

Е Л Е Н А   К О З Ы Р Ь

веган-кондитер с 10-летним стажем  
и аудиторией более 200 тыс. человек

# без глютена

**АВТОРСКИЕ РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ  
ПРИНЕСУТ ВАМ РАДОСТЬ И ПОЛЬЗУ!**

хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55  
ББК 36.997  
К59

**Козырь, Елена Михайловна.**

К59      **Без глютена : авторские рецепты, которые принесут вам радость и пользу! / Елена Козырь. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. : цв. ил. — (Кулинария. Еда для здоровья).**

ISBN 978-5-04-214192-8

Полноценный путеводитель по вкусной и здоровой безглютеновой кухне от нутрициолога и кулинара Елены Козырь! Эта книга поможет легко перейти на безглютеновое питание или разнообразить уже привычный рацион. Внутри вы найдёте проверенные рецепты для ежедневного приготовления: полезные завтраки, зелёные смузи, сытные блюда, выпечку и десерты без пшеницы, ржи, ячменя и промышленных смесей. Рецепты просты, не требуют редких ингредиентов и подходят для всей семьи, включая детей. Книга создана для тех, кто заботится о здоровье, хочет снизить воспаление, избавиться от тяжести и вздутия, улучшить пищеварение и получить максимум энергии из натуральных продуктов. Выбирая эту книгу, вы выбираете осознанное, правильное питание и удовольствие от чистого, настоящего вкуса.

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-214192-8

© Козырь Е., текст и фото, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

---

ВВЕДЕНИЕ	5
Правильное питание. Какое оно?	6
Глютен и степени его непереносимости	7
Безглютеновые продукты. Что и чем заменить?	10
Безглютеновое и растительное питание	11
Кишечник и самочувствие. Биохимия энергии	12
ГЛАВА 1. ЗАВТРАК	16
Доброе утро!	18
ГЛАВА 2. ОБЕД	28
О белках на растительном питании	30
ГЛАВА 3. САЛАТЫ, ЗАПРАВКИ, СОУСЫ	50
ГЛАВА 4. «НЕ МОЛОЧКА»	62
Важные моменты при работе с заквасками и пробиотиками	64
ГЛАВА 5. ВЫПЕЧКА, СЛАДОСТИ И НАПИТКИ	74
Не могу не печь!	76
Безглютеновые тонкости	77
Сила воды	120
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	124
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	125



# ВВЕДЕНИЕ

---

*Я хочу показать на своем примере, что здоровое питание представляет собой не ограничения, а совершенно иной подход к жизни, наполненный вкусом и удовольствием.*

Меня зовут Лена Козырь, я шеф-кондитер с десятилетним стажем, нутрициолог и человек, который по-настоящему любит еду и старается ко всему подходить осознанно. Книга, которую я хочу предложить вашему вниманию, посвящена безглютеновым блюдам.

Я любила готовить с детства. В седьмом классе я впервые без чьей-либо помощи сварила борщ и приготовила плов. Тогда это было настоящей победой и вызвало восторг у мамы! С тех пор кухня стала и моей лабораторией, и любимым местом, где творчество соединяется с заботой о здоровье.

Эта книга задумана не как традиционный сборник рецептов. Она представляет собой результат моих личных опытов, экспериментов и наблюдений, своего рода конспект пути, который привел меня к осознанию важности качества каждого продукта и его влияния на

организм. После перехода к вегетарианству я естественным образом пришла к изучению темы безглютенового питания, которое стало логичным продолжением моей философской концепции.

Начав изучать влияние глютена, я открыла для себя целый мир новых вкусов и возможностей. Безглютеновая кулинария оказалась удивительным сочетанием пользы и творчества: она позволяет заботиться о здоровье, не жертвуя вкусом и радостью от еды.

Можно ли питаться так, чтобы еда помогала сохранять здоровье? В этой книге я отвечаю на этот вопрос. Вы найдете здесь рецепты и готовые решения для тех, кому важно исключить глютен из рациона. Все блюда при этом соответствуют принципам растительного питания, ведь эти два направления прекрасно дополняют друг друга: растительная кухня дает легкость и энергию, а безглютеновая обеспечивает баланс и комфорт для пищеварения.

Человеку, у которого выявлена непереносимость глютена, моя книга может перейти на новую систему пита-

ния без стресса и без отказа от любимых вкусов. А тем, кто «просто хочет попробовать», она покажет: то, что мы подчас считаем ограничениями, на самом деле может быть шагом к свободе.

Я верю, что натуральные ингредиенты обладают огромным кулинарным потенциалом. Из них можно создавать блюда, которые вдохновляют, радуют и удивляют.

Ведь готовка давно превратилась для меня в творчество, а кухня стала местом, где рождаются маленькие гастрономические чудеса.

В этой книге представлены реальные, удобные и вкусные способы жить без глютена. Я хочу, чтобы каждый убедился: полезная еда может быть яркой, насыщенной и по-настоящему вкусной.

Но прежде чем вносить серьезные изменения в рацион, обязательно советуйтесь с врачом или диетологом!

---

**С моей помощью вы сможете выстроить целую систему питания, начиная от ежедневных приемов пищи и заканчивая разработкой долгосрочного меню.**

**Эти рекомендации помогут вам сохранить здоровье, энергию и радость жизни.**

---

Я собрала для вас рецепты, которые помогли мне переосмыслить само понятие «полезная еда». Каждый из них был проверен на практике и доработан так, чтобы вы могли наслаждаться вкусом, не жертвуя качеством и здоровьем.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. КАКОЕ ОНО?

---

Современный человек живет в постоянной перегрузке: умственной, эмоциональной и физической. Мы спешим, едим на ходу, перекусываем тем, что проще достать, а не тем, что полезно. Организм вынужден постоянно справляться с избытком белков, сахара, соли, глютена, переработанных жиров и консервантов. Все это создает хроническое воспаление, которое мы не ощущаем сразу, но оно

истощает иммунитет, нарушает обмен веществ и лишает нас энергии.

Правильное питание включает в себя гораздо больше, чем четкое расписание приемов пищи или обязательная каша на завтрак. Это способ очистить тело и поддерживать его естественный баланс, снять избыточную нагрузку и помочь организму вернуться к нормальному ритму. Когда еда стано-

вится осознанной, она перестает быть источником стресса и превращается в инструмент восстановления.

Питание представляет собой своего рода разговор с нашим телом. Если мы выбираем продукты, которые насыщают организм полезными веществами, уменьшаем потребление переработанных продуктов, животных белков, глютена и сахара, то наше тело отвечает благодарностью, проявляющейся в ощущениях легкости, внутреннего покоя и устойчивости к стрессовым ситуациям.

## ГЛЮТЕН И СТЕПЕНИ ЕГО НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

Когда вы начинаете слушать себя и свое тело, приходит понимание того, что важно не только **что** мы едим, но и **как** эта еда действует внутри.

Примерно так в моей жизни появилась тема глютена.

Глютен — это не какое-то коварное ядовитое вещество, а целая группа белков со схожими свойствами, которые содержатся в некоторых зерновых. По-русски часто говорят «клейковина»; именно она придает тесту упругость и эластичность. В бытовом употреблении слова «глютен» и «клейковина» взаимозаменяемы, но в научных текстах чаще используется термин «глютен». Содержатся глютеносодержащие белки в следующих злаках и их «производных»:

1. **ПШЕНИЦА** — основной источник глютена. Именно из нее получают множество продуктов, которые часто

используются в кулинарии и пищевой промышленности. Производные и «родственники» пшеницы:

- манка — крупа из очищенных зерен пшеницы мягких сортов;
- булгур — пропаренные, высушенные и раздробленные зерна пшеницы;
- кускус — шарики из пшеничной крупки и воды;
- полба (спельта) — подвид пшеницы, также содержит глютен;
- камут (хорасан) — сорт пшеницы, богатый глютеносодержащим;
- семолина — крупа наподобие манки из твердых сортов пшеницы;
- пшеничная мука — основа большинства хлебобулочных изделий;
- пшеничные отруби — оболочки зерна, также содержат глютен;
- пшеничные хлопья;
- пшеничный крахмал (считается, что он не содержит глютен, но при некачественной обработке его следы могут сохраниться);
- пшеничные зародыши;
- гренки, панировочные сухари, хлебцы, лепешки — почти всегда на основе пшеницы.

Пшено и пшеница: в чем разница. Многие путают эти два слова, хотя разница между ними огромна. Пшено — это крупа, которую получают из проса. Оно не содержит глютен, поэтому подходит людям с непереносимостью. Из пшена делают каши, гарниры, иногда безглютеновую выпечку, смешивая его с рисовой или кукурузной мукой. Пшеница, напротив, является главным источником глютена.

Именно из нее делают белый хлеб, булочки, макароны, пирожные, большинство видов теста. В рецептах под «обычной мукой» подразумевается именно пшеничная мука. Иными словами, белый хлеб представляет собой обработанный продукт из пшеницы, а не из пшена. Пшено безопасно употреблять, пшеницу — нет, если у вас имеется непереносимость глютена.

**2. РОЖЬ.** Содержит белок секалин, близкий по структуре к глютену, и потому противопоказана при глютеневой непереносимости. Производные ржи:

- ржаная мука (цельнозерновая, обдирная, сеяная);
- ржаной хлеб (черный, бородинский, заварной и т. п.);
- солод ржаной (используется в хлебопечении и напитках, таких как квас или пиво);
- ржаные хлопья;
- ржаные отруби;
- ржаные каши и смеси круп.

**3. ЯЧМЕНЬ.** Содержит глютеный белок гордеин, а также его аналоги — глиадин и глютелин. Производные ячменя:

- перловка (перловая крупа) — шлифованные цельные зерна ячменя;
- ячневая крупа — дробленый ячмень;
- ячменная мука;
- ячменные хлопья;
- солод ячменный (в пиве, солодовом экстракте, сладостях, соусах);
- пиво и другие напитки на основе солода;
- ячменный кофе.

**4. ТРИТИКАЛЕ.** Гибрид пшеницы и ржи. Содержит глютен и запрещен при непереносимости. Производные:

- мука тритикале;
- крупа тритикале;
- хлопья и хлебцы из тритикале.

**5. ОВЕС** — условно. Сам по себе овес не содержит глютена, но почти всегда загрязнен им, так как перерабатывается на тех же производственных линиях, где обрабатывают пшеницу и рожь. Поэтому для безглютеновой диеты разрешен только сертифицированный безглютеновый овес. Производные овса (обычные не подходят при целиакии):

- овсяная крупа;
- овсяные хлопья;
- овсяная мука;
- овсяные печенье, мюсли, гранола, каши быстрого приготовления (если без специальной маркировки «Без глютена», то, вероятнее всего, они с глютенем).

Безглютеновые продукты обычно маркируются фразой «Без глютена» или изображением перечеркнутого колоска.

#### НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ГЛЮТЕН:

- белый и ржаной хлеб, булочки, круассаны, сдоба;
- любая выпечка на пшеничной муке;
- макароны и лапша (если не указано «безглютеновые»);
- кускус, булгур, манка, перловка;
- пиво, солод, ячменный кофе, квас промышленного производства;

- панировка, сухари, соусы и подливы с добавлением муки;
- колбасы, сосиски, соевые соусы, кетчупы, консервированные супы, сладости, БАДы (часто с пшеничным крахмалом или солодом).

Важно помнить о перекрестном загрязнении: даже продукт, который сам по себе не содержит глютен, может получить его через общую посуду. Скажем, противень, на котором сначала выпекали булочки на пшеничной муке, а затем на него же положили подсушить безглютеновый хлеб. Поэтому при тяжелых степенях непереносимости глютена может возникнуть необходимость даже в отдельных наборах посуды или просто в очень тщательной ее обработке.

Популярное выражение «непереносимость глютена» на самом деле не совсем правильно с медицинской точки зрения. Это не одно стандартное для всех пациентов явление, а несколько принципиально разных состояний. Да, они все основаны на негативной реакции организма на глютен, но их важно различать, потому что подход к диагностике и лечению в каждом случае отличается.

### **1. АЛЛЕРГИЯ НА ПШЕНИЦУ И ДРУГИЕ ГЛЮТЕНСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ**

Аллергия проявляется быстро. Это могут быть сыпь, отек, чихание, ринит, затрудненное дыхание; одним словом, классические для такого состояния симптомы. Диагноз ставит аллерголог по анализам крови на специфические иммуноглобули-

ны Е и/или кожным тестам; в острых случаях нужна неотложная помощь.

### **2. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГЛЮТЕНУ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

Это состояние, при котором человек чувствует ухудшение самочувствия при употреблении глютена (диспепсия, усталость, головные боли, боли в животе), но при этом нет признаков целиакии и нет классической аллергии. Диагностика в значительной степени клиническая: врач сначала исключает целиакию и аллергию, затем оценивает то, как пациент реагирует на исключение и возврат глютеносодержащих продуктов в рацион.

Интересный момент: многие люди, сами себе поставившие диагноз «непереносимость глютена» или даже «целиакия», на самом деле ими не страдают. Во многих случаях все объясняется так называемым синдромом раздраженного кишечника или гастритом. Именно поэтому так важно не заниматься самолечением и тщательно выяснять истинные причины болезненных состояний.

### **3. ЦЕЛИАКИЯ (АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ)**

При целиакии контакт с глютенном вызывает воспаление тонкой кишки, что может вести к серьезным осложнениям. Симптомы разные: от классических (несварение, потеря веса) до «неявных» (анемия, усталость, остеопороз, резкое снижение иммунитета, репродуктивные проблемы). Диагноз обычно ставит

гастроэнтеролог на основании серологических тестов и, при необходимости, биопсии тонкой кишки. Очень важно не

начинать строгую безглютеновую диету до обследования, так как это может сделать результаты тестов недостоверными.

## БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ПРОДУКТЫ. ЧТО И ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

Что делать тем, у кого имеется негативная реакция на глютен в той или иной форме? Выход есть: ряд зерновых изначально не содержит глютен (кукуруза, рис, гречка, киноа, амарант и др.). Нет его и в бобовых, овощах, фруктах, орехах, семенах. На рынке также есть готовые безглютеновые продукты: от муки до соусов, от хлеба до печенья. Часто такие продукты имеют специальные пометки или сертификаты «без глютена»; у сертификации свои правила, которые гарантируют, что содержание следов глютена сведено к безопасному уровню для большинства людей с непереносимостью.

### А КАК У НАС?

Для тех, кому очень важно полное исключение, полезно выбирать продукты с надежной сертификацией и обращать внимание на указания о возможных «следах глютена» (перекрестное загрязнение). Например, овес следует выбирать только тот, что сертифицирован как безглютеновый.

Безглютеновая диета не всегда вынужденная мера. Иногда это осознанный выбор, чтобы уменьшить нагрузку на организм и дать ему возможность восста-

новиться. Особенно если вы уже перешли на растительное питание: организм становится чувствительнее и «чище», и вы быстрее чувствуете, что именно вам не подходит.

---

В России сертификат «без глютена» не является обязательным, все зависит от самого производителя. Получить отметку «без глютена» можно, если производитель продукта самостоятельно инициирует испытания и подает документы в аккредитационный орган. Государство не требует такой проверки для всех продуктов автоматически. Обычно применяют международный стандарт «Кодекс Алиментариус» (максимум 20 мг глютена на 1 кг продукта).

---

Да, при переходе на безглютеновое питание вместе с глютенем из рациона часто уходят и привычные источники витаминов группы В, железа, клетчатки... И не только они. Но все легко восполняется, если продумать замену. Например, гречка и киноа содержат больше белка, чем пшеница, а амарант и кунжут станут ценным источником кальция и железа.

В повседневных блюдах замены тоже просты: вместо булгура можно приготовить кукурузную или гречневую кашу, вместо пшеничных макарон использовать рисовую лапшу, для загущения соусов взять льняную или кукурузную муку. Такие продукты не только безопасны, но и богаты клетчаткой, магнием и растительным белком, что поможет сделать рацион разнообразным и питательным без глютена.

## БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ И РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если задуматься, безглютеновая и растительная диеты очень похожи. Они исходят из одной идеи, суть которой в том, что следует не перегружать организм, а помогать ему. И то, и другое питание можно назвать противовоспалительным: оно снижает нагрузку на иммунную систему, улучшает обмен веществ и поддерживает

естественные механизмы очищения. Поэтому есть смысл использовать эту систему питания даже в том случае, если особых проблем со здоровьем у вас нет.

**В выпечке глютен отвечает за упругость и воздушность теста. Его можно заменить: например, для эластичности теста добавляют немного льняной муки или семян чиа — они удерживают влагу и работают как натуральный клей.**

Растительная еда делает питание легким, насыщает витаминами, клетчаткой и антиоксидантами. Безглютеновая пища снижает раздражение слизистой кишечника и уменьшает воспаление. Вместе они дают удивительный эффект: тело будто вздыхает с облегчением, а уровень энергии повышается без стимуляторов и лишнего сахара.

### ДВЕ СИСТЕМЫ — ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА	РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	ОБЩИЙ СМЫСЛ И ЭФФЕКТ
Исключает глютен (пшеницу, рожь, ячмень) и продукты, где он может скрываться	Исключает мясо, рыбу, молочные продукты и яйца	Обе системы освобождают организм от тяжелых, трудно перевариваемых соединений
Цель — снизить аутоиммунные реакции и воспаление, поддержать кишечник	Цель — снизить токсическую нагрузку, улучшить обмен веществ и кислотно-щелочной баланс	Восстановление внутреннего равновесия и энергии
Может не обеспечивать достаток клетчатки и витаминов группы В	Богата клетчаткой, антиоксидантами, фитонутриентами	Растительная еда компенсирует возможные недостатки безглютеновой
Основа — гречка, рис, кукуруза, амарант, киноа	Основа — бобовые, овощи, фрукты, орехи, семена	Вместе они создают разнообразное и сбалансированное питание

## КИШЕЧНИК И САМОЧУВСТВИЕ. БИОХИМИЯ ЭНЕРГИИ

Наш кишечник выполняет множество функций, поэтому к нему нельзя относиться только как к органу пищеварения. Его иногда даже называют вторым мозгом: от его состояния зависит не только физическое, но и эмоциональное здоровье.

Когда слизистая кишечника раздражена, организм постоянно «в обороне». Это отнимает силы и снижает настроение. Безглютеновая и растительная еда успокаивают пищеварение. Клетчатка, полезные жиры и ферментированные продукты (например, домашние квашения) поддерживают микрофлору, а это напрямую влияет на иммунитет, кожу, уровень энергии и даже сон.

Иногда эффект можно почувствовать уже через пару недель: снижается вздутие, проходит тяжесть, кожа становится чище, а ум — яснее. И это не чудо. Ваше тело перестает тратить ресурсы на постоянное подавление воспаления. Без глютена и животных жиров организм становится метаболически гибким, быстрее черпает энергию из пищи и не перегружается продуктами распада. Можно сказать, что тело «просыпается».

---

**Меняется и восприятие:**  
становится больше ясности, меньше  
усталости.

**Кто-то чувствует прилив  
энергии, кто-то ощущает  
спокойствие.**

---

## МИФЫ И СТРАХИ: НЕМНОГО ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА

Когда я начинала свой путь, меня часто спрашивали:

— А откуда ты берешь белок?

— А не опасно ли исключать глютен, если нет болезни?

— А соя же вредна?

Со временем я поняла: большинство мифов живет от незнания.

### МИФ 1. БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА — ПРОСТО МОДНОЕ ВЕЯНИЕ

Нет. Для людей с целиакией или чувствительностью к глютену это не вопрос выбора, а необходимость соблюдения рекомендаций по сохранению здоровья. Но и тем, кто чувствует усталость или тяжесть после пшеничного хлеба, стоит попробовать временно убрать глютен и понаблюдать за собой. Это не фанатизм, а эксперимент.

### МИФ 2. В РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ НЕТ БЕЛКА

На самом деле белок есть в бобовых, орехах, киноа, гречке, семенах. Просто его немного меньше на 100 граммов продукта, но мы ведь едим их не по чайной ложке. Главное заключается в том, чтобы грамотно сочетать продукты и помнить о важности разнообразия. Бобовые, орехи, семена, крупы, овощи и фрукты способны дать все необходимое для энергии, мышц, нервной системы и гормонального баланса.

Белок? Есть!

Железо, кальций, йод? Есть!

Полезные жиры и клетчатка?

Более чем.

### **МИФ 3. ВЕГАНАМ НЕ ХВАТАЕТ ЖЕЛЕЗА**

Железа более чем достаточно в растительных источниках, таких как зеленые листовые овощи, бобовые, крупы, семена, а также сухофрукты. Но есть нюансы, которые важно учитывать. Для лучшего усвоения железа важно сочетать эти продукты с источниками витамина С (например, с цитрусовыми или болгарским перцем) и минимизировать наличие фитиновой кислоты.

### **МИФ 4. ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЙ**

Это еще один миф, который возник из-за недостаточного знания о растительном питании. Веганский рацион может быть полностью сбалансированным, если он включает разнообразные продукты, такие как бобовые, цельные злаки, орехи, семена, овощи и фрукты. Любой рацион может быть скудным, если не придерживаться разнообразия. Единственное, о чем стоит помнить, так это о необходимости дополнительного включения в рацион витамина В12, который в природе содержится преимущественно в животных продуктах.

### **МИФ 5. ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА СКУЧНАЯ И ОДНООБРАЗНАЯ**

Самый частый вопрос, который я слышу: «А что ты ешь, только салаты и каши?» На самом деле растительное питание настолько разнообразно, что оно может быть и вкусным, и сытным. Су-

ществует огромное разнообразие растительных аналогов привычным продуктам, таких как сыры, котлеты, молоко и десерты. Растительное питание представляет собой настоящее творчество, где каждый способен отыскать именно то, что соответствует его предпочтениям и вкусовым пристрастиям.

### **МИФ 6. РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОРОГОЕ**

Это мнение высказывают в основном те, кто заглянул в магазин с дорогими заменителями животных продуктов (веганские сосиски, колбасы и сыры), которые действительно могут стоить дороже, чем обычные. На самом деле без таких заменителей вполне можно обойтись; и если основывать рацион на доступных сезонных продуктах, таких как овощи, бобовые, крупы и семена, растительное питание может быть вполне бюджетным.

### **МИФ 7. СОЯ ВЫЗЫВАЕТ РАК ГРУДИ У ЖЕНЩИН**

Эта страшилка возникла после исследований на мышах, которые показали, что употребление ими соевого изолята приводит к росту эстрогенозависимых опухолей. На людях такие эксперименты не проводились, зато проводились другие исследования. Например, The Shanghai Women's Health Study в течение семи лет вело наблюдение за 73 233 китайскими женщинами. У тех, кто ел больше сои, риск заболеть раком груди в детородном возрасте был ниже на 59 %, чем у тех, кто ел мало сои или вообще ее не ел. В США и Канаде в течение пяти