



KISS MÓNI
MONA

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ, GASZTROBLOGGER

segítség a
gluténmentes
életben

tippek • tanácsok • receptek

KISS MÓNI

Segítség a gluténmentes életben

Megjelent 2015-ben, a szerző magánkiadásában.

A konverziót készítette: ADAMO BOOKS KFT.

<http://adamobooks.com>

ISBN 978-963-12-1982-1

KÖSZÖNET

Úgy gondoltam, vannak olyan emberek, akiknek köszönetet kell mondjak.

Elsősorban szeretném megköszönni a férjemnek, hogy folyamatos támogatást kapok tőle, illetve a rengeteg segítséget, amit nyújt nekem. Szeretném a 4 éves kislányomnak is megköszönni, hogy sok-sok receptnél ott ügyeskedett mellettem a konyhában.

Szeretném megköszönni testvéremnek és sógornőmnek, hogy ők is folyamatosan mellettem vannak, és támogatnak.

Szeretném megköszönni a keresztapukámnak a sok támogatást, melyet hétről hétre kaptam, kapok tőle, még akkor is ha nagyon messze lakik.

Köszönöm a barátaimnak (Mariannak, Vikinek, Annának, Marcsinak, Csillának, Áginak, Szilvinek, Anikónak, Böbének), hogy folyamatosan figyelték e könyv készülését, és mellettem álltak ebben az ötletben.

És szeretném megköszönni annak a sok-sok embernek, akik napról napra folyamatosan figyelnek egy közösségi portálon, és elfogadják, megfogadják tanácsaimat, hisz azért élek, hogy segítsek.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	7
Mi is az a gluténérzékenység?	9
Tévhitek a gluténmentes diétával kapcsolatban	11
Gluténérzékeny a gyermekünk	13
Gluténmentesen a konyhában	15
Mi legyen a konyhánkban?	19
Hol érdemes, mit érdemes vásárolni?	23
Főételek, köretek	25
Kelyhek	45
Házi csokoládék	53
Desszertek	66
Kenyeretek, péksütemények, kelt tészták	98

BEVEZETŐ

Kedves Olvasó!

Szeretnék egy kicsit bevezetni az én világomba, miért is kezdem neki e könyv írásának, megismerj egy kicsit..

Kiss Móni vagyok, vagy ahogy a gluténmentes életben ismernek: Mona.

Az én életemben közel 3 éve jött a lisztérzékenység vagy más néven cöliákia.

Tudom, hogy milyen a kezdet, és tudom, hogy hirtelen mit érez az ember, amikor ezzel a ténnyel szembesítik, és tudom mi a reakció... De az évek alatt megtanultam, hogyan is lehet ezt könnyen kezelni, hogyan lehet a környezetünkbe beilleszteni, és hogyan lehet megtanítani a környezetünkkel azt, hogyan is kezeljenek bennünket.

De egy kicsit térjünk vissza az időbe... És ismerjete meg, hogyan is indult nálam a cöliákia.

Közel 3 évvel ezelőtt, amikor a kislányom egyéves volt, azt vettem észre, hogy folyamatos rosszulletek jönnek rám. Szédülés, fáradékonyosság, erőtlenség, folyamatos álmoság... Egy idő után úgy gondoltam, hogy ezt így nem lehet csinálni, hisz ott a kislányom, akivel egész nap vagyok. Elmentem az orvoshoz, aki vérvételt csináltatott. A vérvétel eredményeként kiderült, hogy kóros vashiányom és vérszegénységem van, illetve a cukor szintem sem a kellő értékű (még ha csak kicsit volt is magasabb kellenénél).

Természetesen egyből diétára lettem fogva, mondván a cukorszintet fontos a kellő tartományba hozni, tekintettel a családban lévő több cukorbetegre, illetve vastabletta, és folyamatos ellenőrzés.

A diéta betartása mellett, folyamatos tüneteket vettem észre, majd egy igen nagy rosszullét után gasztroenterológushoz fordultam (egy régebbi nyombélfekély gyanúja miatt), ahol kiderült, nem az van amire gyanakodtam, hanem lisztérzékeny lettem...

Na itt jött nekem a váratlan fordulat, a hirtelen ijedtség, mi lesz ezután és még sorolhatnám.

Aztán pár nap elteltével jöttem rá, hogy nem szabad megijedni, hanem szépen utána kell járni: mit, hogyan szabad, hogyan kell elkészíteni, milyen alapanyagokkal lehet dolgozni. Beleástam magam az internet világába... És szép lassan tiszta lett előttem a kép.

Akkor döntöttem el, hogy segítségére leszek másoknak, hisz nem hátra felé kell nézni, hanem előre.

Az idő folyamán a gluténérzékenységem társult még tejérzékenységgel illetve mogyoróallergiával. Így a receptjeim is folyamatosan bővültek, többféle érzékenységben, allergiában szenvedő ember találja meg köztük a magának megfelelőt.

Bízom benne, hogy neked is segítséget tudok nyújtani, utat tudok mutatni a lisztérzékenység kezdésében tanácsokkal, receptekkel.

Vádjunk is bele!

Jó olvasgatást, főzőcskézést kívánok!

MI IS AZ A GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG?

Sajnos a mai észrevételek alapján egyre több a cöliakiában szenvedő. (Továbbiakban hívjuk lisztérzékenységnek) pedig ez a betegség elég régóta képviseli magát, nagyon sok időbe telt, amíg kialakult a gyógyítása, amíg rájöttek, hogyan lehet tünetmentesé tenni a lisztérzékenységet. Mert sajnos ezt a betegséget csak tünetmentesíteni lehet. Egy életre szóló diétával.

A lisztérzékenység egész kis gyerekeknél is kialakulhat. Örökletes, genetikai vagy kialakult betegség is lehet.

A vékonybélnek 3 fő szakasza van:

- duodenum (nyombél, patkóbél)
- jejunum (éhbél)
- ileum (csípőbél)

A lisztérzékenység kialakulásánál a vékonybélben felszívódási zavarok lépnek fel. A vékonybélben szívódnak fel a szénhidrátok!

A lisztérzékenységnek több tünete lehet:

- puffadás,
- hasmenés,
- étvágytalanság,
- hányás,
- bőrvizsketés,
- pszichés tünetek.

A fő kialakító tényező a siker. (A benne lévő toxikus peptidek.) Sajnos ez az anyag, ami olyan sok-sok bajt okozhat.

A lisztérzékenység autoimmun betegség.

A lisztérzékenység vizsgálatát, diagnózisát gasztroenterológiai végzők, endoszkópos vizsgálattal, illetve vérvétellel.

Erre a betegségre sajnos nincs orvosság, csak a siker teljes kiiktatása, a gluténmentes életmód egész életen át. A diétával lehet javítani a bél állapotán, de sajnos ez a betegség az embert élete végéig elkíséri. A diétával tünetmentessé lehet tenni, de sajnos vannak olyanok akiknek egy icipici kis glutén is nagy kárt tud okozni.

Szükségszerűen a teljes elszeparálást kell alkalmazni, külön edények, külön evőeszközök, és egy külön rész az élelmiszerek tárolására.

A diéta betartásával teljes értékű életet lehet élni, nem kell megvonni a szervezettől semmilyen finomságot, csak meg kell találni a helyes utat...

Ebben segítek én!

Ami nagyon fontos! Ez a jelecske, és nagyon figyelni kell arra, hogy csak bevizsgált termékeket vásároljunk!

