Garnki i naczynia dla alergików

Czy każdy, kto cierpi na alergię, potrzebuje wymiany całej zastawy stołowej i garnków?
Kwestia garnków dotyczy metali użytych do ich stworzenia i nie tylko osoby uczulone na któryś z metali powinny zastanowić się nad usunięciem ze swojego otoczenia takich naczyń. Zdrowie rodziny jest przecież najważniejsze. A nawet najzdrowsze potrawy przygotowane w toksycznym środowisku wpływają na nasze zdrowie. Osoby, które posiadają alergię na nikiel, obowiązkowo muszą pozbyć się z codziennego użytku wszystkich przedmiotów związanych z tym metalem: biżuterii, niektórych ubrań (np. ktoś mógł użyć metalowych aplikacji czy srebrnej nitki w materiale), czy też mebli, ale najważniejszą kwestię stanowią naczynia do przygotowania i przechowywania żywności!
Większość dostępnych na rynku produktów gwarantuje jakość i doskonały wygląd, ale niekoniecznie są dla nas bezpieczne czy zdrowe. Oto przegląd najważniejszych przedmiotów kuchennych – garnki i naczynia dla alergików.

Garnki i naczynia emaliowane

Pierwszą grupę naczyń stanowią garnki emaliowane. Często kuszą niezwykłą urodą. To bardzo tanie, ładne i kolorowe garnki, jednak ich wpływ na zdrowie może być bardzo negatywny. Wpływ mają na to związki, które znajdują się pod emalią. Pod wpływem uszkodzenia, np. odpryśnięcia emalii, szkodliwe substancje z metalu dostają się do żywności podczas procesu gotowania. Nie chcemy przecież podawać metali ciężkich w naszym obiedzie, niezależnie od tego czy posiadamy na nie alergię.

Naczynia aluminiowe

Ten dział zajmują także pojemniki, folia aluminiowa do żywności, różnego rodzaju formy i foremki do ciast i dopiero

na samym końcu garnki. Okazuje się, że niebezpieczeństwo pojawia się dopiero wtedy, gdy w takim naczyniu gotujemy kwaśne potrawy, np. zupę pomidorową czy bigos. Wytrąca się wtedy niebezpieczny dla naszego organizmu glin, który dostaje się do jedzenia. Poza tym jednym przypadkiem kontaktu z kwasami można od czasu do czasu korzystać z takich garnków i pojemników.

Patelnie teflonowe

Przez jakiś czas na międzynarodowych rynkach wybuchła panika jakoby przez powłokę teflonową po zarysowaniu dostawały się do jedzenia kancerogenne substancje. Pojawiły się pogłoski, że wydzielają się one w bardzo wysokiej temperaturze. Okazało się jednak podczas badań, że cząsteczki teflonu wchłonięte do organizmu nie są przez niego wchłaniane (poza tym, zarysowania na patelni powstają przy niewłaściwym jej użytkowaniu), a temperatura, przy której teflon może być niebezpieczny to 400 stopni Celsjusza, czyli temperatura nieosiągalna w kuchni podczas smażenia! Poza tym, oleje jadalne przy 400 stopniach są równie, a nawet bardziej niebezpieczne. Dlatego, jeżeli nie występuje alergia na metale, w tym teflon, nie trzeba wyrzucać dobrej patelni za okno!

Plastiki

Przy tym temacie pojawia się wiele kontrowersji. Jesteśmy zewsząd otoczeni plastikiem w różnych postaciach, który, jak się okazuje, wcale nie musi mieć na nas pozytywnego wpływu. Wiele plastikowych produktów jest szkodliwych i toksycznych. Aż dziwne, że powstają z niego naczynia i pojemniki do przechowywania żywności. Każdy rodzaj plastiku na naszym rynku ma swoje oznaczenie od 1-7. Nie każdy plastik jest szkodliwy. Bezpieczne dla nas są te, które oznaczone cyfrą 2 lub 5. Przeznaczone są one do żywności i żadne szkodliwe substancje do niej nie przenikają. Pozostałych typów nie powinniśmy ponownie używać, przechowywać w nich żywności ani świeżej ani

sypkiej, używać w kuchenkach mikrofalowych, a nawet myć w zmywarce.
Jeżeli jednak stwierdzono u kogoś alergię na różnego rodzaje barwniki, trzeba zwrócić tutaj szczególną uwagę. Może się okazać, że to nie samo naczynie, ale farba użyta do jego ozdoby, może powodować reakcję alergiczną.

Stal nierdzewna

Okazuje się idealnym tworzywem, w którym występuje najmniejsze prawdopodobieństwo do wydzielania jakichkolwiek szkodliwych substancji. Ale uwaga! Najczęstsza alergia na metale, czyli na nikiel, dyskwalifikuje stal nierdzewną! Podobnie kwestia ma się z różnego rodzaju eleganckimi tackami, sztućcami, nożami do krojenia, chochlami, przykrywkami w szklanych pojemnikach, itp., które mogą zwierać nikiel.

Garnki ceramiczne oraz z powłoką ceramiczną

Na rynku pojawiły się całe serie produktów dla alergików z powłoką ceramiczną, które mogą być bezpiecznie używane przez osoby uczulone na metale ciężkie. Oczywiście w sklepach pojawia się także wiele podróbek, dlatego warto upewnić się, że nasze garnki naprawdę posiadają dobrej jakości, odporną na zarysowania i ścieranie powłokę ceramiczną. W całej gamie produktów znajdziemy tu garnki, patelnie, szybkowary, naczynia, pojemniki, a nawet noże twardością zbliżone do diamentu. Można je myć w zmywarce, a nawet przechowywać w nich żywność w zamrażalniku do -40 stopni C.

Porcelana

Wydaje się bezpieczna, a jednak nie do końca. Jeżeli chodzi o niektóre starsze okazy, zwłaszcza pochodzące ze Wschodu, jesteśmy narażeni na metale ciężkie takie jak ołów czy kadm. Zostały one użyte do wykonania powłoki ceramicznej oraz użyte

w produkcji barwników, które pięknymi wzorami pokrywają porcelanę. Możemy jednak bezpiecznie spoglądać na wykonane u nas certyfikowane porcelany.

Drewno

Ekologiczne, ładne i przyjazne środowisku produkty drewniane mają niestety jedną, podstawową wadę! Substancje z jedzenia wchłaniają się do wnętrza drewna i nie można ich stamtąd usunąć! Nie jest to łatwa sprawa, zwłaszcza, gdy przy różnego rodzaju alergiach czystość, czasem nawet sterylność, jest kwestią priorytetową.

Szkło i ceramika

Okazuje się, że najstarsze wynalazki okazują się najbezpieczniejsze dla naszego zdrowia. Szkło i ceramika to najbezpieczniejsze materiały do przechowywania żywności, a także do podawania jej (czyli cała zastawa misek, szklanek, talerzy, itp.).

Garnki i naczynia dla alergików

Na szczęście dzisiaj możemy w sklepach i Internecie znaleźć całkiem niedrogie i ładne naczynia, zastawy i garnki, które są bezpieczne dla alergików. Rzeczywiście w wyniku nagłej wiadomości o alergii na nikiel czy inne metale, początkowo wymiana całego asortymentu może okazać się nieco kłopotliwa, jednak w innych przypadkach można to robić stopniowo. Zmiany należy wprowadzać przede wszystkim bez paniki, gdyż może okazać się, że większość naczyń w naszej kuchni jest dla nas zupełnie bezpieczna.

Estera Kociołek

Torcik z kremem jaglanym i galaretką (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj przedstawiamy Wam przepis na specjalne okazje. Możecie zrobić torcik z kremem jaglanym i galaretką bez żelatyny. Oczywiście jest to propozycja także bez glutenu, mleka i jajek. Jeżeli macie mało czasu, możecie na spód położyć dozwolone ciasteczka lub wykonać całkowicie bez spodu. Wtedy powstanie pyszny a'la serniczek na zimno. Obie wersje smakują naprawdę świetnie. Dla mniejszej ilości osób można zrobić z połowy porcji. Polecamy!

Składniki (na foremkę o średnicy ok. 30 cm):

Ciasto:

- 1 szklanka i 1 łyżka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 lub 2 łyżki kakao
- 1 szklanka napoju roślinnego (u nas ryżowy)
- 1/2 szklanki oleju kokosowego

Krem jaglany:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 3/4 szklanki wody (lub 3 szklanki wody i 3/4 szklanki

kwaskowego soku, np. jabłkowego, jeśli nie możemy cytryny)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego (lub trochę ekstraktu z wanilii)
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 opakowanie (100g) orzechów nerkowca

Galaretka:

- 1 l soku wiśniowego lub malinowego (my użyliśmy soku malinowego 100% z wodą)
- 3 płaskie łyżeczki agaru
- cukier trzcinowy, cukier zwykły lub ksylitol do smaku

Mrożone owoce – u nas wiśnie

Przygotowanie torcika z kremem jaglanym i galaretką:

Ciasto:

Mąki przesiać do miski, dodać resztę suchych składników, dokładnie wymieszać z mlekiem ryżowym i rozpuszczonym (letnim) olejem kokosowym. Przełożyć do foremki o średnicy około 30 cm i piec w 190°C przez ok. 30 minut (do suchego patyczka).

Krem jaglany:

Kaszę dokładnie przepłukać zimną wodą, aż będzie czysta. Zagotować podaną ilość wody (lub wody z sokiem). Wsypać odsączoną kaszę i szczyptę soli. Gotować na małym ogniu przez ok. 15 – 20 minut, aż kasza będzie miękka. Ugotowaną kaszę zmiksować, dodać cukier/ksylitol, cukier waniliowy/ekstrakt z wanilii, sok z cytryny, zmielone orzechy nerkowca i olej kokosowy. Wszystko dokładnie wymieszać. Wyłożyć krem na

ostudzony spód, wypełniając szczelnie boki, żeby galaretka później w nie nie spłynęła.

Galaretka:

Zagotować sok, dodawać stopniowo agar i mieszając gotować kilka minut (ewentualnie dosłodzić).
Galaretkę trochę przestudzić (nie może być zimna, bo wtedy jest już stężona).
Na krem wyłożyć zamrożone owoce (im gęściej, tym lepiej) i powoli, małymi porcjami, wlewać galaretkę, która dzięki mrożonym owocom szybko stężeje. Po ostudzeniu torcik jest gotowy do spożycia.

Uwaga!
Jeżeli nie mamy mrożonych owoców, musimy bardziej wystudzić galaretkę (ma być letnia) i wtedy lać na owoce. Ciasto i krem powinny być zimne (najlepiej włożyć na jakiś czas do lodówki). Wtedy galaretka szybko stężeje i nie „ucieknie” pod spód ciasta.

Smacznego!

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



Torcik z kremem jaglanym i galaretką

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 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



Torcik z kremem jaglanym i galaretką


Alergia Pokarmowa

Torcik z kremem jaglanym i galaretką

Risotto z groszkiem i papryką (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy sycące, bezglutenowe danie, które można podać na obiad lub kolację – risotto z groszkiem i papryką. Dodatek orzechów nerkowca nadaje potrawie kremowej konsystencji i nieco serowy smak. Jeśli nie możecie orzechów, to po prostu je pomińcie lub dodajcie np. zmielonych nasion słonecznika.

Składniki (dla 3-4 osób):

- 1/2 opakowania ryżu okrągłego pełnoziarnistego (250g) – ok. 1 1/3 szklanki suchego ryżu
- 1 mały por lub 1/2 dużego
- 1 szklanka mrożonego groszku
- 1 mała papryka lub 1/2 dużej
- 4 łyżki oleju
- ok. 3/4 litra bulionu wegetariańskiego
- 1 – 2 łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- pieprz lub inne ulubione przyprawy

Przygotowanie risotto z groszkiem i papryką:

Pora i groszek zeszklić na oleju, chwilę poddusić, a następnie wsypać ryż przepłukany uprzednio w zimnej wodzie i stopniowo podlewać bulionem (po jednej chochli). Ryż pełnoziarnisty gotuje się dłużej niż biały, trwa to ok. 40 minut. Mniej

więcej 10 minut przed końcem gotowania dodajemy pokrojoną paprykę (jeśli dodamy ją na początku, to się rozgotuje). Jak już ryż będzie miękki, wsypujemy zmielone nerkowce i przyprawiamy.

Smacznego!



Risotto z groszkiem i papryką



Risotto z groszkiem i papryką

Grzanki z patelni (bez glutenu, mleka, jajek)

Podgrzewanie czerstwego chleba na patelni – kiedyś była to praktyka często stosowana w polskich domach, aby nie marnować chleba. Dzisiaj wydaje się być nieco zapomniana. Twardy, wysuszony chleb często się wyrzuca. Osoby na diecie bezglutenowej wiedzą, że kupno lub zrobienie bezglutenowego chleba łączy się z dość wysokimi kosztami. Dlatego warto pamiętać o prostej i smacznej praktyce „odświeżania" chleba, która pozwoli trochę zaoszczędzić. Dla tych, którzy myślą, że do zrobienia grzanek z patelni musimy mieć zwykłe mleko i jajka, mamy dobrą wiadomość – wystarczy tylko mleko roślinne. Przedstawiamy Wam nasz sposób na grzanki z patelni.

Składniki:

- dowolna ilość czerstwego chleba (u nas chleb ryżowy na zakwasie)
- mleko roślinne w płynie (u nas ryżowe z wapniem)
- olej do smażenia
- ulubione dodatki (u nas dżem malinowy)

Przygotowanie grzanek z patelni:

Czerstwy lub suchy chleb zanurzyć w mleku roślinnym i zaraz wyjąć, żeby chleb nie był zbytnio nasączony. Następnie kłaść na patelnię z dowolną ilością rozgrzanego oleju. Smażyć do uzyskania pożądanego koloru. Podawać na ciepło z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!



Grzanki z patelni



Grzanki z patelni

Babeczki nadziewane (bez glutenu, mleka, jajek, drożdży)

W „tłusty czwartek” tradycyjnie je się pączki. Dla tych, którzy nie mogą ich jeść proponujemy pyszną alternatywę – wegańskie babeczki nadziewane czekoladą lub dżemem. Świetnie smakują i są bardzo proste w wykonaniu, nawet bez użycia miksera. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 18 babeczek):

- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (lub ziemniaczanej)
- 2/3 szklanki cukru zwykłego, trzcinowego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub cukru waniliowego (niekoniecznie)
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej lub pektyny
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady lub gęsty dżem o dowolnym smaku (u nas dżem malinowy)

Przygotowanie babeczek nadziewanych:

Do dużej miski przesiewamy mąki i dodajemy wszystkie suche składniki. Dokładnie mieszamy. Wlewamy mleko ryżowe i roztopiony, letni tłuszcz kokosowy i mieszamy do połączenia wszystkich składników. Następnie dodajemy posiekaną czekoladę (2/3 tabliczki), ponownie mieszamy, a następnie przekładamy do foremek na babeczki do 3/4 wysokości (jeśli mamy silikonowe, to nie trzeba ich natłuszczać). W przypadku dodawania dżemu, nakładamy ciasto do ok. 2/3 wysokości foremek, dajemy małą łyżeczkę dżemu, a następnie uzupełniamy ciastem do 3/4 wysokości. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 190°C. Wystudzone babeczki wyjmujemy z foremek i smarujemy roztopioną czekoladą lub posypujemy cukrem pudrem. Nasze babeczki nadziewane są już gotowe.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

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

Na słono:

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


Alergia Pokarmowa

Babeczki nadziewane



Babeczki nadziewane



Babeczki nadziewane

Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem

Nasza strona poświęcona jest alergii pokarmowej. Nie sposób jednak pominąć tematu alergii wziewnej (w tym pyłkowej), ponieważ są one ze sobą powiązane. Istnieje bowiem zjawisko reakcji krzyżowych między różnymi alergenami (o tym przeczytasz w naszym artykule o alergii krzyżowej). Na przykład pyłki leszczyny i olchy pojawiają się na początku roku. Warto wiedzieć, jakich pokarmów unikać w okresie ich pylenia. O tym mówi nasz artykuł „Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem".

Kiedy zaczyna się pylenie w Polsce?

Pylenie w niektórych rejonach naszego kraju rozpoczyna się już w styczniu (pyli wtedy leszczyna i olcha), ale może to nastąpić dopiero w marcu, jeżeli zima się przedłuża. **Okres pylenia drzew liściastych i innych roślin jest inny w różnych rejonach Polski.** Samopoczucie alergików może być gorsze w miastach, ponieważ ich mieszkańcy są bardziej narażeni na skażenie środowiska, przez co ich drogi oddechowe są wrażliwsze. Dodatkowo w dużych miastach powietrze jest cieplejsze i pyłków może być więcej.

Jakie są objawy pyłkowicy?

Główne objawy uczulenia na pyłki roślin to:

- sezonowy nieżyt nosa
- astma
- pokrzywka

Objawy u chorych mogą trwać dłużej niż okres pylenia roślin, które im szkodzą. Jest to spowodowane obecnością kurzu w mieszkaniach, w których pyłki mogą zalegać. Wnosimy je też przez odzież i obuwie. Ważne jest więc dokładne odkurzanie i częste pranie ubrań.

Wstrząsy anafilaktyczne podczas pylenia drzew, które pylą najwcześniej, są zjawiskiem rzadkim. Ciekawostką jest jednak to, że znane są przypadki ich wystąpienia na niektórych torach saneczkowych u osób, które miały jakieś otarcia naskórka i rany. Podczas szybkiej jazdy sanek wytwarza się bowiem pole elektromagnetyczne, które przyciąga pyłki ze śniegu i powietrza. Po dostaniu się do rany wywołały one wstrząs anafilaktyczny u silnie uczulonych na nie osób. To schorzenie nazwano „alpejską anafilaksją toru bobslejowego".

Na jakie pokarmy należy uważać

Alergeny tych wcześnie pylących drzew reagują krzyżowo ze sobą i występującym trochę później pyłkiem brzozy (kwiecień). Ważnym faktem jest to, że alergeny tych drzew są bardzo podobne do alergenów orzechów, zwłaszcza laskowych. Nie należy ich więc spożywać przy uczuleniu na w/w pyłki. Jeśli reakcje na pyłki są silne, trzeba unikać nawet śladowych ilości orzechów i dokładnie czytać etykiety gotowych produktów (więcej na ten temat przeczytasz tutaj).

Jeśli mamy alergię pyłkową, powinniśmy śledzić aktualne komunikaty o pyleniu, które możemy znaleźć np. tutaj: http://www.odetchnijspokojnie.pl/mapa-pylen/

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:
„Alergeny”, Edward Rudzki, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.

Zupa krem z kalafiora (bez mleka, glutenu)

Nasza wegańska zupa krem z kalafiora to danie szybkie i sycące. Jest wykwintna, ładnie się prezentuje, lubią ją dzieci (zwłaszcza gdy są w niej grzanki), a podana gościom zawsze podnosi rangę obiadu. Zupa – krem to zawsze dobry pomysł na obiad. Wszyscy się nią zajadają.

Składniki:

- 1 mały kalafior
- 4 średnie ziemniaki
- 1/2 małego pora
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz (lub inne przyprawy do smaku)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka soku z cytryny
- 200 ml mleka kokosowego
- natka pietruszki lub koperek

Przygotowanie zupy krem z kalafiora:

Kalafior, ziemniaki i pora pokroić na duże kawałki, zalać wrzątkiem tak, żeby warzywa były przykryte. Dodać sól oraz

olej i gotować do miękkości warzyw. Całość zmiksować, wlać mleko kokosowe, sok z cytryny i przyprawić. Można podawać z bezglutenowymi grzankami i zieleniną.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski


Alergia Pokarmowa

Zupa krem z kalafiora



Zupa krem z kalafiora

Pizza gryczana z serem kozim i rukolą (bez glutenu, mleka krowiego, jajek)

Pizza gryczana z serem kozim i rukolą to nasz kolejny ukłon w stronę kuchni włoskiej. Jest to wersja z serem, ale oczywiście można go pominąć. Przepis na spód ciasta opiera się głównie na mące gryczanej. Ciasto jest puszyste i według nas spokojnie może konkurować z tradycyjnym ciastem pszennym.

Składniki:

- 400 ml ciepłej wody (nie gorącej)
- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 4/5 szklanki mąki z tapioki (lub mąki ziemniaczanej)
- 1/2 kostki świeżych drożdży (50g)
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki oleju kokosowego bezzapachowego (w temperaturze pokojowej)
- koncentrat lub sos pomidorowy
- ser kozi (jeśli ktoś może)
- rukola
- dodatki według uznania (my daliśmy suszone pomidory, świeże pomidory, cebulę czerwoną)
- sos czosnkowy z jogurtu sojowego

Przygotowanie pizzy gryczanej:

Cukier i drożdże wymieszać z ciepłą wodą (nie gorącą, ponieważ zabijemy drożdże) i olejem. Odstawić na chwilę. W osobnej misce połączyć suche składniki, a następnie wymieszać łyżką lub mikserem z płynnymi składnikami. Odstawić na ok. 30 minut pod przykryciem w ciepłym miejscu. Wykładać ciasto łyżką na blachę piekarnikową pokrytą papierem do pieczenia lub dwie okrągłe wysmarowane tłuszczem. Rozprowadzić koncentrat lub sos pomidorowy, a następnie układać wybrane przez siebie dodatki. Piec w temperaturze 200-220°C przez ok. 20 do 30 minut, w zależności od grubości ciasta i preferowanego stopnia wypieczenia. Podawać na gorąco, najlepiej krótko po wyjęciu z pieca.

Smacznego!

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

Polecamy także inny przepis na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą



Pizza gryczana z serem kozim i rukolą



Pizza gryczana z serem kozim i rukolą



Pizza gryczana z serem kozim i rukolą

Bezglutenowa tarta jagodowa (bez glutenu, mleka, drożdży)

Zainspirowani włoskimi crostatami postanowiliśmy zrobić wersję bezglutenową by przekonać się, czy będzie równie smaczna jak ta glutenowa. Postanowiliśmy także „upiększyć" nasze ciasto w stylu włoskim, co dodało mu uroku. Musimy także nieskromnie przyznać, że nasza bezglutenowa tarta jagodowa bardzo nam smakowała i „rozeszła się" w ekspresowym tempie. My dodaliśmy marmoladę jagodową odnalezioną w spiżarni, ale można oczywiście dodać innej. We Włoszech bardzo popularna jest marmolada brzoskwiniowa.

Składniki:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi ziemniaczanej
- 1/2 słoiczka oleju kokosowego bezzapachowego – ok. 100 ml czyli 90 g (lub 1/2 kostki masła, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego (lub zwykłego)
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- konfitura jagodowa (lub inna)

Przygotowanie bezglutenowej tarty jagodowej:

Na początek należy przygotować dwie miski. Do pierwszej wsypać mąki oraz proszek do pieczenia i dobrze wymieszać. Do drugiej wlać jajko oraz żółtko, dodać cukier i zacząć miksować.

Stopniowo dodawać suche składniki. Kiedy ciasto zrobi się gęste, dodać oleju kokosowego i zacząć wyrabiać je rękami do momentu otrzymania jednolitej konsystencji. Z ciasta utworzyć kulę, włożyć np. do torebki foliowej lub zawinąć folią aluminiową i schować do lodówki na ok. 30 minut. Po wyjęciu z lodówki ciasto podzielić na 2 części – większą (ok. 2/3 porcji) i mniejszą (ok. 1/3 porcji). Mniejszą część odłożyć z powrotem do lodówki, a tę większą wyłożyć na spód wysmarowanej tłuszczem formy (najlepiej do tarty). Następnie posmarować ciasto marmoladą lub dżemem. Na koniec rozwałkować resztę ciasta, ciąć nożem i powstałe paski delikatnie wyłożyć na ciasto (paski nie powinny być za cienkie, ponieważ mogą zacząć się rwać). Włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170°C i piec ok. 30 minut.

Smacznego!



Bezglutenowa tarta jagodowa

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Bezglutenowa tarta jagodowa



Bezglutenowa tarta jagodowa

Placki gryczane z jabłkami (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Placki są dobrym pomysłem na każdą porę dnia. Oczywiście najlepiej smakują na ciepło. Nasza propozycja – placki gryczane z jabłkami – są niezwykle proste w wykonaniu. Tych, którzy nie lubią gryki informujemy, że w tym połączeniu jest ona niewyczuwalna. Na pewno zasmakują również dzieciom.

Składniki (na ok. 20 placków):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 2 czubate łyżki mąki z tapioki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- szczypta soli
- ewentualnie cynamon
- 1 szklanka mleka kokosowego (o temperaturze pokojowej)
- 1/2 szklanki wody
- 2 średnie jabłka

Przygotowanie placków gryczanych z jabłkami:

Mąkę, sól i cukier waniliowy miksujemy z mlekiem kokosowym i wodą. Odstawiamy na ok. 15 minut. W międzyczasie przygotowujemy jabłka – obieramy i kroimy na cienkie plasterki lub słupki. Możemy też zetrzeć je na tarce o dużych oczkach. Dodajemy jabłka do ciasta, mieszamy i smażymy małe placki z niewielką ilością oleju lub bez tłuszczu (mleko kokosowe jest tłuste).

Smacznego!

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



Placki gryczane z jabłkami

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
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki

- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki gryczane z jabłkami