Quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej

Dziś chcemy Wam przedstawić wspaniałą alternatywę dla zbóż zawierających gluten. Jest to quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej, gdyż zawiera moc witamin i minerałów. Można ją, z powodzeniem, przyrządzać na wiele sposobów oraz użyć do różnych dań. Warto włączyć quinoa do swojego jadłospisu.

Quinoa, czyli komosa ryżowa

Roślina pochodząca z Ameryki południowej z sukcesem podbija polskie stoły i staje się coraz bardziej popularna. Nazywana „złotym ziarnem Inków" wcale nie jest zbożem, chociaż to właśnie jej nasiona są przez nas cenione. Roślina ta należy do tej samej rodziny, co szpinak i buraki. Jest naturalnie bezglutenowa, dzięki czemu mogą stosować ją osoby na diecie bezglutenowej. Osoby chore na celiakię również powinni sięgać po ten produkt, ale tylko jeśli na opakowaniu jest znak przekreślonego kłosa.

Quinoa dzięki swoim niezwykłym właściwościom odżywczym i antyalergicznym zastępuje wiele niezdrowych produktów oraz mięso. Zawiera bowiem wszystkie aminokwasy egzogenne, które musimy dostarczać do organizmu. Białko w komosie ryżowej występuje w dużej ilości, jest wartościowe (co rzadko spotyka się w przypadku roślin) i łatwo przyswajalne.

Zdrowotne właściwości komosy

Komosa zawiera także tłuszcze, dwa razy więcej niż popularna pszenica. Są to zdrowe tłuszcze: jednonienasycone (omega-9 – kwas oleinowy), wielonienasycone (kwasy omega-3 – kwas alfa linolenowy, omega-6 – linolowy) które obniżają poziom cholesterolu we krwi, zapobiegają powstawaniu i rozwojowi

miażdżycy. **Poza tym zawiera więcej wapnia niż mleko krowie, do tego jest on łatwiej przyswajalny, dlatego osoby cierpiące na nietolerancję laktozy i alergię na mleko powinny wprowadzić ją do swojej diety.** Zawiera także inne minerały: żelazo, magnez potas, fosfor, potas, sód, cynk. Warto zwrócić uwagę na dużą zawartość magnezu, która stawia komosę ryżową na równi z preparatami wyrównującymi niedobory tego pierwiastka. Quinoa to również bogactwo witamin z grupy B (również B6), A, E, kwasu foliowego, ryboflawiny, tiaminy, niacyny. Dzięki witaminie E i tłuszczom nienasyconym, podczas gotowania nie traci swoich cennych składników.

Komosa ryżowa zawiera **saponiny**, które działają przeciwalergicznie, przeciwzapalnie, przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo. Jest także wyjątkowa pod względem zawartości flawonoidów (m. in. kwercetyna i kemferol), których nie posiada w składzie żadne zboże. Działają one antyoksydacyjnie.

Różne rodzaje komosy ryżowej



Quinoa czarna, biała, czerwona

Występują różne rodzaje komosy ryżowej, które niewiele różnią się właściwościami.

Quinoa biała – najpopularniejsza w kuchni i najłagodniejsza w

smaku. Pęcznieje podczas gotowania. Przed tym powinno się ją dokładnie przepłukać. Komosę należy gotować około 15 minut, aż jej ziarenka staną się przezroczyste a ogonki wyraźne. Można zostawić ugotowaną komosę, aby wchłonęła więcej wody, żeby nie wydała się zbyt twarda. Przy podawaniu dań obiadowych śmiało można zastąpić nią ryż, kasze, ziemniak i makaron. Wygląda niezwykle egzotycznie, więc doskonale prezentuje się także w sałatkach.

Quinoa czerwona i czarna – trochę trudniejsze w przygotowaniu, ale bardzo wdzięczne, jeżeli chodzi o niezwykły wygląd, który nic nie traci podczas gotowania. Prawie wcale nie pęcznieją w trakcie przyrządzania, zachowują twardość, są również lekko chrupiące. Należy je gotować koło 20 minut, a nawet dłużej i także można zostawić pod przykryciem, żeby wchłonęły wodę. Dzięki niezwykłym kolorom doskonale prezentują się w sałatkach oraz słodkich potrawach.

Ziarno quinoa także można gotować. Powinno się je najpierw uprażyć na patelni a następnie gotować (można wtedy uzyskać orzechowy smak).



Kwiaty komosy ryżowej

Egzotyczna i zdrowa alternatywa

Quinoa to wysokowartościowe białko bez glutenu, doskonały dodatek do obiadu naturalnie bezglutenowy, który wzmocni organizm i zachwyci swoim wyglądem. Można kupić wiele produktów z komosy. Oprócz pięknych ziarenek występują również mąki, płatki, przetwory, których przygotowanie zajmuje mniej czasu, a cenne właściwości pozostają zachowane.

Estera Kociołek

Polecamy przepisy z użyciem komosy ryżowej:

- Warzywne babeczki z jajkiem przepiórki i quinoa
- Placki z quinoa i daktylami
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa

- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Źródła zdjęć:

www.theartofdoingstuff.com/how-to-grow-quinoa

http://recipes.howstuffworks.com/quinoa.htm

Alergia na czosnek

Czosnek nie znajduje się na liście 12 najpopularniejszych alergenów w Unii Europejskiej, przez co nie ma obowiązku deklarowania jego zawartości na opakowaniach różnych produktów. Jednak ryzyko wystąpienia alergii na czosnek jest wysokie.

Pochodzenie czosnku i jego skład

Czosnek pospolity (*Allium sativum*) jest rośliną od wieków wykorzystywaną jako przyprawa i naturalny lek. Pochodzi z Azji Środkowej, skąd rozprzestrzenił się na Bliski Wschód. Obecnie uprawia się go na całym świecie. Czosnek swój charakterystyczny aromat zawdzięcza związkom siarkowym. Głównym ich przedstawicielem jest bezwonna alliina, która pod wpływem rozcierania przekształca się w allicynę – związek bakteriobójczy. Ponadto czosnek pospolity zawiera saponiny, flawonoidy, witaminy: A, B1, B2, C i PP oraz wapń, magnez, miedź, żelazo, jod i cynk.

Właściwości prozdrowotne czosnku

Czosnek stosuje się na choroby układu oddechowego, moczowego, serca, naczyń krwionośnych, zwalcza pasożyty, problemy

gastryczne. Regularne spożywanie świeżego warzywa zmniejsza ryzyko zachorowań na nowotwory, obniża ciśnienie krwi, chroni przed wirusami oraz bakteriami chorobotwórczymi, zwalcza nieżyt jelit oraz żołądka, polecany na wzdęcia oraz biegunki u dzieci i dorosłych. Czosnek wspomaga również prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego, ponadto usuwa toksyny z organizmu, pomaga w odbudowie flory bakteryjnej, obniża zawartość tłuszczów w organizmie, uelastycznia naczynia, bierze udział w odbudowie tkanek skórnych. Jednak czosnku nie powinno się podawać dzieciom do 10. miesiąca życia.

Alergia na czosnek

Czosnek jest wspaniałym rozwiązaniem na dużą liczbę dolegliwości i dla większości osób jest bezpieczny. Niektórzy jednak powinni ograniczyć jego spożywanie lub całkowicie wyeliminować z diety. Alergia na czosnek często spowodowana jest przez enzym – allinazę. Czosnek wchodzi w reakcje krzyżowe z porem, cebulą (krzyżuje się ze zbożami i trawami), szalotką, szczypiorkiem oraz szparagami. Chorzy na pyłkowicę (alergiczny nieżyt nosa) również powinni ograniczyć spożywanie czosnku, w związku z możliwymi reakcjami krzyżowymi zwłaszcza w okresie maksymalnego pylenia uczulających ich roślin.

Alergia na czosnek – objawy

Objawy alergii mogą być natychmiastowe lub opóźnione. Są nimi:

- nieżyt nosa
- astma oskrzelowa (spowodowana wdychaniem sproszkowanego czosnku)
- alergia kontaktowa
- zapalenie skóry
- niestrawność
- zgaga
- wzdęcia

- wstrząs anafilaktyczny (po spożyciu)

Zapobieganie

Ze względu na brak jakiejkolwiek szczególnej terapii w tym temacie, najlepszym sposobem, aby zmniejszyć reakcje uczuleniowe, jest wyeliminowanie całkowicie alergenu, w tym przypadku czosnku, oraz zachowanie ostrożności w stosowaniu roślin reagujących z nim krzyżowo. Ważna jest również wizyta u alergologa.



Kwiat czosnku

Marta Skrzypczak

Literatura:

M. Jarosz, J. Dzieniszewski, Alergie pokarmowe. Porady lekarzy i dietetyków, Warszawa 2004.

L. Conti, Alergie i nietolerancje pokarmowe, Warszawa 2007.

http://www.allum.pl/zagrozenia-i-alergeny/czosnek

http://womens-advisor.com/pl/pages/1442008

Źródło obrazka:

http://www.greenmountaingarlic.com/the-growing-process/

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Olej kokosowy cieszy się w Polsce ogromną popularnością, chociaż jest to produkt sprowadzany z różnych, odległych części świata. Swoją niezwykłą karierę zrobił przede wszystkim jako tłuszcz o różnorakim zastosowaniu w wielu dziedzinach od kuchni, przez kosmetykę, aż do medycyny. Na polskim rynku przeważają dwa – kuchnia i kosmetyka. Można śmiało powiedzieć, że zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wszechstronne i z pewnością nie znamy jeszcze wszystkich jego zalet.

Orzechy kokosowe

Większość z nas wie, jak wygląda wielki orzech kokosowy, na widok którego przywołujemy myśli wielkich palm i egzotycznych plaż nad południowymi morzami. Dzisiaj orzechy kokosowe możemy kupić już w każdym markecie. Warto spróbować świeżego kokosa.

Nie ma bowiem porównania z suszonymi kawałkami miąższu bądź wiórkami kokosowymi. Podobnie mleczko kokosowe, które wypełnia jego wnętrze. Rozbijanie młotkiem skorupy to także frajda dla dzieci.

Wewnątrz, zaraz pod skorupą znajduje się otoczony brązową, cienką skórką miąższ, bogaty w cenne tłuszcze, witaminy i minerały. Zawiera on aż 70 % tłuszczów, 14 % cukrów i 7% białka. Wszystkie te składniki stają się częścią oleju kokosowego, inaczej masła kokosowego.

Olej kokosowy – bogactwo składników odżywczych

Olej kokosowy to inaczej masło kokosowe, ponieważ w temperaturze pokojowej przybiera postać stałą, a rozgrzany (nawet lekko ocieplony) zamienia się w postać ciekłą. Najcenniejszym olejem jest ten tłoczony na zimno, ekologiczny (inaczej BIO), który zachowuje podczas obróbki prawie wszystkie składniki białego miąższu oraz cenny, egzotyczny smak i zapach. Olej kokosowy to przede wszystkim łatwo przyswajalne, zdrowe kwasy tłuszczowe nasycone (m.in. laurynowy, palmitynowy, kaprylowy) oraz nienasycone (między innymi kwas oleinowy, linolenowy). Zawiera także witaminę B2, B6, C, E, kwas foliowy, potas, fosfor, żelazo, sód, magnez, cynk oraz wapń.

Właściwości lecznicze oleju kokosowego

Ze względu na to, że jest lekkostrawny, olej kokosowy polecany jest w diecie odchudzającej oraz jako zastępstwo innych tłuszczy, ponieważ nie powoduje przyrostu tkanki tłuszczowej. Przez to także wpływa na obniżenie cholesterolu we krwi i zapobiega chorobom serca. Posiada właściwości antygrzybiczne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dzięki czemu wspomaga

ochronę organizmu oraz wpływa na poprawę jego odporności. Zawiera naturalne antyoksydanty, co sprawia, że zapobiega szybszemu starzeniu się skóry i uwalnianiu wolnych rodników. Dzięki cennym kwasom **tłuszczowym olej ten wpływa na poprawę pracy mózgu, a nawet stosowany jest w leczeniu takich chorób jak Alzheimer.** Przez niektórych dietetyków zalecane są trzy łyżeczki oleju kokosowego nierafinowanego na dzień dla wzmocnienia organizmu i regulacji układu trawienia.

Olej kokosowy dobry dla alergików

Swoją zawrotną karierę olej kokosowy zrobił również w kosmetyce, ze względu na dużą zawartość **substancji kojących i nawilżających, a przy tym antyalergicznych**. Dzięki temu często jest podstawą olejków, kremów, oliwek, balsamów dla dzieci i niemowląt, osób z chorobami skórnymi, kobiet w ciąży czy osób ze skórą wrażliwą. Wiele osób dbających o wygląd stosuje go bez dodatków kosmetycznych, czyli w czystej postaci, ze słoiczka.

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Jak już wspomniano wcześniej, zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wspaniałe, dlatego sięga po niego coraz więcej osób. Ten niezwykle bogaty w składniki odżywcze produkt niemalże nie ma sobie równych.



Olej kokosowy dla urody

Oto zaledwie kilka rodzajów zastosowań oleju kokosowego w domowej kosmetyce dla alergików i nie tylko:

- Dzieci często smaruje się olejem kokosowym, gdyż niektóre oliwki mogą zawierać zbyt dużą ilość konserwantów czy dodatków zapachowych. Dodatkowo jego właściwości nawilżające i odżywcze wiążą się z ważnymi dla skóry witaminami z grupy B i witaminą E, które zawiera w dużych ilościach. Nic dziwnego, że **jest cennym składnikiem kosmetyków dla osób z atopowym zapaleniem**

skóry.

- U kobiet w ciąży stosowany jest od lat jako doskonały olejek zapobiegający powstawaniu rozstępów skóry.
- Służy jako środek łagodzący po zabiegach upiększających np. po depilacji, ponieważ, podobnie jak oliwa z oliwek, wspomaga regenerację naskórka.
- Łagodzi obtarcia, oparzenia (również te słoneczne), a także podrażnienia skórne.
- Olej kokosowy zawiera delikatny filtr słoneczny, który chroni przed szkodliwym działaniem promieni UV.
- Doskonale nawilża i zmiękcza suchą i zrogowaciałą skórę, zapobiegając jej pękaniu.
- Stosowany jest, wraz z połączeniem innych olejków, jako maska odżywcza do włosów.
- Po zmieszaniu z solą lub grubym cukrem można go używać jako peeling (wystarczy dokładnie przyjrzeć się składom peelingów w sklepie, aby przekonać się, że wiele z nich zawiera masło kokosowe).
- Można go stosować do całego ciała lub twarzy, zamiast balsamu i oliwki.

Masło kokosowe wciąż zyskuje większe grono zwolenników wśród osób, które samodzielnie w domu tworzą różnego rodzaju kosmetyki, ponieważ jest doskonałym łącznikiem wielu cennych substancji. Raczej nie uczula i dodatkowo nie wpływa na działanie innych dodawanych składników, przez co stanowi neutralną bazę.

Olej kokosowy w kuchni

Najpopularniejszy jest w kuchni azjatyckiej, stanowi tam pierwszy i podstawowy tłuszcz do smażenia i gotowania. Rafinowany (czyli dodatkowo oczyszczony, ale i pozbawiony wielu cennych składników) olej kokosowy można kupić w naprawdę dużych pojemnikach i słoikach. Jest on stosunkowo tani. Nie pachnie, nie ma też smaku, więc jest bezpieczny, jeżeli chcemy zachować walory naszego dania. Dla tych, którzy nie lubią smaku i zapachu kokosa, jest to dobre wyjście. Najbardziej bogaty w różne składniki odżywcze jest olej nierafinowany. Najlepiej, aby miał oznaczenie BIO, co znaczy, że jest ekologiczny. Wtedy mamy pewność, że sposób produkcji i przygotowania jest ekologiczny i bezpieczny.

Olej kokosowy można stosować w kuchni do wielu potraw jako zdrowy tłuszcz. Dzięki jego konsystencji można z niego robić smakowe masła i stosować na chleb (przepis tutaj). Poza tym nadaje się do smażenia i pieczenia jako olej roślinny, a także jako dodatek tłuszczu do ciast, wypieków, itp. **Może zastąpić każdy inny tłuszcz, który na co dzień stosowany jest w gotowaniu, ale dzięki swojemu pochodzeniu posiada o wiele więcej właściwości zdrowotnych.**

Estera Kociołek



Olej kokosowy w kuchni

Olej kokosowy możesz kupić tutaj.

Polecamy przepisy z wykorzystaniem oleju kokosowego:

- Krem karobowy z rodzynkami
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Masełko lniano – kokosowe
- Wegański ser z cieciorki
- Bułki owsiane z jabłkiem
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Dziki ryż z kurkami i warzywami

- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Majonez z orzechów nerkowca
- Sos a’la beszamel
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Cukinie faszerowane czarnym i czerwonym ryżem z warzywami
- Wegańskie czekoladki z bakaliami
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Torcik wegański Raffaello
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Bezglutenowa tarta jagodowa
- Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Gotowany sernik wegański z tofu
- Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach

Herbata z czystka Cistus incanus

Chyba żadne ze znanych ziół roślin nie zrobiło tak zawrotnej kariery jak czystek (*Cistus L.*). Ta pochodząca z krajów śródziemnomorskich roślina o delikatnych kwiatach, która nie

sięga wyżej niż metr, podbiła polski rynek (i nie tylko). Stało się tak za sprawą jej niezwykłych, leczniczych właściwości, które na nowo odkryto. Już w starożytności znano jej szerokie działanie zdrowotne, zwłaszcza w Grecji i Turcji, gdzie herbata z czystka *Cistus incanus* (a także z innych rodzajów czystka) była popularna i istniała tradycja jej picia w celu poprawienia stanu zdrowia. Wierzono, że pomaga na stany zapalne układu pokarmowego, moczowego, oddechowego, a także w chorobach skóry i stawów. Warto dodać, że niemieccy naukowcy uznali czystek za roślinę roku 1999, badając jej przez wieki zapomniane właściwości zdrowotne.

Czystek szary, czyli *Cistus incanus* a zielona herbata

Czystek, a zwłaszcza czystek szary (*Cistus incanus*), będący mieszanką dwóch gatunków (*Cistus albidus i Cistus crispus*), zasłynął przede wszystkim z cech, które do tej pory przypisywano jedynie zielonej herbacie. Obydwie te rośliny są bowiem bogatym źródłem polifenoli, **jednak czystek wyróżnia fakt, iż nie stwierdzono żadnych efektów ubocznych jego stosowania.** Natomiast zielona herbata zawiera substancje psychoaktywne (np. teina, teofilina), które wpływają na stosunkowo krótkotrwałe ożywienie, poprawę zdolności poznawczych lub poprawę samopoczucia. Co ciekawe, herbata z czystka (rozcieńczona) może być podawana nawet dzieciom od 3 miesiąca życia. Związane jest to z tym, że w żadnej grupie wiekowej nie zaobserwowano skutków ubocznych. Pomimo tego w przypadku małych dzieci i osób zażywających leki zaleca się konsultację z lekarzem. W przypadku tej pierwszej grupy chodzi m.in. o stężenie naparu, a w drugiej z możliwą interakcją tego ziela z przyjmowanymi lekami.

Polifenole – sekret działania czystka

Czystek, jako jedyny wśród europejskich roślin, zawiera tak dużą dawkę cennych polifenoli (polifenole są to organiczne związki chemiczne występujące tylko w roślinach o właściwościach silnie przeciwutleniających). Ich działanie polega przede wszystkim na usuwaniu z organizmu wolnych rodników, które powodują jego starzenie. Polifenole je neutralizują i podnoszą odporność organizmu na ataki wirusów i bakterii. Znany od tysięcy lat jako lek w krajach śródziemnomorskich, czystek, był używany przy leczeniu zakażeń i chorób płuc. Dziś herbata z czystka *Cistus incanus* może być bezpiecznie stosowana przy grypie, chorobach układu oddechowego, czy zapaleniu płuc, a także w wielu innych schorzeniach. Można ją stosować profilaktycznie lub leczniczo.



Kwiat czystka Cistus incanus

Herbata z czystka *Cistus incanus* – szerokie zastosowanie lecznicze

Oto niektóre zdrowotne właściwości, na które wpływa codzienne picie naparu z czystka:

- Wysoka zawartość polifenoli sprawia, że czystek posiada **silne działanie przeciwwirusowe**, przez co zmniejsza działanie wirusa grypy typu A aż dwukrotnie. Najnowsze wyniki badań pokazują także potencjał czystka w walce z wirusem HIV i filowirusami (Marburg i Ebola).
- Polifenole występujące w herbacie z czystka *Cistus incanus* odpowiedzialne są także za **hamowanie rozwoju stanów zapalnych w organizmie**, chociażby w przewodzie pokarmowym.
- **Borelioza** (choroba przenoszona przez kleszcze) jest w większości odporna na leki, ale **picie czystka łagodzi jej objawy i wspomaga leczenie**. Dodatkowo picie czystka zmienia zapach skóry i podobno uodparnia ludzi i zwierzęta domowe na kleszcze i komary (ekstrakt z czystka można na przykład przemycać do karmy pupila).
- **Herbata z czystka wspomaga leczenie przewlekłego kataru i nieżytu nosa w czasie przeziębienia i grypy, a nawet zapalenia zatok.** Udowodniono, że czystek łagodzi objawy zapalenia górnych dróg oddechowych.
- Dzięki silnemu **działaniu przeciwzapalnemu i antyhistaminowemu *Cistus incanus* doskonale zwalcza objawy różnego rodzaju alergii,** a przy tym jest o wiele bezpieczniejszy niż leki na alergię, które możemy kupić w aptece, ponieważ w przeciwieństwie do nich, nie ma efektów ubocznych jej stosowania.
- Herbata z czystka *Cistus incanus* **reguluje pracę układu krążenia** dzięki właściwościom rozpuszczania skrzepów, co przyczynia się także do zapobiegania zawałom serca. Co więcej, wpływa on na zmniejszenie potliwości organizmu, zamieniając przykry zapach na neutralny (patrz punkt

„leczenie boleriozy i jej zapobieganie”).

- Czystek, **dzięki właściwościom przeciwgrzybicznym i antybakteryjnym, leczy różnego rodzaju stany zapalne skóry**, m.in. trądzik, łojotok, atopowe zapalenie skóry, czy wysypki u niemowląt spowodowane noszeniem pieluszek. Dodatkowo usuwa z organizmu szkodliwe substancje, które mogą powodować zmiany skórne.
- **Czystek *Cistus incanus* ma też zbawienny wpływ na układ pokarmowy**, ponieważ nie tylko go wzmacnia i reguluje jego funkcjonowanie, ale także walczy z bakteriami wywołującymi stany zapalne żołądka i jelit, ale również z groźną bakterią żołądkową zwaną Helicobacter pylori. **Stosuje się go także jako środek wspomagający leczenie kandydozy.**
- Czystek **hamuje także wzrost paciorkowców grupy A**, wśród których wymienia się bakterie wywołujące anginę (zapalenie migdałów), różyczkę, szkarlatynę i zapalenie ucha środkowego.
- **Osoby rzucające palenie mogą pić napar z czystka, co pomoże im usunąć toksyczne substancje z organizmu**, m.in. z wątroby. Działanie to również zawdzięczamy wysokiej zawartości polifenoli.
- Napar z czystka **wspomaga zachowanie higieny w jamie ustnej** i przyczynia się do wybielenia zębów, a także zapobiega próchnicy.
- **Czystek poleca się także jako suplement wspomagający leczenie przerostu prostaty i niektórych nowotworów.** Obecnie prowadzone są badania nad skutecznością polifenoli we wspomaganiu leczenia raka, np. raka piersi (w badaniu laboratoryjnym skutecznie hamował wzrost komórek rakowych).
- **Herbata z czystka *Cistus incanus* ma działanie odkwaszające (alkalizujące)**, dlatego polecany jest osobom, które spożywają w nadmiarze produkty wysoko zakwaszające organizm, np. cukier, mięso lub żywność wysoko przetworzoną.
- **Regularne stosowanie czystka przyczynia się także do**

„odmłodzenia organizmu” przez oczyszczenie go z wolnych rodników, opóźnienie procesów starzenia i ogólnie do zwiększenia energii.



Herbata z czystka Cistus incanus

Regularne stosowanie – kluczowa sprawa

Należy dodać, że jednorazowe lub sporadyczne stosowanie herbaty z czystka nie przynosi większych efektów. Mówi się, że dopiero regularne, miesięczne stosowanie powoduje u niektórych osób widoczną poprawę. Inni natomiast na konkretne efekty czekają 3 miesiące. Jest to spowodowane tym, że organizm sukcesywnie, krok po kroku, oczyszcza się, czego zazwyczaj nie zauważamy od razu. Mówi się, że regularne stosowanie czystka powinno się przerwać po około roku i na jakiś czas „odpocząć

od niego”. Potem można wrócić do stosowania tego zdrowego zioła.

Jak stosować czystek?

Herbata z czystka *Cistus incanus*

Jedną do dwóch łyżeczek czystka zalać gorącą wodą i pod przykryciem pozostawić na 10 minut. Ostudzoną herbatkę można pić nawet 3 razy dziennie. Można dodawać miód i cytrynę bez obawy, że wpłyną na jego działanie.

Odwar z czystka *Cistus incanus*

To nic innego jak ugotowane przez 20 minut ziele czystka (1-2 czubatych łyżek), który stosuje się zewnętrznie przy okładach i przemywaniu skóry w różnych zmianach trądzikowych, ukąszeniach przez owady, a także wewnętrznie (wystarczy wtedy zaledwie 100 ml). Można go pić 3 razy dziennie.

Jaki czystek kupować?

Najczęstszą postacią, pod jaką możemy kupić czystek, jest zmielone lub posiekane ziele przeznaczone do zaparzania w gorącej wodzie i przygotowywania herbatek. Najlepiej, żeby w skład wchodziły suszone listki i kwiaty, a nie gałązki. Można kupić również tabletki, saszetki oraz herbatki w saszetkach. Jednak największą popularnością cieszy się cięte lub siekane ziele, które zawiera najwięcej składników leczniczych. W miarę możliwości warto wybierać czystek z upraw ekologicznych, gdyż daje to pewność najwyższej jakości produktu.

Jak widać herbata z czystka *Cistus incanus*, dzięki wysokiej zawartości polifenoli, jest bardzo cennym suplementem diety, składnikiem, który ogólnie rzecz ujmując wpływa na poprawienie odporności i poprawę funkcjonowania całego organizmu. Zdecydowanie warto włączyć go do codziennej diety. Już

starożytni doceniali jego szerokie zastosowanie zdrowotne. Teraz czas na to, abyśmy i my go docenili.

Estera Kociołek i Katarzyna Steinic

Czystek szary (*Cistus incanus)* możesz zakupić tutaj.

Literatura:

Harnisch G., *Czystek. Zdrowie i piękno dzięki jednej roślinie*. Vital. 2014. Białystok.

Vitali F. i in., *Antiproliferative and cytotoxic activity of extracts from Cistus incanus L. and Cistus monspeliensis L. on human prostate cell lines.* 2011. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20544500

Kalus U. i in., *Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study.* 2009. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19828122

Ehrhardt C. i in., *A polyphenol rich plant extract, CYSTUS052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or the tendency to induce viral resistance*. 2007. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17572513

Droebner K. i in., *CYSTUS052, a polyphenol-rich plant extract, exerts anti-influenza virus activity in mice*. 2007. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17573133

Attaquile G. i in., *Antioxidant activity and protective effect on DNA cleavage of extracts from Cistus incanus L. and Cistus monspeliensis L.* 2000. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10917563

Bouamama H. i in., *Antibacterial and antifungal activities of Cistus incanus and C. monspeliensis leaf extracts*. 1999. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10709448

Rebensburg S. i in., *Potent in vitro antiviral activity of Cistus incanus extract against HIV and Filoviruses targets viral envelope proteins*. 2016. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26833261

Attaquile G. i in., *Gastroprotective effect of aqueous extract of Cistus incanus L. in rats*. 1995. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7784302

Chinou I. i in. *Cytotoxic and antibacterial labdane-type diterpenes from the aerial parts of Cistus incanus subsp. creticus*. 1994. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8134413

Źródło zdjęcia – Kwiat czystka *Cistus incanus*: http://sagebud.com/hairy-rockrose-cistus-incanus

---

Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

Kasza jaglana produkowana jest z łuskanego ziarna prosa, które jest pseudo zbożem. Okazuje się, że mimo rosnącego zainteresowania, kasza jaglana nadal nie jest zbyt popularna na polskich stołach, chociaż uważana jest za najzdrowszą ze wszystkich kasz. Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej są imponujące. Jest ona tanim i powszechnie dostępnym produktem spożywczym. Te żółte kuleczki z charakterystyczną czarną kropeczką cieszą intensywnym i delikatnym smakiem.

Niezwykłe pochodzenie kaszy jaglanej

Za oceanem i w krajach zachodnich doceniono ją już w latach 70- tych. U nas dopiero wraca do łask, przede wszystkim ze względu na wartości odżywcze i mnogość zastosowań od potraw obiadowych aż do deserów. Kasza ta znana była w Chinach już około 2800 r. p.n.e., gdzie w różnych podaniach opisywano zasady na temat siania i przechowywania ziarna. Proso wymienione tam jest wśród 5 świętych chińskich zbóż, zaraz obok ryżu, pszenicy, soi i żyta. W Polsce uprawia się go naprawdę mało, a głównym dostawcami są Ukraina i Rosja, jednak tam kasza w większości przeznaczana jest na paszę dla zwierząt. Co ciekawe, w Azji i Afryce produkuje się z niej popularne piwo.

Kasza jaglana – produkt naturalnie bezglutenowy

Popularność kaszy jaglanej w zdrowej diecie rozpowszechniła się przede wszystkim ze względu na jej możliwość zastosowań w dietach specjalistycznych osób cierpiących na różne choroby cywilizacyjne. **Kasza ta naturalnie nie zawiera glutenu, ale z powodu możliwości wystąpienia zanieczyszczeń zaleca się, aby osoby cierpiące na celiakię spożywały produkty z certyfikatem bezglutenowym.** Poza tym jest pożywna i tańsza niż komosa ryżowa (quinoa) czy amarantus. Doskonale sprawdza się przy diecie alergików, jest bezpieczna i łatwo przyswajalna.



Uprawa prosa

Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

Można powiedzieć, że te drobne ziarenka to prawdziwe odżywcze złoto dla naszego organizmu. Przede wszystkim odkwasza organizm. Jej zasadotwórcze działanie reguluje pracę całego układu pokarmowego. Wpływa na obniżenie poziomu kwasów żołądkowych przez co wspomaga leczenie wrzodów żołądka, refluksu i zgagi. Poza tym zakwaszony organizm charakteryzuje się ogólnym zmęczeniem i osłabieniem, dlatego dodanie złotych kuleczek do jadłospisu wpłynie na nasze samopoczucie i poprawę formy. Kasza jaglana oczyszcza organizm z toksyn, obniża poziom cholesterolu, przez co wpływa na pracę serca, oraz wzmacnia działanie jelita grubego.

Kasza jaglana na piękny wygląd

Kasza zawiera cały kompleks witamin z grupy B, witaminę E, żelazo, wapń, fosfor, potas oraz rzadko spotykany w pożywieniu krzem. Zwłaszcza ten ostatni ma wpływ na wygląd skóry, przeciwdziała wypadaniu włosów i wpływa na wzmocnienie płytki paznokcia. Wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. Wszystkie te witaminy i składniki mineralne szybko tracimy w stanach silnego stresu. Dlatego też kasza jaglana wskazana jest przy osłabieniach związanych z okresami wycieńczenia układu nerwowego. Dodatkowo zawarte w niej lecytyna i tryptofan poprawiają pamięć, przyspieszają pracę umysłową i znacznie wpływają na poprawę nastroju.

Lekarstwo na katar

Kasza usuwa z organizmu nadmiar śluzu, wysusza błonę śluzową i zmniejsza stan zapalny błon śluzowych, przez co wspomaga proces leczenia przeziębienia, kataru i zapalania zatok. Ma również właściwości przeciwwirusowe i antygrzybiczne, dzięki czemu wspomaga leczenie. Dodatkowo posiada działanie rozgrzewające i wpływa na termoregulację organizmu, zwłaszcza dla osób wrażliwych na niskie temperatury i szybko marznących.

Sypkie złoto pełne energii

Kasza jaglana, podobnie jak wszystkie kasze, jest dość kaloryczna. Ma również wysoki ideks glikemiczny. Jednak jej łatwostrawność i długie uwalnianie węglowodanów wpływa pozytywnie na organizm. Doskonale nadaje się dla dzieci, osób potrzebujących szybkiego zastrzyku energii, sportowców i nastolatków w okresie dojrzewania.



Różne odmiany prosa

Kasza jaglana w kuchni

Kasza ma charakterystyczny smak doceniany przez wiele osób. Warto pamiętać, że należy ją odpowiednio przygotować. Przed zagotowaniem należy przelać ją zimną wodą, aż woda będzie czysta. Można też dodatkowo sparzyć ją gorącą wodą. Niektóre osoby, którym przeszkadza lekka goryczka kaszy, aby pozbyć się jej, moczą ją na noc w wodzie z cytryną. Nie jest to jednak konieczne.

Gotowana kasza nadaje się do wielu różnych dań. Można z niej robić placki, podawać zamiast ziemniaków czy ryżu do obiadu, robić z niej kotlety, sałatki, a nawet ciasta. (Lista przykładowych przepisów z wykorzystaniem kaszy jaglanej znajduje się poniżej.)

Estera Kociołek

Polecamy także nasz artykuł:

- Proso – bezglutenowe, cenne i z Polski

Polecamy także przepisy z wykorzystaniem prosa (kaszy lub mąki jaglanej):

NA SŁODKO:

- Jaglanka
- Torcik wegański Raffaello (krem z kaszy jaglanej)
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym
- Bezglutenowa szarlotka sypana
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Gotowany sernik wegański z tofu
- Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym
- Ciasto jaglane z bananami
- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Koktajl jaglany
- Deser jaglany z truskawkami
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną

NA SŁONO:

- Pasztet z proteiną i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem

- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Jaglotto ze szparagami
- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami
- Bezglutenowe pierogi ruskie (nadzienie z kaszy jaglanej)
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki" z kaszy jaglanej
- Sos a'la holenderski
- Wegański majonez z kaszy jaglanej
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Krupnik z kaszą jaglaną

Źródła obrazków:

Uprawa prosa: http://rollingreens.com/what-is-millet/

Różne odmiany prosa: https://themilletproject.org/about-us/

Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników

Jajka występują w przepisach bardzo często i wydaje się, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak możliwe. W jaki sposób? Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników jest tańsze, łatwiej dostępne oraz zdrowsze w porównaniu do profesjonalnych zamienników

dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością lub w marketach. Przyjrzyjmy się tym pierwszym. Pod artykułem znajdziecie wiele ciekawych linków do bezjajecznych przepisów!

Czym zastąpić jajko? Najpopularniejsze naturalne zamienniki jajek:

- **„kisiel" z siemienia lnianego** – sprawdzi się tam, gdzie jajka mają być użyte jako substancja wiążąca – np. w ciastach kruchych, kotletach. Jak go przygotować? 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki) i zostawiamy do napęcznienia (ok. 3-5 minut). Powstanie nam kleista masa. 1 czubata łyżka = 1 jajko;
- **owoce** – tutaj sprawdza się banan (pół banana = 1 jajko) lub mus jabłkowy. Wykorzystujemy to w tych przepisach, gdzie jajko ma za zadanie skleić (banan) lub rozluźnić ciasto (mus jabłkowy);
- **zmielone płatki owsiane** – 1 łyżkę płatków zalewamy 3 łyżkami gorącej wody, zostawiamy chwilę do napęcznienia. Jest to zamiennik 1 jajka. Można wykorzystać podobnie jak „kisiel" z siemienia lnianego. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś stosuje dietę bezglutenową, to polecamy opcję z siemieniem;
- **„kisiel" z łusek babki jajowatej** – 1 łyżkę łusek mieszamy z 0,5 szklanki wody mineralnej i czekamy 2-3 minuty, aż zrobi się gęste. Od czasu do czasu warto zamieszać. Taki „kisiel" z babki jajowatej nie ma smaku ani zapachu. Idealnie nadaje się do ciast, babeczek czy naleśników. Mieszanina ta to zamiennik 1 jajka;
- **mieszanina wody z mąką kukurydzianą/sojową/ryżową/z cieciorki** – łyżkę mąki zalewamy dwoma łyżkami wody. Taka mieszanina to zamiennik 1 jajka. Może być używana przy

panierowaniu, np. kotletów czy ryb. Trzeba uważać, żeby nie była za gęsta – powinna mieć konsystencję odrobinę gęstszą niż roztrzepane jajko.

Naleśniki bez jajka – to nie jest problem!

Jajko jest w naleśnikach potrzebne, aby ciasto się skleiło i było sprężyste. Z powodzeniem jednak można:

- **pominąć je** – naleśnik będzie wtedy bardziej kruchy. Dobrze jest w takim przypadku wymieszać mąkę z której robimy naleśniki z mąką ziemniaczaną (2 czubate łyżki na 1,5 szklanki mąki).
- **dodać „kisiel" z siemienia lnianego lub „kisiel" z łusek babki jajowatej.** Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Przepisy bezjajeczne na stronie Alergiapokarmowa.pl:

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki" z kaszki jaglanej

Bezjajeczne kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami

Bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Bezjajeczne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Wybrane bezjajeczne ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia

- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Bezjajeczne ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Pastę a'la jajeczną:

- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Źródło obrazka: http://www.organicauthority.com/not-your-average-egg-substitute-blood

Nasiona chia

Nasiona chia – skarby starożytności

Nasiona chia (inaczej szałwii hiszpańskiej) szturmem podbijają polską kuchnię i na stałe wchodzą jako element zdrowego stylu odżywiania. Swoją popularność zyskały ze względu na bogactwo składników odżywczych, a uprawiane i stosowane były już przez Azteków!



Kwiat szałwii hiszpańskiej

Nasiona chia – właściwości zdrowotne

Nasiona szałwii hiszpańskiej są niezwykle bogatym źródłem cennych składników odżywczych. Zawierają one więcej kwasów omega-3 niż ryby. Kwasy te niezbędne są do wielu funkcji organizmu. Wpływają m.in. na pracę mózgu, a co za tym idzie, również pamięć. W nasionach chia kwasy omega-3 występują w postaci kwasu alfa-linolenowego (ALA), który przekształca się w organizmie w inne formy (EPA i DHA). Kwasy omega-3 obniżają ryzyko zawału serca, podwyższają poziom dobrego cholesterolu we krwi, przez co również wpływają na pracę naczyń krwionośnych. Słyną z nich głównie ryby, owoce morza, oleje tłoczone na zimno (lniany, sojowy, rzepakowy) a także

orzechy włoskie i migdały. Znajdują się one także w zielonych warzywach.

Nasiona szałwii hiszpańskiej stały się popularne wśród wegetarian, wegan i osób odchudzających się. Są one naturalnie bezglutenowe i mogą także wzbogacić dietę osób nie tolerujących glutenu (osoby chore na celiakię powinny kupować te ziarenka z certyfikatem bezglutenowym).

Poza tym 28 gramów nasion (około 2 łyżeczek) to tylko 100 kalorii pełnych cennych składników. To ważna wiadomość dla osób stosujących ścisłe diety, ale także dla tych, którzy chcą wzbogacić swoją dietę o składniki odżywcze. Osoby odchudzające się stosują nasiona ze względu na ich bogactwo odżywcze i niską kaloryczność. Dodaje się je również do napojów izotonicznych jako łatwo przyswajalne źródło minerałów. Doskonale nadają się dla dzieci, uczniów i przyszłych mam.



Zielone nasiona chia

Dużo wapnia i żelaza

Duża zawartość wapnia i żelaza w nasionkach szałwii

hiszpańskiej, wciąż zaskakuje naukowców. Warto również dodać, że ilość wapnia w chia, przewyższa wiele produktów mlecznych! Osoby uczulone na mleko lub nietolerujące laktozy powinny koniecznie wprowadzić do swojej diety nasiona chia, jako cenne źródło tego minerału. Dodatkowo te małe nasiona są źródłem cynku, fosforu, potasu i błonnika. Zawierają witaminy z grupy B oraz witaminę C.

W książce pod tytułem „Odkrywamy nasiona chia" czytamy: „Według danych przekazanych przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) oraz wyników kilku niezależnych badań laboratoryjnych, po dokładnym porównaniu – gram do grama – niektórych bardziej popularnych produktów żywnościowych oraz nasion chia wykazano, że w 100 g tych ostatnich znajduje się:

- 15 razy więcej magnezu niż w brokułach;
- 9 razy więcej fosforu i 5 razy więcej wapnia niż w krowim mleku pełnotłustym;
- 3 razy więcej białka niż w fasoli czerwonej kidney z puszki;
- 3 razy więcej żelaza niż w szpinaku;
- 2 razy więcej selenu niż w nasionach lnu;
- 2 razy więcej potasu niż w bananach;
- 2 razy więcej błonnika pokarmowego niż w płatkach z otrąb pszennych".

Zastosowanie nasion chia w kuchni

Doskonale się przyswajają, a do tego prawie nie mają smaku. Można ich używać jako posypki na kanapki, do musli i sałatek. Jednak dzięki swej specyfice zyskały popularność w innej formie. Nasiona szałwii hiszpańskiej zamieniają się w żel pod wpływem wody (podobnie jak siemię lniane), dlatego stały się popularnym dodatkiem do napojów, soków, deserów i koktajli. Szałwię hiszpańską stosuje się także jako zastępnika jaj dodając żel z nasion (nasiona wymieszane z zimną wodą).



Kawiarnia „Chia” w Hertfordshire. Można tam kupić wiele smakołyków z nasionami chia.

Nasiona chia, napoje z nasionami chia oraz inne produkty kupisz tutaj.

Estera Kociołek i Katarzyna Steinic

Bibliografia:

Beverly Lynn Bennett, „Odkrywamy nasiona chia”, Fundacja Źródła Życia, 2014.

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: https://authoritynutrition.com/11-proven-health-benefits-of-ch

ia-seeds/

Kwiat chia http://www.lifefood.eu/article/items/chia-seeds.html

Zielone chia http://www.chiaseedszone.com/are-chia-seeds-actually-legumes/

Kawiarnia http://chianaturallyhealthy.co.uk/

Napój kokosowy (bez mleka)

Dietę bezmleczną stosuje coraz więcej osób, które albo cierpią na alergię, albo sami decydują się na eliminację produktów mlecznych ze swojego jadłospisu. Czym wtedy zastąpić mleko? Można to zrobić samemu w domu w tani i szybki sposób. Napój kokosowy z wiórków kokosowych jest doskonałą alternatywą dla mleka zwierzęcego czy sojowego. Ma bardzo bogate zastosowanie, np. można go użyć do musli, ciasta, sosów, deserów, budyniów czy do kaszki dla dzieci. Zawiera kwasy tłuszczowe MCT, które wspomagają metabolizm naszego organizmu, a przy tym smakuje wyśmienicie.

Składniki na ok. 1 litr napoju:

- 1,5 l wody
- 1,5 szklanki wiórków kokosowych
- syrop z agawy lub cukier trzcinowy (opcjonalnie)
- cukier cytrynowy (opcjonalnie)

Przygotowanie napoju kokosowego:

Wiórki kokosowe wsypujemy do wysokiej miski. Wodę gotujemy i wlewamy do wiórków. Miksujemy ok. 1-2 minut. Przygotowujemy sobie dzbanek lub inne naczynie, w którym będziemy przechowywać „mleko” kokosowe. Na to naczynie kładziemy gęste sitko i przelewamy zmiksowane wiórki. Odsączamy, dociskając łyżką (im bardziej suche będą wiórki, tym lepiej). Gotujemy ponownie wodę. Naszą „wiórkową masę” z sitka przekładamy do miski, zalewamy wrzątkiem, kolejny raz miksując ok. 1 minuty. Następnie odsączamy, jak za pierwszym razem. Do smaku dodajemy 1 łyżeczkę cukru cytrynowego oraz 1 łyżeczkę syropu z agawy lub innego ulubionego „słodzidła”. Gotowy napój kokosowy studzimy. Przechowujemy w lodówce maksymalnie 2 dni.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem

Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe

Sorgo to niezwykłe zboże bezglutenowe pochodzące z tropikalnych części Afryki. W zależności od miejsca, uprawy ziarna mają różną kolorystykę: czerwone, żółte, brązowe, purpurowe i białe. Wyglądem i kształtem sorgo przypomina znaną

powszechnie kukurydzę. To kolejne obok teff (także pochodzącego z Afryki) cenne zboże, które jest całkowicie pozbawione glutenu i bezpieczne dla alergików, osób cierpiących na nietolerancję pokarmową czy celiakię. Sorgo uprawiane było w Etiopii już 5 tysięcy lat temu stanowiąc podstawę wyżywienia tamtejszej ludności aż po dziś dzień, przede wszystkim przez niezwykły gen odporności. Afrykańskie proso odporne jest na trudne warunki pogodowe i suszę bez potrzeby użycia jakichkolwiek nawozów sztucznych. Naukowcy różnych krajów starają się wyodrębnić ten gen, aby móc przenieść go w inne rośliny, czyniąc je bardziej odpornymi na warunki pogodowe.

Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe z Afryki

Sorgo nie ustępuje pod względem kalorycznym innym zbożom, 100 gramów nasion to około 360 kalorii. Co ciekawe łuska sorga zawiera skrobię. Samo ziarno bogate jest w białko, cenne aminokwasy: lizynę i tryptofan. Aminokwasy te odpowiadają za rozwój młodego organizmu, budowanie mięśni i kości. Lizyna wpływa na koncentrację oraz bierze udział w wytwarzaniu hormonów. Tryptofan wpływa na wytwarzanie w naszym organizmie enzymów odpowiedzialnych za układ nerwowy i pokarmowy. Jego niedobory mogą powodować bezsenność, a nawet depresję. Oba te aminokwasy nie są wytwarzane przez nasz organizm i muszą być dostarczane przez codzienną dietę.

Sorgo zawiera dużo błonnika, a także nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecane jest w diecie osób cierpiących na cukrzycę, ponieważ nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi.

Sorgo zawiera bardzo duże ilości niezbędnych dla naszego organizmu składników mineralnych, takich jak: miedź, cynk, żelazo, niacynę. Dzięki temu wpływa na poprawę odporności organizmu na infekcje oraz stany osłabienia. Reguluje poziom

wapnia w organizmie, wpływa na produkcję czerwonych krwinek oraz przyspiesza metabolizm.

Sorgo w kuchni

Składniki z nieprzetworzonego sorgo mogą być trudniej wchłaniane przez organizm człowieka. Na szczęście na rynku możemy spotkać to afrykańskie proso pod różnymi postaciami: zarodków, płatków, mąki, itp. Służy do wypieków ciast, chleba (tu warto zmieszać mąkę sorgo z innymi mąkami bezglutenowymi), nadaje się jako zagęstnik do sosów i zup oraz jako urozmaicenie różnych mąk bezglutenowych przy robieniu placków, naleśników, omletów, itp. Często pojawia się jako ciekawy dodatek do musli i jogurtów.

Estera Kociołek

źródło zdjęcia: https://pl.wikipedia.org/wiki/Sorgo#/media/File:Sorghum.jpg

---

Masełko lniano – kokosowe (bez mleka, kukurydzy, soi)

Mleko jest bardzo częstym alergenem pokarmowym. Zaleca się wtedy unikanie również masła, które także może uczulać. Zastąpienie go margaryną nie zawsze jest dobrym wyborem, ponieważ często zawiera ona składniki, które mogą być dla nas szkodliwe. Powstał więc pomysł na domowe „masełko" lniano – kokosowe. Jest ono niezwykle proste w wykonaniu i zawiera korzystne dla nas kwasy tłuszczowe omega 3 (olej lniany) i trójglicerydy średniołańcuchowe MCT, które przyśpieszają przemianę materii (olej kokosowy). Najlepiej zjadać kanapki z

naszym masełkiem od razu, ponieważ w temperaturze pokojowej robi się płynne. Świetnie smakuje także z ziemniakami.

Składniki:

- 1/4 szklanki oleju lnianego tłoczonego na zimno
- 60 g oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli

Przygotowanie masełka:

Olej kokosowy rozpuścić w rondelku i przestudzony (letni) połączyć z olejem lnianym, sokiem z cytryny i szczyptą soli. Schłodzić w lodówce do stężenia i cały czas tak go przechowywać.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna



„Masełko” lniano-kokosowe