

Małgorzata Górnikowska

DIETA

#bez alergii



BEZ CUKRU • BEZ GLUTENU
BEZ JAJEK • BEZ DROŻDŻY
BEZ LAKTOZY

Małgorzata Górnikowska

DIETA

#bez alergii

BEZ CUKRU • BEZ GLUTENU
BEZ JAJEK • BEZ DROŻDŻY
BEZ LAKTOZY

Tekst: **Małgorzata Górnikowska**

Korekta: **Anna Willman**

Projekt okładki: **Tomasz Pisarek**

Projekt makiety: **Luba Ristujczina Studio Litera – www.studiolitera.pl**

Skład i opracowanie graficzne: **Jacek Bronowski**

Stylizacje i zdjęcia potraw: **Małgorzata Górnikowska**

Zdjęcie na okładce: Dreamstime.com, © Michael Ahanov (mleko grochowe)

Autorka i Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje w książce były rzetelne, nie ponoszą jednak odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki ich wykorzystania.

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2021
Warszawa 2021



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-509-9

Spis treści

Od Autorki.....	4
Dzień pierwszy – gryczany.....	7
Chleb gryczany z białym sezamem i czarnuszką.....	9
Podplomyk gryczany z pestkami dyni.....	10
Pasta pieczarkowa z soczewicą i pastą tahini do chleba.....	13
Zupa dyniowa z cebulą.....	14
Kaczka z pomarańczami.....	17
Soczewica z natką i olejem dyniowym.....	18
Naleśniki gryczane z sosem truskawkowym.....	21
Pasta z bobu z opalaną cebulą.....	23
Pieczona karkówka na zimno do chleba.....	24
Salata z ogórkiem, żółtą fasolką szparagową i sezamem.....	27
Omlet z pieczarkami.....	28
Dynia faszerowana kaszą gryczaną.....	31
Ciasteczka do słoika.....	32
Dzień drugi – ryżowy.....	35
Naleśniki ryżowe z makiem i sosem śliwkowym.....	36
Chleb z dzikiego ryżu.....	39
Humusy klasyczny i z groszkiem.....	40
Pasta z czerwonej fasoli.....	43
Kęski z indyka z brokułem.....	44
Ryż na słodko z gruszką i kardamonem.....	46
Risotto z suszonymi pomidorami.....	49
Pasztet warzywny.....	50
Kotlety z kalafiora.....	53
Majonez w trzech odsłonach.....	54
Pierogi z indyka z tofu.....	57
Sucharki ryżowe.....	58
Wytrawne ciasto z groszkiem.....	61
Dzień trzeci – kukurydziany.....	63
Placki teff z jabłkiem i cynamonem.....	64
Muffinki kukurydziane z rodzynekami.....	67
Sushi z makreli z majonezem.....	68
Cukinia z boczkiem i śliwką.....	71
Kalarepa zapiekana z fenkułem.....	72
Sorgo z mango i pomarańczą.....	74
Krakersy kukurydziane.....	77
Pasta z dyni i papryki.....	78
Omlet kukurydziany z cebulą.....	81
Mintaj z granatem i jeżynami.....	82
Krem z kalafiora i cukinii.....	85
Placki kukurydziane z kalafiozem.....	86
Dzień czwarty – jaglany.....	89
Chleb jaglany orientalny.....	90
Jagodowy krem z chipsami kokosowymi.....	93
Placuszki imbirowe z babką płesznik.....	94

Pulpety z natką.....	97
Pasta brokułowa z awokado.....	99
Pudding jaglany z ciemną czekoladą.....	100
Kisiel żurawinowy.....	103
Ciasteczka z żurawiną.....	104
Jaglanka.....	107
Zielona soczewica z papryką.....	108
Pasta drobiowa.....	111
Szarlotka kaszotka.....	112
Roladki z kurczaka z kopytkami jaglanymi.....	115
Dzień piąty – Iniany.....	117
Chleb z siemienia i białej kaszy gryczanej.....	118
Ciastka słoneczne.....	121
Tofu z chipsami buraczanymi.....	122
Awokado z kremem.....	125
Pasta z białej fasoli z majerankiem.....	126
Duszone pieczarki z porą.....	129
Schab ze śliwką i morelą.....	130
Muffinki Iniane o piernikowym smaku.....	133
Pstrąg pieczony z bazylią i pieczarkami.....	134
Bataty z kolorowym nadzieniem.....	137
Zupa z dorsza z pieczarkami.....	138
Marchew i bataty pieczone w siemieniu.....	141
Słodkie placki kasztanowe.....	142
Dzień szósty – ziemniaczany.....	145
Pasztet ziemniaczany.....	147
Ziemniaczana zapiekanka.....	148
Kopytka paprykowe.....	151
Placki ziemniaczane z kapustą kiszoną.....	152
Leczo z kiełbasą z dzika.....	155
Pizza ziemniaczana.....	156
Pasta z pieczonych warzyw.....	159
Deser malinowy.....	160
Pasta oliwkowa.....	163
Kartoflanka z wiejską kiełbasą.....	164
Słodkie ruloniki.....	167
Kapuśniak.....	168
Dzień siódmy – amarantusowy.....	171
Placki z amarantusa z jarmużem.....	173
Łosoś z porą i musem cebulowym.....	174
Barszcz z płatkami migdałów.....	177
Sorgo z jarmużem i granatem.....	178
Słona przekąska zamiast chipsów.....	181
Chlebek z komosy z figami.....	182
Ciasteczka korzenne.....	185
Pasta buraczana z komosą.....	186
Rukola z carpaccio buraczanym.....	189
Amarantuski z niespodzianką.....	190

Od Autorki

Pewnie trudno w to uwierzyć, ale alergia może mieć dobre strony. Najważniejsze z nich są takie, że zaczynamy świadomie jeść, kupować i mądrze wybierać. Inaczej niż wcześniej patrzymy na jedzenie. Gdy z menu trzeba wykluczyć jeden alergen, np. mleko, zadanie wydaje się proste. Trudniejsze, gdy alergenów jest więcej i musimy zrezygnować dodatkowo z glutenu, drożdży i jajek. Ograniczeń jest wtedy tak dużo, że nie wiemy, jak gotować i co jeść. Czujemy, że niczego nam nie wolno. Dla bezpieczeństwa sięgamy wciąż po to samo: kupujemy znane produkty i przygotowujemy oswojone potrawy. Niczego nie przeczuwając, fundujemy sobie nowe zagrożenie, gdyż szybko się okazuje, że zaczyna nas uczulać to, co do tej pory mogliśmy jeść bez ograniczeń. W ten sposób organizm mówi nam „dość” i woła o zmianę. Dlatego tak ważna jest rotacja produktów i urozmaicanie posiłków. Tego trzeba się nauczyć, świadomie planując menu.

W planowaniu obowiązuje podstawowa zasada: nie spożywamy tego samego produktu częściej niż co 3-4 dni. Przerwa daje organizmowi czas na obronę. Każdy alergik wie, że reakcje uczuleniowe mogą się objawiać dolegliwościami skórными, ze strony układu pokarmowego, oddechowego, podwyższoną temperaturą, a nawet dusznościami.

Przepisy w tej książce nie zawierają podstawowych alergenów, czyli mleka i produktów pochodzących od krowy, glutenu, miodu, orzechów oraz drożdży. W kilku przepisach wykorzystano jajko – osoby uczulone muszą z niego zrezygnować. Można je zamienić według następujących zasad:



- 1 jajko = 1 łyżka mielonego lnu zmieszana z 3 łyżkami wody
- 1 jajko = ½ banana
- 1 jajko = 1 łyżka nasion chia rozmieszanych w ½ szklanki wody
- 1 jajko = 1 łyżka mąki z tapioki rozmieszana w 2 łyżkach wody

Do każdego dnia tygodnia przyporządkowano jeden produkt – przewodni – który króluje od rana do wieczora na talerzu alergika, np. w poniedziałek jest to gryka, we wtorek ryż itd. Do niego dobrano produkty uzupełniające, które należy rotować w diecie w taki sposób, by nie jeść ich częściej niż co 3-4 dni. Dodatki typu olej lub przyprawy nie mają tak istotnego znaczenia jak składniki główne.

Zaproponowany w książce każdy dzień produktowy to kilkanaście przepisów. Nikt nie jest w stanie ugotować wszystkiego jednego dnia, dlatego wybieramy potrawy w zależności od zapasów w lodówce i czasu, jakim dysponujemy. Ważne jest to, by w nowej kuchni, w przepisach z wykorzystaniem nieznanych wcześniej produktów, nie szukać starych smaków. Odkrywajmy przyjemność smakowania czegoś nowego, nie bójmy się próbować. Nowa kuchnia nie powinna naśladować starej – ma nieść zupełnie inną jakość i zapewnić nam zdrowie. Szukajmy własnych smaków. Jeśli w kuchni brakuje przyprawy zaproponowanej w przepisie – zastąpmy ją inną, być może będzie to strzał w dziesiątkę. I przede wszystkim obserwujmy się uważnie. Organizm szybko da nam znać, czy dieta, którą stosujemy, jest dla nas odpowiednia. Nie bagatelizujmy jego sygnałów. Im szybciej zareagujemy, tym lepiej będziemy się czuć, wyglądać a tym samym mieć energię na spełnianie marzeń.

Tego Wam wszystkim życzę!

Autorka





Dzień pierwszy – gryczany

Gryka to roślina bezglutenowa. W kuchni znana pod postacią kaszy gryczanej, płatków i mąki. Nasiona gryki to doskonałe źródło białka, błonnika oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i minerałów. To bogactwo magnezu, witamin z grupy B oraz kwasu foliowego, a także cenne źródło flawonoidów.

Najwartościowsza jest kasza gryczana niepalona. W przepisach wykorzystana jest również kasza gryczana biała.

Produkty uzupełniające to soczewica żółta i czerwona, dynia, fasolka szparagowa, pieczarki, kaczką, sezam biały, cebula, szczypiorek.





Chleb gryczany z białym sezamem i czarnuszką



Składniki:

- ✓ 2 szklanki kaszy gryczanej niepalonej
- ✓ ½ szklanki białego sezamu
- ✓ 3 płaskie łyżki ziarenek czarnuszki
- ✓ 1 płaska łyżeczka soli
- ✓ 2 łyżki oleju lub oliwy
- ✓ gorąca woda

Potrzebne będą:

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

Kaszę opłukać na sitku pod bieżącą wodą. Do garnka wrzucić kaszę, sezam, czarnuszkę i sól. Zalać wszystko gorącą wodą 2–3 cm ponad linię ziaren. Przykryć na 10 min, a następnie blendować 1 min do uzyskania gładkiej konsystencji.

Wyłożyć do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i wierzch poleć oliwą bądź olejem.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C z funkcją termoobiegu.

Piec około 45 min. Po wyjęciu skórka powinna być lekko przyrumieniona i twarda.

Kroić po wystudzeniu, najlepiej od spodu.



Podpłomyk gryczany z pestkami dyni



Składniki:

- ✓ 2 szklanki mąki gryczanej
- ✓ $\frac{3}{4}$ szklanki wody
- ✓ szczypta soli
- ✓ szczypta pieprzu
- ✓ $\frac{1}{2}$ łyżeczki czosnku granulowanego
- ✓ $\frac{1}{2}$ łyżeczki papryki wędzonej
- ✓ 2–3 łyżki oliwy
- ✓ 2–3 łyżki pestek z dyni
- ✓ 2–3 plasterki sera żółtego wege (opcjonalnie)

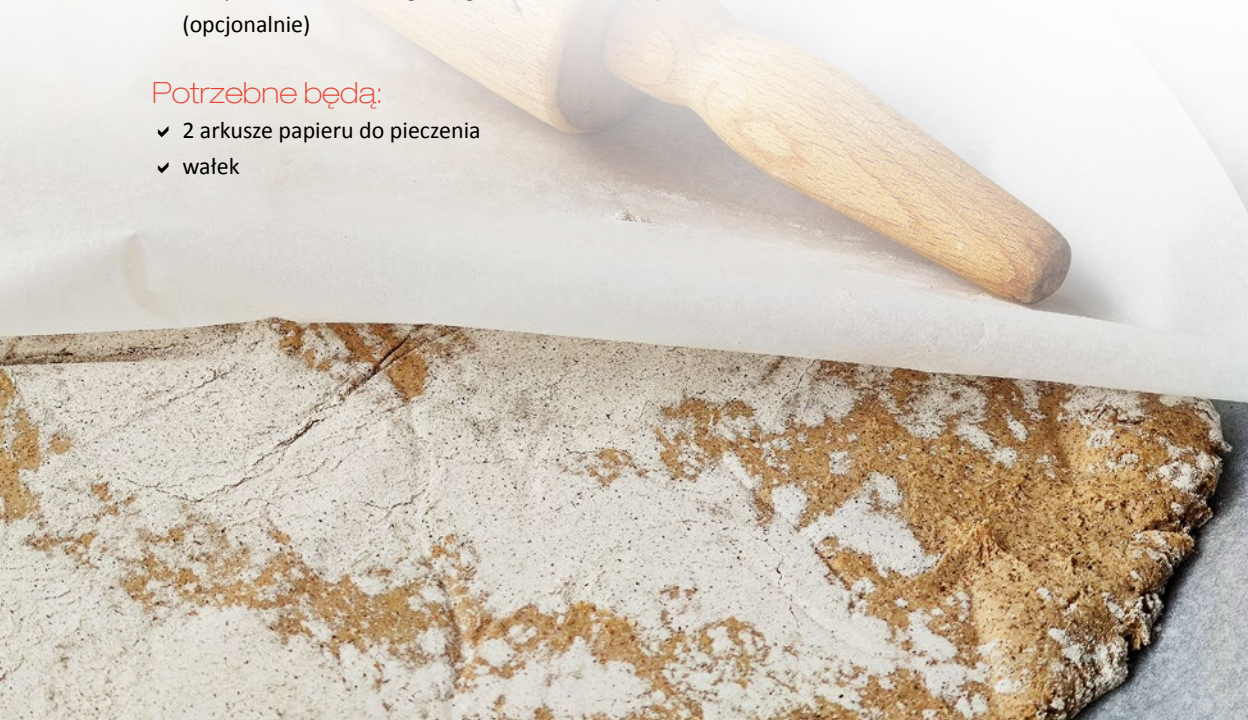
Potrzebne będą:

- ✓ 2 arkusze papieru do pieczenia
- ✓ wałek

Do garnka wsypać mąkę, dodać sól, pieprz, paprykę, czosnek i łyżkę oliwy. Wymieszać i powoli dolewać wodę, równocześnie mieszając. Jeśli ciasto robi się za rzadkie – dosypać odrobinę mąki, jeśli za gęste – dolać odrobinę wody. Mieszać do uzyskania idealnej konsystencji. Ciasto nie powinno się zbyt kleić do ręki.

Kulkę ciasta przełożyć na papier do pieczenia, lekko posypać mąką i położyć na nią drugi arkusz papieru. Wałkować lub ugniatć dłońmi aż powstaną placek o grubości około 2 cm. Połowę posypać pestkami, na drugiej połowie ułożyć plastry sera. Delikatnie skropić wierzch oliwą.

Wstawić na 20 min do piekarnika nagrzanego do 180°C z włączoną funkcją termoobiegu.







Pasta pieczarkowa z soczewicą i pastą tahini do chleba



Składniki:

- ✓ 1 szklanka soczewicy żółtej lub czerwonej
- ✓ 1½ szklanki wody
- ✓ 1 łyżka oleju
- ✓ 150 g pieczarek
- ✓ 1 łyżeczka mielonego kminku
- ✓ 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ✓ 2 łyżki pasty sezamowej tahini
- ✓ sól

Potrzebny będzie:

- ✓ blender

Soczewicę zalać wodą, posolić i doprowadzić do wrzenia. Dolać łyżkę oleju i gotować na małym ogniu, co jakiś czas mieszając.

Po 10 min dodać pokrojone pieczarki, kminek i tymianek. Gotować jeszcze 15 min i wyłączyć.

Zakryć pokrywką i odstawić na co najmniej 15 min.

Po tym czasie dodać pastę tahini i zblendować na gładką masę.

Pasta doskonale nadaje się do smarowania chleba, a jej smak wyśmienicie uzupełnia ogórek kiszony.



Zupa dyniowa z cebulą

Składniki:

- ✓ 1 nieduża dynia hokkaido (ok. 1½ kg)
- ✓ 1½ l wody
- ✓ 2 cebule
- ✓ 5 cm korzenia imbiru
- ✓ 5 cm korzenia kurkumy
- ✓ pieprz
- ✓ sól
- ✓ olej do podsmażenia cebuli

Potrzebny będzie:

- ✓ blender



Na zupę najlepsza jest dynia odmiany hokkaido o gładkiej i cienkiej skórce. Nie wymaga obierania, co jest jej największą zaletą. Wystarczy wydrążyć pestki i już można ją kroić, piec lub gotować.

Do sporego garnka włożyć kawałki wydrążonej dyni. Wlać około 1½ l wody, posolić i dorzucić pokrojone w plasterki korzenie imbiru oraz kurkumy. Świeże korzenie można zastąpić przyprawą w proszku – wystarczy dodać małą łyżeczkę.

Gotować 20–25 min. Jeśli wody jest za dużo, należy ją odlać, by po zmixowaniu zupa miała konsystencję kremu.

Na patelni podsmażyć posiekaną cebulę i dorzucić do ugotowanej dyni. Dodać sporą szczyptę czarnego pieprzu, przyprawić solą.

Zmixować na papkę.

Danie serwować gorące z odrobiną przysmażonej cebuli i kilkoma wiórkami imbiru startymi na tarce.









Kaczka z pomarańczami

Składniki:

- ✓ 1 świeża kaczka z chowu bez antybiotyków (ok. 2 kg)
- ✓ 3 pomarańcze
- ✓ kilka gałązek świeżego rozmarynu
- ✓ 2 łyżki suszonego tymianku
- ✓ sól

Potrzebne będzie:

- ✓ naczynie żaroodporne



Tradycyjnie kaczkę piecze się z jabłkami, jednak coraz trudniej o odmianę kwaśnych jabłek, więc można je zastąpić pomarańczami. Będzie inaczej niż zwykle, a przy tym smacznie.

Kaczkę umyć, odciąć szyję i kuper, osuszyć ręcznikiem i włożyć do naczynia żaroodpornego.

Wycisnąć sok z jednej pomarańczy i polać nią kaczkę. Posolić z dwóch stron i posypać tymiankiem.

Do środka kaczki włożyć dwie połówki pomarańczy obrane ze skóry, a kolejne dwie pod skrzydła. Część rozmarynu włożyć do środka kaczki, resztę ułożyć na wierzchu.

Naczynie włożyć bez przykrycia do piekarnika nagrzanego do 180°C z włączoną funkcją termoobiegu. Piec 1 godz. i 50 min.

Po tym czasie piekarnik wyłączyć, naczynie zakryć i pozostawić kaczkę jeszcze na 10 min w piekarniku.

Soczewica z natką i olejem dyniowym



Składniki:

- ✓ 1 szklanka czerwonej soczewicy
- ✓ 2 szklanki wody
- ✓ 1 łyżka oleju do gotowania soczewicy
- ✓ pęczek natki pietruszki
- ✓ 2–3 łyżki oleju z dyni
- ✓ sól
- ✓ kasza gryczana niepalona jako dodatek

Soczewica zawiera dużo białka, potasu i kwasu foliowego. Soczewica czerwona nie wymaga wcześniejszego namaczania, gdyż jest pozbawiona łupinki. Jest wdzięczna w przyrządzaniu, gdyż bardzo szybko się rozgotowuje. Wystarczy 10–15 min, aby była zupełnie miękka. Należy ją solić pod koniec gotowania, by nie traciła cennych właściwości.

Soczewicę zalać 2 szklankami wody, dodać łyżkę oleju i gotować, dodając pod koniec sól.

Pokroić drobno natkę pietruszki i wymieszać z ugotowaną soczewicą.

Polać olejem z pestek dyni.

Soczewicę można podawać z kaszą gryczaną ugotowaną na sypko.

