



WERONIKA MADEJSKA  
autorka bloga *Natchniona.pl*

# BEZ GLUTENU BEZ WYRZECZEŃ

Natchnione przepisy  
dla bezglutenowców,  
wegetarian i całej  
reszty świata

WYDANIE II ROZSZERZONE



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka

Zdjęcia na okładce oraz wewnątrz książki:

s. 13, 17, 21 (mąka), 27 (jabłka), 30–31, 41, 43, 49, 58–59, 63, 67, 73, 77, 81, 90–91, 97, 99, 105, 115–133, 141–149, 164–171, 179, 189–193, 207–217, 221, 229, 237 – fot. Rita

s. 35, 45, 47, 51–57, 69, 79, 83–89, 103, 107–113, 134–135, 139, 151–163, 173–177, 181–187, 195–205, 219, 223–227 – fot. Weronika Madejska

s. 101 – fot. Agnieszka Tylka-Andrzejewska

Projekt składu i skład: Adrian Partyka

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/diebe2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4211-8

Copyright © HELION 2018

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

## Wstęp 7

- Maile od Czytelników 7
- Moja historia 11
- Wstęp do drugiego wydania 18
- Notka kucharska 20

## Rozdział 1. Pieczywo 31

- Zakwas 34
- Słowniczek 36
- Uwagi 37
- Chleb na zakwasie 40
- Chleb na nocnym zaczynie drożdżowym 42
- Doskonały chleb bez mąki 44
- Ciabatta 46
- Ciasto drożdżowe — uwagi 48
- Najprostsze drożdżówki 50
- Rogaliki 52
- Naleśniki na zakwasie 54
- Tortille 56

## Rozdział 2. Śniadanie 59

- Wzmacniający sok z pietruszki 62
- Najłatwiejszy zielony koktajl 64
- Energetyzujący koktajl z imbirem 64
- Gęste smoothie z mango 65
- Koktajl z mrożonych owoców 65
- Shake z masłem orzechowym 66

Granola	68
Pasta z białej fasoli	70
Tost z awokado	71
Humus	72
Pasta z suszoną śliwką	74
Kanapkowy serek z tofu	75
Sałatka z komosą i pieczonym burakiem	76
Spring rolls	78
Naleśniki	80
Kasztanowe naleśniki dla Ali (bez jajek)	82
Sentymentalne pankejski	84
Roślinne placuszki (bez jajek)	86
Gofry	88

### Rozdział 3. Obiad 91

Bulion rozgrzewający ciało i ducha	94
Zupa z soczewicy	96
Pikantna zupa z czerwoną fasolą	98
Zupa z pieczonych warzyw z soczewicą	100
Krupnik z kaszy jaglanej	102
Zupa mocy	104
Zupa porowo-ziemniaczana	106
Gulasz z ciecierzycy	108
Fasola w czerwonym winie	110
Doskonale pierogi	112
Ciasto pierogowe — uwagi	114
Farsz do „ruskich”	116
Słodki farsz serowy	116
Farsz z kapusty i grzybów	117
Farsz z kaszy gryczanej i szpinaku	118
Kluski śląskie	120
Potrąwka z boczniaków	122
Spaghetti z pulpecikami	124

Wielofunkcyjny dressing Oli	126
Prosty makaron w 15 minut	126
Lasagne z bakłazanem	128
Domowy makaron do lasagne	130
Makaron ryżowy z warzywami	132

## Rozdział 4. Kolacja 135

Pasztet ze śliwką	138
Quiche z fetą i szpinakiem	140
Naleśniki ze szpinakiem	142
Ryż curry z imbirową marchewką	144
Moje ulubione stir fry	146
Minikotleciki z kaszy jaglanej	148
Warzywne burgery	150
Dip śliwkowy	152
Chutney z mango	152
Dip czosnkowy	153
Pizza	154
Pizza z batata	156
Wrapy z tofu i granatem	158
Chrupiąca sałata z pieczonym kalafiozem	160
Pieczone ziemniaki i śliwkowe smarowidło	162

## Rozdział 5. Słodkie 165

Szarlotka	168
Ciasto herbaciane	170
Brownie	172
Wilgotne ciasto marchewkowe z kremem	174
Chlebek bananowy	176
Ciasto czekoladowe na jogurcie	178
Bułeczki cynamonowe	180
Rolada z bitą śmietaną i owocami	182
Ciasto jogurtowe z owocami	184

Ciasto czekoladowe	186
Eklery	188
Ciasto parzone — uwagi	190
Pączki wiedeńskie	192
Sernik z białą czekoladą i malinami	194
(Bez)sernik	196
Krucha tarta z budyniem i malinami	198
Ciasto kruche bez jajek i mleka	200
Chocolate chip cookies	202
Ciasteczka owsiane	204
Pralinki	206
Mus czekoladowy	208
Bezowe obłoczki z owocami	210
Krem pomarańczowy	212
Biszkopt — przepis podstawowy	214
Proporcje na różne formy i rodzaje wypieków	215
Torcik urodzinowy	216
Tort mocca	218
Tort orzechowo-kawowy	220
Torcik tiramisu	222
Biszkopt bez jajek i mleka	224
Tort czekoladowo-kawowy	226
Wegański torcik czekoladowy	228
Podziękowania od Czytelników	230
Dziękuję	238



## Wstęp do drugiego wydania

Jeszcze przed trzema laty pisałam, że o diecie bezglutenowej nie mówi się zbyt dużo. Dlatego wiedzę w jej zakresie trzeba zdobywać samodzielnie i wzajemnie się uświadamiać. Najlepiej zaczynając od tych, którzy są najbliżej. Jakież było moje zdumienie, gdy już wkrótce sytuacja uległa diametralnej zmianie, a dieta bez glutenu stała się swego rodzaju przebojem. Szybko się jednak okazało, że owszem, oferta produktów pozbawionych glutenu cały czas rośnie, ale idąca za tym medialna otoczka niesie ze sobą duże niezrozumienie tematu.

Podobnie jak kiedyś społeczeństwo uległo modzie na płatki śniadaniowe z dodatkiem witamin, tak teraz z półek zaczęło znikać wszystko opatrzone krzykliwym napisem „gluten free”. Pojawił się także mit, jakoby zwykły batonik miał być „zdrowy” tylko dlatego, że nie zawiera pszenicy.

Z tych i wielu innych powodów niesłuchanie źle reaguję na słowo „dieta”, kojarzące się z wyrzeczeniami, stresem czy tymczasowością. Poza tym o nowych, iście rewolucyjnych sposobach żywienia możemy przeczytać niemal codziennie. To sprawia, że zagadnienie to przestaje być traktowane poważnie. Pewnie dlatego moja szkolna koleżanka (dzisiaj najlepsza przyjaciółka) głośno i sarkastycznie prychnęła, gdy przed wyjazdem integracyjnym na forum zgłosiłam, że jestem na... diecie.

Dzisiaj staram się nie zamykać w żadnych ramach. Nadal tworzę receptury bez glutenu, często z wyłączeniem innych składników problematycznych dla coraz większej grupy osób. W tym wszystkim jednak najważniejsze pozostaje dla mnie po prostu dobre jedzenie.

Każdego miesiąca ze zdumieniem obserwuję wzrost ilości sprzedanych egzemplarzy *Bez glutenu, bez wyrzeczeń*. Mimo że



rynek wydawniczy zalała fala książek o podobnej tematyce, ten niepozorny przepiśnik cały czas cieszy się dużym powodzeniem. Dlatego poprzestając na jego pierwotnej wersji, bez nanoszenia żadnych zmian, byłabym niemałą ignorantką.

Nowe wydanie zawiera dwadzieścia nowych receptur — zarówno nigdy wcześniej niepublikowanych, jak i tych, które cieszą się wielkim powodzeniem na blogu lub zostały okrzyknięte hitami podczas warsztatów.

Przepisy opatrzone są licznymi wskazówkami. Wraz z Ritą na nowo sfotografowałyśmy większość dań, a w kilku przypadkach pokazujemy poszczególne etapy realizacji przepisu. Na kolejnych stronach znajdziesz też porady dla początkujących.

W kuchni urzęduję już siódmy rok. Kocham celebrowanie posiłków i pewnie dlatego wciąż towarzyszy mi wielki apetyt. Nie czuję się ekspertem. Czasami zdarza mi się dość niefortunnie użyć jakiegoś składnika albo wyciągnąć z piekarnika popisowy wręcz zakalec. W tym, co robię, bazuję na doświadczeniu i instynkcie, który wykształcałam cierpliwie, krok po kroku. Do kuchni sprowadzam przyjaciół, często widuję się w niej również z Czytelnikami. To wspaniałe doświadczenie i piękna przygoda.

Jeżeli kolejne strony tej książki pomogą Ci rozwiązać choć jeden mały dylemat, będę naprawdę szczęśliwa.

Uściski,

Weronika

# Chleb na zakwasie

*To podstawowy i naprawdę prosty w realizacji przepis na chleb bez grama drożdży. Kiedy opanujesz kolejne etapy jego przygotowywania, możesz zacząć eksperymentować z różnymi mąkami i dodatkami smakowymi.*

## SKŁADNIKI:

Zaczyn	Ciasto właściwe	Dodatkowo
100 g aktywnego zakwasu	zaczyn	tłuszcz i bezglutenowa mąka
30 g bezglutenowej mąki owsianej lub kasztanowej	100 g bezglutenowej mąki owsianej lub kasztanowej	owsiana do foremki
30 g mąki ryżowej	100 g mąki ryżowej	<b>Propozycje dodatków</b>
30 g mąki ziemniaczanej	100 g mąki ziemniaczanej	posiekane suszone śliwki, morele lub rodzynki
około 80 ml wody	około 200 ml wody	pestki słonecznika lub dyni
	1 łyżka oleju	posiekane orzechy
	1 łyżeczka soli	posiekana dymka
	1 łyżeczka miodu	płatki owsiane
		suszone zioła

## WYKONANIE:

1. Wszystkie składniki na zaczyn dokładnie wymieszaj. Przykryj ściereczką i odstaw na całą noc.
2. Rano zaczyn przełóż do miski. Dodaj wszystkie pozostałe składniki i za pomocą miksera wyrób jednolite ciasto o konsystencji bardzo gęstej śmietany. Jeżeli chcesz, na tym etapie możesz wmieszać dodatki.
3. Ciasto przełóż do natłuszczonej i wysypanej mąką keksówki o wymiarach zbliżonych do 22×12 cm. Przykryj i odstaw do podwojenia objętości na 2–3 godziny.
4. Po tym czasie rozgrzej piekarnik do 190°C, z termoobiegiem. Wierzch ciasta posmaruj olejem. Piecz 50–60 minut, aż skórka będzie mocno zrumieniona.
5. Pod koniec pieczenia delikatnie wyjmij chleb z formy i dopiecz na kratce.
6. Przed podaniem całkiem wystudź. W innym przypadku pokrojenie chleba będzie wyzwaniem.

Smacznego!



# Wzmacniający sok z pietruszki

(2 szklanki)

*Koktajle to bardzo prosty sposób na przyswojenie dużej porcji warzyw i owoców. Dla mnie nie stanowią pełnego śniadania, ale są do niego doskonałym wstępem lub jego uzupełnieniem. Warto mieć w kuchni dobry blender o wysokiej mocy, który poradzi sobie z każdą pestką, a z listków wydobędzie wszystko, co najlepsze. To wydatek będący inwestycją w zdrowie, która na pewno przyniesie bardzo wymierne korzyści.*

SKŁADNIKI:

pęczek natki pietruszki (około 30 g)  
1 cytryna  
350 – 400 ml wody  
1 – 2 łyżki miodu

WYKONANIE:

1. Cytrynę spierz i obierz cienko ze skórki. Miąższ pokrój na ósemki, oddziel od pestek i wraz z posiekaną natką wrzuć do naczynia blendera.
2. Dodaj łyżkę miodu i około ½ szklanki wody. Dokładnie zmiksuj.
3. Wlej pozostałą ilość wody i na małych obrotach wymieszaj całość. Dosłódź do smaku.

Smacznego!



# Zupa z pieczonych warzyw z soczewicą

(dla 4 osób)

*Jak widzisz, zupy na bazie pomidorów zajmują szczególne miejsce w mojej kuchni. Ta jest przyjemnie gęsta, a dzięki uprzedniemu pieczeniu warzyw — słodkawa. Często serwuję ją mięsożercom, którzy z uznaniem proszą o dokładkę lub dwie.*

## SKŁADNIKI:

3 pomidory  
1 duża czerwona papryka  
1 bakłażan  
2 cebule  
100 g ugotowanej czerwonej soczewicy  
500 ml passaty pomidorowej  
500 ml wody  
2 łyżki oliwy  
1 łyżeczka słodkiej papryki  
½ łyżeczki wędzonej papryki  
½ łyżeczki pieprzu cayenne  
½ łyżeczki gałki muszkatołowej  
1 łyżeczka ziół prowansalskich  
2 łyżki bezglutenowego sosu sojowego tamari

## WYKONANIE:

1. Pomidory, paprykę i bakłażana przekrój na połówki, ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i upiecz w gorącym piekarniku do miękkości (20 – 30 minut).
2. Warzywa obierz ze skórki, a następnie zmiksuj blenderem.
3. Dodaj passatę, oliwę i wymieszaj. Przelej do garnka, uzupełnij wodą.
4. Na patelni zeszklij drobno pokrojoną cebulę i dodaj ugotowaną soczewicę. Podsmaż, mieszając. Dodaj do zupy. Dopraw ziołami i sosem sojowym.

Smacznego!



# Minikotleciki z kaszy jaglanej

(20 – 30 sztuk)

*Kotleciki z kaszy jaglanej są świetnym pomysłem nie tylko na zwykłą domową kolację, ale i wszelkiego rodzaju przyjęcia. Możesz upiec je w piekarniku lub, obtoczone w bułce, usmażyć. To przepis na całą stertę doskonałych kęsów, które równie dobrze smakują na zimno.*

SKŁADNIKI:

150 g kaszy jaglanej  
1 duża cebula  
1 marchewka  
¼ korzenia selera  
2 łyżki bezglutenowego sosu sojowego tamari  
2 łyżki oleju  
2 łyżki mąki ryżowej  
1 łyżeczka pieprzu ziołowego  
sól

**Dodatkowo**

olej do smażenia  
jajko i mąka ryżowa lub bezglutenowa  
bułka tarta do obtoczenia

WYKONANIE:

1. Kaszę opłucz na sitku pod strumieniem gorącej wody. Gotuj we wrzątku do miękkości. Odcedź nadmiar wody.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na patelni. Na tarce o drobnych oczkach zetrzyj marchew i seler. W misce połącz wszystkie składniki. Jeżeli masa nie jest wystarczająco lepka, dodaj więcej mąki ryżowej i dokładnie połącz składniki dłońmi. Dopraw solą i pieprzem ziołowym.
3. Z masy jaglanej formuj małe kotleciki. Piecz je przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C lub obtocz w jajku i bułce i usmaż na złoty kolor.

Smacznego!





# Buleczki cynamonowe

(5 sztuk)

*Te drożdżówki mają chrupiącą, wypieczoną skórkę i cudownie miękkie, puszyste, wilgotne, masłane miąższ. Choć nigdy nie miałam okazji spróbować oryginału, podejrzewam, że moje buleczki mogłyby stać w szranki z tradycyjnymi pszennymi ślimaczkami szwedzkich gospodyń.*

## SKŁADNIKI:

### Ciasto drożdżowe

100 g mąki ziemniaczanej  
65 g bezglutenowej mąki  
owsianej  
65 g mąki ryżowej  
40 g mielonego złocistego siemienia lnianego  
½ łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia  
¼ łyżeczki gumy ksantanowej  
5 g drożdży instant

50 g cukru trzcinowego  
ok. 200 ml ciepłej wody  
60 g masła  
1 łyżeczka mielonego cynamonu  
1 łyżeczka cukru z prawdziwą wanilią

### Dodatkowo

15 g mielonego cynamonu  
2 łyżki cukru trzcinowego  
30 g masła  
białko

### Lukier

150 g cukru pudru  
2 – 3 łyżki ciepłej wody

## WYKONANIE:

1. Masło rozpuść w garnuszku i wystudź.
2. Mąki przesiej, połącz z siemieniem, proszkiem, drożdżami i gumą ksantanową. Dodaj cukier, cynamon oraz wanilię. Dolej połowę wody i rozpocznij wyrobienie ciasta. Dodawaj pozostałą wodę i masło. Wyrabiaj przez 3–4 minuty. Ciasto powinno być bardzo luźne i odrobinę klejące.
3. Ciasto owiń folią i odstaw na 40 minut do wyrośnięcia. W międzyczasie dwa razy odgazuj ciasto (uderz pięścią) i krótko wyrób.
4. Wyrośnięte ciasto przełóż na blat. Jeżeli trzeba, dodaj jeszcze łyżkę mąki ziemniaczanej i wyrób.
5. Ciasto podziel na pięć części. Z każdej uformuj wałeczek. Spłaszcz i posmaruj warstwą masła.
6. W szklance wymieszaj cynamon z cukrem i posyp mieszaną paski ciasta. Zroluj tak, by powstał ślimaczek.
7. Buleczki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pokryj białkiem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C. Piecz 20 minut.
8. W tym czasie przygotuj lukier. Składniki połącz do uzyskania śnieżnobiałej, jednolitej pasty. Gotowe buleczki polukruj.

Smacznego!





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

