



Egészséges ínyencfalatok

Finomságok lisztérzékenyeknek (is)



Egészséges ínyencfalatok



Finomságok lisztérzékenyeknek (is)





© Hadarik Rita 2014

Minden jog fenntartva. Recenziókban, kritikákban felhasznált rövid idézetek kivételével a mű egyetlen részlete, fejezete, receptje semmilyen eljárással és médiumon keresztül nem publikálható a jogtulajdonosok és a T.bálint Kiadó előzetes, együttes írásos engedélye nélkül.

ISBN 978-963-89665-5-1

© Ételfotók: Hadarik Rita www.ritakonyhaja.hu

© Portrék és fázisfotók: Huszár Boglárka

© Szerkesztő/szakmai lektor: Lieberman Klára kiralyrak@telenormail.hu

© Illusztráció: Vámos Robi – Felhőtlen Design www.felhotlendesign.hu

© Címlapötlet, címlapterv: Lieberman Klára–Szalontai Attila

© Tervezés, nyomdai előkészítés: Elektropress Stúdió www.elektropress.hu

© Kiadó: T.bálint Kiadó

Felelős kiadó: Juhász Gyula

2045 Törökbálint, Dózsa György utca 32.

www.tbkiado.hu

Nyomtatás és kötés: Diavár Nyomda

Felelős vezető: Dancsó Árpád



www.tbkiado.hu



www.facebook.com/tbkiado



Köszönetnyilvánítás



A könyv megírásában nyújtott
nélkülözhetetlen segítségért
ezúton mondok köszönetet

Édesanyámnak,
aki már kislánykoromban belém oltotta a főzés szeretetét,

Botond és Máté fiaimnak,
akik örömmel kóstolták, fedezték fel,
és igazán megszerették gluténmentes ételeimet,

Koltai Tündének,
a magyarországi Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek
Országos Egyesülete elnökének, aki szakmai segítségével,
hozzáértésével nagyban hozzájárult a lisztérzékenység
problémakörének alapos feltérképezéséhez,

Juhász Krisztinának,
a Rita konyhája táplálkozási szakértőjének,
barátnőmnek és üzlettársamnak, aki tanácsaival
és bátorításával minden percben mellettem állt,

és végül, de nem utolsó sorban

Lieberman Klárinak,
a könyv szerkesztőjének
és szakmai lektorának.





Tartalom



KÖSZÖNTŐ	11
LISZTÉRZÉKENYSÉG: GLUTÉNMENTES DIÉTA A TELJES ÉLETÉRT	15
KENYEREK	23
Lenmaglisztes, kukoricás kenyér	24
Focaccia – Pizza	26
Hajdinalisztes lepénykenyér	28
Kukoricalisztes tortilla, bevaló vörösbabos raguval	30
LEVESEK	33
Sült paradicsomleves	34
Spárgaleves kukoricás grízgaluskával	36
Medvehagyma krémleves	38
Sárgarépa krémleves parmezánropogóssal	40
Tavaszi zöldségleves quinoával	43
Hideg barackkrém leves túróhabbal	44
Lencsegulyás hajdinas csipetkével	46
FŐZELÉKEK	49
Bársonyos borsófőzelék tojás kocsonyával	50
Mentás cukkínipüré fűszeres-morzsa szűzpecsenyével	52
Karalábéfőzelék franciásan	54
Magyaros csicseriborsó főzelék	56
ZÖLDSÉGES FŐÉTELEK	59
Cukkínis, gombás köles dióval	61
Lecsó burgonyakrokettel	62
Ratatouille kolbászos quinoával	64
Rizottó sült paradicsommal	66
Sajtos keltekercesk fűszeres tejföl mártással	68

HÚSOS FŐÉTELEK	71
Rakott vajtök hajdinával	73
Pácolt, rántott csirkemell	74
Tökmagos csirkefonat spenótos tzatzikivel	76
Vörösboros marhapörkölt juhtúrós galuskával	78
Sörös, köményes csülök grillezett polentával	80
Csirkemell-paprikás hagymás burgonyagombóccal	82
Zöldséges, diós csirkeragu	84
Ropogós, húsos lasagne	86
Ropogós halrudak mangós majonézzel, édesburgonyával	88
Marinált sült hal	90
TÉSZTÁK, SÜTEMÉNYEK, ÉDESSÉGEK	93
Túrófánk	94
Lángos	97
Zablisztes palacsinta	98
Amerikai palacsinta	100
Császári kölesmorzsa	102
Pillekönnyű túrógombóc	104
Narancsos, mákos kölespuding	106
Édes köleskása friss gyümölcssel	108
Epres madártej	111
Kakaós keksz	112
Vaníliás karika	114
Gesztenyés töltött keksz (sable)	116
Mandulás, vaníliás patkó	118
Kávés, kókuszos nápolyi	121
Csokikrémes kölescsók	122
Energiaszelet puffasztott kölessel	124
Morzsasüti pohárban	126
Rebarbarás lepény	129
Gyümölcsös, mákos piskóta	130
Olívaolajos csokoládékokca	133
Tejpite	134
Áfonyás muffin	136
Zserbó muffin házi diókrémmel	138
Kókuszkokca	140
Sült túrótorta	143



Túrós pitértorta	144
Citromkrémes, mákos torta	146
Tejszínes csokoládétorta	148
KISOKOS EZ+AZ	151
LEVESBETÉTEK, KÖRETEK	153
Gluténmentes levesbetétek	153
 Hajdinalisztes csipetke	153
Hajdinalisztes palacsinta	153
Zabgaluska, nokedli	154
Kukoricás csipetke és nokedli	154
Gluténmentes daragaluska	155
Gabonapuffancsok	155
Ropogós hajdinalepény	155
Levesbetétek tojásból	156
Buggyantott tojás	156
Tojáslepény	156
Tojás kocsonya	157
Tojás kocsonya franciásan	157
Tojás kocsonya koreai stílusban	157
Széna-szalma zöldségek	158
Pirított olajos magvak	158
Gluténmentes gabonaköreték	158
Párolt barna rizs	159
Párolt fehér rizs	159
Párolt köles	160
Párolt hajdina	161
Dermesztett puliszka	161
LEVESEK ÉS FŐZELÉKEK SŰRÍTÉSE	163
Sűrités burgonyával	163
Sűrités zöldséggel	163
Legírozás, montírozás	164
Lisztzórás (staubolás)	164
Egyéb, tejszínes krémestítő eljárások	164
Paradicsom-alapú levesek	165
Leves sűritése rizszel	165
Leves sűritése tápiókával	166
Gluténmentes habarás	166





Kedves Olvasóm!

Engedd meg, hogy mindjárt az elején tisztázzam: miért írok egy lisztérzékenységben személyesen nem érintett ember gluténmentes receptkönyvet? Nos, a válasz egyszerű. Az elmúlt évek során a www.ritakonyhaja.hu blogomon megfigyeltem, mekkora népszerűsége van a gluténmentes receptjeimnek. Aztán a facebook-közösségen belül már direkt kérések is megtaláltak, és a lisztérzékenységben érintettek figyelme és pozitív visszajelzései arra bátorítottak, hogy belevágjak ennek a könyvnek a megírásába.

Amikor átgondoltam a receptkönyv lényegét, arra jöttem rá, hogy a reformkonyha gabonás alapjai majdnem megegyeznek a gluténmentes konyhában használható alapanyagokkal. Az igazi étrendbeli váltáshoz pedig arra kell megtanítani az embereket, hogy ne csak lecseréljenek egy-egy hozzávalót, hanem ismerjenek meg újakat, egészségesebb alternatívákat. Így hát kétszeresen örültem a magam által kitűzött feladatnak.

Számos érintett emberrel beszélgettem az elmúlt években, és feltűnt, hogy az új, élethosszig tartó, szigorú diéta kötelezettsége először sokk-szerűen éri a családokat. Ez érthető is. Ilyenkor minden emberben az fogalmazódik meg először, hogy akkor mit fogunk ezután enni, mennyibe fog ez nekünk kerülni, és egyáltalán hogy fogjuk kibírni a megszokott ételek nélkül.

Egy ilyen diéta a család életében sok tekintetben sorsfordító lehet. Rutinos reformtáplálkozó lévén én azt szoktam válaszolni a kétségbeesett ismerősöknek, hogy nézzék a dolog jó oldalát! Tudom, az első sokkon át kell esni. De tudnotok kell, sokan vannak, akik tudnak és akarnak is segíteni. Nem feltétlenül kell lemondani a megszokott ételekről, hiszen készen kaphatók kifejezetten gluténmentes tészták, lisztkeverékek, és meglátjátok, milyen

könnyen elkészíthető otthon a kedvenc pörköltünk mellé a gluténmentes nokedli is.

Az ebben a könyvecskében szereplő receptek többsége a klasszikus, hagyományos lisztes ételek helyettesítésére ad kiválóan hasznosítható igazán finom megoldásokat. Ugyanakkor fontosnak tartom mindjárt az elején tudatni: az egészségünk fenntartásához elengedhetetlen a jól átgondolt, változatos étrend kialakítása. Az egyhangúság soha sem vezet jóra. Tervezd meg a hetedet! Legyenek tésztás, burgonyás, gabonás, zöldséges, salátás, hüvelyes-félékkel csábító napok, így rövidesen, szinte észrevétlenül kialakul az új, egészséges étrended. Ezt pedig már gyerekjáték lesz a mindennapjaid nélkülözhetetlen részeként kezelni.

A diéta betartása mellett a lisztérzékenyek bélflórája idővel regenerálódik, szervezetük képes lesz hasznosítani a bevitt vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket, testsúlyuk beáll a normálisra, megszűnnek a panaszaik.

Én és a gluténmentes étrend

Úgy döntöttem, a receptkönyv megírásának ideje alatt én magam is gluténmentes étrenden élek. Mivel tervezetten és változatosan táplálkoztam, tudtam, hogy semmi gondom nem lehet belőle. Tulajdonképpen egy szuperegészséges periódusban volt részem. Úgy fogtam fel, hogy tulajdonképpen a kevésbé jó (esetleg rossz) szénhidrátokat fogom kerülni a diéta ideje alatt. Legtöbbünknel a hagyományos étrendünk igazi hibája, hogy túlzásba visszük a kenyér- és tésztafélék napi szintű fogyasztását. Ennek számos következménye lehet, de a legtöbb embernek először a túlsúly hívja fel a figyelmét arra, hogy ideje változtatni az életén, azaz az ételén...

A lisztes (tágabb értelemben gluténtartalmú) ételek elhagyása mellett az én egészséges szervezetem a fogyást választotta: 3-4 kilóval lettem könnyebb 5 hét alatt. Nem tisztem ennek a tudományos hátterét boncolgatni, de abban biztos vagyok, hogy ez a rostokban gazdag étrend segítette a szervezetemet a természetes méregtelenítésben. Hangsúlyozom, ettem szénhidrátot a diéta során, hiszen erre szükség van, de búzalisztes (valamint árpás és rozsos) ételek helyett kölessel, hajdniával, quinoával (*ejtsd: kinoa*), rengeteg zöldséggel, és könnyű fehérjével tankoltam fel magam. Sőt, az édességekről sem kellett lemondanom, hiszen finomabbnál finomabb gluténmentes desszertekkel jutalmaztam meg magam hétvégeként.

Ezek a receptek, és konyhai praktikák tehát nemcsak a lisztérzékenyeknek adnak újabb mankót, hanem szándékaim szerint azoknak is, akik egészségesebb és változatosabb étrend kialakításában gondolkodnak.

A könyv megírását követően 2013 augusztusában Juhász Krisztinával megnyitottuk Budapest szívében **KÖLES A Reform Konyha** néven azt az egyedülálló menza- és ételbárt, amely 100%-ban garantáltan és biztonságosan gluténmentes.

A VII. kerületben, a Kertész utca 41. szám alatti Kölesben mindig biztonsággal falatozhattok a főztömből. Ismerkedj meg velünk a www.koleskonyha.hu honlapon!

Baráti üdvözzel:



Hadarik Rita
séf és gasztroblogger





Lisztérzékenység: gluténmentes diéta a teljes életért

A **coeliakia** (ejtsd: **cöliákia**) krónikus, az immunrendszert érintő betegség, amit egyes gabonafélék (búza, árpa, rozs) tároló proteinjeinek fogyasztása vált ki és tart fent genetikailag érintett egyéneknél. A betegség több más néven is ismert, úgy, mint lisztérzékenység, coeliakiás vagy nem-trópus sprue, gluténszenzitív enteropátia. A táplálékokkal elfogyasztott glutén leggyakrabban a vékonybél-nyálkahártya károsodását idézi elő, azaz a kialakuló autoimmun – azaz a szervezetben elinduló, önmagát romboló – folyamat következtében a vékonybél belső felületén található, a tápanyagok felszívódásában fontos szerepet játszó, ujszerű nyúlványok – a vékonybél-bolyhok – károsodnak, és az egyes betegekben különböző mértékű boholykárosodás alakul ki.

A betegség felismerését rendkívüli módon megnehezíti, hogy nagyon változatos formában, bármely életkorban jelentkezhet, jellemző tünete vagy tünetegyüttese nincs, sőt, nagyon gyakori, hogy tünetmentes formában hosszú ideig lappang a szervezetben.

A tünetek lehetnek emésztőrendszeriek és nem-emésztőrendszeriek egyaránt, gyermek- és felnőttkorban eltérő módon jelentkezhetnek. Gyermekkorban jellemző a hasfájás, a haspuffadás, a gyakori és jellegzetes állagú, zsírfényű hasmenéses széklet, de lehet, hogy a hossz- és súlyfejlődés lassulása vagy éppen a gyermek hangulatának vagy magatartásának megváltozása az egyetlen, betegségre utaló tünet. Gyakori az I. típusú (inzulinfüggő) diabétesz és a coeliakia társulása is, elsősorban a közös genetikai háttér miatt, és az egyéntől függ, hogy melyik jelentkezik, illetve melyiket diagnosztizálják előbb. Felnőttkorban a társult betegségek kialakulása és felismerése megelőzheti a coeliakia diagnózisát, így például gyakori a vashiány, a hajhullás, a neurológiai