

Weronika Madejska

autorka bloga [Natchniona.pl](http://Natchniona.pl)

# Bez glutenu

*Bez wyrzeczeń*



Natchnione przepisy dla bezglutenowców,  
vegetarian i całej reszty świata

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: Joanna Gubernat

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce oraz na stronach 15, 19, 31, 35, 39, 41, 81, 85, 165, 167, 175, 191: Agnieszka Tylka

Pozostałe fotografie pochodzą ze zbiorów Autorki.

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/diebez>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-0516-8

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

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

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

## Spis treści

Maile od Czytelników .....	7
Moja historia .....	10
Notka kucharska .....	14

### Chleb 16

<i>Zakwas owsiany</i> .....	18
<i>Chleb na zakwasie</i> .....	20
<i>Chleb ziółowy z suszonymi pomidorami</i> .....	22
<i>Chleb cebulowy z suszoną śliwką</i> .....	24
<i>Chleb wiejski z cebulą i czosnkiem</i> .....	26
<i>Chleb na drożdżach (z maszyny)</i> .....	28
<i>Rogaliki</i> .....	30
<i>Proste ciasto drożdżowe z kruszonką</i> .....	32
<i>Chałka</i> .....	34

### Śniadania 36

<i>Koktajl z pietruszki</i> .....	40
<i>Zielony koktajl z pomarańczą</i> .....	40
<i>Energetyzujący koktajl z imbirem</i> .....	42
<i>Gęste smoothie z mango</i> .....	43
<i>Koktajl jeżynowy</i> .....	44
<i>Koktajl malinowy</i> .....	44
<i>Owsianka</i> .....	46
<i>Granola</i> .....	48
<i>Pasta z białej fasoli</i> .....	50
<i>Guacamole</i> .....	52
<i>Hummus</i> .....	54
<i>Pasta z suszoną śliwką</i> .....	56
<i>Kanapkowy serek z tofu</i> .....	58

<i>Słodka sałatka z awokado</i> .....	60
<i>Naleśniki</i> .....	62
<i>Pancakes</i> .....	64
<i>Gofry</i> .....	66
<i>Sałatka z fetą i granatem</i> .....	68
<i>Spring rolls</i> .....	70

---

## *Obiady*

---

<i>Bulion</i> .....	74
<i>Zupa z soczewicy</i> .....	76
<i>Pikantna zupa z czerwoną fasolą</i> .....	78
<i>Zupa z pieczonych warzyw z soczewicą</i> .....	80
<i>Krupnik z kaszy jaglanej</i> .....	82
<i>Gulasz z ciecierzycy</i> .....	84
<i>Makaron ryżowy z warzywami</i> .....	86
<i>Pierogi ruskie</i> .....	88
<i>Spaghetti Napoli</i> .....	90
<i>Kluski w cebuli duszonej z jabłkami podane z surówką z czerwonej kapusty</i> ....	92
<i>Fasola w czerwonym winie</i> .....	94

---

## *Kolacje*

---

<i>Bruschetta</i> .....	98
<i>Pasztet ze śliwką</i> .....	100
<i>Naleśniki ze szpinakiem</i> .....	102
<i>Minikotleciki z kaszy jaglanej</i> .....	104
<i>Lasagne z bakłażanem</i> .....	106
<i>Spaghetti Aglio Olio</i> .....	108
<i>Wegeburgery z ciecierzycy</i> .....	110
<i>Kanapka z grillowanym tofu</i> .....	112
<i>Pizza</i> .....	114
<i>Risotto z marchewką i groszkiem</i> .....	116
<i>Wrapy</i> .....	118
<i>Jajka w pomidorach i szpinaku</i> .....	120
<i>Ziemniaki pieczone z rozmarynem</i> .....	122

<hr/>	
<i>Słodkie</i>	124
<hr/>	
<i>Szarlotka</i> .....	126
<i>Ciasto herbaciane</i> .....	128
<i>Brownie</i> .....	130
<i>Chlebek bananowy</i> .....	132
<i>Ciasto czekoladowe na jogurcie</i> .....	134
<i>Ciasto marchewkowe</i> .....	136
<i>Rolada z bitą śmietaną i owocami</i> .....	138
<i>Ciasto jogurtowe z owocami</i> .....	140
<i>Ciasto czekoladowe</i> .....	142
<i>Sernik z białą czekoladą i malinami</i> .....	144
<i>Ciasteczka z czekoladą</i> .....	146
<i>Ciasteczka owsiane</i> .....	148
<i>Mus czekoladowy</i> .....	150
<i>Muffiny z kruszonką</i> .....	152
<i>Nerkownik</i> .....	154
<i>Krucha tarta z budyniem i malinami</i> .....	156
<i>Krem pomarańczowy</i> .....	158
<i>Raffaello</i> .....	160
<i>Torty</i>	162
<hr/>	
<i>Biszkopt – przepis podstawowy</i> .....	164
<i>Tort czekoladowy z wiśniami</i> .....	166
<i>Tort czekoladowo-kawowy</i> .....	168
<i>Tort orzechowo-kawowy</i> .....	170
<i>Torcik z masą z daktyli</i> .....	172
<i>Tort bez cukru</i> .....	174
<i>Torcik tiramisu</i> .....	176
<i>Tort mocca</i> .....	178
<i>Pavlova z owocami</i> .....	180
<i>Podziękowania od Czytelników</i> .....	183
<i>Dziękuję</i> .....	189

## Moja historia

Wielokrotnie słyszałam, że byłam bardzo radosnym dzieckiem. Nazywano mnie nawet Promyczkiem. Mimo to mój organizm nie podzielał mojego entuzjastycznego, dobrego nastawienia do świata i ludzi. Bywało, że rodzice w środku nocy z wydzierającym się w niebogłosey zawiniątkiem musieli mknąć do szpitala. W szkole i na zajęciach tanecznych (poszłam na nie, mając cztery i pół roku) radziłam sobie doskonale. Jednak wszędzie, gdzie się pojawiałam, problemem w konfrontacji z rówieśnikami był mój wzrost. Zawsze byłam za mała i zdecydowanie za chuda.

Decyzja o przejściu na dietę zapadła, gdy miałam dwanaście lat. Jeśli miałabym określić moje emocje w tamtym momencie, można by je porównać do tego, co czujemy, tracąc bezpowrotnie najwspanialszego na świecie przyjaciela. Mam też skojarzenia z sytuacją, kiedy na lotnisku okazuje się, że wszystkie, dużym kosztem gromadzone na wyjątkową podróż życia oszczędności przepadły, bo zaufane dotąd biuro podróży zbankrutowało. Zamiast wycieczki dookoła świata czeka nas wielogodzinny, męczący powrót do domu ze świadomością, że nie warto było odmawiać sobie tak wielu przyjemności, tak bardzo się starać.

Pamiętam, jak dzień przed ostatecznym przejściem na dietę opychałam się w cukier-

ni wielkim, biskoptowym, pachnącym cytryną omletem ze słodką bitą śmietaną. Po tym epizodzie klamka zapadła. Doskonale wiedziałam, czego nie mogę jeść, wiedziałam też, że teraz jedynym dla mnie lekarstwem jest właściwe w tej sytuacji odżywianie. Mimo to, choć robiłam wszystko, by nie dawać po sobie tego poznać, rozgoryczenie towarzyszyło mi jeszcze przez kilka miesięcy. Mam też w pamięci moment, kiedy rodzice przywieźli z Krakowa pełną precli i obwarzanków. Kiedy nikt nie patrzył, skubałam te chrupiące pyszności. Jedną ręką strząsałam nieszczęsne okruchy, drugą ocierałam łzy. Przykro wspominać też pewien wieczór, kiedy zostaliśmy zaproszeni na doskonale pączki. Proszę mi wierzyć, dziecko, nawet niemające na co dzień potrzeby objadania się nimi, może rozplakać się na widok zachwalanych przez towarzystwo, świeżutkich, idealnie krągłych, cudownie pachnących, z różanym nadzieniem, niby na wyciągnięcie ręki, a jednak niedostępnych pączków. Zwłaszcza że wyczarowanych przez ciocię Ulę — kulinarną mistrzynię, i podanych w eleganckim salonie, przy zgrabnym stoliku do kawy. I znów, wtulona w miękkie poduszki, próbując utopić rozpacz w liściastej herbacie, marzę, żeby uciec. Z przykrością kojarzy mi się też pierwsza wizyta w sklepie z naturalną żywnością. Nie mogąc poradzić sobie ze specyficznym zapachem tego, co na



półkach, patrzę na rosnącą na ladzie stertę drogich produktów, z którymi i tak nie wiemy, co zrobić. Rodzice wybierają jeszcze specjalny pojemnik do domowej produkcji kielków i zastanawiają się nad zakupem wielkiej butli soku z brzozy. W tym czasie właściciel, głaszcząc mnie po głowie, mówi: „Oj, biedna ty teraz będziesz, biedna”. Mam dość zakupów, diety, chcę wrócić do domu, by bez świadków, w zaciszu własnego pokoju, móc się rozpłakać. Po powrocie kromkę przesuszonego bezglutenowego pieczywa smaruję wcale nie lubianym masłem orzechowym. Przeżuwanie pierwszego kęsa wydaje się nie mieć końca.

W tym czasie w naszym mieście istnieje jedno miejsce z produktami bezglutenowymi. Zresztą, to chyba za dużo powiedziane. Po prostu w sklepie rybnym dostępne są różne rodzaje bezglutenowych... ciastek. Coś dotąd tak bardzo prozaicznego jak bieżący dostęp do mąki nagle trafia do sfery pragnień. Przybytki internetowe kuleją, a wszystkie próby pieczenia chleba kończą się porażką. Mimo mnóstwa dobrej woli i wielu starań, akceptacja nowej rzeczywistości pozabawionej smacznego jedzenia przychodzi mi z dużym trudem. Okres ten wspominam jako mieszaninę rozczarowań i żalu.

Nie dość, że w żaden sposób nie mogę odnaleźć się w nowej sytuacji, to jeszcze tuż po moim przejściu na dietę nadchodzi czas uczty nie tylko dla ducha, ale i podniebienia. Zbliżająca się Wielkanoc to pora wypiekania popisowych drożdżowych bab, kruchych, słodkich mazurków i gotowania żuru na żytnim zakwasie. O wszystkich tych długo

oczekiwanych smakołykach mogę tylko pomarzyć. Przecież to moje pierwsze bezglutenowe święta. Jest ciężko, ale jedno wiem już na pewno: czas na zmiany.

Któregoś dnia biorę do ręki książkę z przepisami — starą, podniszczoną, bez okładki. Wybieram pierwszą lepszą recepturę. Coś skreślam, zmieniam, dodaję skrobię ziemniaczaną i bezglutenowy proszek do pieczenia. Z piekarnika wydaję pachnące babeczki. To nic, że trochę płaskie, a każda w innym kształcie — pokryte gęstym budyniem, ozdobione kawałkiem włoskiego orzecha i tak wyglądają wspaniale, a ja skaczę z radości. Dzień po dniu, tydzień po tygodniu mozolnie uczę się, że bezglutenowemu życiu wcale nie musi towarzyszyć rozgoryczenie. Wreszcie przychodzi moment, w którym to ja zaczynam zapraszać na ciasta i torty. Znajomi z zaskoczeniem stwierdzają, że bezglutenowo wcale nie oznacza nijak i niesmacznie.

Moja świadomość ciągle wzrasta. W miarę jej poszerzania zaczynam rozumieć również to, że „bezglutenowo” nie do końca znaczy zupełnie „zdrowo”. I choć dzisiaj zbliżenie się do natury uważam za rozwiązanie najlepsze z możliwych, zdaję sobie sprawę, że do tego, by właściwie obchodzić się z produktami o obco brzmiących nazwach, wyglądzie i pochodzeniu, trzeba posiadać niemałą wiedzę.

Któregoś sierpniowego upalnego popołudnia w czasie przejażdżki rowerowej, ocierając pot z czoła, wstępuję do pobliskiego sklepu. Prócz wody kupuję jeden

z modnych magazynów dla kobiet. Moją uwagę przyciąga artykuł o kulinarnych blogerkach. I nagle... odkrycie! Przecież można tak po prostu, siedząc z komputerem na kolanach, pisać i publikować posty, które może przeczytać każdy, kto — tak jak jeszcze niedawno ja — poszukuje rozwiązania swojego problemu! Tak powstaje Natchniona.pl.

Ku wielkiemu zaskoczeniu moja elektroniczna skrzynka pocztowa zaczyna zapełniać się mailami od szukających wsparcia rówieśników, zrozpaczonych młodych mam, a następnie osób w każdym wieku. Nagle, niejako mimo woli, zaczynam być postrzegana jako ekspert do spraw diety bezglutenowej i nie tylko. Dzięki czytelnikom bloga intensywnie szukam odpowiedzi na pytania, których sama sobie dotąd nie zadawałam. Ja, piętnastoletnia uczennica gimnazjum, bez wykształcenia dietetycznego, za to z głową pełną marzeń, zaczynam traktować to przedsięwzięcie jako swoją misję.

Od momentu odnalezienia się w nowej rzeczywistości obserwuję działania na rzecz rozwoju świadomości dotyczącej nietolerancji pokarmowych. Widzę, że my Polacy, zakorzenieni w tradycji, tak a nie inaczej uwarunkowani historycznie, mamy jeszcze w tym względzie wiele do zrobienia. Skoro nie uczy się tego w szkole, nie mówi o tym w popularnych programach telewizyjnych, nie porusza w codziennej prasie, a serialowi bohaterowie na billboardach nie propagują życia bez glutenu, trudno spodziewać się, że statystyczny Polak, zabiega-

ny, ledwo wiążący koniec z końcem, będzie rozumiał, „z czym to się je”. Co z tego, że jest Internet i księgarnie? Bo czy my, bezglutenowi, interesujemy się chociażby dietą salicylanową? Czy na pewno wiemy, że zaserwowanie korniszona osobie na diecie aspirynowej może źle się dla niej skończyć? To zupełnie naturalne, że sytuacja zmienia się diametralnie, kiedy problem zaczyna dotyczyć nas samych.

By żyło się łatwiej, zamiast narzekać, że otoczenie nam nie sprzyja, warto poinformować znajomych o konieczności innego sposobu odżywiania, podrzucić im materiały o niebezpieczeństwach wynikających z nieprzestrzegania diety i spisać zasady przygotowania bezpiecznego posiłku. Może nawet umówić się na wspólne gotowanie, u rodziny zostawić torebkę makaronu, a niezorientowanemu kelnerowi w restauracji spokojnie i grzecznie wytłumaczyć, na czym polega problem.

Po co kolejna książka o diecie bezglutenowej?

Na przestrzeni sześciu lat miałam ich w rękach niemało. I choć doceniam wysiłek każdego, kto chce pomóc ludziom zmuszonym do bezwzględnego omijania glutenu, jest coś, czego mi w nich bardzo brakuje. To cząstka duszy autora, który dla pełniejszego zrozumienia zdesperowanego czytelnika stara się wejść w jego buty, chce pokazać, jak naprawdę wygląda ten świat nie tylko od święta, ale i na co dzień, od nomen omen kuchni.



Dziś jest lipcowy poranek. Od kilku miesięcy jestem pełnoletnia, bogatsza o cały bagaż doświadczeń. Piszę te słowa z głębokim przekonaniem, że świat można zmieniać na lepsze, rozpoczynając od siebie. Ufam, że moje przepisy są w stanie nie tylko rozjaśnić bezglutenowe życie, ale także dodać mu piękniejszych, bardziej wyrazistych barw. Tak się składa, że wszystkie moje propozycje są wegetariańskie. To dlatego, że w zgodzie z wartościami, które wyznaję, nie potrafiłabym postąpić inaczej.

# Chleb

Prosty w składzie. Nasz powszedni. Mimo że pieczony od stuleci, ciągle modny. Dla większości z nas oznacza coś więcej niż tylko pieczywo. To dość szczególnie symbol więzi, dzielenia się z innymi. W wielu religiach bywa synonimem wspólnoty, bezpieczeństwa. Wyjątkowym czynią go związane z nim wspomnienia. Na stole jednoczącym rodzinę pojawia się od zawsze. W niektórych domach pieczony od pokoleń. Nic dziwnego, że w pamięć zapada jego zapach, smak i struktura, że kolejne modyfikacje porównuje się z pierwowzorem pieczonym przez babcię, mamę czy ukochaną ciocię. No i ta walka o piętkę!

Nie bez powodu najczęściej pytań zadawanych przez czytelników dotyczy pieczywa. Osoby rozpoczynające dietę, jeszcze nie

do końca świadome różnic smakowych, po wzięciu do ust bezglutenowej kromki chleba firmy X z zaniepokojeniem stwierdzają, że wyrób nie ma nic wspólnego z tym, co jadły dotąd każdego dnia. Nie ma chrupiącej skórki. Zapach łudząco przypomina plastik, a struktura sprasowane trociny. Jakby tego było mało, termin przydatności do spożycia, jak na chleb, jakiś niewiarygodnie długi.

Pamiętam, jak znalazłszy się w nowej sytuacji, z zazdrością patrzyłam na spisy treści w książkach czy blogi pełne przepisów na pieczywo. Musiało minąć dużo czasu, bym dojrzała do zrozumienia, że przecież nie ma rzeczy niemożliwych. By wreszcie się do tego przyłożyć, musiałam dostać kolejną partię rozpaczliwych maili.

Pierwszą osobą, która przekonała mnie, że jednak warto próbować, była pani Grażyna Konińska ze Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Wspólnie prowadziłyśmy warszawskie warsztaty dla nowo zdiagnozowanych. Ja pokazywałam, jak piec słodkie ciasta, ona wyczarowywała ogromne, rumiane, puszyste, wyrośnięte bochenki. Kiedy przyszło do krojenia, nie mogłam wyjść z podziwu. Patrząc, jak w ułamkach sekund znikają kolejne kawałki, wzięłam sobie do serca chlebową misję.

Po powrocie czekały mnie dziesiątki prób. Rzeczywiście, z gotowych mieszanek udawało się wypiekać piękne bochenki, zgrabne bułeczki i wcale nieodbiegające wyglądem od tych sklepowych drożdżówki, chałki czy rogaliki. W sobotnie poranki, kiedy wszyscy domownicy jeszcze spali, z radością bardzo wcześnie zrywałam się z łóżka, by jak najszybciej wymieszać składniki i z dreszczykiem emocji czekać na efekty. Zdecydowana większość prób kończyła się sukcesem. Niestety, pojawił się inny problem. Po śniadaniach z udziałem takiego pieczywa niestety nie czułam się dobrze. Czy chcemy tego, czy nie, skład gotowych mieszanek jednak odbiega od ideału. Musiałam sięgnąć po inne rozwiązania. Dopiero podczas ostatnich wakacji udało mi się spełnić moje pachnące domem chlebowe marzenie, bez glutenu, ale z sercem. Kiedyś moje wszystkie próby z naturalną mąką kończyły się niepowodzeniem. Działo się tak dlatego, że przyzwyczajona do struktury i zachowania tradycyjnego ciasta, nie przyjmowałam do wiadomości, że to bezglutenowe może rządzić się swoimi prawami. Okazuje się, że

wykorzystując mąkę z mielonych w młynku ziaren, wcale nie musimy otrzymać twardej cegły. Teraz ogromną przyjemność sprawia mi układanie sezonowych warzyw z przydomowych grządek na kromkach pysznego, chrupiącego chleba, posmarowanych własnoręcznie przyrządzonymi roślinnymi pastami.

W tym rozdziale proponuję wielokrotnie sprawdzone przepisy na domowe pieczywo z naturalnych składników. Zacznij od wyhodowania otwierającego furtkę do niezliczonych możliwości, prostego zakwasu. Przygotuj dla niego ciepły ką. Poznaj podstawowe techniki i koniecznie pobudź wyobraźnię, która pomoże Ci w tworzeniu własnych kompozycji. Wypiek bezglutenowego pieczywa rządzi się swoimi żelaznymi zasadami. Jeśli zawsze będziesz postępować zgodnie z nimi, obiecuję, że efekty przerosną Twoje najśmielsze oczekiwania.

Pomysł z dodaniem cebuli podpatrzyłam, prowadząc warsztaty w Warszawie. Ja byłam odpowiedzialna za słodkie wypieki, a pani Grażyna Konińska za pięknie wyrośnięte chleby. Po powrocie do domu chętnie dodawałam do swojego pieczywa pokrojoną drobno cebulę, ponieważ dzięki temu zyskiwało przyjemną wilgoć i aromat. Do duetu dodaję jeszcze suszoną śliwkę, a czasami łyżeczkę ulubionych ziół.

## Chleb cebulowy z suszoną śliwką

### Zaczyn

- 100 g zakwasu
- 200 g bezglutenowej mąki owsianej
- 175 ml wody gazowanej

### Chleb

- 200 g mąki ryżowej
- 150 g mąki gryczanej
- 100 g bezglutenowej mąki owsianej
- 50 g mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej
- 350 ml wody
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka soli
- 7 g drożdży instant
- 1 cebula, posiekana bardzo drobno
- 100 g suszonej śliwki, posiekanej drobno
- 1 łyżeczka tymianku lub kminku (opcjonalnie)
- mak do posypania wierzchu chleba

| Zaczyn przygotuj wieczorem w dniu poprzedzającym pieczenie chleba. Wszystkie składniki wymieszaj, przełóż do miski i przykryj. Rano na wierzchu mieszanki powinny tworzyć się bąbelki.

| Wszystkie składniki na chleb wymieszaj z zaczynem. Odstaw na 2 h do wyrośnięcia.

| Przełóż do podłużnej foremki wyłożonej papierem do pieczenia.

| Na dno rozgrzanego piekarnika wysyp kostki lodu.

| Piecz 40 minut w 190°C.

| Krój po dokładnym ostudzeniu.

Smacznego!





# Słodkie

Czym byłoby życie bez muzyki, tańca, kwiatów i słodkiego smaku? I nie mam tu na myśli tylko czekoladowych lodów czy kremowych tortów — równie dobrze może to być suszona śliwka w razowym pieczywie albo dodana do herbaty... różana konfitura. Takie akcenty dostarczają przyjemnych doznań, szczególnie w ponure popołudnie, i sprawiają, że łączymy z nimi piękne wspomnienia.

Kilka lat temu, zakładając bloga o zmysłowej nazwie Natchniona.pl, stworzyłam miejsce, w którym postanowiłam dzielić się przepisami na ciasta i desery. Zamknięta w słodkim świecie, piekłam w każdej wolnej chwili. Ponieważ na początku moje doświadczenie równało się zeru, nieustannie

się uczyłam. By wiedzę o tworzeniu słodkości móc przekazywać dalej, poznawałam nowe składniki i podstawy cukiernictwa. Dzisiaj wiem, że bezglutenowe pieczenie wcale nie jest skomplikowane, ale ma swoje zasady. Bez przeszkód możesz stworzyć puszyste biszkopty i delikatne ciasta w niczym nieustępujące tym ze zwykłej, białej mąki.

Moje pierwsze wypieki były dość pokraczne, torty nieco zbite, ciasta przesuszone lub niewyrośnięte, a serniki po upieczeniu obowiązkowo... opadały. Jednak kiedy chociaż jedno z całej blachy ciastek wyglądało tak jak powinno, uważałam to za sukces i wiedziałam, że warto iść dalej.



Kiedy byłam w szkole podstawowej, uwielbiałam czytać książki Małgorzaty Musierowicz. Ich bohaterowie mieli liczne rodziny, a w domach panowała tak przyjazna atmosfera, że ciepło niemal emanowało ze stronich książek. Spotkaniom towarzyszyły świeżo usmażone pączki albo drożdżowe ciasto z truskawkami. Oczywiście zawsze zdarzały się jakieś kłopoty, ale razem można było je rozwiązać.

Kiedyś i w naszym domu przynajmniej raz w tygodniu, najczęściej w niedzielę, na stole musiało pojawić się ciasto. Lubię podtrzymywać tę tradycję. Jest jakiś szczególny urok w porannej krzątaninie, aromacie parzonej kawy i dzieleniu wypieku na kawałki, tak jak robiły to nasze babcie. Wierzę, że ludzie mogą się jednoczyć przy wspólnym stole, a ciasto, które lubią niemal wszyscy, może być do tego doskonałą okazją.

Na blogu jest dużo słodkości, więc zawsze możesz sięgnąć tam po garść inspiracji. W tym rozdziale postanowiłam umieścić niezawodne przepisy, które testowałam dziesiątki razy. Uważam, że dobra receptura na zawsze udającą się klasyczną szarlotkę czy roladę jest jak cenny skarb.

*Nigdy nie przepadałam za tak oczywistymi ciastami, ale część Czytelników przymusiła mnie do opublikowania przepisu na ciasto jogurtowe. Pierwszy wywołał skrajne emocje, dlatego dla wszystkich zawiedzionych stworzyłam drugi, ulepszony. I tak oto powstało puszyste jogurtowe jak zza szklanych witryn w lokalnym sklepie.*

---

## *Ciasto jogurtowe z owocami*

**(8 kawałków)**

100 g	mąki ryżowej
80 g	mąki ziemniaczanej
1 płaska łyżeczka	proszku do pieczenia
¼ łyżeczki	sody
	szczypta soli
2	jajka
180 g	jogurtu naturalnego
150 g	cukru pudru
90 ml	oleju
	owoce (na przykład połówki brzoskwiń)

| Spód i boki kwadratowej formy, o boku 20 cm, lekko natłuść i wyłóż dodatkowo papierem do pieczenia. Na dno wyłóż owoce.

| Mąkę przesiej, wymieszaj z proszkiem, sodą i solą. Jajka ubij z cukrem do połączenia, wlej strzyką olej, a następnie dodaj jogurt. Wsyp mąkę i wymieszaj mikserem, aż ciasto będzie idealnie gładkie.

| Ciasto przelej do formy.

| Piecz 35–40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

| Po ostudzeniu obróć nożem brzegi ciasta, a następnie odwróć foremkę do góry dnem. Oderwij papier. Krój po całkowitym ostudzeniu.

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**



## Jaka pyszna dieta!

Dieta bezglutenowa w „cudowny” sposób potrafi przywrócić zdrowie osobom z celiakią i innymi chorobami układu pokarmowego, ale może stać się prawdziwym koszmarem... i być nim do momentu, w którym uświadomisz sobie, że bezglutenowy nie znaczy koniecznie nijaki, niesmaczny czy mdły. Tę prawdę stara się przekazać na swoim blogu — a teraz także w książce — utalentowana eksperymentatorka kulinarna, która kilka lat temu sama musiała na zawsze odstawić gluten. Potem świadomie przestała jeść również mięso. I dziś wcale tego nie żałuje!

Książka Weroniki Madejskiej nie jest kolejną pozycją z vegetariańskimi przepisami dla bezglutenowców. Oprócz sprawdzonych receptur na pyszne potrawy znajdziesz w niej informacje na temat tego, jak odnaleźć się w świecie, w którym niemal wszystkie gotowe produkty zawierają gluten. Zobaczysz, jak powoli, metodą prób i błędów, dochodziła do tego autorka książki. Dowiesz się, jak upiec dobry chleb, przygotować pizzę, wrapy czy ciasto czekoladowe. Odkryjesz całe spektrum interesujących smaków i fantastycznych aromatów, doprawione szczyptą dobrego humoru i życzliwego zainteresowania problemami osób na różnych dietach. Z tą książką będzie Ci łatwiej zaakceptować własną sytuację i znaleźć w niej dobre strony. A jeśli nie musisz przejmować się glutenem, możesz po prostu poszukać tu natchnienia!

„Nie tylko wierzę, ale jestem przekonana, że świat można zmieniać na lepsze, rozpoczynając od siebie. Ufam, że moje przepisy są w stanie nie tylko rozjaśnić bezglutenowe życie, ale również dodać mu piękniejszych, bardziej wyrazistych barw”.

Weronika Madejska



Weronika Madejska — młoda, lecz niezwykle utalentowana adeptka sztuki kulinarnej, właścicielka bloga Natchniona.pl z vegetariańskimi przepisami dla osób z celiakią lub nietolerancją glutenu. Entuzjastka eksperymentów kulinarnych. Potrawy przygotowane według jej przepisów po prostu nie mogą się nie udać!

Patroni wydania:



Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-283-0516-8



9 788328 305168

Nr katalogowy: 33129

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

septem  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>