Korzyści z karmienia piersią

Korzyści z karmienia piersią jest wiele – zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Mleko kobiece jest najlepszym pokarmem dla noworodka i niemowlęcia. Zaspokaja ono potrzeby dziecka i przyczynia się do lepszego zdrowia chroniąc przed wieloma chorobami. Światowa Organizacja Zdrowia (i inne organizacje) zalecają karmienie niemowląt do 6 miesiąca życia wyłącznie mlekiem matki. Później powinno się wprowadzać inne pokarmy i kontynuować karmienie naturalne do 2 roku życia lub dłużej. Oczywiście należy pamiętać, że dieta matek karmiących powinna być odpowiednio zbilansowana i różnorodna.

Jakie korzyści z karmienia piersią ma dziecko?

Jedną z największych korzyści z karmienia piersią jest zwiększenie odporności, m.in. dzięki immunoglobulinie A (IgA), która pomaga zwalczać szkodliwe drobnoustroje (bakterie, wirusy, grzyby). Wspomaga ona również walkę z alergenami, które mogą się przyczynić do rozwoju alergii. Mleko matki umożliwia również kształtowanie się korzystnej flory jelitowej (zwiększenie liczby *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*). Karmienie naturalne, dzięki składnikom mleka kobiecego (np. kwasom tłuszczowym omega 3), może mieć długotrwały wpływ na rozwój umysłowy dziecka. Zaobserwowano zależność między długością karmienia piersią, a poziomem inteligencji młodzieży (Mortensen i wsp.). Poziom inteligencji był wyższy u tych młodych ludzi, którzy byli karmieni piersią dłużej.

Badania wykazują, że karmienie mlekiem matki zmniejsza ryzyko nagłego zgonu niemowląt, infekcji przewodu pokarmowego, choroby Leśniowskiego – Crohna, otyłości i innych chorób. Szczególnie ważne jest mleko matki dla wcześniaków i noworodków z niedowagą. Może ono zmniejszyć ryzyko martwiczego zapalenia jelit, które często dotyka te maleństwa.

Ponadto ssanie piersi wzmacnia u dziecka mięśnie odpowiedzialne za żucie pokarmu.

Drogie mamy, warto więc być wytrwałymi, a jeśli macie pytania i problemy z karmieniem, zwróćcie się do poradni laktacyjnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Pojemność żołądka noworodka

Literatura:
„Podstawy żywienia i dietoterapia”, Nancy J. Peckenpaugh, red. wydania polskiego Danuta Gajewska, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011

„Żywienie człowieka a zdrowie publiczne – 3”, red. Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011

Źródła obrazków:

Pozycje karmienia piersią: http://razemlatwiej.pl/pozycje-karmienia-piersia/

Wielkość i pojemność żołądka noworodka: http://www.gdzierodzic.info/artykul/71

Deser z nasion chia z owocami

(bez glutenu, mleka, jajek)

Deser z nasion chia z owocami to świetny pomysł na każdy posiłek w ciągu dnia. Chia (inaczej szałwia hiszpańska) jest znana ze swoich właściwości odżywczych. Te niemające smaku nasionka, zalane płynem, pęcznieją i tworzą budyń o smaku napoju, w którym są namoczone. Warto dodać, że są cennym produktem dla naszego zdrowia. Jest wiele opcji przygotowania deseru z użyciem tych nasion. Można z je zalać napojem kakaowym, sokiem, jogurtem i dołożyć ciekawe dodatki, zwłaszcza teraz, kiedy mamy tak duży wybór świeżych owoców. My proponujemy wersję bardzo prostą z pokrojonymi drobno owocami wymieszanymi z „budyniem". Musimy przyznać, że kompozycja nam się udała – deser był smaczny i bardzo sycący.

Nasz deser z nasion chia z owocami można przygotować w dwóch wariantach – z polewą lub bez.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1/2 szklanki nasion chia (szałwii hiszpańskiej)
- 400 ml mleka kokosowego
- 200 ml mleka migdałowego
- 3 kiwi
- 125 g czerwonych porzeczek
- 2 nektarynki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub syropu z agawy

Polewa:

- 125 g czerwonych porzeczek
- 1 dojrzały banan

Przygotowanie deseru z nasion chia:

Nasiona chia zalewamy mlekiem kokosowym i migdałowym, dodajemy cukier waniliowy i zostawiamy na noc do nasiąknięcia (albo przynajmniej na 8 godzin). Po danym czasie kroimy świeże owoce i dodajemy je do naszego „puddingu”. Dodatkowo można wykonać polewę z owoców (owoce zmiksować razem), która jeszcze bardziej urozmaici nasz deser.

Smacznego!

Więcej o nasionach chia przeczytasz tutaj i tutaj.

Polecamy także inny przepis z chia:

- koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- 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



Deser z nasion chia z owocami



Deser z nasion z chia z owocami



Deser z nasion z chia z owocami

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami (bez mleka, glutenu)

Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami to świetny, bezmleczny i bezglutenowy pomysł na obiad. Jest szybki w przygotowaniu, smaczny, a także pożywny. Jego głównym składnikiem jest znana ze swoich właściwości alkalizujących cukinia, bogata w składniki odżywcze – witaminę A, C, z grupy B, a także w fosfor, wapń, fosfor oraz żelazo. Jego wartość odżywczą poprawiają dodatkowo dodawane pod koniec orzechy nerkowca, które zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe, białko, kwas foliowy, przeciwutleniacze oraz wiele cennych składników mineralnych, takich jak magnez, fosfor, cynk, wapń, czy żelazo, a także witaminy A, D i E. Sami widzicie, że warto spróbować naszego sosu zarówno dla smaku, jak i dla zdrowia!

Składniki:

- 700 g cukinii (np. kilka małych cukinii)
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 2 czubate łyżki pokrojonego koperku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

Przygotowanie sosu koperkowego z cukinią i nerkowcami:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną cukinię (jeśli jest duża to trzeba obrać ze skórki i wydrążyć nasiona). Dolać trochę wody oraz czosnek wyciśnięty przez praskę i sól. Kiedy cukinia jest miękka, wsypać zmielone orzechy i zagotować. Można uzupełnić wodą dla uzyskania pożądanej konsystencji, przyprawić i wsypać pokrojony koperek. Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami najlepiej smakuje z makaronem. My podaliśmy go z makaronem kukurydzianym o kształcie „łazanki karbowane", które, naszym zdaniem, świetnie komponują się z sosem koperkowym.

Do przyrządzenia naszego sosu użyliśmy orzechów nerkowca, ale można je zastąpić orzechami włoskimi (z innymi jeszcze nie próbowaliśmy). W tej wersji również świetnie smakuje!

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, powinien on zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie. O anafilaksji przeczytasz tutaj.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Makaron z sosem z bobu
- Makaron gryczany z młodą kapustą

- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami



Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami

Właściwości bobu

Bób należy do rodzin strączkowych i jest wśród nich dość wyróżniającym się zastępnikiem białka zwierzęcego. Właściwości bobu nie są jednak dzisiaj doceniane. Roślina ta znana jest od setek lat na Bliskim Wschodzie i jej nasiona wciąż odnajdowane są w licznych stanowiskach archeologicznych. Najbardziej rozpowszechnili tę roślinę Egipcjanie, gdzie do dziś stanowi ważny i tradycyjny element kuchni.

Właściwości bobu i wspomaganie w

odchudzaniu

Bób, podobnie jak większość roślin strączkowych, spożywamy po ugotowaniu. Roślina ta zawiera duże ilości łatwo przyswajalnego białka, a jego kaloryczność wynosi 66 kcal na 100 gramów produktu. Bób może być jednak spożywany w dietach odchudzających, ponieważ zawiera niewielkie ilości łatwo rozpuszczalnego tłuszczu oraz duże ilości błonnika. Bób ma także niski indeks glikemiczny i działa zasadotwórczo.

Niezbędny w przypadkach anemii oraz dla kobiet w ciąży

Najbardziej rozpowszechniona wiedza na temat właściwości bobu to ta, że bób zawiera ogromne ilości kwasu foliowego, który jest niezastąpiony przy prawidłowym przebiegu ciąży i rozwoju płodu. 100 gramów bobu to aż 106% zapotrzebowania dziennego organizmu na ten składnik. Dzięki temu wskazany jest również w leczeniu anemii. Ale zalety zdrowotne bobu nie kończą się na wysokiej zawartości kwasu foliowego. Oprócz tego bób zawiera wiele witamin, m.in. witaminę C, A, K, B6, B12, B1 (tiaminę), B2 (ryboflawinę), PP (niacynę, inaczej B3), kwas pantotenowy (B5) oraz składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód i cynk. Zwłaszcza duże ilości potasu, dostarczanego przez bób, potrzebne są do regulacji układu krwionośnego w organizmie.

Ze skórką czy bez?

Tutaj pojawia się kilka trudności związanych z przygotowywaniem bobu. Podczas gotowania wydziela niezbyt przyjemny zapach. Poza tym, jak wszystkie inne rośliny strączkowe, czasami powoduje wzdęcia. Można temu zapobiec obierając go ze skórki po ugotowaniu. Jednak to właśnie w skórce znajduje się najwięcej składników odżywczych i witamin, dlatego jeżeli nie istnieją żadne przeciwwskazania związane z trawieniem, powinno się spożywać bób w skórce.

Bób – z czym to się je?

Bób najlepiej smakuje ugotowany z odrobiną soli. Można przygotować go w wodzie, a także na parze. Można jeść go w zwykłej postaci, przygotowywać z niego puree, kotleciki, pulpety czy pasztety wegetariańskie. Nadaje się doskonale jako podstawa do zup o kremowej konsystencji, a także wegetariańskich i wegańskich past, potrawek i sosów.

W sezonie letnim jest powszechnie dostępny świeży bób, a poza sezonem można go kupić w postaci mrożonej. Najlepiej wybierać produkty ekologiczne, aby mieć pewność, że posiadają one wysoką wartość odżywczą oraz wysoką jakość.



Kwiat bobu

Alergia na rośliny strączkowe

Bób jest rośliną strączkową, dlatego też osoby uczulone na te rośliny powinny sprawdzić, czy dobrze go tolerują (na początku

spożywając go w niewielkiej ilości), ponieważ może wywoływać reakcje uczuleniowe.

Fawizm

Należy także wspomnieć, że istnieje również możliwość wystąpienia złego samopoczucia po spożyciu bobu z powodu tzw. „fawizmu”. Fawizm jest to choroba genetyczna (mutacja genu G6PD) spowodowana brakiem enzymu glukozo-6-fosfo-dehydrogenazy. Po spożyciu bobu (zwłaszcza niedogotowanego) lub inhalacji jego pyłku dochodzi do zniszczenia czerwonych krwinek, anemii i żółtaczki. Chorzy skarżą się na ból głowy, brzucha, mogą mieć gorączkę, wymioty i ciemny mocz (z powodu obecności w nim wolnej hemoglobiny). Fawizm występuje często u mieszkańców krajów basenu Morza Śródziemnego. Natomiast w Polsce jest dosyć rzadkim problemem.

Estera Kociołek i Wiesława Skrzypczak

Kwiat bobu

Stąki bobu

Polecamy przepisy na dania z bobu:

- Kotlety z bobu
- Risotto z bobem
- Makaron z sosem z bobu
- Pasta z bobu

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: http://www.harvesttotable.com/2007/04/fava_bean_or_broad_bean/broad-beans/

Kwiat bobu:

http://www.harvesttotable.com/2009/03/how_to_grow_broad_beans/

Stąki bobu: http://www.roceco.co.uk/seeds-vegetable-seeds-c-37/bean-broad-masterpiece-green-longpod-seeds-p-1234

Kotlety z bobu (bez glutenu, mleka, jajek)

Bób to smaczne i bogate w składniki odżywcze warzywo. Dzisiaj przedstawiamy Wam przepis na szybkie i smaczne bezglutenowe kotlety z bobu, które smakują nawet tym, którzy za bobem nie przepadają. Bób jest rośliną strączkową, dlatego też osoby uczulone na rośliny strączkowe powinny sprawdzić, czy dobrze tolerują to warzywo (na początku spożywając je w niewielkiej ilości). Więcej informacji o bobie znajdziecie tutaj.

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanego bobu (bez soli)
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki wody
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 1/2 łyżeczki soli ziołowej
- 1 do 1 i 1/2 łyżki majeranku
- pieprz czarny lub ziołowy do smaku

Przygotowanie kotletów z bobu:

Bób wypłukać i ugotować do miękkości (gotować ok. 20 minut), a następnie odcedzić. Zmielić w maszynce do mięsa lub zblendować

z dodatkiem podanej ilości wody. Następnie dodać mąkę ryżową, cebulę, czosnek, sól ziołową i pozostałe przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut. Formować małe kotleciki (nam wyszło 16 sztuk) i smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z dodatkiem tłuszczu (u nas jest to olej ryżowy).

Smacznego!

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

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z bobu:

- Risotto z bobem
- Makaron z sosem z bobu
- Pasta z bobu



Kotlety z bobu

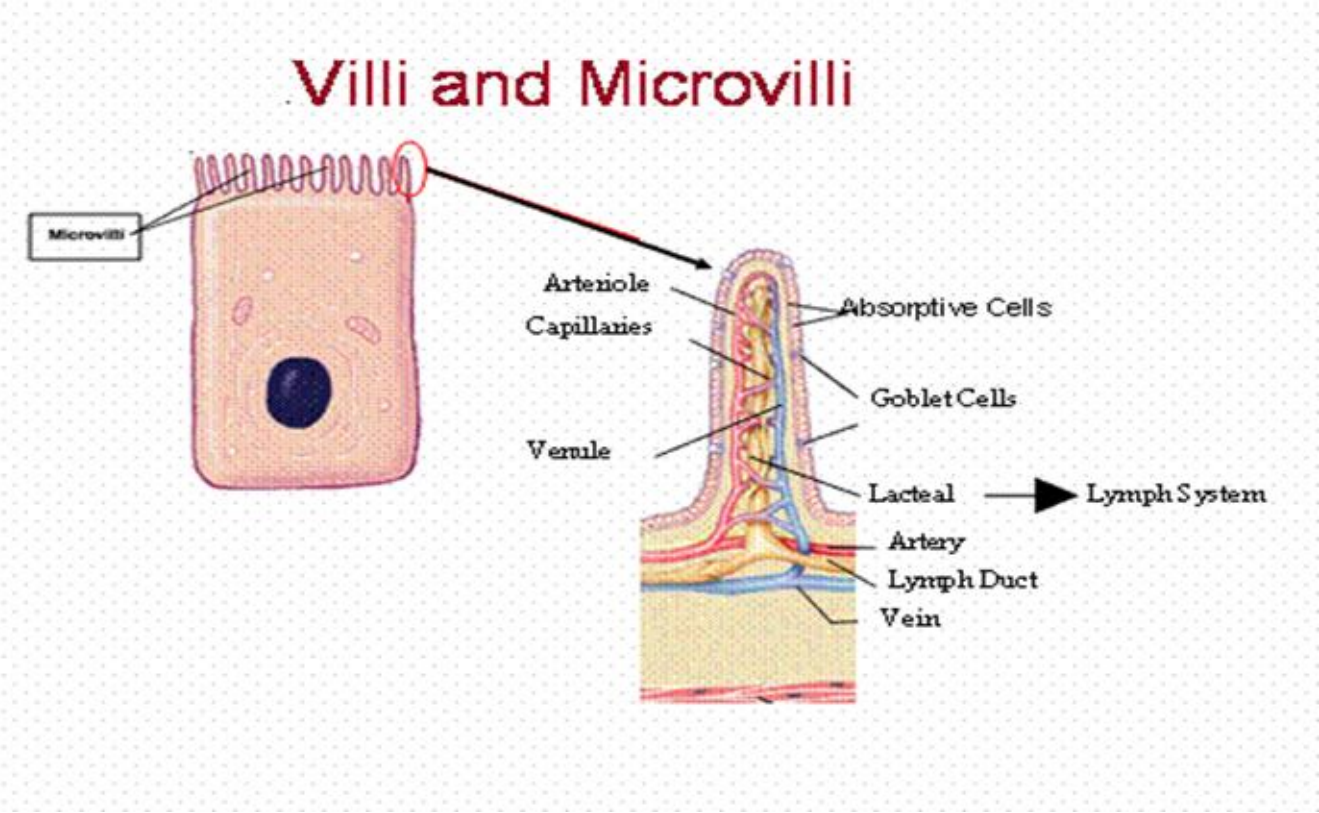
Nietolerancja laktozy

Osoby, które czują się źle po spożyciu mleka i jego przetworów często mają kłopot z rozstrzygnięciem, czy to jest alergia na mleko, czy nietolerancja laktozy. Są to dwa różne schorzenia, ale mogą występować równolegle. Alergia na białka zawarte w mleku to reakcja organizmu z udziałem układu odpornościowego (produkowane są przeciwciała, np. IgE, IgG, IgA). Może to skutkować objawami w różnych narządach i układach (więcej

informacji znajdziesz tutaj). **Ze strony pacjentów, którzy już wiedzą, że mają uczulenie na mleko często pada pytanie, czy mogą pić mleko bez laktozy. Niestety nie. Uczulenie jest na białko, a laktoza jest cukrem! Produkty bezlaktozowe nie są pozbawione białek mlecznych!**

Na czym polega nietolerancja laktozy?

Nietolerancja laktozy wynika z niedoboru enzymu laktazy, który rozkłada laktozę na cukry proste: glukozę i galaktozę. Enzym laktaza jest wytwarzany w rąbku (brzeżku) szczoteczkowym znajdującym się na szczycie kosmka w jelicie cienkim i jego produkcja jest uwarunkowana genetycznie. U noworodka aktywność laktazy powinna być wystarczająca. Problem może wystąpić natomiast u wcześniaków, ale nietolerancja laktozy jest w tym przypadku przemijająca.



Villi – kosmki jelitowe

Microvilli – rąbki (brzeżki) szczoteczkowe

Laktoza jest obecna w mleku kobiecym, a także w mleku wszystkich ssaków! W mleku kobiecym jest jej dużo więcej niż w mleku krowy, kozy czy owcy.

Objawy nietolerancji laktozy:

- nudności
- wzdęcia
- przelewania w jelitach
- uczucie pełności
- kolka jelitowa
- biegunka po około 30 minutach do 2 godzin po posiłku zawierającym ten cukier

U dorosłych symptomy są zazwyczaj łagodniejsze. U dzieci kwaśne stolce powodują silne podrażnienie okolic odbytu i pośladków. Nasilenie objawów często zależy od ilości laktozy w diecie.

Przyczyny nietolerancji laktozy:

- pierwotne – genetyczne – nieodwracalne niedobory laktazy (wrodzone i nabyte)
- wtórne – często odwracalne: zanik lub spłaszczenie kosmków jelitowych (celiakia, alergie, wtórne zespoły złego wchłaniania, biegunki infekcyjne wirusowe i bakteryjne, lamblioza, choroba Leśniowskiego-Crohna, chemio- i radioterapia, antybiotykoterapia, leczenie kolchicyną), zmniejszenie powierzchni jelita (pooperacyjne)

Jak rozpoznać nietolerancję laktozy?

W celu zdiagnozowania tego schorzenia wykonuje się następujące badania:

- **test tolerancji laktozy** – badanie stężenia glukozy we krwi przed i po podaniu doustnym laktozy
- **wodorowy test oddechowy** – badanie poziomu wodoru w oddechu po obciążeniu rozpuszczoną w wodzie laktozą (niedostateczny rozkład laktozy w jelicie powoduje fermentację i wytwarzanie gazów, w tym wodoru, który z jelit przedostaje się z krwią do płuc i jest wydychany)
- **biopsję jelita cienkiego** i ocena aktywności laktazy w rąbku szczoteczkowym
- **testy genetyczne**

Dieta bez laktozy

W przypadku przyczyn genetycznych dietę bezlaktozową stosuje się przez całe życie. Przy wtórnych niedoborach laktazy stosuje się czasowe wykluczenie lub ograniczenie ilości w diecie.

Należy dokładnie czytać etykiety kupowanych produktów, ponieważ laktoza może być dodawana do artykułów, w których możemy się jej nie spodziewać.

ZAWARTOŚĆ LAKTOZY W WYBRANYCH PRODUKTACH*

Produkty	Laktoza (g/100 g produktu)
Mleko 3,5% tłuszczu	4,6
Mleko 0,5% tłuszczu	4,9
Mleko w proszku pełne	38,7
Śmietana 18%	3,6
Jogurt naturalny	4,6
Kefir	4,2
Lody śmietankowe	4,4
Ser twarogowy półtłusty	3,2
Ser „feta”	1
Ser edamski	0,1

Inne źródła laktozy:

- pieczywo i wyroby cukiernicze
- lody
- słodycze
- płatki i kaszki zbożowe
- przekąski
- puree ziemniaczane w proszku
- zupy w proszku
- czekolada
- margaryna
- sosy sałatkowe, majonezy
- naleśniki
- konserwy mięsne
- niektóre leki, w których laktoza jest nośnikiem substancji działającej

Pomocne dla osób z niedoborem tego enzymu może być suplementowanie laktazy w postaci preparatu przed posiłkiem zawierającym produkty z mleka.

Informacje, **czym zastąpić mleko i nabiał** znajdziesz tutaj.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

”Dieta bezglutenowa i bezmleczna”, J. Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002

„Gastroenterologia praktyczna”, pod red. Jerzego Sochy, PZWL, Warszawa 1999

http://www.food-info.net/pl/intol/lact.htm

*Źródło obrazka: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/normal_phiz/classes_stud/en/med/lik/2%20course/5%20Cycle%20Physiology%20of%20d%D1%96g%D0%B5stion%20and%20kidney/02%20Digestion%20in%20intestine%20and%20colon.htm

*Źródło tabelki: ”Dieta bezglutenowa i bezmleczna”, J. Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 47.

Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

Pyłek traw jest najsilniejszym alergenem w naszej strefie klimatycznej. Trawy zaczynają pylić pod koniec kwietnia, ale stężenie ich jest wtedy tak małe, że nie dają objawów. Problemy zdrowotne u uczulonych na nie osób zaczynają się zazwyczaj w drugiej połowie maja, kiedy stężenie pyłków wzrasta do około 20 ziaren / m3 i trwają zwykle do połowy lipca. Okres pylenia jest inny w różnych regionach naszego kraju.

Trawy rosną w różnych klimatach. W Polsce mamy około 200 gatunków tych roślin.

Do traw uprawnych zaliczamy:

- pszenicę
- żyto
- jęczmień
- owies
- proso
- kukurydzę

- ryż
- sorgo
- bambus
- trzcinę cukrową

Trawy pastewne to:

- wyczyniec łąkowy
- tomka wonna
- rajgras wyniosły
- kupkówka pospolita
- życica trwała
- tymotka łąkowa
- wiechlina łąkowa

Podczas słonecznych dni największe pylenie występuje w godzinach między 5 a 8 rano i między 17 a 19 po południu. Objawy u chorych są nasilone w słoneczne i wietrzne dni, natomiast w pochmurne dni następuje złagodzenie dolegliwości. W nocy stężenie pyłku traw jest bardzo niskie. Nie zawsze jednak niski poziom pyłków oznacza bezpieczeństwo. Stwierdzono bowiem, że dużo alergenów pyłków traw znajduje się w powietrzu bezpośrednio po krótkotrwałych opadach deszczu. Ziarna pyłków w warunkach dużej wilgotności absorbują wodę, pęcznieją i pękają. Wtedy część alergenów wraz z cząsteczkami skrobi trafia do atmosfery. Podczas wdychania powietrza alergeny dostają się do dolnych dróg oddechowych, gdzie mogą wywoływać stan zapalny i duszności.

Ziarna pyłku traw znajdują się także w miodach, zwłaszcza wielokwiatowych (pszczoły odżywiają się pyłkami, które są dla nich źródłem białka).

Najczęstsze objawy alergii na pyłki

traw to:

- łzawienie, pieczenie i zaczerwienienie spojówek
- świąd nosa i kichanie (często wielokrotne)
- wodnista wydzielina z nosa i upośledzenie jego drożności
- duszność
- napadowy kaszel
- świszczący oddech

Uczulonym na pyłki traw nie zaleca się podczas szczytowego pylenia:

- spacerów po łące i w pobliżu upraw zbóż (zwłaszcza żyta i kukurydzy, których pyłki wytwarzane są w bardzo dużych ilościach)
- przebywania w miejscu, gdzie kosi się trawę
- kontaktu z sianem (nawet wtedy, gdy w tym czasie trawy nie pylą)
- jadania warzyw i owoców, które reagują krzyżowo z pyłkami traw oraz miodu

Największe zagrożenie dla zdrowia alergików może powodować pyłek żyta, który jest bardzo lotny i przemieszcza się na duże odległości (dociera nawet do miast). Na szczęście pylenie tego zboża trwa niezbyt długo (7 – 15 dni).

Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

W reakcje krzyżowe z pyłkami traw mogą (ale nie wszystkie muszą) wchodzić następujące pokarmy:

- zboża i pseudozboża (żyto, pszenica, jęczmień, owies, kukurydza, ryż) i ich przetwory
- owoce: melon, arbuz, pomarańcza, jabłko, gruszka, śliwka, brzoskwinia, kiwi
- orzechy ziemne, laskowe, pistacjowe

- warzywa: pomidor (zwłaszcza surowy), ziemniak, pietruszka, seler, soja, groch, cebula, czosnek, burak
- przyprawy: imbir, tymianek
- wieprzowina

Trawy reagują krzyżowo również z lateksem.

Alergikom podczas pylenia traw poleca się przebywanie nad morzem (na wybrzeżu, kiedy wiatr wieje od strony morza) i w górach.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Więcej informacji na temat alergii krzyżowej znajdziesz tutaj.

Literatura:

„Alergia, choroby alergiczne, astma”tom I, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010

„Alergia pyłkowa”, Teresa Hofman, Jerzy Michalik, TotalDruk, Poznań 1998

„Profilina – alergen łączący alergie wziewną i pokarmową”, Radosław Gawlik, Alergia 1/4 2000, http://www.alergia.org.pl/lek.arch1/archiwum/00_01/profilina.html

„Alergia reakcje krzyżowe”, Polmed, http://www.polmed.pl/pub/pl/uploaddocs/alergia-reakcje-krzyzowe-polmed.pdf

Źródło obrazka: http://abcnews.go.com/Health/polar-vortex-pollen-heavy-allergy-season/story?id=23310000

Torcik wegański Raffaello (bez glutenu, mleka, jajek)

W związku ze zbliżającym się Dniem Matki, mamy dla Was pyszny i elegancki, kokosowy torcik wegański Raffaello, który na pewno zasmakuje Waszym mamom. Jego dodatkowym atutem jest to, że nie zawiera glutenu, ale za to w jego składzie znajduje się olej kokosowy. Obecność oleju kokosowego korzystnie wpłynie na nasz metabolizm. Od razu zostanie on przekształcony w energię, a nie „pójdzie w boczki”. Sami przyznacie, że jest to wielka zaleta tego ciasta, oczywiście nie licząc walorów smakowych.

Składniki:

Ciasto:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej lub pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki sojowej
- 2 łyżeczki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 i 1/3 szklanki napoju ryżowego
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego lub 2 łyżki soku z cytryny

Krem:

- 1 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/2 szklanki napoju ryżowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego

- 1 opakowanie startej skórki z cytryny
- 5 łyżek napoju kokosowego w proszku
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 4-5 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- sok z połowy cytryny
- płatki migdałowe (opcjonalnie)

Posypka kokosowa:

- 1 i 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka czubata margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1 łyżka czubata oleju kokosowego
- 3-4 łyżeczki cukru (np. trzcinowego)

Przygotowanie torcika wegańskiego Raffaello:

Ciasto:

Wszystkie suche składniki mieszamy razem, następnie dodajemy „mleko" ryżowe, olej, ocet. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Przelewamy do tortownicy o średnicy 26cm. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy 25-30 minut (do tzw. suchego patyczka).

Krem:

Do garnka wlewamy „mleko" ryżowe, wsypujemy cukier cytrynowy, przepłukaną kaszę jaglaną, napój kokosowy w proszku. Mieszamy i gotujemy na małym gazie, aż kasza wchłonie cały płyn. Co jakiś czas musimy przemieszać, aby ugotowała się równomiernie. Gotową kaszę jaglaną miksujemy blenderem i pozostawiamy do wystygnięcia. Kiedy jest już letnia lub całkiem zimna dodajemy olej kokosowy, wiórki kokosowe, sok z cytryny. Ponownie blendujemy do uzyskania dość gładkiej, kremowej konsystencji. Do kremu można dodać również płatki migdałowe (jeśli dieta nam na to pozwala). Wstawić do lodówki na ok. 10-15 minut.

Posypka:

Do rondelka wkładamy margarynę i olej, podgrzewamy. Następnie wsypujemy cukier i wiórki kokosowe. Smażymy do momentu uprażenia wszystkich wiórków. Często mieszamy, gdyż mogą się nam przypalić od spodu. Gotową posypkę zostawiamy do przestygnięcia.

Złożenie ciasta:

Na wystudzone ciasto kładziemy krem (od nas zależy ile go damy, jaką chcemy mieć szeroką warstwę). Następnie wygładzamy łyżką moczoną we wrzątku i posypujemy naszą pyszną kokosową posypką tak, aby pokryła całą kokosową masę. Wstawiamy do lodówki na przynajmniej 2 godziny.

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
- 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



Torcik wegański Raffaello

Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim (bez mleka, jajek)

Szparagi są bardzo odżywczymi i smacznymi warzywami, na które co roku z niecierpliwością czekamy. Przez niektórych nazywane są królewskim warzywem, gdyż na ich punkcie szalał m.in. król Francji Ludwik XIV. Już w starożytnym Rzymie doceniano ich

walory smakowe i zdrowotne. My również bardzo chętnie spożywamy te warzywa. Bardzo lubimy krem z białych szparagów. Tym razem przygotowaliśmy zielone szparagi z sosem a'la holenderskim na bazie kaszy jaglanej i orzechów nerkowca.

Składniki:

- 1 mała cebula
- 1 czubata łyżka suchej kaszy jaglanej
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 3 łyżki oleju (do smażenia cebuli)
- 3/4 łyżeczki soli ziołowej lub himalajskiej
- 1 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie sosu:

Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować. Następnie wsypać przepłukaną pod zimną wodą kaszę, wymieszać i gotować na małym ogniu aż kasza się rozgotuje. Odstawić z ognia, dodać sól i zmielone orzechy. Zmiksować na gładką masę. Przyprawić sokiem z cytryny i ewentualnie pieprzem. Odstawić na chwilę, żeby sos zgęstniał (nie gotować). Polać ugotowane szparagi.

Z podanej proporcji wychodzi dużo sosu, ale można go wykorzystać do polania ziemniaków lub ostudzony wykorzystywać jako dip lub majonez.

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Jaglotto ze szparagami

- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami



Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim

Szparagi

Szparagi to długo oczekiwane przez wszystkich warzywa, które sezonowo pojawiają się z końcem kwietnia w naszym kraju. Występują trzy odmiany szparagów, które możemy kupić w sklepie czy na ryneczkach warzywnych. Wszystkie są niezwykle bogate w składniki odżywcze i, co ciekawe, bardzo niskokaloryczne.

Szparagi białe

To podłużne pędy, które rosną pod ziemią, są dosyć grube i przed ugotowaniem należy je obierać ze skórki. Inaczej będą łykowate podczas jedzenia. Mają delikatny, ale wyrazisty smak. Ze względu na swoją delikatną konsystencję białe szparagi polecane są w dietach z nadwrażliwością żołądka i układu trawiennego.

Szparagi zielone

Ze względu na to, że ich wypustki sięgają ponad ziemię, przechodzą fotosyntezę i zmieniają swój kolor na zielony. To najcieńsza i uznawana za najsmaczniejszą odmianę o wyrazistym smaku. Ze względu na delikatne i cienkie podłużne pędy nie trzeba ich obierać ze skóry. Stąd zachowują największą ilość właściwości odżywczych, które znajdują się tuż pod skórką.

Szparagi fioletowe

Rosną blisko powierzchni ziemi i posiadają zabarwione na fioletowo łodygi. Co ciekawe, ta odmiana jest o wiele grubsza od dwóch pozostałych i zawiera duże ilości cukru. To najtrudniej dostępna odmiana ze wszystkich ze względu na trudności, jakie sprawia w uprawie.

Afrodyzjak o właściwościach leczniczych

Szparagi charakteryzują się dużą ilością składników mineralnych. Przede wszystkim zawierają potas, magnez, fosfor i duże ilości wapnia. Dodatkowo są bogactwem witamin: C, E, A, witamin z grupy B oraz dużą ilość błonnika. Zielone zawierają także chlorofil. Duża ilość kwasu foliowego to jedna z największych zalet tego warzywa. Szparagi doskonale nadają się dla kobiet w ciąży czy przy diecie leczącej niedokrwistość. Dodatkowo składniki zawarte w szparagach pomagają usuwać toksyny zbierające się w wątrobie. Warzywa te zawierają także inulinę – węglowodan, który wspomaga wzrost pozytywnych w naszym organizmie bakterii. Zawarty w nich beta karoten wpływa na poprawę wyglądu skóry, włosów i paznokci.

Asparagina i glutation zawarte w szparagach wpływają na podniesienie odporności organizmu.

Szparagi, obok lubczyku, stanowią najbardziej rozpoznawany i popularny afrodyzjak. Ze względu na kwas foliowy, który regulując we krwi histaminę, wpływa na spotęgowanie doznań oraz fito estrogeny, które u kobiet działają podobnie do estrogenu, wzmacniają popęd płciowy. Stąd używano ich w starożytności do leczenia niepłodności. Dodatkowo są na tyle bezpieczne, że mogą je spożywać kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Szparagi w kuchni

Miłośnicy szparagów sugerują, że najlepiej smakują te świeżo ugotowane, prosto z wody. Ze względu na swój charakterystyczny smak istnieją różne sposoby przygotowania podłużnych pędów: z dodatkiem soli, cukru, czy nawet z mlekiem. Nadają się również do zup warzywnych, kremów warzywnych, puree, itd.

Szparagi należą do rodziny liliowatych, w związku z czym osoby uczulone na cebulę, czosnek, pora czy aloes powinny uważać z ich spożywaniem.

Estera Kociołek

Polecamy przepisy na dania z szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami

Źródło zdjęcia: http://www.medicaldaily.com/asparagus-makes-pee-smell-weird-asparagusic-acid-which-isnt-found-anywhere-else-312498