

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	7
Mleko, pszenica – jedne z częstszych alergenów	9
Rozdział 1 – Układ odpornościowy człowieka.....	11
Odpowiedź immunologiczna	13
Rozdział 2 – Autoagresja – kiedy organizm popelnia samobójstwo na raty	15
Rozdział 3 – Alergie	19
Alergia IgE zależna (atopia)	20
Alergia IgG zależna	21
Rozdział 4 – Jelito – bariera ochronna organizmu	25
Układ odpornościowy przewodu pokarmowego	25
Każdy z nas ma w jelitach „fabrykę”	26
Zespół przeciekającego jelita	29
Rozdział 5 – Wybrane choroby o podłożu alergicznym i autoimmunologicznym lub takie, na które mają wpływ spożywane pokarmy	33
Układ oddechowy	33
Choroby alergiczne oczu	36
Układ pokarmowy	37
Skóra	45
Problemy psychiczne	46
Inne choroby	51

Rozdział 6 – Mleko	57
Alergie na mleko	58
Nietolerancja laktozy	59
Skąd czerpać wapń?	60
Rozdział 7 – Gluten	69
Gluten a zdrowie	70
Rozdział 8 – Pszenica	73
Dieta bez pszenicy	76
Rozdział 9 – GMO i co nas czeka dalej	77
Rozdział 10 – Inne produkty, które często powodują alergię	81
Rozdział 11 – Dwutorowe postępowanie w przypadku nietolerancji pokarmowych	83
Wzmacnianie odporności	83
Wzmacnianie organizmu przez odżywianie	84
Rozdział 12 – Wzmocnienie i regeneracja jelit	87
Rozdział 13 – Jaka dieta wzmacnia organizm i zapobiega chorobom	93
Rozdział 14 – Produkty, które można stosować na wzmacniającą dietę bezglutenowej i bezmlecznej	97
Rozdział 15 – Zboża z natury niezawierające glutenu	103
Rozdział 16 – Lista produktów roślinnych w naturalnej kuchni bezglutenowej i bezmlecznej	107
Zboża	107
Mąki	108
Strączkowe	108
Warzywa	109
Owoce	110
Grzyby	111
Glony	111

Orzechy, nasiona, pestki	112
Siemię lniane (nasiona lnu).....	112
Przyprawy naturalne	113
Tłuszcze	113
Słodziki	114
Rozdział 17 – Sposoby obróbki kulinarnej.....	115
Gotowanie	115
Pieczenie w piekarniku	115
Gotowanie na parze	116
Smażenie	116
POSIŁKI	117
Rozdział 18 – Przepisy	121
Zupy	122
Bulion warzywny	122
Botwinka.....	123
Zupa z buraków i fasoli	124
Barszcz z grzybami mun.....	125
Zupa „zielono mi”	126
Zupa brukselkowa.....	127
Flaczki z boczniaka	128
Grochówka z ziemniakami	129
Zupa fasolowa z glonem wakame	130
Zupa z ciecierzycy z porem i glonem kombu.....	131
Krupnik z kaszy jaglanej	132
Zupa ogórkowa z ziemniakami	133
Zupa kalafiorowa z koprem	134
Zupa z dyni	135
Zupa z soczewicy i ryżu	136
Śniadania i potrawy ze zbóż	137
Zupa ryżowa	137
Zboża bezglutenowe gotowane na sypko	138
Kasza gryczana na sypko (przepis podstawowy)	139
Kasza gryczana z siemieniem lnianym.....	139
Kasza gryczana z brokułami.....	140
Kasza jaglana na sypko (przepis podstawowy)	140
Kasza jaglana z rodzynkami i orzechami włoskimi	141

Kasza jaglana z morelami.....	142
Kasza jaglana z brukselką.....	142
Ryż pełnoziarnisty na sypko (przepis podstawowy).....	143
Ryż pełnoziarnisty pieczony z marchwią i brukselką.....	143
Ryż gotowany z fasolką szparagową i oliwkami.....	144
Ryż czerwony z warzywami.....	145
Amarantus na sypko (przepis podstawowy).....	145
Amarantus z porem i marchewką.....	146
Komosa ryżowa na sypko (przepis podstawowy).....	147
Polenta.....	147
Gorące śniadanie siemieniowo-orzechowe z borówkami ..	148
Chleby i pizze bezglutenowe.....	149
Chleb z mąki gryczanej na zakwasie ryżowym.....	150
Chleb ryżowy z siemieniem lnianym na zakwasie ryżowym.....	152
Pizza na cieście gryczanym na drożdżach.....	153
Wierzch pizzy z warzyw i pieczarek.....	154
Potrawy z roślin strączkowych i tofu na ciepło.....	155
Gotowanie suchych roślin strączkowych (ciecierzycy, fasoli białej, czarnej, innych odmian) – przepis podstawowy.....	157
Fasola biała w sosie pomidorowym.....	158
Gulasz z ciecierzycy.....	160
Kapusta z grochem.....	161
Bób z wody.....	161
Tofu z grzybami shiitake, groszkiem i papryką.....	162
Tofu w sosie słodko-kwaśnym.....	163
Pasty i pasztety.....	165
Pasta z fasoli.....	165
Pasta z ciecierzycy.....	165
Pasta z soczewicy.....	166
Pasta z awokado.....	167
Paszтет z czerwonej soczewicy i kaszy jaglanej.....	168
Paszтет z zielonej soczewicy z cebulą.....	169
Kotlety i pulpety wegańskie.....	170
Kotlety z ciecierzycy.....	170
Kotlety z tofu z brokułami.....	171
Pulpety z kalafiora w sosie koperkowym.....	172
Pulpety ziemniaczane z natką pietruszki.....	173

Naleśniki, zapiekanki, makarony, kluski i inne potrawy	
wegańskie	174
Naleśniki z mąki z ciecierzycy do farszów słonych	174
Naleśniki z mąki z ciecierzycy i ryżu do farszów słodkich	175
Nadzienie do naleśników ze szpinaku	176
Nadzienie do naleśników z pieczarek	176
Nadzienie do naleśników z jabłek	177
Sajgonki	179
Nadzienie do sajgonek z makaronu sojowego i warzyw ...	180
Tarta z nadzieniem porowo-cebulowym.....	181
Makaron ryżowy z kapustą pekińską i siemieniem lnianym...	183
Makaron ryżowy z brokułami.....	184
Makaron ryżowy z fasolką szparagową i oliwkami	185
Zapiekanka z ziemniaków i soczewicy	186
Zapiekanka z ryżu z czerwoną fasolą	188
Gołąbki z ryżem i soczewicą.....	190
Bigos wegański z grzybami.....	192
Warzywa duszone z ziemniakami po indyjsku	193
Potrawy z warzyw i grzybów na ciepło.....	194
Faszerowana cukinia.....	194
Kukurydza duszona z papryką.....	195
Leczo	196
Kapusta z boczniakami.....	197
Gulasz z boczniaka	198
Brukselka w sosie marchewkowym	199
Marchew duszona z majerankiem	200
Brokuły duszone z marchewką w sosie curry	201
Szpinak duszony z ziarnem sezamu	202
Fenkuł (koper włoski) zapiekany	203
Szparagi z sosem orzechowym.....	204
Gulasz z dyni	205
Dynia z pieczarkami	205
Dynia makaronowa pieczona.....	206
Dynia zwyczajna pieczona	207
Fasolka szparagowa z czosnkiem	207
Warzywa po grecku	208
Kalaflor i brokuły na parze	209
Warzywa smażone w cieście z mąki z grochu włoskiego (ciecierzycy) – pakora	210

Boczniki smażone w cieście z mąki ryżowej.....	211
Warzywa kiszone	212
Kapusta kiszona.....	212
Ogórki małosolne	214
Salatki i surówki	215
Surówka z białej kapusty i kiszonych ogórków	215
Surówka z pomidorów	215
Surówka z marchwi z porem	216
Surówka z kapusty pekińskiej, pora i kukurydzy	216
Surówka z selera z rodzynkami	217
Surówka z awokado, rzodkiewki i kapusty pekińskiej.....	218
Buraczki z kiszonymi ogórkami	219
Surówka-prasowanka z czerwonej kapusty	220
Surówka z kiszonej kapusty	221
Sałatka jarzynowa	222
Sałatka z wędzonego tofu, ogórka, sałaty i kielków.....	223
Sałatka z komosy ryżowej i buraków z orzechami włoskimi	224
Sosy.....	225
Sos podstawowy	225
Sos koperkowy	226
Sos pieczarkowy z natką pietruszki.....	227
Sos ze świeżych pomidorów.....	228
Majonez z tofu	229
Ciasta i desery	230
Szarlotka z kaszy jaglanej.....	231
Szarlotka z mąki kukurydzianej	232
Ciasto dyniowo-kokosowe	233
Ciasto bananowo-ryżowe z rodzynkami.....	234
Ciastka z gruszkami i karobem.....	235
Ciasto kasztanowe	236
Kuleczki bakaliowe	237
Kuleczki orzechowo-czekoladowe	238
Galaretka jagodowa z agarem.....	239
Kisiel jabłkowy z suszonymi morelami.....	240
Budyń czekoladowy	241
Sałatka z borówek amerykańskich, bananów i orzechów laskowych	241

Ryby.....	242
Łosoś pieczony ze szpinakiem	243
Dorsz curry z warzywami	244
Ryba z grzybami mun i kukurydzą.....	245
Salatka z wędzonego łososia, awokado i kapusty pekińskiej.....	246
Napoje.....	247
Herbatka tymiankowa.....	248
Herbatka z pokrzywy.....	248
Herbatka z karobu.....	248
Herbatka z glonu kombu.....	249
Kompot z gruszek.....	249
Bibliografia	251