Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym (bez glutenu)

Nasz chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym stanowi wspaniałe urozmaicenie każdej diety, zwłaszcza tej bezglutenowej. Gryka to wartościowa roślina powszechnie dostępna w Polsce, której niestety nie doceniamy. Na polskich stołach zboże to występuje w postaci kaszy palonej, niepalonej, mąki i ekspandowanych ziaren. Z mąki gryczanej robi się także makaron. Gryka jest zbożem naturalnie bezglutenowym. My w naszym najnowszym przepisie wykorzystaliśmy mąkę z tego bogatego w składniki odżywcze zboża i zrobiliśmy z niej chleb. Dodaliśmy także bezglutenowej, hipoalergicznej tapioki i bogatego w składniki odżywcze siemienia lnianego, które poprawiają jego konsystencję.

Składniki:

- 3 1/3 szklanki mąki gryczanej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 530 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba:

Do miski wsypać mąkę gryczaną i z tapioki, siemię lniane, sól oraz drożdże i cukier. Wymieszać, dodać pozostałe składniki, wyrobić łyżką. Ciasto przełożyć do wyłożonej papierem do

pieczenia foremki (ok. 30 cm), przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- 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

Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika (bez glutenu, mleka, jaj)

Miłośników kotletów jest wielu. Można powiedzieć, że spożywanie kotletów jest częścią polskiej tradycji kulinarnej, bo przecież najprostszy posiłek to właśnie ziemniaki, kotlet i jakieś warzywo. Niektórzy jadają tylko kotlety mięsne, inni urozmaicają dietę również o wegetariańskie czy wegańskie. U nas dzisiaj wegańskie kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika. Mamy nadzieję, że Ci, którzy jadają mięso na co dzień nie przestraszą się słowa „wegańskie" i spróbują zrobić w domu nasze kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika. Nam bardzo przypadły do gustu nie tylko z powodu ich smaku, ale także tego, że są bardzo zdrowe, gdyż kasza jaglana i słonecznik to bardzo wartościowe produkty, które nie tylko dobrze smakują, ale także wzmacniają nasze zdrowie dzięki składnikom odżywczym. Są one bogatym źródłem witamin (głównie z grupy B,

ale także A i D) i minerałów takich jak np. żelazo, fosfor, magnez, wapń czy krzem (występujący w kaszy jaglanej).

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 6 łyżek zmielonego słonecznika
- 3-4 łyżki wody
- 1 duża cebula zeszklona na oleju
- 1 duży ząbek czosnku
- sól (np. himalajska czy morska)
- pieprz
- mąka kukurydziana (lub inna mąka bezglutenowa) do obtaczania

Przygotowanie kotletów z kaszy jaglanej i słonecznika:

Do ugotowanej i ostudzonej kaszy jaglanej dodać zmielony słonecznik, wodę, cebulę, czosnek i przyprawy. Formować kotleciki i obtaczać w mące kukurydzianej. Smażyć na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami

Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Brzozę chyba każdy rozpozna. To piękne drzewo może być jednak dla niektórych z nas nieprzyjazne. Alergia na pyłek brzozy staje się tematem coraz bardziej znanym, liczba uczulonych na pyłek brzozy rośnie. Wrażliwość na to drzewo jest większa u osób urodzonych w okresie od lutego do kwietnia. I chociaż wiele osób wie, jakie są objawy alergii na pyłek brzozy, niestety mało kto wie, że w okresie jej pylenia bardzo ważna jest również dieta. Osoby uczulone na pyłki brzozy powinny trzymać się od tych drzew z daleka. Wytwarza ono bowiem bardzo dużo pyłków, które silnie uczulają i są groźnym alergenem. Stężenie pyłku w pobliżu kwitnącego drzewa może przekraczać 16,2 miliona ziaren w 1m3 powietrza*. Te żółte, lotne pyłki przemierzają z wiatrem duże odległości. Docierają one do Szwecji kilka tygodni przed pyleniem w tym kraju*.

Pylenie brzozy

Szczyt pylenia brzozy przypada w Polsce na kwiecień, chociaż może być wcześniejsze lub opóźnione w zależności od warunków atmosferycznych i w każdym roku może przebiegać inaczej. Dlatego warto śledzić na bieżąco komunikaty o pyleniu w poszczególnych regionach kraju. Brzoza pyli nawet przy dużej wilgotności, a w kurzu domowym pyłek utrzymuje się do kilku tygodni po zakończeniu pylenia. **Zaobserwowano również, że w miastach ilość alergenów brzozy jest większa**. Wpływ na to ma prawdopodobnie zanieczyszczenie środowiska miejskiego (rośliny „przechodzą stres” i reagują zwiększeniem produkcji pyłków ze zmienioną budową). Również niedobór światła powoduje zwiększenie alergenności pyłku.

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Alergia na pyłek brzozy występuje częściej u dorosłych niż u dzieci. Zmienność okresu pylenia i występowanie w tym czasie wiosennych infekcji dróg oddechowych często utrudnia lekarzom postawienie diagnozy. Pomocna jest więc konsultacja z alergologiem i wykonanie wskazanych przez niego testów.

Objawy uczulenia na pyłki brzozy (często pojawiają się nagle):

- łzawienie i zaczerwienienie oczu
- kichanie (często wielokrotne)
- wodnisty katar
- swędzenie i zatkanie nosa
- świszczący oddech
- duszność

Alergia na pyłek brzozy – reakcje krzyżowe

Pyłek brzozy zawiera wiele alergenów, ale najważniejsze z nich to:

- **Bet v 1** – daje odczyny krzyżowe z olchą, leszczyną, roślinami z rodziny Różowate (m.in. z jabłkiem, gruszką, wiśnią, śliwką, poziomką)
- **Bet v 2** – jest identyczny jak profiliny – białka występujące w pyłkach różnych roślin (wspólny alergen). Dają on odczyny krzyżowe z innymi roślinami (np. tymotką, melonem, kiwi, migdałami, czereśniami, morelami, pomarańczą, awokado, słonecznikiem, oliwkami i innymi) oraz silnie uwalniają histaminę.

Należy tutaj dodać, że **nie u wszystkich osób występują wszystkie reakcje krzyżowe i nie ma potrzeby eliminować tych**

produktów, jeśli nie jest to konieczne. Niektórym osobom szkodzą tylko pojedyncze warzywa czy owoce, inni borykają się z nieprzyjemnymi objawami po zjedzeniu kilkunastu- lub nawet kilkudziesięciu z nich. **Niektóre osoby uczulone na pyłek brzozy źle reagują na warzywa i owoce tylko w postaci surowej, innym szkodzą również ugotowane (**mogą wystąpić opóźnione reakcje skórne z udziałem limfocytów T)**.**

Zespół Alergii Jamy Ustnej

U osób uczulonych na pyłek brzozy może rozwinąć się tzw. **Zespół Alergii Jamy Ustnej (Oral Allergy Syndrome – OAS).** Jest to zespół objawów związany z reakcją krzyżową pyłku drzew, pokarmów roślinnych i zwierzęcych (mleko, krewetki) z udziałem przeciwciał IgE. Jest to więc reakcja natychmiastowa. Występuje on u dorosłych (raczej nie występuje u dzieci, ale w dzieciństwie może być AZS). Początkowo pojawia się alergiczny nieżyt nosa związany z pyleniem brzozy, później dołączają się reakcje na pokarmy reagujące krzyżowo (najczęściej tylko surowe). Czasami zdarza się jednak, że najpierw występuje uczulenie na pokarmy, a później dochodzą objawy alergii pyłkowej.

Objawy Zespołu Alergii Jamy Ustnej (OAS):

CZĘSTE:

- pokrzywka kontaktowa
- nieżyt nosa
- obrzęk tkanek głębszych rąk i jamy ustnej
- obrzęk krtani
- duszność

RZADSZE:

- zapalenie spojówek i łzawienie oczu
- chrypka
- astma

- wstrząs anafilaktyczny

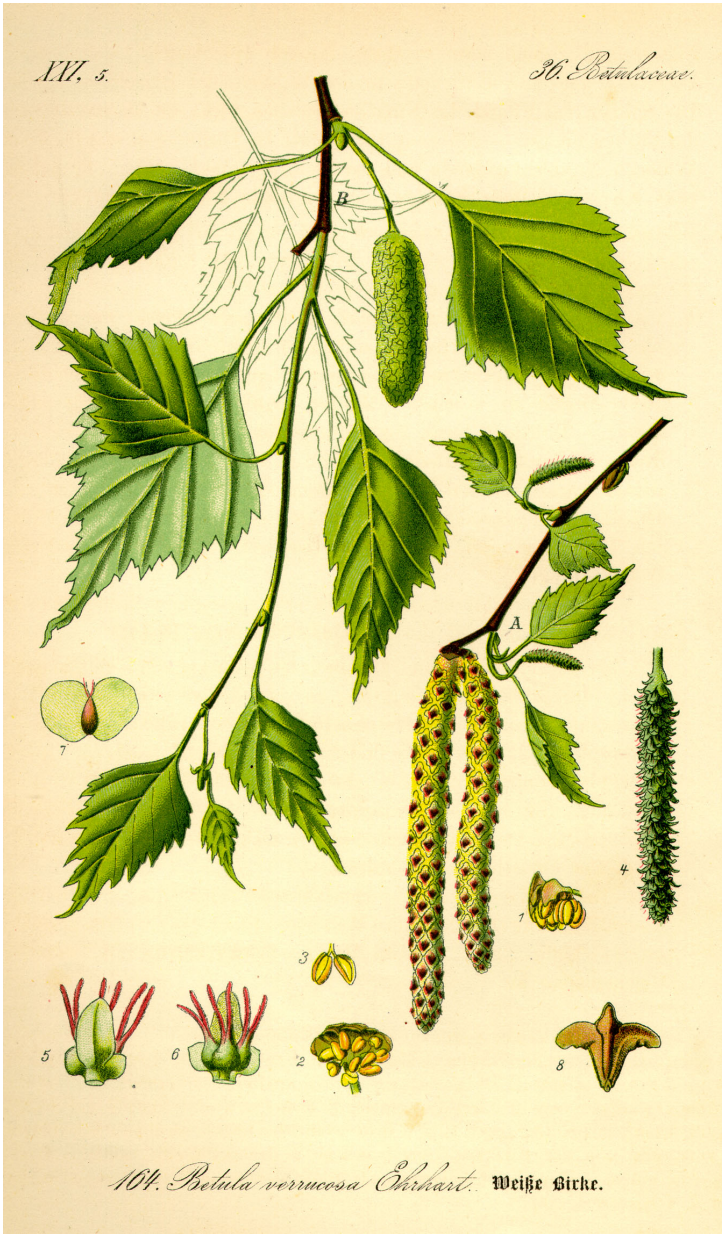
Dieta odgrywa istotną rolę, ponieważ unikanie szkodliwych dla chorego owoców i warzyw może spowodować zniesienie objawów na długie lata.

Zaleca się, żeby chorzy na OAS testowali swoje reakcje trzymając najpierw przez jakiś czas owoc czy warzywo w rękach. Po ok. 30 minutach braku objawów mogą oni wziąć do ust trochę testowanego pokarmu (nie połykać przez 15 minut). Brak objawów wskazuje, że ten owoc lub warzywo jest dobrze tolerowane. To postępowanie jest trochę kłopotliwe, ale okazuje się pomocne.

Wykazano, że pacjenci z OAS powinni unikać kremów zawierających produkty roślinne (np. rumianek), ponieważ mogą one spowodować długo utrzymujący się obrzęk w miejscu użycia.

Skuteczność leczenia pacjentów uczulonych na pyłki brzozy poprzez odczulanie nie jest do końca wyjaśniona. W niektórych przypadkach odnotowano poprawę, a w innych (nielicznych) zaostrzenie się objawów Zespołu Alergii Jamy Ustnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk



Brzoza

Literatura:

* „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Śląsk, Katowice – Warszawa 2004, str. 106

* „Alergeny”, Edward Rudzki, Medycyna Praktyczna, Kraków 2008, str. 168

„Uczulenie na pyłek brzozy – niedoceniana etiologia astmy atopowej w miastach” Kazimierz L. May, Pneumologia i Alergologia Polska, Warszawa 2000,

https://journals.viamedica.pl/pneumonologia_i_alergologia_pol/article/view/28331/23123

„Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: http://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/brzoza-brodawkowata-brzoza-zwisla–betula-pendula-id543,g2.html#foto

Ilustracja: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/78/Illustration_Betula_pendula0.jpg

---

Naleśniki owsiane z sorgo (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy świetne, elastyczne i miękkie naleśniki owsiane z sorgo. Jak to zwykle u nas bywa, również ten przepis nie zawiera glutenu, jajek i mleka. Dodatek mąki z sorgo podnosi walory smakowe i odżywcze potrawy (o sorgo możecie przeczytać tutaj). Mamy nadzieję, że Wam również zasmakują.

Składniki:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (czyli zmielony ryż słodki lub mąka owsiana)

- 2 szklanki mleka ryżowego
- szczypta soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- deser ryżowy o smaku waniliowym do smarowania naleśników (opcjonalnie)
- kiwi, morele, mandarynki lub inne owoce do przystrojenia

Przygotowanie naleśników owsianych z sorgo:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na około 15 minut, a następnie dokładnie zamieszać ciasto. Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju. Podawać z dowolnymi dodatkami.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe

Sorgo to niezwykłe zboże bezglutenowe pochodzące z tropikalnych części Afryki. W zależności od miejsca, uprawy ziarna mają różną kolorystykę: czerwone, żółte, brązowe,

purpurowe i białe. Wyglądem i kształtem sorgo przypomina znaną powszechnie kukurydzę. To kolejne obok teff (także pochodzącego z Afryki) cenne zboże, które jest całkowicie pozbawione glutenu i bezpieczne dla alergików, osób cierpiących na nietolerancję pokarmową czy celiakię. Sorgo uprawiane było w Etiopii już 5 tysięcy lat temu stanowiąc podstawę wyżywienia tamtejszej ludności aż po dziś dzień, przede wszystkim przez niezwykły gen odporności. Afrykańskie proso odporne jest na trudne warunki pogodowe i suszę bez potrzeby użycia jakichkolwiek nawozów sztucznych. Naukowcy różnych krajów starają się wyodrębnić ten gen, aby móc przenieść go w inne rośliny, czyniąc je bardziej odpornymi na warunki pogodowe.

Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe z Afryki

Sorgo nie ustępuje pod względem kalorycznym innym zbożom, 100 gramów nasion to około 360 kalorii. Co ciekawe łuska sorga zawiera skrobię. Samo ziarno bogate jest w białko, cenne aminokwasy: lizynę i tryptofan. Aminokwasy te odpowiadają za rozwój młodego organizmu, budowanie mięśni i kości. Lizyna wpływa na koncentrację oraz bierze udział w wytwarzaniu hormonów. Tryptofan wpływa na wytwarzanie w naszym organizmie enzymów odpowiedzialnych za układ nerwowy i pokarmowy. Jego niedobory mogą powodować bezsenność, a nawet depresję. Oba te aminokwasy nie są wytwarzane przez nasz organizm i muszą być dostarczane przez codzienną dietę.

Sorgo zawiera dużo błonnika, a także nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecane jest w diecie osób cierpiących na cukrzycę, ponieważ nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi.

Sorgo zawiera bardzo duże ilości niezbędnych dla naszego organizmu składników mineralnych, takich jak: miedź, cynk, żelazo, niacynę. Dzięki temu wpływa na poprawę odporności

organizmu na infekcje oraz stany osłabienia. Reguluje poziom wapnia w organizmie, wpływa na produkcję czerwonych krwinek oraz przyspiesza metabolizm.

Sorgo w kuchni

Składniki z nieprzetworzonego sorgo mogą być trudniej wchłaniane przez organizm człowieka. Na szczęście na rynku możemy spotkać to afrykańskie proso pod różnymi postaciami: zarodków, płatków, mąki, itp. Służy do wypieków ciast, chleba (tu warto zmieszać mąkę sorgo z innymi mąkami bezglutenowymi), nadaje się jako zagęstnik do sosów i zup oraz jako urozmaicenie różnych mąk bezglutenowych przy robieniu placków, naleśników, omletów, itp. Często pojawia się jako ciekawy dodatek do musli i jogurtów.

Estera Kociołek

źródło zdjęcia: https://pl.wikipedia.org/wiki/Sorgo#/media/File:Sorghum.jpg

---

Chleb z teffu i tapioki (bez glutenu, mleka)

Alergicy nie powinni jeść codziennie tego samego chleba, ale stosować rotację produktów, żeby uniknąć uczulenia na pokarmy, które dobrze tolerują (o diecie rotacyjnej możecie przeczytać tutaj). Przyda się więc Wam zapewne kolejny przepis na chleb. Dzisiaj polecamy świetny, miękki i sycący chleb z teffu i tapioki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 2/3 szklanki zmielonego złotego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 410 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba z teffu i tapioki:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką foremki o wymiarach 12 x 25 cm, przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 1 godzinę w temperaturze 190°C.
Smacznego!

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

Chleb z teffu i tapioki

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- 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

Bezglutenowa babka z batatem (bez mleka, jajek, drożdży)

O zaletach batatów (inaczej słodkich ziemniaków) pisaliśmy przy okazji podawania przepisu na kluski kładzione. Nasza bezglutenowa babka z batatem jest smaczna i wilgotna, a batat jest w niej niewyczuwalny (nie wszyscy muszą wiedzieć, co jest w środku każdego smakołyku). To zdrowe warzywo wzbogaca ciasto w składniki odżywcze i nadaje mu ładnego koloru. Zamiast cukru możecie użyć ksylitolu – to uczyni je jeszcze zdrowszym.

Składniki:

Składniki suche:

- 1 szklanka białej mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- trochę więcej niż pół szklanki cukru lub ksylitolu
- cukier waniliowy i cukier cytrynowy (może być sama wanilia lub wanilia z dodatkiem startej skórki cytrynowej albo pomarańczowej)
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Składniki mokre:

- 1 szklanka puree z batata (ugotowany, ostudzony i przetarty batat)
- 1/2 szklanki startego surowego jabłka (u nas Kortland)
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1/2 szklanki letniego oleju kokosowego (lub innego dozwolonego)
- 1 łyżka soku z cytryny (niekoniecznie)

Przygotowanie bezglutenowej babki z batatem:

Wszystkie suche składniki wymieszać w misce, a następnie dodawać po kolei składniki mokre. Wszystko dokładnie wymieszać i wyłożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową lub kukurydzianą foremki na babkę o średnicy ok. 22 cm. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Kluski kładzione z batatów
- Zupa ogórkowa z batatami

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- 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 babka z batatem

Kiełki – najlepszy zastrzyk energii na wiosnę

Od wieków kiełki uważano za źródło zdrowych i leczniczych właściwości. Dzisiaj nie są już domeną tylko diety wegetariańskiej i możemy kupić je w wielu sklepach spożywczych. Ich życiodajna siła i niezwykłe właściwości potrzebne są zwłaszcza w okresie przesilenia wiosennego, kiedy brakuje bogatych w składniki odżywcze warzyw i owoców. Kiełki, dzięki swej niezwykłej naturze, zastępują suplementację witaminową i są o wiele łatwiej przyswajalne niż tabletki.

Stanowią bardzo ważny element diety alergików (zwłaszcza na diecie eliminacyjnej). Poleca się je każdemu, kto chce wzmocnić swój organizm na wiosnę. Wybór jest duży i każdy alergik znajdzie kiełki dla siebie.

Uwięziona siła życiowa

Kiełki to prawdziwa bomba odżywczych składników dla organizmu. Nic dziwnego, skoro ogromna energia (wciąż badana przez naukowców) uwalniana jest podczas kiełkowania rośliny z nasiona. Wtedy też w młodej roślinie znajduje się najwięcej składników odżywczych. Ten zapas unikalnych składników ma jej posłużyć do prawidłowego i szybkiego rozwoju. Złożone węglowodany i białka podczas procesu kiełkowania zostają zamienione na proste i łatwe do trawienia. Nic dziwnego, że właśnie te małe roślinki stają się przysmakiem wielu zwierząt na wiosnę. Warto, aby jedli je również ludzie.

Starożytne tradycje żywieniowe

Kiełki w kuchni i medycynie stosowano od tysięcy lat. Najczęściej powołujemy się na zwyczaje kuchni chińskiej, gdzie niemal od zawsze stosuje się kiełki fasoli i soi. Kiełki mają jednak o wiele szerszy zakres, bowiem już starożytni esseńczycy (grupa mistyków z Bliskiego Wschodu) stosowała kiełki do wyrobu chleba. Do Europy kiełki zawędrowały jako tani środek leczniczy stosowany przez żeglarzy w kilkumiesięcznych rejsach. Miały one zapobiegać szkorbutowi, chorobie wywołanej brakiem witaminy C. Podobne właściwości kiełków stosowano również na frontach pierwszej wojny światowej, aby dostarczyć żołnierzom w Indiach potrzebnych składników do walki ze szkorbutem.

Źródło życia

Kiełki zawierają przede wszystkim ogromne ilości witamin (A, z grupy B, C, D i E) i składników mineralnych (żelaza, potasu,

magnezu, wapnia, fosforu). Dodatkowo posiadają łatwo przyswajalne białko. W zielonych kiełkach, puszczających listki, które zostaną wystawione na słońce, znajduje się także chlorofil. Ma on dobroczynny wpływ na nasz organizm. Ten zielony składnik poprawia dopływ krwi, uaktywnia enzymy, odnawia tkanki, łagodzi zapalenia. Dzięki tym łatwo przyswajalnym składnikom zapobiegają zachorowaniom na grypę i przeziębienia.

Surowa i naturalna żywność

Kiełki to doskonały przykład żywej żywności, która dostarcza składników odżywczych wspierających układ odpornościowy organizmu. Niektóre potrzebne nam enzymy zawarte są tylko w naturalnej, świeżej żywności, takiej jak kiełki. Dlatego też pomagają one w przyspieszaniu metabolizmu i wchłanianiu składników odżywczych w organizmie.

Kiełki – najlepszy zastrzyk energii na wiosnę

Na wiosnę jesteśmy szczególnie osłabieni po okresie zimowym i narażeni na działania wirusów i bakterii. Wzrasta liczba zachorowań na grypę, a przeziębienia stają się plagą. Wpływ na to ma przede wszystkim brak odpowiednich składników w diecie i osłabienie organizmu (jego układu odpornościowego). Zmęczenie, znużenie, osłabienie, senność, brak energii, a nawet stany przygnębienia to objawy osłabienia spowodowanego przesileniem wiosennym i niewłaściwym odżywianiem. Regularne spożywanie kiełków wpływa diametralnie na poprawę stanu zdrowia, wzmacnia organizm, dodaje sił. Dodatkowo kiełki chętnie stosowane są we wszystkich dietach odchudzających. Dostarczają duże ilości cennych składników odżywczych i są niskokaloryczne.

Właściwości poszczególnych kiełków

W Polsce najczęściej spotykanym kiełkiem jest rzeżucha, która przygotowuje się na wiosnę. Szybko wyrasta i cieszy niezwykłym, lekko pikantnym smakiem. Oto przegląd najczęściej spotykanych kiełków oraz składników, które zawierają:

- **Pszenica.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B, E, A, C, kwas foliowy. Składniki mineralne: żelazo, magnez, mangan, wapń, fosfor, potas, selen, jod, miedź, krzem. Węglowodany, białko i kwasy tłuszczowe omega-6. Ze względu na lekko słodkawy smak są ulubionymi kiełkami dzieci.
- **Rzodkiewka.** Witaminy : A, B1, B2, B3, C w bardzo dużych ilościach. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, cynk, siarka, potas, fosfor, miedź. Dodatkowo białko, chlorofil, kwas p-aminobenzoesowy (PABA), inozytol.
- **Słonecznik.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B, D, E, C, A, K. Składniki mineralne: wapń, żelazo, fluor, jod, mangan, fosfor, potas, magnez. Nienasycone kwasy tłuszczowe, białko, sapoiny, taniny, lecytyna, betainy,
- **Pieprzyca** popularnie nazywana **rzeżuchą**. Witaminy: A, C, K. Składniki mineralne: wapń, żelazo, potas, cynk, fosfor, magnez, mangan, jod. Chlorofil. Olejki eteryczne.
- **Lucerna.** Witaminy: A, B1, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K. Składniki mineralne: wapń, miedź, potas, magnez, żelazo, selen, cynk. Oprócz tego również chlorofil, cenne sterole roślinne i saponiny.
- **Owies.** Witamina: E. Białko. Zawiera, wspierający leczenie schorzeń skóry i układu odpornościowego, beta glukan.
- **Jęczmień.** Witaminy: A, kompleks witaminy z grupy B, C, E. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor oraz glukany.
- **Żyto.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B,E. Składniki mineralne: magnez, fosfor, potas. Białko.

- **Orkisz.** Witaminy: A, C, K, PP, E oraz kompleks witamin z grupy B. Składniki mineralne: Wapń, żelazo, magnez, fosfor, cynk, potas. Białko, kwas pantotenowy, krzemowy oraz aminokwasy.
- **Kapusta.** Witaminy: C, E, K, A oraz kompleks z grupy B. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, selen. Zawierają duże ilości aminokwasów oraz chlorofil. Sulforafan, glukorafanina i Indol-3-karbinol które chronią przed rakiem (trzydniowe kiełki kapusty chronią od 10-100 razy więcej niż dojrzała roślina). Chlorofil.
- **Fasola Mung.** Witaminy: A, C. Składniki mineralne: fosfor, żelazo.
- **Burak.** Witaminy: A, C, B1. Składniki mineralne: potas, żelazo, wapń, magnez, miedź, mangan. Ze względu na zawartość kobaltu wspomagają tworzenie czerwonych krwinek. Zwierają również kwas foliowy i beta cyjaninę. Białko.
- **Brokuł.** Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6,B9, K, C, E. Składniki mineralne: żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas, cynk, selen, mangan. Zawierają również odmładzający koenzym Q-10, sulfofran, kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik, karoten, chlorofil, antyoksydanty.
- **Soczewica (zielona i czerwona).** Witaminy: A, C, K, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy). Składniki mineralne: Wapń, żelazo, fosfor, cynk, miedź, magnez, potas, bor, molibden, selen, sód, siarka. Dodatkowo beta-karoten, koenzym Q-10, lecytyna, amigdalina, lignany, kwas pangamowy (witamina B15), kwas p-aminobenzoesowy (PABA), białko.

Kupować czy hodować?

Kiełki można kupić w niemal każdym sklepie ze zdrową żywnością, ale także w marketach. Jednak ich świeżość oraz wygląd pozostawia czasami wiele do życzenia. Nie ma też pewności, czy do niektórych z nich nie został użyty nawóz.

Kiełkowanie jest proste i tanie, dlatego lepiej samemu zrobić to w domu. Kiełki można wyhodować na odwróconym do góry dnem talerzu, przykrytym wilgotną ligniną. Proste w obsłudze kiełkownice można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub sklepie ogrodniczym. Mają różne formy – od plastikowych pięterek po zakrywane ceramiczne budyneczki. Ich działanie jest jednak identyczne – pozwolić nasionom wykiełkować w wilgoci. Kiełkownice możemy kupić w każdym sklepie ze zdrową żywnością, a nawet sklepie ogrodniczym. Dlatego najlepiej samemu zadbać o swoją życiodajną bombę witaminową, ponieważ kiełkowanie trwa tylko 2- 3 dni.

Estera Kociołek

Wszystkie wymienione w artykule nasiona do kiełkowania można znaleźć w naszym sklepie partnerskim www.sklepvita.pl.

Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Pisząc o naczyniach dla dzieci, mam na myśli szkraby od pierwszego roku życia do mniej więcej sześciu lat. Starsze dzieci mogą już używać sztućców i naczyń przeznaczonych dla dorosłych, dlatego dobór bezpiecznych naczyń (pisaliśmy o tym w artykule Garnki i naczynia dla alergików) jest bardzo ważny w przypadku całej rodziny. Kwestie bezpieczeństwa należy poruszyć w dwóch aspektach. Pierwsza to materiał, z jakiego są wykonane oraz jego właściwości, a druga to kształt i poręczność naczyń, pomagające dziecku bezpiecznie zjeść posiłek.

Pierwsze sztućce i talerzyki

Kiedy dziecko ma już około roku, rodzice starają się wprowadzać pierwszą zastawę. Poręczna łyżka do karmienia zostaje zastąpiona przez zestaw naczyń, za pomocą których maluch będzie pałaszował swoje pierwsze posiłki. Rodzice, bardzo słusznie, starają się dobrać atrakcyjne i kolorowe naczynia, żeby zachęcić swoje pociechy do samodzielnego jedzenia. Materiał, z jakiego wykonane są te przedmioty to przeważnie tworzywa sztuczne o bajecznych kolorach, emaliach i wklejkach. Porcelana, szkło i ceramika raczej nie sprawdzają się ze względu na niebezpieczeństwo stłuczenia czy zarysowania, a takie drobinki w pokarmie małego dziecka mogłyby zagrozić zdrowiu, a nawet życiu. Naczynia z tworzywa sztucznego są bardziej odporne i nie tak łatwo je zniszczyć. Do tego są lekkie i przyjazne dla dzieci. Ale czy na pewno bezpieczne i zdrowe?

Niebezpieczny BPA

Bisfenol A, czyli BPA to środek stosowany do wyrobu tworzyw sztucznych i puszek. Może wpływać na działanie hormonów u kobiet i mężczyzn, a nawet powodować raka. Szczególnie niebezpieczny jest dla kobiet w ciąży i małych dzieci. Szkodliwe substancje z puszek mogą przenikać do żywności w nich konserwowanej, stąd ogólny zakaz dla kobiet w ciąży i małych dzieci spożywania produktów przechowywanych w ten sposób.
Okazuje się, że nie wszystkie produkty z tworzyw sztucznych są niebezpieczne. Plastiki posiadają oznaczenia cyfrowe od 1-7 na opakowaniu. Bezpieczne dla nas, czyli te, które mogą mieć kontakt z żywnością, to 2 oraz 5. Warto też zwrócić uwagę na skład, który podaje producent, podkreślając, że ich produkt nie zawiera Bisfenolu A. W sklepach dla dzieci możemy znaleźć taki opis na opakowaniu. Dotyczy on całej gamy produktów, wiec możemy być pewni, że zarówno talerzyk, sztućce, miseczka,

kubeczek, butelka i bidon będą bezpieczne.

Właściwe użytkowanie

Większość produktów z tworzywa sztucznego posiada wyraźne oznaczenia, które należy uważnie czytać. Nie wszystkie naczynia są niebezpieczne, chyba że użyjemy je w niewłaściwy sposób! Nie wszystkie dziecięce talerzyki czy miseczki można myć w zmywarce, podgrzewać w wysokiej temperaturze, a tym bardziej w kuchence mikrofalowej. Niebezpieczne są zwłaszcza kolorowe emalie czy aplikacje, które mogą się łuszczyć i trafiać do jedzenia dziecka. Takie tanie talerzyki z targu, mogą stać się przyczyną poważnych kłopotów u dzieci. Nie posiadają żadnego opisu czy certyfikatu. Należy zwracać baczną uwagę na powstałe zarysowania czy pęknięcia, zwłaszcza w butelkach dla dzieci. Nawet jeżeli wiąże się to z częstą zmianą smoczka i samej butelki, poniszczone należy wyrzucić. Tym bardziej nie powinno się ich zostawiać w spadku dla kolejnego dziecka! (Chyba że jest w stanie idealnym).

Uczymy się jeść

Naczynia dla dzieci przede wszystkim powinny być dopasowane do wieku dziecka. Inna będzie łyżeczka dla 8 miesięcznego malucha, a inna dla 4 latka, który samodzielnie zjada obiadek. Najważniejsze, żeby dobrze leżały w dłoni dziecka, nie były ciężkie i nie posiadały ostrych krawędzi. Na rynku znajduje się szeroki wybór sztućców dla dzieci, od tych z tworzyw sztucznych, po te ze stali nierdzewnej. Wraz z wiekiem można je stopniowo wymieniać. Jeżeli u dziecka nie występuje alergia na nikiel i inne metale, można znaleźć zdobione w zwierzątka metalowe sztućce.
Zaraz po butelce i smoczku w większości domów pojawiają się bidony i kubeczki z ustnikiem. Ważna jest łatwość utrzymywania przez dziecko kubeczka w rękach oraz przepustowość płynu. Dla mniejszego dziecka będzie ona mniejsza, żeby maluch się nie udławił. Starsze dzieci można uczyć pić z otwartego kubeczka,

ma to zbawienny wpływ na rozwój uzębienia. Królują tutaj tworzywa sztuczne z jednego ważnego względu. Dziecko nie przegryzie plastiku, a stłuczenie szkła czy ceramiki może się naprawdę źle skończyć.
Najważniejsze w wyborze naczyń dla małych dzieci jest rozwaga oraz sprawdzenie do czego one służą. Jeżeli bidon jest przeznaczony do chłodnych napojów, nie należy w nim podgrzewać płynów w kuchence mikrofalowej! Na rynku znajduje się naprawdę szeroki wybór certyfikowanych produktów dla dzieci, warto jednak poświecić chwilę i poczytać informacje zamieszczone przez producenta.

Estera Kociołek

Bezglutenowe ciasto migdałowe (bez glutenu, mleka, jajek)

W bezglutenowych wypiekach można zastosować dodatek mąki migdałowej, która nadaje im fajny smak, sprawia, że ciasto jest sycące, a oprócz tego wzbogaca je we właściwości odżywcze. My też poeksperymentowaliśmy, a z naszych „kombinacji" powstało pyszne, bezglutenowe ciasto migdałowe z polewą karobową. Oczywiście, jeśli ktoś nie przepada za karobem lub po prostu nie ma go akurat w domu, może zamiast polewy karobowej zrobić polewę kakaową. Serdecznie polecamy wypróbowanie takiego deseru. U nas znalazł on swoich wiernych fanów.

Składniki na ciasto:

- 1 szklanka zmielonych migdałów
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki

- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- ok. 1/2 szklanki cukru (lub ksylitolu)
- 1 i 1/4 płaska łyżeczka sody
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1/3 szklanka oleju ryżowego
- niskosłodzony dżem morelowy lub brzoskwiniowy

Składniki na polewę:

- 1/2 szklanki zmielonych migdałów (60g)
- 1 płaska łyżka karobu lub kakao
- 2/3 łyżki cukru lub ksylitolu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie ciasta:

Wszystkie składniki zmiksować, wylać do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką ryżową foremki o średnicy 22 cm. Piec przez ok. 40 minut w temperaturze 190°C. Upieczone ciasto po wystudzeniu przekroić i posmarować dżemem.

Przygotowanie polewy karobowej:
Do rondelka włożyć wszystkie składniki i podgrzewać ciągle mieszając. Gotować około 1 minuty. Lekko przestudzoną polewę wyłożyć na ciasto.

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

Bezglutenowe ciasto migdałowe

Bezglutenowe ciasto migdałowe

Bezglutenowe ciasto migdałowe