Chleb gryczany na drożdżach (bez glutenu, mleka, jajek)

Jak upiec chleb bezglutenowy? Wielu osobom wydaje się, że własnoręczne przygotowanie pieczywa bezglutenowego jest niemożliwe, a już zwłaszcza bez gumy guar. Spieszymy zapewnić, że nie jest to prawdą. Można z łatwością upiec chleb w domu, czego przykładem jest nasz chleb gryczany. O ile eksperymentowanie w domu z mąkami bezglutenowymi w pieczeniu jest dość skomplikowane, to przygotowanie chleba według przepisu jest bardzo proste. Jedynym składnikiem w naszym chlebie, który mógłby zmienić konsystencję ciasta są jabłka, dlatego warto zwrócić uwagę, czy są one odpowiednio soczyste. Przed Wami sprawdzony i ceniony przepis na chleb gryczany na drożdżach!

Składniki:

- 3 szklanki mąki gryczanej
- ¾ szklanki startego jabłka (na drobnych oczkach)
- 2 czubate łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 1 łyżeczka soli
- 1 opakowanie drożdży instant na 1/2 kg mąki
- 1 ½ szklanki letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie – chleb gryczany na drożdżach:

Do miski wsypać mąkę, siemię lniane, sól i drożdże. Wymieszać, dodać pozostałe składniki, wyrobić łyżką. Ciasto przełożyć do wyłożonej papierem foremki (ok. 30 cm), przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec ok. 50 minut w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

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 kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Alergia na grzyby i pleśnie

Jesień jest porą roku, w której odnotowuje się jedne z najwyższych stężeń zarodników grzybów w powietrzu. Mogą one stanowić przyczynę wielu objawów alergii u osób na nie uczulonych. Jednak alergia na grzyby i pleśnie to problem zdecydowanie całoroczny. Chociażby z tego względu, że grzyby i pleśnie są obecne także w niektórych produktach spożywczych.

Alergia na grzyby i pleśnie – całoroczne alergeny

Zarodniki grzybów należą do alergenów całorocznych i są wszechobecne. Rozwijają się na materii organicznej żywej lub

martwej, występują m.in. na opadłych liściach, produktach spożywczych, gnijącej padlinie, w powierzchniowych warstwach gleby oraz źle wentylowanych łazienkach. Szczególnie duże stężenie odnotowuje się w okresie późnego lata i jesieni. Jedynie podczas mrozów powietrze jest wolne od ich obecności. Niektóre z grzybów potocznie nazywane są pleśnią, należą do nich grzyby z różnych grup systematycznych, których grzybnia (ciało grzybów) ma postać nalotów. Rodzaj występujących grzybów zależy od klimatu, pory roku, wilgotności, a także od warunków panujących w pomieszczeniach i budynkach.

Znaczną rolę w wyzwalaniu reakcji alergicznych odgrywają grzyby pleśniowe z rodzaju Cladosporium, Alternaria, Aspergillus, Penicillium, Mucor, Fusarium, Botrytis. Do alergii przyczyniają się również grzyby z gromady Basidiomycetes oraz z rodzaju Candida. **Unoszące się w powietrzu zarodniki mają rozmiary ułatwiające wnikanie do drzewa oskrzelowego. Mogą stanowić przyczynę alergii wziewnej oraz wywoływać sezonowe lub całoroczne objawy alergii,**

Objawy alergii na grzyby i pleśnie

Objawy alergii najczęściej manifestują się pod postacią:

- zapalenia śluzówek nosa,
- zapalenia zatok,
- zapalenia polipów nosa
- zapalenia zatok
- astmy
- Objawy mogą również obejmować skórę, przewód pokarmowy oraz inne narządy.

Alergia na grzyby i pleśnie – występowanie alergenów w pokarmach

W przypadku alergii pokarmowej reakcję alergiczną może wywołać spożycie grzybów z gromady Basidiomycetes, czyli grzybów

kapeluszowych, takich jak:

- pieczarki,
- podgrzybki,
- borowiki,
- maślaki
- kurki.

Do tej formy alergii przyczynić się mogą również artykuły spożywcze, do których wyprodukowania wykorzystuje się grzyby lub ich metabolity, a także żywność zainfekowana grzybami pleśniowymi.

Do produktów, w których są one obecne, należą:

- soki owocowe,
- orzechy,
- suszone owoce,
- sos sojowy,
- sery pleśniowe,
- ciasta drożdżowe
- niektóre gatunki wina i piwa

Występują także na powierzchni warzyw kopcowanych na zimę.

Grzyb candida albicans

Grzybem naturalnie występującym na powierzchni śluzówek oraz skóry każdego człowieka jest Candida albicans, należący do rzędu drożdżaków. Jest on oportunistycznym patogenem, czyli takim, który **u zdrowego organizmu nie wyrządza większej szkody, ponieważ jest go niewiele.**

Zagrożenie niekontrolowanym przerostem grzyba candida występuje przede wszystkim u osób:

- z osłabionym układem odpornościowym,
- z cukrzycą,
- zażywających antybiotyki,

- zażywających kortykosteroidy
  zażywających tabletki antykoncepcyjne

Jest wtedy przyczyną przypadłości ze strony różnych układów i narządów. **Przyczyną dolegliwości są infekcje drożdżakowe i toksyczne działanie mykotoksyn (toksyn wytwarzanych przez grzyby). Powodują one nadmierny rozrost lub stany zapalne,** które powstają w wyniku działania różnych mechanizmów alergicznych na białka tego grzyba.

Przyczyny rozpowszechniania się grzybów w domach – pożywienie

Na wzrost liczebności grzybów w domach ma wpływ także nieusuwanie resztek pożywienia – chleba, owoców i warzyw oraz ich przetworów, jak również nieutrzymywanie lodówek w czystości. Przyczynia się to do zwiększenia ilości przedstawicieli grzybów głównie z rodzaju Penicillium, Aspergillus, Botrytis.

Podsumowując, chociaż o grzybach i pleśniach z reguły mówi się jesienią, ważne jest, abyśmy pamiętali, że jest to problem całoroczny. Dlatego też należy dołożyć wszelkich starań, aby chronić się przed ich szkodliwym działaniem o każdej porze roku.

- LITERATURA

1. Dr Danuta Myłek, *Alergie*, Wyd. II, Warszawa, W.A.B., 2010.
2. Edward Rudzki, *Alergeny*, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.
3. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, *Alergia i*

nitolerancja pokarmów, Katowice-Warszawa, „Śląsk” Sp. z.o.o. Wydawnictwo Naukowe, 2004.
4. Wojciech Mędrala, *Podstawy alergologii*, Wrocław, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, 2006.

Paulina Kubiak

Placki ryżowe z jogurtem kozim (bez glutenu, jaj, mleka krowiego)

Kto nie lubi placków? Chyba wszyscy je lubią. Osoby na diecie bezglutenowej tęsknią za tym daniem. Mamy dla Was dobrą wiadomość. Placki bez glutenu też mogą być smaczne! Robi się je bardzo szybko, nawet bez pomocy miksera. Nasze placki ryżowe z jogurtem kozim mogą spożywać osoby, które są uczulone także na mleko krowie.

Składniki:

- 2 szklanki mąki ryżowej
- 2 jogurty kozie naturalne (po 125g)
- pół szklanki zimnej wody
- szczypta soli
- naturalny cukier waniliowy

Przygotowanie placków ryżowych:

Do miski włożyć wszystkie składniki, wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Kłaść łyżką nieduże placki i smażyć na oleju,

aż lekko się zarumienią.

Jest to propozycja na śniadanie lub drugie danie. Placki ryżowe z jogurtem kozim można podawać z owocami lub zdrowym środkiem słodzącym (np. stewią, ksylitolem, syropem daktylowym, ryżowym, itp.). Z tej ilości otrzymujemy około 16 placków.
Smacznego!

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

Placki ryżowe z jogurtem kozim

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe

- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Dżem morelowo – jabłkowy (bez

cukru)

Mamy dla Was propozycję na zdrowe, słodkie śniadanie lub podwieczorek – pyszny dżem z suszonych moreli i jabłek. Nie ma potrzeby dodawać do niego cukru! Można podawać z pieczywem, waflami ryżowymi lub naleśnikami.

Składniki:

- 2 szklanki moreli suszonych
- 2 szklanki wody
- 4 średnie, kwaśne jabłka

Przygotowanie dżemu morelowo – jabłkowego:

Morele zalać wrzącą wodą, przykryć, odstawić na ok. 1 godzinę. Jabłka obrać (niekoniecznie), pokroić, dodać do moreli i gotować do miękkości, a następnie zmiksować.

Smacznego!

Dżem morelowo – jabłkowy

Polecamy także przepisy na inne dżemy i pasty do chleba:

Na słodko:

- Dżem malinowy i truskawkowy z ksylitolem
- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

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

Morele bogate są w substancje mineralne: potas, który reguluje ciśnienie krwi oraz pracę nerek, jak również w żelazo, wapń, fosfor, witaminy: PP, C i B oraz błonnik, dzięki któremu regulują również procesy trawienne. Dostarczają organizmowi beta karotenu, chroniącego nas przed działaniem wolnych rodników odpowiedzialnych za choroby nowotworowe oraz przyspieszenie procesów starzenia.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Anafilaksja

Anafilaksja to rodzaj nagłej, uogólnionej reakcji z nadwrażliwości o charakterze alergicznym lub niealergicznym. Rozwija się w ciągu kilku sekund, minut, do kilku godzin od momentu kontaktu z czynnikiem sprawczym (z reguły pokarm, leki, użądlenia owadów) i może przyjąć postać łagodną lub ostrą (wstrząs anafilaktyczny), która może zagrażać życiu i wymaga hospitalizacji. W przebiegu reakcji anafilaktycznej objawy najczęściej obejmują skórę, błony śluzowe, a także układ oddechowy, krążenia oraz pokarmowy. Mogą one wystąpić równocześnie.

Objawy narządowe anafilaksji i częstość ich występowania*

Objawy skórne	pokrzywka, świąd, rumień, obrzęk naczyniowo-ruchowy	88,00%
Objawy oddechowe	duszność, kaszel, chrypka, drapanie w gardle, świszczący oddech	47,00%
Objawy krążeniowe	osłabienie, omdlenie, obniżenie ciśnienia tętniczego	33,00%
Objawy z przewodu pokarmowego	nudności, wymioty, biegunka, bóle brzucha	30,00%

W 33% przypadków objawy ustępują samoczynnie, ale pojawiają

się powtórnie po 1-3 godzin i są równie niebezpieczne jak te pierwotne. Większość form anafilaksji ma łagodny charakter, objawia się wysypkowymi zmianami na skórze i lekkimi bólami brzucha. W przypadku nawet łagodnej formy reakcji anafilaktycznej należy zachować czujność, ponieważ nie wiadomo, czy i kiedy dołączą się inne ciężkie objawy.

Zgodnie z zaleceniami raportu ekspertów, [1] reakcję anafilaktyczną rozpoznaje się, jeżeli objawy spełniają jedno z trzech niżej podanych kryteriów:

1. Mają nagły początek z zajęciem skóry lub/i błon śluzowych oraz towarzyszą im zaburzenia oddychania albo obniżenie ciśnienia tętniczego lub/i związane z tym objawy (omdlenie, zasłabnięcie);
2. Po ekspozycji na prawdopodobny alergen wystąpiły (w ciągu kilku minut lub kilku godzin) co najmniej dwa objawy spośród niżej wymienionych:

- *zajęcie skóry lub śluzówki,*
- *zaburzenia oddychania,*
- *obniżenie ciśnienia tętniczego lub/i związane z tym objawy (omdlenie, zasłabnięcie)*
- *utrzymujące się objawy ze strony układu pokarmowego (bóle kolkowe, wymioty);*

3. Po ekspozycji na znany alergen (w ciągu kilku minut lub kilku godzin) ma miejsce obniżenie ciśnienia krwi:

- *u dzieci i niemowląt: ciśnienie tętnicze niższe niż norma dla wieku lub spadek >30%,*
- *u dorosłych: ciśnienie skurczowe <90 mm Hg lub spadek > 30% od wartości wyjściowej*.*

Wśród żywności, która może wywołać reakcję anafilaktyczną, najczęściej wymienia się orzeszki ziemne i skorupiaki (kraby, krewetki, langusty).
Rzadziej wymieniane są: jaja, kiwi, mleko krowie, nasiona, orzechy (migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe,

nerkowce, pekan), awokado, sezam, truskawki, poziomki, banany, czosnek, papaja, ryby, seler, płatki zbożowe śniadaniowe, pszenica, rośliny strączkowe (soja, groch, soczewica).

Do innych czynników mogących wywołać reakcję anafilaktyczną należą: jad owadów (pszczoły, osy, szerszenie, mrówki, trzmiele), leki (m.in. aspiryna, penicylina, ketoprofen, morfina), alergeny wziewne (sierść konia, kota), czynniki niealergiczne (nagłe ochłodzenie organizmu, wysiłek fizyczny, ciepło, stres), lateks, środki kontrastowe posiadające w składzie jod (stosowane podczas tomografii komputerowej), szczepionki i surowice (np. szczepionka przeciwtężcowa i inne). Ryzyko wystąpienia reakcji anafilaktycznej wzrasta w przypadku sumowania czynników wyzwalających, np. przy jednoczesnym kontakcie z alergenami pokarmowymi i wysiłku fizycznym.

Narażeni na reakcję anafilaktyczną są szczególnie alergicy, ale może ona wystąpić u każdego. W przypadku wystąpienia anafilaksji konieczna jest szybka reakcja, gdyż natychmiastowe podjęcie leczenia zmniejsza ryzyko powikłań i zgonu.

Zapobieganie anafilaksji:

- Należy uważnie obserwować, jaka żywność bądź substancje wywołują reakcję anafilaktyczną.
- Jeżeli nie ma się pewności co do tego, który pokarm lub czynnik wywołuje reakcję, należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy unikać niskokalorycznych środków słodzących, produktów kwaśnych i słodkich, ponieważ mogą one wywołać reakcję lub nasilić jej przebieg.
- Jeśli reakcja na niektóre pokarmy, np. orzeszki ziemne, mleko krowie, pszenicę, krewetki lub inne produkty, jest ostra, należy całkowicie wyeliminować je z diety.
- Jeśli została stwierdzona anafilaksja, należy zawsze nosić przy sobie ampułko-strzykawkę z adrenaliną lub lek ratujący życie.

- Aspiryna oraz leki o zbliżonym do niej działaniu mogą u niektórych osób być przyczyną reakcji anafilaktycznej, dlatego należy ich unikać, jeśli kiedykolwiek wcześniej została stwierdzona anafilaksja.
- Zażywanie leków należących do grupy beta-blokerów może utrudniać leczenie anafilaksji. Dlatego ich stosowanie należy skonsultować z lekarzem.

Jak postępować w przypadku wystąpienia reakcji anafilaktycznej:

- Należy jak najszybciej przerwać źródło czynnika sprawczego (np. usunąć żądło owada).
- Jeśli chory posiada przy sobie adrenalinę lub inny lek w ampułkostrzykawce do zastosowania w przypadku wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego, należy go natychmiast zaaplikować domięśniowo (najlepiej w udo).
- Należy bezzwłocznie wezwać pogotowie oraz zawołać po pomoc osobę z najbliższego otoczenia.
- Jeśli chory miał wcześniej przepisany przez lekarza lek przeciwhistaminowy i ma go przy sobie, powinien go zażyć (osobom nieprzytomnym nie podaje się tabletek).
- Należy ocenić drożność układu oddechowego, stan układu krążenia, skóry, stan świadomości oraz oddychanie.
- Poszkodowanego dobrze jest ułożyć na plecach z uniesionym kończynami dolnymi, a jeśli chory wymiotuje, należy go ułożyć w pozycji bocznej ustalonej.
- W przypadku zatrzymania krążenia lub oddechu należy przeprowadzić akcję reanimacyjną, ze stałym masażem serca i sztucznym oddychaniem.
- Należy często monitorować częstość oddechów, częstość i rytm pracy serca, a także ciśnienie tętnicze, w równych odstępach czasu.
- Chory nie powinien samodzielnie jechać do szpitala, ponieważ może nagle stracić przytomność.
- Jeśli poszkodowany jest sam w domu, powinien się upewnić czy drzwi są otwarte, aby umożliwić wejście ratownikom

medycznym.

*Źródło: *Podstawy alergologii*, red. W. Mędrala (s.456)

- LITERATURA

1. William E. Walsh, *Alergie pokarmowe*, Wyd. 1, Warszawa: Amber, 2001.
2. Wojciech Mędrala, *Podstawy alergologii*, Wrocław: Górnicki Wydawnictwo Medyczne, 2006.

[1]. (Sampson H.A.: *Second symposium on the definition and management of anaphylaxis: summary report – Second National Institute of Allergy and Infectious Disease/Food Allergy and Anaphylaxis Network symposium.* J Allergy Clin Immunol. 2006; 117: 2: 391-397).

Paulina Kubiak

Bezglutenowe kluski kładzione (bez mleka, jajek, soi)

Kluski są uznawane za danie pracochłonne. Nasze bezglutenowe kluski kładzione wykonuje się bardzo szybko, a w dodatku są bezglutenowe. Ich delikatny smak pozwala je podawać zarówno z owocami, jak i z mięsem. Mogą także służyć jako dodatek do zup. Spróbujcie!

Składniki na kluski:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka wody

Przygotowanie klusek kładzionych:

Do miski wsypać mąki, wymieszać, wlać 1 szklankę wrzącej wody, dokładnie wymieszać i zostawić do ostygnięcia. Małą łyżeczką, zanurzaną każdorazowo we wrzątku, nabierać nieduże porcje masy i wrzucać do gotującej się, osolonej wody. Po wypłynięciu gotować kilka minut. Podawać z owocami, sosem lub podsmażoną cebulką.

Smacznego!

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

Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Mąkę kukurydzianą otrzymuje się z przemiału ziaren kukurydzy. Nie zawiera glutenu, więc może być stosowana przez osoby uczulone na ten składnik. Doskonale nadaje się do pieczenia ciast, pieczywa. Stosowana w kuchni meksykańskiej.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowe kluski kładzione

Dieta rotacyjna i rodziny pokarmów

Dieta rotacyjna

Podstawą leczenia alergii pokarmowej jest eliminacja szkodliwych produktów. Dodatkowo wskazane jest stosowanie diety rotacyjnej. Poleca się ją osobom, które mają alergie na kilka lub więcej pokarmów, bowiem codzienne spożywanie tego samego produktu (np. ziemniaków, drobiu, mleka sojowego, itd.)

sprawia, że układ odpornościowy jest mocno obciążony i może doprowadzić do alergizacji na kolejne pokarmy. Rotacja pozwala organizmowi „odpocząć” od nadmiernej ilości alergenów z tej samej rodziny (określenie dotyczy roślin) lub klasy (w przypadku pokarmów zwierzęcych), a niekiedy pomaga w zidentyfikowaniu szkodzącego nam produktu.

Przypomnijmy, co to jest dieta rotacyjna

Jest to 4-dniowy plan żywieniowy, który pomaga kontrolować uczulenie. Dietę rotacyjną ustala się na podstawie stwierdzonej alergii (lub jej podejrzenia) i przynależności danego pokarmu do określonej rodziny lub klasy. Polega to na tym, że produkty z tej samej grupy spożywa się co 4. dzień (np. ryż w poniedziałek, a następnie dopiero w piątek). Tego samego dnia można zjeść kilka produktów z jednej rodziny/klasy, ale lepiej najpierw sprawdzić każdy z nich z osobna, czy nie wywołuje nadwrażliwości (wskazana obserwacja i zapisywanie reakcji w dzienniczku objawów).

Czasami produkty z tej samej grupy mogą być spożywane co 2 dni, ale nie dotyczy to osób, które mają ciężki przebieg alergii. Nie jest wtedy wskazane jedzenie pokarmów z tej samej rodziny/klasy dwa razy w ciągu dnia albo podczas tego samego posiłku (np. jeśli zjedliśmy na obiad ziemniaki, to nie jemy na kolację drugiego produktu z tej rodziny, np. bakłażana czy pomidora).

Alergicy powinni spożywać produkty jak najmniej przetworzone, bez konserwantów, barwników i innych dodatków, najlepiej z upraw ekologicznych (bez chemii). Optymalna ilość posiłków to 3. Powinny one być regularne i niezbyt obfite.
Poniżej znajdują się pomocne w stosowaniu diety rotacyjnej tabele rodzin i klas pokarmów oraz przykładowe zestawy produktów.

Należy pamiętać, że **produkty, na które jesteśmy uczuleni eliminujemy z diety, natomiast rotacji podlegają pokarmy dobrze tolerowane przez nasz organizm!**
Nie przeprowadzajmy tych zmian w diecie samodzielnie, bez wykonania testów, konsultacji z lekarzem czy dietetykiem.

Rodziny pokarmów

Alergia Pokarmowa

Klasyfikacja produktów spożywczych według rodzin i klas*

Rodzina botaniczna	Produkty spożywcze
Nanerczowate	Mango, orzechy pistacjowe
Kosmowate	Botwina, buraki cukrowe, buraki czerwone, szpinak
Złożone	Anyż gwiaździsty, bylica, cykoria, karczochy, endywia, estragon, krwawnik, mniszek, rumianek, sałata, ziarna słonecznika
Powojowate	Słodkie ziemniaki (bataty)
Krzyżowe	Brokuły, brukiew, brukselka, chrzan, gorczyca, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, kapusta pekińska, rzepak, rzeżucha, rzodkiew, rzodkiewki
Dyniowate	Cukinia, dynia, melony, ogórki
Hepankowate	Owoc kaki
Wrzosowate	Borówka, czarna jagoda
Grzyby	Grzyby jadalne
Trawy	Cukier trzcinowy, jęczmień, kukurydza, owies, proso, pszenica, ryż, słód (z jęczmienia), żyto
Orzechowce	Orzech włoski, orzech pekan
Wargowe	Bazylia, cząber, lawenda, majeranek, melisa, mięta, oregano, rozmaryn, szałwia, tymianek
Wawrzynowate	Awokado, cynamon, laur
Strączkowe	Chleb świętojański, cieciorka, fasola mung, groch, lukrecja, orzeszki ziemne, soczewica, soja, ziarna rośliny guar
Liliowate	Cebula, czosnek, por, szczypiorek, szparagi
Bananowate	Banany
Palmowate	Daktyle, orzechy kokosowe
Męczennicowce	Owoc passiflory (męczennicy)
Pieprzowate	Pieprz
Rdestowate	Gryka, rabarbar, szczaw
Różowate	Brzoskwinia, głóg, gruszka, jabłko, jarzębina, jeżyna, malina, migdał, morela, śliwka węgierka, tarnina, truskawka, wiśnia
Rutowate	Bergamotka, cytryna i inne owoce cytrusowe
Skalnicowate	Agrest, porzeczka
Psiankowate	Bakłażan, papryczka chili, papryka, pomidor, ziemniak
Zatwarowate	Orzech koli, ziarno kakaowe
Baldaszkowate	Anyż, dzięgiel, kmin rzymski, kolendra, koper włoski, koperek, lubczyk, marchew, pasternak, pietruszka, seler bulwiasty, seler naciowy
Winorośłowate	Winogrona, rodzynki
Aktynidiowate	Kiwi

Klasa zoologiczna	Produkty spożywcze
Ssaki	Mięso wieprzowe, wołowe, cielęce, kozie, owcze, jagnięce, baranie, królicze, dziczyzna, mleko krowie, owcze, kozie, kobyle
Drób	Kura, indyk, kaczka, gęś, dziki drób (mięso i jaja)
Ryby	Wszystkie ryby
Skorupiaki	Kraby, krewetki, langusty, homary
Mięczaki	Ślimaki, małże, ostrygi, mątwy

Przykładowy zestaw produktów w czterodniowej diecie rotacyjnej*

Grupa produktów	Dzień I	Dzień II	Dzień III	Dzień IV
mięso	wołowina	ryba	baranina	kura
owoce	jabłka, gruszki	winogrona	banany	pomarańcze
warzywa	fasola, groch	kapusta, kalafior	seler, marchew	pomidory, sałata
Zbożowe, ziemniaki	pszenica (pieczywo, makaron)	gryka	ryż	ziemniaki
napoje	sok jabłkowy	sok winogronowy	sok porzeczkowy	sok pomarańczowy
inne	mleko	rodzynki	orzechy włoskie	jaja

TABELKA – KLASYFIKACJA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

- LITERATURA

Jarosz Mirosław, Dzieniszewski Jan. *Alergie pokarmowe*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2004.

*Tabela 12 *„Klasyfikacja produktów spożywczych według rodzin i klas”, str. 172*

*Tabela 16 *„Przykładowy zestaw produktów w czterodniowej diecie rotacyjnej”, str. 178*

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem (bez mięsa, glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana jest idealna nawet do pasztetu. Tym razem pasztet w wersji ze słonecznikiem i proteiną sojową. Zawiera dużo białka, węglowodanów oraz zdrowych tłuszczów, a także magnez, cynk, kwas foliowy, witaminę A, D, E oraz witaminy z grupy B. Doskonały dla uczulonych na mięso oraz wegan i wegetarian. Spróbujcie sami!

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki słonecznika łuskanego
- 1/2 opakowania proteiny w granulacie, kostce lub w paskach
- 3 marchewki
- 1 por
- przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziołowy, rozmaryn / tymianek

Przygotowanie pasztetu z proteiną sojową i słonecznikiem:

Warzywa poddusić do miękkości. Proteinę sojową ugotować w bulionie. Słonecznik namoczyć (najlepiej na noc, ale może być kilka godzin). Ugotowaną kaszę zmielić ze namoczonym przez noc słonecznikiem, duszonymi warzywami i ugotowaną w bulionie proteiną sojową. Dodać przyprawy, wymieszać. Wyłożyć do wysmarowanej formy do pieczenia i piec ok. 30 minut w 180 – 200 stopniach.
Uwaga! Z formy wyciągać i kroić dopiero po wystudzeniu.
Im drobniej zmielimy składniki tym pasztet będzie gładszy. Można zmielić w maszynce do mięsa na drobnym sitku.

Smacznego!

Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem

Właściwości słonecznika na pewno docenią osoby dbające o zdrowie, urodę i witalność. Produkt ten polecany jest na drugie śniadanie, podwieczorek lub jako przekąska. Idealnie komponuje się w sałatkach z tuńczykiem i kurczakiem oraz z różnego typu daniami.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem

Bezglutenowe bułki z rodzynkami (bez cukru, mleka, jajek, soi)

Wypiekanie pieczywa nie jest rzeczą łatwą. Przekonał się o tym każdy, kto choć raz tego próbował. Przedstawiamy Wam przepis, który sprawdził się w naszej kuchni. Zaletą tych bułek jest łatwość przygotowania, mała ilość składników i oczywiście dobry smak.

Gotowe wypieki bezglutenowe mają dodatki, które nie wszyscy tolerują. My proponujemy wykonać bułki z ekologicznych

składników, bo dla alergików są one szczególnie wskazane. Chorzy na celiakię natomiast powinni użyć produktów oznaczonych jako bezglutenowe.

Składniki: (na ok. 20 bułeczek)

- 4 i ¼ szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 szklanka rodzynek
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 opakowanie drożdży instant (na 500g mąki)
- 2 łyżki oleju
- 3 szklanki wody

Przygotowanie:

Rodzynki zalać dwoma szklankami wrzątku, w osolonym naczyniu siemię lniane zalać jedną szklanką wrzątku, dokładnie wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Do dużej miski wsypać mąkę ryżową, suszone drożdże oraz sól. Wymieszać suche składniki a następnie dodać przestudzone rodzynki (wraz z płynem) siemię lniane oraz olej. Masę dokładnie wyrobić łyżką (przykryć ściereczką) i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. jedną godzinę.

Dłonie zwilżyć i formować małe bułeczki. Piec na wyłożonej papierem blaszce przez ok. 20 minut w temperaturze 200 stopni C.

Smacznego!

Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami (bez glutenu, mleka, cukru)

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami to ciekawy pomysł na deser. Kasza jaglana to produkt uniwersalny, z którego można zrobić zarówno dania słone, jak i słodkie. Dzisiaj proponujemy ugotować z niej budyń. Kasza ta w połączeniu z daktylami tworzy pyszny, sycący deser bez dodatku cukru. Sok pomarańczowy lub jabłkowy przełamuje nieco jego słodkość.

Składniki (proporcje na 4-5 osób):

- 1 szklankę suchej kaszy jaglanej
- 1 czubatą szklankę daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki soku pomarańczowego lub jabłkowego (najlepiej bez dodatku cukru)
- wanilia (opcjonalnie)

Przygotowanie budyniu z kaszy jaglanej:

Kaszę jaglaną płuczemy obficie w zimnej wodzie, odsączamy. Daktyle kroimy na małe kawałki i razem z kaszą wrzucamy do gotującej wody. Kiedy kasza wchłonie wodę, dolewamy sok i dodajemy wanilię. Gotujemy na małym ogniu do miękkości (w sumie ok. 20 minut), a następnie miksujemy stópką blendera.

Wylewamy do pucharków i zostawiamy do ostygnięcia.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- 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

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.

Suszone daktyle mają wszechstronne zastosowanie – mogą służyć jako zdrowa słodka przekąska , ale także być składnikiem wielu dań (np. mięs, sałatek) i wypieków.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Alergia Pokarmowa

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami