Nietolerancja fruktozy cz. II

W pierwszej części artykułu skupiliśmy się na omówieniu wrodzonej nietolerancji fruktozy – fruktozemii (HFI). **Zespół złego wchłaniania fruktozy**, czyli zwykła **nietolerancja fruktozy** (cz. II), nie jest uwarunkowana genetycznie. Problem może dotyczyć zarówno dzieci, jak i dorosłych, a jego objawy są mylone m.in. z alergią pokarmową.

Nietolerancja fruktozy i jej objawy

Odpowiednie wchłanianie fruktozy z jelita cienkiego jest uwarunkowane przede wszystkim obecnością białka GLUT 5, które transportuje fruktozę przez błonę komórkową. Nieprawidłowe wchłanianie tego cukru w jelicie cienkim powoduje fermentację w jelicie grubym, podrażnienie błony śluzowej i związane z tym dolegliwości.

Jakie są objawy złego wchłaniania fruktozy?

Najczęstsze dolegliwości to:

- wzdęcia
- gazy
- bóle brzucha
- brak apetytu
- nudności i wymioty
- nasilenie refluksu żołądkowo – przełykowego
- biegunka

Symptomy pojawiają się krótko po spożyciu produktów zawierających cukier owocowy. U każdego pacjenta ilość tolerowanej fruktozy jest indywidualna. Objawy mogą wystąpić po spożyciu nawet niewielkiej ilości tego cukru.

Nietolerancji fruktozy towarzyszą często inne kłopoty zdrowotne:

- nietolerancja laktozy

- nietolerancja histaminy
- celiakia
- zespół jelita drażliwego
- niedobór kwasu foliowego i cynku
- nieprawidłowa flora jelitowa

Diagnostyka zespołu złego wchłaniania fruktozy

Problem ten nie jest łatwy do wykrycia, ponieważ objawy są niespecyficzne. Upośledzone wchłanianie fruktozy może się pojawić w każdym wieku, nawet u ludzi starszych. Warto więc go wziąć pod uwagę przy występowaniu dolegliwości trawiennych po spożyciu owoców, miodu czy produktów pełnoziarnistych.

W celu zdiagnozowania tego rodzaju nietolerancji fruktozy trzeba wykonać **wodorowy test oddechowy (WTO)** po doustnym podaniu fruktozy. Badanie wykonuje się na czczo.

Nietolerancja fruktozy – dieta

Należy wyeliminować lub znacznie ograniczyć spożywanie fruktozy (owoce, np. jabłka, gruszki, czarne jagody, winogrona, miód, syrop klonowy) i fruktanów (cebula, por, czosnek, cykoria, karczochy, banany, pełnoziarniste produkty ze zbóż glutenowych). Niewskazane są także:

- sorbitol
- ksylitol
- laktuloza
- rafinoza (w roślinach strączkowych)
- erytrytol
- mannitol
- izomalt

Listę węglowodanów, które są bezpieczne dla osób z nietolerancją fruktozy (wrodzoną i zespołem złego jej wchłaniania) umieściliśmy w pierwszej części artykułu o

nietolerancji fruktozy.

Warto też wiedzieć, że fruktoza łatwiej się wchłaniania w obecności glukozy (najlepiej w proporcji 1:1). Należy więc wybierać produkty o korzystnych proporcjach i dokładnie czytać etykiety gotowych dań i przetworów, ponieważ fruktoza jest do nich często dodawana. Trzeba uważać także na gumy do żucia, produkty dla diabetyków i leki.

Po czterech tygodniach diety eliminacyjnej można stopniowo wprowadzać żywność zawierającą fruktozę, ale w małych ilościach, pozwalających na określenie bezpiecznej, nie dającej przykrych objawów ilości fruktozy w diecie.

Zawartości glukozy i fruktozy w owocach, warzywach oraz innych produktach znajdziesz w tabelach, które można pobrać, naciskając na przycisk poniżej. Będą one pomocne w ustaleniu diety w nietolerancji fruktozy.

Tabela nietolerancji

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

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

„Upośledzenie wchłaniania fruktozy: rola w zaburzeniach czynnościowych przewodu pokarmowego u dzieci”, Krzysztof Marek, Barbara Kamińska, Katarzyna Plata-Nazar, Małgorzata

Grabska-Nadolska, Katedra i Klinika Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Oddział Gastroenterologii Dziecięcej Pomorskiego Centrum Traumatologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Gdańsku.

Thilo Schleip, Fruktoza. Brak tolerancji na cukier owocowy, INTERSPAR ISBN, 2006

http://www.euroimmundna.pl/nietolerancja-fruktozy

http://biotechnologia.pl/informacje/dr-krystyna-pogon-o-problemie-jakim-jest-nietolerancja-fruktozy,15981

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

Nietolerancja fruktozy cz. I

Owoce i warzywa są w naszej diecie bardzo potrzebne. Niestety, są schorzenia, w których ich spożywanie musi być ograniczone lub jest wręcz zabronione. W pierwszej części naszego artykułu wyjaśnimy, co to jest fruktoza i gdzie się ona znajduje, następnie przybliżymy temat fruktozemii jest to wrodzona nietolerancja fruktozy.

Fruktoza (cukier owocowy) może występować jako:

- wolny cukier prosty (owoce, miód, syrop glukozowo – fruktozowy, dodawany do wielu gotowych dań, niekoniecznie słodkich)
- dwucukier – sacharoza (składa się z glukozy i fruktozy)
- fruktany (fruktooligosacharydy, inulina).

W zaburzeniach związanych z fruktozą wyróżnia się:

- wrodzoną nietolerancję fruktozy (fruktozemia – HFI)
- zespół złego wchłaniania fruktozy.

Wrodzona nietolerancja fruktozy

Wrodzona nietolerancja fruktozy (HFI) jest chorobą genetyczną, w której występuje niedobór lub całkowity brak enzymu, który odpowiada za metabolizm fruktozy w wątrobie. Może to powodować zaburzenia odkładania glikogenu i syntezy glukozy. Fruktozemia objawia się najczęściej u niemowląt, którym zaczyna się podawać sztuczne mieszanki mlekozastępcze (słodzone fruktozą lub sacharozą) i owoce. Objawy HFI mogą być słabo nasilone (jeżeli ilość fruktozy w diecie jest niewielka) lub gwałtowne (mogą nawet spowodować zgon).

Objawy fruktozemii:

- hipoglikemia – obniżony poziom glukozy we krwi (może wystąpić senność, drgawki, osłabienie i omdlenia)
- bóle brzucha
- wymioty
- powiększenie wątroby
- żółtaczka
- krwotoki
- infekcje dróg moczowych
- u dzieci opóźniony rozwój i brak apetytu.

Diagnostyka fruktozemii

Wykonuje się następujące badania:

- biopsja wątroby i ocena aktywności aldolazy B
- testy DNA (negatywny wynik nie daje 100% gwarancji, że choroba nie występuje).

W przypadku podejrzenia wrodzonej nietolerancji fruktozy raczej nie wykonuje się wodorowego testu oddechowego, ponieważ

jest to dla pacjenta bardzo obciążający.

Dzieci chore na fruktozemię często nie chcą spożywać owoców, co skutkuje rozpoznaniem jej dopiero w wieku dorosłym. Konsekwencją wczesnego nierozpoznania jest często niewydolność wątroby i nerek.

Dieta przy fruktozemii

Chorzy na HFI powinni stosować dietę wykluczającą fruktozę, sacharozę (cukier) i sorbitol, którego efektem przemian może być fruktoza. **Konieczne jest stosowanie takiej diety przez całe życie.**

W przypadku fruktozemii nie mogą być spożywane:

- fruktoza
- sacharoza
- miód
- syrop klonowy
- syrop owocowy
- syrop kukurydziany wysokofruktozowy (HFCS)
- cukier inwertowany
- inulina
- fruktooligosacharydy, oligofruktoza, raftiloza
- laktuloza
- sorbitol (E 420)
- izomalt (może uwalniać sorbitol) – E 953
- maltitol (może uwalniać sorbitol)

Węglowodany dozwolone w HFI:

- alginian
- celuloza
- dekstroza
- dekstryny
- galaktoza
- glikogen
- guma arabska

- guma guar
- guma ksantanowa
- guma tragakanta
- karageny
- laktoza
- maltodekstryny
- maltoza
- mannoza
- mączka chleba świętojańskiego
- kektyny
- skrobia
- syrop glukozowy
- trehaloza
- żelan.

Należy więc bardzo uważnie czytać etykiety gotowych produktów. **Niemowlęta karmione mieszanką mleczną lub mlekozastępczą nie mogą otrzymywać preparatów słodzonych sacharozą oraz fruktozą.** Potrawy można dosładzać glukozą.

Chorzy na fruktozemię mogą jeść:

- sałatę
- szpinak
- kalafior
- seler.

Produkty, które trzeba ograniczyć:

- pomidory
- pory
- dynię
- ogórki
- cebulę
- kapustę
- brukselkę
- rzodkiewki
- fasolę szparagową i białą
- groch.

Nie wolno spożywać:

- soi
- zielonego groszku
- marchwi
- pietruszki
- ziemniaków
- warzyw w puszkach
- ketchupu
- gotowych sosów i dań dosładzanych niedozwolonymi substancjami
- owoców
- soków owocowych oraz warzywnych.

Chorzy na fruktozemię muszą też uważać na leki (zwłaszcza w postaci płynu), powlekane tabletki oraz pasty do zębów.

Zaleca się pacjentom z HFI suplementację witaminą C, ponieważ w ich diecie jej ilość jest zazwyczaj niewystarczająca.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

„Nietolerancje pokarmowe”, Małgorzata Michalczuk, Adam J. Sybilski, [w:] Pediatr Med Rodz 2010, 6 (3), p. 189-193.

http://www.czytelniamedyczna.pl/496,zaburzenia-metabolizmu-weglowodanow-powodowane-mutacjami-i-rola-diety-jako-terap.html

http://biotechnologia.pl/informacje/dr-krystyna-pogon-o-problemie-jakim-jest-nietolerancja-fruktozy,15981

http://www.euroimmundna.pl/nietolerancja-fruktozy

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

Agar-Agar

W Polsce powszechnie używa się żelatyny zwierzęcej (najczęściej, w naszym kraju, jest to żelatyna wieprzowa) do różnych galaretek, żelków, jogurtów, cukierków, deserów, lodów,a także konserw mięsnych, kiełbas. Dodatkowo dodawana jest do szczepionek oraz leków i preparatów witaminowych. Żelatyna (E 441) może wywoływać objawy skórne. Warto jednak skorzystać w swojej kuchni z jej dietetycznego, roślinnego zamiennika czyli z agar- agar. Mogą go stosować osoby na diecie wegetariańskiej, wegańskiej, gdyż jest w 100% roślinny. Co to jest agar-agar? Jak go używać? Odpowiedzi na te pytania znajdują się w artykule. Zapraszamy

Agar – Agar czyli zdrowa galaretka

Agar- Agar, popularnie nazywany Agarem lub Kantenem, stanowi bezkaloryczne zastąpienie żelatyny zwierzęcej. Występuje w postaci białego proszku. Może być stosowany nie tylko przez wegetarian, wegan, ale także osoby zmagające się z alergią na żelatynę. Rzadko wywołuje reakcje uczuleniowe (np. objawy skórne) .

Skąd się bierze Agar- Agar?

Produkt ten jest całkowicie roślinny. Powstaje z wodorostów, zwanych agarofitami. Najczęściej pozyskuje się go z krasnorostów (czerwonych alg) pochodzących z Japonii , są one również najcenniejsze. Po odparowaniu powstaje biały proszek i w takiej postaci najczęściej możemy go spotkać. Postać taką najłatwiej zastosować do wielorakich celów. Występują jednak także inne formy agaru, równie łatwe do wykorzystywania, jak: granulat, sztabki czy płatki.

Właściwości Agar- Agar

Chociaż jest to produkt niemal bezkaloryczny, nie oznacza to, że jest całkowicie jałowy. Okazuje się, że zawiera wapń, jod, żelazo i śladowe ilości kwasu foliowego. Jego najcenniejszą właściwością jest cecha żelująca. Podobnie jak podgrzana w wodzie żelatyna tworzy specyficzną przezroczystą maź, która gęstniejąc, zamienia się w galaretkę. Żeluje doskonale i nie wymaga chłodzenia w lodówce, dlatego możemy mieć pewność, że nie rozpuści się ponownie w temperaturze pokojowej. Trzeba jednak pamiętać, że tężejącej galaretki na bazie agaru nie należy przestawiać zbyć energicznie oraz nie mieszać, gdyż może zostać przerwana struktura i zacznie się rozwarstwiać.

Zastosowanie Agar-Agar w kosmetyce

Jak już wiemy, agar powstaje z wodorostów, które działają przeciwzapalnie. Można tę właściwość wykorzystać do zastosowania na twarz samodzielnie zrobionej **maseczki oczyszczająco-rozjaśniającej**.

Do tego przepisu potrzeba:

- 100-150 ml wody
- 1 łyżeczkę agaru
- 1 kapsułkę (lub tabletkę) węgla aktywnego (działa przeciwbakteryjnie i rozjaśniająco).

Wystarczy wodę zagotować, dodać agar i dokładnie go wymieszać. Gotować 10 minut, zostawić do wystygnięcia. Następnie do ostudzonego płynu należy dosypać węgiel aktywny, rozmieszać i nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu oraz ust. Odczekać do wyschnięcia, następnie delikatnie zdjąć. Taką maseczkę można stosować 1-2 razy w tygodniu. Najlepiej po zabiegu posmarować twarz kremem lub olejem np. bawełnianym, migdałowym lub innym ulubionym. Skóra jest wtedy oczyszczona i rozjaśniona.

Zastosowanie agaru w tego typu domowych kosmetykach jest

bezpieczniejsze niż używanie żelatyny. Jest to idealne rozwiązanie dla osób uczulonych na żelatynę wieprzową, wegetarian, wegan.

Jak używać Agar – Agar w kuchni?

„Wegańska żelatyna," jak często jest nazywany agar, może służyć do przygotowywania deserów, galaretek, musów, żelowania przetworów owocowych, do zagęszczania dżemów, marmolad, przygotowywania żelków i lizaków, a także można go zastosować do dań obiadowych. Wcześniej należy podgrzać produkt do temperatury około 90 stopni. Warto go gotować przez 5-10 minut, ponieważ może jeszcze, podobnie jak wszystkie produkty z glonów i wodorostów, zawierać rybi posmak oraz zapach. Znika on po kilku minutach gotowania. Agar- Agar zawiera jeszcze jedną ciekawą cechę, można go wielokrotnie zmieniać, tzn. podgrzewać i przywracać do pierwotnego stanu bez efektów ubocznych oraz zmiany właściwości produktu.

Proporcje: do delikatnej galaretki do deserów w pucharku można użyć 2 łyżeczki sproszkowanego agaru na 1 litr płynu, np. soku, na ciasto trochę więcej, natomiast do galaretki garmażeryjnej 3 – 4 łyżeczki na 1 litr płynu.

Ten roślinny zamiennik żelatyny można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

Agar-Agar firmy Vita Natura

Agar- Agar jest powszechnie używany nie tylko w kuchni wschodniej, skąd do nas przywędrował, ale także w polskich produktach. W składzie czasami wymieniany jest z nazwy (zwłaszcza w lodach) lub pod symbolem E406.

Estera Kociołek i Marta Skrzypczak

Polecamy przepisy z użyciem agaru:

- Bezglutenowa tarta truskawkowa
- Sernik jaglany z dynią
- Kokosowa panna cotta
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Kokosowe ptasie mleczko
- Bezmleczny deser borówkowo-malinowy
- Gotowany sernik wegański z tofu

Bezglutenowe racuchy z rodzynkami (bez pszenicy, mleka, jajek)

Realizowanie nowych pomysłów i wypróbowywanie przepisów to dla nas coś fantastycznego. Dziś mamy nowe bezglutenowe racuchy z rodzynkami. Są pyszne, łatwe w wykonaniu i zasmakują każdemu łasuchowi. Dzięki dodatkowi rodzynek, racuchy są słodkie, nie trzeba używać zwykłego cukru.

Składnik na bezglutenowe racuchy z rodzynkami:

- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki drożdży suchych
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli himalajskiej
- 1/2 szklanki drobnych rodzynek
- 1 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka oleju do ciasta
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania rodzynek wrzątkiem. Przykrywamy i odstawiamy do ostygnięcia (powinny być letnie). W dużej misce mieszamy wszystkie suche składniki. Wrzucamy letnie rodzynki wraz z płynem oraz olej i wszystko dokładnie mieszamy. Masę na racuchy przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (na około godzinę). Łyżką zwilżoną w letniej wodzie nabieramy małe porcje ciasta i smażymy na rozgrzanym oleju na średnim ogniu. Dzięki rodzynkom racuchy są lekko słodkie, ale jeśli wolimy słodsze, możemy posypać erytrytolem lub ksylitolem.

Smacznego!

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

„Jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem (bez glutenu, soi)

Każdy z nas ma czasem ochotę na szybkie i proste danie, a jajecznica z pewnością do takich należy. Nasza „jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem jest propozycją dla osób, które z różnych powodów rezygnują ze spożywania jajek. Do tego dania użyliśmy dodatków, które rosną w ogródku, takich jak szczypiorek, chętnie używany do potraw z jajek, niedoceniana pokrzywa bogata w witaminy i minerały oraz nagietek będący nie tylko rośliną ozdobną, ale i posiadającą właściwości lecznicze. Sól himalajska czarna (kala namak) nadaje tej potrawie lekko jajeczny smak. Dzięki tym dodatkom nasze danie jest nie tylko pyszne, ale również zdrowe. Zachęcamy Was do spróbowania tego nietypowego połączenia składników.

Składniki na 2-3 porcje:

- 1 szklanka kaszy jaglanej Bio
- 2,5 szklanki wody
- 3 średniej wielkości cebula
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 płaska łyżeczka soli himalajskiej czarnej (kala namak)
- 1 garść młodych liści pokrzywy
- 4 główki kwiatów nagietka
- olej do smażenia, np. kokosowy rafinowany
- 2 szczypty kurkumy
- szczypta pieprzu

Jajecznica wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem

Przygotowania:

Kaszę jaglaną przebieramy i dokładnie płuczemy (można przelać wrzątkiem), a następnie zalewamy wodą i gotujemy przez około 18 – 20 minut bez dodatku soli. Na rozgrzanej patelni smażymy na oleju cebulę, a kiedy się zeszkli, dodajemy drobno posiekaną pokrzywę. Kiedy pokrzywa lekko zmięknie, przekładamy na patelnię ugotowaną kaszę jaglaną, sól himalajską czarną, pieprz oraz kurkumę, następnie smażymy jeszcze przez chwilę. Po zdjęciu z ognia dosypujemy drobno posiekanego szczypiorku i

dokładnie mieszamy. Po nałożeniu na talerze obsypujemy danie płatkami nagietka. Podajemy na ciepło.

Jeśli chcemy, aby smak jajek był bardziej wyrazisty, możemy dodatkowo jeszcze oprószyć naszą porcję na talerzu szczyptą soli himalajskiej czarnej.

Smacznego!

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

Bezglutenowe pyzy (pampuchy) drożdżowe (bez mleka i jajek)

Od dawna marzyły się nam pyzy drożdżowe na parze (pampuchy). Wreszcie nadszedł ten moment, kiedy zrealizowaliśmy to marzenie. Udało się stworzyć łatwy przepis na bezglutenowe pyzy drożdżowe, które smakują jak tradycyjne! Zrobione są z kilku rodzajów mąk, a nie z gotowej mieszanki. Dodatkowo nie zawierają mleka oraz jajek, które również często uczulają. Bezglutenowe pyzy drożdżowe świetnie smakują z sosem owocowym, grzybowym, czy mięsnym. Smacznego!

Składniki na bezglutenowe pyzy drożdżowe (ok. 8 sztuk):

Suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki ziemniaczanej

- 1/3 szklanki mąki jaglanej
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej

Mokre:

- 1 szklanka letniej wody (250ml)
- 1 łyżka oleju

Bezglutenowe pyzy drożdżowe (pampuchy, kluski na parze, parowańce)

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, sól, drożdże i łuskę babki jajowatej, która spełnia funkcję wiążącą. Wszystko dokładnie wymieszać, dolać wodę oraz olej, ponownie mieszać kilka minut, żeby składniki się połączyły. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Ciasto powinno znacznie zwiększyć objętość. Wyrośnięte ciasto podzielić na osiem części, z których należy uformować kule i położyć na obsypanej mąką ryżową desce lub stolnicy. Pyzy (pampuchy) powinny wyrastać jeszcze około 10 – 15 minut. Parować w garnku ze specjalną nakładką do gotowania na parze lub na bawełnianej ściereczce. Garnek należy przykryć pokrywką lub miską. Parowanie porcji pyz (pampuchów) trwa około 10 minut. Smacznego!

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

Bezglutenowe bułki gryczano-kokosowe (bez mleka, jajek, soi)

Bezglutenowcy marzą o bułeczkach, które mogłyby zastąpić pszenne. Nie jest to proste zadanie, bo nie będą smakowały jak te z powszechnie dostępne. Ale osoby na diecie bezglutenowej (i innej eliminacyjnej) wykorzystują dozwolone składniki i uczą się nowych smaków. Nie wszyscy mogą też korzystać z gotowych wypieków bezglutenowych lub mieszanek. Zrobiliśmy

więc bezglutenowe bułki gryczano – kokosowe, które są fajną alternatywą dla pszennych. Polecamy!

Składniki (na około 8 bułek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki drobnej mąki kokosowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej
- 1 1/2 szklanki ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- mleko kokosowe do posmarowania bułek

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier, drożdże i łuskę babki jajowatej. Dokładnie wymieszać, dodać wodę oraz olej, wyrabiać ciasto w misce do połączenia składników. Odstawić w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, żeby ciasto wyrosło (nie jest to duże zwiększenie objętości). Po tym czasie podzielić na 8 części. Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym, następnie odstawić jeszcze na około pół godziny. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego!

Bezglutenowe bułki gryczano-kokoswe

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

Quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej

Dziś chcemy Wam przedstawić wspaniałą alternatywę dla zbóż zawierających gluten. Jest to quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej, gdyż zawiera moc witamin i minerałów. Można ją, z powodzeniem, przyrządzać na wiele sposobów oraz użyć do różnych dań. Warto włączyć quinoa do swojego jadłospisu.

Quinoa, czyli komosa ryżowa

Roślina pochodząca z Ameryki południowej z sukcesem podbija polskie stoły i staje się coraz bardziej popularna. Nazywana „złotym ziarnem Inków" wcale nie jest zbożem, chociaż to właśnie jej nasiona są przez nas cenione. Roślina ta należy do tej samej rodziny, co szpinak i buraki. Jest naturalnie bezglutenowa, dzięki czemu mogą stosować ją osoby na diecie bezglutenowej. Osoby chore na celiakię również powinni sięgać po ten produkt, ale tylko jeśli na opakowaniu jest znak przekreślonego kłosa.

Quinoa dzięki swoim niezwykłym właściwościom odżywczym i antyalergicznym zastępuje wiele niezdrowych produktów oraz mięso. Zawiera bowiem wszystkie aminokwasy egzogenne, które musimy dostarczać do organizmu. Białko w komosie ryżowej występuje w dużej ilości, jest wartościowe (co rzadko spotyka się w przypadku roślin) i łatwo przyswajalne.

Zdrowotne właściwości komosy

Komosa zawiera także tłuszcze, dwa razy więcej niż popularna pszenica. Są to zdrowe tłuszcze: jednonienasycone (omega-9 – kwas oleinowy), wielonienasycone (kwasy omega-3 – kwas alfa linolenowy, omega-6 – linolowy) które obniżają poziom cholesterolu we krwi, zapobiegają powstawaniu i rozwojowi

miażdżycy. **Poza tym zawiera więcej wapnia niż mleko krowie, do tego jest on łatwiej przyswajalny, dlatego osoby cierpiące na nietolerancję laktozy i alergię na mleko powinny wprowadzić ją do swojej diety.** Zawiera także inne minerały: żelazo, magnez potas, fosfor, potas, sód, cynk. Warto zwrócić uwagę na dużą zawartość magnezu, która stawia komosę ryżową na równi z preparatami wyrównującymi niedobory tego pierwiastka. Quinoa to również bogactwo witamin z grupy B (również B6), A, E, kwasu foliowego, ryboflawiny, tiaminy, niacyny. Dzięki witaminie E i tłuszczom nienasyconym, podczas gotowania nie traci swoich cennych składników.

Komosa ryżowa zawiera **saponiny**, które działają przeciwalergicznie, przeciwzapalnie, przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo. Jest także wyjątkowa pod względem zawartości flawonoidów (m. in. kwercetyna i kemferol), których nie posiada w składzie żadne zboże. Działają one antyoksydacyjnie.

Różne rodzaje komosy ryżowej

Quinoa czarna, biała, czerwona

Występują różne rodzaje komosy ryżowej, które niewiele różnią się właściwościami.

Quinoa biała – najpopularniejsza w kuchni i najłagodniejsza w

smaku. Pęcznieje podczas gotowania. Przed tym powinno się ją dokładnie przepłukać. Komosę należy gotować około 15 minut, aż jej ziarenka staną się przezroczyste a ogonki wyraźne. Można zostawić ugotowaną komosę, aby wchłonęła więcej wody, żeby nie wydała się zbyt twarda. Przy podawaniu dań obiadowych śmiało można zastąpić nią ryż, kasze, ziemniak i makaron. Wygląda niezwykle egzotycznie, więc doskonale prezentuje się także w sałatkach.

Quinoa czerwona i czarna – trochę trudniejsze w przygotowaniu, ale bardzo wdzięczne, jeżeli chodzi o niezwykły wygląd, który nic nie traci podczas gotowania. Prawie wcale nie pęcznieją w trakcie przyrządzania, zachowują twardość, są również lekko chrupiące. Należy je gotować koło 20 minut, a nawet dłużej i także można zostawić pod przykryciem, żeby wchłonęły wodę. Dzięki niezwykłym kolorom doskonale prezentują się w sałatkach oraz słodkich potrawach.

Ziarno quinoa także można gotować. Powinno się je najpierw uprażyć na patelni a następnie gotować (można wtedy uzyskać orzechowy smak).

Kwiaty komosy ryżowej

Egzotyczna i zdrowa alternatywa

Quinoa to wysokowartościowe białko bez glutenu, doskonały dodatek do obiadu naturalnie bezglutenowy, który wzmocni organizm i zachwyci swoim wyglądem. Można kupić wiele produktów z komosy. Oprócz pięknych ziarenek występują również mąki, płatki, przetwory, których przygotowanie zajmuje mniej czasu, a cenne właściwości pozostają zachowane.

Estera Kociołek

Polecamy przepisy z użyciem komosy ryżowej:

- Warzywne babeczki z jajkiem przepiórki i quinoa
- Placki z quinoa i daktylami
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa

- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Źródła zdjęć:

www.theartofdoingstuff.com/how-to-grow-quinoa

http://recipes.howstuffworks.com/quinoa.htm

Bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (bez glutenu)

Mamy teraz sezon na wiele pysznych owoców. Pojawiły się również nasze ulubione borówki oraz maliny. Warto sięgać po te pyszne dary natury, gdyż zawierają moc witamin, antyoksydantów, błonnika. Dziś przedstawiamy nowy przepis na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy z dodatkiem kaszy jaglanej, dzięki której napój jest bardziej sycący. Idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub podwieczorek. Wypróbujcie go.

Składniki na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (ok. 4 porcje):

- 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BIO (1/3 szkl. suchej kaszy ugotowanej w szklance wody)
- 1szkl. dowolnego „mleka" roślinnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 szklanki malin
- 2 1/2 szklanki boróweк
- 2-3 łyżki erytrytolu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, „mleko” roślinne, erytrytol i cukier waniliowy miksujemy w blenderze tak długo, aż nie będzie grudek. Następnie dodajemy maliny oraz borówki, blendujemy wszystko razem. Przelewamy do szklanek i gotowe. Smacznego !

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

Krem daktylowo-czekoladowy (bez mleka, jajek, orzechów)

Nasza dzisiejsza propozycja to bezmleczny krem daktylowo-czekoladowy, do którego nie dodaliśmy cukru. Cała słodycz pochodzi od daktyli, które dodatkowo zawierają witaminy: A, B6, C oraz wapń i magnez. Taki krem czekoladowy jest świetną alternatywą dla tych, którzy nie mogą mleka, a także orzechów i jest bardzo łatwy w przygotowaniu. Zapewniamy, że smakuje wyśmienicie! Doskonały na kanapki, jako dodatek do deseru, naleśników czy nawet do naszych babeczek czekoladowych.

Składniki na krem daktylowo-czekoladowy:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 1 szklanka wody
- 2 czubate łyżki kakao
- 1 czubata łyżka stałego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Daktyle zalać przegotowaną wodą, przykryć i odstawić na noc (minimum 8 godzin). Po tym czasie daktyle pokroić i mocno podgrzać wraz z wodą, w której się moczyły. Można też od razu je gotować pod przykryciem na małym ogniu (dobrze wtedy daktyle pokroić). Kiedy daktyle będą miękkie dodać kakao oraz olej kokosowy, wymieszać i zmiksować na gładką masę. Przełożyć do słoiczka lub miseczki. Można przechowywać w lodówce około jednego tygodnia. Smacznego!

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

Krem daktylowo-czekoladowy

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

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców
- Krem karobowy z rodzynkami

Na słono:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna