

Diety przy nietolerancjach pokarmowych

Małgorzata Górnikowska



NIE JEM... WIĘC gotuję



BEZ GLUTENU



BEZ JAJEK



BEZ MLEKA



BEZ DROŻDŻY

Małgorzata Górnikowska

NIE JEM... WIĘC gotuję

Diety przy nietolerancjach pokarmowych



Tekst: Małgorzata Górnikowska

Redakcja i korekta: zespół Wydawnictwa SBM

Projekt i wykonanie okładki: Anna Witwicka

Projekt makiety, skład i opracowanie graficzne: Luba Ristujczina

Studio Litera – www.studiolitera.pl

Zdjęcia:

Okładka: ©Dorian2013z | Dreamstime.com, ©Igor Zakharevich | Dreamstime.com, ©rawpixel.com | freepik.com

Wnętrze: ©Małgorzata Górnikowska, ©Rasulov | Shutterstock.com, ©NatashaBreen (3); Dreamstime.com: ©Yuliakotina (5); ©Tetiana Kovalenko (9); ©Max Lashcheuski (10); ©Sikth (15); ©Sergey Kolesnikov (17, 77); ©Tonklaphoto (18); ©Olena Danileiko (18); ©Nbvf (21); ©Katrinshine (26); ©Mercealmoguera (30); ©Mariusz Jurgielewicz (34); ©Cipariss (34); ©Mayamore (37); ©Ajafoto (37); ©Peter Zijlstra (38); ©Olga Kriger (41); ©Nipaporn Panyacharoen (41); ©Mohammed Anwarul Kabir Choudhury (42); ©Salcuk Koc (42); ©HandmadePictures (45); ©Udrall (46); ©Sergey Tolmachyov (49); ©Snabelfisk (50); ©Vitalii Kit (57); ©Olena Ukhova (57); ©Ilan Andreiev (58); ©Jörg Beuge (62); ©Claudiodivizia (67); ©Anastasia Turshina (72); ©Viktorii Protsak (99); ©Bdspn (103); ©Maceofoto (104); ©Amradul (111); ©Nina Moskovchenko (112); ©Yurakp (112); ©Susico (115); ©Vanillaechoes (115); ©Kolesnikovserg (116); ©Colourdream (119); ©Svetlana Kuznetsova (123); ©Sebalos (127); ©Ninell (136); ©Katerynabibro (139); ©Lenazajchikova (140); ©Mirzamlk (140); ©Fedecandoniphoto (143); ©Katerynabibro (147); ©Shawn Hempel (154); ©Andrei IAKHNIUK (161); ©Natalya Aksenova (162); ©Mateno (182); ©Phong Giap (184); ©Katerynabibro (185); ©Nataliia Sirobaba (187); ©Ajafoto (187)

Autorka i Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje w książce były rzetelne, nie ponoszą jednak odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki ich wykorzystania. Wiadomości w niej zawarte nie zastąpią fachowej opieki medycznej i dietetycznej.

Wydanie I, Warszawa 2020

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2020



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-171-8

Spis treści

Od Autorki.....	6	Bułeczki z tofu.....	33
Chleb.....	7	Muffinki z batatem.....	34
Chleb gryczany, czyli najprostszy na świecie.....	9	Ciasto z makiem	37
Chleb jaglany, bliźniak gryczanego	10	Ciasto orientalne z jabłkiem.....	38
Chleb z siemienia lnianego.....	13	Kulki na bogato	41
Chleb z soczewicą	14	Ciastka daktylowe.....	42
Chleb mieszany z kminkiem	15	Kokosowe tofu z bananem	45
Chleb konopny z siemieniem i bananem	17	Keks łatwy i pyszny.....	46
Krakersy jaglane	18	Szarlotka.....	49
Chlebki pita	21	Ciasto z polewą czekoladową i chili.....	50
Cebularz z kiszoną kapustą.....	22	Ciasto z kruszonką	53
Słodki poranek	23	Desernik na zimno	54
Placki z jabłkiem	25	Owocowo	55
Ciastka teff	26	Musy owocowe z chia	57
Podpłomyki lniano- -bananowe z makiem.....	29	Mus truskawkowo-figowy bez cukru.....	58
Muffinki kakaowe.....	30	Banany smażone z dodatkami	61
		Jabłka pieczone z morelami i chipsami kokosowymi	62
		Gruszki pieczone z kardamonem.....	64



Humusy 65

Humus z żurawiną na słodko	66
Humus chili z czarnuszką	67
Humus z pestkami dyni	69
Humus fasolowy	70
Humus buraczany z kalarepą	73
Humus ogórkowo-groszkowy	74
Humus ze świeżej rukoli	77
Humus z pieczoną cebulą i pieczarkami	78
Pesto ze szpinaku	81
Pesto z jarmużu	82

Pasty z kaszy jaglanej..... 83

Pasta pomidorowa z oliwkami	85
Pasta z bazylią i kaszą jaglaną	86
Pasta z kurkumą	89
Jaglany przekładaniec z pieca	90
Kasza jaglana z warzywami	93
Kasza jaglana na słodko	94
Słodkie warzywa z kaszą	96

Sałatkowo 97

Cykoria z pastą z makreli	99
Przekąska z tuńczyka z domowym majonezem	100

Ryżowa tortilla ze smażonym tofu z dipem z kalafiora	101
Zielona sałatka z ogórkiem i bananem	103
Kiszonka, czyli kwaśna sałatka	104
Sałatka jarzynowa z domowym majonezem	107
Słone przekąski zamiast chipsów	108

Cukiniowo 109

Makaron z cukinii z kalafiozem i imbirem	111
Sezamowa potrawka z cukinią i papryką	112
Spaghetti z cukinii	115

Cukiniowe placki z pieczarkami	116
Cukinia, papryka i bakłażan faszerowane komosą ryżową oraz fasolą	119
Cukinia z mielonym indykiem	120

Warzywnie 121

Rzodkiewka z patelni z papryką i rozmarynem	123
Trójkolorowe kopytka	124
Pieczone ziemniaki z rozmarynem i oregano	127
Lazania warzywna z sosem pomidorowym	128
Dynia i ziemniaki z jarmużowym pesto	131
Kapusta z dynią i czosnkiem	132
Potrawka z dyni z kaszą gryczaną	135
Potrawka z papryką, bakłażanem i selerem	136
Brukselka z batatem i czerwoną soczewicą	139
Papryka faszerowana soczewicą	140
Gołąbki z tofu i pieczarkami w sosie sezamowym	143
Kotlety warzywne pełne zdrowia	144
Kapusta z fasolą i suszonymi pomidorami	147
Klopsy pieczarkowe z tofu i warzywami	148
Placki z batatem	150
Naleśniki wytrawne z oregano	151
Pasztet warzywny z tofu	153
Pasztet warzywny, idealny na święta	154
Potrawka z pieczarkami i żółtą cukinią	157
Pieczarki w cieście z dipami	158
Makaron gryczany z soczewicą i natką	161

Komosa ryżowa	
z grzybami leśnymi	162
Potrawka z kalafiozem	165
Potrawka z fasolą	166

Bulionowo167

Rosół drobiowy z makaronem ryżowym.....	169
Barszcz czerwony	170
Pomidorowa na kaczce	171
Zupa kwaśna	173
Zupa wiosenna z groszkiem.....	174

Konkretnie z mięsem175

Żeberka z pieca na słodko.....	177
Pieczony boczek z czosnkiem.....	178
Pierś z kaczki, z czosnkiem i rozmarynem	181
Golonka z indyka gotowana z kurkumą	182
Kurczak pieczony z cytryną.....	184
Gulasz z indyka z cebulą	185
Udziec i golonka z indyka	187
Pulpety buraczane z indykiem	188
Ziemniaczany kulebiak z mięsem i fasolą.....	191



Od Autorki

Jeść trzeba. Tylko co jeść, kiedy tak wielu rzeczy jeść nie wolno? To pytanie zadaje sobie każdy, kto zderzy się z alergią lub nietolerancją pokarmową. Często jesteśmy zaskoczeni diagnozą i koniecznością wykluczenia niektórych produktów z dotychczasowej diety. Zdarza się, że różnych dolegliwości nie łączyliśmy z tym, co jemy. Lekarz zalecił testy pokarmowe, które wykazały, że konieczne są ograniczenia. I co dalej?

Trzeba żyć jak dawniej, ale mądrzej jeść. Dokonywać innych wyborów. Bez smutku i żalu rozstać się z zawartością niektórych półek w supermarkecie. Eliminacja tych produktów, których jeść nie powinniśmy, wyjdzie nam na zdrowie.

W moim domu kuchnia dla alergików ruszyła 15 lat temu i zmienia się niemal każdego dnia, ponieważ wciąż dochodzą nowe nietolerancje i konieczność wykluczenia kolejnych produktów z jadłospisu. Wiem, że z dnia na dzień nie uda się zrezygnować z glutenu lub nabiału, ale można próbować je czymś zastąpić. Najważniejsze w nowej sytuacji jest to, by nie myśleć o niej jak o stracie, tylko jak o zysku. Zyskujecie zdrowie, a co za tym idzie możliwość zabawy, chodzenia na spacer, do pracy lub szkoły. Nie trzeba brać leków i leżeć w łóżku. Jedzenie produktów, które nam szkodzą, obniża odporność całego organizmu. Dlatego tak ważne jest, by trzymać dyscyplinę. Nowe nawyki szybko wchodzi w krew.

Miałam szczęście trafić na mądrego lekarza, który powiedział: „to co dla innych zdrowe, nie musi być zdrowe dla ciebie”. Warto pamiętać, że w dużej mierze trzymamy swoje zdrowie we własnych rękach. Dlatego nie jedzmy tego, czego nie możemy ani w sobotę, ani na przyjęciu urodzinowym, ani w bufecie, ani w restauracji, ani na wakacjach, ani na świątecznym obiedzie u mamy. Zjemy raz, a alergeny buszują po naszym organizmie nawet do 14 dni. To się naprawdę nie opłaca.

W książce zgromadziłam proste przepisy na potrawy bez glutenu, jajek, mleka krowiego, drożdży, orzechów, kukurydzy, migdałów, miodu i kakao. I niektórzy chcieliby dodać: i bez smaku! Ale właśnie nie!

Wykorzystując zaproponowane przepisy, można skomponować całodienne, bogate w składniki odżywcze menu dla całej rodziny.

Życzę dobrego gotowania!
Autorka



Chleb



Chleb gryczany, czyli najprostszy na świecie



Składniki:

- ✓ 500 g kaszy gryczanej niepalonej
- ✓ 1 łyżeczka kminku mielonego
- ✓ 1 łyżeczka czarnuszki
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 2 łyżki oleju
- ✓ woda

Potrzebne będą:

- ✓ foremka o długości 20 cm
- ✓ papier do pieczenia
- ✓ blender



Należy bezwzględnie wybrać kaszę gryczaną niepaloną, ponieważ z prażonej chleb nie wyjdzie. Opakowanie kaszy wysypujemy na sitko i płuczemy pod zimną wodą. Przesypujemy do garnka i zalewamy wrzątkiem na 2 cm ponad linię kaszy. Dodajemy sól, czarnuszkę i kminek.

Garnek przykrywamy i odstawiamy na co najmniej 30 minut – kasza musi wchłonąć wodę i nieco napęcznieć.

Dodajemy olej i blendujemy około minuty. Może być na gładko lub z wyczuwalnymi ziarenkami.

Wlewamy ciasto do foremki wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy 1 godzinę w temperaturze 180°C (grzałki góra-dół).

Po upieczeniu chleb natychmiast wyjmujemy z foremki – w przeciwnym razie zaparzy się i zamoknie od spodu. Zostawiamy go na ściereczce do ostygnięcia. Gdy jest zupełnie zimny, odrywamy papier. Skórka jest twarda, więc najlepiej kroić od spodu.

Chleb idealnie przechowuje się zawinięty w bawełnianą ściereczkę. Jest pyszny przez kilka dni, nawet do tygodnia.

Chleb jaglany, bliźniak gryczanego

Składniki:

- ✓ 400 g kaszy jaglanej
- ✓ 3 łyżki oleju ryżowego
- ✓ sól
- ✓ ½ szklanki pestek dyni (opcjonalnie)
- ✓ 1 łyżka suszonego oregano, kmin rzymski (opcjonalnie)
- ✓ woda

Potrzebne będą:

- ✓ foremka o długości 20 cm
- ✓ papier do pieczenia
- ✓ blender



Aby kuleczki prosa nie chrupały w zębach, kaszę trzeba najpierw ugotować.

Przed gotowaniem kaszę płuczemy pod strumieniem zimnej wody. Następnie wrzucamy ją do garnka i zalewamy gorącą wodą nieco ponad poziom kaszy. Gotujemy do 5 minut. Jeśli cała woda została wchłonięta, trzeba dolać około ½ szklanki, żeby chleb nie był zbyt suchy.

Dodajemy sól, a jeśli chcemy pełniejszego smaku, łyżkę oregano i odrobinę kminu rzymskiego.

Aby chleb miał więcej wartości odżywczych, można także dodać ½ szklanki zmielonych pestek dyni.

Po wystygnięciu wszystko blenujemy 2–3 minuty na wysokich obrotach.

Przekładamy ciasto do foremki wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C (grzałki góra-dół).





Chleb z siemienia Inianego

Składniki:

- ✓ 10 czubatych łyżek zmielonego siemienia Inianego
- ✓ 5 łyżek mąki z ciecior
- ✓ 2 łyżki zmielonego sezamu
- ✓ 3 łyżki siemienia Inianego
- ✓ 3 łyżki oleju np. ryżowego lub rzepakowego
- ✓ ½ łyżeczki soli
- ✓ woda

Potrzebne będą:

- ✓ foremka o długości 20 cm
- ✓ papier do pieczenia
- ✓ młynek
- ✓ lateksowe rękawiczki

3 łyżki ziaren siemienia Inianego zalewamy połową szklanki ciepłej wody. Dodajemy 3 łyżki oleju, mieszamy i odstawiamy na kilka minut.

W oddzielnym garnku łączymy pozostałe produkty: mielone siemię, mielony sezam, mąkę z ciecierzycy i sól.

Namoczone siemię dodajemy do suchych składników i mieszamy. Powstaje gęsta masa, którą najlepiej formować w lateksowych rękawiczkach. Jeśli masa jest za sucha, trzeba dodać odrobinę wody. Rękawiczkę można natłuścić olejem.

Chleb wkładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia w taki sposób, żeby również od góry był zakryty jego warstwą.

Pieczemy 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C (grzałki góra-dół).

Po ostygnięciu chleb jest ciężki i zwarty.





Chleb z soczewicą

Składniki:

- ✓ 1 szklanka czerwonej soczewicy
- ✓ 1 szklanka siemienia lnianego
- ✓ 1 szklanka kaszy gryczanej niepalonej
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 3 łyżki oleju ryżowego/rzepakowego
- ✓ 1 łyżeczka garam masala
- ✓ 3 szklanki gorącej wody

Potrzebne będą:

- ✓ foremka 26 cm
- ✓ papier do pieczenia
- ✓ blender

Soczewicę, siemię lniane i kaszę gryczaną wrzucamy do garnka. Dodajemy sól i zalewamy wrzątkiem. Odstawiamy na 10–15 minut pod przykryciem.

Następnie dodajemy olej i garam masala. Blendujemy 1–2 minuty. Składniki powinny być trochę zmielone, ale nie na papkę. Masę przekładamy do foremki wyłożonej papierem.

Pieczemy 50 minut w temp 180°C z funkcją termoobiegu.

Po ostygnięciu chleb ma twardą, chrupiącą skórkę, a w środku jest wilgotny. Najlepiej kroić od spodu.

Chleb mieszany z kminkiem



Składniki:

- ✓ 1 szklanka czerwonego ryżu
- ✓ 1 szklanka kaszy gryczanej niepalonej
- ✓ ½ szklanki pestek dyni
- ✓ 1 łyżka kminku
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 1 łyżka oleju ryżowego lub rzepakowego
- ✓ 2 szklanki gorącej wody

Potrzebne będą:

- ✓ foremka i papier do pieczenia
- ✓ blender

Wszystkie suche składniki wrzucamy do garnka. Dodajemy sól, kminek i zalewamy wrzątkiem. Odstawiamy na 15 minut pod przykryciem.

Następnie dodajemy olej i dokładnie blendujemy przez 2-3 minuty. Składniki powinny być rozdrobnione, ale nie zmielone na papkę.

Masę przekładamy do foremki wyłożonej papierem lub do aluminiowej foremki. Pieczemy 60 minut w temperaturze 180°C z funkcją termoobiegu.

Po ostygnięciu wyjmujemy chleb z formy. Chleb ma twardą, chrupiącą skórkę, a w środku jest wilgotny. Najlepiej kroić od spodu.







Chleb konopny z siemieniem i bananem

Składniki:

- ✓ ½ szklanki mąki konopnej
- ✓ ½ szklanki mąki jaglanej
- ✓ 1 szklanka mąki ryżowej
- ✓ ½ szklanki maku
- ✓ ½ szklanki nasion siemienia lnianego
- ✓ 1 banan
- ✓ 3 łyżki oleju
- ✓ ½ łyżeczki kardamonu
- ✓ 1½ szklanki gorącej wody

Potrzebne będą:

- ✓ foremka o długości 26 cm
- ✓ papier do pieczenia
- ✓ lateksowa rękawiczka



Siemię zalewamy szklanką gorącej wody i odstawiamy na kilka minut.

W garnku mieszamy trzy rodzaje mąki, dodajemy rozgnieciony banan, olej, kardamon i namoczone siemię.

Wszystkie składniki mieszamy i dolewamy ½ szklanki gorącej wody.

Ciasto będzie gęste. Można je najpierw wyrabiać łyżką, potem najlepiej ręką – rękawiczkę można posmarować olejem, wówczas ciasto nie będzie się kleić.

Ciasto przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C z funkcją termoobiegu. Pieczemy 50 minut.

Po upieczeniu chleb najlepiej odstawić na 2–3 godziny, żeby zupełnie ostygł.

Chleb jest równocześnie lekko słodkawy i wytrawny. Kromki można polewać oliwą i jeść bez dodatków.

Krakersy jaglane

Składniki:

- ✓ 350 g kaszy jaglanej
- ✓ 2 szklanki wody
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 1 łyżka oregano
- ✓ 1 łyżka czarnuszki
- ✓ 1 łyżka rozmarynu
- ✓ 1 łyżka oliwy

Potrzebne będą:

- ✓ papier do pieczenia
- ✓ blender
- ✓ lateksowe rękawiczki

Kaszę wrzucamy na sitko i płuczemy obficie pod bieżącą zimną wodą. Przekładamy do garnka i zalewamy 2 szklankami gorącej wody.

Solimy i gotujemy 5 minut. Po tym czasie wyłączamy i zostawiamy pod przykryciem, aby kasza całkowicie wchłonęła nadmiar wody.

Do kaszy dodajemy oregano, rozmaryn, czarnuszkę i wlewamy oliwę. Blendujemy przez chwilę.

Masę wykładamy na papier do pieczenia. W rękawiczkach ugniatamy, a kiedy uzyskamy grubość około 2 cm, nacinamy ostrym nożem w kratkę, by po upieczeniu łatwiej łamać krakersy.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C z funkcją termoobiegu. Pieczemy 30 minut.

Krakersy doskonale smakują z humusem lub maczane w oliwie.

