

Uvod

Pre ne tako mnogo godina, život bez glutena bio je rezervisan za nepoznatu šaćicu ljudi koji su morali da se zadovolje nazovihranom nalik na piljevinu, ali ni približno tako ukusnom.

Danas ishrana bez glutena osvaja svet ogromnom silinom, a posledice su neizmerne. Proizvoda bez glutena ima u izobilju (i daleko su od hrane kojom smo se nekada davili), oznake na hrani su manje dvosmislene, a ljudi vas više ne gledaju kao da imate četiri glave ako im zatražite hamburger bez zemičke.

Ishrana bez glutena nije samo dijeta. To je način života. Bilo da tako živite decenijama ili tek razmišljate o izbegavanju glutena, ova knjiga je puna informacija koje mogu uticati na svaki aspekt vašeg života, od onih očiglednih – vašeg zdravlja i načina na koji ćete kupovati, kuvati i jesti – do suptilnijih aspekata, kao što su minimiziranje troškova, druženje, odnos sa prijateljima i porodicom i rešavanje raznih emotivnih uspona i padova.

Ja živim bez glutena, i to godinama. Nemam prikrivenih motiva, osim izvesne čudne želje da se ognem plaštom, nadenem sebi ime Glutenator, i putujem nadaleko i naširoko da bih veličala vrline ishrane bez glutena. Meni zaista nije važno da li ćete preći na ishranu bez glutena. Nemam nikakve dodatke ishrani koje bih vam prodavala, ne reklamiram nikakve proizvode bez glutena – ne plaćaju me čak ni za to što vodim najveću svetsku organizaciju za podršku deci koja žive bez glutena!

Bitno mi je da dam sve od sebe kako bih vam ispričala sve što morate znati o životu bez glutena kako biste donosili zdrave odluke. Ova knjiga je udžbenik koji će vam pomoći sa svim tim aspektima. Ona je vaše uputstvo za življenje života bez glutena – i uživanje u njemu.

O ovoj knjizi

Ishrana bez glutena za neupućene, kao i sve knjige iz edicije Za neupućene, organizovana je tako da je ne morate celu odjednom pročitati, pa čak ni čitati od prednje do zadnje korice, ako to ne želite. Možete sa B da skočite na R, a zatim na A, ili da ponovo pročitate B. Možete da je čitate postrance ili dubeci na glavi. Samo treba da pronađete odeljak koji vas zanima i da se udubite u njega (koliko vam oslobađajuće to zvuči?).

Preporučujem da u sadržaju vidite postoji li određeno poglavlje ili tema koji će vas usrećiti, pa počnite odatle. A možete i da prelistate knjigu i vidite da li će vam neki naslov privući pažnju.

Ukoliko tek počinjete da se hranite bez glutena i imate milion pitanja, verovatno je najbolje da krenete od poglavlja 1 i nastavite redom kroz najveći deo knjige.

Ukoliko godinama živite bez glutena, učinite sebi uslugu i pogledajte poglavlje 5. Možda će vas iznenaditi neke namirnice koje su dozvoljene u ishrani bez glutena, a nekada su smatrane zabranjenima. Možda će vam to poglavlje otvoriti mnoga vrata kredenaca koja ste nekada smatrali zatvorenima!

Pravila korišćena u knjizi

Radi doslednog izlaganja i lakog praćenja sadržaja, u knjizi se koriste neka osnovna pravila:

- ✓ Ja izmišljam reči, ali prilično je lako shvatiti šta one znače. Na primer, *gluteniran* znači da je proizvod kontaminiran glutenom. *Glutenozno* znači da u nečemu ima glutena, *glutenojed* je neko ko jede gluten, *glutenator* je neko ko se bori sa glutenskim zlima itd. Zabavno je! Dok lupite dlanom o dlan, kladim se da ćete i vi početi da izmišljate svoje *glutenologizme*.
- ✓ Sve veb adrese navedene su neproporcionalnim fontom, koji izgleda ovako.
- ✓ Kada je ova knjiga štampana, neke veb adrese su morale da budu prelomljene u dva reda. Ukoliko se to desilo, budite sigurni da nismo ubacili nikakve suvišne znakove (kao što su crtice) da bismo njima označili prelamanje reči. Stoga, kada budete koristili neku od tih veb adresa, samo je unesite baš onako kako je napisana u knjizi, kao da nije prelomljena u sledeći red.
- ✓ Slobodno menjajte recepte. Ako nemate sastojak naveden u receptu, ne brinite – zamenite ga nečim. Možda će upravo ta zamena biti ogromno poboljšanje. I ne brinite ako ne želite da merite sastojke. Svejedno sam otkrili navela mere, jer nisam sigurna ni da imam kašike i šoljice za merenje!
- ✓ Ako hoćete da napravite vegetarijanski recept, potražite sličicu paradajza.

Evo nekih pravila korišćenih za navođenje sastojaka:

- ✓ Ako se u receptu javlja neki sastojak, podrazumeva se da on ne sadrži gluten. Na primer, neću navoditi „vanila bez glutena“ jer je sva vanila bez glutena. Soja sos obično sadrži gluten, ali kada u receptu navodim soja sos, podrazumevam da ćete upotrebiti varijantu bez glutena.
- ✓ Pravljenje peciva od brašna bez glutena najbolje je ako koristite mešavinu brašna. Poglavlje 10 detaljnije objašnjava kako da mešate brašna bez glutena da biste dobili najbolje rezultate.
- ✓ U većini recepata može se koristiti zamena za mleko.
- ✓ Jaja su krupna.
- ✓ Buter i margarin mogu se međusobno zamenjivati.
- ✓ Sve temperature su navedene u Celzijusima.

Šta možete preskočiti

Nećete zapasti u neprilike ako pročitate sve, ali ukoliko volite da prelistavate, možete da preskočite neke stvari a da ne propustite ništa bitno. Drugim rečima, nećete dobiti kontrolni o:

- ✓ **Ičemu što ima sličicu „Tehnički detalji“:** Sličica „Tehnički detalji“ označava informacije koje su zanimljive (ponekad i krajnje fascinante!) ali nisu od ključne važnosti za razumevanje date teme.
- ✓ **Izdvojenim odeljcima:** Te priče i podaci dati su u osenčenim poljima razbacanim svuda po poglavljima. Kao i kod tehničkih detalja, te informacije će vam možda biti zanimljive, ali ako ih preskočite nećete propustiti bitne podatke.
- ✓ **Recepti:** Osim ako ćete ih zaista koristiti za pripremanje hrane ili da biste odlučili šta ćete napraviti za večeru, recepti nisu baš najbolje večernje štivo. Slobodno ih preskočite dok ne budete zaista hteli da smučkate nešto ukusno bez glutena.

Neosnovane pretpostavke

Za ovu knjigu ste potrošili teško zaraden novac, a to znači ili da želite da saznate više o životu bez glutena, ili da ste mi nekakav rod. Pošto članovi moje porodice već slušaju o tim stvarima više nego što bi ijedno ljudsko biće moralo da istrpi, ovu knjigu sam pisala imajući vas u vidu – i dala sam sebi slobodu da o vama donesem nekoliko pretpostavki. Jedna ili više trebalo bi da se odnose na vas:

- ✓ Razmišljate o prelasku na ishranu bez glutena i koristićete ovu knjigu kako biste odlučili da li da se upuštate u to.
- ✓ Volite nekoga ko živi bez glutena, a toliko ste dobri da hoćete da saznate više o tom načinu života i da toj osobi pružite podršku.
- ✓ Novi ste u ovom načinu ishrane i tražite „uputstvo“ koje će vam reći kako da živite bez glutena.
- ✓ Živate bez glutena već godinama i hoćete najnovije, najdivnije informacije o dijetetskim preporukama i vrhunskim istraživanjima.
- ✓ Profesionalac ste čiji se klijenti, mušterije ili pacijenti pridržavaju ishrane bez glutena, te hoćete da znate više o tom načinu života i medicinskim stanjima koja on može poboljšati.

Istovremeno i vi možete napraviti neke pretpostavke o meni i o onome što ću vam reći u ovoj knjizi:

- ✓ Obično znam o čemu govorim. *Zaista* živim bez glutena i s takvim načinom života počela sam 1991. Moje iskustvo vredi istaći jer neki ljudi koji pišu o životu bez glutena ne žive i sami takvim životom. Uveravam vas, nisu me angažovali da napišem ovu knjigu jer mi je bilo dosadno, pa sam tražila nekakav projekat: ja zaista živim život bez glutena – i uživam u njemu (a imam i previše projekata, hvala lep!).
- ✓ Koliko je meni poznato, informacije u ovoj knjizi su tačne. Recenzirali su je stručnjaci koji su izuzetno dobro obrazovani u svojim poljima.
- ✓ Ova knjiga ne pruža medicinske savete, pa ne možete ni za šta da me tužite. Molim, posetite svog lekara da biste dobili dodatne informacije ako mislite da su vam potrebne; važi gde nije zabranjeno; sva prava zaštićena; važi do kraja trajanja ponude; dok traju zalihe; dok nas smrt ne rastavi; i sva ostala pravna odricanja odgovornosti. Eto, moj zadnji kraj je zaštićen!

Kako je organizovana ova knjiga

Ishrana bez glutena za neupućene organizovana je tako da sav sličan materijal bude na istom mestu. Da ne bih previše ponavljala informacije, ponekad ubacujem reference do povezanih tema. Knjiga ima pet delova. Svaki deo ima nekoliko poglavlja, a svako poglavlje je podeljeno na odeljke. U narednim odeljcima navodim šta je opisano u delovima knjige.

Deo I • Život bez glutena: ko, šta, zašto i kako

Kao što mu ime govori, ovaj deo se bavi opštom slikom života bez glutena. Poglavlje 1 je pregled. Ako ne pročitate ništa u ovoj knjizi, pročitajte poglavlje 1, jer ćete tada bar zvučati kao da znate o čemu govorite. Ostatak prvog dela govori o tome ko bi trebalo da razmisli o prelasku na ishranu bez glutena i zašto, šta se sme, a šta ne sme jesti u takvoj ishrani i kako da zagrebete malo dublje da biste bili *sigurni* da je hrana koju jedete zaista bezbedna za vas.

Deo II • Planiranje i priprema: uvertira u kuvanje

Deo II vas vodi na naredni nivo: spremanje za jelo. Počinje smernicama za biranje najhranljivijeg pristupa životu bez glutena, a zatim vam pomaže da spremite kuhinju, planirate meni, kupujete i razvijete tehnike jedinstvene za kuvanje bez glutena koje treba da znate pre nego što počnete da pripremate hranu.

Deo III • Od menija do obroka: recepti za bezglutenskog sladokusca

Videćete da je mnoge recepte u ovom delu priložila autorka koja do sad nije pisala kuvare: ja. U redu, priznajem, izmislila sam ih. I priznajem da ništa ne merim i da mi nikada nijedan recept nije isti kao kada sam ga prvi put napravila. Ali moj izdavač ima pravog degustatora pri ruci koji se postarao da recepti uspeju – i, na moje iznenađenje, zaista uspevaju! Zato prestanite da se kikoćete i počnite da krčkate... ili pečete... ili šta već hoćete da radite u kuhinji. Bez obzira na to da li ste kulinarški žutokljunac ili štićenik Marte Stjuart, videćete da su ovi recepti jednostavni, ukusni, ponekad impresivni, a bez ikakve sumnje bezglutenski.

Deo IV • Voleti život bez glutena 24 sata 7 dana u nedelji

Nekim ljudima život bez glutena donosi neprekidne društvene, praktične i emotivne izazove. U ovom delu vam pomažem da smislite načine da se izborite s nekim praktičnim pitanjima kao što su odlasci na društvene događaje, posete restoranima, putovanja, razgovor s prijateljima i voljenima o vašem načinu života i podizanje srećne, zdrave dece koja ne jedu gluten. Pomažem vam i da se izborite s nekim emotivnim izazovima koji se ponekad javljaju kako biste iskreno naučili da volite život bez glutena.

Deo V • Sve same desetke

Šta bi bila knjiga *Za neupućene* da nema dela posvećenog desetakama? Nedovršena, eto šta bi bila, jer skoro sve knjige iz edicije *Za neupućene* ih imaju, a ova nije izuzetak. Deo „Sve same desetke“ čini nekoliko kratkih poglavlja, svako sa po (lepo smišljeno) *deset* saveta, pitanja i odgovora, zanimljivih činjenica i delića informacija o ishrani bez glutena.

Sličice korišćene u knjizi

Neki ljudi su vizuelniji od ostalih. Zbog toga su sličice zakon. U ovoj knjizi se koristi nekoliko sličica, a uz svaku je data neka informacija. Evo šta te sličice znače:



Lukavo obeleženi kao Savet, ovo su... pa, *saveti* koji će vam pomoći da živite bez glutena (i volite to!). Tu se nalaze informacije koje će vam pomoći da uštedite vreme ili smanjite nerviranje.



Svakome dobro doće prijateljski podsetnik. Sličica Ne zaboravite brz je i jednostavan način da prepoznate neke bitnije činjenice na koje ćete možda poželeti da obratite pažnju.



Tekst obeležen sličicom Upozorenje pomoći će vam da se držite podalje od nevolja.



Ponekad se stvarno upuštam u sočne, tehničke i naučne priče. Nekima od vas će se to dopasti, drugima će doći da zaplaču od dosade. Zbog toga sam ih stavila u odvojen prostor označen sličicom Tehnički detalji, pa možete da ih preskočite (ako želite), a da ne propustite suštinu poglavlja ili odeljka.

Šta dalje?

Sada vam predlažem da se sklopčate u svoju najudobniju fotelju i zaronite u ovu knjigu. Ukoliko vam je deo od kog počnete dosadan (mislim, stvarno!), ili vas iz bilo kog razloga ne zaintrigira, preskočite ga i terajte dalje.

Ako ste neraspoloženi jer prelazite na ishranu bez glutena, nadam se da će vas dotaći moja iskrena strast prema bezglutenskom stilu života i njegovim zdravstvenim prednostima i pružiti vam utehu, optimizam i inspiraciju.