

# БЕЗ ГЛЮТЕНА

Простые рецепты,  
**МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ**



Валентина **Чураева**

**БЕЗ**  
ГЛЮТЕНА

Простые рецепты,  
**МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ**



Издательство АСТ  
Москва  
2021

УДК 613.2

ББК 51.230

Ч-93

**Чураева, Валентина.**

Ч-93      Без глютена. Простые рецепты, меняющие жизнь / Валентина Чураева. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 320 с. — (*Здоровье Рунета*).

ISBN 978-5-17-121337-4

Можете себе представить ситуацию, когда вы в магазине ничего не можете купить, а в ресторане — заказать? Ничего из предложенного ассортимента и меню вам НЕЛЬЗЯ! Почти во всех продуктах содержится глютен — растительный белок, содержащийся в составе пшеницы, ржи, ячменя, который наносит огромный вред здоровью людей с непереносимостью глютена, а также страдающих целиакией.

Долгое время этот недуг не воспринимался серьезно: людей, придерживающихся безглютенового рациона, считали «сектантами» или любителями новомодных диет. Врачи таким пациентам не могли поставить верный диагноз и, соответственно, неправильно лечили.

О трудном пути выживания людей глютен-фри искренно и подробно рассказывает автор книги Валентина Чураева, продюсер и журналист, мать двоих детей. Из первых рук вы получите достоверную информацию о коварном заболевании. Узнаете, что можно есть, а что нельзя. Где искать нужных специалистов. Как справиться с тягой к запретным продуктам. Научитесь сами экспериментировать с продуктами и вкусами, используя рецепты автора. И убедитесь на примере историй людей глютен-фри, что жить без этого белка можно вкусно и с удовольствием!

В конце книги найдете адреса обществ больных целиакией в России и мире, а также контакты врачей.

**УДК 613.2**  
**ББК 51.230**

ISBN 978-5-17-121337-4

© Валентина Чураева  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВСТУПЛЕНИЕ

КАК И ПОЧЕМУ ВАЛЕНТИНА ЧУРАЕВА  
СТАЛА ВАЛЕНТИНОЙ ГЛЮТЕН-ФРИ

Всем привет!

Я Валентина, и я глютен-фри.

Никогда не думала, что однажды буду говорить, а тем более писать такое. Но то, что произошло со мной за последние четыре года, те проблемы, с которыми я столкнулась, опыт, который получила, и больше всего, наверное, настойчивые просьбы друзей и знакомых, знающих мою историю, вдохновили меня на эту книгу.

Вы прочтете историю последних лет моей жизни, в которой я очень честно и искренно (если кого-то это смутит, извините меня заранее) рассказываю, как столкнулась с проблемой непереносимости глютена. Этот недуг пока недостаточно

изучен в России, но во всем мире к нему относятся очень серьезно. Ведь в США первые исследования влияния глютена на организм начали проводиться сразу после Второй мировой войны. Не знали об этом? Я тоже, пока прямо не столкнулась с этим коварным, невидимым врагом.

Меня, человека, которого тема диет и специального питания если и волновала, то, как и большинство девочек, исключительно в плане похудения, да и то время от времени, а не в качестве образа жизни, который придется соблюдать всю жизнь, — вся эта суета вокруг глютена нисколько не волновала. Где я и где глютен?! И что у нас общего? К тому же я никогда не была аллергиком и ела все, что захочу. А про безглютеновую диету слышала только раз в 2008 году, когда готовила съемку программы на Первом канале. Но все, что сохранилось в памяти с тех пор, так это тот факт, что 1 % населения во всем мире генетически не переносит этот растительный белок. Он для таких людей смертельно опасен, но предрасположенность к этому недугу выясняется еще в раннем детстве! А я-то всю жизнь ела и хлеб, и мучное — и чувствовала себя прекрасно. Поэтому то огромное количество информации, которую мы ежедневно получаем, но которая не имеет к нам непосредственного отношения, в данном случае про глютен и безглютеновую диету, прошло мимо меня, даже не отложившись в памяти

Но после сорока лет моя жизнь круто изменилась. И вот здесь уже начинается история моей глютен-фри жизни: как и почему Валентина Чураева стала @valentina\_glutenfree.

Готовы?

Думаю, пора рассказать, кто я, чем жила, что ела и как докатилась до такой жизни. С этой целью, как это принято сейчас в соцсетях, приведу десять фактов о себе.

Итак, давайте знакомиться.

1. Мне 47 лет.

2. Я родилась и выросла в Томске, маленьком сибирском городке, где столбик термометра зимой легко мог опуститься до минус тридцати пяти, но это не мешало нам прогуливать школу, чтобы бегать всем классом на огромные ледяные горки.

3. В детстве я мечтала быть ни больше ни меньше как Ириной Родниной. С пяти лет занималась фигурным катанием. В девять лет достигла уровня кандидата в мастера спорта по фигурному катанию на коньках, но олимпийской чемпионкой, как моя любимая Роднина, не стала. Хотя спорт всегда был важной частью моей жизни. До пятнадцати лет серьезно занималась. Все как положено: три тренировки в день, долгие спортивные сборы вдали от дома, соревнования, красивые костюмы, аплодисменты зрителей и, конечно, незабываемые моменты, когда под звуки гимна флаг поднимается под сводами ледового дворца спорта, а ты стоишь на первой ступени пьедестала почета с гордо поднятой головой. В общем, по жизни я победитель и чемпионка, готовая работать и добиваться поставленной цели. В жизни и в моей последующей

борьбе — не за первое место на спортивных состязаниях, а в схватке с глютенем — это очень пригодилось.

4. Если с Олимпийскими играми не сложилось, то вторая моя мечта — жить и работать в Москве — успешно реализовалась. Здесь мой дом, моя семья, друзья и любимая работа.
5. Я продюсер и журналист. Обожаю свою работу настолько, что могу работать сутками, если проект меня увлекает. А по-другому у меня не бывает.
6. Я много работающая мать двух чудесных девочек. Старшей — двадцать четыре, а младшей скоро исполнится семь лет.
7. Мой муж младше меня на одиннадцать лет, и это прекрасно!
8. Я люблю готовить, экспериментировать с продуктами и мечтаю открыть свою «печенюшечную».
9. Я пищеголик! Считаю, что есть вкусно можно и нужно на любой, даже самой жесткой диете. Еда для меня — источник наслаждения и вдохновения.
10. И да, я глютен-фри!

Относительно пользы и вреда глютена и безглютеновой диеты существует огромное количество разногласий. Почему?

В свое время я перерыла весь Интернет в поисках ответов на интересующие меня вопросы, много общалась с врачами. Нашла тех, кто не просто твердил, что эта тема не изучена и непереносимость глютена есть только у 1 % населения планеты, а кто занимается исследованием этой проблемы, и спасибо им огромное за то, что они делились со мной достоверной и полезной информацией, которой в Рунете просто нет. Я общалась с людьми, страдающими целиакией и другими формами непереносимости глютена. Да! Представляете, существует четыре формы непереносимости глютена. В России большинство врачей признают только одну — целиакию.

Я познакомилась с крупнейшим в России, я бы сказала, единственным производителем безглютеновой муки и мучных смесей. Виктор Тимофеев, основатель и идейный вдохновитель компании «Гарнец», человек с непереносимостью глютена, создал специализированное производство для таких же, как он, людей, чтобы их жизнь стала легче, проще и вкуснее. Я повстречала владельцев кафе и ресторанов глютен-фри, которые открыли свои заведения, потому что такая диета очень важна для членов их семей по медицинским показаниям. И я объединила десятки тысяч подписчиков в своем блоге в Инстаграме ([instagram.com/valentina\\_glutenfree/](https://www.instagram.com/valentina_glutenfree/)) — тех, для кого важна, а может, пока только интересна тема глютена, безглютеновой диеты и глютен-фри жизни. Именно так — глютен-фри жизни, потому что я счи-

таю, что, когда переходишь на безглютеновую диету, жизнь становится другой: меняются привычки, и не только в еде. Трансформируется отношение к себе, окружающим и к своей жизни. Человек все чаще задумывается: что важно для меня? Что делает меня счастливым?

За четыре года я прошла столько этапов от неприятия болезни до осознания того, насколько моя жизнь прекрасна, интересна и наполнена, что мне хочется поделиться своим опытом с вами, рассказать истории людей, которые помогли мне понять причину непереносимости глютена и научили вести новый, здоровый и счастливый безглютеновый образ жизни.

## ИСПОВЕДЬ ПИЩЕГОЛИКА: «КАЖДОЕ УТРО Я ПЛАКАЛА, ГЛЯДЯ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО»

Я никогда не думала, что однажды буду настолько серьезно относиться к тому, что ем, и появится список продуктов, которые мне вредны. Продуктов, которые будут разрушать мой организм и доставлять мне столько хлопот в жизни, в которой и так проблем достаточно: работа, дом, семья, дети... Всю жизнь я ела, что захочу, и люди с аллергиями вызывали во мне недоумение и сочувствие. Как так: нельзя съесть апельсин, клубнику или ложечку меда? Хотя, если честно, в моем окружении таких людей практически не было.

«Есть я люблю. Есть вкусно — еще больше»

У меня отношения с едой были простые и понятные. Есть я люблю. Есть вкусно — еще больше. Но спасибо родителям: в нашей семье не было культа еды, да и кроме всего прочего я серьезно занималась спортом — мой тренер ежедневно контролировал цифру на весах. Рост минус 110 — это была норма в фигурном катании. Поэтому приходилось сдерживать свой аппетит, и родители за этим присматривали. Хотя, если честно, от лишней массы у нас в семье никто не страдал. И мой вес за всю сознательную жизнь лишь дважды уходил за отметку 53 килограмма — это во время двух беременностей. После родов он так же быстро возвращался обратно.

Потом я поняла, что все дело в пищевых привычках, которые привили мне с детства. Но самое главное — я, в принципе, могла есть все, что захочу. Только важно было контролировать размер порций и различать повседневную и праздничную еду.

Особые отношения у меня всегда были с хлебом и выпечкой. Так сложилось, что в доме к мучному все относились спокойно. Есть все с хлебом меня никто никогда не приучал и не заставлял. Родители вообще достаточно спокойно относились к моим гастрономическим пристрастиям. Лишь бы что-то съела. Времени печь пироги, булки и торты у мамы не было, и если это случалось, то иногда по выходным, ну и в праздники, само собой. Изготовление любимой «Зебры» или вафель на домашней вафельнице, которые мы пекли всегда втроем — мама, я и моя младшая сестра; или пельменей, которые лепились зимой, перед Новым годом, опять же всей семьей, — для меня это было

скорее семейным ритуалом, чем просто едой. Здесь сам процесс доставлял больше удовольствия, вызывая много положительных эмоций.

Еще в подростковом возрасте я заметила, что если начинала каждый день есть мучное (неважно что — хлеб, бутерброды со свежим батоном или печенье с чаем), кожа менялась. Она становилась красноватой, воспаленно-грубоватой, какой-то некрасивой, нездоровой. Тогда я просто переставала есть хлеб, потому что все девочки хотят быть красивыми, и я тоже. И проблема исчезала. Все просто! Отказ от хлеба вошел в привычку. Хлеб на протяжении всей своей жизни я практически не ела. И, если честно, как-то не обращала на это внимания. Других забот и проблем хватало.

Однако четыре года назад, после рождения второй дочери, моя жизнь очень сильно изменилась, и в ней появились проблемы, с которыми не смогла справиться ни я сама, ни врачи, к которым обращалась.

Так сложилось, что рождение дочки совпало с моим участием в телевизионном проекте «Я худею» на НТВ. Я люблю свою профессию, даже слишком люблю. У меня была возможность работать дистанционно, в свободном графике. Руководству было важно, чтобы съемки в клинике, врачи которой были задействованы в телевизионном проекте, шли без сбоев, и я могла испытывать радости материнства без отрыва от съемочного процесса. Правда, мне пришлось подстраиваться под график жизни и режим малышки Евы, и поэтому частенько засиживалась по ночам у компьютера, отсматривая новые выпуски программы и с удовольствием попивая

чай с молоком вместе с аппетитными плюшками, сладким печеньем или сахарными сухариками. Кормящие мамочки меня поймут. Помимо гарантированного чувства сытости все эти вкусняшки помогали не уснуть. Пока чай с булкой пьешь, спать не хочется. Так продолжалось год, и все было хорошо. А потом, как говорится, началось!

Проблемы появились, как это часто бывает, там, где ты их совсем не ждешь. У меня стали происходить странные изменения с кожей. Неприятностей с ней у меня не было никогда, даже в подростковом возрасте. Прекрасно помню, как завидовали мне подруги, а я, если честно, им, потому что мне не надо было ходить к косметологам и наносить на лицо всевозможные кремы и «болтушки». А в тринадцать лет так этого хотелось (вот глупая я была!). И вот после сорока лет начался какой-то кошмар!

Я отлично помню ту осень. Ребенку только исполнился год, мы вернулись из отпуска в Испании, и все было как всегда, но кожа на левой щеке начала краснеть. Знаете, такие покраснения — как расплывающиеся пятна? «Как от стыда», — смеялась я. Был ноябрь, уже похолодало, и, вбегая с холодного воздуха в офис, на вопросы подруги-коллеги по поводу этой красноты я отвечала: «Я же всегда на холоде краснела».

Краснела, но, вероятно, не так, потому что с подругой-врачом мы дружим с детства. И если мне, много работающей мамочке годовалого ребенка, некогда было как следует себя рассмотреть в зеркало, то со стороны происходящие со мной метаморфозы были уже видны. Я помню, что купила тогда новый гипоаллергенный питательный крем

в аптеке, нашла баночку с маслом в ванной и решила, что «болячка» пройдет сама собой. Тогда, правда, относилась я к ней несерьезно.

Обошла всех врачей,  
и сдавала дорогие анализы

Но дальше стало еще хуже! Краснота с левой части лица начала перебираться по подбородку на правую. Это происходило медленно и малозаметно. Но так как я всегда была равнодушна к декоративной косметике, тонам, пудрам, всевозможным праймерам и консилерам, мое покрасневшее лицо все чаще вызывало вопросы у знакомых и коллег.

Я работала в то время PR-директором в медицинском центре, у нас шли съемки очередного сезона проекта «Я худею» на НТВ, и у меня была возможность каждый день общаться с врачами-дерматокосметологами, которые, естественно, давали мне советы и рекомендации по поводу проблем с кожей. В это время я еще кормила младшую дочь грудью, но уже с нетерпением ждала завершения этого процесса. Прежде всего, для того, чтобы сходить на волшебные укольчики к косметологу и освежить и подлечить свое лицо. Все в то время сходились во мнении, что я «просто устала», «кормлю уже год и три» и «возраст, вообще-то». Да, на тот момент мне было сорок два года. Па-па-па-пам!

Наконец-то он наступил — тот день, когда я устроилась в косметологическом кресле и волшебные руки специалиста начали колдовать над моей уставшей пылающей кожей. Помню, как кайфовала я после первого сеанса!