mąka kukurydziana
- kasza kukurydziana
- skrobia kukurydziana (maizena)
- mąka ryżowa
- płatki ryżowe
- skrobia ryżowa
- ryż
- kleiki ryżowe
- mączka ziemniaczana
- kasza jaglana (z prosa)
- mąka jaglana
- mąka sojowa (z soi)
- soja
- soczewica
- tapioka (z bulw manioku)
- sago (z palmy sojowej)
- sorgo
- skrobia pszenna
- mąka niskobiałkowa
- makarony bezglutenowe
- kasza gryczana (dla dzieci starszych)
- pieczywo bezglutenowe
- ciasta – przygotowane z wyżej wymienionych mąk:
  - biszkopty
  - ciasta drożdżowe
  - ciasta kruche
  - herbatniki
  - wafle
  - krakersy
  - chrupki
- desery oznaczone jako bezglutenowe (np. firmy Celiko):

- budynie
- galaretki
- kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową
- cukier
- glukoza
- miód
- dżemy
- cukierki oznaczone jako bezglutenowe: landrynki, lizaki, dropsy
- twarda czekolada bezglutenowa: mleczna i gorzka
- mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeśli nie ma nietolerancji laktozy); jagurty owocowe mogą zawierać gluten
- kakao naturalne oznaczone jako bezglutenowe (np. firmy Celiko)
- herbata
- napary z ziół
- kompoty
- mięsa chude:
  - kurczak, indyk
  - królik
  - cielęcina
  - wołowina
  - ryby
- wędliny (niezawierające w składzie glutenu!!!)
- podroby, wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach.
- tłuszcze:
  - olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy
  - bezerukowy
  - oliwa z oliwek
  - masło
  - śmietanka
- warzywa i owoce bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych
- zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczone mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, skrobią pszenną bezglutenową.
- łagodne przyprawy:
  - sól
  - majeranek

- typu Vegeta (bezglutenowa)
- szczypiorek
- pietruszka
- koperek
- wanilia
- cynamon
- kwasek i sok cytrynowy.

**Za produkty zabronione uważa się produkty zawierające gluten takie jak:**

- mąka pszenna
- mąka żytnia
- kasza manna
- kasza jęczmienna (mazurska, perłowa, pęczak)
- płatki owsiane
- otręby pszenne
- chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony, wykonane z wyżej wymienionych mąk
- desery z dodatkiem mąki pszennej z glutenem
- czekolada nadziewana
- cukierki nadziewane
- batony
- wafle
- guma do żucia
- ciasta z mąki z glutenem
- chipsy
- paluszki
- snacki
- jogurty zawierające składnik glutenowy
- kakao owsiane
- kawa zbożowa
- napoje gazowane
- napoje alkoholowe (osoby dorosłe mogą spożywać alkohole produkowane na bazie składników niezawierających glutenu)
- wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami lub mąką zawierającą gluten
- zupy z kluskami, grzankami, makaronem, wykonanymi z mąki zawierającej gluten
- przyprawy wieloskładnikowe (gotowe mieszanki), kostki rosółowe<sup>3</sup> nieoznaczone jako bezglutenowe.

A photograph of several small, round, dark-colored breads (likely gluten-free) arranged on a light-colored wooden cutting board. Each bread is topped with a layer of white cream, a slice of red tomato, a slice of yellow egg, and fresh green basil leaves. A small sprig of basil is also visible in the foreground. In the background, there are blurred images of a red tomato and an orange. A dark blue banner with white text is overlaid on the right side of the image.

# KUCHNIA BEZGLUTENOWA

# Zasady i zalecenia

Zasady i zalecenia według Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych na Celiakię „Przekreślony Kłos”:

Osoba chora na celiakię we własnej kuchni powinna czuć się pewnie, a przygotowane dla niej potrawy i wypieki powinny być całkowicie bezpieczne, czyli bezglutenowe. Idealnym rozwiązaniem dla chorego na celiakię byłoby wyeliminowanie z kuchni wszystkich produktów zawierających gluten. Jednak w sytuacji, kiedy pod jednym dachem mieszkają zarówno chorzy, spożywający bezglutenowe posiłki, jak i osoby zdrowe, spożywające zawierającą gluten żywność, jest to niemożliwe.

Zaleca się, aby przygotowywane w kuchni potrawy i wypieki dla osób będących na diecie bezglutenowej i zdrowych domowników miały jak najmniej różnic:

- zamiast gotować dwie zupy, przygotować jedną, bezglutenową, różniącą się jedynie makaronem
- dania mączne (pierogi, naleśniki) przygotowywać tylko w wersji bezglutenowej
- upiec jedno wspólne bezglutenowe ciasto.

Uniknie się wówczas pomyłek związanych z serwowaniem potraw, a chory na celiakię – zwłaszcza jeżeli jest nim dziecko – czuje się bardziej komfortowo.

## **Przechowywanie produktów bezglutenowych.**

Produkty bezglutenowe nie powinny być przechowywane w sąsiedztwie produktów zawierających gluten, a więc najlepiej przechowywać je w osobnej szafce.

Jeżeli będącym na diecie bezglutenowej domownikiem jest dziecko, to warto taką szafkę oznaczyć, a dziecko poinformować, iż wszystkie produkty znajdujące się w tej szafce są dla niego bezpieczne.

## **Gotowanie potraw bezglutenowych.**

Podczas gotowania nie wolno używać jednocześnie tych samych sztućców do mieszania bezglutenowych i zawierających gluten potraw ani smażyć równocześnie na tej samej patelni bezglutenowych i zawierających gluten kotletów lub klopsów.

## **Wypieki bezglutenowe.**

Drewniane przyrządy wymagające dokładnego mycia (stolnica, wałek do ciasta) warto zastąpić plastikowymi lub zaopatrzyć się w osobny zestaw do przygotowania wypieków bezglutenowych.

## **Serwowanie potraw bezglutenowych.**

Bezglutenowe i zawierające gluten potrawy, wypieki oraz produkty nie mogą być serwowane (obok siebie) na tych samych półmiskach, talerzach czy też koszykach.

Podczas większych przyjęć, na których serwowane są bezglutenowe i zawierające gluten potrawy, warto bezglutenowe danie oznaczyć w sposób czytelny dla osoby będącej na diecie bezglutenowej.

## **Źródła glutenu w kuchni.**

### **Wspólne przechowywanie produktów bezglutenowych i zawierających gluten.**

Wspólne przechowywanie produktów bezglutenowych i glutenowych może stać się źródłem zanieczyszczenia wyrobów bezglutenowych (zwłaszcza mąki) oraz być przyczyną pomyłek.

### **Okruchy zawierającego gluten chleba w maselnicy.**

Jeżeli z tego samego wyrobu do smarowania pieczywa: masła, dżemu, miodu, kremu czekoladowego itp. korzystają zdrowi i chorzy na celiakię domownicy, to może dojść do „zanieczyszczenia” okruskami zawierającego gluten chleba.

Aby uniknąć takiej sytuacji najlepiej bezpośrednio po otwarciu nowego produktu odłożyć część do specjalnie oznakowanego pojemnika przeznaczonego dla domownika chorego na celiakię.

### **Wspólne korzystanie z krawalnicy do chleba.**

Korzystanie z tej samej krawalnicy wymaga każdorazowo – przed krojeniem chleba bezglutenowego – dokładnego wyczyszczenia urządzenia z okruszków chleba zawierającego gluten.

### **Wspólne korzystanie z tostera, gofrownicy, ciastkarki, opiekacza itp.**

Okruchy zawierającego gluten pieczywa lub ciasta mogą również znaleźć się we wspólnie używanych urządzeniach takich jak toster, gofrownica czy też opiekacz – stąd po każdorazowym wykorzystaniu urządzenia do wyrobów zawierających gluten sprzęt należy bardzo dokładnie wyczyścić. Warto w takiej sytuacji zakupić praktyczne urządzenia z wymiennymi wkładami, które można dokładnie umyć pod bieżącą wodą.

### **Zapylenie miksera mąką zawierającą gluten.**

Mąka zawierająca gluten może gromadzić się w otworach wentylacyjnych miksera, stąd po używaniu miksera do mąki zawierającej gluten należy go dokładnie oczyścić<sup>4</sup>.

4. [www.bezglutenowakuchnia.pl](http://www.bezglutenowakuchnia.pl)





## CHLEBY BEZGLUTENOWE

Któż z nas nie marzy o porannej porcji świeżego chleba? Kiedy pracowałam w piekarni, przyzwyczaiałam się do zapachu świeżego pieczywa glutenowego, choć – szczerze mówiąc – czasem mnie drażnił. Zazdrościłam ludziom zatapiającym zęby w puszystej, chrupiącej bagietce. No cóż, mój waciany niczym pieczywo tostowe chleb bezglutenowy „chował się” przy takich frykasach. Tęsknota za prawdziwym pieczywem, wsparta namową Kasi, sprawiła, że zakupiłam swój pierwszy automat do chleba, a następnie upiekłam bochenek i szalałam z radości. To właśnie wtedy zaczęła się moja przygoda chlebowa. Poniżej przedstawiam Wam wypróbowane przeze mnie przepisy na chleby i inne pieczywo.

# Chleb i bułki

## ryżowe Celiko

### Składniki:

1 opakowanie koncentratu ciasta chleba ryżowego (200 g),  
65 ml mleka,  
110 ml wody,  
½ łyżki stołowej oleju lub stopionego masła,  
ewentualnie 1 jajko.

### Wykonanie:

Zawartość torebki wsyp do naczynia, dodaj ciepłą wodę i mleko (o temperaturze około 35°C), tłuszcz oraz jajko. Całość dobrze wymieszaj, następnie wyrabiaj ręcznie lub miksuj około 5 minut. Ciasto powinno być bardzo gęste.

Przełóż ciasto do wysmarowanej olejem małej foremki keksowej o wymiarach około 6,5 x 15 cm (chleb) lub uformowanych na szklance małych foremek z folii aluminiowej (bułki). Powierzchnię posmaruj olejem. Pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 30 minut (chleb) lub na 15 minut (bułki).

Piecz w temperaturze 220°C przez 40–45 minut (chleb) lub 30 minut (bułki).

### Uwagi:

Wyrośnięte ciasto w foremkach z folii aluminiowej można uparować na pyzy drożdżowe.

Po upieczeniu chleb wyjmij z formy i wystudź na kratce.



# Biały chleb

Składniki: 

500 g mąki bezglutenowej uniwersalnej,  
około 420 ml wody (temperatura 27–30°C) – ilość wody zależy od wybranej mąki  
(koncentraty różnych firm wymagają różnej ilości wody),  
2 łyżki oleju,  
1 łyżeczka cukru,  
7 g drożdży instant lub 20–30 g drożdży świeżych,  
5 g soli.

Wykonanie: 

Wszystkie składniki dokładnie mieszaj mikserem przez około 5 minut, wlewając stopniowo wodę, by ciasto uzyskało konsystencję gęstej śmietany. Gotowe ciasto wylej do wysmarowanej olejem dużej formy keksowej/chlebowej o wymiarach około 33 x 16 cm, przykryj suchą ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu (w temperaturze około 25°C) na około 45 minut. Ciasto powinno zwiększyć swoją objętość dwukrotnie. Przed wstawieniem formy do rozgrzanego piekarnika posmaruj ciasto wodą. Piecz przez 40–45 minut w temperaturze 220°C. Zaraz po wypieku wyjmij chleb z foremki.



# Razowy chleb bezglutenowy

## Składniki:

500 g mąki bezglutenowej razowej lub wieloziarnistej,  
około 560 ml wody (temperatura 27–30°C) – ilość wody zależy od wybranej mąki  
(koncentraty różnych firm wymagają różnej ilości wody),  
2 łyżki oleju,  
20 g cukru,  
7 g drożdży instant lub 20–30 g drożdży świeżych,  
5 g soli.

## Wykonanie:

Wszystkie składniki dokładnie mieszaj mikserem przez około 5 minut, wlewając stopniowo wodę, by ciasto uzyskało konsystencję gęstej śmietany. Gotowe ciasto przełóż do wysmarowanej olejem dużej formy keksowej/chlebowej o wymiarach około 33 x 16 cm, przykryj suchą ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu (w temperaturze około 25°C) na około 45 minut. Ciasto powinno zwiększyć swoją objętość dwukrotnie. Przed wstawieniem formy do rozgrzanego piekarnika posmaruj ciasto wodą. Piecz przez 40–45 minut w temperaturze 220°C. Zaraz po wypieku wyjmij chleb z foremki.



# Chleb mieszany

Składniki: 

250 g mąki bezglutenowej uniwersalnej,  
250 g mąki bezglutenowej razowej,  
około 450 ml wody (temperatura 27–30°C) – ilość wody zależy od wybranej mąki (koncentraty różnych firm wymagają różnej ilości wody),  
2 łyżki oleju,  
1 łyżeczka cukru,  
7 g drożdży instant lub 20–30 g drożdży świeżych,  
5 g soli.

Wykonanie: 

Wszystkie składniki dokładnie mieszaj mikserem przez około 5 minut, wlewając stopniowo wodę, by ciasto uzyskało konsystencję gęstej śmietany. Gotowe ciasto wylej do wysmarowanej olejem dużej formy keksowej/chlebowej o wymiarach około 33 x 16 cm, przykryj suchą ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu (w temperaturze około 25°C) na około 45 minut. Ciasto powinno zwiększyć swoją objętość dwukrotnie. Piecz przez 40–45 minut w temperaturze 220°C. Zaraz po wypieku wyjmij chlebek z foremki.

Uwagi: 

Możemy użyć innych proporcji mąk, np. 200 g razowej i 300 g uniwersalnej, 200 g uniwersalnej i 300 g razowej lub według uznania. Należy tylko pamiętać o odpowiedniej ilości wody. Każda mąka inaczej chłonie wodę, należy więc dodawać ją stopniowo i stosownie do uzyskiwanej gęstości.