Zapiekany ryż z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

Ryż zapiekany z jabłkiem jadł w dzieciństwie chyba każdy. U nas to sycące, smaczne i przywołujące wspomnienia danie odkryjecie w nowej odsłonie. Tak przygotowany ryż daje się ładnie kroić na kawałki.

Składniki:

- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru i glutenu
- 3 szklanki ryżu (może być biały lub ryż słodki)
- 600-700 ml mleka roślinnego, np. ryżowego, sojowego, migdałowego, itp.)
- 6 dużych jabłek
- skórka z jednej pomarańczy
- 10 łyżek syropu z agawy
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)
- cynamon

Przygotowanie:

KROK 1. Ryż opłukać. Zagotować ok. 400 ml mleka. Wsypać ryż, gotować ok. 15 minut często mieszając. Aby nie przywierało, można dodać łyżkę oleju kokosowego. Ryż wchłonie całe mleko. Jeśli ryż szybciej niż będzie ugotowany wchłonie całe mleko, można dolewać trochę gorącej wody lub dolać ok. 100 ml mleka, aby masa się nie przypalała. **Ryż powinien być dość miękki, ale nie rozgotowany.**

KROK 2. Budyń rozmieszać z pozostałym mlekiem i dolać do gotującego się ryżu. Chwilę gotować. Zdjąć z gazu i dodać ok. 8 łyżek syropu z agawy (najlepiej próbować w trakcie i dodać taką ilość jaką słodycz preferujemy).

KROK 3. Obrać jabłka i zetrzeć na tarce. Dodać do nich otartą skórkę z pomarańczy (osoby uczulone na cytrusy pomijają ten

składnik), cynamon, 2 łyżki syropu z agawy (lub więcej, jeśli jabłka były kwaśne). Wymieszać.

KROK 4. Formę do pieczenia lub naczynie żaroodporne posmarować olejem kokosowym. Można oprószyć je dodatkowo amarantusem ekspandowanym. Wylać połowę masy ryżowej, rozłożyć jabłka, wylać pozostałą część masy.

KROK 5. Piec ok. pół godziny w temperaturze 180 – 200°C, aż wierzch będzie ładnie zrumieniony.

- CO MOŻESZ ZASTĄPIĆ?

1. Ryż można zastąpić kaszą jaglaną. 2. Mleko może być dowolne – można wybrać swoje ulubione, np. migdałowe czy sojowe. 3. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 4. Budyń można zastąpić mąką ziemniaczaną.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Danie najlepiej smakuje tego samego dnia. 2. Po wystudzeniu można je kroić. 3. Podczas przygotowania trzeba bardzo pilnować gotującej się masy i często mieszać. Jeśli zdarzy się, że masa się przypali, wtedy nie należy odskrobywać przypalonego ze spodu, tylko przełożyć szybko masę do nowego garnka, podlać wodą lub mlekiem i gotować na małym gazie.

Zapiekany ryż z jabłkiem

Wytrawne muffiny z cieciorką (bez glutenu)

Wytrawne muffiny to doskonały pomysł na drugie śniadanie, ale też szybka i elegancka przekąska na imprezę. Dodatkowo pozwalają na wykorzystanie tego, co akurat znajdziemy w lodówce – dodatki bowiem można zmieniać. W tym przepisie został użyty ser typu feta i suszone pomidory, ale może być to też szynka, kapary, oliwki, ser żółty, łosoś, itd…. Bazą natomiast jest cieciorka – zdrowa, smaczna i bezglutenowa.

Składniki (na 6 dużych muffinek):

- 1 niepełna szklanka ugotowanej cieciorki
- 6 plastrów suszonych pomidorów z zalewy
- 100 g sera feta
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 50 ml oleju
- sól, pieprz, rozmaryn, oregano
- 3 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie muffinów z cieciorką:

KROK 1. Ugotowaną cieciorkę umieścić w blenderze, razem z pomidorami i fetą, a następnie rozdrobnić na dość gładką masę.

KROK 2. Rozdzielić białka i żółtka. Żółtka jaj wymieszać z olejem i jogurtem. Białka ubić na sztywną pianę.

KROK 3. Połączyć masę z cieciorki z żółtkami z olejem i mąką z przyprawami. Masa będzie dość zwarta.

KROK 4. Delikatnie wymieszać pianę z białek – masa zrobi się luźniejsza.

KROK 5. Pieczenie – ciasto wlewamy do foremek lub do blachy do muffinek. Foremki wypełniamy do ok. 4/5 wysokości – muffiny trochę rosną, ale nie za wiele. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Przede wszystkim dodatki – fetę i pomidory.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Muffinki smakują dobrze na ciepło i na zimno. 2. Nie należy wyciągać ich zupełnie gorących z foremek, bo mogą się połamać – po wyjęciu z piekarnika lepiej dać im chwilę, aby ostygły.
Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

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

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa



Wytrawne muffiny z cieciorką

Jaglanka (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to jedna z najzdrowszych i najsmaczniejszych kasz. Jaglanka jest doskonałą propozycją na śniadanie czy zdrową przekąskę. Dobra dla osób w każdym wieku – nawet dla niemowląt.

Składniki:

- 1/4 szklanki nieugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- cynamon

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Kaszę opłukać w zimnej wodzie i odsączyć.

KROK 2. Wsypać do gotującego się mleka i gotować ok. 15-20 minut, często mieszając.

KROK 3. Po ugotowaniu dodać starte jabłko, szczyptę cynamonu i syrop z agawy.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko ryżowe z powodzeniem można zastąpić każdym innym mlekiem, również krowim, jeśli dieta tego nie zabrania. 2. Syrop z agawy można zastąpić ksylitolem, miodem lub cukrem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Zamiast jabłka można użyć innych owoców albo musu owocowego. 2. Kasza jaglana mocno powiększa swoją objętość, „lubi się” też przypalać, dlatego dobrze mieć pod ręką trochę mleka lub wody, gdyby wchłonęła całą wodę, a jeszcze nie była dogotowana.

Cobbler, czyli owoce pod ciastem (bez glutenu, mleka)

Cobbler, czyli owoce pod ciastem to szybki deser, który można przygotować w kilka minut. Dodatkowym plusem jest to, że można dodać do niego dowolne owoce – u nas były to jabłka. Może być zapiekany w małych kokilkach lub dużym naczyniu żaroodpornym.

Składniki:

- jabłka, cynamon, cukier
- 1/3 szklanki amarantusa ekspandowanego (poppingu z amarantusa)
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 200 g marcepanu (jeśli jest to gotowy marcepan ze sklepu, trzeba sprawdzić, czy w składzie nie ma glutenu)
- 100 g margaryny bezmlecznej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bezglutenowego)
- 1/3 szklanki cukru (opcjonalnie, w zależności od tego jak słodki jest marcepan)
- odrobina margaryny i amarantusa ekspandowanego do wysmarowania i oprószenia formy

Przygotowanie – cobbler, czyli owoce pod ciastem:

KROK 1. Jabłka umyć, obrać, pokroić na kawałki i wymieszać z cynamonem oraz łyżką cukru.

KROK 2. Do miski włożyć miękką margarynę, marcepan, jajko oraz dosypać dobrze wymieszane mąki z proszkiem do pieczenia. Można także dodać cukier (ok. 1/3 szklanki) w zależności od tego jaką słodycz preferujemy i jak słodki był marcepan.

KROK 3. Zagnieść ciasto. Jeśli będzie się mocno kleiło do rąk, dodać trochę mąki kukurydzianej lub ziemniaczanej.

KROK 4. Kokilki lub naczynie żaroodporne wysmarować margaryną, wysypać amarantusem ekspandowanym i nałożyć owoce. Ciasto rwać na małe kawałki i układać na owocach.

KROK 5. Pieczenie: Jeśli są to małe kokilki to wystarczy ok. 20 minut w 180-200°C, aż kruszonka się upiecze i zarumieni. W większym naczyniu może to potrwać nieco dłużej.

- Co możesz zamienić?

1. Margarynę można zastąpić masłem, jeśli nie ma alergii na mleko/laktozę. 2. Jabłka można zastąpić innymi owocami. 3. Amarantus można zastąpić większą ilością mąki ziemniaczanej i kukurydzianej (wtedy pół na pół). 4. Cukier do owoców można pominąć lub zastąpić syropem z agawy.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Można użyć dowolnych owoców, jednak jeśli są to owoce z dużą ilością wody (np. truskawki), wtedy można podsypać je trochę mąką ziemniaczaną – wypływający sok zwiąże się w kisiel. 2. Najlepiej smakuje jedzony na ciepło, z lodami (dla osób na diecie bez mleka, np. z sorbetem).
Smacznego!

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
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem



Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Ciasto mocno czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Nikt nie pozna, że nasze ciasto mocno czekoladowe jest bez glutenu, jajek i mleka. Jest smaczne, wilgotne i mocno czekoladowe. Nie kruszy się, a dzięki intensywnemu smakowi kakao nie czuć tego, że użyta została inna mąka niż pszenna. Smak kawy jest niewyczuwalny, ale jest ona konieczna, aby ciasto nabrało wilgoci. Ci, którzy unikają kawy, mogą użyć jej zastępnika – kawy z cykorii. I jeszcze jeden plus – robi się je szybko i łatwo, w jednej misce i bez miksera.

Składniki:

W przypadku tego ciasta rozdzielamy składniki suche i mokre.

Mokre:

- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalanego połową szklanki ciepłej wody
- 6 łyżeczek mleka ryżowego w proszku zalanego połową szklanki gorącej wody
- 1 szklanka kawy zwykłej lub kawy z cykorii (gorąca, świeżo zaparzona)
- 1/2 szklanki oleju

Suche:

- 1 szklanka mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1,5 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 3/4 szklanki kakao
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej

- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie ciasta mocno czekoladowego:

KROK 1. Wszystkie suche składniki mieszamy w jednym naczyniu.

KROK 2. Składniki mokre (OPRÓCZ KAWY!), czyli kisiel z siemienia, mleko ryżowe i olej wlewamy do dużej miski i mieszamy do połączenia składników.

KROK 3. Do miski z mokrymi składnikami wsypujemy składniki suche i chwilkę mieszamy. Masa będzie bardzo gęsta.

KROK 4. Powoli, partiami, wlewamy gorącą kawę, ciągle mieszając. Kawa rozpuści kakao i rozrzedzi masę.

KROK 5. Pieczenie – ciasto wlewamy do formy (najlepiej okrągłej, o średnicy 22 cm). Pieczemy 40-50 minut (lub do suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

- Co możesz zamienić?

Kakao – można spróbować zastąpić karobem, jednak smak i kolor ciasta będzie inny. Mleko ryżowe można zastąpić dowolnym mlekiem w proszku. Kawę możesz zastąpić, np. **bezglutenową kawą z cykorii.**

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Surowe ciasto ma charakterystyczny zapach mąki sojowej. Po upieczeniu nie będzie on wyczuwalny. 2. Lepiej nie używać miksera tylko mieszadła lub zwykłej łyżki (np. drewnianej). 3. Ciasto mieszamy krótko, tylko do połączenia składników.
Smacznego!

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
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Ciasto mocno czekoladowe

Syrop z agawy

Czym słodzić (jeśli już słodzimy) dania dla dzieci lub herbatę? Na przykład syropem z agawy!

Syrop z agawy – zastosowanie

Jest to naturalna substancja słodząca pochodzenia roślinnego zastępująca cukier. Stosujemy go:

- tam, gdzie w przepisach chcemy zastąpić miód lub syrop cukrowy
- w wypiekach – np. do ciast, muffinek
- do marynat zamiast miodu

- do dressingów zamiast cukru lub miodu
- do słodzenia herbaty
- do słodzenia budyniów, deserów, kaszek dla dzieci – generalnie lepiej jest zrezygnować w ogóle ze słodzenia deserków i kaszek, zwłaszcza dla niemowlaków. Potrawy mają swój naturalny smak i słodycz, więc nie ma potrzeby ich dosładzać. Jednak starszym dzieciom (czy dorosłym) niesłodzony budyń może już nie do końca smakować – wtedy polecamy właśnie syrop z agawy
- zamiennik miodu dla wegan – syrop z agawy jest pochodzenia roślinnego.

Dlaczego syrop z agawy zamiast cukru?

- ma mniejszy indeks glikemiczny niż cukier
- jest słodszy, więc potrzeba go mniej, żeby uzyskać taką samą słodycz
- nie zmienia smaku potraw

O czym warto pamiętać?

Syrop z agawy wbrew informacjom, które można znaleźć **nie jest niskokaloryczny**! Jego przewaga wynika z tego, że **jest słodszy, więc można go użyć mniej niż cukru**.

Niekoniecznie może być dobry dla diabetyków – na pewno lepszy niż cukier, jednak również nie należy przesadzać z ilością. Jeśli chcemy wybrać substancję słodzącą, która na pewno będzie dobra dla osób z cukrzycą to polecamy **stewię** lub **ksylitol**

Generalnie – jak z każdym cukrem prostym (syrop z agawy zawiera przede wszystkim fruktozę i glukozę) należy zachować umiar.

- GDZIE KUPIĆ?

Jeśli chcesz wypróbować syrop z agawy **znajdziesz go tutaj**

Ksylitol – cukier brzozowy

Cukier brzozowy – ksylitol – jest coraz bardziej znany i częściej wybierany przez społeczeństwo. Jest dobrą alternatywą dla zwykłego, białego cukru, który silnie uzależnia oraz powoduje senność, a także spadek zdolności oceny i zapamiętywania. A jakie są różnice między ksylitolem a cukrem?

Różnice między ksylitolem a cukrem:

- **Ksylitol – indeks glikemiczny** jest czternastokrotnie mniejszy (IG 8) od sacharozy (IG 70) – czyli od zwykłego, popularnego „białego cukru”
- **Ksylitol – kaloryczność** jest 40% mniejsza niż cukru
- **Ksylitol**, w przeciwieństwie do sacharozy, ma dobroczynne działanie na zęby. Stosuje się go w przeciwdziałaniu próchnicy, profilaktyce dentystycznej – **wzmacnia szkliwo, chroni dziąsła,** dlatego dla dzieci polecane są słodycze z ksylitolem, np. lizaki czy cukierki.
- Cukier brzozowy zawiera mniej kalorii (2,4 kcal/g) niż cukier (4 kcal/g).

Ksylitol – właściwości

Ksylitol jest substancją słodzącą występującą naturalnie w niektórych owocach (malinach, gruszkach, truskawkach, śliwkach) oraz kolkach kukurydzy i grzybach. Jednak w większości jest on pozyskiwany z kory fińskiej brzozy. Należy do grupy polioli, tzw. alkoholi cukrowych (m. in. są to też: erytrytol, mannitol, sorbitol), czyli węglowodanów, które

charakteryzują się niską wartością energetyczną i są wolniej wchłaniane w przewodzie pokarmowym oraz nie podnoszą poziomu glukozy we krwi, gdyż nie stymulują wydzielania insuliny. W związku z tym są polecane osobom chorującym na cukrzycę, a także odchudzającym się i dbającym o zdrowie. Cukier brzozowy może być również stosowany w przeciwdziałaniu próchnicy, szybko podnosi pH śliny, co zmniejsza ekspozycję szkliwa na działanie niekorzystnych kwasów. Dodatkowo hamuje namnażanie się bakterii odpowiedzialnych za psucie się zębów. Ważne jest również to, że ksylitol daje odczyn zasadowy, co stabilizuję równowagę kwasowo-zasadową naszego organizmu i dzięki temu hamuje rozwój bakterii oraz drożdżaków.

Ksylitol a odchudzanie

Po ksylitol często sięgają osoby, które chcą ograniczyć kalorie w swojej diecie. Tak jak już było wspomniane ksylitol ma 40% mniej kalorii niż zwykły cukier, a poza tym jest słodszy, więc można używać go mniej. Należy również pamiętać, że osoba, która dopiero zaczyna stosować ten zamiennik cukru, powinna „przyzwyczaić" organizm, zażywając małe ilość (na początek pół łyżeczki) i sukcesywnie zwiększać. W innym wypadku może dojść do przeczyszczenia organizmu, nagromadzenia się gazów w jelicie lub lekkich biegunek.

Jak wykorzystać ksylitol w kuchni

Ze względu na to, że ksylitol wyglądem przypomina drobny cukier **świetnie nadaje się do wypieków**. Zwłaszcza do tych, gdzie konieczne jest utarcie jajek z cukrem – np. biszkoptów. Trzeba tylko pamiętać, że ksylitolu dodajemy mniej niż cukru. Można przyjąć, że jeśli przepis mówi o 1 szklance cukru to zastępujemy ją 2/3 szklanki ksylitolu.

Oczywiście można go wykorzystać także do słodzenia deserów, kawy i herbaty. Osoby przywiązane do tradycyjnej cukiernicy docenią to, że z wyglądu praktycznie nie różni się od cukru, a

jest dużo zdrowszy.

Ksylitol – gdzie kupić

Na **sklepvita.pl** znajdziesz duży wybór produktów z ksylitolem. Począwszy od ksylitolu w formie proszku, a kończąc na słodyczach.

Źródło obrazka:

https://blog.feelaliveuk.com/2017/02/27/boost-your-immune-system-easy-everyday-swaps-to-help-fight-the-bugs/

Zamienniki cukru

Wydaje ci się, że rezygnacja z cukru jest niemożliwa, albo bardzo trudna? Pewnie tak, jeśli przywykłeś do gotowych produktów, które często zawierają cukier lub, co gorsza, syrop glukozowo-fruktozowy. Jednak brak białego cukru w diecie nie oznacza, że musisz zapomnieć o słodkim smaku. Jest dużo produktów zdrowszych, słodszych i lepszych od tradycyjnej sacharozy – zamienniki cukru. Sięgnąć po nie powinny osoby z cukrzycą, będące na diecie niskokalorycznej lub szukające zdrowszego źródła słodyczy.

Co zamiast cukru – lista produktów:

- **Ksylitol**
- **Stewia**
- **Syrop z agawy**
- Melasa buraczana, melasa z trzciny cukrowej, syrop

buraczany
- Miód

To po jaki zamiennik sięgniemy, zależy przede wszystkim od naszych motywacji i zaleceń żywieniowych.

Dla kogo zamienniki białego cukru?

Jeśli chcesz **ograniczyć biały cukier** i zastąpić go czymś zdrowszym, to z powodzeniem możesz sięgnąć po każdy produkt z powyższej listy. Mają one wszechstronne zastosowanie w kuchni, więc ich używanie będzie miłym urozmaiceniem.
Syrop z agawy świetnie sprawdzi się do wypieków w których przepis podaje użycie syropu cukrowego lub miodu.
Melasy to dobry dodatek do naleśników, wafli, ale też marynat (np. do mięs).
Miodu nie trzeba nikomu przedstawiać, gdyż jego dobroczynne działanie jest dobrze znane.

Zamienniki cukru na diecie niskokalorycznej

Jeśli chcesz ograniczyć spożywane kalorie, to najlepsza dla będzie stevia (nie ma kalorii), potem ksylitol (240 kcal/ 100g), melasa (290 kcal/100g),

Syrop z agawy ma ok 300 kcal/100g, jednak jest mocno słodki, więc dodając go o połowę mniej, osiągniemy taką samą słodycz, jak w przypadku cukru.

Miód ma niemal tyle samo kalorii co biały cukier, miód 324 kcal/100g.

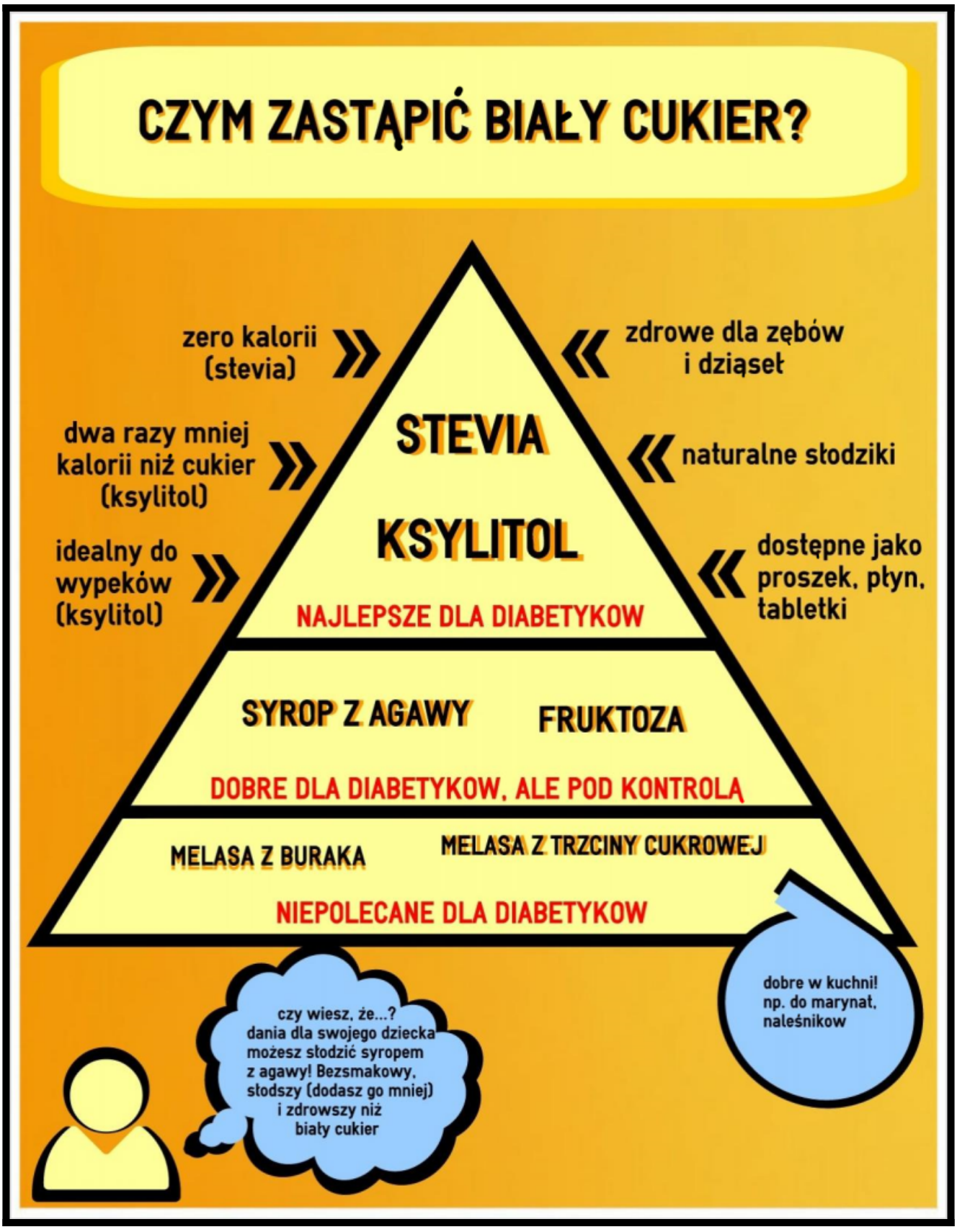
Co zamiast cukru dla diabetyków?

Osoby z cukrzycą muszą szczególnie uważać na to, co jedzą. Najlepszym wyborem dla nich będą **naturalne słodziki – stevia i ksylitol**. Te dwa produkty i wszystkie wyroby na ich bazie (np.

słodycze, takie jak: cukierki, lizaki, czekolady) są bezpieczne dla cukrzyków. Dodatkowo nie mają negatywnego działania na zęby i dziąsła!

Wiele słodyczy dla diabetyków jest słodzonych **fruktozą** – jest ona do końca bezpieczna, choć ma niski indeks glikemiczny (IG 20), jednak należy spożywać ją pod kontrolą i z umiarem.
Kolejnym produktem jest **syrop z agawy** – tutaj trzeba zachować jeszcze większą ostrożność, gdyż jego indeks glikemiczny może być różny i niekoniecznie niski. Plusem jest na pewno to, że spożywa się go mniej niż normalnego cukru, jednak zalecamy zachować ostrożność.

Melasy nie są polecane dla diabetyków.



Czym zastąpić biały cukier

- GDZIE KUPIĆ?

1. **Syrop z agawy** 2. **Stevia** 3. **Ksylitol**
Źródło obrazka:

http://www.prevention.com/food/healthy-eating-tips/the-57-names-of-sugar

---

Mąki bezglutenowe – rodzaje i przykłady wykorzystania

Gluten – czym zastąpić tradycyjną mąkę pszenną

Eliminacja produktów zawierających gluten jest trudna. Może się wydawać, że wystarczy zastąpić tradycyjne mąki i produkty mączne tymi bezglutenowymi. Sprawa jest dużo bardziej skomplikowana, gdyż gluten może być obecny nawet tam, gdzie się go nie spodziewamy.

Kolejny problem to tzw. czystość produktów – nawet te, które w składzie nie zawierają glutenu (np. mąka kukurydziana) mogą zawierać jego śladowe ilości. Każda osoba z celiakią lub nietolerancją glutenu musi sama (najczęściej na podstawie objawów i obserwacji) poznać, czy śladowa ilość jest w jej

przypadku dopuszczalna, czy też nie.

Dla osób, które nie mogą przyjmować glutenu nawet w śladowych ilościach zalecane są produkty z certyfikatem – najczęściej są one oznaczone na opakowaniu znakiem przekreślonego kłosa.
Więcej na ten temat w artykule „Bezglutenowe produkty specjalistyczne”.

Jeśli nie chcemy i nie musimy korzystać tylko z produktów specjalistycznych lub gotowych wyrobów bezglutenowych (np. pieczywo) można eksperymentować z szeroką gamą mąk.

Alternatywy dla mąki glutenowej:

- Mąka gryczana
- Mąka ryżowa
- Mąka kukurydziana
- Mąka z amarantusa i amarantus
- Mąka ziemniaczana
- Tapioka (mąka z manioku)
- Mąka z ciecierzycy (cieciorki)
- Mąka sojowa
- Marcepan (mąka migdałowa)



Mąki bezglutenowe

Trzeba pamiętać, że wypieki przy użyciu tych mąk będą różniły się od tych, gdzie zawarty jest gluten. Przede wszystkim mogą być bardziej sypkie, gdyż to właśnie gluten jest odpowiedzialny za kleistość ciasta. Poza tym smak będzie nieco inny, tekstura bardziej ziarnista.

Najbardziej zbliżone efekty uzyskamy, korzystając ze specjalnych mieszanek np. do ciasta biszkoptowego, czy do makaronu. Jednak zachęcamy, aby eksperymentować z tradycyjnymi, bezglutenowymi mąkami. Ułatwi to nasz dział z przepisami, gdzie znajdziecie doskonałe przepisy na dania i desery bez glutenu.

Mąki bezglutenowe – które wybrać?

Mąka gryczana – wyrabiana z ziaren gryki. Ma charakterystyczny, lekko podpalany smak. Najczęściej używana do naleśników, pierogów, chleba (jako dodatek). Proponujemy, aby ze względu na dość intensywny smak, mąkę gryczaną mieszać z inną mąką (np. ryżową).

Mąka ryżowa – dość gruba, o wyraźnej teksturze. Dobrze sprawdza się do wypieków, placuszków ryżowych itp. Mąkę ryżową warto zmieszać z inną mąką – na przykład ziemniaczaną, gdyż sama w sobie w bardzo niewielkim stopniu wiąże ciasto.

Mąka z amarantusa i amarantus – zboże to zyskuje coraz większą popularność – nie bez powodu, gdyż jest bardzo zdrowe. Amarantus w postaci mąki jest świetny do wypieków – zarówno w mieszance jak i jako samodzielnie. Ma lekko orzechowy smak, podnosi jakość wypieków, spulchnia ciasto. Polecamy także popping z amarantusa – ziarno w firmie małych kuleczek. Jego ogromną zaletą jest to, że nie trzeba go gotować, a także możliwość wszechstronnego wykorzystania – jako dodatek do ciast (1/3 mąki możemy zastąpić poppingiem), ale też jako panierka do mięs i ryb, oraz zamiast bułki tartej do oprószenia formy.

- CZY WIESZ CO TO?

Więcej o amarantusie **przeczytasz tutaj**



Mąka kukurydziana

Mąka kukurydziana – miałka, o żółtym kolorze. Dobrze sprawdza się przy ciastach ucieranych, naleśnikach. Dobry dodatek do ciasta kruchego. Mąkę kukurydzianą warto mieszać w proporcji pół na pół z mąką ziemniaczaną, gdyż jeśli jest jej w wypieku zbyt dużo, to pozostawia uczucie ziarnistości. Bardzo dobra do zagęszczania sosów i zup.

Sprawdź nasz przepis na bezglutenowe muffiny marchewkowe z mąką kukurydzianą.

Mąka ziemniaczana – powszechnie znana, bardzo miałka mąka. Najczęściej używana do zagęszczania sosów i zup, a także jako dodatek do wypieków (np. babka piaskowa). W ciastach mąkę ziemniaczaną dobrze jest wymieszać z inną mąką (kukurydzianą, ryżową).

Tapioka – wytwarzana z manioku. Można ją kupić postaci małych perełek. Najczęściej używana do różnego rodzaju legumin (kisiel, budyń). Bezsmakowa. W przeciwieństwie do tradycyjnej mąki nie „zabiela" potraw, więc sosy i desery zagęszczane tapioką zostaną klarowne.
Przed użyciem dobrze jest namoczyć tapiokę ok pół godziny w gorącej wodzie. Tapioki używamy ok 2 – 3 łyżek na szklankę płynu. Tapioka pęcznieje i podczas gotowania zmienia kolor z białego na przeźroczysty. Tapioka występuje też pod postacią mąki – jest bardzo dobra do zagęszczania sosów i zup.

Sprawdź nasz przepis na deser z tapioki na bazie mleka kokosowego.

Mąka z cieciorki i mąka sojowa – obie dość miałkie (sojowa bardziej). Sklejają ciasto lepiej niż np. mąka ryżowa, jednak nadają mu posmak ciecierzycy lub soi. Dlatego też lepiej mieszać je z bardziej neutralnymi w smaku mąkami (np. amarantusową, ryżową). Dobre do wypieków słodkich i wytrawnych (np. wytrawnych muffinów).

Marcepan – nie jest to zamiennik mąki, ale świetnie sprawdza się do ciast kruchych, które trudniej zrobić bez glutenu tak, żeby się nie rozpadły. Marcepan dobrze skleja ciasto, a dodatkowo nadaje mu pyszny smak. Najlepiej zrobić marcepan samemu.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

1. Sprawdź nasz przepis na **owoce pod kruszonką z marcepanu** 2. Zobacz artykuł o **bezglutenowych kaszach i ryżach**

Celiakia

Celiakia – podstawowe informacje

Celiakia – z taką diagnozą spotyka się coraz więcej osób. Droga od objawów do diagnozy jest często długa i ciężka, ale pocieszające jest to, że wprowadzenie oraz przestrzeganie odpowiedniej diety znacznie poprawia komfort życia.

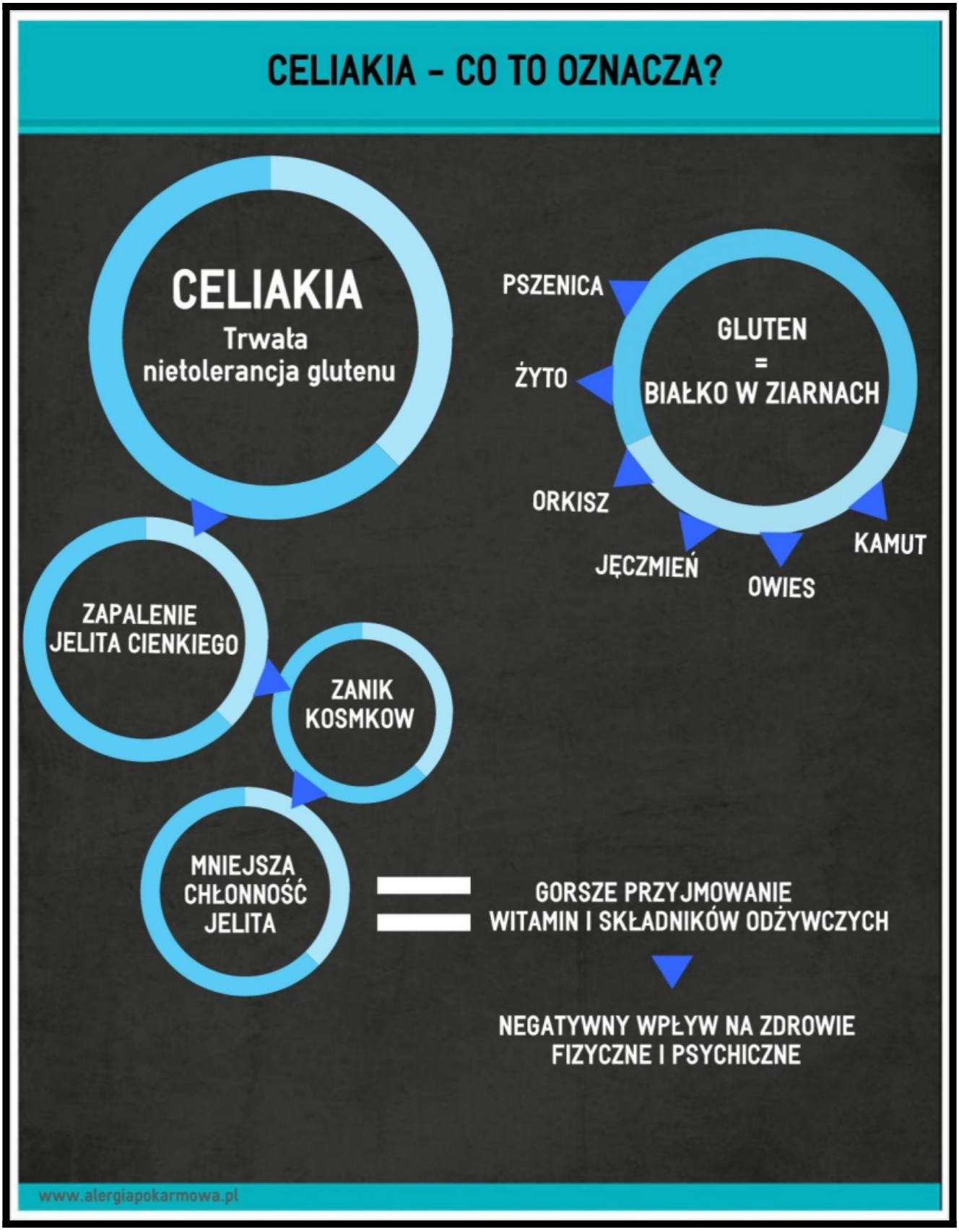
Celiakia – co to jest?

Celiakia (choroba trzewna) to uwarunkowana genetycznie, **trwała nietolerancja glutenu,** białka występującego w ziarnach pszenicy, żyta, pszenżyta, orkiszu, kamutu i jęczmienia.

Białko to wywołuje przewlekły stan zapalny jelita cienkiego spowodowany patologiczną reakcją immunologiczną organizmu. Dochodzi wtedy do zaniku kosmków jelitowych i następuje zmniejszenie powierzchni chłonnej jelita.

Do czego to prowadzi?

Prowadzi do zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych, głównie białka, żelaza, wapnia oraz witamin (A,D,E,K i witamin z grupy B), to z kolei odbija się negatywnie na organizmie.
Należy pamiętać, że celiakia może dotyczyć osób w każdym wieku, dlatego nigdy nie warto lekceważyć niepokojących objawów.


CELIAKIA – CO TO OZNACZA?
CELIAKIA
Trwała nietolerancja glutenu
PSZENICA
ŻYTO
GLUTEN = BIAŁKO W ZIARNACH
ORKISZ
JĘCZMIEŃ
OWIES
KAMUT
ZAPALENIE JELITA CIENKIEGO
ZANIK KOSMKOW
MNIEJSZA CHŁONNOŚĆ JELITA
GORSZE PRZYJMOWANIE WITAMIN I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
NEGATYWNY WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE
www.alergiapokarmowa.pl

Celiakia

Objawy celiakii

Objawy tego schorzenia mogą być u każdego chorego inne, co często utrudnia postawienie diagnozy. Zależą one między innymi od wieku pacjenta oraz rodzaju i ilości glutenu w diecie.
Mogą one być bardziej lub mniej nasilone, a u niektórych osób może wystąpić celiakia skąpoobjawowa (np. tylko anemia niepoddająca się leczeniu).

Typowe objawy celiakii to: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki tłuszczowe lub pieniste, chudnięcie, ciągłe zmęczenie, depresja. Czasami zamiast biegunki występują zaparcia.
U dzieci częsty jest niski wzrost i niedobór masy ciała.

Inne objawy to: nawracające afty (owrzodzenia w jamie ustnej), niedorozwój szkliwa zębowego, przewlekłe zapalenie wątroby i nerek, zaburzenia neurologiczne (np. padaczka), zmiany skórne, wybroczyny, bóle kości oraz stawów, nawykowe poronienia, wczesna menopauza i osteoporoza.

Celiakii towarzyszą często inne choroby autoimmunologiczne, np. zapalenie tarczycy Hashimoto czy cukrzyca typu 1.

Celiakia – diagnostyka

Jeśli podejrzewasz celiakię u siebie lub u dziecka, przede wszystkim porozmawiaj z lekarzem rodzinnym (lub pediatrą) i opowiedz mu dokładnie o występujących objawach oraz samopoczuciu. Lekarz powinien skierować do gastroenterologa, który zleci odpowiednie badania.

Celiakię diagnozuje się przez:

Badania serologiczne (testy z krwi):

- przeciwciała przeciwko endomysium mięśni gładkich (EmA),
- przeciwko transglutaminazie tkankowej (tTG),
- przeciwko deamidowanej gliadynie (DGP lub GAF),

- biopsję jelita cienkiego (badanie zaniku kosmków jelitowych podczas gastroskopii),
- testy genetyczne (antygeny HLA-DQ2 i HLA-DQ8).

Warto tutaj zwrócić uwagę, że żaden z tych testów nie daje jednoznacznej odpowiedzi. Za badanie potwierdzające uznaje się biopsję jelita, jednak nawet ten test może wyjść pozytywnie, podczas gdy testy genetyczne wskażą bardzo wysokie prawdopodobieństwo zachorowania w przyszłości.

WAŻNE!

Nie diagnozuj się sam; nie wprowadzaj leczenia na własną rękę. Nie przechodź na dietę bezglutenową, jeśli nie masz jeszcze diagnozy potwierdzonej przez lekarza – może to znacznie utrudnić jej postawienie.
Jeśli podejrzewasz celiakię lub w wyniku obserwacji doszedłeś do wniosku, że gluten szkodzi Tobie albo Twojemu dziecku – udaj się do specjalisty. Nie każda negatywna reakcja na glutem musi od razu oznaczać celiakię!

Leczenie celiakii

Leczenie celiakii polega na ścisłym stosowaniu **diety bezglutenowej**. Brak przestrzegania diety może grozić wieloma powikłaniami zdrowotnymi (z nowotworami włącznie). Choroba trzewna jest często mylona z alergią, w której eliminacja glutenu jest najczęściej czasowa.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Celiakia i dieta bezglutenowa. Praktyczny poradnik” – Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią ina Diecie Bezglutenowej 2. „Dieta bezglutenowa co wybrać?” pod red. Hanny Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2001 3. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” , Jolanta Rujner, Barbara A.Cichańska, PZWL,

Warszawa 2002