Poznaj mniej popularne ziarna bez glutenu – teff, amarantus, quinoa

Przechodząc na dietę bezglutenową najczęstszymi zamiennikami produktów glutenowych stają się ryż i kukurydza. Należy jednak pamiętać, że dieta eliminacyjna powinna być prowadzona z rotacją, a stosowanie cały czas tych samych substytutów może prowadzić do alergizacji

- Czytaj też...

Artykuł o diecie eliminacyjno – rotacyjnej.
Z tego powodu warto poznać inne zboża i pseudozboża, które wprowadzone do codziennej diety pozwolą ją zróżnicować i urozmaicić.

Ziarna bogate w wapń

Teff, amarantus i quinoa charakteryzują się tym, że są bardzo bogatym źródłem wapnia. Mimo, że nie są to nasze rodzime zboża warto po nie sięgnąć, gdyż pod tym względem znacznie przewyższają te uprawiane w naszym klimacie. W zależności od źródła można znaleźć informację, że np. teff i amarantus zawiera ok 300 mg wapnia na 100 gram suchego ziarna. Quinoa ma ok 100 mg, a np. gryka 31 mg. Dlatego będąc na diecie gdzie mogą grozić niedobory wapnia dobrze jest dowiedzieć się o nich czegoś więcej.

- Czytaj też...

O wapniu na diecie bezmlecznej

Teff

Teff nie jest jeszcze w Polsce bardzo popularny, ale zdecydowanie powinno znaleźć swoje miejsce w diecie bezglutenowej. Jest rekomendowany przez lekarzy i dietetyków jako doskonały substytut ziaren glutenowych. Zboże to pochodzi z Afryki. Jego ziarno jest naturalnie bezglutenowe, a dodatkowo bogate w wapń, żelazo, kwas foliowy. **Mąka z teffu** jest szczególnie polecana do wypieku bezglutenowego chleba na zakwasie, a **płatki z teffu** będą doskonałą alternatywą dla płatków owsianych na śniadanie, oraz jako dodatek do wypieków. Płatki z teffu można też zmielić na mąkę, albo dodać do wypieków. Ma bardzo neutralny smak, więc wypieki z jego dodatkiem powinny przypaść do gustu każdemu.

Zobacz nasze ciasteczka z płatkami z teffu

Ciasteczka z płatkami z teffu

Amarantus

Jeśli nie znacie jeszcze amarantusa to koniecznie musicie to zmienić. Trudno o drugie tak wartościowe i bogate w białko ziarno. Poza tym zawiera ważne aminokwasy, w tym lizynę, która musi być dostarczana wraz z pożywieniem, a może brakować jej w diecie np. wegetariańskiej i wegańskiej. Szczególnie warto podawać amarantus dzieciom, ze względu na to, że stymuluje hormon wzrostu.
Amarantu występuje w różnych postaciach – jako mąka, płatki, ziarno oraz popping. Ten ostatni jest szczególnie lubiany przez dzieci. Pasuje świetnie do deserów, ale także jako np. panierka.
Amarantus jest naturalnym spulchniaczem, dlatego zalecany jest jako składnik mieszanek bezglutenowych.

- Czytaj też...

Zobacz nasze propozycje na bezglutenowe panierki

Quinoa

Nazywana „złotem inków”, Doceniania ze względu na swój oryginalny smak, dekoracyjny wygląd i właściwości zdrowotne.

Podobnie jak amarantus zawiera dużo białka, oraz lizynę. Polecana na diecie odchudzającej, gdyż ma niski indeks glikemiczny, ale wysoką zawartość błonnika.
Warto też dodawać płatki z quinoa do dań dla dzieci, gdyż może być ona stosowana już od początku rozszerzania diety, a jest bardzo zdrowa.

- Czytaj też...

Jak gotować quinoa? Przeczytaj w naszej bazie wiedzy!

Prawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna z rotacją nie powinna prowadzić do niedoborów. Warto wykorzystać zdrowie znajdujące się w różnych bezglutenowych ziarnach i obok kaszy jaglanej i gryczanej wprowadzić te, które opisaliśmy powyżej.
Poza tym jedzenie nie powinno się znudzić – dobrze, jeśli posiłki są smaczne, ciekawe i urozmaicone. Quinoa będzie bardzo eleganckim i smacznym dodatkiem do np. zupy – kremu, a amarantus ekspandowany (popping) pięknie wygląda jako posypka do ciastek czy lodów. Teff natomiast ułatwi pieczenie bezglutenowych ciast i pieczywa.

Wypróbuj nasiona amarantusa – możesz samodzielnie zmielić je na mąkę, albo ugotować i dodać do dań obiadowych, np do zupy.

Bezglutenowa panierka – kotleciki sojowe z amarantusem

Ostatnio pojawiło się pytanie – **jaką bezglutenową panierkę można zrobić do kotletów**. Możliwości jest więcej niż się wydaje. Dodatkowo, jeśli z diety wyłączone jest także jajko, wówczas trzeba je jakoś zastąpić, żeby panierka się przykleiła. W **tym artykule** poruszyliśmy już ten temat, przyszedł więc czas na wypróbowanie tego w praktyce.

Składniki:

- kotlety sojowe
- 1 litr bulionu warzywnego
- 3 łyżki mąki sojowej + 6 łyżek wody
- popping z amarantusa
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)

Przygotowanie:

KROK 1. Kotlety ugotować w bulionie (ok. 10 minut), wyjąć i odsączyć.

KROK 2. Mąkę wymieszać z wodą, dodać sól i pieprz do smaku. UWAGA! Mąka sojowa ma specyficzny zapach, jednak po usmażeniu nie będzie on wyczuwalny.

KROK 3. Każdy kotlet moczymy w mieszance mąki z wodą, a potem obtaczamy w amarantusie. Smażymy na złoto na dobrze rozgrzanej patelni. Ogień nie może być zbyt duży, żeby amarantus się nie przypalił.

Co oprócz amarantusa można

zastosować jako panierkę bezglutenową?

- pokruszone na drobno płatki kukurydziane. Trzeba zwrócić uwagę, żeby nie miały w swoim składzie słodów, które mogą być glutenowe (np. słód jęczmienny). Panierka taka świetnie nada się na domowe nuggetsy (z kurczaka, albo sojowe)
- sezam
- wiórki kokosowe – świetna panierka do kurczaka, pasuje do dań azjatyckich. Polecamy smażyć na olej kokosowy.
- panierka z mąki – np. z mąki z cieciorki

Smacznego!

- ZOBACZ TEŻ...

Kotleciki z kaszy jaglanej panierowane w amarantusie