Ciasteczka z płatkami z teffu (bez glutenu, mleka, jajek)

Przepis niezwykle prosty do wykonania i łatwy do zapamiętania. Dzięki dodatkowi teffu ciasteczka są puszyste, a zmielone wiórki kokosowe i słonecznik sprawiają, że pozostają miękkie i wilgotne. Do tej pory wiele przepisów było z użyciem mąki sojowej, jednak dla osób uczulonych na soję teff będzie dobrą alternatywą dla bezglutenowych wypieków.

Składniki (na ok. 10 ciasteczek)

- 1/3 szklanki płatków z teffu
- 1/3 szklanki słonecznika
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych
- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mleka roślinnego (np. napoju ryżowego czy sojowego)
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego (lub mniej, lub syrop z agawy, lub ksylitol)
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Przygotowanie:

KROK 1. Płatki z teffu, słonecznik i wiórki kokosowe. Wsypujemy do blendera i miksujemy przez chwilę. Można też zmielić je w młynku do kawy.

KROK 2. Dosypujemy cukier, mąkę ryżową i proszek do pieczenia, dolewamy mleko roślinne, olej kokosowy i wyrabiamy ciasto.

KROK 3. Z ciasta lepimy małe kuleczki, spłaszczamy i układamy na papierze do pieczenia, zostawiając między ciasteczkami miejsce, gdyż podczas pieczenia urosną.

KROK 4. Pieczemy ok 15 minut w temperaturze ok 200 stopni. Upieczone studzimy i polewamy karobową i lub czekoladową

polewą

- Sprawdź przepis na...

Tutaj znajdziesz przepis na polewę bez mleka

Płatki z teffu

TEFF jest to naturalne bezglutenowe ziarno pochodzące z Afryki. Doskonałe do wypieków. Płatki z teffu są bardzo uniwersalne – można ugotować je na śniadanie, albo zmielić i dodać jako mąka do ciast, naleśników, ciasteczek. Jedno opakowanie płatków z teffu od Vita Natura ma 250 gram. W praktyce daje do 2 pełne szklanki suchych płatków.

Dieta eliminacyjna bez mleka – czym zastąpić nabiał

Z koniecznością wyeliminowania z diety mleka i produktów od niego pochodzących spotyka się coraz więcej osób. Obawiają się one, że wraz z eliminacją pojawią się niedobory

wapnia. **Poniżej nasz dietetyk prezentuje listę składników, które powinny znaleźć się w diecie osób, które nie spożywają produktów mlecznych.**

Alergia na mleko i nietolerancja laktozy

Mleko krowie i jego przetwory są najczęstszym alergenem, który powoduje uczulenie u dzieci i dorosłych. U niektórych osób występuje inny problem – nietolerancja laktozy, czyli cukru mlecznego. (O alergii na mleko i nietolerancji laktozy przeczytasz tutaj i tutaj.) Jest on częściej spotykany u dorosłych, ponieważ z wiekiem zanika wydzielanie przez nabłonek jelita cienkiego enzymu laktaza, trawiącego ten cukier. Bywa także, że występuje całkowity, wrodzony brak laktazy i wtedy nawet niemowlę ma problemy z trawieniem mleka. Te dwa różne schorzenia mogą też mieć miejsce równocześnie. **Warto zaznaczyć, że laktozę zawiera także mleko kobiece i mleko innych ssaków (owcze, kozie)**. W mleku kobiecym laktozy jest więcej niż w krowim – w pierwszym roku życia cukier ten stanowi ok. 40-50% zapotrzebowania kalorycznego (Źródło: „Dieta bezglutenowa i bezmleczna" J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23)

Co zrobić, jeśli mleko szkodzi?

W przypadku alergii na mleko krowie (czasami także na mleko kozie i owcze) oraz nietolerancji laktozy, konieczne jest zastosowanie diety eliminacyjnej, wyłączającej mleko i jego przetwory pod każdą postacią. Trzeba pamiętać, że produkty mleczne mogą się znajdować w gotowych wyrobach i potrawach, nawet tam, gdzie się ich nie spodziewamy (np. w wędlinach, lekach).

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o ukrytych alergenach
Obowiązkowe jest zatem czytanie etykiet kupowanych artykułów spożywczych, suplementów diety i leków.

Czym zastąpić mleko?

Zaleca się, żeby osoby, które z pewnych względów nie chcą lub nie mogą spożywać mleka (np. z powodu nietolerancji lub alergii) zastępowały mleko krowie wzbogaconymi w wapń napojami roślinnymi. Niemowlętom i małym dzieciom lekarze przepisują odpowiednio dostosowane mieszanki mlekozastępcze.

Dieta eliminacyjna a niedobory wapnia

Eliminując mleko i produkty mleczne najczęściej obawiamy się niedoborów wapnia, który jest ważnym składnikiem budulcowym kości i zębów. Pełni on także inne, ważne dla organizmu funkcje (bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych, krzepnięciu krwi, reguluje rytm serca, skurcz mięśni, łagodzi objawy alergii, itd.). Warto jednak wiedzieć, że nie jest to jedyny czynnik zapewniający nam zdrowe kości. Potrzebujemy również innych składników mineralnych i witamin. Ważne są także magnez, fosfor (w odpowiedniej ilości), cynk, krzem, bor, potas, mangan oraz witaminy A, D, K, witaminy z grupy B (zwłaszcza kwas foliowy i witaminę B12) oraz witamina C. **Zielone warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce i ryby są ich bogatym źródłem (w tym również wapnia).**
Przy prawidłowo zbilansowanej, różnorodnej diecie, uwzględniającej odpowiednie zamienniki mleka, nie powinno być problemu z dostarczeniem tych składników.

Dodatkowa suplementacja wapnia – czy konieczna?

Problem może się pojawić wtedy, kiedy u pacjentów występuje alergia na wiele pokarmów. Trzeba wtedy rozważyć suplementację wapniem i innymi składnikami mineralnymi, ponieważ usunięcie wielu produktów i w konsekwencji niedobory, dodatkowo bardziej osłabiają organizm i pogarszają objawy.

Czego należy unikać na diecie eliminacyjnej?

Trzeba również wiedzieć, że nieprawidłowy sposób żywienia i styl życia ma niebagatelny wpływ na stan naszych kości. Niekorzystne czynniki powodujące utratę wapnia i innych składników przez organizm to:

- nikotyna
- alkohol
- nadmiar cukru i słodyczy
- nadmiar soli
- zbyt wiele białka w diecie (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego)
- za dużo fosforu w diecie (napoje gazowane i zawierające kofeinę, produkty mięsne, zwłaszcza wędliny, zupy z torebki, itp.)
- niektóre leki, chociaż często niezbędne, mogą mieć także niekorzystny wpływ na stan kośćca (np. leki przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne, sterydowe czy leki neutralizujące kwasy żołądkowe zawierające glin- np. Alugastrin)

- CZYTAJ TEŻ...

Na czym polega dieta eliminacyjna z rotacją

Wapń – normy spożycia

(źródło: „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH)

Ile wapnia potrzebujemy?

ZAPOTRZEBOWANIE NA WAPŃ			
NIEMOWLĘTA	**DZIECI**	**KOBIETY**	**MĘŻCZYŹNI**
od 0 do 0,5 – 200mg Od 0,5 do 1 roku – 260mg	1 - 3 700 mg 4 - 9 1000mg	19 - 50lat – 1000mg 51 – 75 i > – 1200mg	19-65 - 1000mg 66- 75 i > – 1200mg
	MŁODZIEŻ	**KOBIETY W CIĄŻY**	
	10-18 lat - 1300 mg	<19 - 1300mg >19 – 1000mg	
		KOBIETY KARMIĄCE PIERSIĄ	
		<19 – 1300mg >19 – 1000mg	

Zawartość wapnia w mleku krowim, kozim i napojach roślinnych wzbogacanych wapniem:

- mleko krowie 2% – 120mg/100g
- mleko kozie – 130mg/100g
- napój sojowy naturalny z wapniem – 120mg/100ml
- napój ryżowy z wapniem – 120mg/100ml
- napój migdałowy z wapniem – 120mg/100ml

Inne źródła wapnia (zawartość w 100g produktu)

mak niebieski 1266 mg
wodorosty Wakame Bio 693mg

wodorosty Kombu Bio 678mg
wodorosty Nori płatki Bio 359mg
sardynka w oleju 330mg
mąka sojowa pełnotłusta 269mg
sardynka w pomidorach 250mg
amarantus, nasiona 248mg
migdały 239mg
tofu marynowane 220mg
figi suszone 203mg
len, nasiona 195 mg
pietruszka, liście 193mg
popping z amarantusa 188mg
orzechy laskowe 186mg
fasola biała sucha 163mg
jarmuż 157mg
żółtko jaja 147mg
morele suszone 139mg
orzechy pistacjowe 135mg
słonecznik, nasiona 131mg
sezam, nasiona 114mg
boćwina 97mg
szczypiorek 97mg
szpinak 93mg
orzechy włoskie 87mg
rodzynki 78mg
kapusta włoska 77mg
śliwki suszone z pestką 72mg
musli z rodzynkami i orzechami 71mg
daktyle suszone 70mg
kapusta biała 67mg
soja, kiełki 67mg
dynia 66mg
chleb żytni pełnoziarnisty 66mg
fasola szparagowa 65mg
oliwki zielone marynowane 61mg
bób 60mg
orzechy arachidowe 58mg

brukselka 57mg
groch, nasiona suche 57mg
brokuły 48mg
jaja całe 47mg
quinoa (komosa ryżowa) 47mg
mąka żytnia typ 2000 37mg
mąka pszenna typ 1850 34mg
ryż brązowy 32mg
kasza gryczana 25mg
chleb Graham 22mg
kasza jęczmienna 20mg
kasza manna 17mg
kasza jaglana 10mg
ryż biały 10mg

Warto zadbać o to, by dieta wykluczająca przetwory mleczne zawierała różnorodne pokarmy bogate w wapń i inne składniki pokarmowe, tak, abyśmy mieli nie tylko zdrowe kości i zęby, ale żeby cały nasz organizm właściwie funkcjonował.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

AMARANTUS – trudno nie zauważyć, że bardzo bogatym źródłem wapnia jest amarantus. Więcej na jego temat przeczytasz w naszej bazie wiedzy

- LITERATURA

1. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23 2. „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH) 3. „Tabele składu i wartości odżywczych żywności”, H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow, PZWL, Warszawa 2005

Dziki ryż z kurkami i warzywami (wegański)

Dziki ryż nie jest zbyt popularny. Powodem może być dość wysoka cena i niewiele przepisów z jego wykorzystaniem. Warto jednak sięgnąć po ten bardzo ciekawy produkt, gdyż jego smak i wygląd jest wyjątkowy.

Smak jest bardzo ciekawy, ziarno po ugotowaniu pozostaje lekko twarde. Dziki ryż dobrze komponuje się z grzybami, czy warzywami. Można też mieszać go z białym ryżem (np. jaśminowym). Trzeba wtedy pamiętać, żeby ugotować je

oddzielnie – dziki ryż gotuje się dłużej (ok. 30-40 minut).

Poniżej przedstawiamy naszą propozycję na lekkie danie z dzikim ryżem z wykorzystaniem sezonowych warzyw i kurek. Dziki ryż jest bardzo dobry dla dzieci, jednak z kurkami należy zachować ostrożność, gdyż grzyby nie są zalecane dla małych dzieci. W tej wersji jednak kurki przygotowujemy oddzielnie, więc nie ma problemu, aby po prostu nie nałożyć ich dziecku na talerz.

Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 cebula
- 1 papryka
- 2 pomidory bez skórki
- drobno pokrojona natka pietruszki
- 100 g dzikiego ryżu
- 1 opakowanie kurek
- olej kokosowy
- sól, pieprz, odrobina cukru

Przygotowanie: (opisane w krokach)

KROK 1. Dziki ryż wypłuczemy i wrzucamy do 200 ml wrzącej wody. Gotujemy ok. 30 – 40 minut. Ryż jest gotowy, kiedy ziarenka lekko się pootwierają ukazując biały środek. Nie można liczyć na to, że zmięknie zupełnie, pozostaje lekko twardy.

KROK 2. Bakłażana, cebulę i paprykę podsmażamy na oleju kokosowym. Jak warzywa zmiękną, dodajemy pokrojone pomidory i dusimy przez ok. 10 minut. Pod sam koniec dodajemy pokrojoną natkę.

KROK 3. Kurki czyścimy. Na delikatnie rozgrzany olej kokosowy wrzucamy odrobinę soli. Wrzucamy suche, oczyszczone kurki. Smażymy krótko, ok. 5 minut. Solimy dopiero pod koniec smażenia.

KROK 4. Układamy wszystko na talerzu. Jeśli mamy obręcz, możemy je ułożyć piętrowo – najpierw leczo, na górę ryż, a na sam wierzch kurki.

Dziki ryż z kurkami i warzywami

CZY WIESZ, ŻE?

Dziki ryż to tak na prawdę gatunek trawy pochodzący z Ameryki Północnej. Ma bardzo długie ziarno, w kolorze wpadającym w zielony. Po ugotowaniu ziarno otwiera się ukazując białe wnętrze – do złudzenia przypomina ono igliwie.

Wegańskie sushi z brązowego ryżu

Sushi to niemal idealne danie dla alergików (pod warunkiem, że nie mają uczulenia na ryż) – bezglutenowe, lekkie, a dodatki można dobrać tak, że nawet alergik znajdzie coś dla siebie. Tradycyjne sushi wiele osób traktuje z rezerwą ze względu na surową rybę. Jednak nie jest to punkt obowiązkowy, a pyszne wegańskie sushi można zrobić łatwo i szybko w domu.

Znajdzie się nawet wersja dla osób, które z niechęcią patrzą na nori (czyli na wodorosty). Dodatkowo w sushi, które proponujemy, zamiast tradycyjnego białego ryżu, znajduje się jego pełnoziarnista wersja.

Ci, którzy sushi lubią, wiedzą, że częstym dodatkiem jest pasta z tuńczyka – znaleźliśmy świetny sposób, żeby ją zastąpić, a w sushi wygląda łudząco podobnie do tej z tuńczykiem.

Zacznijmy więc o tego, co należy przygotować.

Składniki:

Na trzy rolki sushi potrzebujemy:

- 3 płaty nori lub 3 płaty papieru ryżowego
- 1 szklankę brązowego ryżu okrągłego
- warzywa do sushi: w tym przepisie użyty został ogórek, szczypiorek, kalarepka, sałata. Dobrze pasowałoby też awokado.
- pasta a'la tuńczyk: słonecznik, woda, świeży imbir, sól,

sos sojowy

- dodatki do sushi – ocet ryżowy lub gotowy sos do ryżu, imbir marynowany, sos sojowy dobrej jakości

Najlepiej wszystkie składniki przygotować sobie wcześniej.

KROK 1

Zaczynamy od ugotowania ryżu. Ryż na sushi należy bardzo dobrze wypłukać. Następnie zalewamy go zimną wodą w proporcji 2 szklanki wody na szklankę ryżu. Ryż powoli gotujemy na małym ogniu ok. 20 minut. Jeśli przez ten czas wchłonie całą wodę, można odrobinę podlać, ale nie za wiele. Po tym czasie ryż wyłączamy, szczelnie przykrywamy i zostawiamy na jeszcze 15 minut, żeby wchłonął całą wodę. Na tym etapie dodajemy sos do ryżu (ok. 4 łyżek). Ryż dobrze studzimy. Może nam się wydawać, że jest zbyt sypki, ale po wystudzeniu i zwinięciu będzie w sam raz. W żadnym wypadku ryż nie powinien być rozgotowany.

KROK 2

Po ugotowaniu ryżu najtrudniejsze mamy za sobą. Należy przygotować pozostałe składniki. Warzywa pokroić na cienkie słupki (z ogórka usunąć nasiona). Słonecznik (ok. 70 g) zmiksować z 6 łyżkami wody, sosem sojowym i świeżo startym imbirem (ok. pół łyżeczki).

KROK 3

ZWIJANIE Tutaj potrzebujemy bambusowej maty – może być także taka bambusowa podkładka pod talerze. Należy ją tylko dobrze umyć i wysuszyć.

- Na macie kładziemy nori (błyszcząca stroną do dołu) albo delikatnie zwilżony papier ryżowy. Nori nie lubią wody –

mata musi być więc sucha.

- UWAGA!

Jeśli wybieramy papier ryżowy to pamiętajmy, żeby nie zwilżyć go za mocno, bo się rozpadnie. Używamy zimnej wody, najlepiej zwilżonymi dłońmi po prostu rozprowadzić wodę po papierze.

- Ugotowany i dobrze ostudzony ryż wykładamy cienką warstwą na nori lub papierze. Jeśli ryż mocno klei się do rąk, możemy je zwilżyć. Na końcu zostawiamy ok. 2-3 cm bez ryżu.
- Następnie wzdłuż ryżu, na ok. 1/3 wysokości licząc od naszej strony układamy dodatki. Mogą one wystawać poza krawędź ryżu, ale nie bardzo. Kładziemy paski ogórka, kalarepki, zwiniętą w rulonik sałatę. Dokładamy pastę ze słonecznika i szczypiorek w całości.
- Całość zwijamy razem z matą, delikatnie dociskając, jak roladę. Jest to naprawdę proste. Końcówki rolki, które zostały bez ryżu, smarujemy niewielką ilością wody i kończymy rolować. Rolkę lekko dociskamy i odkładamy.
- Jeśli wybraliśmy papier ryżowy robimy tak samo, tylko nie trzeba dodatkowo smarować go wodą na końcu.

Rolki kroimy ostrym nożem na niezbyt grube kawałki. Podajemy z marynowanym imbirem i sosem sojowym.

Już po pierwszym razie nabiera się wprawy. Tak przygotowane sushi będzie świetną propozycją na imprezę, romantyczną kolację czy lunch, który można zabrać do pracy.

Smacznego!

Wegańskie sushi z brązowego ryżu

CZY WIESZ, KTÓRY RYŻ JEST ODPOWIEDNI DO SUSHI?

Do sushi najlepsza jest japońska odmiana ryżu. Można ją jednak zastąpić, pamiętając aby ryż był okrągły i kleisty. Jeśli w dodatku zależy nam na tym aby był pełnoziarnisty, to doskonale sprawdzi się **RYŻ BRĄZOWY OKRĄGŁY**.

Cukinie faszerowane czerwonym ryżem i warzywami (wegańskie)

Czarny ryż, nie dość, że wyjątkowo zdrowy jest bardzo dekoracyjny. Pięknie prezentuje się na z kolorowymi warzywami, a zwłaszcza z żółtą cukinią, czerwoną papryką i zieloną natką pietruszki. W tym przepisie użyty został także ryż czerwony – jest wtedy jeszcze bardziej kolorowo.

Faszerowana cukinia to danie szybkie, łatwe i lekkie – w sam raz lunch, kolacja czy dodatek do obiadu.

Składniki (na jedną faszerowaną cukinię)

- 1 szklanka suchego czerwonego ryżu
- 1 duża cukinia – w tym przepisie użyta została żółta, ale może być też zielona
- 1 papryka
- 1 cebula
- olej kokosowy do smażenia
- przyprawy – mogą być suszone pomidory albo przyprawa do ryżu (nasi)
- sok z połowy limonki
- drobno pokrojona natka pietruszki

Przygotowanie:

KROK 1. Gotujemy ryż. Do farszu będziemy potrzebować już ugotowany, aby warzywa nie spędziły za dużo czasu w piekarniku i nie rozpadły się.

- JAK UGOTOWAĆ RYŻ?

Wskazówki jak prawidłowo ugotować ryż **znajdziesz tutaj**
KROK 2. Cukinię umyć, przekroić na pół i wydrążyć nożem tak, aby usunąć gniazdo nasienne. Nasiona, w zależności od tego jak lubimy, można wyrzucić, albo drobno pokroić i dodać do farszu.

KROK 3. Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju kokosowym razem z przyprawami.

KROK 4. Ugotowany ryż wymieszać z usmażonymi warzywami. Farszem wypełnić cukinię i piec w piekarniku ok. 15 – 20 minut w temperaturze 210°C.

KROK 5. Zapieczone cukinie polać sokiem z limonki.

Smacznego!

Jakie są rodzaje ryżu? Wybór jest ogromny!

Osoby z alergią pokarmową bardzo często jako dodatek do dań wybierają ryż. Jest naturalnie bezglutenowy, uniwersalny i łatwy w przygotowaniu. Chcemy pokazać, że nie trzeba ograniczać się wyłącznie do najpopularniejszego rodzaju, czyli ryżu białego.
Różnorodność jest tak duża, że mając w domu zapas różnych kształtów i kolorów dania z ryżem się nam nie znudzą!

Ile znasz rodzajów ryżu?

Najczęściej wybierany jest zwykły, biały ryż. Niektóre osoby wolą brązowy, ale nie zastanawiają się już jaki rodzaj ryżu trafia na ich talerz. W sklepach zwykle napotkamy takie nazwy jak „basmati”, „parboiled”, czy „ryż brązowy”. Ewentualnie

spotkamy także ryż jaśminowy i do sushi.

W rzeczywistości jest bardzo wiele odmian i rodzajów ryżu. Dzielą się nie tylko ze względu na gatunek, ale też kolor, długość i kształt ziarna czy przeznaczenie w kuchni.

Jeśli więc bierzemy pod uwagę długość i kształt ziarna to ryż może być: **krótkoziarnisty, średniozianisty, długoziarnisty, okrągły**
Jeśli bierzemy pod uwagę kolor może być **ryż biały, ryż brązowy, ryż czarny, ryż czerwony, ryż kolorowy.**
Podział na gatunki i odmiany jest bardzo trudny, gdyż jest ich bardzo wiele. Najpopularniejsze to np. ryż basmati, jaśminowy, calasparra, słodki (kleisty).

Co oznacza słowo „paraboiled”?

Nie jest to oznaczenie gatunku, tylko informacja, że ryż został poddany krótkotrwałemu działaniu pary, w celu

zachowania jego wartości odżywczych.

Jak dobrać ryż?

Wybierając ryż przede wszystkim powinniśmy się kierować jego przeznaczeniem. Są rodzaje ryżu bardziej uniwersalne (np. basmati), ale do niektórych potraw powinniśmy wybrać konkretny gatunek albo rodzaj.
Warto też jeśli mamy wybór sięgać po ryż pełnoziarnisty. Wszystkie rodzaje ryżu (oprócz ryżu białego) w ofercie Vita Natura są pełnoziarniste – nawet te, które zwykle spotykamy w wersji oczyszczonej np. jaśminowy czy calasparra.

Charakterystyka rodzajów ryżu

Do czego ryż calasparra, a do czego jaśminowy? Sprawdź w naszej tabeli!

NAZWA ryżu VITA NATURA	KOLOR	ZIARNO	CHARAKTERYTYKA	CZAS GOTOWANIA	ZASTOSOWANIE
Ryż biały BIO	biały	długoziarnisty	Neutralny w smaku, do gotowania na sypko	Ok 20 minut jeśli gotujemy w wodzie, ok 40 minut jeśli na parze	Uniwersalny, do dań obiadowych, zapiekanek. Tam, gdzie podaje się ryż na sypko
Ryż okrągły, brązowy, BIO	jasnobrązowy	Okrągłe, krótkie ziarno	Delikatnie orzechowy, po ugotowaniu kleisty, ale mniej niż ryż słodki	Ok 30 minut	Dobry do dań kuchni azjatyckiej, może być nawet używany do pełnoziarnistej wersji sushi!
Ryż długi, brązowy, BIO	jasnobrązowy	długoziarnisty	Delikatnie orzechowy, po ugotowaniu pozostaje sypki i lekko twardy	Ok 30 minut	Ten ryż najczęściej kryje się pod nazwą „ryż brązowy". Pełnoziarnista alternatywa dla ryżu białego.
Ryż jaśminowy, brązowy, BIO	jasnobrązowy	długoziarnisty	Z lekką nutą jaśminu, po ugotowaniu pozostaje sypki	Ok 30 minut	Do dań kuchni azjatyckiej, do smażenia
Ryż basmati, brązowy, BIO	jasnobrązowy	długoziarnisty	Charakterystyczny dla ryżu basmati, po ugotowaniu pozostaje sypki	Ok 30 minut	Idealny do smażenia, ale także jako dodatek do dań obiadowych, sosów
Ryż calasparra, brązowy, BIO	jasnobrązowy	średnioziarniste	Delikatnie orzechowy, po ugotowaniu delikatnie kleisty	Ok 30 minut	Dobry do risotto i paelli.
Ryż słodki, brązowy, BIO	jasnobrązowy	Okrągły, krótkie ziarno	Wbrew nazwie nie jest słodki, lekko orzechowy, mocno kleisty	Ok 30 minut	Przede wszystkim do dań kuchni azjatyckiej – używany głównie do deserów, np. słodkich kuleczek z ryżu, czy ryżowego ciasta
Ryż czerwony, BIO	czerwony	długoziarnisty	Bardziej zdecydowany smak niż w przypadku białego ryżu, po ugotowaniu pozostaje sypki	Ok 30 minut	Bardzo dekoracyjny, gotuje się na sypko. Dobry do dań obiadowych, zapiekania, sałatek
Ryż czarny, BIO	czarny	długoziarnisty	Bardziej zdecydowany smak niż w przypadku białego ryżu, po ugotowaniu pozostaje sypki i dość twardy	Ok 30 minut	Bardzo dekoracyjny, gotuje się na sypko. Dobry do dań obiadowych, zapiekania, sałatek
Ryż dziki, BIO	czarny	Bardzo długie ziarna	Bardziej zdecydowany smak niż w przypadku białego ryżu, po ugotowaniu pozostaje sypki. Ziarno jest dość twarde nawet po ugotowaniu.	Ok 40 minut	Jako dodatek do dań – pasuje do drobiu, ryb. Można użyć także w sałatkach.

Jak gotować ryż?

Sposobów na gotowanie jest wiele. Najpopularniejszy to gotowanie w gorącej, lekko osolonej wodzie. Warto pamiętać, że proporcje wody i ryżu powinny być tak dobrane, żeby nie odlewać wody po gotowaniu, tylko aby ryż w całości ją wchłonął. Dzięki temu nie wylewamy do zlewu cennych składników odżywczych.

Kilka podstawowych zasad gotowania ryżu:

- Każdy ryż przed gotowaniem trzeba wypłukać dobrze pod wodą.
- Ryż długoziarnisty powinien być ugotowany na sypko. Najlepiej gotować go w proporcjach 2 szklanki wody na szklankę ryżu. Brązowy ryż gotujemy pod przykryciem ok. 20 minut, po czym wyłączamy gaz i odstawiamy całość jeszcze na 20 minut, żeby ryż wchłonął całą wodę i ugotował się na parze.
- W przypadku risotto i paelii używamy ryżu o okrągłych ziarnach (najlepiej calasparra). Wówczas suchy ryż chwilę podsmażamy na patelni, a potem gotujemy go w daniu, w bulionie.

- Jeśli chcemy uzyskać ryż kleisty używamy tego z okrągłym ziarnem (brązowy okrągły, lub ryż słodki (kleisty). Wówczas również gotujemy go podobnie jak ryż długi, z tym, że nie należy zapomnieć o zostawieniu go, aby odpoczął i wchłonął wodę. Ryż przed klejeniem zostawiamy do wystudzenia.

Różne rodzaje ryżu dostępne są w sklepie internetowym firmy Vita Natura. Patrz [tutaj](#).

Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Szybki i prosty bezglutenowy spód z kokosa doskonale sprawdzi się do mini – tart. To, z czym go podamy, zależy już od naszej inwencji i upodobań. Teraz w szczycie sezonu serdecznie zachęcamy, aby jak najczęściej wykorzystywać świeże owoce jagodowe – maliny, truskawki i borówki, które kupić można praktycznie wszędzie. Proponujemy też zrobić pyszny, zdrowy krem czekoladowy na bazie daktyli. Można też użyć kremu z przepisu na tartę bananową lub innego z naszych kremów i śmietanek roślinnych (linki znajdziesz poniżej). Nasze mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym zasmakują każdemu, a zwłaszcza miłośnikom malin!

- [Zobacz też...](#)

Przepis na tartę z bananami

Składniki (na dwie mini – tarty o średnicy 10 cm):

Spód kokosowy:

- 100 g wiórków kokosowych
- 3 – 4 czubate łyżki mąki ryżowej
- 8 łyżek mleka roślinnego
- 5 łyżek syropu ryżowego lub z agawy

Krem daktylowy:

- 2 szklanki daktyli bez pestek
- 3 szklanki wrzątku
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego

Przygotowanie mini – tartinek:

KROK 1. Wszystkie składniki na spód umieszczamy w misce i zagniatamy ciasto. Będzie ono dość kruche i sypkie, jednak powinno się lepić. Wyklejamy ciastem 2 blachy wysmarowane olejem kokosowym. Pieczemy w 180°C ok. 15 minut. Spody wyjmujemy i studzimy.

KROK 2. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na około 1 godzinę. Następnie gotować 10 – 15 minut, aż zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem kakao, na koniec dodać siemię i ponownie zmiksować. Krem przed nałożeniem należy dobrze schłodzić w lodówce.

KROK 3. Nałożyć krem na kokosowe spody. Można zrobić to szprycą cukierniczą lub rozprowadzić łyżką. Na wierzch nałożyć owoce.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia

Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

SPRAWDŹ TEŻ PRZEPIS NA NASZE LODY Z AWOKADO I MALINAMI!

Dżem malinowy i truskawkowy z

ksylitolem (bez cukru)

Każdy wie, że domowy dżem zawsze jest lepszy niż ten ze sklepu. Chociaż zrobienie przetworów zajmuje sporo czasu i przygotowań, warto jednak pokusić się i przygotować chociaż kilka słoiczków, ponieważ zimą zatęsknimy za smakiem prawdziwych owoców.

Przedstawimy dwa dość szybkie przepisy na dżemy dla tych, którzy nie mają czasu długo smażyć konfitur. Taki dżem może być też dobrym upominkiem dla diabetyka albo miłośnika zdrowego jedzenia.

- ZANIM ZACZNIEJSZ...

Zapoznaj się z naszym artykułem na temat przetworów!

Po co w ogóle rezygnować z cukru w przetworach?

Cukier w przetworach jest ważnym składnikiem – dodaje się go zarówno dla smaku, jak i w celach konserwujących. Jednak są przypadki, kiedy trzeba znaleźć alternatywę, żeby móc cieszyć się smakiem domowych dżemów:

- Cukrzyca – Zwykły cukier ma bardzo wysoki IG, dlatego też diabetykom zaleca się stewię lub ksylitol.
- Candida i inne infekcje grzybicze – Jeśli ktoś jest w trakcie kuracji (a kuracja dietą w przypadku candida trwa dość długo), to cukier nie jest wskazany. W takim przypadku polecane są przetwory z ksylitolem.
- Chęć ograniczenia kalorii, dieta odchudzająca – Dżemy słodzone cukrem są wysokokaloryczne, a z zamiennikami tych kalorii jest znacznie mniej.

Poza tym ksylitol jest po prostu zdrowszy i używa się go w

znacznie mniejszych ilościach, gdyż jest o wiele słodszy niż biały cukier.

Przedstawione poniżej przepisy są z dodatkiem pektyny żelującej. Można użyć też zwykłej pektyny. Dzięki takiemu dodatkowi nie będzie konieczne aż tak długie smażenie.

Dżem malinowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)

Dżem malinowy z ksylitolem

- 400 g malin
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli owoce są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny dla zachowania koloru

Maliny zasypać fruktozą, wymieszać. Postawić garnek na malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy maliny puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli

odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

Dżem truskawkowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)

Dżem truskawkowy z ksylitolem

- 500 g truskawek
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli truskawki są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny

Truskawki zasypać ksylitolem, lekko ugnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków, wymieszać. Postawić garnek na malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy truskawki puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi

się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

PASTERYZACJA: Gorący dżem przekładamy do wygotowanych słoików i dobrze zakręcamy. Dno garnka wykładamy ścierką lub gazą, wkładamy słoiki i zalewamy wodą, zostawiając odległość ok. 2-3 cm od najniższej zakrętki. Gotujemy ok. 20 – 30 minut. Gorące słoiki jeszcze dokręcamy i kładziemy na kocu do góry dnem. Przykrywamy kocem lub kołdrą i zostawiamy, najlepiej na noc. Po wystudzeniu wieczko powinno być wklęsłe.

Domowe przetwory dla diabetyków – jak zrobić dżem bez białego cukru.

Domowy dżem dla diabetyków – jak wykorzystać sezon na owoce

Sezon owocowy w pełni. Wiele osób właśnie teraz zabiera się za robienie dżemów i innych owocowych przetworów. Cukier wydaje się być ich niezbędnym składnikiem. Oprócz smaku ma za zadanie przede wszystkim konserwować przetwory i zapobiegać ich zepsuciu. **Czy można zatem zrobić domowe przetwory używając jego zamienników?**

Można! Oto kilka pomysłów i rad jak zabrać się za robienie **przetworów bez dodatku białego cukru.**

Cukier można całkowicie pominąć. Jeśli zdecydujemy się zupełnie nie dosładzać naszych przetworów należy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach:

- Owoce muszą być bardzo dokładnie przebrane. Trzeba wyeliminować te, które są nawet delikatnie nadpsute lub obtłuczone.
- Higiena przede wszystkim – wszystkie łyżki, garnki, słoiki, nakrętki muszą być dokładnie wysterylizowane
- Nie wolno próbować przetworów kilka razy tą samą łyżeczką. Enzymy zawarte w ślinie mogą przyspieszyć psucie, poza tym możemy przenieść na łyżeczce zanieczyszczenie
- Owoce muszą być bardzo dobrze wysmażone, najlepiej rozłożyć sobie ten proces na 2 dni.
- Pasteryzacja do podstawa. Można pasteryzować w piekarniku lub w wodzie, jednak musi to być zrobione dokładnie.

Przetwory z dodatkiem zamienników cukru – fruktozy i ksylitolu

Fruktoza to także cukier, jednak w ograniczonych ilościach jest bezpieczny dla diabetyków. Ksylitol jest cukrem z brzozy, o dużej mocy słodzącej. Przetwory z dodatkiem tych zamienników będą lepiej zakonserwowane, jednak w związku z tym, że fruktozy i ksylitolu dodajemy dużo mniej niż cukru to dobrze jest również stosować się do opisanych powyżej zasad.

Długie smażenie czy dodatek pektyny?

Owoce zanim zamienią się w dżem muszą dobrze zgęstnieć. Tutaj odgrywają rolę dwie rzeczy: rodzaj owoców (niektóre mają więcej, inne mniej pektyn), oraz właśnie dodatek cukru. Im cukru mniej, a owoce mają mniej pektyn tym długość smażenia się wydłuża.
Dla mniej cierpliwych wymyślono pektynę do przetworów. Najczęściej wytwarzana jest z jabłek, czasami z cytrusów. Można kupić samą pektynę lub **pektynę żelującą** (która zawiera także inne naturalnie żelujące składniki). Należy unikać dostępnych w sklepach wszystkich „żelfiksów" i cukrów żelujących!
Dzięki dodatkowi pektyny nasz dżem zgęstnieje dużo szybciej i nie będzie konieczne aż tak długie smażenie – w przypadku np. dżemu z malin wystarczyło pół godziny i można było rozlewać dżem do słoików i pasteryzować.

SPRAWDŹ PRZEPIS NA DŻEM MALINOWY Z FRUKTOZĄ I DŻEM TRUSKAWKOWY Z KSYLITOLEM

Czekoladowe lody z awokado i malinami (bez mleka, jajek)

Zrobiliśmy domowe lody bez mleka i jajek, za to z sezonowymi owocami. Skład lodów ze sklepu pozostawia wiele do życzenia, a znalezienie lodów dla alergików graniczy z cudem. Na szczęście pyszne, czekoladowe lody z awokado i malinami można zrobić

bardzo łatwo samemu w domu. Zaskoczy was to, jak kremową mają konsystencję – to wszystko dzięki awokado, które jest bazą tych lodów.

Sam smak awokado może wydawać się nieodpowiedni do wyrobów na słodko. Nie każdemu też posmak awokado pasuje do lodów – dlatego dobrze jest przełamać lody dodatkami – w tym przypadku wanilią, malinami i syropem z trzciny cukrowej.

Składniki (na 4 porcje):

- dojrzałe awokado
- 2 łyżki kakao
- cukier lub ksylitol w zależności od smaku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 50 ml mleka kokosowego
- maliny (lub inne owoce sezonowe)
- syrop buraczany lub daktylowy
- esencja waniliowa

Czekoladowe lody z awokado i malinami – przygotowanie opisane w krokach:

KROK 1. Awokado należy przekroić na pół i usunąć pestkę.

KROK 2. Awokado, cukier, olej kokosowy i kakao umieszczamy w misie blendera i miksujemy na bardzo gładką masę. W międzyczasie dodajemy kilka kropel esencji waniliowej. Masa musi być zupełnie gładka i aksamitna.

- UWAGA!

Lody te wymagają dodania dość dużej ilości cukru. Można zastąpić go stewią lub ksylitolem. **O zamiennikach cukru czytaj też tutaj**
KROK 3. Lody najlepiej od razu podzielić na porcje, chociaż po zamrożeniu są na tyle kremowe, że można je pokroić. Dno małych, plastykowych lub silikonowych foremek wykładamy

malinami i wylewamy naszą masę. Przykrywamy i wkładamy do zamrażarki na minimum kilka godzin.

KROK 4. Po zamrożeniu delikatnie wyjmujemy lody z pudełeczek (boki pojemniczków można na chwilę włożyć do ciepłej wody, lody łatwiej będzie wyjąć). Ozdabiamy syropem z trzciny cukrowej albo daktylowym.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody wegańskie:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami

Czekoladowe lody z awokado i malinami