

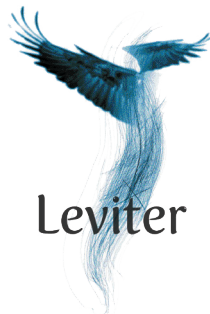
# 4x15

Négy évszak receptjei  
ételallergiásoknak



# 4 x 15

Négy évszak receptjei  
ételallergiásoknak



Leviter

Copyright © Kiss Mónika, 2016

Fotó © Lázár Alexandra Emese

Leviter Kft.  
e-mail: [leviter@leviter.hu](mailto:leviter@leviter.hu)  
[www.leviter.hu](http://www.leviter.hu)

Felelős kiadó: Cserkúthy Balázs

ISBN 978-615-80425-3-6

Minden jog fenntartva!

E könyvet vagy annak részleteit bármely formában  
reprodukálni vagy közölni csak a kiadó vagy a szerző  
előzetes engedélyével lehet.

# Tartalom

Előszó . . . . .	7
Bevezetés . . . . .	9
Ha gyermekünk ételallergiás . . . . .	11
Helyettesítés a konyhában . . . . .	12

## *tavas*

Hagymakrémleves . . . . .	15
Kékáfonyás muffin . . . . .	16
Kekszvirág . . . . .	17
Zöldséges csirkeragu . . . . .	18
Kenyér . . . . .	19
Kifli . . . . .	20
Fahéjas csiga . . . . .	21
Töltött csirkemell . . . . .	22
Tojáskrém . . . . .	23
Szezámagos zsemle . . . . .	24
Meggyes rózsa . . . . .	25
Fánk . . . . .	26
Csokis kifli . . . . .	27
Kakaós kalács . . . . .	28
Bukta . . . . .	29

## *nyár*

Brokkolikrémleves . . . . .	33
Palacsinta . . . . .	34
Vaníliás keksz . . . . .	35
Müzliszelet . . . . .	36
Vegyes gyümölcsfagylalt . . . . .	37
Smoothie . . . . .	38
Pudingos gyümölcssaláta . . . . .	39
Házi müzli . . . . .	40
Tejberizs málnával . . . . .	41
Zöldségchips . . . . .	42
Chiamagpuding . . . . .	43
Pizza . . . . .	44
Csirkekrém . . . . .	45
Tejszínes gomba . . . . .	46
Epres bonbon . . . . .	47

## *ősz*

Almaleves . . . . .	51
Sütőtökös csokis süti . . . . .	52
Kókuszos-csokis torta . . . . .	53
Édesburgonyás kenyér . . . . .	54
Zsúrpagácsa . . . . .	55
Sós linzer . . . . .	56
Marhapörkölt . . . . .	57
Sütőtöklevés . . . . .	58
Rakott karfiol . . . . .	59

Kókuszos keksz . . . . .	60
Ropogós falatok . . . . .	61
Hamis bolognai . . . . .	62
Vírslis kifli . . . . .	63
Brownie . . . . .	64
Datolyás diógolyó . . . . .	65

## *tél*

Korhelyleves . . . . .	69
Lencsefőzelék . . . . .	70
Kolbászkrém . . . . .	71
Mézes perec . . . . .	72
Kókuszgolyó . . . . .	73
Szezámos kréker . . . . .	74
Házi csoki . . . . .	75
Diógolyó . . . . .	76
Mákos-almás . . . . .	77
Csavart falatok . . . . .	78
Kávés keksz . . . . .	79
Narancskrém . . . . .	80
Fasírtgolyók . . . . .	81
Apró mézes puszedli . . . . .	82
Mézes krémes kosárka . . . . .	83

# Előszó

Kedves Olvasó!

Úristen, ételallergiás lettem!

Okkal kezdem így ezt a könyvet, hiszen miután közlik velünk az ételallergiákkal kapcsolatos diagnózist, a legtöbben rögtön kétségbe esünk. Az orvostól hazafelé én is végig azt kérdezgettem magamtól: vajon mit fogok enni ezután?

Akkor még nem tudtam, hogy igazából milyen sok lehetőségem van. Csak a gyümölcsfák és a kertben lévő zöldségek lebegtek a szemem előtt, illetve egy nyúl képe, amivé majd én válok a sok zöldségevéstől.

Tudom, ez így elég furcsa, de amíg nem láttam teljesen tisztán, hogy mit lehet enni és mit nem, amolyan kakukktojásnak éreztem magam. Aztán nekiálltam olvasni, elkezdtem járni a boltokat. Mindenféle alapanyagot megvettem, kísérletezgettem, aminek meg is lett az eredménye: készítettem a betonkenyértől kezdve a szivacspiskótán át a kavicsos rántott húsig mindent. Pedig tudtam előtte főzni, nem volt új számomra, hogy a konyhában ügyeskedjek, de az első fél év ebben az új helyzetben kész anyagi csőd volt, rengeteg ételt kellett kidobnom.

Ahogy teltek a hetek, és egyre többet olvastam és kísérleteztem az alapanyagokkal, úgy vált a kezeim között egy-egy étel egyre finomabbá és ízletesebbé. Idővel megtanultam kezelni a glutén nélküli alapanyagokat (főleg liszteket), megtanultam, hogy ezek hogyan is „működnek” a legjobban, hiszen ezeknek a liszteknek a glutén nem ad ruganyosságot, illetve a keményítőtartalmuk miatt más a folyadékigényük.

Már négy év eltelt azóta, hogy belecsöppentem ebbe az életbe, ebbe a világba. Számptalan receptet és új alapanyagot próbáltam ki, melyek közül most te is elkészíthetsz és alkalmazhatsz jó néhányat.

Receptjeim nem tartalmaznak glutént, tejtermékeket, cukrot, mogyorót és szóját, így a legtöbb ételallergiás ember számára megfelelőek.

Bízom benne, hogy te is megtalárod közöttük a kedvenced!



# Bevezetés

Nem is tudom, hol kezdjem a történetem, hiszen az elég régre nyúlik vissza – de mivel szeretném, ha minél jobban átlátnád az ételallergiákkal kapcsolatos múltam, ezért menjünk vissza az időben jó pár, egészen pontosan 21 évet.

Akkor épp 19 éves voltam és mint a többi fiatal, én is éltem az életem... viszont egyik napról a másikra elkezdtem rosszul érezni magam. Sokszor voltak hastájéki panaszaim. Fájt a gyomrom, nagyon fájt, ráadásul napról napra erősebben. Ez egészen odáig fajult, hogy egy alkalommal édesanyám talált meg otthon a földön fetrengve, mert annyira rosszul voltam a fájdalomtól. Anya rögtön tudta, hogy merre keressük az okokat, hiszen neki korábban már volt nyombélfekélye. Sajnos a gyanúja a vizsgálatok után be is igazolódott. Igazából ekkor csöppentem bele a diéták világába, hiszen egy gyomor- és nyombélfekélyesnek szigorúan meg van szabva, hogy mit lehet és mit nem. Ez volt az a pillanat, amikor új fejezet kezdődött az életemben, immár több mint 20 éve.

De menjünk szépen végig az utamon, hiszen hosszú idő telt el azóta. A nyombélfekéllyel kapcsolatban kaptam egy diétás menüt, így tudtam, mit lehet enni és mit nem. Ezután természetesen ezt a diétát követve készítettem el minden ételt. Eltelt nagyjából 9 év, majd ismét jöttek a rosszulletek – ugyanolyanok, mint amikor kiderült, hogy nyombélfekélyem van (ha az ember rendesen betartja a diétát, esetlegesen szed gyógyszert, akkor teljesen jól karban lehet tartani a nyombélfekélyt). Irány ismét a gasztroenterológia. Tükrözés (immár sokadszorra), majd ismét egy újabb diagnózis. Emésztési problémákat vettek észre. Az orvos megszabta, hogy mit és mikor egyek, ezzel megkönnyítve a gyomromnak a munkát. A diéta hatásos volt, a panaszok megszűntek – és ismét eltelt jó pár év.

Időben most már 2012-ben járunk. Ekkor következett be a legnagyobb fordulat az életemben, hiszen innentől csöppentem bele az ételallergiák világába.

Éppen kicsi Annám első születésnapját ünnepeltük, amikor éreztem, hogy „nem vagyok százas”, valami nincs rendben. Fáradt voltam – én, aki állandóan pörgök, meg sem állok, és nincs olyan pillanat, hogy nyugodtan ülnék a fenekemen. És ez a fáradtság egyre csak rosszabb lett, elkezdtem szédülni, legyengültem. „Na, ez már nem játék” – gondoltam, így elmentem a házi orvosomhoz, aki csináltatott egy vérképet, ami elég rossz eredményt mutatott. Kezdődő cukorbetegséget (ami diétával még kezelhető), illetve súlyos vas- és vérszegénységet diagnosztizáltak nálam (ami így utólag visszagondolva már a lisztérzékenységre utalt). Vasat írtak fel, és természetesen diétáznom kellett. A diabéteszen nem lepődtem meg. A családban van már cukorbeteg, ami lehet örökletes is, és hát miért pont nálam ne alakulna ki? Ezzel a gondolattal le is mondtam a cukorról. Megmondom őszintén, ez egyáltalán nem okozott problémát az étkezésemben.

Eltelt pár hét, majd ismét a régi, ismerős fájdalmak jöttek gyomortájé, ehhez párosult még puffadás is (és a cöliákia egyéb jelei), de ezt csak így utólag tudom a lisztérzékenységgel kapcsolni, hisz mielőtt azt nem diagnosztizálták nálam, addig azt se tudtam, mi az. Szóval a fájdalmak. Brutális fájdalmak, nem kívánom senkinek. Amikor már azt hittem, hogy ez az utolsó napom az életben, akkor irány ismét a gasztroenterológia, hátha van valami a nyombélfekélyemmel. És itt jött az újabb hír. Nem a fekélyem rendetlenkedik. A doktor úr nagyon kedves volt, a tükrözés után odajött, és azt kérdezte:

- Maga tudja, hogy lisztérzékeny?
- Húú, tessék???
- Lisztérzékeny.
- Nem.
- Pedig a fekélyem semmi gond, **ÖN LISZTÉRZÉKENY LETT!!!**

Még egy vérvétel (ami szintén kimutatta, hogy az vagyok), és mehettem utamra. Azt se tudtam akkor, hogy mit egyek és mit ne (azon a négy dologon kívül, amit kiemelve még a papírra is ráírt a doktor úr).

Megmondom őszintén, megijedtem, de azért nem estem kétségbe, hisz eddig is diétásan étkeztem. Most talán csak az volt a nehéz, hogy hogyan is szűrjem ki a dolgokat, de ahogy a mondás tartja: az idő mindent megold. Jó kis tanulópénz volt az első 6 hónapom. Sok minden ment a szemétkébe, én pedig 45 kg-ra lefogyva vártam az idő múlását.

Azóta eltelt 4 év, és időközben a tejtermékeket és aogyorót is elhagytam az életemből.

És hogy el vagyok-e keseredve? Dehogy! Miért lennék? Ha ezek nem történnek meg velem, akkor más ember lennék? Én csak más ételeket eszem, mint a legtöbb ember. A barátainom a mai napig el szoktak képedni, hogy még mindig tudok nekik újakat mondani az ételallergiákkal kapcsolatban. Ilyenkor én csak azt mondom nekik: – Nyugi lányok, én teszem a dolgom nap mint nap. Csak mást eszem, mint ti: **JOBBAT ÉS FINOMABBAT!**

Időközben egy táplálkozási tanácsadói iskolát is elvégeztem, hogy még mélyebben belelássak az étrenddel kapcsolatos „ügyekbe”. 2013-ban végeztem mint táplálkozási tanácsadó, majd 2016-ban ismét iskolapadba ültem, ahol az életmód- és táplálkozási tanácsadói oklevél mellé egy sporttáplálkozási oklevelet is bezsebeltem.

2014-ben alapító tagja lettem a *Tegyünk Együtt Egymásért* csapatnak, aminek tagjaival országjáró turnéba kezdtünk, hogy ezzel segítsük az ételallergiásokat, akiknek tanácsokat adunk az étrendjükkel kapcsolatban.

2016-tól sütő- és főzőtanfolyamokat is tartok, ahol az alapanyagok megismerésén és a konyhai praktikák elsajátításán túl táplálkozási kérdésekben is segítséget adok a résztvevőknek.

Remélem, könyvemmel és személyes történetemmel neked is segíteni tudok eligazodni az ételallergiák világában.



# Ha gyermekünk ételallergiás

Azt hiszem, ez az egyik legnehezebb téma, ugyanakkor nagyon fontos is, így mindenképpen beszélni kell róla. Mind a tanácsadások során, mind a közösségi portálon gyakran keresnek meg szülők. Mivel kicsi Annám tejfehérje-allergiás, így jobban tudok segíteni, hiszen én is érintett vagyok ebben a kérdésben. Azt tapasztalom, hogy a szülők jobban megijednek, amikor gyermeküknél derül ki a probléma, mint amikor egy felnőtt emberről van szó. Ez tulajdonképpen érthető is, hiszen a legféltebb kincseinkről beszélnek.

Talán én könnyebb helyzetben voltam, hiszen amikor Annámnál kijött a tejfehérje-allergia, nekem már volt elegendő tapasztalatom a saját betegségem okán.

Mit, hogyan, miként csináljunk ilyen esetekben? Az első ijedtség után szedjük gyorsan össze magunkat, hisz a picinek szüksége van ránk, és nem szeretné ijednek látni az édesanyját. Valóban igaz a mondás, hogy ha te nyugodt vagy, akkor a gyermeked is az. Arra kell gondolni, hogy szépen lassan minden a helyére fog kerülni. Kezdeti lépésként el kell magyarázni a kicsinek (ha úgy érezzük, hogy elég érett hozzá, bár én úgy gondolom, hogy egészen kis gyerekek is megértik ezt), hogy innentől kezdve mit szabad, illetve mit nem szabad enni. Tudniuk kell, hogy ha véletlenül a szervezetükbe kerül valami olyan anyag, ami veszélyes lehet, az milyen reakciót fog kiváltani.

A következő lépés (ez a felnőtteknél is így van), hogy cseréljük le az alapanyagokat. Tegyük rendet a kamrában/spájzban, a „mentes” dolgok legyenek teljesen elkülönítve. Érdemes akár egy külön polcot vagy fiókot kijelölni, amibe például a rágsálnivalók kerülnek, hogy tudja a gyermekünk, hogy azért van mihez nyúlni, ha megéhezne.

Ha ezeket elrendeztük, jöhet a bölcsőde, óvoda vagy iskola. Jelenleg törvény írja elő, hogy az intézményeknek biztosítaniuk kell az étkeztetést az ételallergiás (gluténérzékeny, tejallergiás) gyerekek számára. Ez a törvény 2014-ben jött ki, majd egy évvel elcsúsztották, hogy legyen elég „felkészülési idő” az intézmények számára. Hozzáteszem, sajnos sokszor találkozom elszomorító helyzetekkel, ahol egyszerűen sehogy nem tudják ezt megoldani, holott KÖTELESEK lennének...

Érdemes megbeszélni az óvó nénivel, hogy legyen a kicsinek benn egy külön kis tégely vagy egy zacskó, amiben rágsálnivalók, édességek vannak. Amikor születésnapot ünnepelnek, nem mindig gondolnak az ételallergiás gyerekekre az ünnepezt szülei, így ilyenkor jó, ha van mihez nyúlni (nálunk is így van, kicsi Annámnak rendszeresítettünk egy külön zacskót, amit 2-3 havonta feltöltök).

Hogyha ezek megvannak, akkor még nem végeztünk mindennel, hisz a gyermek után járnak különböző kedvezmények, amiket igenis tessék megigényelni! Például emelt családi pótlék, gyes a gyerek 10 éves koráig, utazási kedvezmény, közgyógyellátási igazolvány, ingyenes tankönyv, stb. Az ingyenes étkezés pedig nemcsak a beteg gyermeket illeti meg, hanem annak testvérét/testvéreit is! Jó tudni azt is, hogy 18 éves kor felett pedig adókedvezmény jár a tartósan betegeknek.

Érdemes tehát utánajárni a mindenkori lehetőségeknek.

# Helyettesítés a konyhában

Amikor valaki ételallergiás lesz, akkor az az első lépés, hogy a diéta előírásai szerint lecseréli az alapanyagokat. Most nézzük meg, hogy a glutén- és tejmentes diétában milyen helyettesítőket tudunk használni, illetve arról is szó lesz, hogy a cukrot mivel pótolhatjuk (persze a teljesség igénye nélkül).

A gluténmentes termékeknél elsősorban a liszteket említtem meg. Manapság már rengeteg alternatíva létezik a gluténérzékenyek számára a búzaliszt helyettesítésére. Sok lisztkeverék került a boltokba, sok márka jelent meg a piacon néhány év alatt. Ezek közül nevükön nevezem majd azokat is, amelyeket folyamatosan használok a konyhamban, hiszen az én receptjeim ezekkel „működnek” a legjobban.

A lisztgyártók külön kínálnak számunkra kenyér-, sütemény-, sőt még tésztliszteket is. A lisztkeverékek kicsit tömörebb állagúak, hisz általában keményítővel vannak kiegészítve. Nagyon jók, csodaszép kenyereket lehet készíteni velük. Ha egymás mellé tennénk egy búzalisztet és egy gluténmentes lisztet, észrevehető lenne a különbség, még tapintással is. Az utóbbi olyan tapadós (mint ahogy írtam, a keményítőtartalom miatt). Én előszeretettel használom a Mester, Nutri Free és Schär márkájú liszteket, ezekhez vannak kiegészítésül rizs-, hajdina-, kukorica- és egyéb lisztjeim. Mint ahogy a receptekben is láthatod, ezeket fogom (és remélem te is) használni. Ebben a könyvben kimondottan glutén-, tej-, szója-, cukor- és mogorómentes ételeket, köztük süteményeket és más finomságokat varázsolok eléd.

Most azonban térjünk vissza a lisztekhez. Legalább ennyi lehetőség van a lisztek helyettesítésére a lisztkeverékeken kívül: kukoricaliszt, rizsliszt, lenmagliszt, hajdinaliszt, kölesliszt, barnarizliszt, tápiókakeményítő, kókuszliszt, szezámagliszt, de ezeken kívül is rengeteg alternatíva létezik, és finomabbnál finomabb ételeket tudunk az asztalra varázsolni.

Nézzük meg, hogy a tejtermékek helyettesítésére mik a lehetőségeink. Jelentősen növekszik ezen termékek piaca, én is nagy tesztelő vagyok. Imádom kísérletezgetni, még „gluténos” koromban (én csak így hívom a gluténmentes diéta előtti életemet), amint valami új csoki vagy keksz megjelent, nekem ki kellett próbálnom, szabályos készítmést éreztem erre. A tej helyettesítésénél is már szuper a választék a különböző magvakból készült italok és növényi sajtok között. Itt is megtaláltam a nekem legjobban megfelelő márkát, ez pedig az Alpro. Ha otthon készítek ételeket, akkor van egy szuper kis tejfőzőm, amivel a levestől kezdve a pudingig mindent el tudok készíteni.

Az Alpro márkával szerencsém van, hisz forgalmaznak növényi krémekeket is, amivel én a tejfölt és a tejszínt helyettesítem, hisz ezeket lehet édesen és sósan vagy éppen natúrként is fogyasztani.

Jöjjön hát az édesítés. Rengeteg édesítőszer létezik a piacon. A tapasztalatom az, hogy meg kell találnunk a nekünk, a szervezetünknek leginkább megfelelőt. Ne higgyük, hogy a nádcukor vagy a barna cukor mennyire jó, illetve hogy kevesebb kalóriát tartalmaz. Nagyjából ugyanazt érzük el vele, mint a répacukorral (tehát például cukorbetegek számára egyáltalán nem javasoltak). Azonkívül van, akinek a nyírfacukor okoz gondot, például puffadást, hasmenést. Fontos, hogy mindent kitesztáljunk. Nekem például arra is figyelni kellett, hogy míg nekem mindegyik jó volt, addig a férjemnek nem (nálunk a család átállt az én étkezésemre). Én legjobban a négy-ötösörös erejű édesítőszereket kedvelem.

Meg kell találni a számunkra megfelelőt mind a lisztekéknél, mind a tejhelyettesítőknél és az édesítőszeréknél, hiszen nem mindenki ugyanazt a márkáját szereti ezekből.

Jöjjön hát a lényeg, fogadd szeretettel, illetve próbáld ki te is az utóbbi években kikísérletezett és legjobban bevált receptjeim.

*tavas*





# .....Hagymakrémleves.....

## HOZZÁVALÓK:

1 db lilahagyma (kb. 25 dkg)  
2 db vöröshagyma (kb. 32 dkg)  
2 gerezd fokhagyma (kb. 2 dkg)  
1 g fokhagymapor  
1 dkg fokhagymakrém  
8 dl zöldség-alaplé  
1 dl rizsfőzőkrém  
2,5 dkg rizsliszt  
só  
bors

**Elkészítési idő: kb. 50 perc**  
**Nehézségi fok: könnyű**



A lilahagymát, a vöröshagymát és a fokhagymát megpucoljuk, megmossuk és feldaraboljuk, majd a fűszerekkel és a zöldség-alaplével feltesszük főni. Ha megfőtt, botmixerrel pépesítjük. A rizslisztet és a rizsfőzőkrémet egy tálkába tesszük és kikeverjük, majd hozzáteszünk a levesből 3-4 kanállal. Elkeverjük, visszaöntjük a levesbe, majd besűrítjük.



# .....Kékáfonyás muffin ..... .....

## HOZZÁVALÓK (6 DB):

1 dl kókuszital  
5 dkg áfonya  
2 db tojás  
3 dkg margarin  
13 dkg rizsliszt  
4 g sütőpor

**Elkészítési idő: 30 perc**  
**Nehézségi fok: könnyű**

Az összes hozzávalót kikeverjük (az áfonyát a legvégén keverjük bele), majd szilikon muffinformákba tesszük, és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 16 perc alatt megsütjük.



# Kekszvirág

## HOZZÁVALÓK:

10 dkg keksz – glutén-, tej- és cukormentes (de megmaradt piskóta is tökéletesen megfelel)  
5 dkg Dia-Wellness porcukorhelyettesítő  
5 dkg margarin  
5 dkg rizsliszt  
0,5–1 dl rizsfőzőkrém  
(ez függ attól, hogy milyen kekszet használunk  
– amelyik puhább, az többet vesz fel)  
2 g cukrozatlan kakaópor  
2 evőkanál vaníliaaroma

**Elkészítési idő: kb. 30 perc + 3 óra pihentetés**  
**Nehézségi fok: közepes**

A kekszet turmixgépben összedaraboljuk, majd a kakaóporon és a vaníliaaromán kívül jó alaposan összedolgozzuk a többi alapanyaggal. Kettéveszünk, az egyik részbe kakaóport gyúrunk, a másikba pedig vaníliaaromát. Betesszük a hűtőbe 2-3 órára. Ezután rizslisztes lapon egymás tetejére tesszük a két kekszmasszát, és kinyújtjuk kb. 2 ujjnyi vastagságúra. Szaggatjuk, utána pedig érdemes 1 órát hűtőbe tenni.



# .... Zöldséges csirkeragu ....

## HOZZÁVALÓK:

25 dkg csirkemell  
20 dkg sárgarépa  
10 dkg fehérrépa  
1 db vöröshagyma (kb. 10 dkg)  
10 dkg karalábé  
3 dl rizsfőzőkrém  
2-3 evőkanál olaj  
ízlés szerint só  
fél mokkáskanál bors

**Elkészítési idő: 60 perc**  
**Nehézségi fok: közepes**



A zöldségeket megpucoljuk, megmossuk, aprítjuk. A csirkemellet megmossuk és kockákra vágjuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, a húst megpirítjuk, hozzáadjuk a zöldségeket és a fűszereket, átforgatjuk, majd felöntjük rizsfőzőkrémmel, és teljesen puhára főzzük.

