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

---

Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą (bez glutenu, jajek, mleka)

Pyszny, kremowy pasztet jaglany. Kasza jaglana świetnie skleja, więc nie potrzeba jajek, ani innych dodatków, a dodatek ugotowanej soczewicy wzbogaca pasztet w białko i sprawia, że ma kremową, gładką konsystencję.

Składniki (na 1 rynienkę):

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 500 gramów suchej soczewicy (najlepiej żółtej lub czerwonej)
- 2 marchewki
- 1/2 pora
- 1 pokrojony pęczek koperku
- przyprawy: sól, pieprz ziołowy, tymianek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Ugotować kaszę jaglaną i soczewicę. Marchewkę i por obrać, pokroić i poddusić – wystarczy ok 15 minut, żeby warzywa się nie rozgotowały.

- Soczewica - jak gotować

Tutaj przeczytasz jak gotować soczewicę.

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.

KROK 2. Wszystkie składniki zmielić w maszynce. Im drobniejsze sitko wybierzemy, tym pasztet będzie bardziej kremowy. Jeśli nie mamy maszynki można użyć blendera jednak pasztet będzie wtedy bardziej „ziarnisty".

KROK 3. Do zmielonej masy dodajemy posiekany koper i przyprawy. Rynienkę do pasztetu wyłożyć papierem do pieczenia i wypełnić masą. Piec około pół godziny w temperaturze ok. 180 stopni.

KROK 4. Pasztet wyjąć z piekarnika. Z foremki wyjąć go można dopiero po wystudzeniu. Najlepiej włożyć go dodatkowo na kilka godzin do lodówki, żeby kasza jaglana mogła go związać.

Smacznego!



Soczewica jest świetnym źródłem białka. Nie wymaga namaczania, gotuje się najszybciej ze wszystkich roślin strączkowych. Ma wszechstronne zastosowanie – świetna do zup, pasztetów, kotletów

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach (bez glutenu, mleka, jajek)

Czasami, gdy nie ma się czasu, zamiast robić kruche ciasto od podstaw, można wykorzystać gotowe, bezglutenowe herbatniki lub biszkopty. Taki spód robi się bardzo szybko, a jest świetną bazą dla różnego rodzaju ciast. Jeśli pamiętacie nasz **deser z kokosem i jabłkami** to zobaczcie jak łatwo można zrobić smaczne i szybkie ciasto – z masy jabłkowo – kokosowej i bezglutenowych ciastek. Serdecznie polecamy nasz przepis na szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach.

Składniki (na blachę o średnicy ok 24 cm):

Spód:

- ok. 150g bezglutenowych ciastek (mogą być herbatniki lub biszkopty)
- 70g roztopionego oleju kokosowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub z agawy

Masa budyniowa:

- 4 jabłka
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- coś do słodzenia: np. stevia, syrop z agawy, ksylitol (cukier brązowy). (Jeśli mamy słodkie jabłka można w ogóle nie dosładzać.)

Dodatkowo:

- 1 -2 jabłka na wierzch ciasta

Przygotowanie ciasta na kruchych ciasteczkach:

KROK 1. Herbatniki dokładnie pokruszyć (można w blenderze), dodać roztopiony olej kokosowy i syrop ryżowy i dokładnie wymieszać. Okruszki powinny być wilgotne, lekko posklejane, ale całość pozostaje sypka.

KROK 2. Formę do pieczenia smarujemy tłuszczem lub wykładamy papierem do pieczenia. Odkładamy kilka łyżek ciastek na kruszonkę, a resztą wyklejamy spód formy. Pieczemy ok 10 minut w 180 stopniach. Spód wyjmujemy z piekarnika

KROK 3. Przygotowujemy masę budyniową **według tego przepisu** (krok 1-2)

KROK 4. Gotową masę wyłożyć na upieczony spód, rozłożyć na niej obrane i pokrojone jabłka i posypać resztą pokruszonych ciastek.

KROK 5. Piec ok. 20 minut, w 180 stopniach bez termoobiegu. Zostawić do wystudzenia i schłodzić kilka godzin w lodówce.

Smacznego!



Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe

- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

- ZAMIENNIKI

Jeśli nie chcesz korzystać z gotowych ciastek możesz samodzielnie zrobić kruchy spód **z tego przepisu** lub **spód jaglany.**



Syrop ryżowy – wytwarzany z ziaren ryżu podanych długiemu procesowi opartemu na naturalnej aktywności enzymów – nie zawiera żadnych dodatkowych składników ani substancji słodzących. Syrop w większości składa się z cukrów złożonych (maltozy). Można go stosować jako zamiennik cukru – neutralny w smaku i zapachu. Doskonale nadaje się również do dań z kuchni azjatyckiej

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Deser jabłkowo – kokosowy z prosem (bez glutenu, mleka, jajek)

Jabłka – chyba nikogo nie trzeba zachęcać ani przekonywać do ich jedzenia. Są pyszne, niedrogie, sezonowe i uniwersalne. Tradycyjnie pasują do cynamonu, czy wanilii, ale można też pobawić się smakiem, łącząc jabłko i proso z mlekiem kokosowym. Tak powstał nasz deser jabłkowo – kokosowy z prosem. To proste i szybkie danie jest świetne na podwieczorek, deser, albo nawet na śniadanie!

Składniki (na 2 lub 3 desery, w zależności od rozmiaru pucharków):

- 4 jabłka
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- coś do słodzenia: np. syrop z agawy, cukier trzcinowy. Jeśli mamy słodkie jabłka, można w ogóle nie dosładzać.
- orkisz ekspandowany w miodzie
- syrop daktylowy

- Przeczytaj o orkiszu

Tutaj znajdziesz artykuł o orkiszu

Przygotowanie deseru jabłkowo – kokosowego z prosem:

KROK 1. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na małe kawałki i rozprażyć na patelni podlewając odrobiną wody.

Jabłka powinny być miękkie, o konsystencji puree. Można je też zmiksować (jeśli mamy odmianę, która trudno się rozpada), albo rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków. jeśli jabłka są kwaśne odrobinę dosładzamy.

KROK 2. W mleku kokosowym rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do jabłek. Chwilę pogotować, aż powstanie dość gęsty budyń.

KROK 3. Na dno pucharów wlać syrop daktylowy, nałożyć masę i schłodzić. Przed samym podaniem posypać orkiszem i polać jeszcze syropem daktylowym.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami



Syrop daktylowy – nie tylko do słodzenia! Syrop daktylowy jest bardzo słodki i bardzo gęsty. Z powodzeniem może byś stosowany jako zdrowy zamiennik dla polewy czekoladowej, a także jako świetny składnik dressingu do sałatek albo marynat do mięsa czy warzyw.



Proso – bezglutenowe, cenne i z Polski. Kasza jaglana w kuchni bezglutenowej

Jeśli zapyta się kogoś o najpopularniejsze zboże na pewno w odpowiedzi pojawi się pszenica, żyto, owies. Wszyscy znają bowiem mąkę pszenną, żytni chleb czy płatki owsiane. A proso?

Proso – popularna kasza jaglana

Na szczęście to wartościowe zboże wraca na nasze stoły – przede wszystkim pod postacią k**aszy jaglanej.** Coraz częściej w przepisach można spotkać też **mąkę jaglaną** – czyli właśnie z prosa.
Kasza jaglana jest niezastąpiona na diecie bezglutenowej, dlatego przepisów z jej udziałem nie brakuje.

- ZOBACZ!

Wszystkie nasze przepisy z kaszą jaglaną



Kasza jaglana ma ciekawy, lekko mączysty smak. W zależności od tego jak się ją ugotuje może być sypka lub kleista. Ma delikatnie żółty kolor z czarną kropeczką.
Sam smak kaszy nie jest mocno dominujący, dlatego nadaje się do bardzo wielu potraw.

Proso w formie ziaren można też kupić w postaci poppingu („dmuchane ziarna"). Są doskonałe jako płatki śniadaniowe, do deserów.

Właściwości kaszy jaglanej

Dzięki wysokiej zawartości krzemionki **dobrze wpływa na stawy, włosy, paznokcie.**
W porównaniu do innych kasz jest ona uboższa w błonnik oraz ma dość wysoki indeks glikemiczny. **Lekkostrawna, polecana przy przeziębieniach, dla małych dzieci, a także przy dolegliwościach żołądkowych.** Poza tym zawiera dużo białka, jest bogata w witaminy z grupy B, witaminę E oraz potas, magnez, żelazo. Zawarta w niej lecytyna pomaga walczyć z podwyższonym cholesterolem.



Tarta jaglana ze szparagami

Kasza jaglana na diecie bezglutenowej

Proso nie zawiera glutenu. Na diecie bezglutenowej częstym problemem w przygotowaniu posiłków i wypiekach jest mała kleistość – to właśnie gluten jest odpowiedzialny za sklejanie. Kasza jaglana cudownie rozwiązuje ten problem. Po ugotowaniu można ją zmielić i otrzymać świetną bazę do ciast i tart. Można też uzyskać z niej mąkę jaglaną – zmielić w młynku suche ziarenka kaszy.

Jak ugotować kaszę jaglaną

Sposobów jest kilka.

- Można ją przed gotowaniem uprażyć na suchej patelni, lub ugotować bez prażenia.

- JAK UPRAŻYĆ KASZĘ?

Jak uprażyć kaszę? Podgrzewamy ją delikatnie na suchej patelni, na małym ogniu co jakiś czas mieszając. Kiedy kasza się nagrzeje i zacznie wydzielać miły, orzechowy zapach zsypujemy ją z patelni.

- Kaszę jaglaną przed gotowaniem należy wypłukać w małej ilości gorącej wody. Jeśli chcemy ją uprażyć to najpierw

prażymy, potem płuczemy.

- Wypłukaną kaszę zalewamy wrzątkiem w proporcji 2:1 (2 szklanki wody na szklankę kaszy). Gotujemy na małym ogniu ok 15 minut. Jeśli zobaczymy, że kasza wchłonęła już całą wodę należy dolać trochę, żeby się nie przypaliła. Ugotowaną kaszę można na chwilę zostawić w garnku, żeby odpoczęła i napęczniała.



Kasza jaglana

Gorzka kasza jaglana – co zrobić?

Czasami można spotkać się z goryczką w ugotowanej kaszy. Możemy zminimalizować ryzyko wybierając kaszę dobrej jakości i płucząc ją przed gotowaniem. Można też do gotującej się kaszy dodać kilka plasterków świeżego imbiru. Goryczka często zależy

od tego w jakich warunkach rosła kasza. Należy też pamiętać, że jaglanej kaszy nie powinno się zbyt długo przechowywać, gdyż jełczeje.

Z czym podać kaszę jaglaną – przepisy

Do czego można stosować kaszę jaglaną? Kilka naszych propozycji



1. Jako dodatek do dania obiadowego – najpopularniejsze zastosowanie kaszy i ryżu, czyli na talerzu obok kawałka mięsa i surówki. Kasza jaglana też pasuje do tego typu dań! Świetnie będzie smakowała z sosem z gulaszu. **ZOBACZ PRZEPIS NA ZAPIEKANKĘ Z BAKŁAŻANÓW**
2. Ciasto z kaszy jaglanej – tutaj propozycja dla osób na diecie bezglutenowej oraz tych, którym znudziła się już standardowa forma ciasta kruchego. Zmiksowana kasza jaglana z dodatkiem mąki, i tłuszczu zamieni się w doskonały spód do tarty warzywnej lub słodkiego ciasta. Można też zrobić z niej elegancką warzywną przystawkę. **ZOBACZ PRZEPIS NA PRZYSTAWKĘ Z WARZYWAMI**
4. Koktajle z kaszą jaglaną. Jeśli ktoś stawia na oczyszczanie organizmu, albo lubi zdrowe śniadania czy przekąski to polecamy pyszne koktajle warzywne lub owocowe z dodatkiem właśnie kaszy jaglanej. 2 łyżki kaszy dodane do koktajlu sprawią, że będzie on gęsty i bardzo sycący. I wzbogaci naszą dietę o cenną krzemionkę. **ZOBACZ PRZEPIS NA KOKTAJL JAGLANY**
5. Jaglanka zamiast owsianki? Dobrze jest urozmaicić śniadania. Jeśli nie chcesz rano długo czekać na to aż kasza

się ugotuje idealnym rozwiązaniem będą płatki jaglane – 3 minuty gotowania i pyszna jaglanka z ulubionymi owocami i orzechami gotowa. Jest to też doskonała propozycja na śniadanie dla dziecka – nawet dla niemowlaka. **ZOBACZ PRZEPIS NA TRADYCYJNĄ JAGLANKĘ**

6. Desery z kaszą jaglaną. Jeśli mamy już spód jaglany to czemu by nie połączyć go z kremem jaglanym? Kasza jaglana świetnie łączy i scala składniki, mamy więc pewność, że nasza tarta będzie wyglądała idealnie nawet po przekrojeniu. **ZOBACZ FILM Z PRZEPISEM NA TARTĘ JAGLANĄ Z BANANAMI**



Proso na śniadanie – sięgnij po proso ekspandowane z miodem!

Trudno o bezglutenowe płatki śniadaniowe. Idealnym rozwiązaniem jest właśnie proso w formie małych, pysznych kuleczek. Bez gotowania, gotowe do dodania do mleka, jogurtu czy deseru.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Dieta bezglutenowa w sporcie – czyli dlaczego coraz więcej sportowców przechodzi na dietę eliminacyjną

Tematyka alergii, a także nietolerancji pokarmowych już dawno wyszła z gabinetów lekarskich i znalazła swoje miejsce w środowisku sportowców oraz celebrytów. Dlaczego coraz więcej osób, którym szczególnie zależy na poprawieniu swojej wydolności decyduje się przejść na dietę eliminacyjną? Co sprawiło, że właśnie dieta bez glutenu i bez mleka stała się tak popularna?

Odpowiedzmy zatem na kilka ważnych pytań:

1. Dlaczego dieta eliminacyjna stała się popularna wśród sportowców?

Przykład, jak często bywa, przyszedł z góry, a konkretnie z samego szczytu tenisowych rankingów. Sukcesy tenisisty Novaka Dokovicia stały się żywą reklamą diety eliminacyjnej i tego, jak odpowiednio dobrana dieta może poprawić kondycję. Problemy, które towarzyszyły mu podczas meczów (omdlenia, napady zmęczenia), okazały się wynikać z alergii na gluten (w wielu artykułach mówi się o „nietolerancji" na gluten. Takie nazewnictwo przyjęło się w potocznej mowie, ale są różnice między nietolerancją a alergią – **przeczytaj o tym tutaj**). W przypadku Dokovicia wyeliminowanie produktów, które mu szkodziły spowodowało znaczną poprawę stanu jego zdrowia i spektakularne sukcesy sportowe. Za jego śladem poszli też inni sportowcy i w ten sposób ruszyła w świat opinia, że zrezygnowanie z glutenu i mleka to prosta droga do polepszenia

swoich wyników.

2. Czy dieta bezglutenowa wpływa na uzyskiwanie lepszych wyników?

Jak widać na opisanym powyżej przykładzie może tak być. Jeśli ktoś ma alergię (np. alergię opóźnioną, IgG zależną) na gluten to wyeliminowanie tego składnika rzeczywiście może poprawić kondycję organizmu. Jednak trzeba pamiętać, że **nie u każdego będzie to akurat gluten czy mleko** – w takim przypadku należałoby wyeliminować te składniki, które faktycznie nam szkodzą, a dojść do tego można wyłącznie robiąc testy na alergię.

- Czytaj też...

Artykuł o testach na alergię i nietolerancję pokarmową

3. Dlaczego nieleczona alergia obniża wydolność?

U sportowców stan zapalny powoduje zaburzenie równowagi hormonalnej, stres oksydacyjny, niedobory witamin i składników odżywczych (złe przyswajanie). Prowadzi to do pogorszenia pracy mięśni, koncentracji, może rozwijać się chroniczne zmęczenie oraz problemy z oddechem. Poza tym organizm, który boryka się z nieleczoną alergią reaguje tak jak na przewlekły stan zapalny, co również wpływa na jego kondycję.

- Czytaj też...

Jak powstaje marsz alergiczny

4. Czy każdy sportowiec, któremu zależy na wynikach powinien przejść na dietę bezglutenową i bezmleczną?

Zdecydowanie nie. Bardzo wiele osób przechodzi na taką dietę na własną rękę, bez uprzednich testów. Może to prowadzić po pierwsze do rozczarowania, że wyniki się nie poprawią (gdyż alergii nie ma lub jest na inny produkt), albo, co gorsza, doprowadzić do problemów zdrowotnych. **Pamiętajmy, że prawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna z rotacją powinna być skonsultowana z dietetykiem, aby uniknąć błędów i niedoborów**. Zwłaszcza w tak wymagającej diecie, jak dieta sportowców.

- Czytaj też...

Jak prawidłowo stosować dietę eliminacyjno – rotacyjną

Zupa z pieczonych warzyw (bez mleka, glutenu, jajek)

Jesień idzie, nie ma na to rady… organizm nie lubi zmian, a pierwsze chłodne dni mogą dać w kość. Dlatego dobrym pomysłem jest zaserwowanie rozgrzewającej i sycącej zupy. Żółte warzywa, sycąca kaszka kukurydziana, aromatyczne przyprawy. A do tego jako uzupełnienie czarna quinoa i sezam. I tak powstała nasza żółta zupa z pieczonych warzyw.

Składniki:

- Warzywa: 1 żółta cukinia, 1 czerwona i 1 żółta papryka, 1 cebula, 3-4 marchewki
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 szklanka ugotowanej kaszki kukurydzianej
- 1/2 szklanki ugotowanej czarnej (lub czerwonej) kaszy quinoa

- Przeczytaj też...

Dlaczego warto sięgnąć po quinoa (komosę ryżową)?

- Ziarna sezamu do posypania
- Przyprawy: zależy od upodobań. Jeśli zupa ma być też dla dziecka, lepiej zrezygnować z dużej ilości ostrych przypraw. Dobrze sprawdzi się wtedy kolendra czy gałka muszkatołowa. Jeśli zupa ma być mocno rozgrzewająca, można użyć imbiru, curry lub świeżej kolendry.

Przygotowanie zupy z pieczonych warzyw:

KROK 1. Przygotowujemy warzywa: cukinię kroimy, marchewkę obieramy i kroimy, cebulę obieramy i kroimy na większe kawałki. Wszystkie warzywa macerujemy w niewielkiej ilości oliwy z oliwek i soli. Pieczemy ok. 20 minut w 210°C.

KROK 2. Upieczone warzywa i ugotowaną kaszkę kukurydzianą wrzucamy do misy blendera, wlewamy bulion i miksujemy do uzyskania gładkiej masy.

KROK 3. Zupę przelewamy do garnka, dodajemy przyprawy i gotujemy przez chwilę. Jeśli zupa wydaje nam się za gęsta, można dodać więcej bulionu lub mleko kokosowe. Uwaga! Świeżą kolendrę dodajemy już po zdjęciu zupy z palnika!

KROK 4. Gotowe danie posypujemy ugotowaną komosą ryżową i uprażonym na suchej patelni sezamem.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Zupa z pieczonych warzyw

Pasta na chleb ze słonecznika (bez glutenu, mleka, jajek)

Pasty do smarowania pieczywa to ogromne pole do popisu. Można robić je na bazie roślin strączkowych, owoców suszonych. Dzisiaj prezentujemy pyszną i ciekawą propozycję – zwłaszcza dla tych, którzy lubią niskobudżetowe przepisy – pasta na chleb ze słonecznika.

Składniki:

- 150 g słonecznika
- woda (ilość zależna od tego, czy słonecznik był namoczony)
- kilka suszonych pomidorów
- natka pietruszki
- sok z cytryny
- sól ziołowa
- pieprz

Przygotowanie pasty ze słonecznika:

KROK 1. Słonecznik najlepiej namoczyć przez noc w wodzie – rano będzie można od razu zrobić pastę. Jeśli jednak najdzie nas ochota na pastę ze słonecznika, a nie mamy czasu go namoczyć to nic straconego – dobrze jest go wtedy delikatnie uprażyć na suchej patelni, a podczas miksowania dodać po prostu więcej wody.



Pasta na chleb ze słonecznika

KROK 2. Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera. Jeśli słonecznik był namoczony będziemy potrzebować tylko kilka łyżek zimnej wody. Jeśli nie był namaczany to trochę więcej – najlepiej dolewać ją po trochu podczas miksowania, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

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:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna



Pasta na chleb ze słonecznika

Słonecznik – niedrogie, smaczne ziarno, które może być nie tylko dodatkiem do wypieków (słodkich i wytrawnych) czy sałatek, ale też bazą wielu pysznych past na chleb. Dla alergików szczególnie polecamy to z certyfikatem BIO – z kontrolowanych upraw ekologicznych.

Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Goście zaproszeni, a pomysłu na przystawkę brak. Przydałoby się coś lekkiego, niezbyt czasochłonnego i najlepiej eleganckiego. Przepis? Popularne warzywa i oryginalne dodatki – sukces murowany. Babeczki oczywiście bezglutenowe – swoją konsystencję zawdzięczają ugotowanej kaszy kukurydzianej, która po wystudzeniu tężeje i pozwala im zachować kształt,

Składniki (na ok. 8 – 10 sztuk):

- warzywa korzenne: 4 – 5 marchewek, 3 pietruszki, 1 seler
- 1 łyżeczka bulionu wegetariańskiego
- 1 szklanka ugotowanej kaszki kukurydzianej
- 10 ugotowanych przepiórczych jajek
- pół szklanki ugotowanej kaszy quinoa czarnej lub czerwonej
- przyprawy i zioła: sól, pieprz, pieprz ziołowy,

szczypiorek lub natka pietruszki, świeży lub suszony rozmaryn lub tymianek

Przygotowanie babeczek warzywnych:

KROK 1. Warzywa gotujemy w niewielkiej ilości wody z dodatkiem bulionu. Przed gotowaniem dobrze jest pokroić je, żeby nie gotowały się zbyt długo. Powinny być delikatnie miękkie, ale w żadnym wypadku nie rozgotowane. Czas gotowania – ok 15 minut. Można też ugotować je na parze, jednak trwa to dłużej.

KROK 2. Gotujemy kaszę Quinoa (komosę ryżową), kaszkę kukurydzianą i jajka przepiórcze (na twardo). Komosa potrzebuje ok. 20 minut, kaszka kukurydziana również, jajka ok 10 minut.

- Jak ugotować quinoa?

Dowiedz się w naszej bazie wiedzy

KROK 3. Ugotowane i przestudzone warzywa mielimy razem z ugotowaną i przestudzoną kaszą. Jeśli nie mamy maszynki można użyć blendera. Do masy dodajemy przyprawy. i dobrze mieszamy. Powinna mieć ona konsystencję zbliżoną do pasztetu. Pamiętajmy, że kasza kukurydziana po całkowitym wystudzeniu tężeje.



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

KROK 4. Silikonowe foremki do muffinów wysypujemy na dnie kaszą quinoa i stawiamy na niej jajko. Pozostałą część foremki wypełniamy masą. Dobrze jest delikatnie „upuścić” foremkę z małej wysokości, żeby masa dobrze wniknęła między jajko a ścianki foremki

KROK 5. Pieczenie – ok. 15 – 20 minut w temperaturze 180 stopni. Babeczki wyjmujemy z foremek dopiero po całkowitym ostygnięciu!

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Wytrawne muffiny z cieciorki



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Poznaj mniej popularne ziarna bez glutenu – teff, amarantus, quinoa

Przechodząc na dietę bezglutenową najczęstszymi zamiennikami produktów glutenowych stają się ryż i kukurydza. Należy jednak pamiętać, że dieta eliminacyjna powinna być prowadzona z rotacją, a stosowanie cały czas tych samych substytutów może prowadzić do alergizacji

- Czytaj też...

Artykuł o diecie eliminacyjno – rotacyjnej.
Z tego powodu warto poznać inne zboża i pseudozboża, które wprowadzone do codziennej diety pozwolą ją zróżnicować i urozmaicić.

Ziarna bogate w wapń

Teff, amarantus i quinoa charakteryzują się tym, że są bardzo bogatym źródłem wapnia. Mimo, że nie są to nasze rodzime zboża warto po nie sięgnąć, gdyż pod tym względem znacznie przewyższają te uprawiane w naszym klimacie. W zależności od źródła można znaleźć informację, że np. teff i amarantus zawiera ok 300 mg wapnia na 100 gram suchego ziarna. Quinoa ma ok 100 mg, a np. gryka 31 mg. Dlatego będąc na diecie gdzie mogą grozić niedobory wapnia dobrze jest dowiedzieć się o nich czegoś więcej.

- Czytaj też...

O wapniu na diecie bezmlecznej

Teff

Teff nie jest jeszcze w Polsce bardzo popularny, ale zdecydowanie powinno znaleźć swoje miejsce w diecie bezglutenowej. Jest rekomendowany przez lekarzy i dietetyków jako doskonały substytut ziaren glutenowych. Zboże to pochodzi z Afryki. Jego ziarno jest naturalnie bezglutenowe, a dodatkowo bogate w wapń, żelazo, kwas foliowy. **Mąka z teffu** jest szczególnie polecana do wypieku bezglutenowego chleba na zakwasie, a **płatki z teffu** będą doskonałą alternatywą dla płatków owsianych na śniadanie, oraz jako dodatek do wypieków. Płatki z teffu można też zmielić na mąkę, albo dodać do wypieków. Ma bardzo neutralny smak, więc wypieki z jego dodatkiem powinny przypaść do gustu każdemu.

Zobacz nasze ciasteczka z płatkami z teffu



Ciasteczka z płatkami z teffu

Amarantus



Jeśli nie znacie jeszcze amarantusa to koniecznie musicie to zmienić. Trudno o drugie tak wartościowe i bogate w białko ziarno. Poza tym zawiera ważne aminokwasy, w tym lizynę, która musi być dostarczana wraz z pożywieniem, a może brakować jej w diecie np. wegetariańskiej i wegańskiej. Szczególnie warto podawać amarantus dzieciom, ze względu na to, że stymuluje hormon wzrostu.
Amarantu występuje w różnych postaciach – jako mąka, płatki, ziarno oraz popping. Ten ostatni jest szczególnie lubiany przez dzieci. Pasuje świetnie do deserów, ale także jako np. panierka.
Amarantus jest naturalnym spulchniaczem, dlatego zalecany jest jako składnik mieszanek bezglutenowych.

- Czytaj też...

Zobacz nasze propozycje na bezglutenowe panierki

Quinoa

Nazywana „złotem inków”, Doceniania ze względu na swój oryginalny smak, dekoracyjny wygląd i właściwości zdrowotne.

Podobnie jak amarantus zawiera dużo białka, oraz lizynę. Polecana na diecie odchudzającej, gdyż ma niski indeks glikemiczny, ale wysoką zawartość błonnika.
Warto też dodawać płatki z quinoa do dań dla dzieci, gdyż może być ona stosowana już od początku rozszerzania diety, a jest bardzo zdrowa.



- Czytaj też...

Jak gotować quinoa? Przeczytaj w naszej bazie wiedzy!

Prawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna z rotacją nie powinna prowadzić do niedoborów. Warto wykorzystać zdrowie znajdujące się w różnych bezglutenowych ziarnach i obok kaszy jaglanej i gryczanej wprowadzić te, które opisaliśmy powyżej.
Poza tym jedzenie nie powinno się znudzić – dobrze, jeśli posiłki są smaczne, ciekawe i urozmaicone. Quinoa będzie bardzo eleganckim i smacznym dodatkiem do np. zupy – kremu, a amarantus ekspandowany (popping) pięknie wygląda jako posypka do ciastek czy lodów. Teff natomiast ułatwi pieczenie bezglutenowych ciast i pieczywa.

Wypróbuj nasiona amarantusa – możesz samodzielnie zmielić je na mąkę, albo ugotować i dodać do dań obiadowych, np do zupy.