

SURVIVAL

dla alergików

Hanka Ciężadło

SURVIVAL

dla alergików

(i ich rodzin)

SPIS TREŚCI

CO WAS CZEKA * 9

BUNT * 15

Początki * 16

Czego lekarz wam nie powie? * 17

Challenge accepted! * 20

PRÓBY OPANOWANIA SYTUACJI * 21

Nie jedz byle czego – zrób sobie lepsze
w domu * 22

„Produkt może zawierać śladowe ilości
glutenu”. I co teraz? * 25

Uwaga, pułapka: „organiczne”, „eko”, „bio”
i inne łatki * 29

Poszukajmy kuchni z innej planety, na
przykład wegańskiej * 32

Coś o błędnych przekonaniach
żywieniowych * 34

ZWYCIĘSTWO :) – CZYLI KONKRETNE PATENTY NA PRZETRWANIE * 37

Wspólne wyzwanie * 38

Śniadania. Albo kolacje. W każdym
razie – kanapki. No, prawie * 39

Co zamiast masła? * 48

Im prościej, tym lepiej * 53

Gdzie na zakupy? * 54

Co z resztą posiłków? * 57

Co można zastąpić (i czym) * 58

I JESZCZE WIĘCEJ PATENTÓW

Jak sobie radzić poza domem? * 70

Wróg wewnętrzny: rodzice * 92

Mission impossible:
utrzymanie diety w szkole * 120

Czego nie powiedzą nam panie
w szkole? * 136

Mission impossible do kwadratu:
zielona szkoła * 148

Rodzina na wakacjach * 176

Orzechy mają moc * 198

Ludzi na diecie jest naprawdę dużo * 206

Zakupy z głową * 221

Nieźle ziółka z parapeku * 236

Rozmiar ma znaczenie * 250

Nie kupujmy wszystkiego w jednym
sklepie * 263

OD AUTORKI * 267

LISTA PRODUKTÓW * 268

LISTA PRZEPISÓW

ZUPY * 61

- Szef wszystkich zup, czyli bulionetka * 62
- Kremowa pomidorowa z mlekiem kokosowym * 64
- Zupa z cukinii * 66
- Zupa pieczarkowa * 68
- Cebulowa zupa krem. Mniem * 74
- Zupa krem z zielonego groszku * 76
- Zupa krem z selera * 78
- Zupa wiśniowa. Na słodko, a jednak dietetycznie. Takie czary * 80

DANIA GŁÓWNE * 83

- Ciecierzycza na wypasie * 84
- Grillowane warzywa. Plus pokrzywa * 86
- Naleśniki z kaszy gryczanej * 88
- Roladki z bakłażana i orzechów * 90
- Placuszki bananowe * 94
- Kluski ślunskie * 96
- Frytki z batatów * 98
- Makaron z cukinii. Tak, z cukinii. Zielony. W dodatku z sosem pomidorowym * 100
- Kotlety z soczewicy i ziemniaczków * 102
- Kotleciki sojowe z grzybami * 104
- Kotlety wege z jajek i szczypiorku * 106
- Pomidory nadziewane byle czym * 108
- Micha soczewicy * 110
- Fasolka po (prawie) bretońsku * 112
- Mielone mięsko (i nie tylko) w panierce z grochu * 114

- Pieczony filet z konfiturą cebulową * 116
 - Indyk w lesie * 118
 - Tofu z cieciorką * 119
 - Medaliony z kuraka na piątkę i pół * 124
 - Tajny tajski patent * 126
 - Einpatelnia z kurczakiem, i nie tylko * 128
 - Filet pieczony w czerwonym winie * 129
 - Qrak w pomarańczach – cud-miód, a wysiłku zero * 130
 - Kurczak – pokazowa * 132
 - Karkówka w miodzie * 134
 - Sznyce z wołowiny * 138
 - Makaron z sosem (prawie) bolońskim * 140
 - Makaron z owocami i mlekiem kokosowym * 142
 - Makaron z kokosowym kurakiem * 144
 - Makaron na szybko * 146
 - Makaron na jeszcze szybciej * 154
 - W poszukiwaniu straconego czasu * 155
 - Ryży ryż * 156
 - Ryba... chyba * 158
 - Ryba po greckiemu * 160
 - Ryba „nietoksyczna” * 162
 - Jego wysokość fosoś * 164
- ## SAŁATKI I SURÓWKI * 167
- Prawie klasyka, czyli marchewa i spółka * 168
 - Surówka z małych drzewek * 170
 - Nas klient – nas pannn * 172
 - Salatka drwała * 174

Surówka z czerwonej kapusty * 175

Sałatka z cukinii * 178

Sałatka psychodelik * 179

Sałatka ostatniej szansy * 180

Sałatka ze szpinakiem * 182

Sałatka militarna * 183

SŁODKOŚCI * 185

Muffinki czekoladowe z bakaliami * 186

Szarlotka na wypasie * 188

Wykwintny, i to jak, deser

kokosowy (chia) * 190

Tort (na przykład)

malinowo-migdałowy * 192

Stroopwaffels... prawie * 195

Kulki à la ziemniaczki * 196

Pralinki czekoladowe * 199

Paczuszki mocy * 200

Ciasto biało-czarne * 202

Prawiesernik * 204

Batony na wycieczkę * 207

Lody dla ochłody * 208

Brownie * 209

Ciasto wielkanocne * 210

Bezy bez jajek * 212

Ciasteczka bakaliowe * 214

Sposób na kaszę jaglaną * 216

Pierniczki na choinkę i nie tylko * 218

Lukier do pierniczek i nie tylko * 220

PRZYPRAWY DIY * 223

Vegeta, a w każdym razie coś

w ten deseń * 224

Przyprawa do mięs wszelakich * 225

RÓŻNOŚCI * 227

Panier z ciecierzycy * 228

Carpaccio z buraczką * 229

Chipsy z warzyw, czyli po co nam

cynamon? * 230

Burakburger * 232

Antygołąbki * 234

Tatar * 234

Pieczone ziemniaczki * 238

Ciasto na pierogi * 240

Pesto presto, presto * 242

Ryż na słodko * 243

Sos barbecue z... arbuza * 244

Smarowidło do chleba z suszonymi

pomidorami * 246

Smarowidło z cieciorci

i pomidorów * 247

Smarowidło z orzeszków

i bazylii * 248

Pasztet wege * 252

Guacamole * 254

Owocowe kwiatuchy * 255

Smoothie bananowe * 256

Koktajl z mleka kokosowego * 257

Ice tea * 258

Herbatka zimowa * 260

Arbuzjada * 261

Piña colada dla kierowców :) * 262

Chleb bezglutenowy * 264

CO WAS CZEKA

„Za każdym razem, gdy napotykasz przeszkodę, zastanów się, czy to przypadkiem nie jest szansa”

Powyższe zdanie wydawało mi się niesłychanie mądre, wręcz życiowe. Do czasu, gdy nasz pan doktor, uzbrojony w stetoskop, autorytet i poważne niedobory empatii, przedstawił mi długą listę zakazów żywieniowych, jakie miały odtąd dotyczyć moich dzieci. Czyli – w praktyce – całej naszej rodziny. Skoro trzymacie w ręku tę książkę, to zapewne znacie ten ból.

Lista wydawała się bez końca: znalazły się na niej przede wszystkim gluten, nabiał i cukier, a ponadto... no dobra, nie będę przynudzać. Krótko mówiąc, były tam w zasadzie wszystkie produkty, jakie Młodzi uwielbiali jeść, a ponadto kilka takich, za którymi wcale nie przepadali – do momentu, aż stały się zakazanym owocem.

Kiedy nieśmiało zaprotestowałam, doktor ewidentnie przeszedł do ofensywy; zaczął się rozwodzić nad szkodliwością różnych smacznych rzeczy oraz nad tym, jakie to straszne spustoszenie czynią w naszych organizmach. Powiedział wprost, że „truję rodzinę”: przytoczył też bardzo poważne dane naukowe, niezbicie dowodzące, że lepiej już byłoby nakarmić Młodych pietruszką z Czarnobyli niż bułką z glutenem. Bo gluten to zło odpowiedzialne za wszystkie nieszczęścia świata, ludobójstwo, wymieranie delfinów oraz trzęsienia ziemi.

OK, może po prostu miał gorszy dzień. Może dotychczas trafiał na samych opornych pacjentów, którzy albo próbowali z nim negocjować, albo lekceważyli jego słowa. Może chciał się upewnić, że potraktujemy go serio. W każdym razie postarał się, by jego wypowiedź wywarła na nas mocne wrażenie. Cóż, udało mu się.



Jednego natomiast NIE powiedział: co wolno nam jeść. A przy okazji, gdzie to kupić, jak przygotować i ogólnie – jak teraz żyć. Być może uznał to za mało istotny szczegół, ale powiedzmy sobie szczerze: kiedy po powrocie z takiej wizyty stajecie przed własną lodówką i dochodzicie do smutnego wniosku, że zakazane jest właściwie wszystko, co się w niej znajduje (no, może poza musztardą), robi się trochę niewesoło.

Efekt był taki, że przez pierwsze tygodnie wszyscy solidarnie katowaliśmy się kaszą gryczaną, jarmużem i olejem z czarnuszki. Nie żeby te produkty były jakoś szczególnie paskudne (może z wyjątkiem oleju, który musi być naprawdę zdrowy, bowiem jest całkowicie niezjadliwy). Chodzi o to, że mniej więcej po tygodniu takiego życia człowiek zaczyna śnić o prostych, pięknych rzeczach, jak choćby bułka z masłem i szynką. Zanim doszliśmy do praktycznych rozwiązań, minęły długie i bolesne tygodnie. Dziś mogę powiedzieć, że jestem w tej kwestii ekspertem: w końcu ekspert to ktoś, kto popełnił wszystkie możliwe błędy w bardzo wąskiej dziedzinie.

I dlatego powstała ta książka: jeśli właśnie stanęliście przed przeszkodą, *pardon* – szansą (!), jaką jest konieczność zachowania diety, będzie wam dużo łatwiej niż nam – bo zamiast mozolnie szukać rozwiązań, możecie skorzystać z naszych. Nie prosiłam o dietę: szerokim łukiem omijałam półki z organiczną żywnością, nabijałam się z „kulek mocy” i wrzucałam do sieci śmieszne memy o miłośnikach sojowego latte. Fakt, że zostałam zmuszona do zmiany perspektywy, niezbitcie dowodzi, że Ktoś tam na górze ma poczucie humoru, zwane potocznie ironią losu.

Nie znajdziecie tu danych liczbowych, piramid żywieniowych ani szumnych teorii. Jeśli naprawdę potrzebna wam tego rodzaju wiedza, odwiedźcie blog żony pewnego polskiego piłkarza.

Tutaj znajdziecie czystą praktykę: nie będę wam wciskać, ileż to drogocennych składników zawiera bezglutenowe danie z tofu i ciecioriki. Dowiedziecie się za to, co zrobić, aby było ono jadalne. A nawet – serio, serio – całkiem smaczne.

Znajdziecie tu również konkretne wskazówki dotyczące tego, gdzie kupować produkty, jak poradzić sobie „w terenie”, co zrobić, gdy alergik wybiera się na urodziny lub wyjeżdża na zieloną szkołę, a także w jaki sposób ujarzmić innych dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem tych mających dobre chęci, czyli w praktyce – najgroźniejszych.

Książka zawiera też sporo sprawdzonych (i prostych – w końcu życie na diecie jest wystarczająco skomplikowane) przepisów. Każdy z nich ma opcje dodatkowe, czyli odpowiedź, co i czym można zastąpić. W końcu nie każdego dotyczą takie same zalecenia żywieniowe, a niekiedy samodzielne dojście do tego, że chia może zastąpić jajko, a glut spod ciecierzycy w puszcze idealnie nadaje się na bezy, zajmuje sporo czasu. Mnie w każdym razie zajęło...

BUNT

POCZĄTKI

Jak powszechnie wiadomo, początki bywają trudne; w naszym przypadku były nawet ekstremalnie trudne, bo nie jestem perfekcyjną mamą, której obsesją jest zapewnianie swoim czystym i uczesanim latoroślom pełnowartościowych posiłków. A moje, niekoniecznie uczesane i z pewnością niezbyt czyste, dzieci w szczerym poważaniu mają zalety ekoprzekąsek i paleożywienia.

Za to chętnie zjadłyby pizzę.

I żeby przypadkiem jej spód nie był zrobiony z kalafiora. Od razu wyjaśniam – to NIE jest czysta abstrakcja. Naprawdę kiedyś takową w akcie desperacji przyrządziłam; smak był... no, niezapomniany. Miałam zamiar poczęstować tym specjałem okoliczne ptaszyska, ale zaniechałam realizacji tego pomysłu, bo za znęcanie się nad zwierzętami grożą jednak sankcje.

Podczas pierwszych zmagania (oj tam, zaraz zmagania...) z dietą możecie czuć się lekko zdezorientowani. Jest to całkowicie normalne zjawisko na początku każdej „nowej drogi życia” – również tej, na którą właśnie wkraczacie.

Jedno jest pewne: będziecie ciekawie. Wkrótce odkryjecie obszary wiedzy, o których jeszcze nie wiecie, że nic nie wiecie. Jest też bardzo prawdopodobne, że znacząco poszerzycie swój zasób słownictwa z zakresu dietyki – i nie tylko. Jeśli nawet dotychczas waszym najbardziej ordynarnym przekleństwem było „Motyla noga!”, stan ten może w niedługim czasie ulec zasadniczej zmianie. Będziecie zdziwieni, ile niecenzuralnych zwrotów znaćcie, a także jak natarczywie cisną się one na usta, gdy bez większego powołania usiłujecie przygotować coś, co będzie:

- a) zgodne z waszą dietą
- oraz
- b) jadalne.

Nie jesteście w tym odosobnieni. Kiedy my przeszliśmy na dietę, przez pierwszych kilka dni czuliśmy się trochę tak, jakbyśmy wstąpili do jakiejś sekty. I to takiej z gatunku bardziej walniętych. Temat jedzenia oraz związanych z nim ograniczeń uderzył w nas zupełnie niespodziewanie i zdominował większość rozmów, spotkań oraz wyborów.

Żeby było ciekawiej, wszyscy nasi znajomi – nawet ci, których widzimy średnio raz w roku – zupełnym przypadkiem pojawili się w tym czasie w naszym domu, przynosząc tradycyjny „załącznik” w postaci słodczy dla Młodych. OK, nie wszyscy: jedna osoba przyniosła pizzę. I nie było w niej kalafiora. Cóż, życie.

CZEGO LEKARZ WAM NIE POWIE?

Jak już wiecie, nam nie powiedział, co możemy jeść. Oj, taka tam drobnostka.

OK, bądźmy uczciwi – podał 1, słownie: jeden, przykład z własnego doświadczenia. Stwierdził mianowicie (a mówił to zupełnie szczerze i poważnie), że przecież można jeść sałatę; w końcu jest tyle jej rodzajów. I wszystkie pyszne.

Mina moich chłopców – bezcenna. Moja zresztą również. Prawda jest taka, że większość dzieciaków traktuje sałatę w najlepszym wypadku jako mało istotny element dekoracyjny. Co prawda, kiedy chcą być „grzeczni”, to nawet próbują go zjeść (albo chociaż poszturchać widelcem, żeby zasugerować, że trochę ubyło), ale nigdy w życiu nie spotkałam człowieka w wieku poniżej piętnastu lat, który świadomie i dobrowolnie zamawiałby na śniadanie kopę zielska zamiast jajecznicy na bekonie. A może tylko obracam się w niewłaściwych kręgach?

W każdym razie nasza rozmowa z panem doktorem wyglądała mniej więcej tak: NIE WOLNO glutenu, NIE WOLNO mleka ani żadnych jego przetworów, NIE WOLNO cukru pod żadną postacią, NIE WOLNO czosnku, wiśni i jabłek (szczęśliwie tylko przez trzy miesiące), NIE WOLNO...

i tak dalej w tym stylu. Wyjątkiem było tu masło klarowane; ponieważ składa się ono w zasadzie z samego tłuszczu, nie liczy się jako nabiał – tak przynajmniej twierdzi nasz doktor. Doprawdy szkoda, że podzielił się ze mną tą wiedzą pół roku (!) po tym, jak zakazał nam jeść jakiegokolwiek nabiału. Kiedy więc usłyszałam tego newsa, nie byłam pewna, czy mam go uściskać, czy udusić.

Być może w waszym przypadku rozmowa przebiegała podobnie – a jeśli nie, to wierzcie mi, mieliście szczęście. Nasze doświadczenie (oczywiście subiektywne) pokazuje, że większość lekarzy, nawet tych całkiem fajnych, jest dobrymi fachowcami, ale jedynie w swojej specjalizacji. Nie mają natomiast większego pojęcia o psychologii ani o tym, jak działa ludzki umysł (może neurologicy są tu jakimś wyjątkiem, przynajmniej niektórzy).

Otóż ogólna zasada jest taka, że mózg człowieka nie rejestruje słówka „nie”.

Nie wierzycie? OK, w takim razie skupcie się. A teraz skupcie się jeszcze bardziej i spróbujcie... nie myśleć o niebieskim kubku. Udało się? No właśnie. Na tej samej zasadzie specjaliści radzą, by dzieciom udzielać pozytywnych wskazówek zamiast tych zawierających słówko „nie”. Na przykład kiedy widzimy, jak nasz dzieciak nieporadnie wchodzi na drzewo, zamiast krzyknąć „Uważaj, nie spadnij!”, zawołajmy „Trzymaj się mocno!”. W pierwszym przypadku sprawimy, że nasz „drzewołaz” wyobrazi sobie własny upadek – i może się przez to przestraszyć i naprawdę spaść. W drugim natomiast udzielimy mu konkretnej wskazówki na temat tego, co ma zrobić, żeby był w miarę bezpieczny.

Wielka szkoda, że nasz doktor nie znał tej mądrej zasady albo, co gorsza, znał ją, ale beztrzęsliwie zignorował. W każdym razie, słysząc, czego nam NIE wolno, nabierałam coraz większej ochoty na te właśnie produkty. Moi chłopcy zresztą również. W sumie pan doktor miał szczęście, że nie zaśliniliśmy mu podłogi.

Na kolejnej wizycie, kiedy ochłonęłam z pierwszego szoku i buntu, poprosiłam go o konkretne wskazówki – co wolno nam jeść. I cóż, troszkę się zawiesił.



„Ha!” –pomyślałam z satysfakcją. W końcu coś tam wymyślił, ale szału nie było. Prawda jest taka, że do większości zamieszczonych tu przepisów doszłam sama, modyfikując dania, które wcześniej gościły na naszym stole, i te mojej mamy i babci. Myślę, że patrząc – zapewne z politowaniem – gdzieś z góry na moje poczynania, obie mi to wybaczą, chociaż, prawdę powiedziawszy, w niektórych przypadkach niewiele zostało z oryginału.

Na przykład maminy przepis na biszkopt był niezwykle prosty, za to bardzo smaczny: 5 jajek, szklanka mąki (oczywiście że pszennej!), łyżeczka proszku do pieczenia, szklanka cukru. Po wprowadzaniu modyfikacji z przepisu zostały mi: łyżeczka oraz szklanka. Tak, obie puste.

CHALLENGE ACCEPTED!

Zmiany bywają twórcze; niektórzy twierdzą nawet, że są inspirujące, wnoszą powiew świeżości i ogólnie pozwalają nam nie spierniczyć.

Wszystko to oczywiście prawda – z pewnym jednak zastrzeżeniem; otóż osobom tak twierdzącym zwykle chodzi o zmiany, o których same decydują. I w tym tkwi tak naprawdę meritum: podstawą zadowolenia z dowolnej zmiany jest jej świadomy wybór.

Fajnie jest zmienić pracę dlatego, że chcemy spróbować czegoś nowego, a nie dlatego, że z poprzedniej roboty szef zwyczajnie nas wykopał. Przyjemnie jest podróżować po świecie i poznawać nowe kraje, ale trochę mniej ciekawie jest być zmuszonym do emigracji. I tak dalej. Z pewnością mogliście przytoczyć tu wiele przykładów z własnego życiorysu, kiedy to „komputer was wybrał” do jakiejś mało wdzięcznej misji.

Nasza zmiana zupełnie nie wynikała z naszej decyzji; spadła na nas gdzieś z góry, niezależnie od tego, co o niej myśleliśmy, a – wierście – na początku nie było to nic pozytywnego. Wywołała zrozumiały bunt, rozgoryczenie i poczucie, że życie bywa sakramencko niesprawiedliwe. Pewnie przechodziliście, a może właśnie przechodzicie, przez coś podobnego. Macie święte prawo tak właśnie się czuć – ale, dla własnego dobra, nie powinniście na tym poprzestać.

Mimo wszystko jest to wasze życie i od was zależy, co teraz zrobicie: możecie albo pograć się w otchłani beznadziei, albo skapitulować, albo... zmienić sposób myślenia. Mądrzy ludzie twierdzą, że życie składa się w 10 procentach z tego, co nam się przydarza, i w 90 procentach z naszej reakcji na to coś. Przymusowa dieta nie jest fajna. Nie wy o niej zadecydowaliście. Ale to, jak na nią spojrzycie, to już tylko wasz wybór.

W naszym przypadku to właśnie był klucz do sukcesu. Zmiana sposobu myślenia o problemie pozwoliła nam spojrzeć na niego jak na wyzwanie, a nie jak na jakiś kataklizm.

Nasze słowiańskie „Co, JA nie dam rady?!” okazało się tu wręcz niezwykle pomocne. To jak, podejmiecie wyzwanie?

PRÓBY OPANOWANIA SYTUACJI

NIE JEDZ BYLE CZEGO – ZRÓB SOBIE LEPSZE W DOMU

Właściwie całą naszą dietę można by zawrzeć w powyższym haśle. Taaa... Łatwo powiedzieć, prawda? Sęk w tym, że jako ludzie z natury leniwi łatwo przyzwyczailiśmy się do pewnych wygod oraz uproszczeń, jak kupowanie na ulicy przekąsek albo korzystanie z gotowych półproduktów (a nawet trzyczwarteproduktów, które wystarczy tylko podgrzać).

W ten sam trend wpisują się zresztą wszelkie bulionetki, mrożonki, gotowe mieszanki przypraw, sosy instant i tym podobne wynalazki. Jeśli nigdy, przenigdy ich nie używacie, to naprawdę szacun. Jednak fakt, że tego typu produkty można znaleźć w dosłownie każdym sklepie, stanowi bezsprzeczny dowód na to, że ktoś całe to dobro kupuje.

Jakoś tak się składa, że – jako gatunek – lubimy chadzać na skroty. I bardzo dobrze. Prawdopodobnie to właśnie wrodzone lenistwo doprowadziło do pojawienia się większości świetnych wynalazków. To dlatego, że nie lubimy się przemęczać bez potrzeby, wymyśliliśmy koło, pralki automatyczne, kserokopiarki, kuchenki mikrofalowe i tak dalej. I dlatego mało kto przyrządza dzisiaj jedzenie od podstaw.

A my nie byliśmy w tym względzie żadnym wyjątkiem. Zanim rozpoczęliśmy dietę, okazjonalnie, ale to naprawdę okazjonalnie, zdarzało mi się stworzyć coś zupełnie od początku – na przykład makaron na wigilię. Ale czyż nie pięknie jest udać się do sklepu i po prostu wrzucić gotowy produkt do koszyka? Po pierwsze, oszczędzamy nasz cenny czas. Po drugie, pozwalamy zarobić na chleb rzeszy anonimowych pracowników na linii produkcyjnej w jakiejś odległej fabryce. Po trzecie wreszcie, oszczędzamy również palce. Jakoś za każdym razem, kiedy usiłowałam pokroić makaron, nie udawało mi

się uniknąć rozlewu krwi. Być może było to kwestią braku praktyki – ale to przecież nie moja wina, że Wigilia jest tylko raz w roku.

Wracając jednak do tak zwanego meritum: chcąc żywić się zdrowo (i nie „truć rodziny”, jak twierdzi nasz doktor), trzeba się przestawić na przygotowywanie całego jedzenia w domu. W praktyce przekłada się to na kupowanie rzeczy jak najmniej przetworzonych. Im bliżej źródła pozostajemy, tym lepiej, bo mamy pełną kontrolę nad tym, co się dzieje z danym produktem i co do niego dodajemy. Na tej samej zasadzie w stołówkach – szczególnie tych studenckich, a wiem coś o tym – należy raczej unikać kotletów mielonych, gulaszów, gołąbków oraz innych bigosów na rzecz możliwie prostych i jednolitych dań, jak ryba w całości, filet czy ziemniaki. No chyba że ktoś naprawdę lubi życie na krawędzi.

Rzecz jasna taka zmiana sposobu myślenia pociąga za sobą cały szereg innych zmian – jak choćby konieczność zaplanowania, co też będziemy jeść na śniadanko kolejnego dnia. Bo jeśli nie pomyślimy o tym odpowiednio wcześniej, może się okazać, że nic. A to naprawdę nie jest odpowiedni początek dnia.

Wszystko to wydaje się ogromnie trudne, ale tylko przez pierwsze sto razy. W porywach do stu pięćdziesięciu. Po pewnym czasie dochodzimy do takiej biegłości, że nawet nie zwracamy uwagi na fakt, iż poza jakimś milionem innych spraw, które mamy na głowie w ciągu dnia, ogarniamy również zdrowe żywienie.

Zresztą to trochę tak jak z prowadzeniem samochodu – na początku wydaje się, że liczba dźwigierek, wajch oraz wskaźników jest po prostu nie do opanowania, nie wspominając już o znakach drogowych, sygnalizacji świetlnej oraz innych uczestnikach ruchu, zwłaszcza tych o wyraźnych skłonnościach samobójczych. Kiedy pierwszy raz w życiu usiadłam za kierownicą fiata 126 p (eh, ten wiatr we włosach... i w ogóle wszędzie, bo drzwi się nie domykały), byłam absolutnie przekonana, że nigdy w życiu nie nauczę się prowadzić. W pewnej chwili jednak pomyślałam: przecież znam tylu idiotów, którzy prowadzą samochody (i wciąż żyją), że kierowanie nie może być

aż tak skomplikowane, jak sądzę, że jest. I faktycznie zdałam egzamin (co prawda za drugim razem, ale kij z tym), a pomimo wielu lat doświadczenia wciąż nie mam na koncie ofiar w ludziach. Na razie.

Dokładnie tak samo jest ze zdrowym żywieniem. Początkowo wydaje się ono zwyczajnie niemożliwe do wdrożenia, i to nawet przy maksimum dobrych chęci. Jeśli kiedykolwiek snuliście się po sklepie ze łzami w oczach, bo żaden (dosłownie: ŻADEN) produkt, poza wodą mineralną, nie spełniał założeń waszej diety, to wiecie, o czym mówię. Depresja, a przynajmniej urocze połączenie frustracji, gniewu, rozczarowania i bezsilności, to zupełnie normalne zjawisko na początku diety. I, co najważniejsze, przemijające.

Jeśli jednak właśnie przechodzicie przez coś podobnego, nie wstyďte się głośno narzekać. A nawet troszeczkę kłąć. Oraz kopać mocno w różne przedmioty. Co prawda w najmniejszym stopniu nie poprawi to waszej sytuacji, ale przynajmniej pozwoli dać upust negatywnym emocjom.

Zresztą skoro już o emocjach mowa, to na początkowym etapie diety polecam znalezienie sobie jakiegoś brutalnego i najlepiej głośnego hobby. Serio: jeżeli nawet na co dzień jesteście oazami spokoju, początki zmagania z przymusową dietą mogą odkryć w waszej psychice obszary, o których istnieniu wolelibyście zapomnieć. Być może zdarzy się wam nakrzyczeć na kogoś, kogo kochacie, złośliwie zajechać komuś drogę na skrzyżowaniu, bez powodu obrazić podwładnego albo zrobić przyjacielowi karczemną awanturę o zupełną błahostkę. Będzie to równie niesprawiedliwe co zrozumiałe (ale nie oznacza, że nie powinniście przeprosić).

Niestety straty w cywilach są we wstępnej fazie całkowicie nieuniknione – chyba że znajdziecie inny sposób na wyładowanie agresji. Opcji jest tu wiele: doskonale działa przejażdżka gokartem (przy okazji taka mała porada – nie używajcie hamulca – zbędna fatyga i odbiera cały fun), przycięcie żywopłotu piłą spalinową (zostawcie choć jeden listek) albo solidny remont mieszkania, taki ze szpachlowaniem, zrywaniem tapet ze ścian i – koniecznie – wielokrotnym użyciem wiertarki udarowej. W ostateczności może wystarczyć porządne, ale to naprawdę porządne sprzątnięcie, obejmujące zrobienie totalnej

demolki w piwnicy, przekopywanie ogródka i bezlitosne wywalanie gromadzonych od lat „przydasiów”; do tego solidny podkład muzyczny: trash metal albo Pszczółka Maja, i jesteśmy w domu. W dodatku wysprzątanym.

„PRODUKT MOŻE ZAWIERAĆ ŚLADOWE ILOŚCI GLUTENU”. I CO TERAZ?

Znacie ten tekst? Ja też. Od kiedy nasze dzieci są na diecie, zrozumiałam, że naprawdę można popełnić zbrodnię w afekcie. I to nawet będąc z natury człowiekiem pokojowo nastawionym do świata. A było to tak: pewnego pięknego dnia, kupując pół kilograma mąki, która z jakiegoś powodu kosztowała tyle, ile powinno kosztować pół tira mąki, przeczytałam na opakowaniu właśnie to nieszczęsne zdanie:

„Produkt może zawierać śladowe ilości glutenu”.

Nie no, wszystko świetnie... ale przecież właśnie DLATEGO płacę jak za woły, żeby produkt glutenu NIE zawierał – po co mi więc taka mąka? No nic, pomyślałam, kupię sobie inną. Niestety, taki napis był na każdej. Oprócz tych, rzecz jasna, które zawierają ilości glutenu daleko wykraczające poza śladowe.

O co zatem chodzi? Czy naprawdę trzeba się tym przejmować? A może to jedna wielka ściema? Przyznam, że rozgryzienie problemu zajęło mi nieco czasu i wymagało wykonania licznych telefonów do paru instytucji.

Otóż sytuacja przedstawia się następująco: w zdecydowanej większości zakładów produkcyjnych przetwarza się więcej niż jeden rodzaj produktów. Firma produkująca mąkę, powiedzmy, kukurydzianą ma w swoim asortymencie także pszenną, żytnią i pewnie jeszcze z pięć innych odmian. Maszyny, hale magazynowe, a nawet dłonie pracowników mogą więc zawierać niewielkie ilości mąki innej niż kukurydziana. Nikt też zapewne nie zawraca sobie głowy dokładnym myciem całej hali oraz wszystkich taśmociągów, podajników i innego ustrojstwa przy każdej zmianie asortymentu, jaka następuje w fabryce.

I dlatego istnieje możliwość, że jakaś niewielka ilość wrażego glutenu dostanie się do produktu, który z definicji jest bezglutenowy, jak na przykład do mąki kukurydzianej. O tym, czy jest to dla nas duży problem, powinniśmy podyskutować z lekarzem (czyli jednak warto go na wstępie nie udusić).

Jeżeli nie cierpimy na ewidentną nietolerancję glutenu albo bardzo silną alergię, taka ilość glutenu nas nie zabije. Istnieją jednak przypadki pacjentów, dla których nawet tyle glutenu to już będzie za wiele; dlatego, podobnie jak w przypadku leków, „skonsultujmy się z lekarzem” – i raczej nie z farmaceutą, bo on nie musi się na tym znać.

Co ciekawe, sam fakt, że producent na opakowaniu umieścił napis o teoretycznie możliwej zawartości glutenu, niekoniecznie oznacza, że taka opcja jest w jakimkolwiek stopniu realna i że rzeczywiście bierze on ją pod uwagę.

Tak naprawdę całkiem często zdarza się, że ten napis to tak zwany dupochron. A kiedy nie wiadomo, o co chodzi, to znaczy, że chodzi o... bingo! O pieniądze, i jeszcze o prawników, którzy tylko czekają, by te pieniądze od kogoś wydębić.

Jak to możliwe? Otóż zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 wydanym przez Parlament Europejski w 2011 roku, a zaakceptowanym przez Polskę trzy lata później, producenci są zobowiązani umieszczać na etykiecie informację o alergenach, jakie może zawierać ich produkt.

Z jednej strony, jeżeli zaniechają tego obowiązku, czekają ich wysokie kary; z drugiej strony, jeśli chcą go dopełnić, również muszą się liczyć z pewnymi kosztami, czyli z dokładnym sprzątnięciem hali magazynowej z każdego atomu glutenu, a następnie udowodnieniem, że tak właśnie uczynili. Nie mogą też po prostu skłamać, licząc, że nikt się nie pokapuje, ponieważ jeśli jakiś bardzo uczulony alergik zareaguje na ich produkt, będą mieli spore kłopoty – z bardzo realną opcją płacenia wysokich odszkodowań i pokrywania kosztów leczenia włącznie.

Dlatego często optymalnym (a zarazem najtańszym) wyjściem z sytuacji jest umieszczenie, dla świętego spokoju, zdania o teoretycznie

występujących w produkcie alergenach – niezależnie od tego, czy fizycznie w ogóle istnieje szansa, żeby się tam znalazły.

Osobnym zagadnieniem jest natomiast rozróżnienie produktów ze znakiem przekreślonego kłosa oraz takich, które są naturalnie bezglutenowe. Na przykład... woda ;), ale też ryż, kukurydza, amarantus, mięso, owoce, warzywa, soja i tym podobne.

Produkty, na których opakowaniu widnieje przekreślony kłosa, są dokładnie badane pod kątem zawartości glutenu i ich producent gwarantuje, że nie zawierają go więcej niż 20 ppm¹. Takie produkty śmiało mogą być zjadane przez osoby z silną alergią na gluten albo z celiakią.

Oczywiście taka analiza kosztuje, i to niemało, więc tego rodzaju produkty automatycznie są znacznie (nawet kilkukrotnie) droższe niż ich glutenowe odpowiedniki. Produkty bezglutenowe z definicji, ale pozbawione znaczka, są natomiast bezglutenowe tylko teoretycznie – istnieje zatem niewielka szansa, że jednak zawierają jakieś ilości glutenu, chociaż nikt nie wie, jakie dokładnie. Jeśli nie mamy silnej alergii, możemy jeść te produkty i liczyć, że żaden straszliwy okruszek glutenu do nich nie wpadł.

Jaki z tego wniosek? Po pierwsze, nie dajmy się zwariować. Po drugie, warto zaufać opinii lekarza; nasz alergolog pozwolił nam kompletnie zignorować informację o „śladowych ilościach”, z czego skwapliwie skorzystaliśmy.

Nie ośmielam się jednak radzić wam tego samego, bo ani nie znam waszej historii choroby, ani nie jestem lekarzem. Zapytajcie zatem swojego – w końcu po coś przez sześć lat studiował medycynę, prawda?

Jeszcze ciekawszą opcją są natomiast produkty, o których MYŚLIMY, że nie mają prawa zawierać glutenu. A jednak. Czy szukalibyście glutenu w żelatynie? Albo w suszonych drożdżach? A może w rodzynkach? Że nie wspomnę już o przyprawie do kurczaka?

Jak się okazuje, wszystkie te produkty, wbrew logice i zdrowemu rozsądkowi, mogą zawierać gluten. Wynika to stąd, że niektórzy producenci

1 Ppm (ang. *parts per milion*) – liczba części na milion, oznaczenie stosowane m.in. przy wyrażaniu stężeń.



zwyczajnie nas strzygą, w sztuczny sposób zwiększając masę tego, co od nich kupujemy. Na podobnej zasadzie działają zresztą niektóre restauracje, oferując nam schabowego składającego się w 85 procentach z panierki. Myślimy więc, że zjadamy świniaka, a tymczasem wcinamy głównie gluten.

Tak samo jest z produktami w sklepach: kilogram mąki jest tańszy niż kilogram rodzynek (oczywiście mowa o mące dla zwykłych śmiertelników). Dlatego jeśli w cenie rodzynek solo producent sprzeda nam rodzynki wymieszane z mąką, to w skali roku poczyni ogromne „oszczędności”, prawda?

Przez litość powstrzymajmy się od moralnej oceny tego typu praktyk. Faktem jest natomiast, że niestety będąc na diecie, musimy zawsze czytać to, co napisano na opakowaniach. Nie wszystkie rodzynki utyłane są w mące, nie każde drożdże zawierają antyzbrylacz i tak dalej. Wystarczy tylko, spośród wielu opcji, wyłuskać tę najlepszą dla nas – i niekoniecznie musimy ją znaleźć na najdroższej w sklepie półce, czyli tej ze „zdrową żywnością”.