

PUSRYČIAI

12

Blynai su obuoliais

15

Lietiniai

16

Varškėčiai

19

Varškės apkepas su baltuoju šokoladu ir avietėmis

KEKSIUKAI IR KEKSAI

23

Grikių keksiukai

24

Bananiniai keksiukai

27

Šokoladiniai keksiukai

28

Citrininis „Dizainerių keksas“

SAUSAINIAI IR SPURGOS

32

Varškės spurgos

35

Avižiniai sausainiai

36

Migdoliniai sausainiai

39

Kokosiniai sausainiai

40

Spurgos su šokoladiniu kremu

KASDIENIAI KEPINIAI

45

Obuolių pyragas

46

Greitas šokoladinis pyragas su vaisiais ir riešutais

48

Sūrio pyragas su kukurūzų trupiniais

51

Saulėtas mandarinų pyragas

52

„Braunis“ su pekano riešutais

55

Morkų pyragas

ŠVENTINIAI KEPINIAI

59

Avižiniai „popsai“

60

Uogų tortas

63

Purus šokolado ir citrinų tortas su maskarponės kremu

67

„Alisos“ šokoladinis tortas

68

„Annos“ Pavlova su grietinėlės kremu ir braškėmis

KNYGOS ATSIKADIMO ISTORIJA PAGAL INGA

Šią knygą sumaniau „iš bėdos“. Gimus trečiam vaikui, pašlįjo sveikata. Metus ieškojau tokios prastos savijautos priežasties. Gydytojai traukė pečiais, homeopatija ir alternatyvus gydymas negelbėjo. Tiesiog priėjau liepto galą, kai galvos skausmas tęsdavosi savaitėmis. Ėmiau stebėti savo mitybą ir supratau, kad savijauta blogėja, kai suvalgau kokių nors kepinų. Atsižvelgęs į mano pastabas, gydytojas skyrė papildomus tyrimus ir pagaliau paaiškėjo, jog turiu NCGS sutrikimą (*neceliakinį jautrumą glitimui*).

Vėliau domėjausi šia problema ir sužinojau, kad žmonių, sergančių šia autoimunine liga, kitaip tariant, netoleruojančių glitimo arba turinčių alergijas kitiems kviečių baltymams, mano aplinkoje yra daugiau, nei galėjau įsivaizduoti.

Mintis atsisakyti kepinų pradžioje net nudžiugino. Pamaniau: puiki dieta, susidraugausiu su seniai išaugtais džinsais. Bet ilgainiui ėmė erzinti tai, kad, gamindama šeimai maistą, negaliu net paragauti. Supratau, kad man gimtadienis be torto - visai ne šventė. Ir kaip tik tuo nusivylimo periodu susipažinau, o vėliau ir susidraugavau su Daiva Kovzan. Ji man, aišku, nepasakė, kad dirba maisto gaminių technologijų mokytoja, o gal tiesiog jai neišėjo įsiterpti į mano monologus...

Ji paprasčiausiai vienos kelionės metu atnešė keksiukų dėžutę ir pasakė, kad čia tik man. Vėliau dar pamokė, kaip juos pasigaminti. Keksiukus sekė tortas ir kiti saldumynai. Taip ji mane užkrėtė gaminti, bandyti naujus receptus. Man ėmė sektis.

Susidarė ratas žmonių, kuriems mano receptų reikėjo dėl ligos ar dietos. Siuntinėdama juos pagalvojau, kad paprasčiau būtų juos išleisti knygos pavidalu. O kad knyga būtų rimtesnė, pamaniau, jog reikia kreiptis į specialistą. Nepasikuklinau ir iš karto skambinau geriausiai mano žinomai konditerijos technologei Katerinai. Reikia tik įsivaizduoti, kaip apsidžiaugiau, kai ji sutiko bendradarbiauti. Tik kiek baisoka buvo nešti savo „šedevrus“ jos teismui. Mano laimei, ji buvo labai taktiška ir miela. Visus receptus patikrino, kai kuriuos „šiek tiek“ pakoregavo (*turiu pripažinti, kad rezultatas stipriai pagerėjo*).

Labai džiaugiuosi, kad šioje knygoje atsirado Katerinos receptai, pakereję mane nuo pirmojo kąsnio.

Kadangi knygai vien receptų neužtenka, džiaugiuosi, kad pavyko rasti fotografę Moniką Penkutę. Pamačiusi jos darbus, apsidžiaugiau, o pažiūrėjusi, kaip profesionaliai ji dirba – susižavėjau. Vėliausiai prie mūsų komandos prisijungė dizainerė Eglė Ažubalytė. Visos puikiai sutarėme, darbas vyko sklandžiai, be jokios įtampos. Šį bendrą mūsų projektą galiu drąsiai jums siūlyti. Visi patiekalai yra paprastai ir greitai paruošiami, labai skanūs ir svarbiausia – be glitimo...

KNYGOS ATSIKADIMO ISTORIJA PAGAL KATERINA

Pasakysiu jums atvirai - iki to momento, kol Inga nepasiūlė man padirbėti drauge, aš niekada nebuvau susidūrusi su glitimo netoleravimo problema. Inga buvo pirmoji pažįstama, turinti šį sutrikimą. Be abejonės, kaip žmogus, besidomintis sveiko gyvenimo būdu ir mityba, aš buvau girdėjusi apie žalingą miltų su glitimu poveikį jam alergiškų žmonių organizmams. Prieš imdamasi naujo projekto, visuomet ieškau savyje motyvacijos ir stimulo, bandau rasti atsakymą, kiek tai reikalinga žmonėms. Viena paprasta Ingos frazė išskleidė visas mano abejones: „Jeigu tau trūksta motyvacijos, nuvažiuok į vaikų ligoninę, į gastroenterologinį skyrių, ir tau neliks jokių abejonų“.

Taigi mūsų sumanymas buvo padaryti paprastą ir aiškų receptų rinkinį, kurį norėtusi turėti „po ranka“ bet kuriuo metu: tiek kepanant vaikams blynus, tiek gaminant šventinį tortą. Visi receptai labai paprasti, dauguma jums yra tikrai žinomi, bet visi jie be miltų su glitimu arba netgi visai be miltų.

Buvo be galo įdomu kurti tokius receptus. Mano namuose jau spėjo prigyti keletas receptų iš šios knygos, labai tikiuosi, kad ir Jūs, nepriklausomai nuo to, ar Jums ši tema aktuali, ar ne, pamėgsite juos ir naudosite savo kasdieniame gyvenime.



KODĖL BE GLITIMO?

Glitimas yra organinė baltymų molekulė, būdinga tam tikriems grūdiniams augalams. Ji susidaro iš dviejų mažesnių baltymų: gliutenino ir gliadino. Tai elastiška medžiaga, kuri suformuoja orą arba anglies dvideginį sulaikančią struktūrą, o tai kepiniams suteikia norimą putlią tekstūrą ir formą.

Pastaruoju metu nemažai žmonių pradėjo laikytis beglitiminės dietos. Kai kurie turi vengti glitimo dėl tam tikrų sveikatos problemų. Kiti mano, kad glitimo vartojimas skatina dirgliosios žarnos sindromą, reumatoidinį artritą, astmą, kitus sutrikimus. Dar kiti žmonės tiesiog vengia glitimo, nes be jo jaučiasi geriau.

CELIAKIJA

Mokslininkai mano, kad apie 1 iš 130 žmonių visame pasaulyje serga šia paveldima genetinė liga. Pastebėta, kad ji labiau būdinga šiaurės europiečiams. Celiakija - tai autoimuninė liga, kuomet imuninės ląstelės, antikūnai, atakuoja su glitimo molekulėmis kontaktuojančias mažytes žarnos sienelės ataugėles, plaušelius, taip sukeldamos negrįžtamus plonosios žarnos pažeidimus.

Celiakija turi nemažai simptomų: tiek virškinamojo trakto sutrikimų (pilvo pūtimas arba skausmai, viduriavimas, pykinimas), tiek ir su žarnynu nesusijusių simptomų, tokių kaip stiprus galvos skausmas, odontologinės problemos, odos bėrimai ir egzemos. Gali būti tiesiog jaučiamas silpnumas. Tai viena iš priežasčių, kodėl šią ligą taip sunku diagnozuoti. Kuo ilgiau glitimo netoleruojantis žmogus nesužino savo diagnozės ir neeliminuoja glitimo iš savo dietos, tuo rimtesni pažeidimai paveikia visą organizmą (netgi tokie, kaip osteoporozė, depresija, miego ar dėmesio sutrikimai, žarnos opos ar net vėžys).

Vienintelis sprendimas turint tokią diagnozę – visiškai vengti glitimo. Atsisakius glitimo, visi simptomai išnyksta, tačiau maistinių medžiagų neįsisavinimo ir autoimuninės reakcijos sukelti kompleksiniai pažeidimai organizme nebeatsistato, lieka ir kitų galimų alergijų ar maisto netoleravimo simptomų, ypač kazeinui ir laktozei.

JAUTRUMAS GLITIMUI

Neceliakinis jautrumas glitimui (NCGS) gali būti gerokai dažnesnis sutrikimas, nei anksčiau manyta. Kai kurios studijos rodo, kad bent vienas iš septynių žmonių pasaulyje gali turėti šį sutrikimą. Jis sunkiai diagnozuojamas, nes kraujo tyrimai jokių pakitimų dažniausiai nerodo. Kaip ir celiakija, tai yra autoimuninė liga, tačiau plonosios žarnos plaušelių pakitimai nebūna tokie akivaizdūs (nebent liga ignoruota dešimtmečius ir stipriai pažengusi). Tačiau šią diagnozę svarbu nustatyti, nes kuo greičiau toks žmogus eliminuoja glitimą iš savo dietos, tuo greičiau ir lengviau organizmas gali pradėti gyti, ir taip išvengiama negrįžtamų organų pažeidimų ar rimtų kompleksinių sutrikimų atsiradimo.

Taigi, net jeigu specifiniai celiakijos tyrimai neigiami, ir kitokios diagnozės taip pat atmestos, tačiau žmogus patiria aukščiau minėtus simptomus, tuomet reikia išbandyti glitimo eliminavimo dietą. Jeigu, visiškai pašalinus glitimą iš maisto bent keletui savaičių, savijauta pagerėja, tuomet labai tikėtina, jog tai – NCGS sutrikimas.

GLITIMO NETOLERAVIMAS

Kai kurių specialistų vertinama, kad net vienas iš trijų žmonių pasaulyje gali netoleruoti glitimo. Kadangi dauguma šių žmonių patiria menkus simptomus arba nepatiria visai jokių simptomų, jiems jautrumas glitimui arba glitimo netoleravimas nėra diagnozuojamas.

Glitimo netoleravimo simptomai yra praktiškai tokie patys, kaip celiakijos, tačiau tai nėra tas pats. Glitimo netoleravimas nėra autoimuninė liga arba alergija. Kitaip tariant, vartojant glitimą, neiššaukiama antikūnų reakcija ir nėra sukeliama negrįžtami organų pažeidimai bei su tuo susijusios ilgalaikės komplikacijos. Tačiau ir žmonės, netoleruojantys glitimo, bet to nežinantys, taip pat gali jaustis gana apgailėtina.

Turbūt neįsivaizduojate kepimo be kvietinių miltų, ar ne? O tai nėra neįmanoma! Svarbiausia yra tai, ką Jūs darysite, kepdami be glitimo. Aišku, kvietinius miltus galima pakeisti kitkuo, o kepinio struktūrą suformuoja įvairių beglitiminių miltų ir krakmolų tarpusavio derinimas, tačiau skonių, kuriuos jau pažįstate ir esate pamilę, atkūrimą galima vadinti menu. Būtent kepimas yra didžiausias iššūkis gaminant patiekalus be glitimo. Daugiau nei 20 receptų (nuo kasdienių liietinių blynų iki visiems įspūdį paliksiančių šventinių kepinų) siūlome Jums į pagalbą.

Kartu įveiksime iššūkį – kepti be glitimo!

Receptų subtilybės

Keletas autorės Ingos pastabų, kurios svarbios skaitantiems ir bandantiems receptus iš šios knygos, teikiamos žemiau:

SVORIS. Klausinėju savo draugių ir pažįstamų, kas iš jų turi namie maisto svarstyklės... Pasirodo, turinčiųjų mažuma. Bandžiau gramus keisti šaukštais, bet išeina gana didelė paklaida, nes valgomųjų šaukštų dydžiai skirtingi - vien jau mano namuose yra trijų dydžių. Dėl to, pavyzdžiui, spurgos gali būti per kietos arba išvis išsileisti aliejuje. Todėl likau prie gramų. Jei susiruošite gaminti su šia knyga, maisto svarstyklės yra būtinos (*bent 5-10 g tikslumo*).

KIAUŠINIŲ DYDIS. Visur naudoju M dydžio kiaušinius. Ten, kur receptas reikalauja tikslumo, kiaušinio baltymai yra nurodyti gramais. Jei ruošiatės gaminimui naudoti daugiau kiaušinio baltymų, galite parduotuvėje nusipirkti atskirai vien tik jų.

KIEKIS. Nurodyti būsimų kepinų tikslų kiekį yra labai sudėtinga, nes kiekvienas žmogus mėgsta skirtingų formų ir dydžių sausainius ar spurgas. Todėl kiekvienam kepinų kiekis išeina skirtingas.

TEMPERATŪRA. Pasirodo, visos orkaitės kaista skirtingai, todėl, pirmą kartą kepant naują gaminį, reikia stebėti procesą (kaip jis kepa) ir, jei Jūsų orkaitė karštesnė ar vėsesnė, reikia į tai atsižvelgti. Dar atkreipkite dėmesį į ingredientų temperatūrą, nes vienuose receptuose jie turi būti kambario temperatūros, o kituose - tiesiai iš šaldytuvo.

INGREDIENTAI. Šioje knygoje aprašytuose receptuose naudoju kukurūzų, ryžių, migdolų ir tapijokos miltus. Kukurūzų ir ryžių miltų tikrai rasite didžiuosiuose prekybos centruose, migdolų miltus perku parduotuvėje, skirtoje konditeriams, arba susimalu pati iš migdolų. Tapijokos miltų galima įsigyti specializuotose ekologiško maisto parduotuvėse.

GLITIMAS. Atkreipkite dėmesį į kepimo miltelius, nes kai kurių sudėtyje būna glitimo. Avižos kartais gali būti priskiriamos prie glitimo ar glitimo pėdsakų turinčių kruopų, tačiau tai svarstytinas klausimas. Vis dėlto kai kuriuose savo receptuose naudoju avižas.

KLAUSIMAI. Jei nerasite kokio nors knygoje nurodyto ingrediento ar kils kokių nors su receptais susijusių klausimų, rašykite man el. paštu: begluten@gmail.com





Grikių keksiukai

10 vnt.

Keksiukams reikės:

4 kiaušinių
5 šaukštų cukraus
100 g grikių miltų
200 g grietinės, kefyro arba jogurto
100 g lydyto atvėsinto sviesto
žiupsnelio druskos
2 šaukštelių kepimo miltelių

Kiaušinių trynius išplakite su cukrumi iki purios masės.

Sumaišykite miltus ir kepimo miltelius.

Į kiaušinių masę sudėkite sviestą, grietinę ir druską. Viską gerai išmaišykite.

Į gautą masę suberkite sausą mišinį ir dar kartelį viską gerai išmaišykite.

Į keksiukų kepimo indą sudėkite popierinius krepšelius.

Išpilstykite tešlą ir kepkite 20 min. iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje.

Šių keksiukų receptą man įkvėpė dzūkaiška „grikinė babka“. Čepkelių raisto ir girių apsuptyje, Musteikos kaime, gyvena moterys, krosnyje kepančios šį skanėstą. Galiu pasigirti, kad mokiausi ir aš kepti krosnyje... Tik va, man orkaitė labiau prie širdies, nes su krosnimi nėra taip lengva susitarti: jei kas nors jai nepatiks, uždūmims visus namus. Kol nesusipažinau su Katerina, mano grikių keksiukai buvo kiek kitos konsistencijos. Pasirodo, norint jų purių, reikia tešlą maišyti šluotele (na, aš turiu ją elektrinę, tai kiek pagreitina ir palengvina darbą).