Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

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

Orzechy kokosowe

Większość z nas wie, jak wygląda wielki orzech kokosowy, na widok którego przywołujemy myśli wielkich palm i egzotycznych plaż nad południowymi morzami. Dzisiaj orzechy kokosowe możemy kupić już w każdym markecie. Warto spróbować świeżego kokosa. Nie ma bowiem porównania z suszonymi kawałkami miąższu bądź wiórkami kokosowymi. Podobnie mleczko kokosowe, które wypełnia jego wnętrze. Rozbijanie młotkiem skorupy to także frajda dla dzieci.

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

Olej kokosowy – bogactwo składników odżywczych

Olej kokosowy to inaczej masło kokosowe, ponieważ w temperaturze pokojowej przybiera postać stałą, a rozgrzany

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

Właściwości lecznicze oleju kokosowego

Ze względu na to, że jest lekkostrawny, olej kokosowy polecany jest w diecie odchudzającej oraz jako zastępstwo innych tłuszczy, ponieważ nie powoduje przyrostu tkanki tłuszczowej. Przez to także wpływa na obniżenie cholesterolu we krwi i zapobiega chorobom serca. Posiada właściwości antygrzybiczne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dzięki czemu wspomaga ochronę organizmu oraz wpływa na poprawę jego odporności. Zawiera naturalne antyoksydanty, co sprawia, że zapobiega szybszemu starzeniu się skóry i uwalnianiu wolnych rodników. Dzięki cennym kwasom **tłuszczowym olej ten wpływa na poprawę pracy mózgu, a nawet stosowany jest w leczeniu takich chorób jak Alzheimer.** Przez niektórych dietetyków zalecane są trzy łyżeczki oleju kokosowego nierafinowanego na dzień dla wzmocnienia organizmu i regulacji układu trawienia.

Olej kokosowy dobry dla alergików

Swoją zawrotną karierę olej kokosowy zrobił również w kosmetyce, ze względu na dużą zawartość **substancji kojących i nawilżających, a przy tym antyalergicznych**. Dzięki temu często jest podstawą olejków, kremów, oliwek, balsamów dla dzieci i niemowląt, osób z chorobami skórnymi, kobiet w ciąży czy osób

ze skórą wrażliwą. Wiele osób dbających o wygląd stosuje go bez dodatków kosmetycznych, czyli w czystej postaci, ze słoiczka.

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

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



Olej kokosowy dla urody

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

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

skóry.

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

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

Olej kokosowy w kuchni

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

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

Estera Kociołek



Olej kokosowy w kuchni

Olej kokosowy możesz kupić tutaj.

Polecamy przepisy z wykorzystaniem oleju kokosowego:

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

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

Babeczki marchewkowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Słodkie wypieki marchewkowe spotykają się ze skrajnymi opiniami – jedni je uwielbiają i często się nimi zajadają, natomiast inni trzymają się od nich z daleka, nie wierząc w

udane połączenie słodkiego ciasta z warzywem. Nasze bezglutenowe babeczki marchewkowe są smaczne i przekonują do siebie nawet przeciwników marchewki. Warto także dodać, że smakołyk ten jest znacznie zdrowszą alternatywą dla „gotowych" wypieków bezglutenowych. Ponieważ, jak wiadomo, gdy sami coś ugotujemy lub upieczemy, wiemy, z jakiej jakości produktów korzystamy. Dodatkowe atuty to obecność w nich wartościowego warzywa, jakim jest marchewka. Jest ona bogata, m.in. w beta – karoten, czyli prowitaminę A. Korzystnie wpływa więc na wzrok, skórę i błony śluzowe oraz poprawia odporność organizmu. Babeczki marchewkowe łatwo się przygotowuje, w całym domu bardzo ładnie pachnie i oczywiście mamy satysfakcję, że zrobiliśmy coś pysznego, co smakuje członkom naszej rodziny. Z podanych proporcji otrzymamy dość dużo babeczek, więc wystarczy także dla gości. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu!

Składniki (na ok. 22 babeczki):

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 3/4 szklanki cukru lub ksylitolu (można trochę mniej)
- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 1/2 łyżeczki cynamonu
- 2 szklanki startej marchwi (na niezbyt drobnych oczkach)
- 1 średnie starte jabłko (na drobnych oczkach)
- 1/2 szklanki żurawiny (u nas bio) + 1/2 szklanki gorącej wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie babeczek marchewkowych:

Żurawinę zalać gorącą wodą i odstawić do ostygnięcia. Mąki przesiać do miski, dodać cukier, cukier waniliowy, sodę, proszek do pieczenia i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie dodać startą marchewkę, jabłko, żurawinę wraz z pozostałym płynem, mleko kokosowe i rozpuszczony olej (letni). Ponownie wymieszać i nakładać do foremek na babeczki do 3/4 wysokości. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

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

Ciastka:

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

Babeczki:

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



Babeczki marchewkowe

Bułki owsiane z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

O świeżych, bezglutenowych bułeczkach marzy niejeden „bezglutenowiec”. Dla tych, którzy nie mogą stosować gotowych mieszanek ze względu na inne alergeny lub nie lubią kupować bułek bezglutenowych z długim terminem przydatności, proponujemy bezglutenowe bułki owsiane z jabłkiem. Nie są one twarde, jak to czasami bywa w przypadku domowych wypieków bezglutenowych. Wręcz przeciwnie – są miękkie i smakują wyśmienicie. Wypróbujcie także pozostałe przepisy na pieczywo bezglutenowe (linki znajdują się pod wpisem). Polecamy!

Składniki (na 8 bułek):

- 1 szklanka mąki owsianej bezglutenowej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli
- 1 opakowanie drożdży instant
- 3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1 średnie jabłko
- około 170 ml letniej wody
- mleko kokosowe do smarowania bułek
- mąka owsiana do obsypywania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać siemię lniane, łuskę babki

jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej oraz dodać starte jabłko (na dużych oczkach). Wyrobić ciasto, przełożyć na obsypaną mąką owsianą stolnicę. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około godzinę (ciasto podwoi swoją objętość). Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym i odstawić jeszcze na 10 minut, a następnie piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na pieczywo bezglutenowe:

- Bezglutenowe bułki z rodzynkami
- Bułeczki dyniowe
- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Bułki owsiane z jabłkiem

Bułki owsiane z jabłkiem

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie (bez mleka, jajek, orzechów)

Pochodzimy z Poznania, a naszym największym poznańskim przysmakiem, tradycyjnie wypiekanym w listopadzie, są rogale marcińskie (inaczej świętomarcińskie) z białym makiem i bakaliami. Poznaniacy i Wielkopolanie najwięcej rogali spożywają 11 listopada. W całej Polsce obchodzi się wówczas Dzień Niepodległości, a w Poznaniu dodatkowo są to urodziny jednej z ważniejszych ulic w centrum miasta – ulicy Święty Marcin i imieniny Marcina. Z tej okazji przez miasto przechodzi wyjątkowa parada, a mieszkańcy i turyści ustawiają się w długich kolejkach po rogale świętomarcińskie. Niestety cukiernie nie pieką ich w wersji bezglutenowej, dlatego wiele osób na diecie bezglutenowej (jeśli nie ulegnie pokusie), musi obejść się smakiem. To było powodem, dla którego zdecydowaliśmy się poeksperymentować i stworzyć choć trochę przypominające je „podróbki”. Musimy przyznać, że efekt bardzo nas zadowolił, a i częstowane przez nas osoby twierdziły, że są bardzo smaczne. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu na drożdżowe, bezglutenowe rogale a’la marcińskie, w których zamiast białego maku dajemy masę ze słonecznika.

Składniki na bezglutenowe rogale a'la marcińskie:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej (ważne, bo zwykła mniej zagęszcza)
- 2/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- niecałe 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- szczypta soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 4 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- kilka łyżek mleka kokosowego zagęszczonego (do smarowania rogali)
- mąka kukurydziana do podsypywania

Nadzienie:

- 1/4 szklanki zmielonych nasion słonecznika
- 1/4 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki cukru, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- niecała 1/2 szklanki mleka ryżowego lub kokosowego
- skórka otarta z połowy małej cytryny lub cynamon do smaku (jeśli ktoś nie może cytryny)

Przygotowanie bezglutenowych rogali a'la marcińskich:

Nadzienie:

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na około godzinę (najlepiej zrobić przed rozpoczęciem wykonywania ciasta).

Ciasto:

Wszystkie mąki i zmielone siemię przesiać do miski. Dodać cukier, cukier waniliowy, sól oraz drożdże i dokładnie wszystko wymieszać. Wlać 1 szklankę ciepłej wody i ponownie wymieszać. Na koniec wlać rozpuszczony olej kokosowy i wyrobić ciasto łyżką do połączenia wszystkich składników. Następnie przełożyć ciasto na stolnicę obsypaną mąką kukurydzianą. Posypać lekko mąką także wierzch ciasta, przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę (ciasto zwiększy objętość mniej więcej o połowę). Ciasto rozwałkować na kształt koła i grubość trochę mniej niż 1 cm. Nożem podzielić ciasto na 8 trójkątów i nakładać nadzienie (1 łyżkę) na szerszą ich część. Zawijać w stronę węższej części (do środka koła). Boki rogali lekko zagiąć i posmarować mlekiem kokosowym (najlepiej za pomocą pędzelka). Piec w temperaturze 200°C przez 20 – 30 minut.

Rogale można polukrować i posypać posiekanymi nasionami słonecznika.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany

- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Ciastka:

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

Babeczki:

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

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie

Herbata z czystka Cistus incanus

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

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

Czystek szary, czyli *Cistus incanus* a zielona herbata

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

Polifenole – sekret działania czystka

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



Kwiat czystka Cistus incanus

Herbata z czystka *Cistus incanus* – szerokie zastosowanie lecznicze

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

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

„leczenie boleriozy i jej zapobieganie”).

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

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



Herbata z czystka Cistus incanus

Regularne stosowanie – kluczowa sprawa

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

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

Jak stosować czystek?

Herbata z czystka *Cistus incanus*

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

Odwar z czystka *Cistus incanus*

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

Jaki czystek kupować?

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

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

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

Estera Kociołek i Katarzyna Steinic

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

Literatura:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

Pesto z jarmużu ze słonecznikiem (bez mleka, orzechów)

Klasyczne, zielone pesto z bazylii (po włosku „pesto alla genovese") jest przygotowywane z dodatkiem sera i orzeszków piniowych. We Włoszych jest ono bardzo popularnym dodatkiem do makaronu. Jednak amatorzy pesto alla genovese mieszkają także poza słoneczną Italią. Otóż my także je lubimy. Postanowiliśmy jednak zamienić w nim praktycznie wszystko, zaczynając od bazylii, którą zastąpiliśmy jarmużem. Chcieliśmy także, aby nasza wersja pesto była przyjazna alergikom, zwłaszcza tym uczulonym na mleko i orzechy. Dlatego też nasze pesto z jarmużu ze słonecznikiem nie ma w swoim składzie sera i

orzechów, a orzechowy smak nadaje mu dodatek oleju z pestek dyni i uprażony słonecznik. Nie trudno zauważyć, że chociaż idea pesto pozostała, jego składniki są zupełnie inne, ale naszym zdaniem jest to bardzo smaczny i udany eksperyment. Przekonajcie się sami!

Co ważne, ten aromatyczny sos rodem z Genui (wyrażenie „alla genovese" oznacza „po genueńsku") powinien być spożywany bez obróbki termicznej. Dlaczego? Ponieważ oryginalny, podstawowy jego składnik – bazylia, gorzknieje przy podgrzewaniu. Oczywiście innym, nie mniej ważnym powodem jest to, że podgrzewanie powoduje utratę cennych witamin i składników odżywczych. Tak samo jest z naszym pesto z jarmużu ze słonecznikiem – nie powinno się go gotować.

Składniki:

- 1,5 szklanki pociętych lub podartych na kawałki liści jarmużu (bez łodyg)
- 3/4 szklanki oleju z pestek dyni
- 1 szklanka ziaren słonecznika
- 3 ząbki czosnku
- sól ziołowa do smaku
- szczypta pieprzu Cayenne
- kilka listków świeżego oregano lub bazylii (niekoniecznie)

Przygotowanie pesto z jarmużu ze słonecznikiem:

Słonecznik uprażyć na patelni bez oleju i odstawić do ostygnięcia. Następnie wszystkie składniki zmiksować w blenderze, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Podawać z makaronem lub jako dodatek do pieczywa.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą



Pesto z jarmużu ze słonecznikiem

Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

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

Niezwykłe pochodzenie kaszy jaglanej

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

Kasza jaglana – produkt naturalnie bezglutenowy

Popularność kaszy jaglanej w zdrowej diecie rozpowszechniła się przede wszystkim ze względu na jej możliwość zastosowań w dietach specjalistycznych osób cierpiących na różne choroby

cywilizacyjne. **Kasza ta naturalnie nie zawiera glutenu, ale z powodu możliwości wystąpienia zanieczyszczeń zaleca się, aby osoby cierpiące na celiakię spożywały produkty z certyfikatem bezglutenowym.** Poza tym jest pożywna i tańsza niż komosa ryżowa (quinoa) czy amarantus. Doskonale sprawdza się przy diecie alergików, jest bezpieczna i łatwo przyswajalna.



Uprawa prosa

Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

Można powiedzieć, że te drobne ziarenka to prawdziwe odżywcze złoto dla naszego organizmu. Przede wszystkim odkwasza organizm. Jej zasadotwórcze działanie reguluje pracę całego układu pokarmowego. Wpływa na obniżenie poziomu kwasów żołądkowych przez co wspomaga leczenie wrzodów żołądka, refluksu i zgagi. Poza tym zakwaszony organizm charakteryzuje

się ogólnym zmęczeniem i osłabieniem, dlatego dodanie złotych kuleczek do jadłospisu wpłynie na nasze samopoczucie i poprawę formy. Kasza jaglana oczyszcza organizm z toksyn, obniża poziom cholesterolu, przez co wpływa na pracę serca, oraz wzmacnia działanie jelita grubego.

Kasza jaglana na piękny wygląd

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

Lekarstwo na katar

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

Sypkie złoto pełne energii

Kasza jaglana, podobnie jak wszystkie kasze, jest dość kaloryczna. Ma również wysoki ideks glikemiczny. Jednak jej łatwostrawność i długie uwalnianie węglowodanów wpływa pozytywnie na organizm. Doskonale nadaje się dla dzieci, osób

potrzebujących szybkiego zastrzyku energii, sportowców i nastolatków w okresie dojrzewania.



Różne odmiany prosa

Kasza jaglana w kuchni

Kasza ma charakterystyczny smak doceniany przez wiele osób. Warto pamiętać, że należy ją odpowiednio przygotować. Przed zagotowaniem należy przelać ją zimną wodą, aż woda będzie czysta. Można też dodatkowo sparzyć ją gorącą wodą. Niektóre

osoby, którym przeszkadza lekka goryczka kaszy, aby pozbyć się jej, moczą ją na noc w wodzie z cytryną. Nie jest to jednak konieczne.

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

Estera Kociołek

Polecamy także nasz artykuł:

- Proso – bezglutenowe, cenne i z Polski

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

NA SŁODKO:

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

NA SŁONO:

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

Źródła obrazków:

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

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

Placki z dyni Hokkaido (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia to bardzo zdrowe warzywo spożywane jesienią. Jej miąższ oraz pestki są bogate w witaminy i składniki mineralne potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niestety

obecnie bardziej kojarzy się z lampionami z dyni ustawianymi pod koniec października niż na przykład z zupą dyniową lub plackami z dyni. A szkoda. My zdecydowanie wolimy, żeby dynia kojarzyła się z jedzeniem. Ostatnio przygotowaliśmy placki z dyni Hokkaido, która jest nieco mniejsza od tej olbrzymiej, tak popularnej w Polsce. Dynię Hokkaido można bez większych problemów zakupić w sklepach ze zdrową żywnością, nawet przez cały rok. Dynia Hokkaido jest też bardziej pomarańczowa i ma trochę inny kształt. Mówi się, że pod pewnymi względami jest nawet zdrowsza. Podobno jest w niej więcej karotenu niż w marchewce i to właśnie jemu zawdzięcza swój piękny kolor.

Składniki:

- 350 g dyni Hokkaido (bez pestek, ale ze skórką)
- 1 szklanka mleka roślinnego (u nas napój ryżowy)
- 2/3 szklanki mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1/3 szklanki mąki owsianej
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia
- olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie placków z dyni Hokkaido:

Dynię zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać mleko roślinne, mąkę ryżową i owsianą oraz sól. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na około 15 minut. Masę przemieszać i smażyć nieduże placuszki z dodatkiem niewielkiej ilości oleju.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placki z dyni i jabłek
- Bułeczki dyniowe
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry, placki i racuchy:

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


Alergia Pokarmowa

Kokosanki jaglane (bez jajek, mleka, proszku do pieczenia)

Dawno nie było u nas przepisu na ciasteczka. Lubimy kokosanki, stąd pomysł na dzisiejszy przepis. Nasze bezglutenowe kokosanki jaglane to dość miękkie ciasteczka, które nie zawierają mleka, jajek oraz proszku do pieczenia. Wykonanie kokosanek jest bardzo łatwe. Zrobicie je bez miksera i wałkowania na stolnicy. Polecamy!

Składniki (na około 30 ciasteczek):

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody do kaszy
- 1 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub ekstrakt waniliowy
- szczypta soli himalajskiej lub morskiej

Przygotowanie kokosanek jaglanych:

Kaszę jaglaną przepłukać na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody z dodatkiem soli. Do ugotowanej kaszy dodać cukier, cukier waniliowy i wiórki kokosowe. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie odstawić do przestudzenia. Kiedy masa będzie letnia, nabierać łyżką i kształtować ciasteczka (jak małe kotleciki) zwilżonymi dłońmi. Piec na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w 220°C przez około 45 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- 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


Alergia Pokarmowa

Mały alergik idzie do przedszkola

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, zaczyna się ważny etap w życiu każdej rodziny. Kiedy nadchodzi moment, gdy ukochane pociechy trafiają do przedszkola, przeżywają to zarówno rodzice, jak i dzieci. Chociaż pedagodzy zgodnie twierdzą, że dorośli często bardziej niż ich dzieci. Jednak, jak wszystko inne w rozwoju dziecka, także na ten etap potrzeba czasu i cierpliwości.

Mały alergik idzie do przedszkola – możliwe nasilenie alergii

Nowa sytuacja to niewątpliwie stres emocjonalny, który może nasilać różne zachowania, a nawet objawy fizyczne u dziecka, np.: ból brzucha, głowy czy podwyższoną temperaturę. Wynika to jednak przede wszystkim z nieumiejętnego przygotowania dziecka do tego ważnego dnia i występuje sporadycznie u zaledwie kilku procent dzieci. Jeżeli chodzi o nasilenie alergii w pierwszych dniach przedszkola, ma to często związek ze stresem, ale częściej wiąże się z nowym otoczeniem, bakteriami, z którymi organizm dziecka musi się „zapoznać”. Z reguły jednak mija to dosyć szybko.

Problem z wyżywieniem

W przypadku dzieci alergików czy dzieci cierpiących na różnego rodzaju nietolerancje pokarmowe oraz cukrzycę, stres rodziców

i zmartwienia są o wiele większe. Istnieje kilka placówek państwowych, które przygotowują menu bezglutenowe, jednak jeżeli chodzi o znaczną większość nadal istnieją problemy z dostosowaniem żywienia. Wegetarianie, weganie, osoby z nietolerancją pokarmową wciąż narażeni są na kolejne perypetie w poszukiwaniu odpowiedniej opieki dla swoich dzieci. Nie jest to jednak niemożliwe, o czym za chwilę w dalszej części artykułu. Inaczej ma się kwestia z prywatnymi przedszkolami i punktami przedszkolnymi. Tutaj dzieci jest mniej, a i rodzice mogą pozwolić sobie na większe wymagania pod względem diety. Jest ona indywidualnie dostosowywana do danego dziecka albo rodzice mogą przynosić posiłki dla swoich dzieci.

Publikowanie menu – pomoc rodziców alergika

Często także niepubliczne i państwowe przedszkola idą na rękę rodzicom i pozwalają przynosić przygotowane wcześniej posiłki, które w kuchni są odgrzewane. Ze względu na różnego rodzaju nietolerancje czy alergie, obowiązkiem przedszkoli i placówek publicznych jest publikowanie menu z wyprzedzeniem oraz zaznaczenie produktów alergizujących. Dlatego opiekunowie mogą wcześniej zapoznać się z jadłospisem i donieść odpowiednie produkty, kiedy pojawi się jakiś składnik alergizujący bądź ewentualnie przekazać wychowawcy, aby tego nie podawać dziecku danego dnia.

Ankiety początkowe – ważna kwestia

Kolejna ważna rzecz to ankiety początkowe. Zawsze znajduje się tam punkt, w którym należy podać wszelkiego rodzaju alergie i nietolerancje. Drogi rodzicu, to nie jest żadna fanaberia ani strata czasu. Wypełnij to dokładnie, zastanów się, czy istnieje choćby podejrzenie, że twoje dziecko jest uczulone na dany produkt (np. orzechy, mleko). To ważna wskazówka dla wychowawców, opiekunów twojego dziecka.

Przygotowanie przedszkolaka – alergika

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, potrzebuje szczególnego przygotowania. Dzieci, które cierpią na alergię lub nietolerancję, często otacza się nadmierną opieką. Parasol ochronny roztaczany nad nimi, może pomóc, ale także zaszkodzić. Zadaniem rodzica, jest przygotowanie odpowiedniego zabezpieczenia w postaci dopasowanego do potrzeb dziecka jedzenia, ale przede wszystkim przygotowanie malucha na różnego rodzaju problemy jakie może napotkać, kiedy zostanie bez mamy i taty. Dokładne tłumaczenie, dlaczego je inne pokarmy niż dzieci w jego wieku jest kwestią kluczową. I nie powinien przerażać nas fakt, że pomimo naszych rozmów, opowiadań, dziecko i tak będzie inaczej reagować, kiedy nagle znajdzie się w grupie. Uczulmy na to wychowawcę. A sami poświęćmy więcej czasu w domu, aby wytłumaczyć, dlaczego wszystkie dzieci dostały, np. kawałek schabowego lub twarożek, a nasze dziecko nie.

Porady dla rodziców małych alergików:

- **Upewnij się, że przedszkole dopuszcza zmiany w menu** dostosowane do twojego dziecka bądź możesz przynieść swoje jedzenie przygotowane w domu.
- **Dokładnie uzupełnij kartę przyjęcia dziecka** z wyszczególnieniem nietolerancji i alergii.
- **Porozmawiaj z dzieckiem**, opowiedz mu, jak będzie wyglądał jego dzień, jaka to cudowna przygoda i jak ciekawe będą teraz wspólne posiłki z innymi dziećmi.
- Jeżeli masz taką możliwość koniecznie **weź udział w dniach przygotowawczych** organizowanych przez przedszkole

(obserwuj nie tylko dziecko, ale także, jak wyglądają posiłki).

- **Porozmawiaj z wychowawcą i opiekunami grupy**, nie myśl, że ktoś może patrzeć na ciebie, jak na nadopiekuńczego rodzica.
- **Zapoznaj się z menu przedszkola**, przygotowując posiłki, żeby wyglądem, przynoszone przez ciebie dania odbiegały jak najmniej od tego, co jedzą inne dzieci, np. jeżeli dzieci jedzą kotlet schabowy, niech twoje danie nie będzie w tym czasie makaronem.
- **Rozmawiaj z dzieckiem, zapytaj czy mu smakowało, jak przebiegł posiłek,** ale nie naciskaj, to nie jest najważniejszy element bycia w przedszkolu. Swoją troską możesz go przewrażliwić i wywołać niepotrzebne lęki. Zapytaj dyskretnie wychowawcę, odbierając dziecko, jak wyglądała kwestia posiłków.

Dieta przedszkolaka

Często pojawiają się wątpliwości o prawidłowe odżywianie i dostarczenie odpowiedniej ilości substancji odżywczych, zwłaszcza u dzieci z nietolerancją i alergią uczęszczających do przedszkola. Okazuje się jednak, że właśnie te przedszkolaki odżywiają się lepiej, zdrowiej niż dzieci „jedzące wszystko”. Z czego to wynika? Głównie z nieuwagi rodziców, którzy pozostawiają odżywianie jedynie przedszkolom, a pozostałe posiłki swoich pociech zaspokajają śmieciowym jedzeniem. Tymczasem, kiedy mały alergik idzie do przedszkola, jego jadłospis jest bardziej zbilansowany i dokładniej sprawdzany!

Drogi rodzicu, wielu alergików oraz dzieci z nietolerancją pokarmową chodziło, chodzi i będzie chodzić do przedszkola. Nie musisz się bać! To naprawdę może być wspaniała przygoda, a

twoje dziecko niczym nie będzie odstawało od innych!

Estera Kociołek

Polecamy także inne artykuły dotyczące alergii u dzieci:

- Alergia u dzieci i niemowląt – testy, objawy, diagnostyka
- Alergia krzyżowa, marsz alergiczny – co to jest?
- Korzyści z karmienia piersią
- Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Źródło obrazka: http://www.learningspices.com/exciting-and-healthy-lunch-for-kids-tips/

PROPOZYCJE PRZEPISÓW DLA PRZEDSZKOLAKÓW:

Pierwsze śniadanie:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo-daktylowy
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Pasta z bobu
- Chleb owsiany z teff
- Bułeczki dyniowe
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Budyń owocowy z teff
- Napój kokosowy

Drugie śniadanie:

- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z cukinii
- Zupa krem z kalafiora
- Krupnik z kaszą jaglaną

Obiad:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety z bobu
- Kotlety z ciecierzycy
- Kotlety gryczano-fasolowe
- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski „Minutki”

Podwieczorek:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Muffinki z borówkami
- Ciastka gryczane bez pieczenia