Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Ostropest plamisty to roślina o bardzo szerokim zastosowaniu zdrowotnym i leczniczym. Kompleksowo wpływa ona na funkcjonowanie całego organizmu, wzmacnia go oraz wspomaga leczenie licznych chorób. Słynie przede wszystkim z korzystnego oddziaływania na pracę wątroby. Jednak mało kto wie, że właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego wspomagają organizm w walce z różnorodnymi alergiami. Poznajmy więc dobroczynne właściwości tej niezwykłej rośliny.

Ostropest plamisty (*Sylibum marianum*) należy do roślin z rodziny astrowatych, naturalnie występuje w obrębie basenu Morza Śródziemnego, ale przez wieki rozprzestrzenił się w różnych rejonach Europy, Azji, Afryki, Ameryki i Australii. Swoim wyglądem bardzo przypomina oset, często można go spotkać na łąkach w postaci dziko rosnącej. Ostropest plamisty dostępny jest w zielarniach i aptekach oraz sklepach ze zdrową żywnością w postaci **całych ziaren**, **w wersji zmielonej** oraz w formie **pastylek, tabletek i kapsułek**. Można też spotkać się z **olejem ostropestowym**.

Ostropest plamisty a wątroba

Działanie antyhepatotoksyczne i **hepatoprotekcyjne** należy do najbardziej znanych właściwości tej rośliny. Zawdzięcza je obecności **sylimaryny**, kompleksowi **flawonolignanów**, który zwiększa zdolność wątroby do regeneracji oraz stymuluje ją do wytwarzania nowych komórek. Ponadto związek ten **chroni największy z gruczołów przed szkodliwym działaniem trucizn, nawet tych obecnych w muchomorze sromotnikowym, alkoholu, rożnego rodzaju leków (stosowanych w terapii AIDS, nowotworów oraz antybiotyków), toksyn, pestycydów oraz wysoko przetworzonej żywności**. Ponadto ostropest plamisty wspomaga

leczenie wirusowych chorób wątroby typu A, B i C oraz **zapobiega marskości** tego organu, a nawet jego nowotworom. Ta lecznicza roślina obniża również poziom bilirubiny w organizmie oraz takich wskaźników jak AST, ALT i GGT, które świadczą o prawidłowym stanie wątroby, mięśni i serca.

Ostropest plamisty nie tylko chroni gruczoł przed tymi wszystkimi szkodliwymi czynnikami, ale też **przyspiesza oczyszczanie się organu z toksyn**, co ma niebagatelne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Pozostałe właściwości ostropestu plamistego

Sylimaryna zawarta w roślinie wykazuje również **właściwości przeciwzapalne**. Potrafi również **obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi i stanowi świetną profilaktykę miażdżycy**. Ponadto polecana jest w **leczeniu kamicy żółciowej, zapaleniu dróg, żółciowych i woreczka żółciowego**. Pomaga również w przypadku **nadkwasoty, zgagi, wzdęć oraz na brak apetytu**.

Ostropest plamisty poleca się także **kobietom zmagającym się z endometriozą** czy **zaburzeniami miesiączkowania**. Roślina ta reguluje bowiem poziom hormonów w organizmie, a co za tym idzie przywraca cykl menstruacyjny do normy i w konsekwencji zapobiega endometriozie. *Sylibum marianum* **przeciwdziała też różnego rodzaju krwawieniom** np. z nosa, jelita grubego, w przypadku hemoroidów czy krwawień z dróg rodnych. **Łagodzi także bóle migrenowe oraz pomaga w chorobie lokomocyjnej.**

Ostropest plamisty wykazuje również silne **działanie antyoksydacyjne**, dzięki któremu zwalcza szkodliwe dla organizmu wolne rodniki będące przyczyną raka i przedwczesnego starzenia. **Właściwości antynowotworowe** rośliny najbardziej zauważalne są w przypadku nowotworów wątroby, jelita grubego, prostaty i skóry.

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Roślina w sposób pośredni może zmniejszać objawy alergiczne. Przede wszystkim z uwagi na fakt, że działa oczyszczająco na wątrobę, odtruwa w ten sposób cały organizm, co może się przyczynić do zmniejszenia dolegliwości rożnych chorób, w tym alergii. Zdrowa, sprawnie funkcjonująca wątroba sprawia bowiem, że organizm lepiej radzi sobie ze szkodliwymi czynnikami i szybciej je neutralizuje. Może więc dać to efekt w postaci zmniejszania takich objawów jak katar sienny, wysypki skórne czy atopowe zapalnie skóry itp.

Ponadto **sylibina**, wchodząca w skład kompleksu flawonolignanów **zmniejsza wydzielane białek zwanych immunoglobulinami, które wywołują odpowiedź alergiczną organizmu.**

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego związane są również z **działaniem przeciwzapalnym,** jakie wykazuje ostropest, co może przyczyniać się do **zmniejszenia poziomu histaminy wydzielanej przez organizm w trakcie reakcji alergicznej**. W ten sposób roślina złagodzi stany zapalne wywołane alergią.

Badania dowiodły również, że połączenie stosowania ostropestu oraz leczenia antyhistaminowego przyniosło lepsze efekty w przeciwdziałaniu alergiom sezonowym niż stosowanie wyłącznie tradycyjnej terapii.

Warto również podkreślić, że oczyszczony z toksyn organizm cechuje się wyższą ogólną odpornością, co może mieć także niebagatelne znaczenie w walce z alergiami.



Ostropest plamisty

Właściwości oleju ostropestowego

Stosowany wewnętrznie olej ostropestowy będzie miał podobne, choć nieco słabsze, działanie w porównaniu do całych nasion rośliny. Jednak wyrób ten można również wykorzystać zewnętrznie na skórę. Posiada on wspaniałe **właściwości kosmetyczne**. Wzmacnia włosy, chroni je przed wypadaniem, zapobiega łamliwości paznokci oraz nawilża i wygładza skórę. Może być również pomocny w problemach z cerą np. w trądziku.

Olej ostropestowy **może również pomóc osobom cierpiącym na alergie skórne**. Nadaje się do smarowania **egzem, pomaga w łuszczycy oraz likwiduje różnorodne stany zapalne na skórze**.

Stosowanie ostropestu plamistego

Dzienna dawka zmielonych ziaren rośliny wynosi **dwie łyżeczki (osoby dorosłe)**. Można je dodawać do herbaty lub przygotować z nich napar. Należy pamiętać, że, by zauważyć pozytywne

działanie produktu, trzeba go stosować **co najmniej miesiąc**. Nie ma przeciwwskazań do długotrwałego stosowania. Ostrożność powinny natomiast zachować osoby przyjmujące leki, gdyż ostropest może wchodzić z nimi w reakcję. W takich sytuacjach najlepiej skonsultować się z lekarzem.

Istnieją również rzadkie doniesienia o uczuleniu na roślinę. Jest ono bardziej prawdopodobne w przypadku **alergii na stokrotki, karczocha czy kiwi**. Osoby nietolerujące tych roślin powinny więc zachować szczególną ostrożność w przypadku spożywania ostropestu plamistego. Nie poleca się też stosowania rośliny kobietom w ciąży i w czasie laktacji oraz małym dzieciom.

Podsumowanie

Ostropest plamisty charakteryzuje się bardzo szerokim wachlarzem właściwości leczniczych. Niestety, właściwościach antyalergicznych ostropestu plamistego pojawiają się tylko nieliczne wzmianki. Można jednak podejrzewać, że jego właściwości przeciwzapalne oraz oczyszczające skutecznie wesprą terapię antyalergiczną. Osobom zmagającym się z alergiami zalecamy jednak ostrożność przed rozpoczęciem kuracji ostropestem. Warto by wszelkie zmiany w diecie oraz wprowadzanie do jadłospisu nowych produktów, nawet pochodzenia naturalnego, najpierw skonsultowali oni z doświadczonym alergologiem lub dietetykiem, który stwierdzi czy w ich przypadku stosowanie rośliny jest bezpieczne.

Justyna Chwiałkowska

BIBLIOGRAFIA:

http://rozanski.li/48/sylimaryna-sylimarol-i-ostropest/

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/ostropest-wspiera-prace-watroby-wlasciwosci-lecznicze-

ostropestu_41905.html

http://zdrowikon.pl/3-ciekawe-ziola-dla-alergikow/

http://pl.healthline.com/health/ziola-i-suplementy-przeciw-alergiom#1

http://pachnacakraina.com/blask-i-witalnosc,olej-z-ostropestu–na-watrob%C4%98-i-zapalenia-piekne-wlosy–50-ml,258

http://www.nazdrowiesposob.com/atopowe_zapalenie_skory/

Źródło obrazka: http://healthheathen.com/2015/02/16/milk-thistle-silybum-marianum-benefits-side-effects-silymarin-uses-research-findings/

Właściwości antyalergiczne czarnuszki

Czarnuszka to wyjątkowa roślina, która w naturalnej medycynie wschodniej znana jest od tysięcy lat. Była stosowana już w starożytnym Egipcie, o czym świadczy jej obecność w grobowcu Tutenchamona. Stąd jej alternatywna nazwa: „złoto faraonów”. Zachód dopiero od niedawna odkrywa walory zdrowotne- głównie właściwości antyalergiczne czarnuszki, które potwierdzają bardzo obiecujące wyniki badań.

Pochodzenie i charakterystyka czarnuszki

Czarnuszka siewna, z łac. *Nigella sativa*, pierwotnie występuje na terenie Iraku, Pakistanu, Indii i Turcji. Uprawiana jest także w basenie Morza Śródziemnego, a od jakiegoś czasu także

w Polsce. Jest to roślina zielna, jednoroczna, należy do rodziny jaskrowatych. Charakteryzuje się ostrym, korzennym smakiem i zapachem. W przemyśle spożywczym używa się całych nasion czarnuszki, a także wytwarzanego z nich oleju. Z ziarenek można również przyrządzać lecznicze odwary i napary.



Kwiat czarnuszki Nigella sativa

Wartości odżywcze

Czarnuszka posiada bardzo bogaty skład odżywczy. Znajdziemy w niej **białko zawierające 8 na 9 aminokwasów egzogennych**, czyli takich, których człowiek powinien dostarczać wraz z pożywieniem. Roślina obfituje też w alkaloidy, **olejki eteryczne** (wśród których najcenniejszy zdrowotnie jest tymochinon), **nienasycone kwasy tłuszczowe**, w tym linolowy, będący antyoksydantem, oleinowy, alfa-linolowy oraz kwas eikozadienowy. Znajdziemy w niej też **nasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy, fitosterole, flawonoidy** oraz cały szereg witamin i składników mineralnych. Do najważniejszych należą **witamina A, E, B1, B6,** a także **wapń, magnez, żelazo, sód, potas, fosfor, mangan, selen, miedź oraz cynk**.

Korzystne działania nasion czarnuszki

Tak bogaty skład czynni z czarnuszki roślinę o wyjątkowo silnym działaniu prozdrowotnym, a nawet leczniczym. Do jej najważniejszych właściwości zalicza się:

- likwidowanie stanów zapalnych dróg oddechowych,
- działanie przeciwalergiczne, antyhistaminowe
- właściwości przeciwzapalne (niwelowanie objawów choroby reumatoidalnej),
- pomoc w biegunkach,
- niszczenie pasożytów układu pokarmowego,
- korzystne działanie na skórę (trądzik, łuszczyca, grzybica),
- przyspieszanie gojenia ran,
- działanie przeciwbólowe,
- właściwości przeciwgorączkowe,
- poprawa apetytu,
- stymulowanie laktacji.

Jednak najcenniejszym składnikiem czarnuszki jest związek zawarty w jej olejku eterycznym – **tymochinon**, który wykazuje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, wzmacniające i chroniące wątrobę, nerki, żołądek i serce, podnoszące odporność organizmu, obniżające poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwrakowe, przeciwdrgawkowe, przeciwdepresyjne, wzmacniające pamięć i koncentrację oraz płodność u mężczyzn. Prawdopodobnie też, to właśnie **tymochinon odpowiada za właściwości przeciwalergiczne czarnuszki.**

Właściwości antyalergiczne czarnuszki – badania

Co prawda, kwestia wykorzystania rośliny, zarówno jej nasion,

jak i oleju z niej wytwarzanego, nie została jeszcze dogłębnie zbadana, ale istnieje kilka przesłanek mówiących o tym, że **czarnuszka może być pomocna w leczeniu oraz zmniejszaniu objawów niektórych alergii**.

Przeprowadzono badanie na grupie 15 chorych na astmę, którym podawano wyciąg z nasion *Nigella sativa* przez okres 3 miesięcy. W wyniku tych działań nastąpiło **obniżenie dawek stosowanych leków przeciwastmatycznych oraz poprawa wartości spirometrycznych u tych osób**. W innych badaniach użyto oleju z czarnuszki, który w kapsułkach podawano dzieciom zmagającym się z katarem siennym, astmą oraz egzemą atopową. Kurację stosowano przez okres 6-8 tygodni z wykorzystaniem różnych dawek oleju. Wyniki pokazały, że po upływie określonego czasu **u pacjentów zmniejszyły się objawy kataru siennego i astmy**.

Ponadto także **właściwości przeciwzapalne czarnuszki mogą wesprzeć leczenie alergii**. Przeprowadzono eksperyment, w którym osoby cierpiące na katar sienny, czyli sezonowy nieżyt nosa, podzielono na grupy. Pierwszej z nich podano standardowy lek przeciwhistaminowy – cetyryzynę, a drugiej wyciąg z czarnuszki. Wyniki pokazały, że **objawy kataru w obu grupach zostały zniwelowane w podobnym stopniu, z tym że osoby zażywające *Nigella sativa* nie zmagały się ze skutkami ubocznymi**, jak to miało miejsce w przypadku leków przeciwhistaminowych.

W innych badaniach wykazano również, że olejek eteryczny obecny w nasionach rośliny **hamuje kurczliwość mięśni tchawicy i jelit**. A tymochinon podawany w warunkach laboratoryjnych zwierzętom, **łagodzi stan zapalny w drogach oddechowych.**

Niestety, żadne z dotychczas przeprowadzonych badań nie dowiodło skuteczności zewnętrznego stosowania oleju z czarnuszki na skórę np. w przypadku atopowego zapalenia skóry czy egzem. Nie jest jednak wykluczone, że jego spożywanie może wspomóc leczenie tych dolegliwości.

Jak widać, dotychczasowe eksperymenty dają nadzieję na wykorzystanie czarnuszki w leczeniu alergii. Roślina może być szansą na naturalny lek, który wspomoże leczenie dolegliwości, a przy tym nie będzie wywoływał skutków ubocznych. Z pewnością dalsze badania nad właściwościami antyalergicznymi czarnuszki będą kontynuowane, już dziś jednak można stwierdzić, że wyniki przytoczonych eksperymentów są wysoce obiecujące. Z pewnością więc warto sięgnąć po czarnuszkę, a także olej z niej, jeśli cierpimy na alergię, zwłaszcza, że posiada ona także wiele innych, cennych dla zdrowia właściwości. Nie należy jednak samodzielnie rezygnować ze stosowanych leków, a spożywanie rośliny najlepiej skonsultować z lekarzem, który decyduje o leczeniu.



Owoc czarnuszki Nigella sativa

Justyna Chwiałkowska

Literatura:

http://alergia.org.pl/lek/index.php?option=com_content&task=view&id=531&Itemid=81

http://zioladlazdrowia.pl/artykul/nasiona-czarnuszki-siewnej-nadzieja-dla-alergikow/

Źródła obrazków:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nigella_damascena_Kaldari_01.jpg

http://world-crops.com/black-cumin-nigella-sativa/

https://www.anabolicmen.com/nigella-sativa-testosterone/

Bezglutenowa tarta truskawkowa (bez mleka, jajek)

Tarty są elegancką wersją kruchego ciasta, które świetnie smakuje zarówno na słono, jak i na słodko. Nasza dzisiejsza propozycja – bezglutenowa tarta truskawkowa – powstała z zimowej tęsknoty za smakiem truskawek. Na szczęście mamy jeszcze owoce mrożone, które dostępne są w sklepach przez cały rok, dzięki którym możemy cieszyć się smakiem lata.Spróbujcie naszej pysznej, bezglutenowej tarty truskawkowej!

Składniki:

Ciasto:

- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki cukru (może być mniej)
- 1/2 kostki margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1 płaska łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/3 szklanki wody mineralnej

Masa truskawkowa:

- 400 ml mleka kokosowego zagęszczonego (lub 500ml zwykłego, ale wtedy nie dodajemy wody)
- 100 ml wody
- 2 szklanki rozmrożonych truskawek
- 4 łyżki cukru lub ksylitolu (można trochę mniej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 1/2 płaskiej łyżeczki agaru

Przygotowanie:

Ciasto:

Zimną margarynę, mąki oraz cukier wkładamy do miski i siekamy wszystko razem (aby margaryna i reszta składników trochę się połączyły). Następnie przygotowujemy gęsty „kisiel" z łuski babki i wody. Z tego, co nam wyjdzie, do miski, wkładamy 2-3 łyżeczki. Wszystkie składniki razem zagniatamy, aż powstanie nam jednolita, zwarta masa. Ciasto zawijamy w folię, wkładamy do zamrażalnika na 10-15 minut (żeby było mocno schłodzone). Dzięki temu ciasto nie powinno kleić się do rąk podczas przekładania do formy na tartę. Pieczemy w 190 stopniach ok. 20-25 minut.

Masa truskawkowa:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier waniliowy i agar wymieszać w miseczce. Wsypywać powoli do gotującego mleka i gotować kilka minut, ciągle mieszając. Do mleka dodać truskawki i wszystko dokładnie zmiksować (można też zmiksować truskawki osobno, a później połączyć). Na ostudzoną tartę wylać masę truskawkową. Stężony krem truskawkowy udekorować startą czekoladą i owocami (u nas borówki, bo rozmrożone truskawki wyglądają nieapetycznie). W sezonie oczywiście używamy świeżych truskawek.

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
- 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



Bezglutenowa tarta truskawkowa

Pizza ziemniaczana (bez glutenu, mleka, jajek)

Ciasto na pizzę na bazie…ziemniaków? Niemożliwe? A jednak! Nasza pizza ziemniaczana jest łatwa do zrobienia i smakuje wspaniale, zwłaszcza z ulubionymi dodatkami. Jeśli chcecie wypróbować inne, niestandardowe przepisy na pizze bezglutenowe, zajrzyjcie tutaj.

Składniki ciasta (na grubą pizzę

wielkości ok. 30 cm):

- 400g letnich, ugotowanych, mączystych ziemniaków
- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1 opakowanie drożdży instant (na pół kg mąki)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 szklanki wody
- 4 łyżki oleju

Przykładowe dodatki:

- koncentrat pomidorowy do posmarowania ciasta
- pokrojona w cienkie krążki cebula
- przyprawa do pizzy
- dowolne dodatki (u nas tuńczyk)
- olej do skropienia wierzchu pizzy
- ewentualnie ser kozi lub wegański

Przygotowanie:

Ugotowane, letnie ziemniaki zmiksować z wodą (można też zmielić w maszynce do mięsa), dodać pozostałe składniki i dalej miksować lub wyrabiać łyżką (ciasto będzie dosyć klejące). Po wyrobieniu od razu przekładamy na natłuszczoną blaszkę lub foremkę na tartę (musi być dosyć wysoki brzeg foremki, jeżeli chcemy grube ciasto). Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 30 minut. Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy, a następnie kładziemy dowolne dodatki i skrapiamy olejem. Pieczemy około 45 minut w temperaturze 200 stopni (grube ciasto). Po upieczeniu można posypać startym serem kozim lub wegańskim i wstawić jeszcze na kilka minut do piekarnika.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami



Pizza ziemniaczana



Pizza ziemniaczana

Torcik migdałowy (bez glutenu, mleka, jajek)

W internecie już od jakiegoś czasu można spotkać przepisy na biszkopt bez jajek na bazie wody z ugotowanej cieciorki. Pomysł wydaje się dziwny, ale genialny! Zainspirowani tym sposobem wzięliśmy się do pracy i tak powstał nasz bezjajeczny biszkopt. Dodatek bezmlecznego kremu migdałowego na bazie kaszy jaglanej sprawił, że powstał pyszny torcik migdałowy na różne okazje. Spróbujcie!

Składniki:

Biszkopt (na małą foremkę o średnicy około 22 cm):

- 1/2 szklanki wody z 1 słoika cieciorki w sosie własnym (niecałe 1/2 szklanki)
- 1/2 szklanki cukru (niecałe)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Krem:

- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 3/4 szklanki mleka migdałowego bez cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli

dodatkowo:

- dżem wiśniowy niskosłodzony do posmarowania biszkoptu

- obrane ze skórki i zmielone migdały do dekoracji brzegów tortu

Przygotowanie:

Biszkopt:

Cieciorkę odcedzić a następnie schłodzić płyn przez około 6 – 8 godzin (zimny lepiej się ubija). Ubijać jak pianę z białek jaj, a następnie powoli dodawać cukier i cukier waniliowy, dalej ubijać aż piana będzie sztywna. Wszystkie mąki wraz z proszkiem do pieczenia przesiać do miski i dokładnie wymieszać. Do ubitej piany dodawać małymi porcjami mąki i mieszać łyżką. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką ryżową foremki o średnicy 22 cm. Piec przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudzone ciasto przekroić na dwie części i położyć na nie cienką warstwę dżemu wiśniowego (może też być morelowy lub brzoskwiniowy). Następnie przełożyć kremem migdałowym.

Krem:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, odcedzić, a następnie ugotować w mleku migdałowym ze szczyptą soli (często mieszać). Do ugotowanej kaszy dodać cukier waniliowy i przestudzić, żeby kasza była lekko ciepła. Kaszę zmiksować, dodać olej kokosowy i cukier puder. Schłodzić krem, a następnie podzielić na dwie części. Jedną część położyć na spodni blat biszkoptu a drugą posmarować wierzch i boki tortu. Następnie boki i brzeg tortu posypać zmielonymi migdałami i udekorować.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na ciasta bezglutenowe:

- Torcik wegański Raffaello
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- 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

Polecamy także inne przepisy na dania z migdałami:

- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Migdałowy serek waniliowy

Torcik migdałowy

Torcik migdałowy

Alergia na jabłka

Jabłko to smaczny i zdrowy owoc. Niestety, nie wszyscy mogą go jeść. Alergia na jabłka jest dość powszechna wśród alergików, gdyż jabłko jest jednym z najbardziej uczulających owoców w

naszym kraju. Które odmiany najbardziej uczulają? Z czym najczęściej się krzyżuje? Jakie są najczęstsze objawy alergii na jabłka?

Alergia na jabłka – przyczyny

Jabłko należy do rodziny Rosaceae. Główny alergen jabłka (Mal d 1) jest w 64,5 % taki sam, jak główny alergen brzozy (Bet v 1).*

Uważa się, że przyczyną objawów alergicznych po spożyciu tego owocu jest uczulenie na pyłek brzozy. Związek między alergią na pyłek brzozy a jabłkiem jest klasycznym przykładem alergii krzyżowej. Stwierdzono, że 50 – 80% pacjentów uczulonych na pyłek brzozy ma objawy alergiczne po spożyciu jabłka. Występują one z największą intensywnością podczas pylenia pyłku brzozy (reakcje natychmiastowe IgE – zależne), ale mogą one uczulać także poza sezonem pylenia, powodując opóźnione reakcje skórne, zależne od limfocytów T. *

Jabłko a reakcje krzyżowe

W jabłku znajdują się różne alergeny, które mogą reagować z innymi pokarmami. Przy alergii na jabłka dolegliwości mogą się pojawić po spożyciu niektórych owoców oraz warzyw.

Krzyżowo z jabłkiem reagują m.in.:

- banan
- kiwi
- mandarynka
- melon
- śliwka
- wiśnia
- czereśnia
- gruszka
- brzoskwinia

- morela
- figi
- orzechy
- marchew
- seler

Jakie są objawy alergii na jabłka?

Najczęstsze dolegliwości związane z uczuleniem na jabłko to:

- **objawy należące do alergii jamy ustnej (OAS)**, czyli m.in.: pieczenie, świąd i zaczerwienienie języka, śluzówki jamy ustnej i gardła, obrzęk warg i przełyku
- **pokrzywka lub wysypka** (możliwa również alergia kontaktowa podczas trzymania jabłka lub stosowania kosmetyków zawierających wyciągi z owoców)
- **biegunka**
- **astma**
- **wstrząs anafilaktyczny**

Co ciekawe, u niektórych pacjentów objawy pojawiają się dopiero w połączeniu z wysiłkiem fizycznym.

Ciekawostką jest także to, że **alergenność jabłek jest różna w poszczególnych gatunkach tego owocu. Zazwyczaj nowe odmiany alergizują częściej niż stare.**

Najczęściej uczulają :

- Golden Delicious
- Granny Smith
- Jonagold
- Braeburn

Mniejsze działanie alergizujące wykazują gatunki:

- Boscop,
- Jamba,
- Gloster,

- Gravenstein

Co w jabłku uczula najbardziej?

Im jabłko dojrzalsze, tym większa jest jego siła alergizująca. Większość alergenów znajduje się w skórce jabłka. Miąższ tego owocu zawiera ich znacznie mniej.

U większości pacjentów poddanie jabłek obróbce termicznej powoduje zmniejszenie lub brak objawów alergii.

W przypadku silnej alergii na jabłka należy unikać wszystkich gatunków jabłek, nawet po obróbce termicznej (zwłaszcza w okresie pylenia brzozy). Jeżeli jednak dolegliwości są słabe, można spróbować zjadania jabłek w postaci ugotowanej lub pieczonej. Najlepiej oczywiście zacząć od spożywania małych ilości odmian mniej alergizujących.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

* Kaczmarski M., Korotkiewicz – Kaczmarska E., *Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy*, Help Med, Kraków 2013, str. 100.

Wahl R., Silva – Rodrigues A. *Alergologia w praktyce, Alfa-Medica Press, Bielsko-Biała 2007.*

Źródło obrazka:

http://skillet.lifehacker.com/forget-red-delicious-here-are-the-apples-you-should-us-1732697809

Sos słonecznikowy (bez glutenu, mleka, jajek)

Słonecznik nie jest produktem, który jako pierwszy przychodzi nam do głowy, kiedy chcemy przygotować jakiś sos czy dip, na przykład do zdrowych chipsów lub marchewek. Jednakże my musimy przyznać, że po zmieleniu i połączeniu z innymi dodatkami powstaje z tego całkiem przyzwoity sos słonecznikowy. Można także potraktować go jako bazę i dodać, np. czosnek lub zioła lub jako majonez do sałatki czy też smarowidło do chleba. Przy okazji warto dodać, że nasiona słonecznika są bogatym źródłem składników odżywczych, np. E, D, A oraz witaminy z grupy B, a także potas, wapń, magnez, cynk i fosfor. Dodatkowo zawiera cenny błonnik, kwas linolowy oraz fitosterole. Zdecydowanie warto go wprowadzić do codziennej diety.

Składniki:

- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 szklanka oleju
- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- 2-3 łyżki octu jabłkowego (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu słonecznikowego:

Słonecznik zalewamy przegotowaną wodą i zostawiamy na co najmniej 12 godzin (wody powinno być trochę ponad ziarenka). Po tym czasie odlewamy wodę i odsączamy słonecznik na sicie. Kaszę jaglaną gotujemy w potrójnej ilości wody. Odstawiamy, żeby trochę przestygła.

Do blendera wkładamy nasiona, ugotowaną kaszę, gorącą wodę i sól ziołową. Blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Następnie powoli dolewamy olej oraz ocet jabłkowy i dalej miksujemy. Przekładamy sos do miseczki i przykrywamy. Po wystudzeniu sos słonecznikowy przechowujemy w lodówce przez kilka dni.

Smacznego!

Na zdjęciu chipsy amarantusowe.

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

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych dipów i majonezów:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Sos słonecznikowy

Grzaniec bezalkoholowy

Sylwester i karnawał kojarzą się z piciem alkoholu, ale nie każdy może i chce go pić. Przyszliśmy na pomoc tym, którzy zastanawiają się, co mogą wypić na przykład w sylwestrową noc lub czym mają poczęstować gości – abstynentów. Jednak tak naprawdę nasza propozycja jest dla każdego smakosza. Oto nasz pyszny grzaniec bezalkoholowy na niezwykle smacznym soku winogronowym, który, naszym zdaniem, nie ma sobie równych. To produkt najwyższej jakości, którego możecie kupić tutaj.

Korzystając z okazji, że jest to ostatni wpis w tym roku, pragniemy podziękować Wam za Waszą obecność, wsparcie, zainteresowanie naszym blogiem, a także chęć do przeprowadzania eksperymentów kulinarnych dla alergików i nie tylko. Życzymy Wam przede wszystkim zdrowia, szczęścia, satysfakcji w życiu, spełnienia marzeń oraz kolejnych odkryć nowych smaków!

– Zespół Alergia pokarmowa

Składniki:

- 0,75l dobrego soku winogronowego (może być również jabłkowy)
- 4 duże pomarańcze
- 1/2 łyżeczki suszonego imbiru
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 8 goździków
- Zamiast powyżej wymienionych przypraw można także dodać gotową mieszankę do herbaty i kawy, składającą się np. z 3, 4 lub 5 składników

Przygotowanie:

Sok przelać do garnka i wsypać przyprawy. Jedną pomarańczę pokroić w plastry i wrzucić je do soku. Z pozostałych pomarańczy wycisnąć sok i wlać go do garnka. Po zagotowaniu zostawić chwilę na ogniu. Ilość przypraw i soku z pomarańczy można dowolnie modyfikować. Grzaniec jest intensywny i dość słodki, ale można go trochę rozrzedzić wodą. Napój można podawać z plastrem pomarańczy jako dekorację.

Smacznego!


Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy


Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy



Sok winogronowy Oberhofer

Sernik jaglany z dynią (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia jest bardzo zdrowym warzywem, które rzadko alergizuje. Wykorzystujemy ją do różnych potraw. Dzisiaj nasza dynia wylądowała w a’la serniku. Połączenie dyni z kaszą jaglaną i pomarańczą uważamy za bardzo udane i smaczne. Sernik jaglany z dynią można serwować zamiast tradycyjnego sernika na różne okazje, na przykład na święta lub spotkania rodzinne. Mamy nadzieję, że też go polubicie.

Składniki:

Spód:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 2/3 szklanki daktyli
- 1 łyżki kakao lub karobu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Masa jaglana:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 500 g dyni Hokkaido (waga bez pestek)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szklanka soku z pomarańczy, najlepiej świeżo wyciśniętego (można też użyć niesłodzonego jabłkowego)
- 1 1/2 łyżki agaru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie sernika należy zacząć od upieczenia dyni, więc najpierw piszemy jak przygotować masę jaglano – dyniową.

Przygotowanie:

Masa dyniowa:

Dynię myjemy, kroimy na kawałki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 40 minut. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie obieramy skórkę.

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 2 szklankach wody ze szczyptą soli. Do ugotowanej kaszy dodajemy upieczoną dynię, cukier, cukier waniliowy i mleko kokosowe. Miksujemy do

uzyskania gładkiej masy. Sok z pomarańczy zagotowujemy, dodajemy powoli agar, gotujemy kilka minut ciągle mieszając. Wlewamy do masy jaglanej i ponownie miksujemy. Całość wykładamy na spód i odstawiamy do ostygnięcia. Ostudzony sernik jaglany z dynią posypujemy startą gorzką czekoladą bez mleka lub wiórkami kokosowymi.

Masa kakaowa:

Kaszę jaglaną przepłukujemy na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta. Daktyle drobno kroimy. W garnku zagotowujemy wodę (2 szklanki), kiedy zacznie wrzeć, wsypujemy kaszę i pokrojone daktyle. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, a następnie dodajemy kakao lub karob i olej kokosowy. Masę miksujemy i wykładamy na dno naczynia lub foremki.

Smacznego!

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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
- 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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

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

Paszteciki gryczane z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

Paszteciki to uniwersalna potrawa na różne okazje. Można je przygotować z dowolnym farszem. Nasze paszteciki gryczane z jarmużem są łatwe do zrobienia, a smakują wyśmienicie,

zwłaszcza do barszczu. Jarmuż to bardzo zdrowe warzywo, dlatego warto jeść go jak najwięcej. Warto dodać, że farsz ziemniaczano – jarmużowy można także wykorzystać do przygotowania pierogów. Mamy nadzieję, że zasmakuje Wam w tej wersji!

Składniki:

Ciasto:

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 kostki margaryny Alsan
- 2/3 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 3 łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2/3 szklanki wrzątku
- mąka gryczana do podsypywania

Farsz:

- 375 g ugotowanych i ostudzonych ziemniaków
- 3 średnie liście jarmużu
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- 3 łyżki oleju
- pieprz

Przygotowanie:

Farsz:

Jarmuż umyć pod bieżącą wodą, a następnie wrzucić na kilka minut do wrzącej wody. Wyjąć, odcedzić i po ostygnięciu drobno pokroić usuwając łodygi. Ugotowane i ostudzone ziemniaki (mogą

być z poprzedniego dnia) przepuścić przez praskę, maszynkę do mięsa lub zmiksować. Dodać lekko podsmażoną cebulę i czosnek oraz przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać, jeżeli masa jest bardzo gęsta i trudno to zrobić, można dolać trochę mleka ryżowego (nie więcej niż 1/3 szklanki).

Ciasto:

Należy zacząć od wykonania kisielu z babki jajowatej, który po ostygnięciu będzie dodawany do ciasta. Do miski przesiać mąki, dodać sól, cukier i drożdże, dokładnie wymieszać. Podgrzać lekko mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę. Płyn przestudzić i letni dodać do mąki razem z kisielem z babki. Dokładnie wyrobić ciasto i przełożyć na wysypaną mąką gryczaną stolnicę. Ciasto podzielić na 4 części, każdą z nich rozwałkować na kształt prostokąta i grubość trochę mniejszą niż 0,5 cm. Łyżką rozprowadzić farsz na cieście, a następnie zwinąć w rulon (można podważać ciasto dużym nożem). Pokroić na kilkucentymetrowe kawałki i posmarować wierzch pasztecików mlekiem ryżowym. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki na słono:

- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Polecamy także inne tarty na słono:

- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

Paszteciki gryczane z jarmużem