

ŽIVOT BEZ PŠENICE

RECEPTY DO 30 MINÚT

William Davis, MD



premedia

ŽIVOT BEZ
PŠENICE
RECEPTY DO
30 MINÚT

William Davis, MD

Venované všetkým priaznivcom *Života bez pšenice*,
ktorí ma žiadali o niečo rýchle a ľahké.

William Davis

Život bez pšenice – recepty do 30 minút

Prvé vydanie

www.premedia.sk

Jazyková redakcia Martin Grbjar, zodpovedná redaktorka Zuzana Ďurianová
Grafická úprava a obálka Martin Mistrík (www.zelenaluka.sk)

WHEAT BELLY 30-MINUTES (or LESS!) COOKBOOK: 200 Quick and Simple
Recipes to Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to
Health by William Davis, MD

Published by Rodale Books, New York, New York

Copyright © 2013 William Davis, MD

Published by arrangement with Graal Sp. z o.o. and The Cooke Agency
International and Rick Broadhead&Associates.

Photographs © Linda Pugliese

Translation © Zuzana Jánska, 2014

Slovak edition © Premedia Group, s.r.o., 2014

ISBN 978-80-8159-138-9



OBSAH

IV	ÚVOD: ŽIVOTNÝ ŠTÝL BEZ PŠENICE ZA 30 MINÚT (ALEBO EŠTE RÝCHLEJŠIE!)
1	AKO SI ZÁSOCIŤ KUCHYŇU BEZ PŠENICE
16	ABY BOL VÁŠ ŠTART DO NOVÉHO ŽIVOTA ČO NAJLAHŠÍ!
60	RAŇAJKY
90	ĽAHKÉ JEDLÁ A PRÍLOHY
134	HLAVNÉ JEDLÁ
192	DEZERTY A CHUŤOVKY
232	MENU NA ZVLÁŠTNE PRÍLEŽITOSTI
246	DODATOK
250	REGISTER

ÚVOD

ŽIVOTNÝ ŠTÝL BEZ PŠENICE ZA 30 MINÚT (ALEBO EŠTE RÝCHLEJŠIE!)

Čo všetko dokážete spraviť za 30 minút? V dnešnom elektronicky prepojenom svete by ste stihli napísať zopár komentárov na Facebook alebo poslať niekoľko tweetov. Mohli by ste si zacvičiť na bežeckom páse, povysávať pár izieb, prípadne prečítať jednu kapitolu z románu. Mohli by ste tiež stlmiť svetlá, zapáliť sviečky a objať svojho partnera ... no, toto radšej necháme tak.

Za ten istý čas môžete spraviť aj niečo, čo pomôže vám a vašej rodine posunúť sa výrazným skokom smerom k lepšiemu zdraviu. Myslím tým pripraviť jedlo, ktoré nebude stimulovať váš apetít, poškodzovať vaše zdravie a vďaka ktorému sa nebude hromadiť váš viscerálny (útrobný) tuk. Inými slovami: vyhnete sa účinkom konzumácie modernej pšenice, a zároveň vychutnáte rýchle a výborné jedlo, ktoré zasýti každého, od detí až po seniorov.

Odkedy vyšla v auguste 2011 pôvodná kniha *Wheat Belly (Život bez pšenice)*, a neskôr *Wheat Belly Cookbook (Život bez pšenice – Kuchárka)*, rozbehlo sa medzinárodné hnutie, diétna revolúcia, ktorá zasiahla už milióny ľudí dychtivých znovu získať kontrolu nad svojím apetítom, hmotnosťou a zdravím. Rozhodne to nespôsobil môj šarm, vtip alebo pôvab – je za tým *sila posolstva* a úžasných úspešných príbehov, ktoré sa objavujú deň za dňom, mesiac po mesiaci, a katapultujú toto posolstvo do stredobodu pozornosti.

Videli sme, čo sa deje s ľuďmi, ktorí sa rozhodnú pre tento odvážny krok a urobia presný *opak* toho, čo nám zvyčajne radia: ich zdravotný stav sa neuveriteľne zmení a ich hmotnosť klesne. Dlhý zoznam zdravotných problémov sa postupne skrúti, či celkom zmizne. Najskôr sa dostaví úľava od refluxu kyseliny, črevných problémov, bolesti kĺbov a pocitov ospalosti. Z mnohých diabetikov zrazu nie sú diabetici. Ľudia, ktorí celé roky trpeli bolesťami, zápalovými a autoimunitnými ochoreniami, zažívajú výrazné zmiernenie symptómov, ba dokonca

sa úplne vyliečia. U mnohých odznieva depresia, vytráca sa úzkosť a paranoja. Poruchy stravovania ako bulímia a záchvatové prejedanie sa môže vymiznúť za niekoľko dní. A samozrejme, miznú kilogramy tuku, najmä zo zápalového útrobného tuku v oblasti brucha, neslávne známeho „pšeničného brucha“; a to až natoľko, že môžete oprášiť svoje „skinny jeans“, ktoré ste schovávali na spodku šatníka, alebo pohodlne nosiť o pár čísiel menšie šaty či nohavice spreď dvadsiatich rokov.

Rozhodli sme sa oslobodiť od všetkých potravín vyrobených zo pšenice a súčasne sa vyhýbať priemyselne spracovaným bezpečným potravinám vyrobeným z nekvalitných sacharidových ingrediencií (kukuričný škrob, ryžový škrob alebo múka, zemiakový škrob, tapiokový škrob), ako aj spracovaným potravinám (ktoré takmer všetky obsahujú pšenicu).

Mnohé dôležité lekcie o výžive by sme sa mohli naučiť zo zvykov našich starých alebo prastarých rodičov, väčšina z nás však nie je ochotná stráviť prípravou jedla dve, tri, štyri alebo viac hodín, ako to bolo v ich dobe. Preto vám ponúkam nápady, pomocou ktorých rýchlo vyčaríte skvelé jedlá už za 30 minút, alebo aj rýchlejšie.

„Vzdať sa pšenice a nekvalitných sacharidov je priveľmi ťažké!“

Často zvyknem počúvať, že je to priveľmi náročné na čas, alebo priveľmi nepohodlné, alebo ako ťažko sa zháňajú nedostupné potraviny...

Je to pravda: treba si na to určitý čas zvykať. Koniec koncov, my, ľudia začiatku 21. storočia sme vedome aj nevedome dovolili modernej pšenici, aby jej podiel na kalóriách, ktoré skonzumujeme, narástol až do výšky 20 percent. U niektorých ľudí to môže byť dokonca až 50 percent kalórií, vďaka tomu, že výtvor genetického výskumu nazývaný „pšenica“ je pohodlný, ľahko sa nosí všade so sebou, je všadeprítomný a má *návykové vlastnosti*. Jej vylúčenie z jedálneho lístka a z jedálneho lístka celej rodiny znamená, že budete musieť náhle zrušiť rokmi vypestované návyky. Znamená to, že už sa nebudete môcť spoliehať na mrazené večere a pizzu z donáškovej služby. Znamená to, že budete musieť – aspoň na začiatku – úplne prehodnotiť raňajky, obed aj večeru, a všetko odznovu naplánovať, až kým sa nevytvoria nové zvyky, zložené zo správnej zmesi ingrediencií uložených v komore a chladničke,

a dokonca si budete musieť nájsť nové zdroje na nákup potravín. Áno, je pravdou, že musíte počítať s počiatočnou investíciou do času a úsilia.

Určite však nechcete venovať všetok svoj čas iba tejto diskusii.

Táto kniha je zbierka pomôcok a nápadov, vďaka ktorým sa budete rýchlejšie orientovať v tomto novom, osvietenom životnom štýle. Hoci vám môže chýbať pohodlie (ale aj všetky zdravotné dôsledky) ohrievania mrazenej večere v mikrovlnke za tri minúty, alebo okamžitá dostupnosť sladkého plneného pečiva, naučíte sa množstvo dôležitých spôsobov, ako znížiť časovú náročnosť dodržiavania tohto jedinečného, ale veľmi účinného prístupu k stravovaniu.

Aby som dodržal taký tesný časový limit, použil som niekoľko jednoduchých, až sedliackych stratégií úspory času, ako napríklad vopred pripravená zäsoba univerzálnej zmesi na pečenie (strana 19): zmes zdravých ingrediencií bez pšenice a nekvalitných sacharidov, ktorú môžete použiť na prípravu mafinov, pečiva alebo chlebových placiek focaccia (napríklad cez víkend). Dajú sa uskladňovať v chladničke a konzumovať po celý týždeň. (Zdravé produkty bez pšenice sa už pomaly začínajú dostávať aj do predaja, ale ešte stále nie sú pre väčšinu ľudí dostupné.) Ponúkam vám širokú škálu omáčok, dresingov a dipov, vďaka ktorým sa premení napríklad jednoduchý fileť z lososa na lahodný a exotický pokrm vďaka malej porcii zdravej omáčky vytvorenej bez akýchkoľvek nezdravých prísad. Odporúčim vám koreniace zmesi – bez zbytočných výplňových látok, ako je pšeničná múka, kukuričný škrob alebo maltodextrín (výživový doplnok pre športovcov, vzniká spojením piatich molekúl glukózy) – ktoré vám pomôžu vykúzliť chutné, voňavé a korenisté jedlá s minimálnym úsilím a ušetria niekoľko minút z času prípravy.

Polhodinový časový limit som prekročil len pri niektorých dobrodružných tematických menu. Sú to recepty na špeciálne príležitosti, ako napríklad „Krčmový večer“, „Romantický večer“ a „Veselica à la New Orleans“.

Môj cieľ je: umožniť vám a vašej rodine vychutnávať rozmanitosť, chuť a zdravotné výhody života bez pšenice bez toho, aby ste obetovali pohodlie moderného životného štýlu.

Niektorí ľudia sa obávajú, že stravovanie bez pšenice bude finančne nákladnejšie, keďže prídu o priemyselné (a štátom dotované) cenové výhody pšenice. Ale uvedomte si, že ľudia žijúci bez pšenice skonzumujú za deň na osobu o 400 kalórií menej, čo predstavuje menej jedla, ktoré

treba pripraviť alebo kúpiť, a teda značnú výhodu. Ak spočítame, že štvorčlenná rodina spotrebuje približne o 1 600 kalórií denne menej, je to takmer denný kalorický príjem ďalšej osoby. Väčšina ľudí, ktorí dodržiavajú bezpšeničný životný štýl a sledujú svoj potravinový rozpočet, uvádza, že odkedy prešli na stravovanie bez pšenice, ich celkové náklady na stravu sa buď *nezmenili* alebo mierne *znížili*.

Ak už máte skúsenosti so životom bez pšenice, recepty za tridsať minút (alebo menej) vám prinesú nové a jednoduché možnosti každo-dennej prípravy jedál, ako aj niekoľko jedinečných nápadov na špeciálne príležitosti. Ak ste dospeli k presvedčeniu, že život bez pšenice a iných nezdravých jedál musí byť nudný a bez chuti, potom na vás čaká niekoľko zaujímavých, korenistých a delikátnych prekvapení. Objavíte prepracované národné pokrmy, napríklad marocké, indické, čínske, mexické a talianske jedlá, ako aj tradičné americké jedlá upravené podľa tohto nového životného štýlu s vylúčením pšenice. Pizza, polievky, sendviče, mafiny, cheesecaky, grilované bravčové – existuje len veľmi málo jedál, ktoré nie je možné pripraviť bez nezdravých ingrediencií, a to všetko v časovom limite 30 minút (alebo menej). Určite neprehliadnite kapitolu o chuťovkách a dezertoch, verím, že tam nájdete niekoľko lahodných prekvapení.

Ak je pre vás tento životný štýl nový, pomôžu vám ho tieto recepty bezpečne a chutne naštartovať bez toho, aby vás nové jedlá prevalcovali svojou zložitosťou alebo sklamali nudnými chuťami. Iste, budete sa musieť zbaviť niektorých starých prísad a spoznať nové, dostanete niekoľko nových lekcí v oblasti pečenia, zahusťovania a výberu prísad. Ale odmenou za vaše úsilie bude posilnené zdravie, možnosť zbaviť sa niekoľkých zdravotných problémov, ako aj strata centimetrov okolo pása bez straty chuti do jedla.

Takže, pustime sa do toho. V prvej kapitole vysvetlím, ako môžete v bezpšeničnom životnom štýle využiť niektoré vymoženosti, aby ste skrátili čas prípravy na žiadaných 30 minút (alebo menej).



AKO SI ZÁSABIŤ KUCHYŇU BEZ PŠENICE

Začnite svoje bezpšeničné dobrodružstvo tým, že očistíte poličky od všetkých produktov s obsahom pšenice. Je to nutné, znížite tak pokušenie dať si keksíky namáčané v čokoláde, ktoré ste si odkladali, a iné podobné dobroty, ktoré môžu – aj v minimálnom množstve – vynulovať *všetko*, čo dosiahnete. Zároveň takto minimalizujete riziko budúceho opätovného vystavenia sa negatívnym účinkom pšenice, od gastrointestinálnej úzkosti (nafukovanie, kŕče, hnačka) až po bolesť kĺbov, astmu a dokonca emocionálne výkyvy.

Potom si nakúpte ingrediencie, ktoré pšenicu nahradia. Pre váš život bez pšenice budete napríklad potrebovať niektoré nové múky, aby ste mohli pripraviť sendviče, sušienky a iné pečené pokrmy s použitím zdravých bezpšeničných ingrediencií. Efektívnosť prípravy jedál v časovom limite do 30 minút vám pomôžu zvýšiť niektoré nové kuchynské nástroje. Nie je to zložité. Celkovo bude potrebných iba niekoľko úprav v porovnaní s vaším predchádzajúcim životom a vaša kuchyňa bude produkovať úžasne zdravé, chutné a rýchle bezpšeničné jedlá.

Táto kniha slúži ako návod pre každého, kto chce zo svojho života odstrániť pšenicu a lepok. Eliminácia pšenice je pre *každého*. Tieto rady a recepty sú rozhodne vhodné aj pre celiatikov a ľudí citlivých na lepok, avšak títo ľudia budú musieť vynaložiť viac úsilia, aby sa lepku úzkostlivo vyhli. Budú musieť vyhľadávať potraviny, ktoré majú na obale označenie „bezlepkové“, aby sa vyhli prípadnej krížovej kontaminácii.

Skôr, ako vám začnem rozprávať, čo potrebujete na začiatok svojho nového života bez pšenice, mali by ste...

Vyčistiť svoju kuchyňu!

Zapamätajte si: pšeničné produkty obsahujú gliadín, ktorý sa v žalúdku a črevách rozkladá na zbierku opiátov. Tie sa viažu na receptory opiátov v mozgu. Nespôsobujú síce eufóriu alebo úľavu od bolesti, ale zato spúšťajú apetít. Keď sa oslobodíte od vytrvalých účinkov pšenice, stimulujúcich apetít, častých a dotieravých myšlienok na jedlo a zvýšeného, ale nepotrebného príjmu kalórií, získate silný nástroj na kontrolu impulzov, hmotnosti a hlavne zdravia.

Začnite tým, že vyčistíte svoju komoru od evidentných zdrojov pšenice, ako je chlieb, mafiny, žemle, pita, chleby, rožky, sušienky, energetické tyčinky a akékoľvek pečivo. Nezabudnite aj na vrečko pšeničnej múky: už ju *nikdy* nebudete potrebovať.

Keď odstránite zrejmé zdroje pšenice, pustite sa do tých menej jasných. Preskúmajte etikety na *všetkých* priemyselne spracovaných potravinách, aby ste zistili, či sa v zozname ingrediencií nenachádza pšenica v akejkoľvek forme. Pozrite zoznam skrytých zdrojov pšenice v kapitole „Pšenica... hoci pod iným menom!“ – áno, je dlhý!

Medzi bežné spracované potraviny s obsahom pšenice patria:

- Cestoviny
- Granola tyčinky
- Instantné makaróny so syrom
- Instantné polievkové zmesi
- Koreniace zmesi
- Krekry
- Mrazené jedlá
- Mrazené vafle a palacinky
- Omáčkové zmesi
- Párky, spracované mäsové výrobky
- Polievky v konzerve
- Praclíky
- Práškové polievkové zmesi
- Raňajkové cereálie
- Sójová omáčka, teriyaki omáčka
- Strúhanka, panko (jej japonská verzia, pozn. red.)
- Sušienky
- Šalátové dresingy – vo fľaškách aj suché zmesi
- Twizzlers (ovocné cukrovinky) a iné sladkosti
- Zmesi na palacinky
- Zmrzlina, mrazený jogurt (so sušienkovým cestom, sušienkami a smotanou)

Zbavte sa toho všetkého! Zapamätajte si: gliadínový proteín v pšenici je silne návykový a bude vás ťahať naspäť do svojich pazúrov. Nepoddajte sa tomu!

Doplnenie poličiek zdravými potravinami bez obsahu pšenice

Keď už ste zo svojej kuchyne vykázali všetky potraviny obsahujúce pšenicu, nastal čas zásobiť ju zdravými náhradami. Tu je niekoľko základných pravidiel, ktoré treba dodržať:

- Čítajte etikety. Hľadajte „pšenicu“, „pšeničnú múku“, „lepok“, „vitálny pšeničný lepok“, „modifikovaný potravinársky škrob“, „karamelové farbivo“, alebo ktorýkoľvek z tých tuctov módných výrazov pre skrytú pšenicu, ktoré tam výrobcovia vsunú. Ak si nie ste istí nejakým produktom, pozrite si časť „Pšenica ... hoci pod iným menom!“ na strane 13. Celiatici a ľudia citliví na lepok to musia urobiť bezpodmienečne, ale odporúčam to všetkým, aby minimalizovali vystavenie sa pšenici, a najmä aby sa vyhlí účinkom pšenice na trávenie a stimuláciu apetítu.
- Nakupujte prírodné potraviny zložené z jedinej ingrediencie, nájdete ich v obchodoch s ovocím a zeleninou, u mäsiara, na farmárskych trhoch a nepotrebnú žiadne etikety. Etikety nenájdete napríklad na paradajkách, hubách Portobello, avokáde, vajciach alebo lososoch.
- Vyhýbajte sa spracovaným potravinám s množstvom ingrediencií. Šalátový dresing, ktorý si sami pripravíte z olivového oleja, octu a bylín, je oveľa bezpečnejší ako kúpený fľaškový dresing s 15 ingredienciami.
- Odvyknite si raňajkovať cereálie. Zdravé raňajkové cereálie neexistujú (aspoň zatiaľ nie). Je to pšeničné mínové pole, nehovoriac o ďalších nezdravých prísadách ako kukurica, cukor, kukuričný sirup s vysokým obsahom fruktózy a aditív.
- Nikdy si nekupujte spracované alebo hotové jedlá, pokiaľ si neprečítate zoznam ingrediencií. Napríklad mäsové výrobky v lahôdkach sú častým zdrojom neočakávaného vystavenia pšenici. Požiadajte predavača, aby vám dal prečítať etiketu. Ak vám to neumožnia, choďte jednoducho inde.

- Ani sa nezastavujte v oddelení chleba alebo v pekárni. Nenájdete tam nič, čo by ste potrebovali!
- Vyhýbajte sa hotovým jedlám vyrobeným z mletého mäsa, ako sú mäsové guľky a sekaná, pretože takmer vždy obsahujú strúhanku.
- Ignorujte také nálepky ako „zdravé pre srdce“, „nízkotučné“, „s nízkym obsahom cholesterolu“, „súčasť vyváženej stravy“, a pod. Tieto nápisy majú jeden jediný cieľ: presvedčiť nakupujúcich, že nezdravá potravina môže mať nejaký zdravotný prínos. Len veľmi zriedka je to pravda. Väčšina potravín „zdravých pre srdce“ naopak spôsobuje srdcové ochorenia!
- Poprechádzajte sa po obchodoch s potravinami vo svojom okolí, zájďte na farmárske trhy, do obchodov zameraných na zdravú stravu a zoznámte sa s kýmkoľvek, kto predáva potraviny. Ak chcete pripravovať bezpšeničné jedlá, možno budete potrebovať niektoré ingrediencie, ktoré sa bežne nepredávajú v klasických obchodoch. Ceny sa môžu značne líšiť, takže je lepšie spraviť si prehľad a nebyť odkázaný na vysoké ceny za bezpšeničné prísady, ktoré budete používať každodenne.

Väčšine z nás, ktorí sa snažíme vyhýbať pšenici, ale nepatríme medzi ľudí s najvyššou citlivosťou na lepok, postačí hľadať potraviny a ingrediencie, ktoré neuvádzajú pšenicu alebo prísady vyrobené zo pšenice. Avšak každý celiatik alebo človek extrémne citlivý na lepok môže kupovať len potraviny vyslovene označené aj ako „bezlepkové“. Napríklad vložky z tmavej čokolády – ľudia veľmi citliví na lepok si budú musieť kúpiť značku označenú ako „bezlepkové“, čo znamená, že neobsahuje žiadnu pšenicu a nie je krížovo kontaminovaná inými potravinami alebo nástrojmi. Tým z nás, ktorí sa vyhýbajú pšenici, ale nemajú celiakiu ani citlivosť na lepok, postačia značky, ktoré nie sú označené ako „bezlepkové“, no neuvádzajú v zložení žiadnu pšenicu alebo zdroj lepku.

Alternatívne múky

Keď odstránime pšenicu, odstránime základnú zložku na prípravu chlebov a iných pečených pokrmov. Preto potrebujeme alternatívne mleté potraviny a múky na prípravu pečiva. Musíme si ich však vybrať opatrne, aby sme nezaviedli iné problémové ingrediencie. Pripomeňme

si, že odmietame aj typické náhradné múky, ktoré sa používajú v bežnom bezlepkovom svete: kukuričný škrob, ryžový škrob/múka, zemiakový škrob a tapiokový škrob pre ich mimoriadnu schopnosť zvyšovať hladinu cukru v krvi do závažných výšok.

Múky a mleté potraviny, ktoré si vyberieme, musia byť:

- Bezpšeničné
- Bezlepkové, ak varíme pre celiatikov alebo ľudí citlivých na lepok
- Bez zvyčajných nekvalitných bezlepkových sacharidových prísad – žiadny kukuričný škrob, zemiakový škrob, tapiokový škrob alebo ryžový škrob/múka
- S nízkym obsahom sacharidov; inak sa dopracujeme k vysokej hladine cukru v krvi a iným neželaným dôsledkom. Sušený práškový škrob v múke môže byť mimoriadne škodlivý, pretože jemná konzistencia exponenciálne zvyšuje povrchovú plochu na trávenie, z čoho vyplynie rýchly rozpad na cukor v krvi. Takže musíme prísne obmedziť svoju mieru vystavenia sa sacharidom v práškovej forme. Čím viac dobrých tukov, bielkovín a vlákniny, tým lepšie.
- Zdravé v každom ohľade; nechceme predsa nahradiť jeden problém – pšenicu – iným problémom.

Do nášho výberu mletých plodín a múk patria:

Pomleté mandle a mandľová múka

Pomleté pekanové orechy

Pomleté chia semená a chia múka

Pomleté semená psyllium

Kokosová múka

Pomleté tekvicové semená

Múka z fazule garbanzo (cícer)

Pomleté sezamové semená

Pomleté zlaté ľanové semená

Pomleté slnečnicové semená

Pomleté lieskové orechy

Pomleté vlašské orechy

Poznámka: Vo všeobecnosti označenie „pomleté“ znamená, že výsledným produktom sú pomleté *celé* orechy, vrátane šupky; „múka“ označuje koncový produkt *blanširovaných* orechov, zbavených šupky, niektoré aj po zlisovaní oleja, čím sa získa jemnejšia textúra múky a jemnejší výsledok pri pečení.

Dôležité pripomienky pre ľudí citlivých na lepok

Ľudia s celiakiou alebo podobne závažnými ochoreniami, ako napríklad neurologickým postihnutím alebo herpetoformnou dermatitídou (kožný prejav neznášanlivosti lepku), aj ľudia citliví na lepok sa musia úzkostlivo vyhýbať pšenici, lepku aj nepšeničným zdrojom lepku. (Nie všetci ľudia citliví na lepok majú lepkové reakcie na proteín avenín v ovse, ale ovsené vločky a ovsené otruby tak či onak výrazne zvyšujú hladinu cukru v krvi. Ak sa s nimi rozlúčite, bude vám lepšie. Tak isto sa tým vyhnete bežným problémom krížovej kontaminácie ovsu, ktorý sa obvykle pripravuje na tých istých zariadeniach ako pšeničné produkty.) Úzkostlivé vyhýbanie sa lepku je nutné, nielen aby ste predišli búrlivým črevným reakciám, je dôležité aj pre to, aby ste nepodstupovali mnohonásobne zvýšené riziko gastrointestinálnej (týkajúcej sa žalúdka a čriev) rakoviny a progresívneho neurologického postihnutia, ktoré nastáva aj pri príležitostnom vystavení sa týmto látkam.

Okrem toho, že sa musíte vyhýbať pšenici a lepku, musíte mať neustále na pamäti niekoľko zásadných stratégií.

- Ak presvedčíte *všetkých* vo vašej domácnosti, aby sa vzdali pšenice a lepku, bude váš život oveľa jednoduchší. Nebude vás natoľko vábiť pšeničné jedlo a zníži to možnosti kontaminácie.
- Pokiaľ nie je možné presvedčiť *všetkých* doma, aby sa vzdali pšenice a lepku, bude nutné diplomatické, ale dôsledné oddelenie potravín a riadu, najmä ak je niekto extrémne citlivý na lepok.
- Snažte sa poučiť ostatných, že život bez pšenice a bez lepku nie je len nejaká ďalšia stravovacia mánia. Je to spôsob, ako riešite svoj zdravotný stav. Nemusíte sa nikdy cítiť previnilo za to, že informujete ostatných o svojich potrebách.
- V domácnosti, v ktorej sa oddeľuje jedlo a riad, si označujte aj potraviny, aby ste vedeli, napríklad, do ktorej nádoby s humusom sa namáčali pita chipsy obsahujúce pšenicu. Úplne postačí, ak niekto ponorí nôž do pohára s arašidovým maslom potom, ako ním natrel chlieb.
- Stravovať sa mimo domu je mimoriadne rizikové. Našťastie, niektoré progresívnejšie reštaurácie už rozumejú konceptu krížovej kontaminácie lepkom, a vzhľadom k rastúcemu záujmu ľudí stravovať sa bezpšenične a bezlepkovo sa

tento trend šíri. Večera v reštaurácii, kde na to zabúdajú a pripravia vám jedlo na tej istej panvici, na ktorej sa predtým vyprážala obalovaná tilapia, úplne stačí na to, aby ste sa opäť vystavili účinkom pšenice. Tu pomáha jednoduché pravidlo: ak máte pochybnosti, nejedzte to.

- Ak sa rozhodnete skúsiť šťastie v reštaurácii, obzvlášť dôkladne sa vyhýbajte obalovanému mäsu, potravinám vyprášaným na olejoch, v ktorých sa vyprážali aj potraviny obalované v strúhanke, alebo iným jedlám s obsahom pšenice, zahusťovaným omáčkam, šalátovým dresingom a väčšine dezertov. Avšak ľudia s extrémnou citlivosťou na lepok by nemali podstupovať ani takéto riziko.
- Skontrolujte etiketu, alebo si overte u výrobcu každého predpísaného lieku alebo výživového doplnku, či je bezlepkový.
- Okrem vzácných výnimiek sa vyhýbajte fast-foodovým reštauráciám. Iste, šalát môže byť bezlepkový, a to isté platí aj pre šalátový dresing, ale krížová kontaminácia žemľami a koláčikmi, ktoré pripravujú len o niekoľko metrov ďalej, prípadne použitie nedôsledne umytých nástrojov úplne stačí na to, aby vznikli problémy.
- Uvedomte si, že lepku sa môžete vystaviť aj iným spôsobom okrem jedla: treba byť opatrný aj pri liekoch a výživových doplnkoch, aj rúžoch na pery, žuvačkách, šampónoch, krémoch a inej kozmetike. Šampón s obsahom pšenice môže napríklad vysvetľovať pretrvávajúcu vyrážku. Ak si nie ste istí, overte si to u výrobcu.

Všetky potraviny a ingrediencie vo vašej kuchyni, od chladničky až po špajzu, by mali byť bezlepkové, čo znamená, že by nemali obsahovať pšenicu ani iné zdroje lepku – ako jačmeň, raž, bulgur, tritikale a ovos – a mali by sa pripravovať na zariadeniach, na ktorých sa nepripravujú pšeničné alebo lepkové produkty, aby sa predišlo riziku krížovej kontaminácie. Tieto produkty majú na obale nálepku „bezlepkové“. Zapamätajte si však, že mnohé bezlepkové potraviny sú v skutočnosti iba nekvalitné sacharidy v utajení, takže si dobre vyberajte.

Nič si nenahovárajte: žijeme vo svete, ktorému dominuje pšenica. Nevedomé prípady vystavenia *sa občas prihodia*. Môžete sa iba snažiť, ako sa len dá, aby ste ich udržali na absolútnom minime.

Nasledujúce nepšeničné mleté produkty a múky sú vylúčené.

- Jačmeňu, raži, ovsu, tritikale a bulguru sa treba vyhýbať pre imunitnú krížovú reaktivitu s pšeničným lepkom.
- Amaranť, teff, proso, gaštan, pohánka a quinoa sú zo zoznamu vyškrtnuté pre nadmerný obsah sacharidov (okrem prípadov, keď obmedzenie sacharidov nie je natoľko dôležité, napríklad v chuťovkách alebo dezertoch pre deti).
- Kukuričný škrob, ryžový škrob/múka, zemiakový škrob a tapiokový škrob – typické bezlepkové múky sú tak isto mimo limit, ako som uviedol vyššie.

Všetky múky by sa mali uchovávať v chladničke alebo mrazničke, vo vzduchotesnej nádobe, aby sa spomalila oxidácia. Prípadne si kupujte celé orechy a semená a pomelte si ich podľa potreby. Kuchynský robot, kvalitný mixér (môj malý mixér značky KitchenAid má cenu zlata!), alebo mlynček na kávu pomelú dávku celých orechov alebo semien za 30 až 60 sekúnd. Meľte, iba kým nedosiahnete požadovanú konzistenciu, pretože inak premeníte orechy alebo semiačka na maslo.

Skombinovaním rôznych druhov múky zmeníte textúru koncového produktu. Napríklad v univerzálnej zmesi na pečenie (strana 19) sú základom pomleté mandle/mandľová múka s pridanou kokosovou múkou, pomletými ľanovými semiačkami a troškou semien psyllia – čo je kombinácia, ktorá funguje vo väčšine receptov lepšie ako samostatné pomleté mandle/múka.

Každý, kto je alergický na orechové múky, si môže nájsť v tomto zozname niekoľko potenciálnych náhradných možností, ako napríklad kokosová múka a múky zo semien. Uvedomte si však, že ak nahradíte v recepte povedzme mandľovú múku kokosovou múkou a múkou zo sezamových semien, bude potrebné trochu upraviť množstvo tekutiny a čas pečenia.

Zdravé tuky

Z nášho odmietania princípu „zdravých celozrnných potravín“ vyplýva aj naše odmietanie potreby obmedziť celkové množstvo tuku, množstvo nasýteného tuku a cholesterolu. Do stravy musíme *pridať* tuky a oleje

pre ich prínos pre zdravie. Oleje, ktoré sa predtým považovali (pre obsah nasýtených tukov) za nezdravé, ako napríklad kokosový olej, sa teraz do zdravého, bezpšeničného životného štýlu vracajú. Tie najlepšie oleje, z ktorých si môžete vybrať, sú:

- Avokádový olej
- Bio maslo a ghee (vyčírené maslo, pôvodom z Indie)
- Extra ľahký olivový olej
- Extra panenský olivový olej
- Kokosový olej
- Lanový olej
- Olej z vlašských orechov

Nie je vhodné vykrajovať tuk z hydiny, hovädzieho, bravčového alebo rýb, ani odstreďovať huspeninu a tuk z polievky alebo vývaru. Bravčové sadlo je úplne v súlade s bezpšeničným životným štýlom, aj keď je veľmi ťažké nájsť ho v nehydrogenovanej podobe.

Všetko, čo potrebujete vedieť o sladidlách

Existuje niekoľko nekalorických alebo len minimálne kalorických sladidiel, ktoré sa osvedčili ako relatívne neškodné a kompatibilné s programom *Život bez pšenice – recepty do 30 minút*: stévia (na rozdiel od cukru takmer nekalorická), erythritol, xylitol (nazývaný aj drevný cukor alebo brezový cukor, vhodný aj pre diabetikov), luo han guo (trvalá lianovitá rastlina z čeľade tekvicovité, jej zelený plod po usušení zhnedne, je známy aj ako arhatovo ovocie, buddhovo ovocie, prípadne mníšske ovocie, pozn. red.), a sukralóza (náhradné sladidlo, predáva sa pod obchodným názvom Splenda). Tieto sladidlá vám umožnia pripraviť sušienky, mafiny a iné dobroty bez škodlivých účinkov cukru aj nezdravých dôsledkov niektorých škodlivejších sladidiel (ako napríklad aspartamu).

Cukrové alkoholy okrem erythritolu a xylitolu (ako mannitol, sorbitol a maltitol) vyvolávajú značnú plynatosť, kŕče a hnačku, nehovoriac o zvýšenom cukre v krvi, a preto ich neodporúčam. Väčšina z nás si neželá dostať k dezertu aj vyhliadky na hnačku.

Obzvlášť užitočnou stratégiou je kombinovanie sladidiel. Ak máte po stévii horkú príchuť, skombinujte stéviu povedzme s erythritolom alebo luo han guo; nemusíte takto pridávať do jedla toľko stévie a príchuť sa zníži alebo odstráni.

Stévia

Hľadajte čistú stéviu v tekutej forme, v práškovej forme alebo v práškovej forme s inulínom; vyhýbajte sa stévii s maltodextrínom, ktorý sa často používa na zvýšenie objemu stévie, aby zodpovedala objemu cukru, jeden hrnček na jeden hrnček.

Erythritol

Erythritol je jedným zo sladidiel v značke Truvia (s rebianou, výťažkom zo stévie) a Swerve (s inulínom). Vyhýbajte sa značke Pure Via, pretože obsahuje glukózu a/alebo maltodextrín.

Xylitol

Xylitol sa zo všetkých vybraných sladidiel najviac podobá na cukor: na rozdiel od ostatných dokáže vytvoriť dobré efekty pri polevách a posypoch. Používajte ho však iba v obmedzených množstvách, pretože mierne zvyšuje cukor v krvi. A majitelia psov by mali vedieť, že pre psov môže byť xylitol toxický.

Luo Han Guo/Buddhovo ovocie

Obľuba tohto prirodzeného sladidla sa rýchlo zvyšuje, pretože nemá horkú príchuť, ktorú cítia niektorí ľudia pri stévii. Podobne ako stévia nezvyšuje hladinu cukru v krvi ani nespôsobuje zubný kaz a nemá negatívne zdravotné dôsledky ako bežné sladidlá. Je ťažké ho zohnať, ale keďže dopyt stúpa, je čoraz dostupnejšie. Vyhýbajte sa Monk Fruit (u nás najčastejšie prekladané ako Buddhovo ovocie) značiek Raw a Nectresse, pretože obsahujú glukózu a/alebo maltodextrín. Určite si prečítajte etikety a hľadajte nové produkty, ktoré prichádzajú do obchodov a obsahujú iba Buddhovo ovocie alebo Buddhovo ovocie a erythritol.

Sukralóza

Zdravotné účinky sukralózy sú do určitej miery nejasné (potenciál alergií a nezvyčajných reakcií; škodlivých účinkov na črevnú flóru, minimálne pri štúdiách na zvieratách). Je aj pomerne ťažké zohnať čistú sukralózu bez maltodextrínu. (Splenda je sukralóza s maltodextrínom.) Toto je posledná voľba medzi sladidlami.

Váš nákupný zoznam

Okrem skutočných potravín, ktoré obsahujú iba jedinú ingredienciu, a ktoré sa stanú základom vašej stravy, ako napríklad zelená paprika, cibuľa a iná zelenina a hovädzie, bravčové, jahňacie mäso, ryby, kurčatá a iné mäso, nasleduje zoznam ďalších bežných ingrediencií, ktoré budete potrebovať k bezpešeničnému životnému štýlu. Nasledujúci zoznam obsahuje v podstate všetko, čo budete potrebovať na prípravu jedál z tejto kuchárky.

- Cuketa
- Čokoláda – stopercentná čokoláda, 85 percent alebo viac kaka
- Čokoládové vločky, tmavé
- Extrakty – prírodný mandľový, kokosový, pepermintový a vanilkový
- Karfiol
- Strúhaný a nesladený kokos; kokosové vločky
- Kokosová múka
- Kokosové mlieko – v plechovke na zahustenie receptov; kartónové na pitie
- Ľanové semená, najlepšie zlaté pomleté
- Mandle mleté/mandľová múka
- Mandľové mlieko, nesladené
- Maslá z orechov a semien – mandľové maslo, arašidové maslo, slnečnicové maslo
- Mleté orechy – mandle, lieskovce, pekanové orechy, vlašské orechy
- Nesladený kakaový prášok
- Nesladené sušené ovocie
- Oleje – avokádový, kokosový, extra ľahký olivový, extra panenský olivový, ľanový, z vlašských orechov
- Orechy – surové mandle, brazílske orechy, lieskovce, pekanové orechy, pistácie, vlašské orechy; nasekané pekanové alebo vlašské orechy na pečenie
- Prášok do pečiva (bez hliníka)
- Semená – chia, surové tekvicové, surové slnečnicové a sezamové
- Rezance shirataki (v chladenej sekcii)
- Semená chia, pomleté alebo celé
- Sladidlá – tekutá stévia, prášková stévia (čistá alebo s inulínom, nie maltodextrínom), práškový erythritol, Truvfa, xylitol, luo han guo

- Syry
- Tekvica (obyčajná)
- Vajcia
- Vínny kameň

Náhradné ingrediencie pre iné typy citlivosti na potraviny

Čoraz viac ľudí je citlivých na určité potraviny, či už ide o alergie alebo iné problémy, ktoré komplikujú výber jedál. Hoci niektoré, ak nie dokonca väčšina citlivostí na potraviny sa zlepši alebo stratí po odstránení pšenice zo stravy (pravdepodobne v dôsledku straty účinku gliadínu na priepustnosť tenkého čreva), niektorí ľudia sa musia aj naďalej vyhýbať zdrojom svojich problémov.

Tu je počiatočný zoznam na zistenie potenciálnych náhradných ingrediencií.

Náhradné ingrediencie pre iné typy citlivosti na potraviny

AK STE CITLIVÍ NA:

MOŽNÉ NÁHRADNÉ PRÍSADY:

Mandle	Pomleté chia semená, cicerová múka, pomleté pekanové orechy, pomleté tekvicové semená, pomleté sezamové semená, pomleté vlašské orechy
Maslo	Avokádový olej, kokosový olej, extra ľahký olivový olej, ghee (okrem extrémnej citlivosti na kravské mlieko), olej z vlašských orechov
Vajcia	Jablkové pyrė, chia semená, kokosové mlieko (plechovkové), grécky jogurt (nesladený), mleté zlaté ľanové semená, tekvicové pyrė, tofu (z geneticky nemodifikovanej sóje)
Mlieko	Mandľové mlieko, kokosové mlieko (krabicové), kozie mlieko, konopné mlieko, sójové mlieko (z geneticky nemodifikovanej sóje)
Orechy	Semená chia, tekvicové semená, sezamové semená, slnečnicové semená

Pšenica... hoci pod iným menom!

Pšenicu obsahuje neskutočné množstvo priemyselne spracovaných potravín – pretože stimuluje apetít, čo výrobcovia potravín šikovne využívajú. Pšenicu uvádzajú pod očividnými názvami, ako „pšeničná múka“, „rafinovaná pšeničná múka“, alebo „vitálny pšeničný lepok“. Tieto nájdete ľahko. Pozrite si tento zoznam menej očividných zdrojov, na ktoré si tak isto musíte dať pozor.

- Brioška
- Bulgur
- Burrito
- Farro
- Focaccia – chlebová placka
- Fu (lepok v ázijských jedlách)
- Glutén
- Gnocchi
- Grahamová múka
- Hydrolyzovaný pšeničný škrob
- Hydrolyzovaný rastlinný proteín
- Jačmeň
- Kamut
- Karamelové farbivo
- Krupica
- Krutóny
- Kuskus
- Lepok
- Maces
- Modifikovaný potravinársky škrob
- Otruby
- Palacinky
- Panko (zmes strúhanky používaná v japonskej kuchyni)
- Pšeničné klíčky
- Pšeničné otruby
- Ramen – japonská rezancová polievka
- Seitan (takmer čistý lepok používaný namiesto mäsa)
- Semolina
- Soba (z väčšej časti pohánkové rezance, ale obvykle obsahujú aj pšenicu)
- Suchár
- Šiška
- Špalda
- Štrúdlá
- Tabbouleh – kuskusový šalát
- Tarhoňa
- Textúrovaná rastlinná bielkovina
- Torta
- Triticum
- Tritikale
- Udon – japonské rezance
- Wrapy
- Zahustená omáčka
- Zápražka (zahusťovadlo na pšeničnej báze)
- Žito

Už len keď si ho budete čítať, uvedomíte si rôzne chodníčky, ktorými sa pšenica môže infiltrovať do vašej stravy. Vždy, keď nemáte istotu, pozrite si tento zoznam.

Kuchynské pomôcky

Žiadna z týchto pomôcok uvedených v zozname nie je absolútne nevyhnutná na to, aby ste začali svoj bezpšeničný životný štýl – ale určite vám tento proces zjednoduší a ušetrí množstvo času. Odporúčam vám, aby ste jednoducho začali skúšať recepty a potom si zaobstarali pomôcky – sami uvidíte, čo budete potrebovať.

Napríklad, špirálové krájače pomáhajú vytvoriť vynikajúcu cuketovú náhradu rezancov, podarí sa vám oveľa lepšie, ako by ste to spravili nožom. Ak zistíte, že vy alebo vaša rodina máte naozaj radi cuketové rezance, bude rozumné investovať do výrobku ako Spiralizer alebo Spirelli. Keďže v obchodoch ešte nezačali predávať zdravú zmrzlinu, ponúkam domácu verziu (strana 223); moderný prístroj na výrobu zmrzliny výrazne ušetrí váš čas a energiu. Medzi najužitočnejšie pomôcky patria:

- Elektrický ručný mixér
- Sekač/robot – ak hľadáte cenovo dostupný, jednoduchý na použitie a údržbu, odporúčam sekač KitchenAid približne za 25 eur.
- Prístroj na výrobu zmrzliny
- Mafinové košíčky (papierové alebo silikónové)
- Mafinový plech
- Špirálový krájač (Spiralizer alebo Spirelli)
- Drevené špáradlá
- Lis na tortily – ak chcete urobiť väčšiu dávku tortíl, aby ste si odložili na neskôr, je to oveľa jednoduchšie s týmto lisovacím prístrojom.
- Vaflovač
- Plech na whoopie koláčiky – s týmto plechom bude oveľa jednoduchšie vytvoriť rovnomerné whoopie koláčiky alebo aj žemle.

Pripraviť sa, pozor, štart!

Ak ste sa dostali až sem, ste dobre vybavení na to, aby ste začali svoje 30-minútové bezpšeničné kuchárske dobrodružstvo!

Všimnite si, že okrem jednotlivých receptov v nasledujúcich kapitolách nájdete na konci knižky aj niekoľko tematických menu. Predpovedám vám, že budete prekvapení, aký bohatý, chutný, sýty a zdravý môže byť váš nový život bez pšenice.