

Spis treści

Wstęp. Moja historia.....	6
1. Gdy dostajesz diagnozę.....	9
2. Wakacyjne SOS.....	14
3. Jak oswoić alergię u dzieci?.....	20
4. Ważne certyfikaty.....	34
5. Gdzie robić zakupy?.....	36
6. Zamienniki cukru.....	37
7. Jak wymieniać składniki w przepisach?.....	41
8. Pomocny sprzęt kuchenny.....	45
9. Ekologia w kuchni alergika.....	46
10. Bez nabiahu.....	48
Zamienniki nabiahu.....	49
Domowe mleko roślinne.....	49
Domowy wegejogurt.....	50
Twarogi i serki wegańskie.....	52
Źródła wapnia.....	52
Wegański nabiał – przepisy.....	55
Mleko kurkumowe.....	57

Twaróg wegański	59
Mleko makowe	61
Ciasteczka makowe	63
Tarta rustykalna z jabłkami i cynamonem	65
Mleko kokosowe	67
Kulki raffaello	69
Mleko owsiane	71
Owsiany deser czekoladowy	73
Śmietana nerkowcowa	75
Fermentowany serek z nerkowców	77
Fermentowany serek z pestek słonecznika	79
Serek o smaku mango	81
Domowy jogurt naturalny	83
Farsz do pierogów z serem	85
Farsz do pierogów ruskich o tradycyjnym smaku	87
Sernik z fermentowanego sera	89
Sernik królewski	93
 11. Wegejaja	 94
Zamienniki jaj	95
Wegejaja – przepisy	97
Złota jajecznicza z kalafiora	99
Pasta jajeczna z białej fasoli	101
Jaja na twardo	103
Sałatka wielowarzywna bez jaja	105
Majonez buraczkowy	107
Kotlety jajeczne	109
Sos śmietanowo-chrzanowy	111
Omlet z pieczarkami	113
 12. Bez mięsa	 114
Naturalne wzmacniacze smaku	115

Domowe kielki	117
Prosty sposób na domowe kielki w słoiku	117
10 podstawowych błędów w domowej uprawie kielków	119
 Dekalog idealnych wegańskich kotletów	120
 Roślinne źródła żelaza, białka i kwasów omega	123
 Bezmięsne przepisy	125
Pasta warzywna z pieczarkami	127
Maślana pasta z awokado	129
Paszтет gryczano-soczewicowy	131
Sos bolognese	133
Sos pieczarkowy	135
Różowe kluski śląskie ze skwarkami	137
Farsz do pierogów z soczewicą à la farsz mięsny	139
Rześka zupa porowo-cytrynowa na parze	141
Puszysty krem z pieczonych warzyw à la pomidorowa	143
Wegańska biała kielbaska	145
Zakwas na żurek	147
Żurek na zakwasie z wędzonką i wegańską białą kielbasą	149
Pieczony seler w letnim sosie curry	151
Grillowany bakłażan w sosie miętowym	153
Jednogarnkowe curry z makaronem ryżowym	155
Kotleciki z ciecierzycy z surówką z czerwonej kapusty i sosem tahini	157
Kotleciki z farszem marchewkowym	161
Kotleciki ziemniaczano-brokulowe	163
Kotlety mielone z nasion słonecznika	165
Kotlety mielone z zielonej soczewicy	167
Kotlety schabowe	169
 Dodatki	171
Fasolka szparagowa z ciemnym sosem orzechowym	173
Marynata do tofu i warzyw	175
Salsa pomidorowa z kiszoną czerwoną kapustą	177

Sałatka brokułowa na zimno	179
Kiszona czerwona kapusta	181
Kiszone szparagi	183
Kiszone tofu z tymiankiem	185
Kiszone tofu z czerwoną papryką	185
13. Bez glutenu	187
Przegląd mąk bezglutenowych	188
Zakwas bez tajemnic	191
Odpowiedzi na najważniejsze pytania	193
Jak radzić sobie z problemami?	193
Wrapy z zakwasu	197
Moc zaczynu	199
Chleb	199
Wyrastanie i pieczenie	200
Zamiana zakwasu na drożdże instant i proszek do pieczenia	202
Nie samym chlebem... ..	203
Naleśniki	203
Pierogi	206
Słodkości „bez”	206
Pieczywo – przepisy	209
Chleb bezglutenowy – najlepszy na świecie!	211
Chleb kukurydziany	213
Chleb makowy	215
Chleb owsiany	217
Chleb gryczany z dżemem i ziarnami	219

Chleb z czarnym sezamem.....	221
Chleb w orientalnym klimacie.....	223
Chleb z cebulką.....	225
Ciabatta.....	227
Focaccia.....	229
Pizza.....	231
Bułka tarta.....	235
 Bezglutenowe wariacje – przepisy.....	237
Gofry z fermentowanej kaszy gryczanej.....	239
Idli.....	241
Kanapka na bazie idli.....	243
Naleśniki jaglane.....	245
Bezglutenowe naleśniki jak marzenie.....	247
Ciasto pierogowe.....	249
 Słodkości – przepisy.....	251
Krucze babeczki z budyniem i owocami.....	253
Pulchne ciasto drożdżowe z marchewką.....	257
Rogale z domową nutellą i białym wegesezem.....	259
Tarta cytrynowa w towarzystwie truskawki i bitej śmietany.....	261
Tradycyjny zawijany makowiec z ksylitolowym lukrem.....	265
Tort czekoladowy.....	267