

**Maja Anuszkiewicz
Katarzyna Brzazgoń-Dzięcioł**

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ POKARMOWA

**Jak dietą eliminacyjną wspierać
leczenie schorzeń alergicznych,
psychicznych, neurologicznych**

Wrocław 2008

Wydawca
Wydawnictwo i Drukarnia Triada

Autorzy
Maja Anuszkiewicz, Katarzyna Brzazgoń-Dzięciol

Współpraca przy napisaniu książki
Beata Czaplińska

Projekt okładki
Maciej Potocki

Skład i łamanie
Triada, Wrocław

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka ta, ani żadna jej część, nie może być reprodukowana, kopiowana lub powielana w jakikolwiek sposób mechanicznie, chemicznie lub elektronicznie bez pisemnej zgody autorów (wydawcy).

© Copyright by Wydawnictwo i Drukarnia Triada
Wrocław 2009



Książka została sfinansowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Egzemplarz bezpłatny ISBN 978-83-61777-00-7

Nakład 3000 egz.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Rozdział 1. Nasze opowieści i wywiady	7
1.1. Historia pewnej rodziny, przygoda z celiakią i alergią pokarmową	7
1.2. Historia Kasi, Weroniki i Tymona.....	15
1.3. Przypadek Maksa i Beaty	26
1.4. Historia Magdy	32
1.5. Historia Michała	34
Rozdział 2. Aspekty psychologiczne diety - co robić aby przetrwać i uzyskać wsparcie innych	37
2.1. Skutki bytowe, społeczne i psychologiczne związane z koniecznością stosowania diety eliminacyjnej.....	37
2.2. Stadia adaptacji do choroby przewlekłej związanej z dietą eliminacyjną.....	39
2.3. Jak choroby z komponentą alergiczną mogą wpływać na wczesne relacje matki / ojca z dzieckiem?	40
Rozdział 3. Diety specjalne (bezglutenowa, bezmleczna, bezcukrowa, przeciwgrzybicza, hipoalergiczna)	41
Rozdział 4. Techniki gotowania	51
Rozdział 5. Jadłospis i przepisy:	57
wiosna	59
lato	72
jesień	83
zima	92
5.1. Dieta dla małych dzieci powyżej 1 roku życia, hipoalergiczna	102
Rozdział 6. Przepisy specjalne (klarowanie masła, zupy lecznicze, herbaty)	107
Rozdział 7. Wypieki i słodczyce	109
Rozdział 8. Gdzie uzyskać pomoc. Przydatne linki i miejsca	113
Rozdział 9. Z przymrużeniem oka o celiakii i nietolerancji glutenu .	115
Zakończenie	117
Bibliografia	120

Publikacja została sfinansowana
przez Urząd Marszałkowski
Województwa Dolnośląskiego
ze środków Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO



**DOLNY
ŚLĄSK**

www.dolnyslask.pl

Państwowy Fundusz

Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



WSTĘP

Książka zawiera informacje na temat diagnostyki, wiedzy medycznej i psychologicznej, o różnorodnych zaburzeniach związanych z nietolerancjami oraz alergiami pokarmowymi. Prezentuje również zestaw przepisów i technik gotowania dla osób stosujących dietę specjalną, a także dla tych, którzy starają się żyć w zgodzie z rytmem natury, wierząc, że jej mądrość i siła wspomagają przywracanie zdrowia. Rozwój cywilizacyjny, biotechnologie i przemysł spożywczy, posunęły się w ostatnich czasach dużo dalej niż sam człowiek. Dlatego też mimo polepszenia kondycji zdrowotnej ludzi oraz wydłużenia życia, jego jakość spada. W krajach bogatych ilość chorób cywilizacyjnych zwiększa się, np. wzrost zachorowań na alergię podwaja się co 10 lat – co w roku 2010 da nam 40% ludzi mających określoną formę alergii. Podobnie wzrasta liczba dzieci dotkniętych zaburzeniami z kręgu autystycznego, oraz osób z nietolerancjami pokarmowymi. Celiakia dotyka 1% populacji – czyli 300 osób w trzydziestotysięcznym mieście, a na samym Dolnym Śląsku chorobą tą dotkniętych może być nawet 28 784 osób! Diagnostyka i świadomość społeczna tych faktów jest wciąż niewystarczająca i niestety niewiele osób wie o związkach diety z zaburzeniami zachowania czy neurologicznymi. Najnowsze badania mówią o dobrych efektach wspomagania diety autyzmu – choroby bardzo tajemniczej, która dotyka wielu rodzin. Alergolodzy piszą o korzystnym wpływie psychoterapii oraz metod medycyny naturalnej, na stan zdrowia swoich pacjentów.

Problem nietolerancji pokarmowych i alergii dotyka też osobiście nas – autorów i naszych rodzin. Mamy nadzieję, że nasze doświadczenia pomogą innym cierpiącym i ich rodzinom, w osiągnięciu lepszej kondycji fizycznej i psychicznej. Niewątpliwie nie jest to możliwe, bez kompleksowego podejścia do omawianych w publikacji zagadnień, które obejmują metody medycyny naturalnej i psychologii. Należy je stosować jako terapie wspomagające, obok terapii i działań zaleconych przez właściwego lekarza specjalistę.

Zapraszamy do lektury!



ROZDZIAŁ 1

NASZE OPOWIEŚCI I WYWIADY

Rozdział pierwszy został poświęcony przedstawieniu autentycznych wydarzeń i wywiadów z osobami, które na co dzień borykają się z problemami wynikającymi z różnego rodzaju nietolerancji pokarmowych. W ten sposób chcemy zaakcentować podstawowy cel niniejszej publikacji, a mianowicie: TO DZIAŁA!

1.1. HISTORIA PEWNEJ RODZINY, PRZYGODA Z CELIAKIĄ I ALERGIĄ POKARMOWĄ

Mama: nietolerancja glutenu, alergia pokarmowa i wziewna, astma oskrzelowa

Córka lat 9: alergia pokarmowa na: pszenicę, glutaminian sodu i banany oraz formaldehydy

Syn lat 6: nietolerancja glutenu i laktozy, alergia pokarmowa i wziewna

Córka lat 4: alergia pokarmowa i wziewna

Historia, którą Państwo przeczytacie, jest relacją matki, która mając na uwadze zdrowie swoje i swoich dzieci, przeszła trudną i pełną wyrzeczeń drogę. Dziś z dumą stwierdza, że było warto!

Moje problemy zdrowotne nie są przypadkowe. Już sam fakt, że moi rodzice byli nałogowymi palaczami, stwarzał ogromne zagrożenie dla mojego zdrowia. Poza tym oboje mieli egzemy. Ojcu dokuczala alergia wziewna, zaś mamie nadwaga, a od 35-tego roku życia cukrzyca. Już w szkole podstawowej zaczęły się moje kłopoty z alergią, której nikt z lekarzy właściwie nie zdiagnozował, mimo że objawy: świąd skóry, egzemy, zapalenia krtani, wyraźnie na nią wskazywały. Od zawsze miałam też anemię, dużą wadę wzroku i wadę postawy. Czasy licealne to z kolei początek potwornych migren, które nie pozwalały czasem nawet na wyjście z domu. Przygotowania do wymarzonych studiów na AWF-ie (rehabilitacja) pokazały mi, że mój organizm nie należy do najsilniejszych. Podczas intensywnych treningów zdarzały mi się omdlenia. Po rozpoczęciu studiów na kierunku psychologii, zaczęły się moje kłopoty z układem pokarmowym, zaś alergia rozszalała się na dobre. W okresie pylenia cierpiałam na katar sienny, którego objawami były: łzawienia oczu i zawroty głowy. Niestety, leczono mnie tylko objawowo. Po zjedzeniu orzechów laskowych zaczynałam się dusić. Nikt jednak nie skierował mnie do specjalisty alergologa! Cierpiałam

też na świad skóry, przez co nie mogłam się myć normalną wodą z kranu, gdyż dostawałam liszajowatych zmian. Podświadomie ograniczałam częstotliwość kąpieli pod prysznicem, lub maksymalnie skracałam ich czas. Zaraz po tym, zmuszona byłam smarować się niezliczoną ilością balsamów. Każdy kolejny dzień, rozpoczynał się zazwyczaj od pytania narzeczonego o moje samopoczucie – które najczęściej było bardzo złe.

Podczas pierwszej ciąży zaczęły się pojawiać ataki duszności. Znajomy lekarz zalecił mi używanie inhalatora. Byłam wtedy na diecie wegetariańskiej i makrobiotycznej (dużo produktów zbożowych, warzyw, sporo nabiału), czasami jadałam ryby, zaś regularnie wątróbkę - głównie po to, by wspomóc leczenie anemii. Ginekolog prowadzący ciążę zalecał pić dużą ilość mleka. Podobne zalecenie dostałam, gdy przebywałam na oddziale położniczym. Tam urodziłam córeczkę Nadie, która otrzymała 9 punktów w skali Apgar. Dziecko miało silną żółtaczkę, więc po urodzeniu musiało leżeć pod lampami. Odkąd zaczęłam karmić piersią, u Nadii zaczęły się pojawiać kłopoty ze skórą i kolki. Po zapoznaniu się z literaturą fachową i prasą, zdecydowałam się na odstawienie produktów mlecznych. Lekarz prowadzący - specjalista neonatolog - zalecił smarowanie skóry, podawanie herbatki i czekanie, aż wraz z upływem czasu dolegliwości miną. Nic nie wspominał o diecie, nie pytał również o stolce. Po czterech miesiącach kolki skończyły się, ale mimo to dziecko było niespokojne i często płakało. Pojawiły się zmiany skórne, które wywoływały swędzenie. Zauważyłam też zmiany podczas wydalania – kupki były często śluzowate. Poza tym nie zaobserwowałam innych schorzeń. Moja kochana córeczka prawidłowo rosła i szybko się rozwijała.

Karmiłam piersią 1,5 roku. Wszystkie nowe pokarmy wprowadzałam zgodnie z zaleceniami makrobiotyki. Mimo tego, że dziecko dobrze się rozwijało, wciąż było niespokojne. Każdy odgłos sprawiał, że Nadia budziła się. Miała napady złości, gryzła, krzyczała, a do tego niezwykle trudno było ją uspokoić. Często miewała bóle brzucha, oraz zaparcia na zmianę z luźnymi stolcami.

Dwa lata po urodzeniu córeczki zachorowałam na zapalenie płuc. Miało to miejsce tuż po przeprowadzce do „nowego” domu, który był dosyć stary i trochę zagrzybiony. Objawy astmy nasilały się, a przy większym wysiłku dostawałam ataku. Lekarz pierwszego kontaktu zalecił mi stosowanie inhalatorów. Niestety - alergolog był niedostępny.

Podczas drugiej ciąży astma ustąpiła. Zaczęły się jednak inne problemy: dużo przytyłam, często bolała mnie wątroba. Urodzenie Karola odbyło się przez cesarskie cięcie. Mój synek został oceniony na 8 punktów w skali Apgar. Stwierdzono u niego obniżone napięcie mięśni, oraz siny kolor skóry. Podobnie jak Nadia, również miał żółtaczkę, więc musiał być naświetlany lampami. Mimo tego, że o to nie prosiłam, pielęgniarki podały mu mleko Bebiko. Bez mojej zgody! Karol był spokojny i pogodny, bardzo ładnie ssał pierś. Niestety, po miesiącu dostał sapki, a po trzech zachorował na zapalenie oskrzeli. Lekarz domowy postanowił podać antybiotyk doustny (bez osłony), który poprawił stan zdrowia Karolka. Potem zaczęły się problemy ze skórą – pojawiły się liszajowate zmiany. Coraz

częściej powtarzały się katar i zapalenia oskrzeli, co z kolei powiększało ilość zażywanych antybiotyków. Lekarz pocieszał mnie stwierdzeniem, że inne dzieci również chorują!

W tym samym czasie postanowiłam nieco zmienić nasze nawyki żywieniowe. Ograniczyłam nabiał do minimum, ale przede wszystkim zaczęliśmy jeść ekologicznie. Nasze menu składało się głównie z: własnych jarzyn, swojskiego mięsa i wędlin, oraz niewielkich ilości kozich produktów. Karolowi podawałam mleko zastępcze – Nutramigen, gdyż tylko takie tolerował. Wszystkich – poza lekarzem - dziwiło, że robił bardzo duże kupki, i to nawet 2-3 razy dziennie.

Mój stan zdrowia nie był w tym czasie zbyt dobry. Miałam sporą nadwagę, bolał mnie żołądek po prawie każdym posiłku, brakowało mi sił, a pod oczami miałam brązowe cienie i swędzące liszajowate zmiany skórne. Nie mogłam używać niektórych kosmetyków, a przy próbie malowania się szybko dochodziło do zapalenia spojówek.

Kolejnym, trzecim dzieckiem była Felcia (też cesarskie cięcie). Córka urodziła się miesiąc po terminie i była pierwszym moim dzieckiem, które nie miało żółtaczki. Ciąża przebiegała bardzo dobrze. Podobnie jak w przypadku Karola, również Felci pielęgniarki podały Bebiko, mimo mojej wyraźnej sugestii, że może być alergikiem.

Po powrocie do domu zaczęła ładnie ssać pierś. W czwartym miesiącu życia pojawiło się zapalenie oskrzeli, a wraz z nim kolejne infekcje i zmiany skórne. Oczywiście w czasie karmienia nie jadłam produktów mlecznych, konserwantów, barwników, itp.

W końcu trafiłam do lekarza alergologa i dietetyka, oraz specjalistki medycyny naturalnej. Były to wizyty prywatne. Panią doktor poznałam na warsztatach psychoterapeutycznych. To podczas nich zachęciła mnie do leczenia alergii i nietolerancji pokarmowych. Zasugerowała zrobienie testów skórnych, podstawowych badań dotyczących odporności i metabolizmu. Dała mi mnóstwo wsparcia i nadziei. Pierwsze w życiu testy skórne w kierunku zbadania przyczyn alergii, wykonałam w 2005 roku. Okazało się, że miałam reakcję na wszystkie alergeny, włącznie z poszerzonymi pokarmowymi, co wywołało niemałe zamieszanie wśród personelu medycznego. Cała ta sytuacja była dla mnie krępująca i nieprzyjemna. Moje dzieci również zostały poddane testom skórnym. U Nadii wykazały alergię na ryby morskie, a u Karola na trawy, pleśń i drzewa.

Zlecone przez panią doktor dodatkowe badania, wykryły u mnie i u synka nietolerancję glutenu. Pełna diagnostyka nietolerancji glutenu, oprócz badania krwi, które było dodatnie, obejmowała także gastroskopię z pobraniem wycinka jelita (endoskopię). Niestety, mając małe dziecko przy piersi nie zdecydowałam się na nią. W związku z tym nie mam pełnej diagnozy lekarskiej, a to z kolei nie pozwala formalnie przesądzić, że nie mam celiakii. To był poważny błąd!

U synka przeprowadziłam pełną diagnostykę na Oddziale Gastroenterologii Dziecięcej we Wrocławiu, przy ul. Kamińskiego. Niestety, wbrew uzgodnieniom słownym z lekarzami, dziecku przeprowadzono badanie biopsji jelita bez znieczulenia!!! Konsekwencją tej

nierozsądnej decyzji jest uraz dziecka, który trwa do dziś. Każde pobieranie krwi jest teraz ogromnym przeżyciem dla Karolka. Poza tym zabieg został przeprowadzony niestarannie i zamiast trzech wycinków pobrano jeden, który nie potwierdził choroby. Stwierdzono tylko nietolerancję laktozy, tuste stolce, oraz pewne nieprawidłowości w wątrobie, które wymagają dalszej diagnostyki.

Nasza prywatna pani doktor zaproponowała nam dietę, której wprowadzenie było na początku niezwykle uciążliwe, głównie z powodu trójki małych dzieci. Przez pewien czas nie spożywaliśmy: jajek, pszenicy, produktów mlecznych, marchwi, selera, cukru i większości owoców, oraz nie piliśmy kawy i czarnej herbaty. Co więcej, każde dziecko miało nieco inną dietę. Poradziłam sobie dzięki pomocy mamy, niani i męża. Trudność polegała głównie na tym, że niemal wszystkie posiłki trzeba było robić samemu, gdyż każdy produkt sklepowy mógł zawierać substancję uczulającą. Efekty przyszły błyskawicznie. Pierwsze zniknęły zmiany skórne pod oczami i na brzuchu, przestała swędzieć skóra, schudłam 8 kilogramów bez jakiegokolwiek ograniczania ilości i kaloryczności posiłków. Zrobiliśmy też badania włosów i badanie z krwi na opóźnione reakcje pokarmowe. Jak się okazało byliśmy uczuleni na wiele pokarmów i dodatków do żywności, oraz mieliśmy niedobory pokarmowe. Felicja w międzyczasie zaczęła jeść samodzielnie posiłki. Każdy nowy produkt jej diety wprowadzałam po konsultacji z lekarzem. Produkty glutenowe miała spożywać dopiero po drugim roku życia i wtedy też można było wykonać testy z krwi w kierunku nietolerancji glutenu. Wyszły na szczęście ujemnie. Mimo tego, Felicja reagowała alergią skórą na kontakt z produktami zawierającymi gluten.

Były momenty, podczas których przeżywałam kryzys psychiczny. Nie potrafiłam sobie poradzić. Przeżywałam, że nie mogę pójść do komunii świętej, lub zjeść z przyjaciółmi tortu urodzinowego. Wciąż tłumaczyłam wszystkim, co mi jest. Z pomocą przyszli do mnie Pani doktor i pewien niezwykle mądry ksiądz. Kapłan zaproponował komunię świętą pod postacią wina lub **opłatka bezglutenowego**. Pani doktor uświadomiła mi, że oferuję swojej rodzinie o wiele bardziej bogatą dietę, niż większość przeciętnych rodzin!

Ze względu na zagrzybienienie i wilgotny klimat postanowiliśmy zmienić miejsce zamieszkania. Nowy dom został poddany analizie mykologicznej, którą wykonał specjalista. Zaczęliśmy powoli zdrowieć, zaś dzieci przestały chorować. Moja skóra przestała swędzieć, astma nieco zelżała. Mam za to minimalne objawy alergii wziewnej sezonowej. Testy skórne nie wykazują już jakiegokolwiek alergii pokarmowej i nie mam przykrych objawów ze strony układu pokarmowego. Mam też znacznie więcej energii! Nadal jestem na diecie hipoalergicznnej, bezglutenowej i bezmlecznej. Przyzwyczaiałam się już do tego. Dziś, bez większego wysiłku, potrafię przyrządzać wszystkie potrawy. No i nareszcie mogę się malować kosmetykami!

Dziadkowie na początku traktowali nasze zmiany w diecie jako dziwactwo. Jednak dzięki lekturze artykułów na temat alergii i nietolerancji glutenu, oraz zauważalnej poprawie

zdrowia naszych dzieci, zaczęli się angażować w nowatorskie pomysły. Mimo podeszłego wieku, nauczyli się przygotowywać posiłki dostosowane do naszych potrzeb, co jest dla nas ogromnym wsparciem i daje możliwość pełnego uczestniczenia w rodzinnych uroczystościach.

Dzieci z roku na rok mają lepsze wyniki testów alergologicznych i w tym roku Karol i Felcja pierwszy raz nie mieli ataku obrzęku krtani na wiosnę. Cały sezon jesienno - zimowy przeszli bez infekcji, wymagającej zastosowania antybiotyku czy sterydów wziewnych. Podczas trzeciego pobycie w Centrum Pulmunologii i Alergologii w Karpaczu stwierdzono, że są zbyt zdrowe, by korzystać z usług tego szpitala.

Felcia, mimo absolutnie ujemnych testów skórnych, ma nieduże objawy atopowego zapalenia skóry. Je wszystko, poza produktami mlecznymi i czekoladą, na które nadal reaguje świądem i pękaniem skóry w zgięciach łokciowych i kolanowych. Należy przy tym pamiętać, że jedyny jej kontakt z produktami mlecznymi był w łonie mamy i jednorazowy w szpitalu. Oczywiście z założenia staramy się nie jeść niczego, co zawiera: konserwanty, sztuczne barwniki, lub wzmacniacze smaku. Jeszcze rok temu po zjedzeniu: jajka, pomidora, malin, truskawek i jakichkolwiek produktów kwaśnych, u Felci występowały reakcje skórne. Karol jest wciąż na diecie bezglutenowej i bezmlecznej. Z niecierpliwością czekamy na badania genetyczne, gdyż jego diagnoza nie jest jednoznaczna. Ostatnie próby wprowadzenia do jego menu produktów mlecznych, skończyły się wystąpieniem liszajowatych zmian skórnych. Oprócz tych ograniczeń je wszystko. Co więcej, bardzo interesuje się gotowaniem, a w szczególności przyrządzaniem lodów domowych i deserów. Nadia, która ma obecnie 9 lat, trochę się buntuje. Unika jednak pszenicy i bananów, bo ewidentnie jej szkodzą. Jest też uczulona na formaldehydy. Będąc ostatnio na obozie tanecznym jadła to, co inni, ale pojawiły się od razu bóle głowy i brzucha. Chciała jednak sama doświadczyć konsekwencji i zgodziłam się na to, ponieważ jej objawy nie są groźne dla życia. Teraz bardziej rozumie problem i pilnuje się sama. Ja w międzyczasie zostałam asystentką naszej Pani doktor i sama zaczęłam doradzać rodzicom, którzy znajdują się w podobnej sytuacji.

Będąc na diecie jestem narażona na trudne sytuacje. Jest to według mnie rodzaj niepełnosprawności, która jest niewidoczna, mało znana i nie wzbudza współczucia. Szczególnie dzieciom sprawia dużo trudności, gdyż pragną być akceptowane, chcą uczestniczyć w przyjęciach urodzinowych, częstować się cukierkami i robić zakupy w sklepiku szkolnym. Muszą nauczyć się bycia razem z innymi i radzenia sobie w sytuacjach wspólnego jedzenia. Moją rolą jest im w tym pomóc! Obecnie działam w lokalnym stowarzyszeniu i prowadzę zajęcia dla dzieci: „Przez kuchnię w świat”, które odbywają się w wiejskiej świetlicy. Uczymy się na nich o zabawach, tańcach i potrawach innych narodów, oraz wspólnie gotujemy różne egzotyczne dania. Działam też w radzie rodziców w szkole, dzięki czemu mogę mieć wpływ na dobór produktów w sklepiku szkolnym. Bardzo mnie cieszy, że Nadia została w tym roku przewodniczącą klasy!

12

Dla mnie najważniejsze jest to, że dzięki zwykłemu codziennemu gotowaniu, mogę dbać o zdrowie mojej rodziny i że efekty są widoczne. Ten fakt przywraca mi utracone dawniej poczucie kontroli nad sytuacją. Wcześniej zależna byłam od diagnoz, leków i działań innych. Teraz mam narzędzia pozwalające mi wpływać na dobrą formę moich bliskich. I to mnie szczególnie cieszy!

Muszę podkreślić, że otrzymałam wiele wsparcia od najbliższych, a także od przyjaciół i sąsiadów, którzy potrafią bezinteresownie dla moich dzieci przygotować produkty dla nich nieszkodliwe. Ludźmi, którym brak wyrozumiałości i życzliwości, zupełnie przestałam się przejmować! Nie warto! Przyjaciele i rodzina mają zawsze w szafce jakieś produkty dla nas przyjazne, a do reszty znajomych sami przynosimy przekąski, aby ich nie krępować.

Wywiad 1.

N: Nadia: lat 9,5 - alergia pokarmowa na: pszenicę, banany, glutaminian sodu, reaguje też na czekoladę w ilości większej niż 2 kostki i większe ilości nabiału.

K: Karol: lat 6,5 - nietolerancja glutenu i laktozy, dieta hipoalergiczna, alergie wziewne.

P: Prowadzący wywiad

P: Co to znaczy, że ktoś jest na diecie?

N: To znaczy, że ktoś próbuje odżywiać się dobrze, żeby nie mieć różnych problemów, jak: ból brzucha, wysypki.

K: Że nie może jeść normalnych batoników, jogurtów i cukierków, gum do żucia.

P: Od kiedy jesteś na diecie, co to za dieta i dlaczego ją stosujesz?

N: Na diecie jestem jakoś od 3-4 lat. Nie jem pszenicy, kupnych słodczy, bananów. Przed dietą dostawałam ataków złości, miałam straszne wysypki, swędzenie skóry i bóle brzucha.

K: Dawno, ale pamiętam, że jadłem normalnie: batony, sery, zwykłą kielbasę. Bezglutenowa i bezmleczna dieta. To znaczy, że nie można jeść różnych słodczy, chleba normalnego. Dlatego jestem na diecie, że bardzo chorowałem.

P: Czy masz wspomnienia z początków diety?

N: Pamiętam, że jak pierwszy raz byłam u lekarza to zapytałam, czy będę mogła jeść pomidory, bo bardzo lubię zupę pomidorową. Okazało się, że tak, co mnie bardzo ucieszyło.

P: Czego jeszcze nie jesz?

N: Rzadko jem produkty mleczne jak sery czy mleko. Nie jem cukierków, chipsów, cytrusów. Nie jem tych rzeczy, bo znowu będę miała swędzenie skóry, ból głowy i brzucha.

K: Nie jem cukierków, batonów, chleba żytniego, gum do żucia, chipsów, ciastek i ciast zwykłych.

P: Co to jest gluten? W czym się znajduje? Co to jest laktoza, gdzie się znajduje?

N: Gluten to jest chyba pszenica. Można być uczulonym na gluten jak mój brat Karol i mama. Laktoza – nie wiem.

K: Nie wiem, nie umiem zapamiętać. Chciałbym zobaczyć jak wygląda.

P: Co jesz na co dzień?

N: Na śniadanie jem zazwyczaj kasze kukurydzianą, jaglaną, lub owsiankę z domowymi dżemami lub owocami. Czasami jajka. Na obiad zazwyczaj zupę jarzynową i mięsko z ryżem i dobrą surówką. Na deser jem kisielki z soków owocowych, ciasteczka pieczone w domu z mąki kukurydzianej. Na kolację grzanki z chleba żytniego z miodem lub kielbaską ze sklepu ze zdrową żywnością.

K: Rano jajka, ciasta - które mi piecze babcia, owoce, paprykę i inne warzywa, mięso, chleb bezglutenowy, chrupki kukurydziane.

P: Co jest twoją ulubioną potrawą?

N: Moją ulubioną potrawą jest zupa mojej babci Danusi - pomidorowa z ryżem i zupa przecierana dziadka Czesia, ciasteczka kukurydziane Babci Danusi, lody miętowe.

K: Zupa dziadka Czesia, kuleczki z mięsa robione przez dziadka i frytki, jajka i kogiel-mogiel (ucierane żółtka z cukrem), popcorn, wątróbka.

P: Jak czujesz się obecnie?

N: Nawet dobrze, chociaż czasami jak zjem pszenicę lub za dużo serka, to wtedy swędzi mnie skóra.

K: Czuję się dobrze, tylko czasami boli mnie brzuch, szczególnie gdy zjem zaraz po obiedzie lub kolacji jakiś owoc.

P: Czy lubisz gotować, czy umiesz zrobić coś do jedzenia?

N: Lubię. Potrafię ugotować parówki (wiem, że nie każde parówki są dla mnie dobre), robić kanapki, zazwyczaj pomagam mamie przy krojeniu lub smażeniu. Bardzo lubię oglądać z mamą i Karolem (bratem) programy kulinarne w telewizji.

K: Lubię gotować i umiem zrobić kanapki, lemoniadę (Nadia mówi, że najlepszą na świecie) i dobrze robię lody z soków owocowych lub owoców. Mamy też zajęcia z gotowania potraw z różnych krajów (w świetlicy wiejskiej gdzie Karol mieszka). Ostatnio były z Meksyku i nauczyłem się robić sałatkę meksykańską i sosy do chipsów kukurydzianych z awokado i pomidorowy z papryką chili.

P: Co jest dobrego w tym, że jesteś na diecie?

N: To, że nie mam takich problemów jak kiedyś i mało mi przeszkadza, że jestem na diecie.

K: -

P: Co na diecie sprawia ci najwięcej kłopotów, CZEGO NIE LUBISZ?

N: Kiedyś jak byłam na obozie, to na stołówce mama dała pani kucharce rzeczy, które mogę jeść. Kiedy zaczynał się obiad, to wszyscy patrzyli się na mnie i pokazywali palcem. To nie było fajne. Nie lubię jeszcze tego, że jak ktoś je i ja patrzę, to mi ślinka cieknie. Jest mi wtedy przykro ale myślę sobie, że kiedy bym to zjadła, to znów by się zaczęły kłopoty.

K: Trochę jest mi przykro jak inne dzieci jedzą cukierki i batoniki, jogurty.

P: Jak to, że jesteś na diecie, odbierają twoje koleżanki i koledzy?

N: Niektórzy uważają, że jestem inna niż wszyscy, a inni nie zwracają na to uwagi i mnie lubią.

K: Koledzy nic nie mówią, bo oni w szkole nie poznają, bo mam takie same kanapki jak inni, tylko z innego chleba.

P: Czy można coś zrobić abyś czuła się lepiej będąc na diecie?

N: Chciałabym, aby inni nie zwracali uwagi na to, co jem.

K: Czułbym się lepiej jakbym w szkole miał w plecaku jakieś słodycze albo jogurt i mógł je sobie wyciągnąć.

P: Co robisz gdy ktoś cię częstuje zakazanym jedzeniem? Jak się czujesz?

N: Czuję się źle. Jest mi przykro, że nie mogę, ale staram się przestrzegać diety. Mówię, że nie mogę, bo jestem na diecie. A oni wtedy odpowiadają, że wcale nie jestem gruba. Ja się wtedy śmieję i próbuję im wytłumaczyć, ale oni chyba nigdy tego nie zrozumieją. Tylko najlepsze przyjaciółki rozumiały to całkiem i wiedzą, chociaż droczą się ze mną, mówią np. popatrz jaką ja jem pyszną czekoladę a ty nie możesz! Ale ja wiem, że to są tylko żarty.

K: Źle się czuję. Czasami biorę cukierka, czasami nie. Zazwyczaj mówię, że nie chcę. Jak częstują mnie ciastkiem lub gumą to mówię, że nie lubię. Nie przyznaję się, że jestem bezglutenowy, bo mogliby się ze mnie śmiać. A jak ich częstuję moimi ciastkami to mówią, że moja babcia piecze najlepsze ciastka na świecie!

P: Jak sobie radzisz poza domem, w przedszkolu, szkole, na obozie z przestrzeganiem diety?

N: Czasami jest trudno, jak ktoś mnie bardzo długo namawia np. na obozach czy wyjazdach. Czasami się poddaję, a czasami potrafię postawić na swoim. **(Uwaga mamy: Nadia była dwukrotnie na zorganizowanych długich wyjazdach: na pierwszy dostarczyłam wiele gotowych półproduktów, listę pokarmów dozwolonych i zakazanych. Nadia przeżywała, że je inaczej. Po wyjeździe była bardzo zbuntowana i zdecydowała się na kolejnym wakacyjnym wyjeździe jeść to, co inni. Pomimo tego, że organizatorzy chcieli współpracować w zakresie**

diety i mieli już takie doświadczenia. Zgodziłam się w porozumieniu z lekarzem, ponieważ nie ma poważnego zagrożenia zdrowia. Nadia oczywiście nie czuła się dobrze, bolał ją brzuch i głowa. Po obozie problem buntu skończył się).

K: W przedszkolu jadłem to samo, co inne dzieci. Czasami tylko trochę inne jak czegoś nie mogłem (**Uwaga mamy:** kucharki miały listę dozwolonych i zakazanych produktów. Odlewały dla Karola zupę przed zabieleniem, kotlety smażyły osobno i bez panierki, miały dżemy domowe dla niego i jeśli w jadłospisie były pierogi, naleśniki czy kluski, to dostarczałam gotowe produkty. Jadłospis drukowano mi na tydzień z góry, więc mogłam się zorientować. Karol jadł tylko obiady, przed podwieczorkiem był zabierany do domu.)

1.2. HISTORIA KASII, WERONIKI I TYMONA

Mama Kasia, lat 36: zespół złego wchłaniania, nietolerancja glutenu i laktozy, na diecie od 2,5 roku.

Córka Weronika, lat 8: nietolerancja glutenu, laktozy.

Syn Tymon, 11 miesięcy: dziecko z grupy ryzyka nietolerancji glutenu i laktozy.

Życie przed diagnozą

Głównym problemem, z jakim zmagalam się ja oraz moja córka, były ciągłe choroby układu oddechowego. Będąc już osobą dorosłą, kilkanaście razy rocznie zapadałam na zapalenia gardła i oskrzeli, natomiast w dzieciństwie przeszłam kilka zapaleń płuc, które musiały być leczone w szpitalu. Towarzyszyły temu oczywiście terapie antybiotykowe, które miały wpływ na inne problemy zdrowotne, choćby na częste infekcje grzybicze.

Moja córka, tuż po odstawieniu od piersi, zapadła na pierwsze zapalenie płuc. Wraz z jej rozwojem pojawiały się coraz częstsze infekcje dróg oddechowych i moczowych, które nasiliły się, kiedy dziecko zostało zapisane do przedszkola (po drugim roku życia). Choroby układu oddechowego, a następnie choroby układu moczowego spowodowały, że zmuszeni byliśmy wypisać córkę z przedszkola. Liczne infekcje powodowały, że dziecko przebywało głównie w domu. W ciągu pierwszych trzech miesięcy od zapisania córki do przedszkola, spędziła w nim może 4 tygodnie. Wraz z mężem mieliśmy poczucie porażki. Moje było tym większe, że kolejny raz musiałam zrezygnować z aktywności zawodowej. Dziecko nie mogło przebywać w grupie rówieśników, a my martwiliśmy się, jak sobie poradzi w późniejszym wieku bez takiego doświadczenia.

Minął rok, gdy postanowiliśmy zapisać Weronikę jeszcze raz do przedszkola, licząc na to, że starsze dziecko będzie bardziej odporne. Niestety, bardzo się myliliśmy, a problemy po krótkim czasie powróciły. Mało tego, nasiliły się i do ciągłych przeziębień dołączyły się problemy z kontrolą trzymania moczu i ciągły stan zapalny w okolicach intymnych, odparzenie.

Zaczęto sugerować nam, żebyśmy odpowiednio zadbali o dziecko. Pojawiły się nieprzyjemne pytania o to, czy my zauważmy, że dzieje się coś złego? Tymczasem córka ciągle chorowała, a my odwiedzaliśmy coraz większą ilość gabinetów lekarskich. Usłyszeliśmy wiele sugestii i realizowaliśmy kolejne zalecenia. Stosowaliśmy leki odpornościowe, poszukiwaliśmy ratunku w terapiach niekonwencjonalnych – m. in. kosztownej suplementacji, która miała mieć zbawienny wpływ na zdrowie moje i dziecka. Pojechaliśmy do sanatorium, gdzie córka zamiast się wzmocnić, dostała kolejnego zapalenia płuc. Ponownie konieczna była hospitalizacja. Wreszcie lekarz zaproponował usunięcie migdałów. Zrobiliśmy wywiad wśród znajomych rodziców i dowiedzieliśmy się, że dzieci rzeczywiście po zabiegu usunięcia migdałów przestają chorować. Z wieloma obawami – baliśmy się zabiegu w pełnej narkozie - i nadzieją, zdecydowaliśmy się na resekcję. Córce w wieku trzech lat usunięto trzeci migdał. Migdały boczne były ogromne, ale nie zdecydowano się ich usunąć. Niestety, niewiele to pomogło i Weronika wciąż chorowała. Ponownie konieczne były terapie antybiotykowe, oraz kolejny pobyt w szpitalu z powodu zapalenia płuc. Druga, a potem trzecia rezygnacja z przedszkola.

W tym okresie towarzyszyło mi potężne **poczucie braku wpływu na własne życie**, które przebiegało od jednej choroby do kolejnej. Z niepokojem nasłuchiwałam, czy nie kaszle w dzień lub w nocy. Obserwowałam, czy przypadkiem nie ma kataru, czy za często nie chodzi siusiać. Ciągle monitorowałam stan zdrowia córki, uważnie przyglądając się, czy nie pojawia się choćby najmniejszy sygnał choroby. Szczególnie przerażona byłam w kwietniu, maju, czerwcu, gdyż dziecko w tych miesiącach najczęściej trafiało do szpitala z zapaleniem płuc. Miałam nadzieję, że jeśli wcześniej wyłapię symptomy infekcji, to odpowiednio lecząc córkę unikniemy rozwoju choroby. Niestety, niewinne przeziębienia i drobny katar rozwijał się w poważne, trudno leczące się zapalenia oskrzeli i płuc. W podobny sposób choroby dziecka przeżywał mój mąż. Byliśmy na tym tak skupieni, że często rezygnowaliśmy z własnych planów i zainteresowań. Obawialiśmy się, czy nie zaszkodzimy tym córce. Staraliśmy się przynajmniej w części funkcjonować normalnie: jeździć na rowerach, pływać kajakami, jeździć na nartach. Jednak zawsze był to dla nas duży stres i nasze życie toczyło się w nieustannym niepokoju. Nie planowaliśmy nic w obawie, że znowu zapeszmy i nic z naszych planów nie wyjdzie.

Jak się okazało, że mam problem z wchłanianiem?

Tak się składa, że każdą zmianę w moim życiu wprowadzam powoli. Mogę to określić w ten sposób, że do wszystkich nowych decyzji stopniowo dojrzewam. Moja przyjaciółka, która jest matką trójki dzieci i pomysłodawcą tej książki, od jakiegoś czasu była już ze swoją rodziną na diecie bezglutenowej. Przyglądałam się uważnie ich poczynaniom i bardzo im współczułam. Zadawałam przy okazji wiele pytań, gdyż chciałam zrozumieć przyczyny takiej zmiany. Przecież tak naprawdę zmienia się niemal całe życie, a w szczególności wszystko, co związane jest z żywieniem. Ich wizyty były dla nas pewnym kłopotem, bo nie miałam ich

czym poczęstować, a zależało mi na gościnności. Maja podczas naszych długich rozmów opowiadała mi jak sobie radzi z dietą, jak dużo czasu zajmuje przygotowanie każdego posiłku i że wszystko właściwie gotuje sama. Bardzo im wszystkim współczułam.

Ciągle choroby powodowały u mnie frustrację, ale i były motorem do poszukiwania nowych metod leczenia i specjalistów. Moim dodatkowym problemem była też nadwaga, więc ciągle poszukiwałam sposobu poradzenia sobie z nią. Z reguły nieskutecznie lub krótkotrwanie.

Po wielu namowach Majki, w końcu zdecydowałam się na wizytę u jej pani doktor „od diety”. I tak po wielu latach poszukiwań, kontaktów z lekarzami specjalistami, kilku hospitalizacjach mojej córki, trafiłam do lekarza i dietetyka, który zalecił mi zrobienie testów badających poziom przeciwciał na gluten we krwi. Konkretnie były to przeciwciała gliadyny i endomysium.

Robiąc badania nie sądziłam, że mogę mieć ten sam problem co koleżanka. Dopiero w trakcie oczekiwania na wyniki dotarło do mnie, że mogę mieć wynik pozytywny. Jednak cały czas odrzucałam taką ewentualność. **To niemożliwe, żebym też tak musiała żyć** – myślałam.

Jak się Państwo zapewne domyślają, diagnoza była pozytywna. Kolejne kroki podyktowała procedura postępowania w takich przypadkach – trafiłam do szpitala na dalszą diagnostykę. Lekarz prowadzący zrobił mi między innymi: gastrokopię, test na tolerancję laktozy, badanie moczu i kału, test na obecność niestrawionych resztek i tłuszczu. Po wnikliwej analizie wyników postawiono diagnozę - zespół złego wchłaniania, nietolerancja glutenu i laktozy. Zalecenia – dieta bezglutenowa i bezlaktozowa.

Kiedy przeszłam na dietę?

Wbrew pozorom nie było to od razu po usłyszeniu diagnozy. Musiałam się przełamać, zmierzyć nie tylko z trudnością przeorganizowania życia, ale przede wszystkim ze swoim nierealistycznym optymizmem. A może jednak nic mi nie będzie, przecież do tej pory jakoś sobie radziłam, może nie najlepiej, ale jakoś zawsze choroby mijały i można było wrócić do normalnego życia na jakiś czas – powtarzałam sobie. Momentem, który przeważył i jednocześnie przewrócił nasze życie do góry nogami, była diagnoza mojej córki. **Dlaczego bada się najbliższych krewnych?** Okazuje się, że problem jest dziedziczny i dotyczy bardzo często członków rodziny – rodziców, dzieci i rodzeństwa chorej osoby. Kiedy badanie mojej córki ujawniło przeciwciała w klasie gliadyny i endomysium, nie zastanawiałam się już ani chwili, Nie miałam wątpliwości w sens wprowadzenia diety. Niewątpliwie dobro dziecka było najważniejszym i decydującym motywem wprowadzenia zmian w żywieniu.

Nasze życie na diecie - przerażenie i wątpliwości rodziny

Początki były rzeczywiście bardzo trudne. **Od czego zaczęłam?** Poszukiwałam informacji na temat komponentów żywnościowych, które zawierają gluten. Lista była długa. Potem spotkałam się z terminem gluten ukryty, co jeszcze bardziej wydłużyło listę jedzenia niedostępnego dla nas.

Rodzina była również przerażona – co wy będziecie jeść? Czy taka dieta nie spowoduje choroby, czy nie będzie wam brakować niezbędnych składników, jak długo będziecie na diecie? Na wiele z tych pytań nie umiałam odpowiedzieć sobie samej, a co dopiero innym osobom. Miałam obawy o własne zdrowie, ale przede wszystkim bałam się czy moja córka będzie miała szansę na normalny rozwój, stosując tak ubogą dietę.

Co mi pomogło? W pierwszej fazie po rozpoznaniu problemu, bardzo pomógł mi kontakt z osobą mającą podobny problem jak ja i córka, ale z dłuższym stażem na diecie. Zadawałam ogromną ilość pytań, aby rozwiązać wszystkie wątpliwości. Takie bezpośrednie wsparcie dodało mi sił i pozwoliło wytrwać na początku, oraz sprawiło, że stosujemy dietę do dziś. Czy dałabym radę bez tego? Z pewnością byłoby mi znacznie trudniej. Więcej informacji poszukiwałam w Internecie, problemami dzieliłabym się z innymi. Osobiste wsparcie uważam jednak za największą wartość i do tego zachęcam również innych. Rozmawiajcie o problemach zdrowotnych, niech to nie będzie tajemnica, temat tabu. Każdy człowiek ma problemy, być może podobne do waszych.

Niewątpliwą wartością były oczywiście informacje i wskazówki udzielane przez lekarza. Ponieważ miałam za sobą różnego rodzaju eksperymenty z cudownymi lekami i terapiami, postanowiłam tym razem w kwestii diety zdać się całkowicie na decyzje i zalecenia lekarza. Być może nawet byłam bardzo konsekwentna w trzymaniu się zaleceń, jednak był to dobry sposób na adaptację do sytuacji, w której się znaleźliśmy. Motywem mojego działania stał się **strach**. Bałam się zjeść niedozwolone produkty. Wyobrażałam sobie, że zrujną one moje jelita, że mój organizm może wpaść w szok podobny do ciężkiej reakcji alergicznej, że może się stać coś strasznego, ale tak naprawdę nie wiedziałam co. Po prostu bałam się normalnie żyć. Nie chodziłam do restauracji, ponieważ nie byłam pewna, czy kucharz nie dodał niedozwolonych składników i kelner o tym nie wiedział. W sklepie kupowałam tylko produkty po wnikliwym przeanalizowaniu etykiety. Gotowe produkty odpadały, gdyż mógł być tam przecież ukryty gluten. Właściwie wszystko sama gotowałam. Byłam przewrażliwiona i zmęczona ciągłym zmaganiem się z dietą. Jednak wszystko zmieniało się...

Początkowo nasza dieta była uboga i monotonna. Najważniejsze było unikać glutenu i laktozy, a walory smakowe zeszyły na daleki plan. Jedliśmy na śniadanie omlety z mąką ryżową albo płatki ryżowe z mlekiem ryżowym. Obiad był już znacznie bardziej urozmaicony. Kolacje, były wyjątkowo monotonnym elementem naszej diety – wafle ryżowe, jajka, placki ziemniaczane. Jednak ten okres monotonii szybko minął. Zaczął się za to czas

eksperymentowania i poszukiwania. Oczywiście wiele prób kończyło się niepowodzeniem, ale w ogólnym rozrachunku nasza kuchnia stała się bogatsza i smaczniejsza. Eksperymentowałam z mieszankami mąk bezglutenowych, mieszałam różne kasze, aby podnieść walory smakowe potrawy i zastąpić czymś ryżową monotonię. Wprowadziłam kaszę jaglaną, której do tej pory nigdy nie jedliśmy. Zaczęłam piec ciasta bezglutenowe z mąki ryżowej (przepisy w książce), bo te z gotowych miksów nam nie smakowały. Poszukiwałam potraw bezglutenowych w kuchniach świata. Paradoksalnie dzięki przymusowi ograniczenia **stałam się bardziej otwarta na nowości i różnorodności. A strach minął.**

Diecie towarzyszyła na początku bardzo różnorodna suplementacja. Regularnie brałyśmy z córką probiotyki, których zadaniem było przywrócenie właściwej flory jelitowej, kwasy tłuszczowe - ponieważ miałam problemy z ich wchłanianiem, oraz minerały: wapń, cynk, potas. Oczywiście bardzo istotne jest, aby w sposób naturalny dostarczać organizmowi niezbędnych witamin i minerałów. W naszej diecie zaczęły królować np. ciemnozielone warzywa bogate w wapń i żelazo.

Jak naszą dietę przyjęła rodzina?

Jak wszystkim wiadomo wspólne jedzenie jest w naszej kulturze jedną z przyjętych form budowania relacji międzyludzkich, a już szczególnie rodzinnych. Z perspektywy dzisiejszego dnia myślę, że najwspanialej w nowej sytuacji znalazła się prababcia Weroniki (babcia mojego męża). Babcia Marysieńka, mimo że ma już grubo ponad osiemdziesiąt lat, była pełna determinacji w poznaniu zasad diety. I nie mniej zdeterminowana w jej stosowaniu. Do dziś gotuje nam pyszne obiady bezglutenowe. Na początku zamartwiała się, czy damy radę przeżyć zdrowo przy takim jedzeniu? Była jednak też bardzo ciekawa, jakimi zasadami rządzi się ta dieta. Nie zraziła się niepowodzeniami i błędami, jakie popełniała. Niewątpliwie pomogła prosta **lista produktów dozwolonych i zakazanych – „lista Tak /Nie”**. Najtrudniej było babci - królowej wypieków w naszej rodzinie, zmierzyć się z bezglutenowymi ciastami. Ale i na to znalazł się sposób. Od pewnego czasu babcia jest mistrzynią biszkoptu z konfiturą, który piecze z gotowej mieszanki. Na szczęście jest to najsmaczniejszy gotowy miks. Babcia dodaje do tego „miłość”, a jej ciasto rozplywa się w ustach. To ona nauczyła mnie piec ciasta z mielonych orzechów, oraz puszyste omlety, które można przyrządzać bez mąki i inspirowała do wielu eksperymentów kulinarnych.

Znajomi, czyli kłopoty w gościach

Początkowo znajomi byli bardzo zaskoczeni naszą nową sytuacją. Myślę, że jednym z największych problemów, z jakim musieli się zmierzyć, było ugoszczenie nas w zgodzie z zasadami bezglutenowości. Dla nas z kolei było przykre ciągle odmawianie przyjmowania poczęstunku. Towarzyszyło temu tłumaczenie powodów, dlaczego nie jemy wielu potraw, co z kolei bardzo często rodziło ogromne współczucie. I tak obu stronom było bardzo niezręcznie.

Zarówno moja rodzina, jak i nasi znajomi, nie tylko musieli zapamiętać zasady żywienia. Kolejnym problemem była moja nieustająca **potrzeba mówienia o diecie**. Co odważniejsze osoby dawały mi do zrozumienia, że mówię o tym stanowczo za dużo. Niektórzy się denerwowali, inni byli zmęczeni monotonią rozmów, niektórzy pewnie unikali mojego towarzystwa. Kiedyś koleżanka poprosiła, żeby zamiast mówić „tego nie mogę jeść, tego też nie mogę”, mówiła raczej „nie decyduję się”, bo to od mojej decyzji zależy czy przestrzegam diety. Zrobiło się zabawnie i pomogło też zrozumieć, że dieta nie jest przymusem, ale naszym wyborem i świadomą decyzją. Z perspektywy czasu widzę, że ciągle mówienie o nowym sposobie odżywiania, było sposobem odreagowania stresu związanego z nową, diametralną zmianą życiowej sytuacji. Teraz już ten temat znacznie rzadziej gości w rozmowach ze znajomymi. Dieta stała się naturalną częścią naszego życia.

Im dalej w las, tym... czujemy się lepiej i bezpieczniej

Do diety można przyzwyczać, siebie rodzinę i znajomych. To bardzo optymistyczne, i co najważniejsze - prawdziwe. To, co początkowo wymaga bardzo dużo czasu i wysiłku, stopniowo staje się nawykiem i normalnością. Wiemy jak zachować się w różnych sytuacjach – jak informować o diecie nowych znajomych, jak pytać o skład potraw w restauracji. Wiemy też już, które gotowe półprodukty można stosować, więc coraz mniej czasu spędzamy na czytaniu składu produktów podczas zakupów. Bliscy znają już zasady diety i poszukują informacji, w jaki sposób przygotować się do naszych wizyt, gdy przychodzimy na obiad czy imprezę. Naprawdę wspaniałym momentem był ten, kiedy na wigilijnej kolacji, którą organizujemy corocznie z przyjaciółkami, pojawiły się potrawy tylko bezglutenowe. Każda z nas przygotowała jakąś wigilijną potrawę, każda poszukiwała przepisów na tę wyjątkową okazję, choć tylko dwie z nas są na diecie. To było bardzo budujące i dało nadzieję dla nas wszystkich, że nie tylko my się zmieniamy, ale na zmianę gotowe jest również nasze otoczenie. Warto o tym pamiętać.

Świat staje otworem... jeśli mu tylko na to pozwolisz

Każda zmiana wymaga odwagi, czasu, niekiedy determinacji. Zastanawiałam się, czy wyjeżdżając z domu (np. na szkolenie), uda mi się dostosować otoczenie do moich potrzeb. W końcu nadarzyła się okazja by to sprawdzić, a ja postanowiłam przynajmniej podjąć próbę. Moim marzeniem było podnieść kwalifikacje zawodowe, a okres urlopowy jest znakomitą okazją ku temu. Musiałam wyjechać do miejscowości oddalonej około 200 kilometrów od domu, gdzie obowiązywało tzw. zbiorowe żywienie. Trudna sprawa. Zadzwoiłam więc najpierw do kierowniczkę ośrodka, w którym miało odbyć się szkolenie. Zapytałam czy mogą wprowadzić do jadłospisu pewne zmiany dla jednej osoby na diecie? Okazało się, że mieli już takie sytuacje, muszę jednak przysłać im szczegółowe zasady. Wysłałam e-mail z informacją na temat diety bezglutenowej. Gdy jednak przyjechałam na miejsce, panie

kucharki nie bardzo wiedziały co z tym począć. Przeraziłam się, ale nie było już odwrotu – do domu daleko, a przede mną perspektywa dwóch tygodni jedzenia tego, co inni mi ugotują. Jak sobie poradziłam? Byłam po prostu częstym gościem w kuchni. Każdego ranka ustalałam bezpośrednio z paniami kucharkami menu na bazie tego, co w danym dniu miało być serwowane. Często wymagało to tylko odłania talerza zupy przed dodaniem mąki, lub zastąpienia kaszy ryżem. Aby nie sprawiać większych trudności niż to niezbędne, przywiozłam ze sobą sporo produktów podstawowych. Były to między innymi: mąka, mleko, makaron, płatki i chleb ryżowy, dżemy słodzone cukrem, mąka gryczana. Przywiozłam ze sobą również kilka podstawowych przepisów. I oczywiście moją listę produktów dozwolonych i zabronionych. Panie kucharki były bardzo życzliwymi i rzetelnymi osobami. Nie tylko gotowały nie używając zabronionych składników, ale również poszukiwały produktów dozwolonych. Ich pomysłem były między innymi kotlety z kaszy gryczanej i cebulki. Były bardzo smaczne.

Dieta bezglutenowa w ciąży

Kiedy zaszłam w ciążę, ponownie musiałam zmierzyć się z nową dla mnie sytuacją. Ciąża i dieta bezglutenowa – to połączenie spowodowało jeszcze raz przerażenie i troskę rodziny. Oczywiście i dla mnie było to nowe wyzwanie. Nie ukrywam, że bałam się, jak zachowa się mój organizm? Czy nie będę miała kłopotów z hemoglobina, cukrem i czy na tak restrykcyjnej - eliminacyjnej diecie, dobrze odżywiona będę zarówno ja, jak i rozwijające się we mnie dziecko? Jedną z pierwszych rzeczy, które zrobiłam po wizycie u ginekologa, to konsultacja u mojego lekarza dietetyka. Pani doktor pogratulowała mi serdecznie i zrobiła plan monitorowania stanu mojego zdrowia. Zapisała suplementy konieczne podczas trwania ciąży. Był to m.in. kwas foliowy i witamina C - pomocne przy wchłanianiu żelaza, kwasy tłuszczowe Omega3, wapń. Były też oczywiście witaminy i minerały dla kobiet w ciąży. Bardzo ważne było, aby sprawdzić czy nie zawierają glutenu – wnikliwa analiza ulotki, nawet z farmaceutą, niestety nie wystarczy. Uzyskanie informacji na ten temat nie jest na szczęście takie trudne. Napisałam po prostu e-mail z pytaniem do producenta leku i dostałam odpowiedź w podobnej formie. Na szczęście firma produkująca lek lub jego dystrybutor, są zobowiązani do udzielania szczegółowej odpowiedzi na temat składu. Okazało się, że prawdziwym problemem w tej ciąży nie była dieta. W pierwszym trymestrze ciąży czułam się, jak to określił mój pan ginekolog - „normalnie”, czyli źle. Bardzo dużo spałam, nie miałam energii na działanie, na zajmowanie się córką. Dołączyły się do tego mdłości i wymioty w bardzo niespodziewanych porach, które budziły mnie w środku nocy z głębokiego snu. Pojawiła się bezsenność. Budziłam się o pierwszej w nocy i nie spałam do piątej, szóstej nad ranem. Mdłości i wymioty minęły, lecz bezsenność trwała do końca ciąży. Na szczęście w drugim trymestrze powróciła energia i została ze mną do końca ciąży. Kolejnym problemem, jaki się pojawia u każdej kobiety oczekującej na dziecko, było radzenie sobie ze zwykłymi przeziębieniami

i chorobami, w jak najmniej szkodliwy sposób. Najlepiej przy użyciu domowych sposobów, leków naturalnych i oczywiście w moim przypadku - bezglutenowych.

W maju przeszłam zapalenie zatok, które leczyłam gorącymi okładami z imbiru (*1 łyżka zmielonego imbiru zalana szklanką wrzącej wody, przelać przez szmatkę wielkości kartki A4, jeszcze bardzo ciepłe położyć na plecy, na wysokości płuc, przykryć ręcznikiem i kocem. Pozostawić do wystygnięcia. Można powtarzać przez kilka dni. Najlepiej okład stosować na noc. Działa podobnie, jak bańki*). Polecam, gdyż to bardzo skuteczny sposób. Płukałam gardło solą i siemieniem (*1 łyżka gotowanego siemienia lnianego z dodatkiem 1 łyżki soli kuchennej*). Pod koniec ciąży zaczęły mnie boleć nogi, więc zaczęłam stosować z dużym powodzeniem okłady z oleju rycynowego (*złożoną poczwórną szmatkę wielkości stopy skropić olejem rycynowym. Przyłożyć do stopy, założyć bawełnianą skarpetkę, spać w okładzie całą noc. Okład stosować minimum 30 dni. Po tym czasie szmatkę wyrzucić*). Lekarz ginekolog, który prowadził moją ciążę, był początkowo trochę zaniepokojony dietą. Zastanawiał się, jak dieta będzie wpływać na przebieg ciąży? Okazało się jednak, że ciąża przebiegała wzorowo. Wszystkie wskaźniki były książkowe. Płód rozwijał się prawidłowo, a ja czułam się dobrze. Wyniki badań przez cały ten czas były idealne. Szczególnie poziom hemoglobiny był wzorcowy, a nie brałam dodatkowo żelaza w tabletkach tak, jak to miało miejsce podczas pierwszej ciąży.

Wszystko potoczyło się wspaniale. Tymon jest zdrowym, świetnie rozwijającym się dziesięciomiesięcznym chłopcem, również na diecie eliminacyjnej. Dlaczego? Gdy rodzic, a następnie dzieci mają problemy z trawieniem glutenu i laktozy, należy obniżyć prawdopodobieństwo wystąpienia podobnych u dziecka – poprzez opóźnienie wprowadzenia potencjalnie niebezpiecznych składników do diety. Warto w tym miejscu wspomnieć, że już w szpitalu dokarmiają maleństwa mieszankami zawierającymi laktozę. Z tego właśnie powodu, najlepiej będzie zabrać ze sobą „mleko bez mleka”. Ja od pierwszych chwil życia mojego synka stosowałam nutramigen, ponieważ musiał być dokarmiany, z powodu braku wystarczającej ilości pokarmu po cięciu cesarskim. Oczywiście najlepsze jest mleko matki, ale gdy jest go za mało, trzeba stosować najbezpieczniejsze środki. Do dziś, po konsultacji z pediatrami i dietetykiem, nie wprowadziłam do diety glutenu, laktozy, żółtka i białka jaja kurzego. Zaczniemy to robić, gdy synek ukończy pierwszy rok życia.

Dziś stosowanie diety nie stanowi już dla mnie problemu. Przyzwyczałam się tak żyć i nie narzekam, że muszę inaczej się odżywiać. Dieta stanowi integralną, naturalną część mojego funkcjonowania. Kiedy pojawiają się problemy związane z żywieniem, jestem nastawiona na ich rozwiązywanie poprzez rozmowy z ludźmi w podobnej sytuacji. Z reguły znajdujemy sposób na ich pokonanie. Nie chcę przez to powiedzieć, że marzę o takim życiu do końca moich dni. Staram się więc śledzić najnowsze osiągnięcia medycyny w tej dziedzinie, konsultować z lekarzem sposób odżywiania i suplementację. Gdyby jednak nic w tej sferze się nie zmieniło, po prostu będę nadal starała się być szczęśliwym, zrealizowanym człowiekiem, czerpiącym wiele korzyści ze stosowania diety eliminacyjnej.

Weronika. Dieta dziecka oczami rodzica

Małe dziecko na diecie bezglutenowej i bezlaktozowej to prawdziwe wyzwanie dla rodzica. Ale zmiana sposobu odżywiania to przede wszystkim rewolucja w życiu samego dziecka. Na szczęście jest to sytuacja, z którą można sobie skutecznie poradzić. Z mojego doświadczenia wynika, że małe dziecko dość szybko przyzwyczaja się do narzuconych mu ograniczeń dietetycznych. Pod warunkiem jednak, że całe otoczenie malucha jest konsekwentne w swojej postawie. Przede wszystkim **nikt nie może proponować w tajemnicy przed rodzicami zakazanych pokarmów**, bo jest to najkrótsza droga do fiaska całego leczenia. Przy **jednoznacznym, spójnym działaniu ze strony dorosłych**, dziecko szybko uczy się, czego mu nie wolno, a co jest dozwolone. Z czasem samo staje się ekspertem w swojej diecie.

Pierwszy etap po wprowadzeniu diety

Nowa sytuacja wymaga wielu rozmów z dzieckiem i wytłumaczenia mu, z jakiego powodu warto inaczej jeść. Pokazywaliśmy Weronice **korzyści ze stosowania diety**. Pamiętam, że pięcioletnią Weronikę, przekonała najbardziej perspektywa bycia zdrową. Tłumaczyliśmy jej z mężem, że już nie będzie musiała leżeć w szpitalu, że już nie będzie miała zastrzyków, których potwornie się bała. Mówiliśmy również, że będzie pięknie wyglądać. Podkreślaliśmy, że będzie mogła bawić się częściej z koleżankami, chodzić na basen, jeździć konno, szusować na nartach, rowerze. Pytań było wiele i pojawiały się przy każdej okazji, gdy mówiliśmy: „tego Ci nie wolno”. Dlaczego inne dzieci mogą a ja nie? – było najczęściej pojawiającym się pytaniem. Nie zrażaliśmy się i przytaczaliśmy te same argumenty, stały się one naszą rodzinną mantrą. Były skutecznym sposobem na wprowadzenie dziecka w nową sytuację. Z czasem pokazywaliśmy jej, że może robić to, co lubi, bo jest zdrowa. Dowiedziała się, że warto być na diecie. Niewątpliwie pomogło również to, że żywienie jej mamy podlegało tym samym zasadom. Wspólnie było nam łatwiej przejść przez okres adaptacji do nowej sytuacji.

Dieta w szkole

Dzieci obchodząc urodziny często przynoszą cukierki i częstują nimi. Trzeba nauczyć dziecka odmawiania. Weronika bierze cukierki dla tatusia, żeby koleżankom czy kolegom nie było przykro. Warto jednak zadbać, aby dziecko miało własne bezglutenowe słodycze w szkole. Nauczyciele często nagradzają małych uczniów łakociami. Gdy dziecko idzie na urodziny do koleżanki / kolegi, powinno dostać swoją żywność. Przede wszystkim słodycze i wyraźną instrukcję, że może jeść tylko owoce, warzywa, lub mięso z grilla. Powinniśmy również poinformować rodziców jubilata, o podstawowych zasadach obowiązujących nasza pociechę. Na szczęście na własnych urodzinach Weronika nie ma takich problemów – wszystko jest bezglutenowe, bezmleczne i smaczne, a co najważniejsze - wszyscy jedzą to samo, nie mając nawet świadomości, że żywność jest „specjalna”.

Do dzisiaj jednak nie udało nam się wysłać dziecka na zorganizowany wyjazd. Córka nie jadła też obiadów szkole – nie udało nam się porozumieć z firmą dostarczającą obiad. Żywnienie poza domem zwykle stanowi problem. Jednak i z tym jakoś sobie radziliśmy. Gdy Weronika spędzała dłuższy czas poza domem, dostawała na śniadania słoiczki dla niemowląt - bardzo lubi szczególnie te owocowe. Zdarzało nam się pakować dla córki sałatki, parówki bezglutenowe, desery sojowe. Podobnie jest, gdy wychodzi do koleżanek - dostaje po prostu prowiant. Staramy się również edukować innych rodziców w zakresie diety i doświadczenie wskazuje na to, że są oni pozytywnie nastawieni do przestrzegania tych zasad. Bardzo dbają, żeby dziecko nie dostało zakazanych produktów, często pytają, dzwonią i przygotowują się do wizyt Weroniki.

Jednym z trudnych, powracających problemów jest reakcja rówieśników na sposób odżywiania naszej córki. Zdarza się, że wyśmiewają się z jej kanapek z wafli ryżowych. Kiedy nosiła do szkoły słoiczki dla niemowląt mówili, że jest małym dzidziusiem. Było to bardzo przykre, na szczęście nie zdarzało się zbyt często. Za każdym razem Weronika taką sytuację bardzo przeżywa. Wtedy ponownie przypominamy, co zyskała stosując dietę eliminacyjną. Tłumaczymy, że jeśli ktoś jest mądry to zrozumie, że każdy człowiek różni się od innych, że różnice stanowią o niepowtarzalności i wyjątkowości każdego z nas. No i zawsze w takich chwilach przytulamy się, zapewniamy o swoich uczuciach wobec córki i zachwycamy się jej wyjątkowością w innych sferach życia – talentem plastycznym, tanecznym. Jak na razie to pomaga.

Stosowanie diety eliminacyjnej wymaga wielu wyrzeczeń, ale koniecznością. Jednak wraz z dietą w nasze życie wlało się też sporo spokoju i poczucia bezpieczeństwa. Każdy kolejny dzień jest dziś dla nas bardziej przewidywalny. Choroby dziecka pojawiają się znacznie rzadziej. Zmiana sposobu odżywiania wyzwoliła w nas ogromne pokłady twórczej energii. Mimo wielu ograniczeń, udaje nam się zdrowo i smacznie odżywiać. W ogólnym rozrachunku z pewnością jesteśmy na DUŻYM PLUSIE.

Wywiad 2.

W: Weronika

P: Prowadzący

P: Co to znaczy, że ktoś jest na diecie?

W: To znaczy, że ktoś nie może jeść niektórych rzeczy.

P: Od kiedy stosujesz dietę, co to za dieta, dlaczego jesteś na diecie? Na jakiej diecie Ty jesteś? (dla starszych dzieci) / A czego na razie nie jesz? (nie możesz jeść?) (wersja dla młodszych) Dlaczego?

W: Nie pamiętam od kiedy. Jest to dieta bezglutenowa i bezmleczna. Dlaczego? Bo nie toleruję glutenu i mleka, ale nie wiem, co to dokładnie znaczy.

P: Co to jest gluten / laktoza? Gdzie można znaleźć gluten / laktozę?

W: Nie wiem, co to jest gluten i laktoza. Można je znaleźć w pierogach, makaronie, ciasteczkach, naleśnikach z czekoladą, serem, w czekoladzie.

P: Jak było, kiedy zaczęłaś jeść inaczej (przeszłaś na dietę?)

W: Jak zaczęłam jeść inaczej strasznie podjadałam, np. cukierki, słodycze. Teraz podjadam od czasu do czasu różne słodkie rzeczy - lizaki na przykład.

P: Co jesz na co dzień?

W: Jem rzeczy bezglutenowe i bezmleczne – chleb bezglutenowy, masło, ziemniaki, ryż, ogórki, grzanki z jajkiem, mleko ryżowe z płatkami ryżowymi, mięso.

P: Co jest Twoją ulubioną potrawą?

W: Spaghetti mojej mamy, zupy prababci Marysieńki – ogórkowa i pomidorowa, lody owocowe, frytki, kiwi, naleśniki gryczane z dżemem.

P: Jak czujesz się obecnie?

W: Czuję się dobrze, nic się złego ze mną nie dzieje i wszystko jest ze mną dobrze, chodzi mi o zdrowie.

P: Czy lubisz gotować? Co umiesz zrobić do jedzenia?

W: Lubię przygotowywać jedzenie. Z babcią piekę ciasteczka i ciasto. Umiem robić kanapki ze wszystkim, zupę mleczną.

P: Co robisz, gdy ktoś Cię Częstuje jedzeniem?

W: Pytam się mamy, czy mogę to jeść? (A jak nie ma mamy, np. w szkole?) – w szkole to biorę tylko truskawki.

P: Jak sobie radzisz w przedszkolu / szkole / poza domem z przestrzeganiem diety? (zdecydowanie dla starszych dzieci)

W: W szkole z dietą radzę sobie źle, dzieci śmieją się z mojego śniadania, że mam kanapkę z wafla ryżowego, że noszę do szkoły parówki (bezglutenowe – przypis mamy). Poza domem radzę sobie dobrze, bo wiem, co mogę zjeść np. w restauracji.

P: Jak to, że jesteś na diecie odbierają twoi koledzy, koleżanki – jak reagują / co mówią?

W: Koledzy i koleżanki, jak nie widzą mojej śniadaniówki, to nic się nie dzieje. Czasami ich mamy zachęcają mnie, żebym zjadła coś, czego nie mogę. Ja wtedy mówię, że jestem na diecie bezglutenowej i bezmlecznej.

Maks, lat 3,5: nietolerancja glutenu.

Jedzenie nigdy nie było problemem. Moja mama wspomina, że szybko zaczęłam jeść to, co przygotowywała dla siebie i taty. Każdego dnia mieliśmy w domu ciepłą zupę. Byłam dzieckiem o szczupłej budowie ciała. Nie chodziłam do przedszkola, więc być może dlatego nie mam szczególnych wspomnień kulinarnych z tego etapu życia.

Punktem zwrotnym okazała się zmiana diety na wegetariańską podczas drugiego roku studiów. Była ona podyktowana głównie względami filozoficznymi. W tym czasie w polskich sklepach pojawiło się wiele nowych produktów, które do tej pory były u nas nieosiągalne. Wtedy dopiero nauczyłam się gotować. Moja dieta nie była zrównoważona. Z biegiem czasu zaczęłam ponownie jeść mięso, jednak potrzeba eksperymentowania w kuchni pozostała.

Podróże do innych krajów były dla mnie wielką inspiracją. Ulubioną kuchnią stała się śródziemnomorska - z makaronami, warzywami (pomidory), dobrej jakości oliwą, winem i kawą. Jakość jedzenia zaczęła mieć dla mnie olbrzymie znaczenie. W międzyczasie zetknęłam się z makrobiotyką, która zafascynowała mnie swoją skutecznością w leczeniu wielu schorzeń.

W miesiącach poprzedzających ciążę czułam się dobrze. Dokuczały mi jedynie przemęczenie spowodowane pracą, oraz zaburzenia w cyklu miesiączkowym. W ciążę zaszłam zaraz po urlopie. Byłam tym bardzo zaskoczona. Przestała mi smakować kawa i pojawiła się nadwrażliwość na zapachy. Mój organizm potrzebował wypoczynku. Towarzyszyło mi uczucie mdłości, najbardziej nasilone w pierwszym trymestrze, które pozostało ze mną do końca ciąży. W tym czasie pojawiła się też anemia, z którą, pomimo różnych pomysłów ze zmianami w diecie, nie potrafiłam sobie poradzić (pod koniec ciąży przyjmowałam preparaty żelaza). Pod koniec ciąży dokuczały mi również czkawki Maksa. W ciąży starałam się oczywiście odżywiać zdrowo, zwracając uwagę na wszelkie dodatki do żywności. Konsekwentnie nie używałam kofeiny i alkoholu, a bardzo sporadycznie jadłam czekoladę. Brakowało mi świeżych owoców i zielonych warzyw (był to okres zimy i wczesnej wiosny). Byłam zagubiona w zalewie informacji na temat tego, co kobieta w ciąży powinna jeść. Dodając do tego niewielkie umiejętności kulinarne, muszę przyznać (to jest ocena z pozycji doświadczenia i wiedzy, którą teraz posiadam), że jadłam dosyć ubogo. W tym czasie Maks dawał mi sygnały, że jest źle karmiony.

Maks urodził się 10 dni po terminie. Poród był indukowany oksytocyną - fizjologiczny. Synek otrzymał 10 punktów w skali Apgar. Miał żółtaczkę, z którą szybko sobie poradził (myślę, że dzięki regularnemu karmieniu piersią). Szybko przybierał na wadze i w zasadzie nie było żadnych problemów. Po porodzie stosowałam dietę hipoalergiczną, nie jadłam nabiału krowiego. Unikałam wzdymających lub zbyt wyrazistych smakowo produktów (czosnek) i aby poprawić wartość krwi przyjmowałam spirulinę. Mniej więcej pół roku po porodzie wyniki były idealne. W ciągu trzech pierwszych miesięcy jadłam rosoly według

„Diety pięciu przemian” i dużo gotowanych posiłków. Stopniowo rozszerzałam swoje menu. Baczenie obserwowałam Maksa, z niepokojem zauważając, że w kupkach mojego synka coraz częściej pojawiał się śluz. Jadłam nabiał owczy który, jak się okazało, był mieszany z mlekiem krowim.

Czekałam na moment włączenia Maksowi stałego pożywienia. Wciąż wydawało mi się, że mój synek nie jest jeszcze gotowy do jego przyjmowania. W okolicach siódmego miesiąca nie miał żadnego ząbka. Nie był też zainteresowany jedzeniem, które my spożywaliśmy. W tym czasie za uszkami, pod kolankami i w okolicach kostek, pojawiły się zaczerwienienia i drobna wysypka. Uświadomiłam sobie, że Maks cierpi na ALERGIĘ POKARMOWĄ, przed którą tak bardzo chciałam go ochronić!

Jedna z moich koleżanek mówiła, że powyższe objawy to uczulenie na nabiał. Radziła go odstawić, włącznie z moim ukochanym masłem. Inna znajoma wiązała je z pierwszymi próbami wprowadzenia stałego pożywienia. Próbowałam mu podać przetartą marchewkę, oraz jabłko ze słoiczków (tak radził pediatra). Wtedy nie wiedziałam jeszcze, gdzie można we Wrocławiu dostać ekologiczne warzywa. Nie zapomnę widoku Maksa, który po pierwszym skosztowaniu musu jabłkowego krzywił się, a następnie odwracał głowę i zaciskał usta. Podobnie było z marchewką. Pewnego dnia, po zjedzeniu trzech łyżeczek marchewki w jego kupce pojawił się śluz. Postanowiłam jeszcze miesiąc poczekać. Mój synek nie był zainteresowany innym pożywieniem niż mleko mamy, a więc karmiłam go dalej - mniej więcej co trzy godziny. **Narastał we mnie bunt wobec tej sytuacji. Byłam zmęczona dietą matki karmiącej, a do tego przejmowałam się wysypkami.** Sąsiadka zasugerowała, że może to być atopia. I to był jakiś trop. Zarejestrowałam nas do zaufanego dermatologa (licząc, że zmiany na ciele Maksa mają charakter kontaktowy).

Sympatyczna pani doktor radziła jednak zrewidować moją dietę i jeszcze bardziej zawęzić ilość produktów, oraz baczenie obserwować dziecko. Na wysypki przepisała maść z niską zawartością kortyzonu. Podczas jej stosowania, wykwity skórne zbladły, ale po odstawieniu natychmiast zaostrzyły się (tak jak czytałam na różnych forach internetowych poświęconych tematowi atopii i alergii). Dostałam receptę na Elidel. Poczytałam opinie i przestraszyłam się. Nie chciałam iść tą drogą. Przypomniałam sobie Maję i jej kłopoty z alergiami u dzieci. Odnalazłam jej telefon i okazało się, że jest asystentką dr Dawidiuk. Jaka szkoda, że nie wybrałam się do Pani doktor po porodzie - pomyślałam.

Z pierwszej wizyty u Pani Doktor zapamiętałam, że jelita Maksa (8 miesięcy) „płaczą” (śluz w kupkach). Rozwój układu pokarmowego każdego dziecka jest indywidualny, a wysypki to próba oczyszczenia organizmu. **Otrzymałam wskazówki dietetyczne na trzy miesiące i olbrzymie wsparcie psychiczne, którego w tym czasie tak bardzo potrzebowałam.** Postanowiłam nie ponawiać prób karmienia pokarmem stałym i pozostać wyłącznie przy moim mleku, zanim nie ułożę sobie w głowie nowego planu. **Miałam przed sobą perspektywę nauki twórczego gotowania, z czego bardzo się cieszyłam.**

Pierwszymi rzeczami, które kupiłam były: szybkowar i rozdrabniacz. Powoli przyswajałam sobie nazwy kolejnych produktów. Odkrywałam rynek ekologicznej żywności, a czytanie składu produktów weszło mi w nawyk. Brązowy ryż, świeża cieciorka, przepyszne morele, kielki wyhodowane samodzielnie, zupy... Tyle intrygujących bogactwem smaku doświadczeń! Skutki diety odczułam bardzo szybko (bezmleczna i niskoglutenuowa, bez przetworzonych przemysłowo produktów, probiotyki, suplementy). Wysypki u Maksa zaczęły znikać (jemu również podawałam probiotyk), a ja wysmuklałam. Przede wszystkim miałam dużo energii i zapału do dalszych poszukiwań. Najważniejsze w tym wszystkim **było moje wewnętrzne przekonanie, że jestem wreszcie na właściwej drodze.**

Kleik ryżowy, ugotowany z użyciem szybkowaru, z dodatkiem migdałów i glonu kombu - był tak przepyszny, że znikał bardzo szybko. Ja i mąż jedliśmy go ze smakiem, ale Maks był dosyć nieufny. Z biegiem czasu jednak akceptował nowe pokarmy. Trochę czasu zajęło mi zidentyfikowanie u niego marchewki jako alergenu. Problem miałam też z innymi produktami (podejrzałam jabłko, migdały itd.). Jako roczne dziecko miał cztery zęby, pił regularnie mleko (oczywiście moje), jadł ryż i kaszę jaglaną. To właściwie wszystko, bo pojedynczych prób z warzywami nie liczę. Był blady, nie miał apetytu na pokarm inny niż mleko. Wyniki badań wskazywały na anemię, niedobór przeciwciał IgA i IgG, oraz obciążenie metalami ciężkimi (przy czym wysoki był tylko poziom aluminium). **Szukałam oczywiście winy w sobie!** Podejrzałam, iż powodem jest to, że wciąż go karmię. Z drugiej strony pocieszałam się, że ma dobrą odporność i jest bardzo witalny.

W czerwcu, po jednej z wizyt na basenie, Maks po raz pierwszy zachorował, tj. miał stan zapalny uszek. Leczyliśmy synka u pediatry -homeopaty. W międzyczasie wyjechaliśmy w Tatry, z Bożeną Żak-Cyran, na wczasy inspirowane makrobiotyką. O tych wczasach dowiedziałam się z jej książki pt. „Odnowa na talerzu”, która stała się moją „Biblią”. **Dopiero wtedy nastąpił przełom!** Zyskałam mnóstwo pomysłów, a Maks próbował wielu nowych rzeczy, oczywiście bezglutenowych i bezmlecznych. Regułą stały się dwa posiłki dziennie, a w międzyczasie karmienie piersią. Sztuką było oczywiście znaleźć właściwy moment na posiłek... Stosowaliśmy więc różne zabiegi hołdując zasadzie, że cel uświęca środki: czytaliśmy bajki, oglądaliśmy DVD, zabawialiśmy naszego synka. Maks nie chciał sam jeść, chyba, że były to wafle ryżowe albo chrupki kukurydziane. **Często odczuwałam bezsilność wobec tej sytuacji. Miałam też ciągle poczucie eksperymentowania na własnym dziecku oraz braku pewności siebie w kwestii żywienia dziecka.** W związku z anemią, Maks miał przepisane przez pediatrę żelazo. Nie zdecydowałam się go jednak podać (wierzyłam, że dieta wystarczy). Gdy w październiku powtórzyłam badania, poziom hemoglobiny był wciąż niski. Obniżył się natomiast poziom IgA i IgG. Trzymałam się hipotezy dr Dawidiuk, że Maks jest obciążony metalami ciężkimi, które najpewniej blokują wytwarzanie przeciwciał. Wrodzonemu ich niedoborowi, przeczyła na szczęście jego bardzo dobra ogólna odporność. Zdecydowałam się podawać: żelazo, spirulinę, chlorellę, oraz probiotyk. Konwencjonalny

pediatra, który kiedyś zjawiał się na wizytę domową (Maks gorączkował, a ja chciałam, żeby go osłuchał lekarz) był zdumiony widząc wyniki badań. Zdziwił się, że synek nie przyjmuje żadnych lekarstw, oraz nie jest zarejestrowany w poradni leczenia zaburzeń odporności (a tak się świetnie rozwija). Zdumiony był też tym, że mój syn nie był szczepiony (Maks miał wprawdzie dwa pierwsze szczepienia po porodzie na gruźlicę, wzw B, na którą został także doszczepiony, ale na pozostałe nie wyrażaliśmy zgody, mając świadomość możliwych powikłań). Cóż, trudno spodziewać się innej reakcji u tradycyjnego lekarza... Za to dla mnie było to potwierdzenie, że dotychczasowe działania skutkują.

Karmienia piersią były stopniowo redukowane. Tymczasem obraz krwi u Makska poprawiał się, jadł dosyć dużo - nawet trzy razy dziennie. Niechętnie jednak gryzł, stąd często posiłki były miksowane, a wypróżnienia - niestety, nie były prawidłowe. Dostrzegłam też, że jego brzusek był często wzdęty. Wciąż też trzeba było go karmić. Zdarzało się, że zjadł coś sam, ale były to zwykle owoce, desery, lub wafle ryżowe. Cały czas stosowałam dietę hipoalergiczną, z wyłączeniem marchewki.

W okolicach drugiego roku życia, przeprowadziliśmy badania w kierunku tolerancji glutenu, które wykazały jego nietolerancję (ze względu na niedobór przeciwciał IgA, badania były tylko w klasie przeciwciał IgG, przeciwciała endomysialne dodatnie, przeciwciała gliadynowe ujemne). **Było to dla nas bardzo zaskakujące i trudne do zaakceptowania.** Otrzymaliśmy zalecenie stosowania ścisłej diety bezglutenowej (i kontynuację diety bezmlecznej) przez najbliższe dwa lata. Łatwo powiedzieć - pomyślałam. Tego bynajmniej nie spodziewałam się. Przecież mojemu dziecku do tej pory nie podałam żadnego produktu z glutenem! Wtedy uświadomiłam sobie, że gluten znajduje się w mleku matki, a ja przecież nie byłam na diecie bezglutenowej (choć od ponad roku bardzo ograniczyłam spożycie produktów z glutenem). Przestałam więc karmić piersią, zresztą Maks już nie potrzebował mojego mleka. **Pytaniami, które ciągle kołatały się w mojej głowie były: dlaczego i co dalej?** Poczytałam o celiakii i natychmiast uświadomiłam sobie, jak trudne jest unikanie kontaminacji (zanieczyszczenia glutenem) w domu, gdzie pozostali członkowie nie są na diecie bezglutenowej. **Radość gotowania przygaszona ciągłą kontrolą... Dodatkowe obciążenie do ciężkiej pracy, jaką z natury jest opieka nad dwu- i trzylatkiem.** Wizja przedszkola? Wielkim utrudnieniem jest już dziecko na diecie bezmlecznej, a zapewnienie posiłków jednocześnie bezglutenowych (nie wspominając o nie dopuszczaniu do kontaminacji) może w praktyce niewykonalne. Obie babcie były chętne do pomocy, ponieważ jednak mieszkały daleko, trudno było te chęci wykorzystać. Każdy wyjazd - nawet na dzień, to wielka torba jedzenia i upewnienie się, że na miejscu mogę gotować (przy czym zabieram najczęściej swoje garnki). Wyjście do miasta, to zawsze dwa termosy (z czymś do picia i z czymś do jedzenia), ewentualnie coś samodzielnie upieczonego. Dodatkowo tłumaczenie ludziom, dlaczego tak jest... I te zakupy przypominające polowania... Całej tej sytuacji nie poprawiała moja samotność (mąż pracował wtedy za granicą).

Było to tak wyczerpujące, że szybko zaczęłam mieć objawy depresyjne (obniżony nastrój, pesymistyczne myślenie, automatyzm działań). W stosunku do dziecka brakowało mi cierpliwości, często wybuchałam złością albo płaczem, a potem wpadałam w poczucie winy.

Na szczęście podświadomie wciąż wierzyłam w sens moich wyborów i miałam silną potrzebę uczenia się. Udział w warsztatach gotowania makrobiotycznego z panią Bożeną Schleicher z Wrocławia, był jak światło w tunelu. Dzięki niemu ponownie zobaczyłam, jak piękny jest świat, ile wspierających, inspirujących ludzi wokół i jakim szczęściem jest być mamą. Wprawdzie już wcześniej zetknęłam się z makrobiotyką, ale dopiero teraz zyskałam praktyczne przełożenie i miałam motywację, by ją praktykować. Dla Maks w bezglutenowym wydaniu rzecz jasna (makrobiotyka jest beznabiałowa z założenia). Podejście medycyny chińskiej (makrobiotyka się do niej odwołuje) stało mi się bardzo bliski. Filozofia ta nie zna diagnozy alergii czy celiakii, tylko mówi o braku równowagi, osłabieniu narządów, a przede wszystkim zajmuje się przyczynami chorób. „On z tego wyjdzie” – usłyszałam od pani Schleicher i tego się trzymałam.

Mijał kolejny rok, a Maks zaczął wreszcie gryźć i polubił „chrupanie”. Wciąż nie był fanem samodzielnego jedzenia (wyłączając wszystkie pieczone, czy smażone rzeczy). Metodą biorezonansu sprawdzaliśmy, co jest dla niego alergenem. Wyniki pozytywne były na pyłek brzozy, truskawkę i brzoskwinię. Tylko!!! Marchewkę podawałam mu od dłuższego czasu i już go nie uczuła.

Dla mnie gotowanie stało się rodzajem twórczej ekspresji, w co Maks bardzo chętnie się angażuje. Uczymy się razem nazw ziół, przypraw, eksperymentujemy z nowymi smakami. Kuchnia jest centralnym miejscem w naszym domu. Na sporadyczne podziękowania stosuję naturalne metody z naszej i wschodniej tradycji. Skutkują. Jesteśmy ogólnie zdrowi. Maks przyjmuje środki homeopatyczne na oczyszczenie z metali ciężkich i suplementy. Wypróżnienia już nie są niepokojące, wciąż się poci podczas zasypiania. Z drugiej strony jest radosnym trzylatkiem, któremu buzia się nie zamyka, pełnym energii od rana do wieczora. Coraz bardziej świadomym własnej diety (gluten to dobrze znane mu słowo). A ja? **Nie jestem doskonała, mam lepsze i gorsze dni, ale głęboko czuję, że jestem w procesie stawania się taką, jaką chcę być: zrównoważoną, pełną zaufania do siebie, szczęśliwą. W coraz lepszym kontakcie z własną intuicją.**

Wywiad z Maksem:

M: Maks

P: Prowadzący

P: Co to znaczy, że ktoś jest na diecie?

M: To jest człowiek, który nie lubi chleba, to znaczy, że nie lubi glutenu.

P: Na jakiej diecie Ty jesteś? Czego Ty na razie nie jesz (nie możesz jeść)?

M: Na bezglutenowej, nie jem chleba z glutenem, ciasteczek z glutenem.

P: Dlaczego stosujesz dietę?

M: Dlatego, że nie lubię chleba (*mama: Maks nigdy nie jadł chleba*).

P: Co to jest gluten/laktoza? Gdzie można znaleźć gluten/laktozę?

M: W chlebie jest gluten, w ciasteczkach z pszenicą, laktoza jest w mleku, ale dla mnie to jest mleko ryżowe albo kokosowe.

P: Jak było, kiedy zacząłeś jeść inaczej (przeszedłeś na dietę)?

Mama: Maks jest na diecie od kiedy zaczął jeść stały pokarm (od 8 miesiąca życia), do 2 roku życia była to dieta hipoalergiczna.

P: Co jesz na co dzień?

M: Kaszkę albo omleta, naleśniki, jajeczka, leczo, na obiadek zupkę.

P: Co jest Twoją ulubioną potrawą?

M: Kaszka z żurawiną. (*Mama: jaglana, kukurydziana lub ryż, chodzi o wersje na słodko*).

P: Jak sobie radzisz w przedszkolu/szkole/poza domem z przestrzeganiem diety?

Mama: Maks nie chodzi do przedszkola, poza domem zawsze ma swój prowiant, na razie rodzice tego pilnują.

P: Co robisz, gdy ktoś Cię częstuje jedzeniem?

M: Jem. (*Mama: Do tej pory tak się nie zdarzyło, tzn. żeby zjadł*). *Gdy jesteśmy wśród ludzi, informuję o diecie Maksa i proszę, żeby niczego mu nie podawać bez zgody rodziców. Maksa uczę, żeby nie brał jedzenia od częstujących, a gdy tak się zdarzy, to aby bez uprzedniego pokazania opiekunom, nie jadł. Zawsze mam dylemat w przypadku produktów dozwolonych w diecie, a które częstujący ma niskiej jakości (np. ukochane żurawiny Maksa, które są najczęściej siarkowane).*

P: Jak to, że jesteś na diecie odbierają Twoi koledzy, koleżanki, jak reagują, co mówią?

Mama: *Dotychczas nie był to problem dla rówieśników Maksa, starsze dzieci mają zadziwiająco wiedzę na temat alergii i wykazują się zrozumieniem (przynajmniej my mamy takie doświadczenie).*

P: Czy lubisz gotować? Co umiesz zrobić do jedzenia?

M: Lubię kaszkę ryżową, zupki, muffiny, ciasteczka ryżowe.

Mama: Maks najchętniej przebywa w kuchni, zna tu każdy szczegół. Uwielbia wachać

przyprawy (szczególnie laskę wanilii czy cynamonu), mieszać, kroić warzywa. Gdy jeszcze nie chodził, ale już pewnie stał, smażył jajecznicę dla rodziców!

1.4. HISTORIA MAGDY

Magda, lat 18: porażenie mózgo we, upośledzenie umysłowe, krótkowzroczność z astygmatyzmem i niedowidzeniem, celiakia, zespół lękowo-depresyjny.

Opowieść mamy:

Zimą 2003 roku pojechaliśmy na turnus rehabilitacyjny do Czerniawy. Od początku Magda bardzo źle zjadała posiłki, a po około tygodniowym braku wypróżnień zaczęła wymiotować. Do tego dołączyła się infekcja górnych dróg oddechowych. Po powrocie do domu Magda w ciągu 3 miesięcy przechodziła trzykrotnie zapalenie oskrzeli, które leczone było terapią z użyciem antybiotykami. W tym czasie skarżyła się na bóle brzucha, przelewania, skurcze tak silne, że kilkakrotnie wieczorem wzywaliśmy pogotowie ratunkowe. Badania USG jamy brzusznej nic nie wykazywały. Badania wykazały znacznie podniesioną liczbę białych krwinek w krwi. Magda często miała problemy z wypróżnieniem. Znajoma poleciła mi, abym zrobiła test w kierunku lamblii. Tradycyjna testy nic nie wykazały, dopiero w szpitalu wojskowym znaleźliśmy bardziej czuły test, który potwierdził obecność lamblii. Mimo przebycia kuracji przeciwko tym pasożytom, stan zdrowia Magdy nie poprawił się. W dalszym ciągu - szczególnie wieczorem, występowały mdłości, bardzo silne bóle brzucha i złe samopoczucie, które skłaniało nas do szukania pomocy u lekarzy. Pani doktor pediatra zalecała środki uspokajające i przeciw nadkwasocie. W końcu skierowała Magdę do szpitala im. Korczaka we Wrocławiu, celem przeprowadzenia skrupulatnych badań. Panowała wówczas grypa jelitowa. Ponieważ Magda przy przyjęciu do szpitala miała bardzo silne przelewania w brzuchu, została skierowana na oddział grypy jelitowych, a tam podejrzewano, że powodem silnych bólów brzucha jest kamica nerkowa. Stwierdzono w kale przerost grzybów Candida. Podczas pobytu w szpitalu, Magda miała obniżoną temperaturę ciała, pokładała się i często spała w ciągu dnia. Po powrocie ze szpitala nasze trudności nie minęły, choć systematycznie dawałam Magdzie probiotyki, które miały regulować florę jelitową. W czasie wakacji z własnej inicjatywy zrobiłam córce test kału w kierunku grzybów. Wynik wyszedł na 4+. Jednocześnie wykonany antybiogram wykazywał, że Candida jest odporna na prawie wszystkie antybiotyki. Farmaceutka, do której skierowała mnie lekarka powiedziała, że pozostaje tylko miesięczna wlewowa terapia w szpitalu z dużymi skutkami ubocznymi. Powiedziała również, że możliwa jest kuracja homeopatyczna, ale musi o tym zdecydować lekarz. Poprosiłam o adres dobrego lekarza homeopaty i tak trafiłam na prywatną wizytę do dr Dawidiuk. Pani doktor skierowała Magdę na testy, mające zbadać przeciwciała przeciw endomysium i gliadynie (w klasie IgA i IgG). Okazało się, że testy są

pozytywne i Magda powinna być na diecie bezglutenowej i bezmlecznej. Nawroty drożdżaków wskazywały na tendencje do infekcji grzybiczych. W przejściu na dietę najtrudniejszą sprawą było odstawienie z dnia na dzień słodyczy, które Magda pochłaniała do tej pory. Przez jakiś czas słodycze miała pochowane po szafkach i w tajemnicy nadal się nimi posilała. Magda dość łatwo zaakceptowała dietę. Ma oczywiście potrawy, które preferuje i takie, których nie chce jeść. Stosowanie diety błyskawicznie przyniosło rezultaty. Szybko przybrała na wadze (w ciągu roku 8 kilogramów), wróciły miesiączki, ustąpiła skłonność do niedowagi, która w książeczce zdrowia była określona jako genetyczna po ojcu. Oczywiście bywały okresy lepszego samopoczucia i Magda poczęstowana zakazanymi produktami kusila się. Zasadniczo jednak przestrzega diety. Dobrze pamięta, jak się męczyła i boi się, żeby te problemy nie wróciły. Sama z lodówki nie wyjmuję niczego, czego nie może jeść.

Wywiad z Magdą:

M: Magda

P: Prowadzący

P: Co to znaczy być na diecie?

M: Być na diecie oznacza, że nie można wszystkiego jeść.

P: Jaką ty masz dietę?

M: Ja mam dietę bez glutenu i mleka.

P: Czy masz wspomnienia z okresu przed dietą?

M: Złe, wymioty.

P: Co to jest gluten?

M: Nie wiem.

P: Co jesz na co dzień?

M: Rosół, mięsko, bigos.

P: Co jest twoją ulubioną potrawą?

M: Rosół.

P: Jak czujesz się obecnie?

M: Obecnie czuję się dobrze.

P: Czego nie lubisz?

M: Nie lubię naleśników i gofrów z mąki gryczanej.

P: Co można zrobić abyś czuła się lepiej?

M: Nie wiem.

P: Co robisz gdy ktoś cię poczęstuje czymś co nie wolno ci jeść?

M: Nie jem, nie częstuję się.

1.5. HISTORIA MICHAŁA

Michał, lat 11: nadpobudliwość, brak koordynacji ruchowej, podejrzenia o autyzm.

Michał jest jedenastoletnim chłopcem, u którego od urodzenia występowały problemy rozwojowe, przypominające autyzm. Znalezienie specjalisty było długą i krętą drogą, zwłaszcza w małej miejscowości, gdzie do wyspecjalizowanych lekarzy jest daleko, a choroba jest znana. Trudno było spotkać kogoś, kto mógłby pomóc w obraniu odpowiedniego kierunku leczenia. W takich małych społecznościach jest się osamotnionym i często mało rozumianym. Ośrodki, które znajdują się w niewielkich miejscowościach, nie są odpowiednio przygotowane do pomocy. W dodatku w placówkach opieki zdrowotnej oraz poradniach pedagogicznych, trudno uzyskać informacje lub znaleźć adresy, publikacje, biuletyny i książki, z których można by było skorzystać.

Do doktor Ireny Dawidiuk trafiliśmy z Michałem w 2005 roku, z polecenia doktor Anny Regner - logopedy z Wrocławia. Głównym problemem naszego synka, było znaczne opóźnienie mowy z pewnymi cechami wskazującymi na autyzm. Był nadpobudliwy, miał nieskoordynowane ruchy, obniżoną motorykę. Podczas pierwszej wizyty we wrześniu 2005 roku pani doktor Dawidiuk stwierdziła, że Michał jest opuchnięty, ma język geograficzny (czyli z poletkowaniem) i jest obciążony metalami ciężkimi, co potwierdziły późniejsze badania włosa. Zalecenia były takie, że trzeba wykluczyć z diety to, co najbardziej lubił: mleko i produkty mleczne, oraz gluten. Zaczęło się oczyszczanie organizmu z toksyn, grzybów i walka z opuchlizną.

Zmianę nawyków żywieniowych Michał przyjął buntem, choć w miarę upływu czasu zaczął akceptować coraz więcej elementów nowej diety. Również dziś pewne produkty je chętnie, inne nieco mniej. Jak każdy, ma swoje upodobania żywieniowe. Jest to normalne. Na szczęście nie było problemów z dostosowaniem się w domu do zmian żywieniowych, tym bardziej, że teraz bez problemu można kupić produkty należące do zdrowej żywności. Wszyscy domownicy starali się dostosować do jego potrzeb. Problemu nie stanowią nawet imprezy rodzinne czy wyjazdy wakacyjne, gdyż wiele produktów gotowych można zabrać ze sobą. Wystarczą tylko chęci.

Trzeba przyznać, że już po pół roku nastąpiła znaczna poprawa. Opuchlizna zaczęła schodzić, syn stał się spokojniejszy, pewne jego zachowania zaczęły się zmieniać. Język

jest mniej geograficzny, przestał chorować na migdały. Do tej pory chorował na nie 4-5 razy w roku, a leczenie nie przynosiło efektu.

Trzy lata stosowania diety (bezmlecznej, bezglutenowej, hipoalergicznnej) sprawiło, że nie zachorował więcej. Czasami jedynie przeziębiał się w okresie jesienno- zimowym.

Mogę śmiało stwierdzić, że zmiana żywieniowa przyniosła ogromne efekty w walce z chorobą i wcale nie jest takim wielkim utrudnieniem w prowadzeniu normalnego życia. W tej chwili Michał nie mówi już niezrozumiałym dla nas językiem, jest komunikatywny, zasób słów cały czas się powiększa. Potrafi zadać krótkie pytanie i na nie odpowiedzieć. Czyta, pisze (motoryka mała i duża poprawiły się), liczy, dodaje i odejmuje do 100, mnoży do 30. Sprawność ruchowa i koordynacja są coraz lepsze. Uwielbia jazdę na rowerze, lubi książki i oczywiście jak inni w jego wieku - komputer. W zachowaniu jest o wiele spokojniejszy i cierpliwszy. Wiemy o tym, że potrzeba jeszcze dużo pracy i wytrwałości, że to nie koniec problemów i choroby, ale widząc zaistniałe zmiany mamy motywację do dalszego działania. Jedno jest pewne! Wciąż będziemy się dostosowywać do zaleceń żywieniowych doktor Dawidiuk, gdyż one po prostu są skuteczne.



ROZDZIAŁ 2

WYBRANE ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE

2.1 SKUTKI BYTOWE, SPOŁECZNE I PSYCHOLOGICZNE ZWIĄZANE Z KONIECZNOŚCIĄ STOSOWANIA DIETY ELIMINACYJNEJ

Rozpoznanie choroby przewlekłej powoduje przeorganizowanie życia osoby nią dotkniętej. Skutki takiej diagnozy są widoczne w codziennym funkcjonowaniu w sferze bytowej i psychologicznej. W przypadku celiakii lub innej choroby wymagającej stosowania diety bezmlecznej i/lub bezglutenowej chory zmuszony jest zmienić sposób zaspokajania swoich potrzeb biologicznych – szczególnym problemem jest zmiana nawyków żywieniowych, a te z kolei implikują zmianę sposobu funkcjonowania w świecie społecznym.

Najczęściej pojawiające się problemy bytowe, społeczne, psychologiczne związane ze zmianą diety:

- A.** odróżnianie się od innych ludzi w sytuacjach związanych z jedzeniem:
 - odmawianie, gdy chory jest częstowany
 - rezygnacja z przyjęć, zabaw którym towarzyszy poczęstunek
 - konieczność wyjaśniania dlaczego nie jemy posiłku, przekąski
 - przychodzenie z własnym jedzeniem
 - poszukiwanie informacji na temat składu poszczególnych potraw, produktów w sklepie, restauracji, na rodzinnej imprezie itp.
- B.** trudność lub niemożność uczestnictwa w sytuacjach społecznych:
 - nie korzystanie z wyjazdów zorganizowanych z powodu diety – wczasy, kolonie, obozy
 - nie korzystanie z zinstytucjonalizowanych form opieki nad dzieckiem – żłobek, przedszkole z obawy przed nieprzestrzeganiem diety
 - problem z żywieniem dziecka w szkole – obiady
 - problem z uczestnictwem w rytuałach religijnych- opłatek komunijny ma zawartość glutenu , kościół katolicki ma wytyczne w tej sprawie-można przyjmować komunię w postaci wina lub poświęcić opłatek bezglutenowy
- C.** uciążliwości związane z codziennym funkcjonowaniem:
 - problem z kupieniem produktów w pobliskim sklepie – poszukiwanie sklepów specjalistycznych lub internetowych

- nauczenie się rozpoznawania żywności zagrażającej zdrowiu zawierającej gluten i ukryty gluten, białka mleka lub laktozę
- nauczenie się gotowania, przyrządzania potraw bezglutenowych i/lub bezmlecznych, bezjajecznych

D. problemy związane ze zrozumieniem, akceptacją i dostosowaniem się do sytuacji otoczenia chorego :

- przełamanie niezrozumienia i obaw rodziny związanych z dietą bezglutenową i bezmleczną jako niepełnowartościową
- wdrożenie rodziny, znajomych w nowy sposób funkcjonowania chorego,
- brak zrozumienia, akceptacji a czasem odrzucenie, wyśmiewanie się ze strony grupy rówieśniczej,

E. problemy psychologiczne

- poczucie bycia innym, odmieńcem, u źródeł których może leżeć odmienny wygląd (nadmierne wychudzenie ciała bądź otyłość przy nietolerancji glutenu, celiakii, uciążliwe zmiany skórne w eksponowanych na widok publiczny miejscach ciała przy AZS, alergiach) lub przymus innego odżywiania się (w tym przypadku bardzo istotna jest reakcja na rodziny, najbliższych, a w przypadku dzieci szkolnych i nastolatków reakcja grupy rówieśniczej)
- poczucie osamotnienia w nowej sytuacji (szczególnie w pierwszym etapie choroby, po diagnozie trzeba na nowo odnaleźć się tak, jakby „w nowym życiu”.)
- niskie poczucie samoakceptacji (związane z myślami typu nie lubię, nie znoszę siebie, jestem beznadziejny, nie chcę taki być – problemy te nasila dodatkowo okres dojrzewania, kiedy to pojawia się naturalny kryzys tożsamości. Na tym etapie trzeba być bardzo czujnym, gdyż mogą takiemu obrazowi siebie towarzyszyć próby samobójcze!)
- niskie poczucie własnej wartości (związane z poczuciem bycia niepełnowartościową, bo obarczoną defektem jednostką)
- niska ocena jakości własnego życia (związane z codziennymi, monotonnymi uciążliwościami i ograniczeniami)
- brak poczucia wpływu na własne życie (związane z koniecznością stosowania się do licznych ograniczeń i zakazów związanych z dietą)
- stany depresyjne (mogą pojawić się jako reakcja na diagnozę lub też towarzyszyć niepokojowi, że nastąpi nawrót choroby)
- osobowość lękowa (jest związana z ciągłą obawą, że mogą pojawić się widoczne objawy choroby, ciągłym poczuciem, że mogą stracić panowanie nad chorobą lub też, że w sposób nieświadomy mogą spożyć niedozwoloną substancję)

2.2 STADIA ADAPTACJI DO CHOROBY PRZEWLEKŁEJ ZWIĄZANEJ Z DIETĄ ELIMINACYJNĄ

Pierwszą reakcją na informację, że jesteśmy przewlekle chorzy i naszej choroby nie da się całkowicie wyleczyć jest zwykle **szok, wstrząs**. Bardzo trudno nam przyjąć taką diagnozę. Bronimy się, próbujemy oszukiwać samych siebie. Pojawiają się myśli : To niemożliwe, to nie może dotyczyć mnie, penie wyniki ktoś pomylił, może urządzenie, którym mnie badano jest wadliwe i wiele, wiele innych tym podobnych. Często w tej sytuacji powtarzamy wyniki badań, poszukujemy innego lekarza, który inaczej zinterpretuje otrzymane wyniki. Mamy tendencje do zaprzeczania istniejącej sytuacji.

Potrzeba czasu aby oswoić się z diagnozą. Nie jest to łatwe. Towarzyszy temu **przygnębienie, smutek**. Bywa, że chory popada w depresję, pojawia się rozpacz, silny lęk, przeżywa poczucie bezradności, braku wpływu na swoje życie. Osoba chora może utracić wolę walki, wolę życia. W tej sytuacji potrzebne jest wsparcie ze strony lekarza, rodziny, innych chorych. Jak żyć z przewlekłą chorobą najlepiej uczą inni chorzy, którzy etap przygnębienia i depresji mają za sobą, którzy przezwyciężyli swoją bezradność. Ich aktywna postawa może być najlepszym lekarstwem na smutek i rozpacz.

Przychodzi taki czas, że chory zaczyna w miarę normalnie funkcjonować. Powoli, stopniowo wdraża się w codzienność życia z przewlekłym schorzeniem. Coraz mniej energii i czasu zabiera mu myślenie dlaczego to właśnie ja jestem chory a **coraz** więcej **lepszego przystosowanie** do życia z istniejącym schorzeniem. Przystawia się na **aktywne działanie** – stosuje się do zaleceń lekarskich, poszukuje efektywnych sposobów radzenia sobie z codziennością choroby. W miarę upływu czasu życie z przewlekłym schorzeniem nie jest już tak uciążliwe. Pojawiają się **funkcjonalne sposoby radzenia sobie ze schorzeniem**. Na tym etapie osoba przewlekle chora zaczyna zauważać, że sprawa nie dotyczy tylko jej osobiście ale grupy ludzi w podobnymi problemami. Pojawia się dekoncentracja uwagi z własnej osoby na grupę osób . Może to przybierać formę **pomocy innym** na przykład w postaci przekazywania zdobytej wiedzy, porad żywieniowych, udzielania wsparcia psychologicznego, zakładania fundacji , stowarzyszeń. Stopniowo zdajemy sobie również sprawę z trudności, problemów, niedogodności czy wręcz absurdów jakie dotyczą ludzi w podobnej do naszej sytuacji jest to powód **poszukiwania rozwiązań prawnych, systemowych mających na celu poprawę jakości życia całej społeczności chorych**.

Jak postępować, gdy zdiagnozowano u nas chorobę przewlekłą:

- zdobądź jak najwięcej informacji dotyczących choroby – nie bój się pytać poszukuj informacji o swojej chorobie u lekarzy, poszukaj w książkach, czasopismach, Internecie.

Pytania, które warto zadać lekarzowi po postawieniu diagnozy:

1. *jakie planowane są działania / leczenie/ diagnostyka doraźna?*
2. *jakie planowane jest działanie/ leczenie/ diagnostyka długofalowa?*

3. *jakich korzyści mogą oczekiwać po wprowadzeniu diety?*
 4. *w jakim czasie mogą oczekiwać pojawienia się pozytywnych skutków wprowadzenia diety?*
 5. *jakie mogą być konsekwencje nieprzestrzegania diety lub przypadkowego/ nieświadomego spożycia niedozwolonej w diecie substancji?*
 6. *jak moja choroba może się zmieniać, czy mogą pojawiać się nawroty/ nasilenia objawów mimo przestrzegania zaleceń dietetycznych?*
 7. *jak długo będę musiał pozostawać na diecie?*
 8. *jakie jest prawdopodobieństwo, że podobne problemy mają/ będą mieli członkowie mojej rodziny (również potomstwo).*
- poszukaj grupy wsparcia czyli osób, które mają podobny problem w środowisku, w którym żyjesz, w Internecie (pamiętaj jednak, żeby być ostrożnym, w sieci może napisać każdy i wszystko)
 - rozmawiaj o swojej chorobie jeśli przynosi ci to ulgę z kimś bliskim, duchownym lub psychologiem
 - okazuj emocje, które przeżywasz w związku z chorobą
 - nie wstydź się prosić o pomoc najbliższych czy przyjaciół, bo przystosowywanie się do życia na nowo zajmuje dużo czasu.

2.3. JAK CHOROBY Z KOMPONENTĄ ALERGICZNĄ MOGĄ WPŁYWAĆ NA WCZESNE RELACJE MATKI/OJCA Z DZIECKIEM

U noworodków i małych dzieci, które cierpią na alergię może występować zespół objawów skórnych takich jak wysypka, świąd, nadmierna suchość skóry. Alergia może także objawiać się ostrymi bólami brzucha o charakterze kolki.

Dziecko ma ogromną potrzebę kontaktu fizycznego z matką/ ojcem. Przytulanie, głaskanie, masowanie paradoksalnie może nasilać reakcje alergiczne poprzez ocieplenie skóry lub dodatkowe podrażnienie. Kontakt z rodzicem, staje się nieprzyjemny. Dziecko płacze, zanosi się od krzyku, kiedy jest w kontakcie fizycznym. Ma się wrażenie, że dziecko odrzuca matkę/ ojca. U rodziców może pojawić się w tej sytuacji poczucie bezradności, bezsilność, wątplenie we własne kompetencje, poczucie winy.

Rodzice dzieci na diecie bardzo często stosują różnego rodzaju sposoby, aby zrekompensować cierpienie lub ograniczenie żywieniowe dziecka. Pojawiają się zachowania, które niestety nie sprzyjają prawidłowemu rozwojowi.

Rodzice mogą stać się nadopiekuńczy, nadmiernie pilnujący/ kontrolujący dziecko. Z drugiej strony mogą stać się bardzo spolegliwi i ulegać dziecku, nie stawiać mu właściwych granic, **tolerować niepożądane zachowania**, co w konsekwencji prowadzi do pojawienia się

braku poczucia bezpieczeństwa u dziecka. Niewątpliwie rodzina z dzieckiem alergicznym/ dzieckiem na diecie eliminacyjnej boryka się z wieloma problemami. Pojawiające się napięcia mogą z kolei nasilać reakcje alergiczne małego człowieka. Tworzy się zamknięte koło choroby. Bywa, że w takich sytuacjach trzeba poszukać wsparcia nie tylko lekarza, ale również psychoterapeuty. Czasami jest to szybka droga do rozwiązania części naszych problemów.



ROZDZIAŁ 3

DIETY SPECJALNE: BEZGLUTENOWA, BEZMLECZNA, BEZCUKROWA, PRZECIWGRZYBICZA, HIPOALERGICZNA

Dieta hipoalergiczna

Alergia jest reakcją układu immunologicznego na różnego rodzaju substancje, pochodzące ze środowiska. Substancje te nazywamy alergenami. Są nimi np.: pyłki roślin, roztocza kurzu domowego, produkty spożywcze, związki chemiczne dodawane do produktów spożywczych, kosmetycznych i środków czystości, sierść i łuski zwierząt, lekarstwa, metale (chrom, nikiel), pleśń, lateks.

„Alergia pokarmowa to nieprawidłowa odpowiedź immunologiczna organizmu, powodująca występowanie różnych objawów klinicznych. Objawy te zawsze przyjmują tę samą postać i zawsze występują po spożyciu tego pokarmu, na który dana osoba jest uczulona” [Jarosz, Dzieniszewski, 2004].

Typy reakcji alergicznych:

Natychmiastowa reakcja alergiczna (IgE zależna). Organizm w kontakcie z alergenem reaguje nadprodukcją przeciwciał klasy IgE i uwalnia mediatory (substancje, które wywołują objawy alergiczne) tj. histamina. Organizm stara się usunąć obcą substancję określaną mianem antygeny tworząc kompleks antygen-przeciwciało, który następnie jest rozkładany i wydalany z organizmu. Reakcje szybkie to np.: katar, swędzenie i łzawienie oczu, swędzące pęcherzyki na skórze, biegunka, napad astmy, obniżenie ciśnienia krwi, wstrząs anafilaktyczny (z utratą przytomności) wymagający natychmiastowej interwencji lekarskiej. Czas reakcji od 1 sekundy do 1 godziny. Ten typ reakcji badają testy skórne oraz testy z krwi na obecność przeciwciał typu IgE przeciw specyficznym substancjom.

Reakcja typu cytotoksycznego czyli trującego, uszkadzające komórki. Reakcja alergiczna rozpoczyna się po 6-12 godzinach od kontaktu z alergenem, polega na niszczeniu przez enzymy komórek zaatakowanych przez antygeny (czyli alergeny) łącznie ze zdrowymi komórkami w danej okolicy. W reakcjach tych biorą udział przeciwciała klasy IgG. Jako przykłady takiej reakcji podawane są w literaturze: choroba hemolityczna noworodków, niektóre postacie pokrzywki. Antygenami są tu często leki.

Reakcja alergiczna typu kompleksów immunologicznych- alergen i przeciwciała klasy IgG łączą się w kompleksy, a komórki obronne próbują je rozkładać za pomocą enzymów, jeśli im się nie udaje, odkładają się w narządach powodując stany zapalne. Reakcja tego typu następuje po kilku godzinach lub dniach od kontaktu z alergenem. Kliniczne przykłady to: choroba posurowicza, zapalenia naczyń w obrębie różnych narządów (skóry, stawów, nerek).

Późna reakcja alergiczna- bez pośrednictwa przeciwciał, komórki obronne (limfocyty C) wraz z komórkami pomocniczymi bezpośrednio atakują alergeny. Limfocyty uwalniają tzw. limfokiny, które niszczą alergen, ale powodują stan zapalny, uszkodzone są też zdrowe komórki. Reakcja alergiczna występuje po kilku dniach od kontaktu z alergenem. Przykładem takiej reakcji jest wyprysk kontaktowy.

Alergia krzyżowa. Chory reaguje nadwrażliwie nie tylko na jeden alergen, ale też na alergeny o podobnym składzie chemicznym z innego źródła, np. po zjedzeniu chleba pszenno-żytniego osoba uczulona na pyłki żyta, zaczyna mieć bóle żołądka i biegunkę. Podobnie jest w przypadku osoby uczulonej na pyłki bylicy. Może na źle reagować na niektóre przyprawy i seler, natomiast alergii na lateks towarzyszy uczulenie na banany i awokado. Alergia krzyżowa dotyczy 70% osób uczulonych na pyłki roślin. Częstotliwość zachorowań na alergię pokarmową szacuje się na 1-2% osób dorosłych i 4-9 % dzieci.

Objawy alergii pokarmowej są bardzo różne i zależą od indywidualnych predyspozycji, oraz środowiska. Mogą nimi być:

- zaburzenia trawienne: wzdęcia, wiatry, mdłości, zgaga, zaparcia, biegunki, skurcze brzuszne, kolka dziecięca, utrata apetytu lub nadmierny apetyt, nieżyt żołądka, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, przybieranie na wadze, obrzęki, celiakia;
- układ nerwowy: bóle głowy, depresja, lęki, bezsenność, migreny, nadpobudliwość (również ADHD), drażliwość, zmęczenie, senność w ciągu dnia, nagłe zmiany nastroju, zmęczenie po dobrze przespanej nocy, napady padaczkowe, agresja;
- układ oddechowy: kaszel, sapka, przewlekły nieżyt nosa, astma, nawracające zapalenie oskrzeli, krtani i ucha środkowego, swędzenie uszu;
- układ moczowo- pęcherzowy: moczenie nocne, przewlekłe zapalenie pęcherza, stan zapalny nerek;
- układ kostny: bóle stawów, bóle lędźwiowo-krzyżowe, zapalenie kaletki;
- choroby autoimmunologiczne: reumatoidalne zapalenie stawów, liszaj rumieniowaty układowy, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, stwardnienie rozsiane;
- problemy dermatologiczne: trądzik, wysypka, pokrzywka, egzema, świąd, atopowe zapalenie skóry;
- inne: omdlenia, anemia, hipoglikemia, arytmia, eozynofilia, przewlekłe infekcje, brak prawidłowego rozwoju i wzrostu, podkrążone oczy, opuchnięte oczy, worki pod oczami, obrzęk ust, czerwone uszy, obrzęk naczynioruchowy, wstrząs anafilaktyczny.

Badania diagnostyczne potwierdzające lub wykluczające alergię pokarmową są następujące:

- wywiad,
- testy laboratoryjne, z krwi, skórne,
- wykluczające obecność pasożytów,
- testy eliminacyjne,
- testy prowokacyjne,
- testy ALCAT na opóźnione reakcje pokarmowe.

Pokarm wywołujący uczulenia powinien całkowicie zniknąć z diety - nawet jego śladowe ilości. Użycie deski lub noża do krojenia, które miały kontakt z alergizującym pokarmem, może się źle skończyć dla alergika. Alergia działa na poziomie komórkowym i nawet minimalna ilość alergenu może wywołać reakcję! Przekonanie, że odrobina niedozwolonego pokarmu nie zaszkodzi, jest całkowicie błędne. Część osób po pewnym czasie odstawienia alergenu przestaje na niego reagować, natomiast część osób reaguje na niego przez całe życie.

Dieta hipoalergiczna powinna być prowadzona przez doświadczonego lekarza lub dietetyka, aby uniknąć niedoborów dietetycznych. Wskazane są również suplementy diety, np.: wapń lub witamina C. Lekarz powinien wykluczyć najbardziej alergizujące produkty spożywcze i dodatki do żywności. Mogą być nimi:

- słodziki,
- barwniki sztuczne,
- konserwanty,
- substancje wzmacniające smak i zapach (glutaminian sodu), czyli przyprawy typu Vegeta, ziarenka smaku, kostki rosółowe, zupy z torebki (zastępujemy naturalnymi przyprawami jednoskładnikowymi typu tymianek, majeranek, czosnek, lubczyk),
- mleko krowie, kozie, owcze i ich przetwory (zastępujemy ryżowym, migdałowym)
- jaja kurze,
- pszenica i inne zboża glutenowe (stosujemy zboża bezglutenowe: ryż, kasze: gryczaną i jaglaną oraz kukurydzianą),
- pomidory i seler,
- soja,
- kurczaki,
- wieprzowina,
- cielęcina i wołowina,
- orzechy (rzadko uczulają migdały)
- czekolada i kakao (można zastąpić karobem czyli mączką chleba świętojańskiego)
- owoce cytrusowe i drobne pestkowe
- żywność produkowana przy użyciu pestycydów (warzywa, owoce) lub antybiotyków i sterydów tucznych (mięso zwierząt fermowych)

Oznacza to, że powinniśmy kupować jedynie podstawowe produkty żywnościowe, nieprzetworzone przez przemysł spożywczy, tzn.: kaszę, warzywa, ryby, mięso, owoce. Należy również zwrócić uwagę na skład produktów. Dzieci świetnie uczą się omijania złych produktów w czasie wspólnej zabawy w detektywa, który z lupą wypatruje niebezpieczeństw!

Wysiłek, który podejmujemy, szybko przynosi efekty!

Dieta eliminacyjna powinna być prowadzona pod kontrolą lekarza-dietetyka. Po jej zakończeniu należy stosować **dietę rotacyjną**, czyli pokarm stosowany jednego dnia, nie powinien powtórzyć się w następnych dwóch dniach. Urozmaicenie, sezonowość, ekologiczne produkty i zmienność diety to wszystko przydaje się osobom cierpiącym na alergię. Taki sposób żywienia zgodny jest z naturą człowieka.

Jedzenie było kiedyś bardziej wartościowe. Obecnie za sprawą wyjałowienia ziemi, zawartość tak ważnych pierwiastków, jak magnez, spadła o połowę. Dlatego istotne jest określenie naszych niedoborów mineralnych i witaminowych przez doświadczonego dietetyka. Wzrost i przerost roślin jest sztucznie podtrzymywany za sprawą pestycydów, które kumulują się w mięsie hodowanych zwierząt, a także w naszym ciele. Wszechobecny plastik przenika do naszych organizmów, zaburzając gospodarkę hormonów, na co warto zwrócić uwagę w kontekście coraz częstszych zaburzeń płodności. Starajmy się zatem używać napojów ze szklanych butelek i czytać uważnie skład produktów, które kupujemy. Mięso zwierząt, które są żywione sztuczną paszą, głównie z soi modyfikowanej genetycznie, również nie jest produktem służącym zdrowiu.

Kolejnym problemem wywołującym alergię są skażenia metalami ciężkimi, szczególnie kadmem zawartym np. w bateriach, dlatego gdy są zużyte należy je oddawać do specjalnych pojemników.

Jakość naszego życia zależy od wyborów, których dokonujemy!

Produkty, które rzadko wywołują alergię to:

- jagnięcina,
- dziczyzna: zarówno ptactwo jak i sarnina,
- indyk,
- królik,
- ryż,
- kasza jaglana,
- brokuły,
- szparagi,
- szpinak,

- sałata,
- ziemniaki,
- ocet winny,
- oliwa z oliwek,
- karob (zastępuje kakao, dostępny w sklepach ze zdrową żywnością).

W atopowym zapaleniu skóry zalecana jest dieta bez produktów mlecznych, pszenicy, cytrusów, środków konserwujących, ostrych przypraw, kiszonek, pomidorów, alkoholu, czekolady i kakao.

W alergiach związanych z układem oddechowym, priorytetowe znaczenie ma eliminacja czasowa produktów mlecznych i pszenicy, a także nadmiaru słodczy i oczywiście środków barwiących, konserwujących i wzmacniających smak (Vegeta, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw).

Dieta bezglutenowa

Polega na eliminacji z diety glutenu, czyli białka zawartego w pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie i ich przetworach. Stosuje się tą dietę na stałe u osób ze zdiagnozowaną celiakią, czyli chorobą trzewną. Można także ją stosować czasowo, szczególnie u osób uczulonych na gluten, z zespołem złego wchłaniania, w autyzmie wczesnodziecięcym, oraz jako dietę wspomagającą w poważnych schorzeniach np. chorobie nowotworowej.

Celiakia, czyli inaczej choroba trzewna, jest wywoływana przez uwarunkowaną genetycznie nieprawidłową odpowiedź układu immunologicznego na spożywany gluten, określaną jako niealergiczna nadwrażliwość pokarmowa. Kontakt z glutenem powoduje uszkodzenie kosmków jelitowych, a w konsekwencji problemy z wchłanianiem pokarmu i niedobory białka, tłuszczu, witamin. Metoda leczenia polega na całkowitym wyeliminowaniu glutenu z diety. Stosowanie diety ma na celu całkowite wyleczenie dotychczasowych objawów i odbudowę kosmków jelitowych. Czas powrotu do zdrowia szacuje się na około dwa lata. Początkowo wskazana jest dieta lekkostrawna i bezmleczna, ponieważ kosmki jelitowe uszkodzone są w miejscu, gdzie trawiona jest laktoza. Szacuje się, że jedna osoba na trzysta choruje na chorobę trzewną (celiakę).

Obraz kliniczny choroby nie jest jednoznaczny. Czasami ujawnia się ona już w wieku niemowlęcym, a jej przebieg jest typowy (biegunki, zahamowanie wzrostu, stolce są wolne, za duże, cuchnące, dziecko jest smutne, kończyny są chude a brzuszek wydęty). Czasami objawia się w wieku późniejszym, w postaci „niemej” lub „ukrytej” (brak wyraźnych, jednoznacznych diagnostycznie objawów).

Objawy są zróżnicowane u różnych osób, np.: niedokrwistość (anemia), niskorosłość, niedobór masy ciała lub otyłość, zaparcia, biegunki, biegunki tłuszczowe (stolec trudny do spłukania), zwiększona liczba wypróżnień w ciągu dnia, duży stolec, hipoplazja szkliwa,

zaburzenia mineralizacji kości (osteoporoza), zaburzenia rozrodczości (niepłodność u kobiet i mężczyzn, poronienia, opóźnione pokwitanie, wczesne przekwitanie), zmiany skórne w postaci opryszczkowego zapalenia skóry (choroba Düringa), depresja, choroby z kręgu schizofrenii, osłabienie, ciągle złe samopoczucie, zaburzenia związane z upośledzonym wchłanianiem witaminy K i białek, skaza krwotoczna, kłębuszkowe zapalenie nerek, stłuszczenia wątroby, atrezja dróg żółciowych, przewlekłe zapalenie wątroby, pierwotna marskość wątroby. Zwiększone jest także ryzyko rozwoju chorób o podłożu autoimmunologicznym oraz chłoniaka jelita cienkiego, a także chorób pasożytniczych, jak np. lamblioza. Późnymi objawami z kręgu neurologicznych są polineuropatia, miopatia, ataksja mózdkowa, zanik tkanki mózgowej i otępienie, zapalenie naczyń mózgowych, zwiększone ryzyko wystąpienia padaczki.

Z celiakią mogą współistnieć następujące schorzenia: cukrzyca typu I, zespół Downa, izolowany niedobór IgA, autyzm wczesnodziecięcy, reumatoidalne zapalenie stawów, ADHD, padaczka, choroby psychiczne, choroby nerek, zapalenie naczyń, schorzenia tarczycy.

W diecie należy unikać produktów pochodnych z następujących zbóż: pszenicy, żyta, pszenżyta, jęczmienia i owsa. Wykluczamy:

- mąki (owsiana, pszenna, żytnia),
- makarony pszenne i żytnie,
- kasze (jęczmienna, manna, kuskus, bulghur),
- płatki owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie, musli,
- piwo, alkohole ze zbóż (wódka, whisky),
- owoce kandyzowane i pokryte błyszczącym „woskiem”
- słody jęczmienne i pszeniczne, syrop glukozowy, fruktozowy,
- produkty zagęszczane skrobią pszenną (również leki),
- produkty aromatyzowane (gluten jest nośnikiem aromatów)
- hostię komuniijną (komunia przyjmowana jest pod postacią wina lub opłatka bezglutenowego, ze skrobią pszenną bezglutenową, według wytycznych Kościoła Katolickiego),
- wędliny,
- słodycze i wypieki nieoznaczone symbolem żywności bezglutenowej czyli przekreślonego kłosa,
- produkty zawierające glutaminian sodu,
- sosy, zupy z torebek, musztardy, mieszanki przypraw np. do piernika,
- żur,
- leki (lista leków bezglutenowych jest na forum internetowym celiakii).

Diagnostyka obejmuje wykonanie testów z krwi na specyficzne dla tej choroby przeciwciała i/lub badanie genetyczne, a następnie należy wykonać biopsję.

wykonyją gastroenterolodzy w pracowniach endoskopowych lub w oddziale szpitalnym gastroenterologicznym. Wynik badania w postaci zaniku kosmków jelitowych potwierdzi diagnozę. Więcej szczegółowych informacji o chorobie, diecie i lekach bezglutenowych można znaleźć na stronie internetowej www.fundacijaceliakia.pl.

Dieta przeciwgrzybicza

W związku z upowszechnieniem antybiotykoterapii, terapii hormonalnych i środków konserwujących obserwuje się zwiększenie zachorowań na grzybicę układu pokarmowego. W miejsce usuniętych „dobrych bakterii” zamieszkujących nasz układ pokarmowy i produkujących dla nas witaminy rozrasta się grzybnia *Candida albicans*, powodująca różne dolegliwości. Drożdżaki uwalniają toksyny i inne produkty własnej przemiany materii do krwi. Toksyny powodują różne dolegliwości, zakłócając prawidłowe czynności układu odpornościowego. Powstający aldehyd octowy zaburza zdolność krwi do przenoszenia tlenu. *Candida* może wywoływać powstawanie przeciwciał reagujących krzyżowo z niektórymi białkami naszego organizmu np. jajnikami. Przeciwciała między antygenami *Candida* a innymi drożdżakami mogą wywoływać reakcje krzyżowe. Bardzo często u dzieci z kręgu zaburzeń autystycznych diagnozuje się przerost drożdżaków *Candida albicans* i zaleca się dietę czasowo bezcukrową. Wiele osób z alergiami pokarmowymi po wyleczeniu z kandydozy zgłasza eliminacje lub zmniejszenie objawów alergii (grzybnia może uszkadzać ścianki jelita). Osoby uczulone na pleśnie lub drożdże nie powinny jeść serów pleśniowych, kiszonych ogórków i kapusty, pić wina i piwa.

Objawy kandydozy (grzybicy)

- biegunki, zaparcia, zaburzenia jelit, wiatry, wzdęcia, ból brzucha,
- ból głowy, migrena,
- zmęczenie, trudności z koncentracją, rozdrażnienie,
- ból stawów, opuchnięcie stawów, ból mięśni,
- zapalenie zatok,
- pokrzywka, egzema,
- nieregularna praca serca,
- świąd odbytu, czasem z zajęciem pośladków,
- zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), nieregularne miesiączki,

- łuszczyca,
- astma,
- nawracające zakażenia drożdżakiem *Candida* - pleśniawka, gardła i pochwy,
- nawracające zapalenia pęcherza moczowego nie będące wynikiem infekcji bakteryjnej
- nawracające infekcje grzybicze skóry,
- niepohamowana ochota na słodkie pokarmy
- alergia pokarmowa

Leczenie kandydozy

Dieta normalizująca polega na unikaniu produktów zawierających **drożdże, cukry i pleśnie**, czyli: oczyszczonych węglowodanów (biała mąka, biały ryż, ziemniaki), białego i brązowego cukru, melasy, słodów, słodyczy, soków owocowych, maltozy, sacharozy, fruktozy, laktozy, konserwowych fasoli, syropów, kupnych sosów, chleba, bułki tartej, napojów alkoholowych, octów, marynat, kiszzonek, grzybów jadalnych, serów żółtych, preparatów witaminowych z drożdżami, sosu sojowego, miso, bulionów, suszonych owoców, nie spożytych w ciągu 24 godzin posiłków, kostek rosołowych.

Przy zastosowaniu tabletek antykoncepcyjnych należy rozważyć inną metodę zapobiegawczą na czas leczenia.

Jeśli problem jest duży, to powinna być stosowana dieta absolutnie bezcukrowa. Należy jeść dużo świeżego czosnku, świeże zioła, warzywa liściaste, ryby, mięso, jaja, warzywa, mąki z pełnego przemiału, kasze, ale niewiele. Wspomagające jest picie herbaty *Pou'd arco* (dla dorosłych osób). Zamiast cukru można używać naturalne słodziki czyli stewię (roślinny produkt w sklepach ze zdrową żywnością) lub ksylitol, jeśli nie ma uczulenia na pyłki brzozy.

Dieta bezmleczna

Stosowana w alergii na białka mleka krowiego lub nietolerancji laktozy (nietolerancja wynika z niedoboru enzymu laktazy u danej osoby), a także u osób ze świeżo zdiagnozowaną celiakią i dzieci z kręgu zaburzeń autystycznych. Na liście alergii pokarmowych mleko krowie zajmuje pierwszą pozycję. Alergia ta jest często reakcją typu późnego. Czynnikiem wyzwalającym reakcję są białka mleka: alfa-laktoalbumina, beta-laktoalbumina, kazeina, lipoproteina i różne mieszaniny peptydowe. Często jest też alergia krzyżowa z mlekiem innych ssaków, np. owcy czy kozy, oraz nadwrażliwość na mięso: cielęcinę i wołowinę.

Białko mleka krowiego oraz laktoza występują w:

- mleku,
- produktach mlecznych,
- serach białych,
- serach żółtych (te zawierają stosunkowo mało laktozy),

- jogurtach,
- kefirach,
- serwatce,
- śmietanie,
- maśle,
- czekoladzie mlecznej,
- słodyczach,
- lodach,
- budyniach,
- pieczywie,
- ciastach,
- margarynach,
- wędlinach,
- produktach gotowych (zupy instant, sosy, *fast food*),
- lekach, np. probiotykach.

Dietę bezmleczną stosuje się nie tylko z powodu alergii lub nietolerancji mleka, ale też w pierwszym etapie diety bezglutenowej (trawienie laktozy odbywa się na czubkach kosmków jelitowych uszkodzanych przez białka glutenu, dlatego zanim nie zregenerują się kosmki, produkty mleczne nie są odpowiednio trawione). Istnieją też dane mówiące o dobrych efektach stosowania diety bezkazeinowej u dzieci z kręgu zaburzeń autystycznych.

Często lekarze medycyny naturalnej zalecają dietę bezmleczną w chorobach związanych z nadprodukcją śluzu (częste katar, astma, infekcje zatok, zapalenia oskrzeli).

Jeśli chodzi o dietę bezmleczną to częstym problemem staje się dostępność wapnia, który jednak zawsze można podać w formie suplementu. Ponadto jest wiele produktów bogatych w ten pierwiastek (Tabela 1.)

Produkt	Wielkość porcji	Wapń (mg)
Brokuły gotowane	½ szklanki	36
Ser żółty twardy	28 g	194
Fasola biała	1 szklanka	128
Jogurt	0, 28 l	415
Łosoś	85 g	203
Migdały prażone	28 g	80
Rzepa	½ szklanki	182
Sardynki	85 g	1000
Szpinak gotowany	½ szklanki	122
Tofu (ser sojowy)	½ szklanki	130
Botwinka gotowana	½ szklanki	51
Jajo	1 sztuka	25

Tabela 1. Zawartość wapnia w wybranych produktach spożywczych
Warto znać również produkty, które wspomagają wchłanianie wapnia, a także te zaburzające

ten proces. Wchłanianie wapnia wspomagają m.in.: magnez (podaje się go jako suplement w proporcji do wapnia 1:2), witamina D, witamina, oraz kwaśne produkty, np. żurawina do mięs, sok z cytryny do ryb. Zaburzenia wchłaniania wapnia powodują: kortyzon i inne steroidy, suplementy hormonów tarczycy, leki na nadkwasotę zawierające związki glinu (aluminium), alkohol, tytoń, tetracykliny, niektóre leki obniżające wysokie stężenie cholesterolu, produkty spożywcze o dużej zawartości kwasu szczawowego oraz nadmiar białka w diecie.

Mleko sojowe i migdałowe dostarczają prawie tyle samo wapnia co mleko krowie, bardzo bogatym źródłem wapnia jest masło sezamowe- *Tahini*, masło orzechowe, rosół na kościach, galarety, jarmuż, kalaflor, kalarepa, kapusta. W sklepach ze zdrową żywnością jest wiele produktów wzbogacanych w wapń, np. sok pomarańczowy, mleko ryżowe. W przepisach kucharskich zastępujemy mleko wodą lub mlekiem kokosowym, sojowym, ryżowym, migdałowym.

Dieta bez jajek

W tej diecie należy unikać kupnych i domowych ciast, placków, bezów, panierowanych produktów, pierogów, majonezu, sałatek o nieznanym składzie, sosów, zapiekaneek, pasztetów, kotletów mielonych. Do zup nie należy dodawać żółtek. Zamiast nich w sklepie ze zdrową żywnością można nabyć zastępnik jajka do wypieków, ale produkt ten nie należy do zdrowych. W przypadku kotletów mielonych w zasadzie nie trzeba dodawać jajek, a jeśli już jako produkt zastępczy można dodać startą surową cebulę lub ziemniaka, a także płatki owsiane lub ryżowe. Nie można nie wspomnieć o jaja przepiórczych, które z powodzeniem mogą być wykorzystywane w zastępstwie jaj kurzych. Oczywiście, o ile są dobrze tolerowane i nie występuje reakcja krzyżowa z mięsem kurzym i innymi rodzajami jajek.

ROZDZIAŁ 4

TECHNIKI GOTOWANIA

Zalecane produkty: świeże, sezonowe, typowe dla danego regionu, z upraw ekologicznych, mało przetwarzane, dlatego, że zawierają najwięcej mikroelementów i witamin, a stosunkowo mało szkodliwych pestycydów, środków konserwujących i azotynów. Z mrożonek, w przypadku diety przeciwgrzybiczej, korzystamy raczej rzadko, ponieważ w warzywach korzeniowych przemrożona skrobia zamienia się w cukier. Można jedynie spożywać groszek zielony, fasolkę szparagową, szpinak, ryby, mięso. W naszych czasach brakuje sezonowości w żywieniu, która zapobiegała alergii (ludzie nie jedli przez cały czas tych samych produktów) i pomagała człowiekowi lepiej adaptować się do zmiennych warunków otoczenia. „Jogurtowo-mrożonkowe” pokolenie młodych ludzi jest raczej marznące i bez energii, w którą próbują się bezskutecznie zaopatrzyć pijąc kawę, energetyzujące napoje oraz słodycze.

Zalecane naczynia i garnki: emaliowane, żeliwne, szklane, porcelanowe, ze stali nierdzewnej (raczej nie dla osób uczulonych na metale typu nikiel i chrom).

Przydatne urządzenia: malakser, mikser, blender, maszynka do mielenia, garnek do gotowania na parze lub elektryczny parownik (wygodny na wyjazdach), garnek ciśnieniowy. Preferowane są też kuchenki gazowe, niż elektryczne. Każdy kto jadł produkty gotowane na żywym ogniu (kuchnia kaflowa, ognisko) wie, że jedzenie takie ma zupełnie inny wymiar energetyczny i smakowy.

Niewskazane jest używanie kuchenki mikrofalowej, naczyń aluminiowych i ostrożne korzystanie z patelni teflonowych, pojemników plastikowych i folii aluminiowej.

Gotowanie na parze: jest bardzo wartościowym sposobem przyrządzania potraw, który minimalizuje straty witamin i minerałów odlewanych wraz z wodą, w tradycyjnych metodach gotowania. Doskonały sposób na gotowanie ryb, owoców, czy nawet kasz w specjalnych wkładkach. Szczególnie polecamy wiosną i latem do gotowania młodych warzyw. W chłodnych porach roku lepszymi technikami są duszenie, pieczenie, długie gotowanie (tak przygotowane jedzenie ma lepsze właściwości rozgrzewające).

Smażenie na wodzie: wlewamy na patelnię warstwę wody odpowiadającą warstwie oleju i na wrzącą wodę wrzucamy jajka lub pokrojone na małe kawałki mięso, rybę, jarzyny. Można też na warstwę wrzącej wody wlać warstwę oleju. Unikamy w ten sposób obciążania wątroby spalonym tłuszczem i ograniczamy jego ilość. Należy pamiętać, że każde białko ścina się w temperaturze 100°C.

Macerowanie warzyw w olejach: trwa od 15 minut do 24 godzin i w tym przypadku chodzi o lepszą dostępność witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K. Warzywa korzeniowe, brokuły i kielki warto przygotowywać dzień wcześniej, oczyścić, obrać, można część zdrowej skórki zostawić i dodać małą ilość oleju, oliwy, wymieszać i przechowywać w lodówce, w dniu następnym używać do surówek, zup, potraw duszonych czy pieczonych.

Blanszowanie warzyw lub owoców, czyli sparzenie wrzątkiem lub krótkie zagotowanie.

Mycie warzyw i owoców jest sprawą istotną ze względu na usuwanie pleśni przyczepiających się do skórki i jaj pasożytów. Produkty na których widać pleśń powinny być bezwzględnie usuwane w całości, a nie tylko fragment, gdzie pleśń jest widoczna. Warzywa liściaste powinny być myte w misce lub zlewozmywaku w dużej ilości wody zmienianej kilkakrotnie. Podobnie drobne owoce.

Warzywa korzeniowe można, przed obieraniem, szorować specjalnie do nich przeznaczoną szczotką.

Kasze (jaglana, ryż) należy moczyć przed gotowaniem 1 godzinę lub dzień wcześniej w wodzie zakwaszonej 1 łyżką soku z ogórków kiszonych lub innym kwasem, np. octem jabłkowym, winnym, kwasem mlekowym, sokiem z cytryny. Przed samym gotowaniem płuczemy jeszcze kilkakrotnie, usuwamy zabrudzenia, uszkodzone ziarna, plewy. Kaszę jaglaną należy przed gotowaniem „wyprać”- energicznie rozcierając dłońmi ziarna w garnku z wodą. Wydzieli się białawe mleczko, którym można podlać kwiatki, i jeszcze raz lub dwa kaszę przepłukać. Usuwamy w ten sposób goryczkę.

Dobrze jest też wykorzystywać **oddzielne deski** do krojenia mięsa i jarzyn. Szczególnie zalecane gdy część członków rodziny jest na diecie bezmlecznej czy bezglutenowej. Dla tych osób należy używać osobnych naczyń.

Moczymy też rośliny strączkowe, a następnie odlewamy wodę. Do gotowania zalewamy świeżą wodą. Wcześniejszego namaczania nie wymaga soczewica. Należy ją jednak umyć. Jest też szybsza metoda przygotowywania roślin strączkowych, a mianowicie należy zagotować fasolki w wodzie, odlać ją i gotować już w nowej wodzie do miękkości.

Czas moczenia strączkowych:

- bób suchy 8-12 godzin
- fasola adzuki 3-4 godziny
- fasola czerwona Kidney 8-12 godzin
- fasola Mung 4-8 godzin
- fasola pstra 8-12 godzin
- groch cały 8-12 godzin
- groch połówki- nie moczymy
- cieciora (groch włoski)8-12 godzin
- soczewica -nie moczymy
- soja 8-12 godzin

Niezmiernie istotną sprawą jest **jakość wody**. Używamy wody przegotowanej i mineralnej ze szklanych butelek. Wodą o właściwościach leczniczych jest woda strukturalna: zamrożona i używana po ponownym rozmrożeniu.

Używamy soli morskiej i gruboziarnistej, „brudnej”, by oprócz smaku zyskać potrzebne do zdrowia mikroelementy. Soli używamy 3 razy mniej niż zazwyczaj, bo większa jej ilość doprowadza do nadciśnienia tętniczego.

Ważny jest *stosunek produktów gotowanych do surowych*, który powinien być w proporcji 80%:20%. Surowizn potrzebujemy, by uzyskać witaminy i enzymy ulegające zniszczeniu podczas gotowania. Latem surowych produktów może być więcej, zimą w naszym klimacie potrzebne są gotowane potrawy.

Kielkowanie ziaren: do tego celu można wykorzystać kielkownicę (do nabycia w sklepie ze zdrową żywnością), łatwo w niej jednak o pleśń (wtedy należy kielki wyrzucić), lub namoczyć ziarna na noc w słoju. Rano należy wlać je na sitko, przelewać wodą parę razy w ciągu dnia i z powrotem do słoja. Lepiej przechowywać je w ciemnym miejscu, a po wykiełkowaniu można słoik eksponować na światło. Kielki roślin strączkowych (soczewica, fasola mung, soja) należy spożywać po obróbce cieplnej np. dorzucić do zupy, ugotować na parze, dusić z mięsem, dodać do omeletu. Kielki rzodkiewki, słonecznika można jeść na surowo. Kielki dobrze przechowują się w lodówce skropione oliwą (macerowane).



ROZDZIAŁ 5

JADŁOSPIS I PRZEPISY: WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA

Przepisy na podstawowe produkty:

1. Wywar warzywny podstawowy

3 litry wody, 1 duża cebula, 1 por, 2-3 marchewki, pietruszka lub pasternak, ½ selera (niekoniecznie) lub 2-3 łydgi selera naciowego, liść laurowy, 3-4 ziarna ziela angielskiego, tymianek, szczypta kurkumy, imbiru, ząbek czosnku, pieprz, sól, kawałek suszonego prawdziwka.

Gotujemy wodę. Dodajemy warzywa i zioła. Dla polepszenia smaku można poddusić pora i cebulę na odrobinie oliwy czy klarowanego masła, lub podpiec cebulę nad gazem i dopiero wtedy dorzucić do zupy. Gotujemy wywar na wolnym ogniu 40 minut, potem studzimy i precedzamy. Wywar możemy przechować w lodówce lub zamrozić.

2. Wywar z indyka lub innego mięsa (bulion, rosół)

Mięso indyka z kością, 2 cebule, 4 marchewki, 3 łydgi selera naciowego lub pół selera korzeniowego, 1 por, 2 pasternaki lub pietruszki, kilka łydek zielonej pietruszki, tymianek, szczypta kurkumy, imbiru, liść laurowy, ziele angielskie, parę ziaren pieprzu czarnego lub szczypta Cayenne, ząbek czosnku, 4 litry wody

Jeśli chcemy mieć smaczny rosół to należy wrzucić mięso do zimnej wody. Kiedy zależy nam na smacznym, gotowanym mięsie wrzucamy je na wrzątek. Do wody dodajemy liście laurowe, tymianek i ziele angielskie. Gotujemy około półtorej godziny, na bardzo małym ogniu, tak aby tylko podtrzymać wrzenie. Zbieramy z powierzchni szumowiny, potem dodajemy warzywa i inne przyprawy. Gotujemy jeszcze około godziny. Na koniec (ostatnie 5 minut) można dodać łydgi zielonej pietruszki i selera. Wywar precedzamy. Po ostudzeniu możemy zebrać tłuszcz z powierzchni.

Najlepsze są wywary z mięs mieszanych różnych gatunków najlepiej ekologicznych, tj. mięsa perliczego, indyczego, kaczego, wołowego z kością, młodej baraniny z kością, z mięsa gołębiego. Bardzo rozgrzewający i leczniczy wywar jest z baraniny lub wołowiny. Wywar należy gotować długo, do 6 godzin.

3. Bulion rybny

Głowy i kręgosłupy dwóch dużych ryb lub więcej małych rybek, 1 por, 2 cebule, 2 marchewki, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, pieprz, sól, pół szklanki białego wina lub łyżka octu winnego jabłkowego, 4 litry wody

Rybne części, zioła i warzywa wkładamy do zimnej wody i gotujemy około godziny, dodajemy wino i gotujemy jeszcze 15 minut. Z ości do wywaru przechodzi wapń - dzięki dodaniu wina.

4. Panierka

Doskonale sprawdza się tu mąka z amarantusa, można też panierować mięso czy rybę w samym jajku. Warzywa są świetne w cieście naleśnikowym (z dozwolonej mąki) i smażone w głębokim oleju (we Włoszech jest to jedna z przystawek). Dobrą panierką jest też drobna kaszka kukurydziana.

5. Majonez domowy

2 żółtka, sól, cukier, sok z cytryny, łyżeczka musztardy, łyżeczka cukru, olej z pestek winogron lub rzepakowy lub ryżowy.

Bardzo istotne jest, aby produkty do zrobienia majonezu były w tej samej temperaturze, najlepiej pokojowej. Jeśli będziemy przestrzegać tej zasady nie dojdzie do tzw. zwarzenia się majonezu.

Żółtka ucieramy z musztardą, mikserem na małych obrotach. Powoli dolewamy po kilka kropli oleju. Osobno przygotowujemy „smak” czyli odrobinę ciepłej wody z sokiem z cytryny (lub kwaskiem mlekowym), cukrem, solą. „Smak” dolewamy do majonezu w połowie ucierania, również powoli. Jeśli majonez nam się zwarzy można spróbować go uratować - robimy nowy i dodajemy do niego, po łyżce, ten zwarzony. Inną metodą zapobiegającą zwarzeniu jest dodanie podczas ucierania pół łyżeczki gorącej wody.

6. Sos winegret do sałatek

Oliwa z oliwek, sok z cytryny lub limonki lub ocet winny, cukier lub miód, sól, można czosnek lub pieprz

Najprościej robi się go w małym słoiku. Wlewamy oliwę i sok z cytryny lub ocet winy, który musi stanowić 1/3 wysokości oliwy. W bardzo małej ilości ciepłej wody rozpuszczamy łyżeczkę miodu lub cukru, ¼ łyżeczki soli i ewentualnie rozgnieciony czosnek, dodajemy do słoika i energicznie mieszamy, aby składniki się połączyły. Pamiętajmy aby sos dodać do sałaty tuż przed podaniem na stół, w przeciwnym razie sałata zwiędnie.

7. Naleśniki gryczane

25 dag mąki gryczanej (musi być naprawdę dobra, drobniutko zmielona), 3 jajka kurze lub 12 przepiórczych, 2 szklanki wody, 1/2 łyżeczki soli, olej do smażenia.

Ciasto zmixuj starannie z podanych składników. Odstaw na co najmniej 30 minut i smaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni. Naleśniki mogą być łamliwe.

Naleśniki udają się również bez jajek, należy dodać trochę oleju do ciasta. Ciasto musi mieć konsystencję gęstej śmietany, można eksperymentować z różnymi dodatkami innych gatunków mąki np. amarantusowa, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana.

WIOSNA

Wiosną przyroda budzi się do życia, z ziemi wychodzą kielki roślin, rozwijają się młode listki. Starajmy się właśnie takie produkty do diety włączać. Są one szczególnie bogate w kwas foliowy – niezbędny do dobrego funkcjonowania układu nerwowego. Dobrze smakują wtedy potrawy kwaśne: kiszzone ogórki, przeciery pomidorowe. Z początkiem wiosny odczuwamy znużenie. Pod wpływem diety i słońca przeradza się ono w wiosenny przypływ energii. Gotowanie może być też lżejsze i krótsze. Z końcem lutego ograniczamy w diecie ziemniaki, które o tej porze roku zawierają za dużo toksycznej solaniny i czekamy na młode, polskie ziemniaki. Z końcem marca możemy zrezygnować z suplementu w postaci tranu (taka suplementacja jest wskazana w naszej strefie klimatycznej, od października do marca, szczególnie dla mieszkańców dużych miast, gdzie słońce dociera w mniejszym stopniu). W marcu szczególnie korzystne są terapie odtruwające wątrobę.

Korzystamy ze słońca, a z wyprawy za miasto przywozimy młode listki mlecza, krwawnika, szczawiu, stokrotki, pokrzywy, którymi wzbogacamy monotonię wiosennej diety.

Przepisy wiosenne

Przykładowy jadłospis wiosenny.

Śniadania:

1. Jajecznica na parze ze szczypiorkiem
2. Grzanki bezglutenowe na oliwie, plasterki pieczeni z indyka, kielki słonecznika
3. Faszerowane jajka
4. Jaglanka wiosenna
5. Kasza jaglana z rodzynkami i suszonymi śliwkami
6. Ryż z płatkami migdałowymi prażonymi na maśle klarowanym
7. Parówki lub kielbaski ekologiczne na ciepło, plasterki rzodkwi białej(daikon)
8. Mleko ryżowe z płatkami gryczanymi i cynamonem
9. Naleśniki gryczane z pastą z fasoli lub owocami
10. Omlet z kielkami

Obiady:

1. Zupa przecierana, ryba w ziołach, surówka z kapusty pekińskiej i kielków, ryż
2. Zupa z młodych pokrzyw, zapiekanka z kaszy jaglanej, surówka z kapusty pekińskiej i awokado
3. Rosół wołowy lub z indyka z makaronem omletowym, surówka wiosenna, mięso z rosółu z sosem chrzanowym
4. Zupa szczawiowa, surówka wiosenna zielna, kaczka z jabłkami, kasza gryczana

5. Botwinka, surówka z marchwi i chrzanu, jagnięcina w ziołach, ziemniaki
6. Zupa szpinakowa pani Krystyny, surówka z rzodkiewki, bigos wegetariański z orzechami lub migdałami
7. Zupa z młodej kapusty, szpinak z jajkiem sadzonym i smażonymi ziemniakami.
8. Barszcz z fasolą, kotlety mielone wołowo- indycze, marchewka duszona, kiszony ogórek z blanszowaną cebulą i oliwą
9. Żurek amarantusowy babci Danusi, ryba gotowana na parze z jarzynami, ryż, zielona fasolka inaczej
10. Zupa szparagowa, klopsiki z dziczyzny, ryż, surówka z marchwi i chrzanu, smażone kielki soczewicy
11. Zupa z rabarbaru, zapiekanka z kaszy jaglanej, surówka z buraczków

Przekąska lub kolacja:

1. Grzanki z chleba bezglutenowego lub wafle ryżowe z pastą z fasoli
2. Tortillas Anny Czelej z pastą z grochem
3. Hummus i kawałki gotowanego na parze kalafiora i brokuła
4. Bułeczki bezglutenowe na słodko,
5. Słodkie podpłomyki
6. Knedelki z kaszy jaglanej,
7. Pasztet jarski
8. Placki ziemniaczane z ziołami
9. Warzywa z makaronem ryżowym z woka,
10. Matiasy z winem
11. Sałatka ze śledziem
12. Śledzie z rzodkwią i rukolą

SALATKI I SURÓWKI:

1. Surówka z kapusty pekińskiej i kielków słonecznika

Kapusta pekińska, sól, koperek, olej, ogórek kiszony, cukier brązowy, kielki słonecznika

Kapustę drobno szatkujemy, dodajemy szczyptę soli i trochę ją wygniatamy, dodajemy koperek, olej, startego ogórka kiszzonego, szczyptę cukru brązowego (niekoniecznie), kielki słonecznika. Wszystko razem mieszamy.

2. Surówka z kapusty pekińskiej z awokado

Awokado, sok z cytryny, kapusta pekińska, sól, olej lniany

Awokado obieramy ze skóry, kroimy na małe kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny lub innym kwasem, aby nie ściemniał. Kapustę szatkujemy, lekko wygniatamy ze szczyptą soli i mieszamy z awokado oraz olejem lnianym (1 łyżka).

3. Wiosenna surówka

Ipor, sól, łyżeczka soku z cytryny, szczypiorek, majonez domowy, kiszony ogórek, rzodkiewka, koperek

Pora drobno kroimy, lekko wygniatamy ją ze szczyptą soli i łyżeczką soku z cytryny (ma wtedy łagodniejszy smak), dodajemy posiekany szczypiorek, majonez domowy, starty na tarce kiszony ogórek, młodą rzodkiewkę wraz z listkami, koperek.

4. Wiosenna surówka zielna

Liście młodego mlecza, liście szczawiu, cebula dymka, ½ łyżeczki octu winnego, cukier brązowy, 2 jajka na twardo (lub filety anchois)

Liście młodego mlecza, szczawiu, cebulę dymkę płuczemy i osuszamy. Liście kroimy na kawałki ok. 3 cm, dymkę w talarki. Oliwę mieszamy z octem winnym (1/2 łyżeczki) i szczyptą cukru i mieszamy z zieleniną. Przybieramy jajkami na twardo, pokrojonymi w ćwiartki i ewentualnie filetami anchois.

5. Surówka z marchwi i chrzanu

1 duża marchew, olej tłoczony na zimno np. słonecznikowy, 1-2 łyżeczek chrzanu

Marchew ścieramy na tarce, dodajemy olej tłoczony na zimno oraz łyżeczkę lub dwie chrzanu (uwaga na chrzan sklepowy, bo zawiera mleko w proszku, lepszy jest ze zdrowej żywności lub własny)

6. Surówka z rzodkiewek

Koperek, szczypiorek, pęczek rzodkiewki, kielki rzodkiewki, olej tłoczony na zimno lub domowy majonez, 2 jajka na twardo

Koperek siekamy, szczypiorek i rzodkiewkę kroimy w plasterki, dodajemy kielki rzodkiewki, jajka w ćwiartkach lub plasterkach oraz olej tłoczony na zimno lub domowy majonez.

7. Kielkowa sałatka

Kielki lucerny, rzodkiewek, słonecznika, marchewki, 1 duże awokado, 1 ogórek kiszony, łyżka soku z ogórków lub soku z cytryny, 2 łyżki oliwy z oliwek lub z pestek winogron

Kielki płuczemy na sitku. Awokado, po obraniu, kroimy w kostkę, a ogórka w plasterki. Mieszamy warzywa z kielkami, skrapiając sokiem z cytryny, by awokado nie ściemniało, doprawiamy oliwą, solą i ewentualnie białym pieprzem.

8. Surówka prasowanka

½ szklanki kielków lucerny i rzeżuchy, 2 marchewki, 1 seler, 3 łyżki oliwy, sok z 1 cytryny lub ½ łyżeczki kwasu mlekowego, 1 łyżeczka miodu.

Marchew i seler ścieramy na tarce o grubych oczkach, solimy lekko i sprasowujemy - przykrywając talerzykiem oraz obciążając jakimś przedmiotem. Odstawiamy na godzinę. Kielki przepłukujemy na sitku. Z oleju, miodu, soku z cytryny robimy sos, dodając odrobinę wody. Warzywa i kielki mieszamy razem z sosem.

9. Surówka z młodej kapusty

1 główka kapusty, 1 ogórek, pęczek rzodkiewki, szczypiorek, 1/3 szklanki oliwy, 2 łyżeczki miodu, sok z cytryny, 1 łyżeczka musztardy Dijon, sól

Wszystkie warzywa myjemy. Kapustę szatkujemy, solimy lekko, wygniatamy rękoma, sprasowujemy ciasno przykrywając talerzykiem na ok. 1 godzinę. Kroimy na plasterki ogórka ze skórką i rzodkiewki, też je sprasowujemy, ale osobno. Liście rzodkiewki i szczypiorek siekamy. Robimy sos z oliwy, soku z cytryny, musztardy i miodu z odrobiną gorącej wody. Wszystko razem mieszamy.

10. Surówka zielona z porami

3 młode pory, sok z cytryny lub kwasek mlekowy, jarmuż, sól, szczypiorek, domowy majonez, 1 kiszony ogórek, młoda rzodkiewka z listkami

Pory kroimy na cienkie plasterki, ugniatamy z odrobiną soli i soku z cytryny lub kwasu mlekowego. Szczypiorek siekamy, jarmuż kroimy na wąskie paski, mieszamy z domowym majonezem, ścieramy na tarce kiszony ogórek, młodą rzodkiewkę z listkami. Wszystko mieszamy.

ZUPY:

1. Zupa przecierana

1 1/2 l wody, majeranek, tymianek, 2 marchewki, 5 ziemniaków, 1 seler, 1 pietruszka, sól, po 1 łyżce na osobę kasy jaglanej lub kukurydzianej.

majeranek, tymianek, potem marchew, ziemniaki, seler i pietruszkę wrzucamy na wrzącą wodę. Dodajemy po łyżce kaszy jaglanej lub kukurydzianej na osobę, solimy. Gotujemy do miękkości i miksujemy. Gotową zupę posypujemy natką pietruszki, można zakwasić do smaku sokiem z kiszienia ogórków. Zupę podać z grzankami z żytniego lub bezglutenowego chleba.

2. Zupa z młodych pokrzyw

2 duże garście młodych pokrzyw, 1 cebula, 1 marchew, 1 łyżka masła, 1 1/2 litra wywaru warzywnego lub mięsnego domowego, 2-3 ziemniaki, sól, pieprz, 1 żółtko, 1 łyżka soku z cytryny lub kwasu z kiszonych ogórków.

Drobno posiekaną cebulę należy zeszklić na maśle, dodajemy do niej wypłukane, drobno posiekane pokrzywy, utartą marchew. Wszystko zalewamy wywarem. Dodajemy obrane, pokrajane w kostkę ziemniaki i gotujemy do miękkości. Zupę przyprawiamy solą, dodajemy żółtko i zakwaszamy sokiem cytryny lub wodą z kiszonych ogórków. Odstawiamy z ognia.

3. Rosół wołowy z makaronem omletowym z pokrzywą

1 ½ l wywaru wołowego, 100 g warzyw korzeniowych, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 4 ziarna ziela angielskiego, szczypta tymianku, sól, pieprz, natka pietruszki.

Makaron omletowy: 2 jaja, 2 łyżki wody, 3 łyżki posiekanych pokrzyw, szczypta curry, 3 łyżki mąki ryżowej lub gryczanej, sól, masło.

Gotujemy wywar z wołowiny z pokrajanymi warzywami i przyprawami. W tym czasie przyrządzamy omlet z pokrzywami. Rozmącamy jaja z wodą i mąką, dodajemy sól, curry i wypłukane, drobno posiekane pokrzywy. Smażymy na maśle cienkie omlety. Po wystudzeniu kroimy je w paski szerokości 15 mm i dodajemy do zupy. Posypujemy natką pietruszki.

4. Zupa szczawiowa

1/2 l wywaru (bulionu warzywnego), 2 pęczki szczawiu, 1 łyżka masła klarowanego, 2 jajka na twardo (niekoniecznie).

Gotujemy bulion warzywny. Szczaw obieramy z korzonków, dwukrotnie płuczemy w dużej ilości wody, dusimy na maśle klarowanym, przecieramy, dodajemy do bulionu. Podajemy z jajkiem na twardo. Do wazy, na dno możemy dodać trochę surowego, drobno posiekanego szczawiu, zalewamy wrzącą zupą.

5. Botwinka

1, 5 l wywaru z jarzyn lub rosolu, 1-2 pęczki botwinki, 2-4 jajka, 1 pęczek koperku, cytryna lub kwas mlekowy lub sok z kiszzonego ogórka, masło 1 łyżeczka (niekoniecznie).

Botwinę czyścimy dokładnie zmieniając kilkakrotnie wodę. Łodyżki i buraczki kroimy, zalewamy niewielką ilością wrzącego rosolu. Dodajemy masło, 1 łyżkę soku z cytryny lub soku z kiszzonego ogórka. Gotujemy do miękkości, ok. 15 minut. Wlewamy resztę gorącego rosolu, odstawiamy, dodajemy posiekany koperek. Na talerz kładziemy połówkę jajka, zalewamy botwiną. Do zupy można dodać oddzielnie ugotowane ziemniaki.

6. Zupa szpinakowa

1 litr wywaru z jarzyn, 4 ziemniaki, 80 dag młodego szpinaku, 1 ząbek czosnku, 1 pęczek natki pietruszki, jajko.

Pokrojone w kostkę ziemniaki dodajemy do gotującego się wywaru. Kiedy ziemniaki będą miękkie wrzucamy do zupy przebrany, umyty i pokrojony drobno szpinak. Zagotowujemy. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, solimy, dodajemy pokrojoną natkę pietruszki. Osobno na talerzyku podajemy jajko na twardo pokrojone w plasterki.

7. Zupa szpinakowa pani Krystyny

Wywar mięsny z indyka, czosnek 3-4 ząbki, paczka szpinaku mrożonego, ziemniaki pokrojone w kostkę, mięso z indyka mielone, pieprz, sól, masło klarowane lub oliwa

Czosnek dusimy na maśle klarowanym lub oliwie. Dodajemy paczkę szpinaku, nadal dusimy, aż odparuje nadmiar wody. Następnie zagotowujemy wywar. Do wywaru dodajemy szpinak, gotujemy chwilę. Do zupy wrzucamy małe pulpeciki z mięsa mielonego doprawione pieprzem i solą. Gotujemy pod przykryciem 5 minut.

8. Zupa z młodej kapusty

1, 5 l rosolu, wywaru z jarzyn lub wody, 1 mała główka kapusty, 2-3 ziemniaki, 1 żółtko (niekoniecznie), sól, szczypta gałki muszkatołowej, koperek.

Z kapusty usuwamy uszkodzone liście, resztę myjemy i kroimy na paseczki, które wkładamy do wrzącego rosolu. Gotujemy ok. 15 minut i studzimy. Osobno gotujemy ziemniaki. Odkładamy 1/3 ugotowanej kapusty, pozostałą miksujemy z ziemniakami. Dodajemy odłożoną kapustę, doprawiamy solą, gałką muszkatołową, zagotowujemy. Odstawiamy z ognia, zaprawiamy żółtkiem roztrzepanym z kilkoma łyżkami wywaru, nie gotujemy. Posypujemy koperkiem.

9. Zupa szparagowa

1, 5 litra rosolu lub wywaru z jarzyn, 1/2 kg szparagów, 2 łyżki masła klarowanego, 1 łyżka mąki ryżowej, sol, chleb bezglutenowy na grzanki

Szparagi oczyszczamy, obcinamy i odkładamy łebki, gotujemy do miękkości, dodając trochę cukru i soli. Następnie przecieramy przez sito lub miksujemy. Wkładamy do wywaru, wrzucamy łebki a gdy staną się miękkie dodajemy zasmażkę z mąki ryżowej i masła (niekoniecznie), solimy, zagotowujemy. Podajemy z grzankami podsmażonymi z masłem. Można też zupę zaciągnąć żółtkiem.

10. Żurek amarantusowy babci Danusi

2 pietruszki, 1 por, 1 cebula, 4 ząbki czosnku, 1 średniej wielkości biała rzodkiew, 1 kostka wędzonego lub białego tofu lub plasterki bezglutenowej, bezmlecznej kielbasy, 1 prawdziwek, tymianek, majeranek, sól, kwas czyli: cytryna lub kwas z kiszonych ogórków lub ocet winny lub kwas mlekowy, olej.

Żur: 15 dag mąki amarantusowej, woda.

Umytą pietruszkę, por i białą rzodkiew drobno kroimy. Gotujemy 20 minut z dodatkiem prawdziwka. Dodajemy majeranek, tymianek, zmiażdżony czosnek. Pokrojoną w kostkę cebulę dusimy 5 minut na oleju. Dodajemy pokrojone w kostkę tofu lub plasterki tradycyjnej bezglutenowej i bezmlecznej kielbasy. Mieszamy mąkę amarantusową z wodą i wlewamy powoli na wrzącą zupę mieszając. Gotujemy jeszcze parę minut. Do zupy wlewamy kwas do smaku.

11. Zupa z liści marchwi

liście młodej marchwi, 1 litr bulionu warzywnego, 2 łyżki oleju sezamowego lub innego, sok z cytryny lub kwas mlekowy lub sok z ogórków kiszonych, bezglutenowy sos sojowy Tamari.

Liście marchwi płuczemy dokładnie, drobno siekamy, dusimy na oleju sezamowym, wlewamy bulion, doprawiamy solą, cytryną, sosem sojowym.

12. Jaglanka wiosenna

2 l wody, majeranek, tymianek, 2 marchewki, suszona natka selera, sól, natka pietruszki, 2 łyżki kaszy jaglanej, ½ szklanki płatków ryżowych, kielki lucerny lub inne.

Na wrzątek wrzucamy szczyptę majeranku i tymianku. Dodajemy startą marchew, łyżeczkę masła, 2 łyżki kaszy jaglanej, płatki ryżowe, suszoną natkę selera, sól do smaku. Gotujemy do miękkości. Na koniec, tuż przed wyłączeniem, dodajemy posiekaną natkę pietruszki i kielki.

13. Zupa z rabarbaru

60 dag rabarbaru, 8 łyżek ugotowanego ryżu, 1/2 litra wody, 8 dag cukru brązowego, 2 żółtka

Lodygi rabarbaru obieramy z wierzchniej skórki, kroimy w małe kawałki, zalewamy zimną wodą, gotujemy godzinę. Dodajemy cukier, ryż, można ½ szklanki białego wina. Wyłączamy, zaciągamy żółtkami i podajemy schłodzone.

14. Barszcz z fasolą

2l wody lub wywaru mięsnego, listek laurowy, lubczyk, tymianek, pieprz, kilka ziemniaków, marchewki, pietruszka, kilka buraków, suszony grzyb, ziele angielskie, por, czosnek, filiżanka ugotowanej białej fasoli, sól, oliwa lub masło klarowane

Wrzucamy na wrzątek przyprawy i suszonego grzyba, pokrojone w kostkę warzywa. Pora kroimy w plasterki i dusimy na maśle, dorzucamy do zupy. Jak warzywa zmiękną dodajemy fasolę. Zupę „zabielamy” i zagęszczamy miksując część warzyw.

PASTY, SOSY:

1. Pasta z fasoli

2 szklanki fasoli, 4-6 ząbków czosnku, ¼ szklanki oleju tłoczonego na zimno, 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/4 szklanki natki pietruszki lub starty kiszony ogórek

Ugotowaną fasolę i czosnek mielimy w maszynce do mięsa i dodajemy olej tłoczony na zimno, 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego, ¼ szklanki natki pietruszki lub startego ogórka kiszonego. Wszystko mieszamy.

2. Pasta z grochu

1 ½ szklanki namoczonego grochu, 1 podsmażona cebula, 1 szklanka podsmażonych grzybów świeżych lub gotowanych suszonych .

Ugotowany groch i cebulę oraz grzyby mielimy w maszynce do mięsa i dodajemy ½ łyżeczki pieprzu ziołowego lub bazylii, sól do smaku, mieszamy. Możemy dodać trochę wody jeśli pasta jest za gęsta.

3. Hummus

2 szklanki ugotowanej ciecierzycy, 4 łyżki soku z cytryny, 1 łyżeczka soli, ½ szklanki Tahiti (masło sezamowe), ½ szklanki wody, 4 ząbki czosnku.

Wszystko dobrze miksujemy. Humus używamy do smarowania pieczywa lub jako krem do warzyw takich, jak kalafior, marchew.

4. Sos chrzanowy

1 cebula, oliwa z oliwek, 1 łyżka mąki z amarantusa, szklanka wywaru warzywnego lub mięsnego, 1 łyżka chrzanu.

Drobno posiekaną cebulkę dusimy na oliwie. Dodajemy łyżkę mąki z amarantusa, którą rumienimy. Zestawiamy z gazu, dodajemy szklankę wywaru warzywnego lub mięsnego, dokładnie mieszamy. Ponownie wstawiamy na mały ogień, mieszamy aż zgęstnieje. Na koniec dajemy łyżkę chrzanu.

POTRAWY JARSKIE:

1. Zapiekanka z kaszy jaglanej

2 szklanki ugotowanej białej fasoli, 1 szklanka suchej kaszy jaglanej, ½ szklanki posiekanych orzechów, 1 pokrojona cebula, ½ pęczek pokrojonej natki pietruszki, 2 szklanki wody lub soku z pomidorów, 1 starta marchew, 1 łyżeczka soli, zioła do smaku

Mieszamy składniki, wkładamy na blachę do pieczenia i pieczemy godzinę w temp. 200 °C.

2. Knedelki z kaszy jaglanej

½ filiżanki kaszy jaglanej, filiżanka bulionu warzywnego, mały ząbek czosnku, jajo, sól, pieprz, majeranek

Kaszę myjemy, zalewamy bulionem, gotujemy do miękkości. Po ostygnięciu kaszy dodajemy jajo, posiekany ząbek czosnku, przyprawy. Łyżką nabieramy małe porcje masy, wkładamy do posolonego wrzątku. Gotujemy aż wypłyną na powierzchnię. Podajemy z duszonymi jarzynami, posypane posiekanymi kielkami słonecznika.

3. Bigos wegetariański z orzechami

½ kapusty włoskiej, ½ szklanki migdałów lub innych orzechów, 1 cebula, sól do smaku, zioła, ¼ szklanki wody, łyżka oliwy, 2 łyżki przecieru pomidorowego

Cebulę pokrojoną w półplasterki i poszatowaną kapustę dusimy na oleju, dodajemy wcześniej sparzone orzechy i przyprawy, nadal dusimy. Jak wszystko będzie miękkie dodajemy przecier pomidorowy.

4. Smażone kielki soczewicy

Szklanka kielków soczewicy, 2 ząbki czosnku, 1 cebula, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól

Siekamy cebulę i czosnek, dusimy na patelni 5-7 minut, dodajemy kielki soczewicy i sól, mieszamy.

5. Zielona fasolka inaczej

3 cebule, 2 łyżki oleju, 2 łyżki wody, 3 szklanki mrożonej fasolki szparagowej, 2 łyżki przecieru pomidorowego, ¼ łyżeczki majeranku.

Podsmażamy cebulę pokrojoną w kostkę, dodajemy fasolkę, dusimy pod przykryciem 20 minut. Na koniec dodajemy przecier pomidorowy i przyprawy, dusimy jeszcze parę minut.

6. Bigos z warzyw

1 mała główka białej kapusty; 1 mała dynia; 1 mały patison, 2 zielone papryki, przecier pomidorowy; 2 duże cebule; łyżka oliwy; sól ; pieprz.

Dynię i patisona obieramy, wydrążamy pestki. Miąższ kroimy w kostkę. Z papryki usuwamy gniazda nasienne, kroimy w kostkę. Na patelnię wlewamy oliwę i szklimy cebulę pokrojoną w talarki. Dodajemy pokrojone warzywa i mieszając dusimy przez 10-15 min. Kapustę szatkujemy, gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy. Składniki łączymy, dusimy jeszcze 5 min., przyprawiamy.

7. Paszтет jarski

50 dag selera; 25dag słodkiej białej kapusty; 25 dag fasoli; 2 duże cebule; 10 dag ryżu, 5 dag drobno zmielonych orzechów włoskich, 4 jaja; duży ziemniak, 2 łyżki oleju; 1-2 łyżki majeranku; pieprz, sól.

Fasolę zalewamy wrzątkiem, moczymy 3 godz. Następnie gotujemy w świeżej wodzie. Odcedzamy, przecieramy lub miksujemy. Ziemniak i seler obieramy, kroimy, gotujemy na parze lub w małej ilości wody. Kapustę kroimy, podlewamy w garnku małą ilością wody i dusimy. Gdy wystygnie, lekko odciskamy. Cebulę drobno siekamy i smażyemy na złoty kolor. Ugotowany ryż i warzywa mielimy, mieszamy z fasolą, orzechami, żółtkami, majerankiem i z pianą ubitą z białek. Przyprawiamy solą, pieprzem, majerankiem. Przekładamy do formy wysmarowanej tłuszczem i posypanej mąką bezglutenową. Pieczemy ok. godziny w temperaturze 200°C.

8. Warzywa z makaronem z woka

20 dag marchwi; ½ natki pietruszki; 10 dag ugotowanej czerwonej fasoli; 10 dag boczniaków lub grzybów shiitake; 4 cebulki dymki; 10 dag makaronu sojowego lub cienkiego ryżowego; 4 łyżki sosu sojowego Tamari; łyżka oliwy.

Marchewkę pokroić w cienkie słupki, cebulę w piórka, grzyby w plasterki, fasolki na pół. Makaron zalać wrzątkiem a kiedy napęcznieje osączyć i pokroić na 7-8 cm nitki. W woku

rozgrzać olej, włożyć cebulki i grzyby. Smażyć, mieszając. Następnie usmażyć, cały czas mieszając marchewkę. Dodać fasolkę, makaron, sos sojowy Tamari i podgrzewać. Wyjąć z woka, posypać posiekaną natką.

9. Placki ziemniaczane z ziołami

800 g ziemniaków; 2 jaja; 2-3 łyżki mąki; sól; pieprz; gałka muszkatołowa; pieprz Cayenne; 75 g mieszanych posiekanych ziół, np. trybula, rzeżucha, pokrzywa; 4 łyżki smalcu; 5 szalotek; 1 czerwona i żółta papryka; 1 łyżka oleju; 100 ml. białego wina; 200ml bulionu z warzyw domowego; 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej; sok z cytryny lub kwas mlekowy; gałązki ziół.

Ziemniaki obieramy i drobno ścieramy. Mieszamy z jajami i mąką. Dopraviamy solą i czarnym pieprzem, gałką muszkatołową, pieprzem Cayenne. Zioła płuczemy, osuszamy i siekamy. Połowę dodajemy do masy ziemniaczanej. Na patelni rozgrzewamy smalec lub oliwę, smażymy duże placki ziemniaczane (na patelni teflonowej da się usmażyć placki bez jajek! tylko trzeba dodać 2 łyżki mąki ziemniaczanej i ewentualnie jeszcze amarantusowej), odstawiamy w ciepłe miejsce. Szalotki obieramy i kroimy w kostkę, paprykę na kawałki. Na patelni rozgrzewamy olej i szklimy szalotkę. Dodajemy paprykę, dusimy. Wlewamy wino i bulion. Sos gotujemy ok. 8 min. Zagęszczamy mąką ziemniaczaną, dopraviamy sokiem z cytryny, solą, pieprzem, gałką i resztą posiekanych ziół. Placki podajemy z sosem.

10. Gołąbki jarskie po arabsku

Iglówka kapusty średniej wielkości, 250 g kapusty kiszonej, 40 g ryżu, 50 g fasoli, 100 g szczypiorku, 40 g marchwi, 20 g selera, 20 g oleju, ostra papryka, pieprz, sól

Farsz: fasolę gotujemy w wodzie wraz z pokrojonym szczypiorkiem (duże kawałki), marchewką i selerem. Gotową fasolę precedzamy i dodajemy do niej drobno pokrojoną, wcześniej usmażoną cebulkę oraz ugotowany ryż. Farsz dobrze mieszamy, dopraviamy solą, ostrą papryką i pieprzem. Z kapusty usuwamy głąb, gotujemy. Do każdego liścia wkładamy farsz i zawijamy gołąbki. Na dnie garnka kładziemy warstwę kapusty kiszonej, następnie gołąbki. Wszystko przykrywamy liśćmi z kapusty, zalewamy wywarem z kapusty oraz tym, w którym gotowana była fasola. Gołąbki dusimy na małym ogniu.

11. Tortillas Anny Czelej

woda; błyskawiczna kasza kukurydziana; mąka kukurydziana

Niestety w oryginalnym przepisie nie ma proporcji, więc trzeba je ustalać umownie.

Gotujemy wodę, zestawiamy z ognia, wsypujemy błyskawiczną kaszkę kukurydzianą i mąkę kukurydzianą, zagniatamy miękkie ciasto, lepimy małe placuszki i pieczemy z obu stron na rozgrzanej blasze.

DANIA MIĘSNE, RYBNE I JAJECZNE

1. Kaczka z jabłkami

50 dag piersi kaczki; 2 łyżki białej wódki (Luksusowa); 2 winne jabłka; 2 spore ziemniaki; łyżka majeranku; 2-3 łyżki oleju; sól.

Z umytej i osuszonej kaczki zdejmujemy skórę z tłuszczem. Odkrajamy mięso, które kroimy w cienkie paski, solimy, zalewamy wódką, posypujemy połową majeranku i odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Tuż przed smażeniem mięso odsączamy. Obrane ziemniaki kroimy na słupki. Jabłka obieramy, wycinamy gniazda nasienne, kroimy na cienkie plasterki. Do woka nalewamy łyżkę oleju, rozgrzewamy. kaczkę smażymy na dwie raty, odsuwamy na brzeg albo wyjmujemy na talerzyk. Wlewamy drugą łyżkę oleju i smażymy na złoto ziemniaki, rozgarniając je. Gdy trzeba dodajemy jeszcze oleju, i króciutko obsmażamy jabłka. Dodajemy mięso, frytki, resztę majeranku, mieszamy i podajemy.

2. Ryba w ziołach

1 cytryna (lub kwas mlekowy); 1 łyżeczka posiekanego czosnku; sól; 1 łyżka ziół prowansalskich; 1 łyżeczka świeżego majeranku, 5 łyżek oliwy; 800 g filetów z karmazyna; po 150 g marchwi, fasolki szparagowej (może być mrożonka), groszku (może być mrożonka) i małych szalotek; 50 g masła; pieprz; po 1 pęczku pietruszki, bazylii, estragonu; 300ml bulionu rybnego domowego; 100ml białego wina.

Cytrynę sparzamy, osuszamy, ścieramy skórkę. W moździerzu tłuczemy czosnek z dodatkiem ½ łyżeczki soli na pastę. Pastę mieszamy ze skórką cytryny, ziołami prowansalskimi, majerankiem, oliwą. Filety rybne myjemy, osuszamy i smarujemy pastą. Odstawiamy na 60 min. Marchew kroimy w słupki, groszek i fasolkę gotujemy w osolonej wodzie, przelewamy zimną wodą i osączamy. Szalotki obieramy, kroimy na ćwiartki i szklimy na maśle. Dodajemy resztę warzyw, doprawiamy solą i pieprzem. Pęczki ziół myjemy i grubo kroimy. Na głębokiej patelni gotujemy bulion z winem. Filety układamy w wywarze, jeden obok drugiego, przykrywamy ziołami. Gotujemy na małym ogniu ok. 8 min. Rybę podajemy z warzywami i niewielką ilością wywaru. Potrawę dekorujemy plasterkami cytryny.

3. Jagnięcina w ziołach

1 kg antrykotu jagnięcego z kośćmi; 2 ząbki czosnku, po 1 pęczku natki pietruszki, tymianku, majeranku; 100 ml oliwy, sól, pieprz.

Mięso opłukać, osuszyć, oczyścić z tłuszczu i ścięgien, kości oczyścić tępą stroną noża. Czosnek obrać i pokroić w plastry. Zioła opłukać, osuszyć i oderwać listki od gałązek, posiekać. Wymieszać z oliwą i czosnkiem, posmarować mięso. Przykryć folią i wstawić do lodówki na ok. 8 godz. Piekarnik rozgrzać do 220°C. Mięso wyjąć z marynaty, oczyścić z ziół. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy ziołowej, w której mięso się macerowało. Na tłuszcz

włożyć jagnięcinę i zrumienić na dużym ogniu ok. min. Przełożyć na żaroodporny półmisek, doprawić solą i pieprzem, piec w piekarniku ok. 15 min. Włączyć grill w piekarniku. Na pieczeń włożyć resztę ziół w oliwie. Zostawić mięso w piekarniku ok. 10 min.

4. Ryba z kielkami

50 dag filetów z dorsza; biała część pora; 10dag kielków soi lub słonecznika; marchew, łyżeczka mąki ziemniaczanej; 2 łyżki oleju.

Marynata: 4 łyżki sosu sojowego Tamari (ze sklepu ze zdrową żywnością, tradycyjny produkt nie zawierający mąki pszennej); 2 łyżki wódki (Luksusowa), łyżeczka papryki, 2 łyżki octu z białego wina, 3 łyżki brązowego cukru.

Wymieszać wszystkie składniki marynaty. Opłukane i wysuszone filety pokroić w paski szerokości ok. 1 cm, włożyć do marynaty, odstawić na godzinę, następnie wyjąć i osączyć. Marchew obrać, pokroić w słupki. Dokładnie umytego pora pokroić w plasterki. W woku rozgrzać łyżkę oleju, włożyć warzywa, podsmażyć, mieszając, rozsunąć na boki. Wlać drugą łyżkę oleju, porcjami wkładać do woka rybę i smażyć aż się zetnie, już usmażoną rozgarnąć na boki. Na koniec podsmażyć kielki. Wlać do woka mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną łyżką wody i marynatą. Wymieszać delikatnie z rybą i warzywami. Podgrzewać cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko.

5. Medaliony jagnięce

500gr oczyszczonej polędwiczki jagnięcej; 3 ząbki czosnku; 4 łyżki oliwy; pieprz, po 1 łyżeczce posiekanego rozmarynu i tymianku; 1 cukinia; 3 kolorowe papryki; 1 cebula; po 2 gałązki rozmarynu i tymianku, 4 łyżki przecieru pomidorowego Pudliszki 30%, sól.

Mięso osuszyć i pokroić na porcje. Czosnek obrać, 2 ząbki posiekać, wymieszać z dwiema łyżkami oliwy, pieprzem, posiekanym rozmarynem i tymiankiem. Mięso posmarować marynatą i odstawić na ok. 60 min. Cukinię i papryki oczyścić. Cukinię pokroić w kostkę, paprykę na kawałki. Cebulę obrać i pokroić na cząstki. Pokrojone warzywa dusić na 2 łyżkach oliwy przez ok. 5 min. Cały ząbek czosnku posiekać, gałązki rozmarynu i tymianku opłukać i osuszyć, dodać do warzyw. Następnie dodać pomidory, dusić 2-3 min. i doprawić.

Medaliony włożyć na rozgrzaną patelnię i smażyć 3-4 min. z każdej strony. Doprawić solą. Dodać jarzyny i ozdobić tymiankiem. Można podać z zapiekanką ziemniaczaną lub z ziemniakami pieczonymi z rozmarynem.

6. Sezamowy indyk

40-50 dag piersi indyka; po łyżeczce drobno posiekanej skórki cytrynowej; po 5 łyżek soku z cytryny i pomarańczy(lub ananasowy); łyżeczka mąki ziemniaczanej; łyżeczka posiekanego świeżego imbiru; 2-3 ząbki czosnku; 2 łyżki sosu sojowego Tamari; 2 łyżki oleju; 2 łyżeczki oleju sezamowego; łyżka uprażonych ziaren sezamu, 2 łyżeczki ciemnego cukru, sól.

Filety opłukać, osuszyć, pokroić w cienkie (5-7 mm) paseczki, lekko posolić, polać sosem sojowym, wymieszać. Odstawić na 30 min., osaczyć. W woku rozgrzać łyżkę oleju, włożyć obrany i posiekany czosnek, imbir, skórki cytrusowe. Zamieszać. Dodać część indyka. Smażyć, mieszając aż zbieleje, rozgarnąć na boki, wlać pozostały olej i wrzucić resztę mięsa. Gdy indyk zmieni kolor wlać sok cytrusowy wymieszany z łyżką wody, mąką ziemniaczaną i cukrem. Mieszać aż sos zgęstnieje. Wyjąć z woka, skropić olejem, posypać sezamem. Podawać z ryżem.

7. Matiasy z winem

6 cebul; 2 łyżki oleju; 2 liście laurowe; 150 ml czerwonego wina; sól ; pieprz; 6 filetów z matiasów (z beczki, bo inne zawierają glutaminian sodu); 2 jabłka; 4 łodygi selera naciowego; majonez domowej roboty lub oliwa przyprawiona solą, sokiem z cytryny lub kwasem mlekowym, ciemnym cukrem.

Cebulę obrać, pokroić w cienkie plastry. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę, dusić 15 min. Dodać liście laurowe, porcjami dolewać wino i gotować, aż odparuje. Cebulę doprawić solą, pieprzem, wystudzić. Jabłka obrać, po usunięciu gniazd nasiennych pokroić w kostkę. Seler pokroić w plastry. Kilka plasterów cebuli zostawić do dekoracji, resztę wymieszać ze śledziem, majonezem lub oliwą, jabłkami, selerem. Doprawić solą i pieprzem, odstawić na 1 godz. Przed podaniem udekorować cebulą, podawać z ziemniakami z wody lub z pieczonymi.

8. Sałatka ze śledziem

250 g ziemniaków, sól; 1 ogórek kiszony lub konserwowy; 2 jabłka; 200 g majonezu własnej roboty; 1 pęczek szczypiorku; 8 filetów z matiasów (z beczki, wymoczone ok. 1 godzinę).

Ziemniaki wyszorować, gotować ok. 20 min., odcedzić odparować, obrać i pokroić na małe kawałki. Ogórek i jabłka pokroić w w cienkie plasterki. Szczypiorek posiekać. Wszystko wymieszać z majonezem, doprawić solą i pieprzem. Matiasy umyć, osuszyć, położyć na talerzu z sałatką. Podawać można z plackami ziemniaczanymi.

9. Śledzie z rzodkwią i rukolą

1 biała rzodkiew; 2 czerwone cebule; 1 pęczek rukoli lub roszponki; 2 łyżki oleju z pestek winogron; 3 łyżki soku z cytryny lub inny zakwaszacz; sól; pieprz; 6 filetów śledzi (z beczki wymoczone 1 godz.); koperek do dekoracji.

Białą rzodkiew obrać, połowę pokroić na cienkie plastry, resztę w słupki długości 4 cm. Cebulę pokroić w krążki, połowę odłożyć do dekoracji. Rukolę przebrać, umyć i osuszyć, usunąć twarde łodyżki. Zrobić sos: olej wymieszać z sokiem z cytryny, solą, pieprzem. Plastry rzodkwi wymieszać z rukolą, dodać sos. Matiasy opłukać, osuszyć, przekroić ukośnie na pół. Na środku każdego kawałka ryby położyć nieco rzodkwi pokrojonej w słupki, cebulę. Końce

śledzi spiac wykalaczką, wyłożyć na sałatkę udekorować koperkiem. Do śledzi można dodać ziemniaki usmażone na złocisto.

10. Faszzerowane jajka

7 jajek, 2 łyżki masła klarowanego, pieprz biały, szczypiorek cebuli i czosnku, sól, natka pietruszki

Gotujemy na twardo 6 jajek, jedno zostawiamy surowe. Szczypiorek i natkę siekamy. Ugotowane jajka ostrożnie kroimy na pół, wydrążamy, przecieramy przez sitko, dodajemy masło, surowe jajko, natkę, szczypiorek, sól, pieprz. Nadziewamy połówki skorupki farszem i zapiekamy w piekarniku lub smażymy na patelni na klarowanym maśle.

11. Klopsiki z dziczyzny z sosem mięsnym i miso

Autor: Mikalaya

½ kg mielonej dziczyzny, 2 łyżki posiekanej kolendry, 1 jajko (niekoniecznie), 2 ząbki czosnku posiekane, 1 mała cebula posiekana

Sos: 2 szklanki wody, 1 łyżka sosu sojowego Tamari, 1 łyżka dozwolonej mąki zmieszanej z ½ szklanki wody, 2 łyżki miso ryżowego (fermentowana pasta z soi, tradycyjny wyrób ze sklepu ze zdrową żywnością, dobre źródło witaminy B 12)

Mieszamy składniki na klopsiki, formujemy małe kulki, rozgrzewamy oliwę i smażymy na średnim ogniu ok. 20 minut. Dodajemy wodę i Tamari i gotujemy jeszcze przez 30 minut. Teraz dodajemy mąkę z wodą i mieszamy. Jak sos zgęstnieje, odlewamy ½ szklanki i dokładnie mieszając dodajemy miso. Wyłączamy potrawę i dolewamy sos z miso. Nie gotujemy.

12. Sznyce cielęce

Kilka plastrów cielęciny (grube ok. 1, 5 cm), mąka amarantusowa lub inna dozwolona, masło klarowane, sól

Plastry cielęciny rozbijamy, solimy, obsypujemy mąką bezglutenową i smażymy na maśle, na bardzo gorącej patelni, aż się zrumienią. Potem zmniejszamy ogień i dosmażamy aż zmiękną. Można troszkę podlać wodą i przykryć pokrywką.

LATO

Latem jemy dużo jarzyn i owoce sezonowe. Możemy jeść mniej gotowanych potraw niż w innych porach roku. Techniki gotowania letnie: gotowanie na parze, blanszowanie jarzyn i owoców (3 minuty we wrzątku), grillowanie, szybkie smażenie. Wbrew pozorom to właśnie gorące napoje i potrawy lepiej pozwalają znieść upał, bo zmniejszają różnicę temperatur między nami a otoczeniem. Wiedzą o tym ludzie z gorących krajów i piją gorącą herbatę z mięty.

Przepisy letnie

Przykładowy jadłospis letni:

Śniadania

1. Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem lub kurkami
2. Ryż na wodzie z łyżeczką masła, posypyany prażonymi płatkami migdałów na maśle i z owocami sezonowymi np. borówka amerykańska, nektaryna
3. Kasza jaglana z kalafiozem (gotuje się razem w szybkowarze), posypane prażonym siemieniem lnianym, z łyżeczką oleju lnianego
4. Omlet ze szpinakiem
5. ½ melona, ryż dmuchany
6. Naleśniki z mąki gryczanej z syropem klonowym lub miodem spadziowym
7. Jajko na miękko, kawałki papryki, ogórka
8. Zupa krem z brokułów posypana prażonymi pestkami dyni
9. Sałatka z tuńczyka, kapusty pekińskiej i pomidorów
10. Sardynki, sałatka z pomidorów, młodej blanszowanej cebuli, oliwek z oliwą z oliwek
11. Kanapki z ekologicznej wędliny z wafli ryżowych lub bezglutenowego chleba

Przekąski, drugie śniadania

1. Kanapka z chleba bezglutenowego z awokado jako smarowidło (skropione sokiem z cytryny lub octem winnym aby nie szerniało)
2. Owoce polski sezonowy (jabłko, śliwka, gruszka, maliny, borówki, polskie winogrona, brzoskwinia), sparzone migdały, pestki dyni, słonecznika, orzechy (nie solone, ilościowo ok. garść)
3. Sałatka z ryżu, fasoli czerwonej, ogórka małosolnego, pory z sosem winegret
4. Sałatka z jajka na twardo i gotowanych na parze marchewki, selera, pietruszki z domowym majonezem lub olejem z pestek winogron.
5. Kanapka z grzanek bezglutenowych (na oliwie) z masłem ziołowym, kawałki kalarepki, ogórka lub pomidor
6. Naleśnik gryczany lub inny bezglutenowy z musem jabłkowym i cynamonem
7. Plastry pieczeni z indyka, warzywa surowe lub gotowane na parze
8. Sałatka owocowa z listkami melisy i ziarnami słonecznika (wcześniej moczymy słonecznik)
9. Sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, zielonego groszku z grzankami z chleba żytniego pokrojonego w kostkę, olej lniany
10. Jajka na twardo, pomidor

Obiady

1. Leczo z cukinii, cebuli, pomidorów, papryki i kawałków indyka; surówka z marchwi i pory z olejem lnianym (szczypta soli, cukru, octu winnego)
2. Pstrąg, papryka, cukinia, bakłażan, cebula z grilla
3. Zupa z czerwonej soczewicy; pulao czyli ryż z warzywami, zielona sałatka
4. Łosoś na cukinii z pomidorową salsą
5. Zupa krem z porów, pizza z warzywami
6. Zupa krem z marchwi, bigos z młodej kapusty włoskiej z ciecierzycą, sałatka z liśćmi rzodkiewek
7. Zupa jarzynowa, szaszłyki wołowe z grilla lub pieca, duszony szpinak z czosnkiem, kiełkowa sałatka
8. Zupa kalafiorowa, pieczone ziemniaki w łupinach, masło ziołowe, dynia gotowana na parze, sałata z sosem winegret
9. Barszcz czerwony ukraiński, piersi z indyka z warzywami, sałatka z marchwi z rodzynkami,
10. Ryż jaśminowy, marchewka duszona z groszkiem i łyżeczką masła, dorsz w sosie pomidorowo- mangowym, kolorowa sałata.
11. Zupa z wiśni, pulpety rybne po birmańsku, ziemniaki, sałata z sosem winegret
12. Faszzerowana papryka (farsz jak na gołąbki), mizeria z sosem winegret

Przekąska lub kolacja

1. Kawałki marchewki, kalafiora, kalarepki z sosem majonezowym czosnkowym domowym
2. Bakłażan faszzerowany
3. Ciastka ryżowe
4. Koktajl ze zmiksowanej brzoskwini i ananasa
5. Mus z owoców
6. Wafel ryżowy z masłem migdałowym lub słonecznikowym
7. Chleb bezglutenowy lub wafle ryżowe z pastą jarzynową (zmiksowane gotowane jarzyny z odrobiną oliwy i ziołami)
8. Spaghetti ryżowe z sosem pomidorowym lub oliwą z czosnkiem lub szpinakiem
9. Gotowana ciecierzycza (wygląda i smakuje jak orzeszki)
10. Kawałki mięsa zawinięte w liść sałaty lub kapusty pekińskiej.
11. Kompot z sezonowych owoców, kisiel na bazie kompotu lub galaretka agarowa.
12. Koktajl z mleka ryżowego lub migdałowego z owocami
13. Surówka z pieczarkami
14. Sałatka owocowy raj
15. Sałatka ziemniaczana z sosem imbirowym

SALATKI I SURÓWKI:

1. Sałatka z liśćmi z rzodkiewek

1 krucha sałata, 1 pęczek rzodkiewki, 1 opak. kielków rzodkiewki, 3 łyżki ziaren słonecznika, 2 łyżki oliwy, 2 ogórki małosolne, garść roszonek

Sałatę, roszonek i rzodkiewki wraz z liśćmi dokładnie myjemy i osuszamy. Liście sałaty i rzodkiewki rwiemy na drobne kawałki, liście roszonek pozostawiamy w całości. Rządkiwki kroimy w plasterki. Ogórki kroimy w niedużą kostkę. Kielki płuczemy w ciepłej wodzie. Ziarna słonecznika prażymy na suchej patelni do złotego koloru, studzimy. W szklanej misce mieszamy wszystkie składniki, skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny. Można posolić do smaku. Roszonek to rodzaj sałaty. Jej listki są małe, zaokrąglone i ciemnozielone, o wykwintnym, lekko orzechowym smaku.

2. Kielkowa sałatka

po 50 g kielków lucerny, soczewicy, ciecior, słonecznika, fasolki mung, 1 duże awokado, 1 ogórek, 1/2 cytryny 1 zielona papryka, 2 łyżki oliwy z oliwek lub z pestek winogron, szczypta świeżo zmielonego białego pieprzu

Kielki płuczemy w chłodnej wodzie, osuszamy. Kielki fasolki, soczewicy, ciecior wrzucamy na 3 minuty na wrzątek, potem płuczemy zimną wodą. Miąższ awokado kroimy w niedużą kostkę. Ogórek obieramy i kroimy w plasterki. Z papryki usuwamy nasiona, tnemy w długie, wąskie słupki. Wyciskamy sok z cytryny. W dużej misce mieszamy wszystkie warzywa wraz z kielkami, skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Sałatkę najlepiej przyrządzamy tuż przed podaniem (miąższ awokado nie ciemnieje, jeśli pokropimy go sokiem z cytryny)

3. Surówka z pieczarkami

350 g pieczarek, 1 mała cukinia, 50 g luskanych orzechów włoskich, 1/2 czerwonej papryki, 1/2 cytryny, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól, szczypta białego pieprzu, 150 g jedwabistego sera tofu

Pieczarki wybieramy jak najmniejsze, o jak najbielszej skórce, tak by wystarczyło je obrać. Kroimy je w drobne plasterki, polewamy olejem i mieszamy. Piekarnik rozgrzewamy do 150°C. Orzechy rozsypujemy na blasze i wstawiamy do piekarnika na 10 minut, by się zrumieniły. Ostudzone siekamy na dość grube kawałki. Sok z cytryny mieszamy z solą i pieprzem oraz z rozgniecionym tofu. Paprykę siekamy w drobna kosteczkę. Cukinię kroimy wzdłuż na cztery części, następnie na cieniutkie plasterki. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki.

4. Sałatka owocowy raj

1 puszka brzoskwiń lub 4 świeże, 4 duże jabłka, 3 dojrzałe banany, sok z cytryny

Dwa banany ucieramy mikserem na pulchną masę. Dodajemy połowę syropu z brzoskwiń lub mleko ryżowe, (kokosowe, migdałowe) lub wodę z cytryną by banan nie ściemniał. Obieramy

jabłka, kroimy w drobną kostkę, tak samo należy postąpić z brzoskwiniami. Pozostałego banana należy pokroić w cienkie plasterki. Wszystkie owoce dodajemy do otrzymanej masy, mieszamy. Można dodawać owoce sezonowe: truskawki, maliny, winogrona.

5. Sałata kolorowa

1 salata, 2 pomidory, 1 zielona papryka, 1 duże awokado, 1/2 szklanki zielonych oliwek, 1 cytryna, 2 łyżki ziaren słonecznika, 1 łyżka oliwy z oliwek

Myjemy wszystkie warzywa. Sałatę osuszamy i rwiemy na kawałki. Pomidory kroimy w ósemki, oliwki w plasterki, a paprykę w cienkie słupki. Awokado przekrajamy na pół, usuwamy pestkę i miąższ kroimy w centymetrowe kostki. Słonecznik prażymy na złoto, na suchej patelni. W dużej misce mieszamy wszystkie składniki i skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny.

6. Zielona sałatka

1 duża salata, 1 zielona papryka, 1 mała zielona cukinia, 1 duży ogórek, 1 awokado, 1 pęczek koperku, sól, garść liści rzodkiewki, 1/2 szkl. zielonych oliwek, 1/2 szkl. łuskanych pistacji, 1/2 szkl. zielonego groszku, oliwa

Wszystkie warzywa myjemy i osuszamy. Sałatę i liście rzodkiewki rwiemy na drobne kawałki. Miąższ z awokado kroimy w kostkę, ogórek i cukinię (nie obrane) w cienkie plasterki, paprykę w słupki, oliwki na pół. W szklanej misce mieszamy wszystko z orzechami i groszkiem. Do oliwy dodajemy sól, koperek, polewamy otrzymaną sałatkę.

7. Miętowa sałatka owocowa

1 kg truskawek, 1 duży zielony melon, 1 świeży ananas lub 1 puszka ananasów w zalewie, parę listków świeżej mięty

Truskawki myjemy, obrywamy szypułki, kroimy na połówki. Melon i ananas obieramy ze skórki, kroimy w niedużą kostkę. Ananasy z puszki odsączamy z syropu i kroimy. Listki mięty płuczemy i rwiemy na małe kawałki. W szklanym naczyniu mieszamy pokrojone owoce z listkami mięty, podajemy schłodzone.

8. Kiszoną cukinia (porcja na 5-6 litrowych słoików)

2 kg cukinii, 20 dag korzenia chrzanu, 1 pęczek kopru do kiszenia ogórków, 3 łyżki soli

Do kiszenia nadają się cukinie o miękkiej skórce, najlepsze małe, wielkości ogórków, wtedy można je kisić w całości, większe kroimy na 3-4 cm kawałki. Cukinie myjemy w gorącej wodzie, odkrajamy końcówki, większe kroimy. Koper myjemy i rozdzielamy na pojedyncze łodyżki. Chrzan myjemy, obieramy i kroimy na 2 cm kawałki. Na dno każdego słoika wkładamy gałązkę kopru i po 2 kawałki chrzanu, następnie jak najściślej układamy cukinie, a na wierzchu znowu układamy koper i chrzan. W 3 litrach przegotowanej wody rozpuszczamy 3 czubate łyżki soli. Cukinię w słoikach zalewamy zalewą i szczelnie zakręcamy. Słoiki przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu. Cukinia jest zakiszona po ok. 2 tygodniach. By przechować kiszoną cukinię dłużej należy po jej ukiszeniu pasteryzować słoiki przez 10 min. od momentu zagotowania się wody.

9. Sałatka ziemniaczana z sosem imbirowym

5 ziemniaków, 3 plastry ananasa z puszki, 1 kiść winogron nie pryskanych, polskich (200-250g), 1 jabłko, 1 szklanka kukurydzy z puszki; sos: 3/4 szklanki oleju słonecznikowego lub inny łagodny, 1 łyżka musztardy, 1/2 łyżeczki curry, 1 łyżeczka miodu, sok z 1 małej cytryny, 1 czubata łyżeczka startego imbiru, szczypta soli, pieprzu i słodkiej papryki.

Ziemniaki myjemy, gotujemy w łupinkach, w osolonej wodzie. Studzimy, obieramy i kroimy w niedużą kostkę. Jabłko obieramy i kroimy w drobną kostkę. Każdy z plasterów ananasa kroimy na 12 części. Winogrona dzielimy na połówki i usuwamy pestkę. Tak przygotowane warzywa i owoce mieszamy w dużej misce, dodając kukurydzę. Wszystkie składniki na sos powinny mieć temperaturę pokojową. Do oleju dodajemy przyprawy, miód, sól i starty na drobnej tarce imbir - cały czas mieszając mikserem. Na końcu wlewamy sok z cytryny mieszam. Dokładnie mieszamy wcześniej przygotowane warzywa i owoce z sosem imbirowym i podajemy najwcześniej po 2 godzinach.

ZUPY

1. Zupa z czerwonej soczewicy

1, 5 litra wody, 25 dag soczewicy, 2 ząbki czosnku, 2 cebule, 2 marchewki, pietruszka, sól, pieprz, czerwona papryka, goździk, oliwa, pomidory lub przecier pomidorowy, zielona pietruszka

Soczewicę płuczemy. Zmiażdżony czosnek i pokrojoną drobno cebulę rumienimy delikatnie na oliwie, dodajemy soczewicę, dalej smażymy kilka minut po czym zalewamy wodą, jak zmięknie dodajemy przyprawy i warzywa pokrojone w kostkę. Gotujemy. Na koniec dodajemy pomidory lub przecier. Gotową zupę posypujemy zieloną pietruszką.

2. Zupa krem z marchewki

2 cebule, 5-6 młodych marchewek, 2 pietruszki, sól, słonecznik lub pestki dyni, 1 l wody

Cebule dusimy na maśle, potem dodajemy wodę i warzywa pokrojone grubo, gotujemy do miękkości, miksujemy. Prażymy na suchej patelni słonecznik lub pestki dyni i posypujemy zupę.

3. Zupa krem z brokułów

1 brokuł, 1 l wywaru jarzynowego lub mięsnego, 2 ząbki czosnku, 1 cebula, 2 łyżki masła klarowanego lub oliwy, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, zielona pietruszka i szczypiorek, 4 jajka na twardo

Brokuł należy podzielić na różyczki, główną łodygę obieramy z włóknistej skórki i kroimy na plastry. Cebulę i czosnek dusimy na tłuszczu, dodajemy brokuły, doprawiamy. Jak warzywa zmiękną miksujemy je lub przecieramy. Na talerzu kładziemy ćwiartki jajek, zalewamy zupą, posypujemy zieleniną.

4. Zupa krem z porów

2 białe części porów, 1.5 l wody lub wywaru, 2 łyżki masła klarowanego, sól, pieprz, ½ pęczka szczypiorku, kilka ziemniaków, chleb bezglutenowy na grzanki

Pory myjemy dokładnie, kroimy na plasterki, ziemniaki kroimy w kostkę. Pory dusimy na maśle, uważamy by się nie zrumieniły. Dodajemy ziemniaki i dusimy jeszcze 2 minuty, gorący wywar wlewamy do garnka z porami i ziemniakami, gotujemy na małym ogniu pod przykryciem 30 minut. Przecieramy lub miksujemy, doprawiamy. Zupę podajemy z grzankami z chleba bezglutenowego, posypaną siekanym szczypiorkiem. Danie można podawać na zimno.

5. Zupa jarzynowa

1, 5 l wody, tymianek, majeranek, ziele angielskie, pieprz, sól, por, seler, marchew, ziemniaki, zielona fasolka, groszek świeży, 4 łyżki kaszki kukurydzianej

Na wrzątek wrzucamy drobno pokrojone warzywa, przyprawy i groszek. Jak zmiękną dodajemy kaszkę kukurydzianą, gotujemy jeszcze 5 minut.

6. Zupa kalafiorowa

1 kalafior, kilka różyczek brokuła, ½ l mleka ryżowego, 1 l wywaru warzywnego lub mięsnego, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki dozwolonej, kawałek ekologicznej szynki (niekoniecznie), sól

Różyczki kalafiora wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy bez przykrycia przez 5 minut. Na gorący wywar wrzucamy brokuły. Gotujemy 20 minut, brokuła wyciągamy. Z masła i mąki robimy zasmażkę, dolewamy mleko i gotujemy chwilę, wlewamy do wywaru i gotujemy 5 minut. Zupę miksujemy, ozdabiamy różyczkami brokuła, kosteczkami szynki, można też dodać grzanki bezglutenowe.

7. Barszcz czerwony ukraiński

1, 5 l wody, kilka pomidorów obranych po sparzeniu ze skóry, kilka ziemniaków, 2 marchewki, 1 pietruszka, 150 g kapusty najlepiej włoskiej, 100g fasoli perłowej, 4 buraki, 2 łyżki masła klarowanego, 2 łyżki soku z cytryny lub octu jabłkowego, 2 ząbki czosnku, liść laurowy, sól, pieprz, majeranek, zielona pietruszka

Fasolę moczymy dzień wcześniej i gotujemy do miękkości, odcedzamy. Buraki, marchew, pietruszkę kroimy na cienkie paseczki lub ścieramy na grubej tarce. Pomidory gotujemy z odrobiną wody i przecieramy przez sito. Kapustę szatkujemy. Z połowy buraków, marchewki i pietruszki gotujemy wywar. Pozostałe buraki i marchew dusimy na maśle. Zalewamy gorącym wywarem, dodajemy sól, czosnek, majeranek, ziemniaki pokrojone w kostkę i kapustę, gotujemy do miękkości ziemniaków. Dodajemy fasolę, zakwaszamy, posypujemy zieloną pietruszką

8. Zupa z wiśni z makaronem sojowym lub ryżowym

75 dag wiśni, 1 l wody lub mleka ryżowego, migdałowego, 1 dag cynamonu, 10 dag cukru, ugotowany makaron ryżowy lub sojowy. 2 łyżki skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej

Wiśnie zalewamy zimną wodą, gotujemy i przecieramy przez sito, dodajemy cukier. Skrobię rozrobioną z ½ szklanki zimnej wody powoli wlewamy na wrzącą zupę ciągle mieszając. Podajemy z makaronem lub biszkoptami bezglutenowymi. W wersji dla dorosłych można dodać wino.

PASTY, SOSY:

1. Sos pomidorowy

Dowolną ilość pomidorów, cebulę drobno posiekaną, czosnek, oregano, czerwoną paprykę dusimy w małej ilości wody z oliwą. Jak wszystko się rozgotuje, dobrze jest przetrzeć warzywa przez sito lub od razu dać pomidory bez pestek i skórek. Sos można zagęścić skrobią kukurydzianą rozpuszczoną w zimnej wodzie.

2. Pasta z tofu (sera sojowego)

½ kostki sera tofu, 2 cebule, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz, papryka w proszku, ząbek czosnku, zielona pietruszka

Cebulę kroimy w kostkę, smażymy na oliwie z pokruszonym tofu. Po paru minutach dodajemy obrane ze skóry pomidory, posiekane i roztarte z solą ząbek czosnku. Dusimy parę minut i miksujemy.

3. Pasta z marchewki

2-3 marchewki, 2 łyżki tahini (masło sezamowe) lub masła orzechowego, sól, sok z cytryny, łyżeczka soku z korzenia imbiru

Marchewkę gotujemy do miękkości w małej ilości wody, studzimy. Dodajemy sok wyciśnięty ze startego świeżego imbiru i tahini lub masło orzechowe. Miksujemy dodając odrobinę wywaru z gotowania, ewentualnie sok z cytryny

POTRAWY Z KASZ, WARZYW, STRĄCZKOWYCH

1. Pulao czyli ryż z warzywami

1 szklanka ryżu (najlepiej basmati), 1/3 szklanki groszku mrożonego lub świeżego, 1/2 czerwonej papryki, 1/3 szklanki orzechów nerkowca, 2 łyżki masła, łyżeczka kurkumy lub curry, sól, 2 szklanki wody

Masło roztopiamy w rondlu o grubym dnie. Dodajemy kurkumę, smażymy przez kilka sekund, by z przyprawy wydobyć aromat. Do rondla wsypujemy orzechy i prażymy je przez minutę, cały czas mieszając. Dodajemy paprykę pokrojoną w drobną kostkę, prażymy dalej

przez ok. 3 minuty. Na końcu wysypujemy ryż, nie przestając mieszać. Ryż po kilku minutach powinien stać się przezroczysty. Zalewamy go dwiema szklankami wody, dodajemy groszek i sól. Mieszmamy, przykrywamy. Gdy woda zacznie wrzeć zmniejszamy ogień do minimum i już nie mieszmamy ryżu. Gotujemy dalej pod przykryciem. Pualo jest gotowy, gdy wchłonie całą wodę.

2. Podsmażana fasola

30 dag fasoli, 1 l wody, 4 ząbki czosnku, 1 łyżeczka mielonego kminku, szczypta pieprzu Cayenne, 1 łyżka oliwy, 1 cebula, 400 g pomidorów, 1 - 2 łyżki posiekanej średnio ostrej papryki, sól,

Fasolę przebieramy, dokładnie myjemy, zalewamy ok. 1, 5 l wody i zostawiamy na minimum 8 godzin. Następnie wodę zlewamy, fasolę płuczemy, zalewamy 1 l świeżej wody. Dodajemy dwa zmiążdżone ząbki czosnku, kminek i pieprz Cayenne. Na wolnym ogniu gotujemy do miękkości. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy drobno pokrojona cebulę i pozostały czosnek. Następnie dodajemy pokrojone pomidory i papryczkę i stopniowo dodajemy fasolę, którą wcześniej trzeba rozgnieść. Gdy cała fasola znajdzie się na patelni, wszystko dokładnie mieszmamy i podsmażamy na małym ogniu. Często mieszmamy, aż potrawa stanie się dostatecznie gęsta. Doprawiamy do smaku.

3. Pizza z warzywami

1 łyżeczka drożdży, 1/2 łyżeczki miodu, 3 szklanki mąki bezglutenowej do ciast drożdżowych (są też gotowe spody), sos pomidorowy domowy, 1/4 szklanki oleju, sól, oczyszczone i pokrojone pieczarki, papryka, cebula, pomidor

Drożdże zalewamy 1 szklanką letniej wody, dodajemy miód, odstawiamy do wyrośnięcia na 10 minut. Do mąki bezglutenowej dodajemy sól, olej i wyrośnięte drożdże, mieszmamy, pozostawiamy na 20 minut. Ciasto wyrabiamy i wałkujemy na grubość 1 cm. Kładziemy na natłuszczoną blachę. Po cieście rozprowadzamy sos pomidorowy, następnie nakładamy pokrojoną cebulę, paprykę, pomidor, pieczarki. Zapiekamy 30 - 40 minut w gorącym piekarniku.

4. Bakłażan faszerowany

3 małe bakłażany, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 2 zielone papryki, 2 pomidory, natka pietruszki, 2 łyżki oliwy, 1/3 szklanki posiekanych włoskich orzechów, bazyliia, sól

Umyte bakłażany kroimy na pół wzdłuż, łyżką wydrażamy środki, pozostawiając po bokach warstwę miąższu grubości 6 - 7 mm. Otrzymany miąższ z grubsza siekamy. Solimy, czekamy aż się „spocą” czyli wydziela goryczkę i spłukujemy wodą. Na patelni rozgrzewamy oliwę. Następnie dodajemy pokrojoną cebulę, zmiążdżony czosnek, posiekany bakłażan, pokrojoną w kostkę paprykę. Dodajemy sól, posiekaną natkę, bazylię i pokrojone pomidory, całość podsmażamy przez ok. 10 minut, aż bakłażan będzie zupełnie miękki. By warzywa nie przywierały do patelni dodajemy nieco wody. Połówki bakłażanów wypełniamy farszem.

i Posiekanymi orzechami obsypujemy nafaszerowane bakłażany. Naczynie do zapiekania lekko natłuszczamy, wkładamy bakłażany i wstawiamy do nagrzanego do 195 °C piekarnika. Pieczemy ok. 45 min, aż bakłażany będą miękkie.

5. Leczo z indykiem

Kilka pomidorów, średnia cukinia, kolorowe papryki, kilka cebul, pierś z indyka, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, ząbek czosnku, oliwa

Kroimy mięso na paski, solimy je i smażymy na oliwie kilka minut. Dodajemy pokrojone w paski cebulę i paprykę, smażymy dalej przez parę minut. Przykrywamy pokrywką i zmniejszamy ogień. Dodajemy pokrojoną w dużą kostkę cukinię, doprawiamy. Na koniec dodajemy pomidory, wcześniej sparzone i obrane ze skóry, najlepiej bez pestek.

6. Bigos z młodej kapusty z ciecierzycą

1/2 paczki ciecierzycy, młoda kapusta, cebula, sok z cytryny lub ocet winny, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oliwa

Ciecierzycę namaczamy dzień wcześniej, na następny dzień gotujemy do miękkości w wodzie z kawałkiem glona kombu. Kapustę szatkujemy, cebulę kroimy w talarki. Dusimy cebulę na oliwie, dodajemy wodę, kapustę i przyprawy. Gotujemy aż kapusta zmięknie, dodajemy ciecierzycę, chwilę gotujemy. Zakwaszamy. Na koniec można dodać pomidory.

POTRAWY MIĘSNE I RYBNE

1. Szaszłyki z polędwicy wołowej (z piersi indyka, kurczaka wiejskiego)

50 dag polędwicy lub innego mięsa, 8 - 10 pieczarek, 4 pomidory, 4 plastry ananasa, strąk papryki; marynata: ćwierć szklanki czerwonego wina, 2 łyżki oliwy, ząbek czosnku, pół łyżeczki pieprzu (grubo mielonego)

Mięso kroimy w dużą kostkę, wkładamy do salaterki i zalewamy marynatą przyrządzoną z podanych składników. Odstawiamy w chłodne miejsce przynajmniej na 2 godz. Pieczarki i warzywa oczyszczamy, myjemy, osuszamy, z papryki wyjmujemy gniazda nasienne. Plastry ananasa kroimy na kawałki - paprykę w szerokie, ale krótkie paski, pieczarki na ćwiartki, pomidory na spore cząstki. Na szpikulce do szaszłyków nadziewamy na przemian po kawałku pomidora, pieczarki, mięsa, ananasa i papryki. Pieczemy szaszłyki w piekarniku nagrzanym do temp. 200°C. Kilkakrotnie obracamy je i polewamy marynatą lub pieczemy na grillu. Solimy dopiero po wyjęciu z pieca. Podajemy z ryżem, sałatą.

2. Łosoś (dorsz, mintaj, morszczuk) na cukinii z pomidorową salsą

80 dag dzwonek łososa, 2 małe cukinie, 4 pomidory, długi sałatkowy ogórek, cebula, papryka, ostra papryczka chili, limonka, 2 ząbki czosnku, sok z cytryny, sos sojowy Tamari, oliwa z oliwek, rozmaryn, sól, świeżo mielony pieprz

Dzwonka łososia płuczemy, osuszamy papierowym ręcznikiem, a następnie skrapiamy sokiem z cytryny. Cukinię myjemy, osuszamy, kroimy w plastry. Żaroodporne naczynie natłuszczamy oliwą, na jego dnie rozkładamy warstwę pokrojonej cukinii, skrapiamy sosem sojowym, oliwą z oliwek, posypujemy rozmarynem, solą i mielonym pieprzem. Na wierzchu kładziemy dzwonka łososia, przykrywamy folią aluminiową. Pieczemy 15 minut w 200 °C, następnie rybę smarujemy oliwą i zapiekamy jeszcze 5 minut. Ogórek, cebulę, paprykę, chili oczyszczamy, kroimy w kostkę. Pomidory należy sparzyć, następnie obrać, przekroić na ćwiartki, wypestkować, miąższ pokroić w kostkę. Doprawiamy skórką i sokiem z limonki, czosnkiem, oliwą, solą i pieprzem. Rybę podajemy na cukinii z dodatkiem pomidorowej salsy.

3. Pstrąg z folii lub grilla

60 dag filetów z pstrąga, mała cukinia, 3 marchewki, 2 lodygi selera naciowego, biała część dużego pora, strąk zielonej lub żółtej papryki, 2 ząbki czosnku, 1/2 łyżeczki tymianku, 1 łyżka masła, 1 łyżka oleju, sól, pieprz

Pstrąga dzielimy na porcje, solimy, nacieramy zmiążdżonym czosnkiem, oprószamy tymiankiem. Owijamy wysmarowaną olejem folią aluminiową. Pakieciki z rybą układamy na blasze, podlewamy odrobiną wody i wstawiamy na 15 minut do piekarnika nagrzanego do 180 C. Cukinię, oskrobaną marchew i obrany z włókien seler kroimy w słupki, por - w dość grube pół plasterki, paprykę - w paski. Wrzucamy warzywa do rondla, wlewamy 3 łyżki gorącej wody i dusimy pod przykryciem 10-12minut. Pod koniec duszenia solimy, dodajemy masło. Na ogrzanych talerzach układamy warzywa, a na nich wyjęte z folii porcje ryby.

4. Piersi indyka z warzywami

2 filety z piersi indyka, 2 łyżki masła (ziolowego), 2 łyżki miodu, sól, pieprz, papryka w proszku, 1 pęczek cebuli dymki, 350 g pomidorów (pomidorków koktajlowych), 1 pęczek szczypiorku, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oleju lub masła klarowanego

Mięso myjemy, osuszamy, smarujemy miodem. Wkładamy na patelnię, na roztopione masło. Smażymy z obu stron przez ok. 4 minuty. Doprawiamy solą, pieprzem i papryką. Dymkę oczyszczamy i kroimy na kawałki. Pomidory myjemy, kroimy na pół. Czosnek obieramy i kroimy na plasterki. Szczypiorek siekamy. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Z 4 kawałków pergaminu formujemy miseczki, wkładamy do nich porcje warzyw, a następnie po jednym kawałku mięsa, skrapiamy olejem. Zapiekamy w piekarniku ok. 15 minut.

5. Pulpety rybne po birmańsku

1/2 kg filetów z dorsza (halibuta, morszczuka), 1 roztrzepane jajo, 2 małe drobno posiekane cebule, 2 pokrojone w kostkę pomidory, 2 roztarte ząbki czosnku, 1/4 szklanki oleju, 1/4 łyżeczki przyprawy chili lub ostrej papryki, 1/4 łyżeczki sproszkowanego imbiru, 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1/2 łyżeczki skórki z cytryny, 1/4 szklanki mąki gryczanej lub amarantusowej, 1 łyżeczka soli

Filety należy zemleć w maszynce do mięsa i wymieszać z jajem. Na patelni z 2 łyżkami oleju podsmażamy, stale mieszając cebulę, czosnek i przyprawy. Wyjmujemy 1/3 przesmażonych przypraw, dodajemy do ryby i mieszamy. Formujemy pulpety wielkości orzecha włoskiego, obtaczamy w bezglutenowej mące. Na patelnię z resztą oleju i przyprawami wkładamy pulpety i odwracając smażymy na złoty kolor. Dodajemy pomidory, lekko mieszamy i dusimy pod przykryciem na małym ogniu 25 minut.

6. Dorsz w sosie pomidorowo-mangowym

30 dag świeżego dorsza, 4 pomidory, 1 mango, 1 średnia cebula, 1/2 szklanki oliwy, sok z 1/2 cytryny, 1 liść laurowy, sól

Dorsz kroimy na 4 kawałki, solimy i skrapiamy cytryną. Na patelni podgrzewamy oliwę i smażymy rybę po kilka minut z każdej strony. Odstawiamy pod przykryciem. Na drugiej patelni dusimy obrane ze skórki i pokrojone w kawałki pomidory, dodajemy drobno posiekaną cebulę i liść laurowy. Podlewamy 1/3 szklanki przegotowanej wody. Obieramy ze skórki mango, usuwamy pestkę i kroimy miąższ na kawałki. Mango dodajemy do duszących się pomidorów, mieszamy i dusimy, aż składniki się połączą i utworzą gęsty sos. Usuwamy liść laurowy, sosem polewamy rybę.

JESIEŃ

W miarę obniżania się temperatury na zewnątrz zaczynamy więcej piec i dłużej gotować. Dobrze jest wzmocnić odporność przed zimą. O tej porze roku będziemy najczęściej wykorzystywać cebulę, czosnek, świeży imbir i rozgrzewającą baraninę. Należy również zwiększyć ilość białka w pożywieniu. Smakują nam sycące zupy i potrawy jednogarnkowe. Baranina jest polskim tradycyjnym i zapomnianym mięsem. Jest bardzo zdrowa i ekologiczna. Mięso powinno być ciemnoróżowe, z twardym tłuszczem. Mięso blade z miękkim tłuszczem jest ze starego osobnika. Mięso powinno kruszeć, by straciło nieprzyjemny zapach. Przed gotowaniem rosołu można je blanszować i zmienić wodę. Jagnięcina nie wymaga tych zabiegów. Dodatek wina do gotowania nie jest konieczny, ale powoduje efekt rozgrzewający potrawy, pozwala szybciej skruszeć mięsu, alkohol zaś zdąży wyparować.

Przepisy jesienne

Przykładowy jadłospis jesienny:

Śniadania

1. Jajka na miękko
2. Kasza jaglana ze śliwkami, gruszkami, cynamonem, cukrem waniliowym

3. Ryż z płatkami migdałów i orzechami włoskimi smażonymi na maśle
4. Omlet z domowym dżemem
5. Smażone a la jajecznicą tofu z cebulą
6. Kaszanka gryczana z wody
7. Mleko ryżowe z cynamonem, kardamonem i płatkami ryżowymi na ciepło
8. Grzanki z chleba moczonego w jajku
9. Kasza kukurydziana na wodzie z masłem i kardamonem, gotowane brokuły posypane prażonym sezamem
10. Sałatka z tuńczyka, cebuli, kukurydzy

Obiady:

1. Zupa krem z brokułów
2. Gołąbki warzywne z orzechami
3. Grochówka, zapiekanka z cukinii
4. Krupnik z kaszą jaglaną, kotlety „schabowe” z indyka, kapusta duszona
5. Zupa pomidorowa z ryżem, kasza gryczana z sosem grzybowym, buraczki
6. Zupa śliwkowa, sajgonki z nadzieniem drobiowym.
7. Kartoflanka z pietruszką, filety z dorsza, surówka z pory i jabłka.
8. Zupa cebulowa, comber barani, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem.
9. Zupa fasolowa, duszony królik, duszona czerwona kapusta
10. Zupa krem grzybowa, dorsz zapiekany z warzywami
11. Zapiekanka z kaszy jaglanej ze śliwkami, zupa z dyni.
12. Spaghetti z cukinii
13. Zupa z białą rzodkwią, potrawka jagnięca, sałatka z cykorii
14. Duszony królik, surówka z selera

Kolacje:

1. Sałatka z brokuła
2. Kotlecki z warzyw
3. Pilaw swojski
4. Plastry pieczeni z indyka, wafle ryżowe
5. Warzywne placki
6. Sałatka z soczewicy
7. Kuskus z kaszy jaglanej

SURÓWKI I SAŁATKI

1. Sałatka z cykorii

4 białe cykorie (im bielsze tym smaczniejsze), jabłko, sok z cytryny lub kwas mlekowy, 6 suszonych śliwek, oliwa, sól, pieprz

Śliwki należy sparzyć, następnie namoczyć, potem pokroić w paseczki, wymieszać z oliwą i sokiem z cytryny oraz startym na grubej tarce jabłkiem. Z cykorii wykrawamy gorzki głąb i kroimy w paseczki, dodajemy do sałatki. Przyprawiamy. Mieszamy.

2. Surówka z porów

2 białe części porów, jabłko lub kiszony ogórek, majonez domowy, sól, pieprz

Pory kroimy w cienkie plasterki, solimy, lekko wyciskamy aby zmiękły (taki sam efekt uzyskujemy skrapiając pory sokiem z cytryny), dodajemy starte na grubej tarce jabłko i majonez. Wersja II -zamiast jabłka dodajemy kiszony ogórek.

3. Surówka z czerwonej kapusty z gruszkami

40 dag czerwonej kapusty, 1 gruszka, mały por, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka czerwonego octu winnego, posiekana natka pietruszki, 1 łyżeczka musztardy (ewentualnie)

Kapustę należy oczyścić, poszatковать i sparzyć wrzątkiem przez 2-3 minuty, odcedzić. Gruszkę kroimy w słupki, pora w cienkie plasterki i zmiękczaemy go solą lub octem. Mieszamy ocet z musztardą, doprawiamy solą, pieprzem, dodajemy oliwę i mieszamy z warzywami.

4. Sałatka tradycyjna warzywna z gotowanych jarzyn (mogą być z rosolu) z domowym majonezem

Jajka ugotowane na twardo, marchewki, pietruszki, seler, ziemniaki, kiszone ogórki, por, domowy majonez

Jajka na twardo, marchewki, pietruszkę, seler, ziemniaki i kiszone ogórki kroimy w kostkę, dodajemy zmiękczonego pora pokrojonego w plasterki i majonez.

5. Sałatka z brokuła

1 duży brokuł lub 1 mrożonka, 2 ząbki czosnku, 4 łyżki oliwy, 1 puszka kukurydzy, 1 opakowanie ok. 200 gramowe makaronu ryżowego, sól

Makaron gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Brokuł gotujemy w osolonym wrzątku, tak długo aby nie stracił koloru, musi jednak być miękki. Odcedzamy. Oliwę podgrzewamy, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, dodajemy kukurydzę, podgrzewamy na delikatnym ogniu ok. 2 minut. Dodajemy brokuł. Wszystko mieszamy z makaronem. Podajemy na ciepło lub jako sałatkę.

6. Sałatka z selera

1 surowy seler duży, ½ szklanki rodzynek, ½ szklanki śliwek suszonych, ½ szklanki orzechów włoskich, ½ szklanki orzechów ziemnych (można pominąć), 3 łyżki majonezu domowego, szczypta soli

Seler ścieramy na tarce lub szatkujemy w blenderze. Owoce i orzechy moczymy w gorącej wodzie przez ok. 5 min. Następnie kroimy na drobne kawałeczki. Mieszamy z selerem. Dodajemy majonez, doprawiamy odrobiną soli.

7. Sałatka z soczewicy

2 szklanki soczewicy, 8 szklanek wody, 1½ szklanki suszonych wiśni, ½ szklanki rodzynek, ½ szklanki pokruszonych orzechów włoskich, 2 łyżki oliwy z oliwek, sok z połowy cytryny, szczypta soli

Soczewicę gotujemy w wodzie aż będzie miękka czyli przez 30-40 minut. Sprawdzamy, czy jest miękka już po 30 minutach gotowania. Soczewica może się bardzo szybko rozgotować. Po ugotowaniu odsączamy ją i studzimy. Dodajemy wiśnie, rodzynki i orzechy włoskie. W osobnym naczyniu ubijamy oliwę, sok z cytryny i sól. Polewamy sosem sałatkę. Delikatnie, ale dokładnie mieszamy.

ZUPY

1. Zupa-krem brokułowy

40 dag brokułów, 1 cebula, 1, 2 l bulionu warzywnego domowego, 4-5 łyżek posiekanych orzechów włoskich, 2 łyżki oliwy, 1-2 ząbki czosnku, sok z cytryny (lub kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, ocet winny), chili, gałka muszkatołowa, liście bazylii, sól, pieprz

Brokuły myjemy, dzielimy na różyczki, łodyżki cienko obieramy, kroimy w plasterki. Cebulę i czosnek obieramy, płuczemy, siekamy. W rondlu o grubym dnie ogrzewamy oliwę. Wkładamy cebulę i czosnek. Mieszamy, podsmażamy na złoty kolor. Dodajemy brokuły, zalewamy bulionem warzywnym, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut. Odstawiamy z ognia, lekko studzimy i miksujemy. Doprawiamy sokiem z cytryny, chili, gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Posiekane orzechy włoskie prażymy na suchej patelni. Zupę wlewamy do ogrzanych misek, posypujemy uprażonymi orzechami. Podajemy udekorowaną listkami świeżej bazylii.

2. Kartoflanka z pietruszką

1, 5 l wywaru warzywnego, ¾ kg ziemniaków, 3 marchewki, 1 cebula, ząbek czosnku, pęczek natki pietruszki, sól, pieprz

Ziemniaki kroimy w kostkę, marchew w plasterki. Na rozgrzanej oliwie smażymy czosnek i cebulę pokrojoną w kostkę. Dodajemy marchew i ziemniaki, szybko smażymy i dodajemy bulion, przykrywamy i gotujemy ok. 20 minut na małym ogniu. Zupę miksujemy i posypujemy siekaną pietruszką.

3. Krupnik z kaszą jaglaną

Kawałek mięsa z kością, jarzyny na rosół, kilka ziemniaków, zielenina, 1, 5 l wody, 12 dag kaszy jaglanej, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól

Gotujemy wywar. Gdy mięso zmięknie dodajemy pokrojone warzywa, przyprawy, sól, kaszę jaglaną. Gotujemy, aż warzywa zmiękną.

4. Zupa śliwkowa

1 kg śliwek świeżych lub 2 małe paczki suszonych, 1 ½ l wody, cynamon, goździki, 1 łyka brązowego cukru, sól, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, ½ paczki makaronu ryżowego, 2 łyżki płatków migdałów

Śliwki świeże myjemy, wyjmujemy pestki. Śliwki suszone (sparzamy wrzątkiem by pozbyć się siarczanów, następnie moczymy przez godzinę). Śliwki gotujemy w wodzie z cynamonem, goździkami, brązowym cukrem, szczyptą soli. Gdy zmiękną, miksujemy lub przecieramy. Mąkę ziemniaczaną lub skrobię kukurydzianą rozrabiamy w odrobinie zimnej wody. Tak przygotowaną mieszanką zagęszczamy zupę. Wlewamy ją do wrzącej zupy, ciągle mieszając. Zupę podajemy z makaronem ryżowym, posypujemy prażonymi płatkami migdałów.

5. Zupa krem grzybowa

3 szklanki posiekanych świeżych grzybów lub pieczarek, oliwa, 1 szklanka siekanej cebuli, 1 zmiążdżony ząbek czosnku, 3 szklanki wody (można dodać trochę mleka sojowego), 1, 5 łyżki mąki kukurydzianej lub ryżowej zmieszanej z ¼ szklanki zimnej wody, ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki białego pieprzu, zielona pietruszka, gałka muskatołowa, ½ łyżeczki tymianku

Czosnek i cebulę podsmażamy na oliwie aż zmiękną, dodajemy wodę. Doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy grzyby i resztę składników. Jak wszystko zmięknie, wlewamy mąkę wymieszaną z zimną wodą, która zagęści zupę.

6. Zupa z dyni

0, 5 kg dyni, 1 l mleka ryżowego lub migdałowego, wanilia, 2 jajka, 25 dag mąki bezglutenowej na pierogi lub makaron

Dynię kroimy w dużą kostkę, gotujemy w mleku ryżowym lub migdałowym aż zmięknie. Dodajemy cukier waniliowy z prawdziwej wanilii lub wanilię z laski. Na koniec miksujemy.

Osobno robimy kluseczki: z dwóch jajek i ok. 25 dag mąki bezglutenowej makaronowej lub pierogowej zagniatamy bardzo twarde ciasto. Formujemy drobne okrągłe kuleczki, możliwie jak najmniejsze i wrzucamy na wrzątek. Kluski odcedzamy. Dodajemy do zupy dyniowej.

7. Zupa cebulowa

kilka cebul, łyżka masła, łyżka oliwy, 1, 5 łyżki mąki z amarantusa lub ryżowej,

1, 5 l wywaru warzywnego lub rosolu domowego, gałka muskatołowa, biały pieprz, 1/3 szkl. białego wina lub porto, sól, czosnek, chleb bezglutenowy

Kilka dużych cebul kroimy cienko i dusimy na maśle z oliwą do miękkości. Oprószamy mąką ryżową lub amarantusową, mąkę rumienimy. Dodajemy powoli, ciągle mieszając 1, 5 l rosolu lub wywaru warzywnego. Do wywaru dodajemy szczyptę startej gałki muskatołowej, biały

pieprz oraz trochę białego wina lub porto (dowolnie). Gotujemy ok. 20 minut. Podajemy z grzankami czosnkowymi z chleba bezglutenowego.

8. Zupa fasolowa

szklanka ugotowanej białej fasoli, 100 g wędzonego boczku z ekologicznym atestem, 1 cebula, 1 marchew, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka majeranku, 1 litr wody lub wywaru warzywnego, sól, pieprz

Boczek kroimy w plastry, smażymy, odsączamy z tłuszczu, kroimy w kostkę. Na pozostałym tłuszczu smażymy marchewkę i cebulę pokrojone w kostkę. Do garnka wlewamy wywar lub wodę. Doprowadzamy do wrzenia. Wsypujemy fasolę, warzywa i sól. Miksujemy, gotujemy doprawiając czosnkiem, majerankiem. Podajemy posypane boczkiem i grzankami czosnkowymi.

9. Zupa z białą rzodkwią (daikon)

warzywa na zwykły wywar warzywny, 1 biała rzodkiew pokrojona w słupki, suszony grzybek, liść laurowy, ziele angielskie, 3 łyżki soczewicy, szczypta ostrej papryki, 1, 5 l wody

Gotujemy warzywa wraz z soczewicą, grzybkiem i przyprawami.

DANIA JARSKIE:

1. Gołąbki warzywne z orzechami

10 liści kapusty, 2 szklanki bulionu warzywnego domowego, 1/2 szklanki sosu pomidorowego domowego, 2 szklanki gotowanego ryżu, 1 szklanka posiekanych orzechów, 1/2 szklanki posiekanej w kostkę cebuli, 1/2 szklanki posiekanej zielonek papryki, 1 szklanka pokrojonych pieczarek, olej, sól

Liście kapusty należy sparzyć. Pozostałe składniki (oprócz sosu pomidorowego) dobrze mieszamy. Napęlniamy każdy liść. Rondel lekko smarujemy olejem i na jego dno układamy kilka liści kapusty. Na nich kładziemy gołąbki, zalewamy bulionem. Przykrywamy i pieczemy w temperaturze ok. 180°C przez 25 minut. Podajemy z sosem pomidorowym.

2. Pilaw swojski

1 szklanka kaszy gryczanej lub ryżu ciemnego, 2 szklanki bulionu domowego, 3-4 łyżki oleju, 1/2 szklanki zielonej soczewicy, 1 cebula pokrojona w kostkę, 1 posiekany ząbek czosnku, 2 obrane i posiekane łodygi selera, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki pokruszonych włoskich orzechów, sól, pieprz

Na rozgrzanym oleju szklimy cebulę, dodajemy czosnek, seler i pieprz, chwilę podsmażamy. Dodajemy ryż lub grykę. Nadal smażymy ciągle mieszając, aż ziarna się natłuszczą. Wlewamy gorący bulion, mieszamy, żeby nie przywarło, przykrywamy i zmniejszamy ogień. Gotujemy ok. 15 minut. Jeśli ryż lub gryka będą twarde dolewamy wrzątku. Zdejmujemy z ognia,

solimy. Nakrywamy garnek przykrywką i ręcznikiem. Po 10 minutach podajemy posypany orzechami i natką pietruszki.

3. Kotleciki z utartych warzyw

1, 5 szklanki utartych warzyw - marchew, seler, por, dynia, cebula lub inne warzywa, 1, 5 szklanki mąki kukurydzianej, (ewentualnie) jajo, tymianek, bazylia, sól, woda, olej, salata do dekoracji

Warzywa obieramy, myjemy, rozdrabniamy w mikserze, lekko solimy, by zmiękły i odstawiamy pod przykryciem na ok. 1 godzinę. Następnie dodajemy mąkę kukurydzianą i tyle zimnej wody, by ciasto było konsystencji śmietany. Dodajemy przyprawy. Łyżką nabieramy małe porcje ciasta i smażymy z obu stron na gorącym oleju. Podajemy na liściach salaty.

4. Kapusta czerwona duszona

1 czerwona kapusta, ½ szklanki soku jabłkowego (lub czerwonego wina), ½ szklanki wody, kilka goździków, 1 cytryna lub ocet winny, pieprz, sól, 2 łyżki mąki ziemniaczanej

Kapustę szatkujemy, skrapiamy cytryną lub octem winnym, by nie straciła koloru. Zostawiamy na godzinę, potem lekko solimy. Po kwadransie wyciskamy, dolewamy sok jabłkowy lub wino, wodę, dodajemy trochę cukru, pieprz, goździki i dusimy do zmięknienia. Kapustę można zagęścić mąką ziemniaczaną rozmieszaną w małej ilości zimnej wody, którą wlewamy mieszając energicznie.

5. Brukselka inaczej

30 dag brukselki, 1 duża cebula, oliwa, pieprz, sól

Brukselkę i cebulę myjemy, kroimy w plasterki. Rozgrzewamy na patelni oliwę i podsmażamy cebulę i brukselkę, najpierw na większym ogniu. Potem dusimy na mniejszym ogniu pod przykryciem, doprawiamy solą i pieprzem.

6. Kuskus z prosa (kaszy jaglanej)

1 szklanka prosa, lekko opieczonego na sucho, 2, 5 szklanki wody lub wywaru z warzyw, 2 marchewki, pokrojone w małe kostki, 1 mała czerwona cebula, pokrojona w małe kostki, ¼ szklanki rodzynek, pulchnych (przez namoczenie w ciepłej wodzie),

3 łyżki pestek słonecznika lub 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich, 2 łyżki oliwy z oliwek, sok z 1 cytryny, sól

Kaszę jaglaną gotujemy (pamiętaj o uprzednim parokrotnym przepłukaniu). Przekładamy do miski. Dodajemy marchewkę, czerwoną cebulę, rodzyнки pestki słonecznika lub orzechy włoskie. Ubijamy razem oliwę z oliwek i sokiem z cytryny i tą mieszanką polewamy proso. Dodajemy sól do smaku.

7. Marchew i pasternak z czosnkiem, imbirem i kolendrą

oliwa z oliwek, 2 marchewki, pokrojone wzdłuż, 2 pasternaki, pokrojone wzdłuż, 6 ząbków czosnku, obranych i rozgniecionych, 1, 5-2, 5 cm kawałek świeżego imbiru, posiekany, 1/4 szklanki wody, 4 łyżki świeżej kolendry lub zielonej pietruszki, sól

1-2 łyżki oliwy rozgrzewamy w ciężkim rondlu, na średnim ogniu. Dodajemy warzywa i mieszamy je, aby pokryły się oliwą. Dodajemy czosnek i imbir i jeszcze przez chwilę mieszamy. 1/4 szklanki wody wlewamy do rondla i gotujemy do wrzenia. Zmniejszamy ogień, przykrywamy i dusimy warzywa przez 15-20 minut, aż zmiękną. Potrawa będzie gotowa, gdy cała woda zostanie wchłonięta. W ostatnim momencie gotowania dodajemy posiekaną kolendrę lub pietruszkę i sól do smaku.

8. Warzywne placki

3 szklanki startych warzyw (kabaczka, ziemniaków, marchewek, rzepy itp.), 1 łyżka cebuli, drobno posiekanej, 2 jajka, oliwa z oliwek, sól

Starte warzywa mieszamy z cebulą i jajkami. Ciasto powinno być wilgotne. 3 łyżki stołowe oliwy z oliwek rozgrzewamy na średnim ogniu. Każdy placek delikatnie formujemy w dłoni. Delikatnie zanurzamy poszczególne kulki w oliwie. Uważamy, aby się nie opryskać. Placki ułożone w rondlu lub na głębokiej patelni wyrównujemy szpatułką. Niech się smażą na średnim ogniu, aż spodnia strona nabierze koloru. Przewracamy je na drugą stronę i smażymy jeszcze przez kilka minut.

Odsączamy papierowym ręcznikiem, posypujemy solą i podajemy. Można schować je do ogrzanego do 120 stopni piekarnika, zanim nie skończymy smażyć reszty ciasta.

DANIA MIĘSNE I Z RYB

1. Mięsne roladki

50 dag piersi z kurczaka ekologicznego lub indyka, 25 dag pieczarek, 1 łyżka masła, 1 jajo, 1 łyżka sezamu, kaszka kukurydziana, natka pietruszki, olej, sól, pieprz

Pieczarki kroimy, dusimy na maśle, przyprawiamy. Mieszamy z posiekana natką pietruszki. Mięso dzielimy na porcje, lekko rozbijamy, na każdym kawałku mięsa kładziemy 1-2 łyżki pieczarek, zwijamy roladkę. Panierujemy w jajku i kaszce kukurydzianej wymieszanej z sezamem. Smażymy na złoty kolor, podajemy z ryżem i surówką.

2. Filet z dorsza

filet z dorsza, sól, pieprz, kaszka kukurydziana do panierki, sok z cytryny, olej

Filet doprawiamy sokiem z cytryny, solą, pieprzem, obtaczamy w kaszce kukurydzianej i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron.

3. Sajgonki (z papieru ryżowego dostępnego w większych supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością)

100 g makaronu ryżowego nitki, 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 zmiążdżone ząbki czosnku, pierś z indyka lub kurczaka ekologicznego pokrojona w drobne pasemka, cebulki dymki lub drobno posiekana zwykła, 1 duża marchew starta na tarce, 125 g fasolki szparagowej, chilli, 1 jajko, 20 arkuszy papieru ryżowego.

Sos: 2 łyżki płynnego miodu, 2 łyżki sosu sojowego Tamari, 2 łyżki posiekanej kolendry lub zielonej pietruszki

Makaron łamiemy, gotujemy w osolonej wodzie 3-4 minuty i odcedzamy. Na patelni do oleju wrzucamy czosnek, dodajemy mięso i smażymy aż zbieleje. Dodajemy cebulę, marchew, fasolkę i szczyptę chilli. Smażymy jeszcze 2 minuty. Rozgrzewamy piekarnik do 200°C. Każdy płatek papieru ryżowego moczymy przez chwilę w misce z wodą, kładziemy na desce. Kiedy papier zmięknie wkładamy do niego farsz. Zawijamy jak na instrukcji na opakowaniu. Brzeg ciasta możemy posmarować rozbełtanym jajkiem. Kładziemy na natłuszczoną blachę i smarujemy z wierzchu oliwą, pieczemy 10-12 minut. Sajgonki można też smażyć w głębokim oleju. Składniki sosu mieszamy ze sobą. Przed podaniem sajgonki polewamy sosem.

4. Potrawa jednogarnkowa z jagnięciną

0,5 kg jagnięciny, 3 ząbki czosnku, 2 cebule, filiżanka fasolki szparagowej, 0,5 kg ziemniaków, oliwa, tymianek, rozmaryn, ¼ szklanki białego wina, sól, pieprz

Mięso kroimy w kostkę, obsmażamy na oliwie do zrumienienia. Wyjmujemy z garnka i odstawiamy. Cebulkę i czosnek drobno siekamy. Fasolkę kroimy w drobne kawałki, ziemniaki w kostkę. W garnku szklimy cebulkę, dodajemy przyprawy, ziemniaki i fasolkę, smażymy. Podlewamy winem, bulionem warzywnym lub wodą. Przykrywamy i dusimy 10 minut, dokładamy mięso i nadal dusimy aż wszystkie składniki będą miękkie. Zamiast fasolki można dodać marchew lub włoską kapustę.

5. Comber barani

1 comber, oliwa, ząbek czosnku, ziarna jałowca, 1 cytryna, 1 pietruszka, 1 duża cebula, sól

Comber jest najlepszą częścią baraniny. Mięso należy obrać z nadmiaru tłuszczu, natrzeć oliwą z czosnkiem, rozgniecionymi ziarnami jałowca, pokropić sokiem z cytryny. Obłożyć plastrami cebuli i pietruszki, zostawić na 5-10 godzin w lodówce.

Mięso przed pieczeniem wycieramy z jałowca, nacieramy solą, pieczemy najpierw w większej, potem w mniejszej temperaturze. Podlewamy wytopionym tłuszczem. Mięso jest upieczone jeśli po wbiciu widelca wycieka różowy, nie krwisty sok.

6. Potrawka jagnięca

1,5 kg jagnięciny z udźca, 4 ząbki czosnku, 4 cebule, 4 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 szklanka czerwonego wina, 2 selery naciowe, tymianek, szalwia, sól, pieprz, oliwa, 1 l wody

Mięso kroimy w kostkę. Czosnek miażdżymy, cebulę kroimy w plastry. Mięso doprawiamy przyprawami i solą, następnie smażymy na oliwie z czosnkiem i cebulą. Dodajemy koncentrat pomidorowy, wino lub/i wodę, dusimy 20 minut. Seler kroimy na małe kawałki i dodajemy do duszenia. Listki zostawiamy do dekoracji.

7. Spaghetti z cukinii

1 duża cukinia

sos: ½ kg zmielonego udźca z indyka, 1 cebula, 1 słoiczek przecieru pomidorowego, 2 ząbki czosnku, 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżeczki oregano, 2 łyżeczki bazylii, 1 szklanka wody, sól do smaku

Podgrzewamy oliwę. Cebulę kroimy w drobną kostkę, wrzucamy na oliwę, szklimy. Dodajemy mięso. Mieszamy, aż mięso rozpadnie się. Ciągłe gotując dodajemy przecier pomidorowy, wodę i zioła, na końcu przetarty lub wyciśnięty przez praskę czosnek. Gotujemy jeszcze 5 min. Kroimy cukinie, najpierw na plastry wzdłuż, potem na długie słupki - tak aby przypominały makaron spaghetti. Blanszujemy przez 3 min. w osolonej, gotującej się wodzie. Odcedzamy. Polewamy sosem. Podajemy na gorąco.

8. Duszony królik

Królik ma smak bardzo podobny do kurczaka i można go przyrządzać na wiele różnych sposobów.

2 łyżki oliwy z oliwek, 1 królik pocięty na około 12 kawałków, 2 łyżki masła (oliwy z oliwek),

1 duża marchew, pokrojona w kostkę, 4 ząbki czosnku, posiekane, 1 lodyga selera, drobno posiekana, 1 średnia cebula, pokrojona w kostkę, 1, 5 szklanki białego wina, woda, sól

Na wolnym ogniu, w dużym rondlu rozgrzewamy oliwę. Wrzucamy kawałki królika i smażymy do momentu, kiedy się ładnie przyrumienią. Przekładamy królika na półmisek. Do rondla wkładamy masło lub oliwę. Dodajemy marchew, czosnek, seler, cebulę. Podsmażamy warzywa, aż będą miały złoty kolor. Gotowe warzywa wyjmujemy z rondla i odstawiamy na bok. Znowy wkładamy do rondla kawałki królika. Kładziemy warzywa na kawałkach mięsa i dodajemy wino. Gotujemy przez chwilę, wlewamy szklankę wody, tak aby starczyło do duszenia, i gotujemy do wrzenia. Przykrywamy rondel, zmniejszamy ogień i często sprawdzamy, czy w rondlu nie zabrakło wody do duszenia. Dodajemy sól do smaku. Dusimy królika przez co najmniej 90 minut lub do momentu, kiedy mięso będzie miękkie. Podajemy z ryżem.

ZIMA

Zimą dominuje chłód, więc jemy rozgrzewające potrawy, używamy przypraw, ziół. Korzystne jest wprowadzenie do zup, potraw strączkowych suszonych wodorostów. Wodorosty są bogatym źródłem minerałów. Kawałek suszonego glonu długości 2-3 cm wrzucamy do gotowanej potrawy. Na koniec gotowania możemy go wyciągnąć. Technikami gotowania są: ucieranie, duszenie, pieczenie, długie gotowanie.

Przepisy zimowe

Przykładowy jadłospis zimowy:

Śniadania

1. Omlet z szynką i groszkiem,
2. Galaretką drobiową z groszkiem
3. Plastry pieczeni z indyka, kielki rzodkiewki, filiżanka czerwonego barszczu
4. Kasza jagłana z suszonymi śliwkami
5. Ryż z jabłkami i cynamonem
6. Grzanki bezglutenowe z pastą jajeczną
7. Naleśniki bezglutenowe z domowym dżemem
8. Płatki ryżowe na wodzie z orzechami i powidłami
9. Podsmażone ziemniaczki z cebulką
10. Grzanki z chleba bezglutenowego awokado, szynką ekologiczną i kielkami słonecznika
11. Kasza kukurydziana gotowana z suszonymi morelami i rodzynkami

Obiady

1. Zupa cebulowa, opiekane kotlety jagnięce, ryż, surówka z selera, jabłek z orzechami
2. Barszcz czerwony czysty, groch z kapustą po śląsku
3. Barszcz czerwony z uszkami, karp smażony, buraczki na ciepło
4. Zupa z dyni II, szaszłyki jagnięce, ryż, surówka z kapusty pekińskiej
5. Zupa przecierana, kluski polskie z mięsem
6. Zupa z jarmużem, pieczeń z indyka, ziemniaki z wody, surówka z marchewki z chrzanem
7. Zupa z baraniny z ryżem, naleśniki ze szpinakiem
8. Rosół z makaronem ryżowym, flądra w winie, ryż, surówka z cykorii
9. Zupa grzybowa, pieczona gęś, kapusta czerwona z jabłkiem
10. Zupa ogórkowa, gulasz wołowy z jabłkami, kasza gryczana, surówka z kiszonej kapusty
11. Grochówka, mintaj w porach, ogórek kiszony z cebulką.

Kolacje

1. Duszony fenkuł z makaronem ryżowym
2. Rzepa z cebulą, ryż
3. Pilaw orientalny
4. Babka gryczana

5. Parzybroda ze smażonymi ziemniakami
6. Kluski śląskie z masłem lub skwarkami z boczku ekologicznego i cebuli
7. Ryba po grecku
8. Karp w galarecie

ZUPY

1. Zupa cebulowa II

400 g cebuli, 4 kromki chleba bezglutenowego, 4 szklanki bulionu, 1/4 szklanki wina czerwonego, 3 łyżki oleju, 2-3 goździki, 1 łyżeczka suszonego tymianku, szczypta imbiru, gałka muszkatołowa, sól, pieprz

Cebulę obieramy, kroimy i blanszujemy na oleju, dodajemy pokruszony chleb, chwilę podsmażamy, zalewamy gorącym bulionem. Dodajemy goździki i tymianek. Gotujemy 10-15 minut. Studzimy, wyjmujemy goździki. Zupę miksujemy z winem. Przyprawiamy imbirem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

2. Czysty barszcz czerwony „na zakwasie”

1 kg buraków, 2 ząbki czosnku, zamiast zakwasu po prostu na końcu zakwaszamy barszcz kwasem z cytryny lub sokiem z ogórków lub kwasem mlekowym lub octem jabłkowym marchew, pietruszka, por, seler, cebula, 4 suszone borowiki, 2 łyżki oleju, sos sojowy Tamari, sól, pieprz

Przygotowujemy wywar z jarzyn i grzybów: umyte, obrane warzywa i namoczone uprzednio przez 2 godziny suszone grzyby zalewamy wrzącą, osoloną wodą. Gotujemy około 20 minut z dodatkiem kilku ziaren pieprzu. Odcedzamy warzywa, które można użyć do sałatki. Buraki myjemy, obieramy ze skórki i kroimy na plastry. Dodajemy do wywaru. Gotujemy, aż buraki zmiękną. Na koniec gotowania dodajemy olej, przyprawy. Zakwaszamy. Przyprawiamy solą i pieprzem.

3. Barszcz czerwony z uszkami

1 kg buraków, pęczek włoszczyzny, 10 ziaren czarnego pieprzu, 3 ziarnka angielskiego ziela, 2 listki laurowe 3 ząbki czosnku, sok z cytryny, sól, łyżeczka majeranku, łyżeczka suszonego kopru; farsz grzybowy - 10 dag borowików, duża cebula, jajo, 1 łyżka masła, sól, pieprz; ciasto na uszka - 20 dag bezglutenowej mąki lub gryczanej cienko mielonej, jajo (można też kupić gotowe bezglutenowe uszka)

Buraki gotujemy godzinę, następnie odcedzamy, zdejmujemy skórkę i kroimy w cienkie plastry. Włoszczyznę obieramy, wraz z przyprawami gotujemy w 1, 5 l wody. Warzywa wyjmujemy, wywar uzupełniamy przegotowaną wodą, wkładamy plastry buraków i przyprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą, pieprzem, czosnkiem, koperkiem i majerankiem.

Farsz: grzyby myjemy, moczymy przez 3-4 godziny w ciepłej wodzie, następnie gotujemy do miękkości. Drobnutko siekamy. Cebulę kroimy w bardzo drobną kostkę i podsmażamy na

maśle. Dodajemy jajo, sól, pieprz. Dobrze mieszamy. Chwilę dusimy na wolnym ogniu.

Ciasto: z dozwolonej mąki, jaja i wody zagniatamy ciasto, cienko wałkujemy, kroimy na kwadraty. Na każdym kładziemy farsz, zlepiamy w kształt trójkąta, następnie łączymy dwa przeciwległe rogi w kształt uszka. Gotujemy na wolnym ogniu w osolonej wodzie z dodatkiem oleju. Jeżeli uszka bezglutenowe rozpadają się można je usmażyć w gorącym, głębokim oleju.

4. Zupa z dyni II

kilka suszonych śliwek, dynia pokrojona w kostkę, słodka papryka, cynamon, kasza kukurydziana, masło, szczypta imbiru, kilka goździków, cebula, sól, woda

Kilka suszonych śliwek, dynię, przyprawy, kilka łyżek kaszy kukurydzianej wrzucamy na wrzątek. Pokrojoną w kostkę cebulę dusimy delikatnie na maśle. Uważamy aby jej nie zrumienić. Cebulę dorzucamy do zupy. Zupę można zmiksować.

5. Zupa przecierana

3 marchewki, 4 ziemniaki, ½ selera, pietruszka, kilka łyżek kaszy kukurydzianej i jaglanej, ziele angielskie, 2 cebule, liść laurowy, sól, pieprz, majeranek, zielona pietruszka, 1, 5 l wody, łyżka oleju lnianego

Na wrzątek wrzucamy pokrojone marchewki, ziemniaki, seler i pietruszki. Po chwili dodajemy kilka łyżek kaszy kukurydzianej i jaglanej oraz posiekaną cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól i pieprz. Po ugotowaniu miksujemy, posypujemy zieloną pietruszką, dodajemy olej lniany.

6. Zupa z jarmużem

3 marchewki, 4 ziemniaki, pietruszka, seler, liście jarmużu, lubczyk, garść soczewicy, por, cebula, imbir, sól, 1, 5 l wrzątku, 1 suszony grzyb, czosnek, oliwa, łyżeczka oleju lnianego

Na wrzątek wrzucamy pokrojone warzywa korzeniowe i soczewicę. Dodajemy przyprawy, suszonego grzyba i czosnek. Na oliwie dusimy pokrojone cebulę i pora, dorzucamy do zupy. Na koniec gotowania dodajemy drobno pokrojone liście jarmużu. Na talerzu dodajemy odrobinę oleju lnianego.

7. Zupa z baraniny z ryżem

0, 5 kg mięsa, 100g pieczarek, kilka łyżek ryżu, 1 cebula, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki ryżowej, ½ pęczka zielonej pietruszki, 3 łyżki soku z cytryny, 1, 5 l wywaru warzywnego

Mięso myjemy, zalewamy zimnym wywarem, gotujemy ok. 2 godzin. Gdy mięso zmięknie wyciągamy je i kroimy na kawałki. Ryż gotujemy osobno. Pokrojone cebulę i pieczarki dusimy na maśle i wrzucamy do wywaru, gotujemy 15 minut. Z mąki i reszty masła robimy zasmażkę, rozprowadzamy niewielką ilością przestudzonej zupy, wlewamy do garnka z zupą i gotujemy jeszcze kilka minut. Dodajemy mięso i ryż, przybieramy zieloną pietruszką.

8. Zupa grzybowa

60 g suszonych prawdziwków, 1 duża cebula, 1 marchew, 2 łyżki masła, ½ pęczka koperku, 1, 5 rosółu domowego z wołowiny, sól, pieprz

Grzyby myjemy. Moczymy w wodzie przez 2 godziny. Grzyby gotujemy w tej samej wodzie, w której się moczyły, odczujemy zachowując wywar. Wywar trzymamy na ogniu aż odparuje w 1/3 objętości. Grzyby kroimy na cienkie plasterki. Cebulę i marchew kroimy w drobną kostkę. Cebulę i marchew dusimy na maśle, dodajemy do rosółu. Do zupy dodajemy wywar z grzybów. Gotujemy 20 minut. Pod koniec gotowania dodajemy grzyby, sól i pieprz. Gotową zupę przelewamy na talerze, posypujemy posiekanym koperkiem.

SALATKI, SURÓWKI

Do surówek zimowych, podobne jak do surówek jesiennych, dodajemy kiełki. Do oliwy z oliwek warto zimą dodać trochę oleju lnianego.

1. Sałatka słonecznikowa

1/4 szklanki ziaren słonecznika, 1 opak. (100 g) kiełków słonecznika, 2 łyżki oleju słonecznikowego, 2 kiszane ogórki, 1/2 puszki kukurydzy, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, 1 cytryna, sól

Na suchej patelni prażymy na złoty kolor ziarna słonecznika. Pozostawiamy je by przestygły. Kiełki dokładnie myjemy pod bieżącą wodą i osuszamy na ściereczce lub ręczniku papierowym. Kukurydzę odsączamy z zalewy, ogórki kroimy w dużą kostkę. Z cytryny wyciskamy sok i mieszamy z olejem, ziołami i połową łyżeczki soli. Tuż przed podaniem mieszamy wszystkie składniki z sosem.

2. Surówka z kiszanej kapusty

2 szklanki kiszanej kapusty, 1 marchewka, pęczek szczypiorku, 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka cukru, sól

Kiszoną kapustę płuczemy w przegotowanej wodzie, odciskamy. Kapustę drobno kroimy, dodajemy startą na tarce marchewkę i posiekany szczypiorek. Skrapiamy oliwą. Dodajemy cukier i sól do smaku. Wszystko mieszamy.

3. Surówka z kiszonego i świeżego ogórka

3 kiszane ogórki, 1 świeży ogórek, pół główki kapusty pekińskiej, pół puszki kukurydzy sos oliwa z oliwek, ocet ryżowy, pół łyżeczki cukru, sól, pieprz, czosnek przeciśnięty przez praskę

Kiszane ogórki myjemy, obieramy zespórki, kroimy w plasterki. Świeży ogórek myjemy i kroimy w plasterki. Kapustę myjemy i drobno siekamy, dodajemy kukurydzę, mieszamy. Składniki sosu mieszamy. Sosem polewamy sałatkę

DANIA JARSKIE

1. Duszony fenkuł (koper włoski) z czosnkiem

1 bulwa fenkułu, 2 łyżki oliwy z oliwek, 3 ząbki czosnku, obrane i rozgniecione, woda, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 pęczka posiekanej pietruszki, 1/2 szklanki wody

Kroimy fenkuł na plasterki o grubości 0,5 cm. Oliwę rozgrzewamy na średnim lub małym ogniu, w ciężkim rondlu. Wrzucamy pokrojony fenkuł i mieszamy, tak aby pokrył się oliwą. Dodajemy czosnek, 1/2 szklanki wody oraz sól. Gotujemy na wolnym ogniu. Przykrywamy, dusimy aż fenkuł zmięknie - przez około 15-20 minut. Sprawdzamy, czy w rondlu nie brakuje wody. W razie potrzeby dodajemy wodę. Pod koniec gotowania wrzucamy pietruszkę.

2. Rzepa z cebulą

2 łyżki masła, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 żółta cebula, poćwiartowana, 4 rzepy, pocięte na kawałki, 4 ząbki czosnku, obrane i rozgniecione, 3/4 -1 szklanka rosolu z indyka lub warzywnego, sól, 3-4 łyżki posiekanej świeżej pietruszki

Na małym ogniu, w ciężkim rondlu roztopiamy masło z dodatkiem oliwy. Wrzucamy cebulę, którą smażymy na bardzo małym ogniu, aż zmięknie i nabierze głębokiego, złotego koloru. Potrwa to około 20 minut. Wrzucamy kawałki rzepy i czosnek. Dobrze mieszamy je z cebulą. Wlewamy wywar z indyka, wsypujemy niewielką ilość soli. Zmniejszamy ogień. Przykrywamy rondel i dusimy, aż warzywa będą miękkie, czyli przez około 20 minut. W razie potrzeby, co jakiś czas dodajemy po łyżce wywaru. Pod koniec gotowania powinno pozostać bardzo mało płynu. Zdejmujemy pokrywkę i pozwalamy, aby resztki wywaru wyparowały. Warzywa często obracamy, podajemy je od razu, polewając sosem i posypując pietruszką.

3. Pilaw orientalny

1 szklanka długoziarnistego ryżu, 2 szklanki wywaru warzywnego, 2 łyżki sklarowanego masła, 1 cebula pokrojona w kostkę, 4 rozgniecione ziarna kardamonu, szczypta grubo utłuczonego czarnego pieprzu, 4 goździki, szczypta szafranu, 2 łyżki rodzynek, 3 łyżki podpieczonych orzeszków piniowych

Szafran moczymy w 2 łyżkach ciepłego bulionu. Ryż dokładnie płuczemy i osączamy. Na rozgrzanym maśle szklimy cebulę, dodajemy suche przyprawy. Po chwili smażenia dodajemy ryż, smażymy aż cały się natłuści. Mieszamy, dodajemy szafran. Wlewamy gorący wywar. Mieszamy, żeby nic nie przywarło. Gotujemy do wrzenia, zmniejszamy ogień. Gotujemy pod przykryciem, na małym ogniu, przez 20 minut - na suchej powierzchni ryżu powinny powstać małe dziurki. Próbujemy, czy ryż jest ugotowany i dość słony. Odstawiamy z ognia, wrzucamy ryż widelcem i dodajemy rodzynek, ewentualnie dosalamy. Garnek przykrywamy przykrywką i nakrywamy ręcznikiem. Po 5 minutach podajemy posypyany orzeszkami.

4. Babka gryczana

200 g kaszy gryczanej, 400 ml domowego bulionu warzywnego, 20 dag pieczarek, seler, 2 pory, 2 łyżki oliwy, majeranek, słodka papryka, świeże zioła (do przybrania), sól, pieprz

W garnku rozgrzewamy oliwę, wsypujemy kaszę, prażymy mieszając, aż ziarenka wchłoną tłuszcz i lekko się przyrumienią. Zalewamy wrzącym bulionem. Gdy kasza wchłonie cały bulion, przykrywamy garnek. Gotujemy na małym ogniu ok. 20 minut. Warzywa obieramy. Selery kroimy w kostkę i gotujemy. Pory i pieczarki kroimy w plasterki, dusimy na oliwie. Ugotowaną kaszę mieszamy z przyprawami i przekładamy do wysmarowanej formy w kształcie babki (z otworem w środku). Wyrównujemy powierzchnię. Pieczemy ok. 30 minut w temp. 180 °C. Upieczoną babkę przekładamy na półmisek i przybieramy ziołami.

5. Parzybroda

1/2 dużej kapusty włoskiej, 1/2 kg ziemniaków, 1 cebula, 1, 5 l wywaru z jarzyn, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, nasiona kopru, szczypta ostrej papryki, sól, pieprz

Ziemniaki myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Kapustę płuczemy, szatkujemy lub kroimy w drobną kostkę. Kapustę i ziemniaki gotujemy z dodatkiem bulionu warzywnego. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i nasiona kopru. Gdy warzywa będą miękkie, zagęszczamy zawiesiną z mąki ziemniaczanej i wody. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem, szczyptą ostrej papryki.

6. Groch z kapustą po śląsku

1 szklanka grochu, 1/2 kg kiszzonej kapusty, 1/2 kg ziemniaków, 1 cebula, 2 łyżki oleju, majeranek, sól, pieprz

Groch moczymy przez noc, następnie gotujemy. Gdy zmięknie przecieramy przez sito. Kapustę drobno siekamy i gotujemy z łyżką oleju i majerankiem. Ziemniaki gotujemy, odcedzamy i ubijamy na gładką masę z łyżką oleju. Groch, kapustę i ziemniaki dokładnie mieszamy, ucieramy w misce. Podgrzewamy w rondlu i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Wykładamy na półmisek i polewamy drobno posiekaną, przysmażoną na oleju cebulą.

7. Kluski polskie

1,5 kg ziemniaków surowych, 75 dag ziemniaków ugotowanych w mundurkach, mąka ziemniaczana, 1 płaska łyżeczka soli

Uwaga: zazielenione, skielkowane ziemniaki zawierają szkodliwą solaninę i nie używamy ich.

Obrane, surowe ziemniaki myjemy, ścieramy na tarce i odlewamy nadmiar soku. Ugotowane ziemniaki obieramy ze skórek i miksujemy (lub zgniatamy w prasce). Dodajemy wraz z solą do surowej masy ziemniaczanej i dokładnie mieszamy. Z powstałej masy formujemy okrągłe kluski, obtaczamy je w mące i delikatnie wrzucamy do wrzącej, osolonej wody. Gotujemy ok. 30 minut. Kluski powinno się gotować tuż przed podaniem, gdyż szybko ciemnieją i twardnieją. Podajemy z sosami. Można faszerować je mięsem mielonym

8. Kluski śląskie białe

1 kg ziemniaków, mąka ziemniaczana, sól

Ziemniaki obieramy i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie do miękkości. Po ugotowaniu odcedzamy i gorące przepuszczamy przez prasę. Układamy w misce, wyrównujemy powierzchnię i dzielimy na 4 części - jedną wyjmujemy. W miejsce wyjętych ziemniaków wysypujemy mąkę ziemniaczaną tak aby wyrównać objętość i dodatkowo jeszcze 1 łyżkę. Ponownie dodajemy wyjęte ziemniaki. Całość szybko (zanim ziemniaki wystygną) i dokładnie zagniatamy, na jednolitą masę. Z ciepłej jeszcze masy formujemy okrągłe kluski wielkości piłeczki pingpongowej, z wgłębieniem na środku. Układamy na desce posypanej mąką ziemniaczaną. Gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie. Po wrzuceniu do wrzątku, delikatnie mieszamy od dna drewnianą łyżką. Do chwili wrzenia wody kluski gotujemy na dość dużym ogniu. Po zagotowaniu wody zmniejszamy ogień do bardzo małego. Podajemy polane masłem.

DANIA MIĘSNE I Z RYB

1. Pieczona gęś z farszem jabłkowo-kasztanowym (8 porcji)

1 gęś (4-5 kg), 3 jabłka, 2 cebule, 200g kasztanów jadalnych (z puszki, można też pominąć ten składnik), szklanka gotowanego ryżu, 200 ml soku jabłkowego, po 1 łyżeczce suszonego tymianku, majeranku i estragonu, 2 łyżki calvadosu, sól, pieprz

Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne, cebule obieramy. Jabłka i cebulę kroimy w małą kostkę. Kasztany odcedzamy i kroimy na ćwiartki. 1/3 jabłek, 1/2 cebuli i kasztany mieszamy ze zmielonym gotowanym ryżem. Jeśli nie mamy dostępu do kasztanów można zrobić farsz „tradycyjny” - z jajkiem i wątróbką. Doprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem i majerankiem, można podać nieco gorącym bulionem. Farsz mieszamy, odstawiamy na ok. 5 minut.

Piekarnik rozgrzewamy do 200 °C. Gęś myjemy, osuszamy, usuwamy tłuszcz ze środka. Całą gęś nacieramy solą, pieprzem i estragonem. Nadziewamy farszem i zaszywamy otwór. Gęś wkładamy do brytfanny piersią do góry, podlewamy 500 ml gorącej wody. Pieczemy w gorącym piekarniku ok. dwie i pół godziny, polewając wywarem z pieczenia. Po 1 godz. obok gęsi układamy resztę jabłek i cebuli. Gęś wyjmujemy z brytfanny, odstawiamy w ciepłe miejsce. Sos robimy z wywaru z pieczenia, z którego zbieramy tłuszcz. Wywar przecieramy przez sito, mieszamy z sokiem jabłkowym. Sos gotujemy, ewentualnie zagęszczamy, doprawiamy solą, pieprzem i calvadosem. Gęś kroimy. Mięso podajemy polane sosem, udekorowane ziołami.

2. Opiekane kotlety jagnięce

2-3 kotlety jagnięce na osobę (z żeberka lub polędwicy jagnięcej), 1 duży ząbek czosnku, obrany i posiekany, 1 łyżka uszzonego i rozartego świeżego rozmarynu, sól do smaku, oliwa

Rozgrzewamy piekarnik. Ustawiamy naczynie do pieczenia na ruszcie tak, aby kotlety znajdowały się w odległości 7-10 cm od źródła ciepła. Odkrajmy od kotletów nadmiar tłuszczu i wkładamy je na blachę. Nacieramy mięso posiekanym czosnkiem, a potem mieszanką ziół. Polewamy kotlety kilkoma łyżeczkami oliwy z oliwek i obracamy je, aby pokryły się oliwą z obu stron. Wstawiamy blachę do piekarnika. Smażymy po 5-7 minut z każdej strony, aż mięso się zrumieni. Mięso podajemy z puree ziemniaczanym i z duszonymi warzywami.

3. Szaszłyki z jagnięcia

1 kg udźca z jagnięcia, pokrojonego w kostki,

2 czerwone papryki, pocięte w kwadraty o boku 5 cm, 1 duża cebula, poćwiartowana, 1 cukinia, pocięta na plasterki o grubości 2, 5 cm lub

1 bakłażan, pocięty na kwadraty o boku 5 cm, 1 duża cebula, poćwiartowana, 12 pieczarek w całości

marynata z sosu sojowego tamari i limony: 3 łyżki mieszanki czosnku z szalotką- 10 ząbków czosnku i 10 szalotek, obranych i zmiksowanych, zalanych 1/4 szklanki oliwy, 2 łyżki sosu tamari, sok z limonki, 1 łyżka mielonego kminu

Jagnięcinę marynujemy i wstawiamy do lodówki na czas od kilku godzin do kilku dni.

Przygotowujemy warzywa: 2 czerwone papryki, pocięte w kwadraty o boku 5 cm, 1 duża cebula, poćwiartowana, 1 cukinia, pocięta na plasterki o grubości 2, 5 cm lub 1 bakłażan, pocięty na kwadraty o boku 5 cm, 1 duża cebula, poćwiartowana, 12 pieczarek w całości.

Na długie szpile do szaszłyków nadziewamy na przemian warzywa i mięso. Na jedną szpilę wbijamy około 4 kawałki mięsa. Im więcej warzyw, tym lepiej. Pieczemy na średnim lub dużym ogniu na patelni lub w piekarniku przez około 20 minut. Obracamy od czasu do czasu. Podajemy z ryżem.

4. Pieczeń z indyka

1kg mięsa z udźca indyczego mielonego, 1 jajko, 100g suszonych śliwek, sól pieprz, majeranek, 1 ząbek czosnku, 4 łyżki mąki z amarantusa

Mięso mieszamy z przyprawami i jajkiem. Śliwki zalewamy wrzątkiem na 3 minuty, odlewamy wodę. Formę, tzw. keksówkę, wykładamy papierem do pieczenia. Wkładamy połowę mięsa, robimy wzdłuż rowek, do którego nakładamy śliwki. Następnie przykrywamy pozostałym mięsem. Pieczemy w nagrzanym do 200°C piekarniku. Podajemy na ciepło lub zimno. Pieczeń jest doskonała do kanapek.

5. Gulasz wołowy z jabłkami

600 g wołowiny na gulasz pokrojonej w kostkę, 1 liść laurowy, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1-2 szklanki wody, 1 łyżka miodu, 2 łyżki oleju, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, 250 g cebuli, 250 g marchwi, 500 g jabłek, 2 gałązki majeranku, sok z cytryny

W rondlu rozgrzewamy olej. Dodajemy mięso, rumienimy z każdej strony. Dodajemy miód i koncentrat pomidorowy, wodę. Czosnek obieramy, siekamy, razem z liściem laurowym dodajemy do mięsa. Gotujemy, przykrywamy, dusimy na małym ogniu przez ok. 60 minut. Doprawiamy solą i pieprzem. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę, marchew oczyszczamy i kroimy na kawałki. Warzywa dodajemy do gulaszu i gotujemy jeszcze ok. 30 min. Jabłka oczyszczamy z gniazd nasiennych, kroimy na duże kawałki i razem z opłukanym majerankiem dodajemy do gulaszu 5 minut przed końcem gotowania. Z gulaszu wyjmujemy gałązki majeranku. Danie doprawiamy odrobiną soku z cytryny.

6. Pierś z indyka

Sól, pieprz cayenne, tymianek, bazyli, majeranek, pierś z indyka

Sos: 2 łyżki miodu, 2 łyżki mąki ryżowej, ¼ szkl. wody, sos z pieczeni, 1 ząbek czosnku rozgnieciony, pieprz

Pierś z indyka myjemy, nacieramy przyprawami pieczemy ok. 50 min. w piekarniku nagrzanym do 200°C podlewając wodą. Sos z pieczeni przelewamy do garnka, dodajemy wodę, przyprawy, czosnek, miód - gotujemy, dodajemy mąkę ryżową rozmąconą z wodą. Gotujemy do zgęstnienia ciągle mieszając. Mięso kroimy na kawałki, podajemy polane sosem.

Mięso doskonale pasuje również jako wędlina do chleba.

7. Mintaj w porach

40 dag filetów z mintaja (morszczuka), 1 duży por, sól, pieprz, cytryna

Filety płuczemy, osączamy, szerokie można przekroić wzdłuż na połowę, skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy solą i pieprzem. Pora oczyszczamy, płuczemy, zdejmujemy duże, wierzchnie liście, małe liście kroimy na kawałki. Każdy filet kładziemy na liściu pora, zwijamy roladę tak, by ryba była w środku. Rolady układamy na perforowanej wkładce, posypujemy kawałkami pora, gotujemy na parze.

8. Flądra w winie

4 flądry, 2 szklanki wytrawnego wina (calvados), 2 łyżki masła, 2 łyżki ziół posiekanych niezbyt drobno i 1 łyżeczka drobno posiekanych (pietruszka, mięta, estragon), 2 łyżki bułki tartej bezglutenowej, sól, pieprz

Z opłukanych fląderek usuwamy skórę i układamy je do posmarowanego masłem naczynia żaroodpornego. Posypujemy 2 łyżkami grubo krojonych ziół, zalewamy winem, solimy, oprószamy pieprzem, posypujemy bułką tartą. Wkładamy do nagrzanego do 180 °C piekarnika. Po upieczeniu ryby układamy na gorącym półmisku, polewamy wytworzonym w czasie gotowania sokiem i posypujemy drobno posiekаныmi ziołami.

9. Ryba po grecku

100 g fileta z dorsza, 1/3 korzenia pietruszki, pół cebulki, pół marchewki, plaster selera, natka pietruszki, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, bulion, sól, pieprz, cukier, olej

Filet kroimy na mniejsze kawałki. Oprószamy solą i pieprzem, smażymy na oleju. Warzywa obieramy, ścieramy na tarce. Cebulkę drobno kroimy i szklimy jako pierwszą na oleju. Dodajemy warzywa i smażymy 2-3 minuty. Całość zalewamy bulionem i dusimy 10 minut. Dodajemy koncentrat pomidorowy, sól, cukier i posiekaną natkę pietruszki. W rondelku układamy warzywa i rybę, dusimy 10-15 minut.

10. Omlet z szynką

1 plasterek szynki ekologicznej, 2 jaja, 1 łyżka wody, 1 łyżeczka mąki np. gryczanej lub ryżowej, olej do posmarowania patelni

Jajomyjemy, wbijamy do miseczki, dodajemy mąkę, wodę i mieszamy. Na patelni rozgrzewamy olej, wylewamy ciasto. Gdy masa zacznie się ścinać, na wierzch kładziemy plaster szynki. Składamy omlet na pół i przez chwilę pozostawiamy na patelni pod przykryciem

5.1. DIETA DLA MAŁYCH DZIECI POWYŻEJ 1 ROKU ŻYCIA, HIPOALERGICZNA

Ten czas to okres przejściowy- dieta nie jest już niemowlęca, ale nie jest również „dorosła”. Dzieci z reguły spragnione są nowości i lubią eksperymenty z nowymi pokarmami. Każdą nową potrawę podajemy w małych ilościach, po łyżeczce lub po pół porcji. Obserwujemy stolec, zachowanie i wygląd skóry dziecka przez kilka dni. Niektóre pokarmy rozrzedzają stolec, inne działają wprost przeciwnie. Niepokojąca jest biegunka i śluz w stolcu, bóle brzucha, niespokojne zachowanie, wysypka, zaczerwienienie odbytu.

Pokarmy uczulające powinny być odstawione na 6-12 miesięcy.

Jeśli któreś z rodziców choruje na nietolerancję glutenu, to powinniśmy wprowadzać go do diety dziecka po 2 roku życia, pod kontrolą lekarza, zaczynając od płatków owsianych, stopniowo rozszerzając na inne zboża. Można wykonać wtedy testy z krwi w kierunku ewentualnej nietolerancji.

Pokarmy najczęściej i najrzadziej uczulające są wymienione w pierwszej części książki.

Śniadanie

Na śniadanie możemy podać:

dobrze ugotowaną kaszę jaglaną (płuczemy i rozcieramy w dłoniach aż wydzieli się białe mleczko, które wylewamy i jeszcze płuczemy), pełny ryż okrągły, słodki, jaśminowy czy basmati; płatki ryżowe pełnoziarniste, płatki gryczane, kaszę kukurydzianą ugotowane na wodzie. Na koniec gotowania możemy dodać mleko modyfikowane jeśli jest tolerowane przez dziecko.

Przykładowe śniadanie: podczas gotowania kaszy dodajemy ½ łyżeczki zmielonego ziarna słonecznika lub dyni, migdałów, siemienia lnianego, także rodzynki, morele, śliwki, owoce sezonowe. Suszone owoce i pestki jeśli nie są ekologiczne zalewamy wrzątkiem i po paru minutach odlewamy wodę, by pozbyć się związków siarki, którymi są konserwowane. Po ugotowaniu dodajemy łyżeczkę oleju tłoczonego na zimno lub masło klarowane.

Na śniadanie możemy podać jajecznicę na wodzie ze szczypiorkiem lub jajko na miękko. Dla dzieci alergicznych jajko wprowadzane jest w 18 miesiącu życia.

Śniadaniem może być również zupa jarzynowa, którą dzieci na tym etapie często uwielbiają i mogą jeść kilka razy dziennie. Na drugie śniadanie podać możemy owoc, chrupki naturalne kukurydziane, wafle ryżowe z masłem lub masłem migdałowym ze sklepu ze zdrową żywnością, gotowaną marchewkę lub kalarepkę, brokuł.

Obiad

W zasadzie można przygotowywać obiad dla rodziny i tylko oddzielać porcję dziecka przed przyprawianiem. Mamy do dyspozycji cały repertuar zup, kasz, mięsa, ryb, strączkowych.

Regularnie powinny być jedzone gotowane zielone warzywa takie jak brokuły, boćwina np. w zupie. Możemy podawać zupy - krem z grzankami z chleba bezglutenowego pokrojonymi w kostkę. Warto do wywarów warzywnych lub mięsnych dodać kawałek glona morskiego, który jest źródłem wielu cennych minerałów. Glony można kupić w sklepie ze zdrową żywnością. Wiosną do zup, pod koniec gotowania dodajemy kielki (źródło kwasu foliowego). Doskonałe dla małego dziecka są duszone jarzyny w sosie własnym lub gotowane na parze, z dodatkiem oleju tłoczonego na zimno. Olej dodajemy już po zakończeniu gotowania by go nie zniszczyć wysoką temperaturą. Małym dzieciom warto podawać duszone mięso czy rybę w formie gulaszu, pulpetów lub mielonych kotletów. Jako dodatek stosujemy ryż, grykę, ziemniaki, kaszę jaglaną. Jarzyny i rybę można gotować na parze. W tym okresie życia należy zacząć podawać dziecku niewielkie ilości surówki. Na wiosnę dobrze jest korzystać z młodych liści pokrzywy i koperku jako dodatku do zup, ziemniaków i sosów.

Jako desery można stosować galarety agarowe z domowych soków lub kisiele.

Surówka z kapusty z kiszonym ogórkiem

1-2 kiszone ogórki obierz i pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce, marchewkę po obraniu zetrzyj na tarce, poszatkuj kapustę pekińską wymieszaj z 3 łyżkami oliwy, 1 łyżeczką kwasu mlekowego lub szczyptą kwasu cytrynowego. Dodaj cukier i sól do smaku. Można dodać kielki np. rzeżuchy, słonecznika.

Zupa warzywna

Do wrzątku wrzucamy marchew, świeży groszek, ziemniaka, kalarepkę, dodajemy szczyptę

soli, majeranku, kielki - gotujemy 30 minut. Część zupy miksujemy, resztę tylko rozgniatamy widelcem.

Placki z kaszy jaglanej

Do ugotowanej kaszy dodajemy jajko, drobno posiekaną cebulę i szczypior, odrobinę soli, siekaną pietruszkę, mąkę amarantusową lub ziemniaczaną. Wyrabiamy by powstało miękkie ciasto. Wstawiamy do lodówki na godzinę. Smażymy na rozgrzanym oleju na złotobrazowo lub pieczemy w piekarniku. Wersja dla osób nie tolerujących jajek: ugotowaną na gęsto kaszę ostudzić i pokroić na plastry, które podsmażamy jak grzanki na patelni.

Wiosenna pieczeń rzymska

Mielone mięso mieszamy ze sparzonymi, osączonymi i drobno posiekanymi listkami młodych pokrzyw (zbierane na wycieczce poza miastem, zamiast pokrzyw można dać zieloną, posiekaną pietruszkę), drobno posiekaną cebulą. Dodajemy jajo, sól, majeranek oraz ugotowany i zmielony ryż jako wypełniacz - zamiast tradycyjnej bułki tartej. Masę formujemy i wkładamy do formy wysmarowanej masłem klarowanym i pieczemy na rumiano. Dodanie jajka nie jest konieczne.

Kotlety mielone z soczewicy

300 g soczewicy gotujemy do miękkości z kawałkiem glonu kombu (doskonale źródło jodu i mikroelementów). Po ugotowaniu glon wyjmujemy, mielimy z cebulą, dodajemy szczyptę soli, 1/4 łyżeczki curry, jajo. Z masy formujemy niewielkie kotleciki, obtaczamy je w mące gryczanej i smażymy na rumiano lub pieczemy na blasze w piekarniku. Zamiast jajka możemy zastosować ugotowanego, rozartego ziemniaka.

Podwieczorek

Na podwieczorek można podać wafle ryżowe, galaretki agarowe - owocowe, jarzynowe lub mięsne, owocowe kisiele, kompoty, biszkopty bezglutenowe, chrupki kukurydziane. Agar to zagęstnik pochodzenia roślinnego dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

Kompot/kisiel

Brzoskwinie, maliny lub truskawki gotujemy w wodzie z kawałkiem wanilii i cynamonu (lub same) i mamy kompot. Wrzące owoce możemy przetrzeć przez sito, dodając do nich mąkę ziemniaczaną rozpuszczoną w zimnej wodzie i energicznie mieszając otrzymamy kisiel, jeśli dodamy agar to otrzymamy galaretkę. Kisiel lub galaretkę można dosłodzić słodem ryżowym, brązowym cukrem, syropem klonowym. Proporcje wody do agaru ustalamy według przepisu na opakowaniu.

Galaretka z agarem

Cztery słodkie jabłka lub gruszki kroimy na kawałki. Gotujemy z niedużą ilością wody, cynamonem, wanilią, szczyptą soli aż się rozgotują. Dwie łyżeczki agaru rozrabiamy w niewielkiej ilości wody, dodajemy do kompotu i zagotowujemy. Nalewamy do miseczek, podajemy po ostygnięciu.

Biszkopt z mąki ziemniaczanej

4 jajka, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, cukier- kilka łyżek. Jajka ubijamy z cukrem, dodajemy delikatnie łyżką mąkę, wykładamy na blaszkę w formie ciasteczek lub jako ciasto. Pieczemy w temperaturze 150° C .

Ciastka jaglane bez jajek

Gotujemy kaszę jaglaną na gęsto, miksujemy ją w malakserze z małą ilością oleju lub masła klarowanego. Dodajemy wiórki kokosowe, płatki migdałów lub karob (nie uczulający zastępnik kakao, do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością). Z masy formujemy ciasteczka i pieczemy w średnio nagrzanym piekarniku aż się zrumienią.

Kluski bananowe

3 łyżeczki tartego banana, 5 łyżeczek wody, 2 łyżeczki czubate preparatu Sinlac (do kupienia w aptekach lub w dużych supermarketach), 2 łyżeczki mąki ryżowej, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej.

Wszystkie składniki miksujemy. Wlewamy masę na wrzątek, po 1-2 minutach kluski są gotowe

Kolacja

Kolacja ma być sycąca i lekkostrawna. Można na nią zrobić naleśniki na bazie mąki bezglutenowej, kukurydzianej lub gryczanej. Do naleśników dodajemy duszone jarzyny. Warto również upiec pasztet domowy z mięsa, warzyw, fasolek, można zrobić z tych składników pastę. Możemy podać chleb bezglutenowy jako grzanki. Na kolacje możemy podać także kopytka (zamiast mąki pszennej stosujemy ziemniaczaną, kopytka udają się również bez jajek) z sosem pomidorowym własnej roboty. Doskonała jest zapiekanka z ryżu lub kaszy jaglanej z brokułami, lub zapiekanka z ziemniaków.

Dobrym kolacyjnym daniem jest kleik ryżowy lub jaglany polany odrobiną syropu klonowego lub soku własnej roboty. Możemy serwować omelet, sałatkę jarzynową, owocową, makaron ryżowy z jarzynami.

Na specjalne okazje sprawdza się tort zrobiony z kilku warstw kolorowych galaretek z zatopionymi wewnątrz owocami. Galaretki na bazie kompotów domowych zagęszczonych agarem wg przepisu powyżej.



ROZDZIAŁ 6

PRZEPISY SPECJALNE

Klarowanie masła - takie masło nie ma w sobie białek mleka i nazywane jest ghee.

Kostkę lub od razu kilka wkładamy do garnka i rozpuszczamy na małym gazie, ściągamy pojawiającą się pianę. Następnie wkładamy garnek z masłem w drugi z wodą i w kąpieli wodnej gotujemy 2 godziny na bardzo małym ogniu. Łatwiej robi się to w garnku do gotowania mleka o podwójnym dnie. Należy zbierać pianę z wierzchu garnka, na dnie garnka wytrąci się białko mleka- kazeina w postaci galaretowatej substancji. Następnie precedzamy przez poczwórną złożoną gazę, nie ruszając osadu na dnie. Takie masło nie pali się podczas smażenia i może być przechowywane w lodówce nawet kilka miesięcy.

Mleko sezamowe

Obfituje w wapń, białko i minerały, popularne w krajach Bliskiego Wschodu.

2 filiżanki wody, 1/4 filiżanki nasion sezamu, ewentualnie możemy dodać 1 łyżkę karobu (mączka chleba świętojańskiego) i 6-8 daktyli lub banana i rodzynki lub mleko sojowe. Miksujemy składniki w blenderze do uzyskania pełnej płynności, precedzamy.

Mleko migdałowe

Wyłuskane migdały moczymy przez noc w soku ananasowym, jabłkowym lub wodzie z miodem. Powinny być przykryte płynem. Rano miksujemy je z wodą 2-3 minuty, można dodać miód, karob, daktyle, banany lub inne owoce a nawet soki warzywne. Dla małych dzieci można zmiksować ugotowane migdały, należy je wtedy bezwzględnie precedzić, aby dziecko nie zakrztusiło się. Mleczko z nasion dyni, słonecznika, orzechów robimy podobnie.

Mleko ryżowe

Gotujemy ryż z wodą w proporcji 1:10 aby się rozgotował. Najlepiej w szybkowarze. Miksujemy. Do gotowania można dodać migdały, ziarna, glony morskie, wiórki kokosowe. Z mlekamożna robić koktajle z różnymi dodatkami.

Mleko kokosowe

1, 5 litra wody

20 dag wiórków kokosowych

Wodę gotujemy, dodajemy wiórki. Gotujemy przez 20 minut. Po ostudzeniu mielimy wiórki blenderem i jeszcze chwilę gotujemy. Płyn precedzamy przez gęste sito, najlepiej przez gazę. Wiórki wyrzucamy, mleko dodajemy do potraw, kawy. Doskonale zastępuje mleko krowie.

Słodki napój z warzyw polecany przy hipoglikemii

¼ szklanki pokrojonej marchwi, ¼ szklanki pokrojonej cebuli, ¼ szklanki pokrojonej dyni, ¼ szklanki pokrojonej kapusty, 2 szklanki wody

Warzywa zalewamy wodą i gotujemy 20 minut na małym ogniu, odcedzamy wywar i pijemy do dwóch szklanek dziennie na czczo przez miesiąc. Później 2-3 razy w tygodniu.

Woda krzemionkowa Ojca Grande

Pół kilograma suszonego skrzypu pokruszyć i wsypać do dużego emaliowanego garnka, zalać filtrowaną wodą i zostawić na noc. Rano gotować 20 minut, odstawić. Kiedy się ustoi, odcedzić przez sitko i wlać najlepiej do kamiennego garnka. Używać do gotowania zup i innych potraw.

ROZDZIAŁ 7

WYPIEKI I SŁODYCZE

1. Biszkopt

4 jajka, 1 szklanka mąki ryżowej, 1 szklanka cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 4 łyżki oleju

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać mąkę, proszek do pieczenia, na końcu olej. Białka ubić i dodać do pozostałych składników bardzo delikatnie mieszając. Piec 45 minut w 180 °C.

2. Ciasto brzoskwiowe

3 jajka, ½ lub 1 szklanka cukru w zależności od upodobania, 6 połówek brzoskwiń z puszki, szklanka syropu z brzoskwiń, 1 ½ szklanka mąki mąki ryżowej, 4 łyżki mąki ziemniaczanej, 4 łyżki oleju np. z pestek winogron, 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia

Jajka dokładnie ubijamy z cukrem, do momentu aż pokażą się pęcherze. Stopniowo dodajemy mąkę, następnie proszek do pieczenia. Nadal ubijamy, dodajemy olej, na końcu syrop. Wlewamy ciasto do formy, na wierzch układamy brzoskwinie. Wstawiamy na ok. 60 min. do Pieczemy w nagrzanym do 180 °C piekarniku przez 60 minut.

3. Chleb bananowy

1 woreczek ugotowanego ryżu, szklanka mąki ryżowej, pół szklanki mąki ziemniaczanej, 3 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej, 1 łyżeczka soli

To są składniki suche należy je wymieszać.

1 i 1/2 szklanki rozgniecionych bananów (3-4 sztuki), sok Bobo Fruit lub inny 0, 3 litra, 4 jajka, 1/3 szklanki oleju

To są składniki mokre również należy je wymieszać.

Do składników mokrych dodajemy składniki suche, bardzo powoli mieszając. Przelewamy do formy uprzednio wysmarowanej tłuszczem. Pieczemy 50 minut w 180 °C.

4. Ciastka Kasi

1 szklanka płatków z amarantusa, 1 szklanka płatków siemienia lnianego, 1 szklanka wiórków kokosowych, 1 jajko, ½ szklanki oleju

Płatki mieszamy, zalewamy gorącą wodą centymetr nad powierzchnię płatków. Odstawiamy do napęcznienia na 10 minut, dodajemy wiórki kokosowe i olej.

Z ciasta formujemy małe kulki, spłaszczamy na okrągłe ciasteczka i pieczemy 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 °C

5. Ciasto bananowe

4 banany średnie lub 3 duże, 3 jajka, 1 szkl. mąki ryżowej, ½ szklanki mąki ziemniaczanej, ½ szklanki cukru, ½ szklanki oleju, 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia

Banany, oprócz jednego, miksujemy na lejącą masę. Jajka ubijamy z cukrem, dodajemy stopniowo mąkę, proszek do pieczenia, olej, na końcu masę z bananów. Do ciasta wrzucamy pokrojonego na drobne cząstki pozostałego banana, uprzednio obtoczone w mące. Przelewamy do formy. Pieczemy ok. 60 min. w nagrzanym do 180 °C piekarniku.

6. Ciasto czekoladowe

3 tabliczki gorzkiej czekolady 100 gramowej, przetartej na tarce lub w Benderze, 150 g masła, 6 żółtek, 6 białek ubitych na sztywno

Czekoladę rozpuszczamy z masłem, dodajemy żółtka, bardzo szybko mieszamy. Dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy. Okrągłą blachę wykładamy papierem pergaminowym. Pieczemy 20 min. w rozgrzanym do 180 °C piekarniku.

7. Przepis na ciasto wiewiórka Cioci Eli

1 szklanka orzechów pokrojonych, 1, 5 szklanki startych orzechów. Osoby z alergią na orzechy lub leszczynę powinni użyć migdałów!, 2 łyżki mąki gryczanej, ryżowej lub kukurydzianej (można więcej nawet 0, 5 szklanki), 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 4 jajka, 0, 5 szklanki cukru, 2-3 jabłka pokrojone w kosteczkę, 1/4 szklanki oliwy (np. olej słonecznikowy, albo kukurydziany, ja dałam z pestek winogron)

Jajka ubijamy z cukrem, dodajemy resztę składników: mąkę, sodę, proszek do pieczenia, orzechy potarte, orzechy pokrojone, pokrojone w drobną kosteczkę jabłka. Mieszamy. Na koniec dodajemy oliwę wlewając ją cienkim strumieniem. Wszystko mieszamy mikserem. Wlewamy na wysmarowaną albo wyłożoną pergaminem blaszkę.

Ciasto pieczemy w temperaturze 200 °C przez 30 minut.

Przepis można modyfikować zmieniając proporcje mąki i tartych orzechów

8. Ciasto mandarynkowe

3 małe mandarynki z cieniułką skórka, 12 dag płatków migdałów lub migdałów bez skórki, 12 dag cukru, 3 jajka, 2 łyżeczki proszku bezglutenowego, pergamin, okrągła blaszka

Mandarynki gotujemy w wodzie przez 20 min. Powinny być całkowicie zanurzone. Odlewamy wodę. Mandarynki studzimy i miksujemy. Migdały mielimy bardzo drobno. Do zmiksowanych owoców dodajemy pozostałe składniki. Miksujemy wszystko na puszystą masę. Przelewamy na blaszkę wyłożoną pergaminem.

Pieczemy przez 60 min. w piekarniku z termoobiegiem.

9. Przepyszny orzechowiec prababci Marysieńki

10 dag mielonych orzechów włoskich lub laskowych, najlepiej przyprażonych. Osoby z alergią na orzechy lub leszczynę powinni użyć migdałów!, 3 jajka, 1 szklanka cukru

Żółtka ubijamy z cukrem, dodajemy orzechy, na końcu delikatnie mieszamy z ubitym białkiem. Pieczemy ok. 45 min. w nagrzanym do 180 °C piekarniku. Doskonały jako spód do tortu.

10. Buleczki bezglutenowe P. Katarzyny Pokitko

1 i 1/2 szklanki mąki (np. po 1/2 szklanki ryżowej, kukurydzianej, amarantusowej, 1/2 łyżeczki soli, 2 łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego, 2 łyżeczki gumy guar, 1 jajko lub 3-4 przepiórcze lub zamiennik bezglutenowy jajka, 1/3 szklanki oleju/oliwy, 1/2 szklanki mleka ryżowego lub wody z łyżeczką mielonego siemienia lnianego, 1/3 szklanki wody mineralnej

Oddzielnie mieszamy składniki mokre. Oddzielnie mieszamy składniki suche. Następnie składniki mokre dodajemy do suchych. Mieszamy mikserem, łyżką nakładamy na blachę. Pieczemy do zrumienienia przez ok. 15-20 minut w temperaturze 170-180°C. Można dodać stewię lub rodzynki, wiórki kokosowe. Będzie to wersja słodka. Jeśli posypimy pestkami słonecznika, dyni, siemienia lnianego lub dodamy mąkę gryczaną mamy wersję słoną.

11. Słodkie podplomyki Anny Czelej

Wrzemy wodę, wspanujemy mak, kaszę kukurydzianą, chwilę gotujemy. Zestawiamy z ognia, dodajemy miód, olej, wiórki kokosowe. Wyrabiamy ciasto dodając mąkę kukurydzianą. Miód dodajemy w niewielkiej ilości, bo ciasto nie może być rzadkie. Formujemy małe placuszki, pieczemy z obu stron na rozgrzanej blasze.

12. Bananowe frytki

3 banany, sok z 1/2 cytryny, olej do smażenia, cukier- puder

Banany kroimy w cienkie plasterki, następnie zalewamy sokiem z cytryny na 15 minut. Rozgrzewamy tłuszcz. Banany osuszamy na papierowym ręczniku i wkładamy do rozgrzanego, głębokiego oleju. Smażymy aż zbrązowieją i staną się chrupiące. Odsączamy z nadmiaru tłuszczu ręcznikiem papierowym, podajemy posypane cukrem pudrem.

13. Chleb kukurydziany kucharek w Centrum Alergologii i Pulmologii w Karpaczu

300g mąki kukurydzianej, 20 g drożdży, 2 jajka, 400g letniej wody, sól, masło do smarowania formy, kaszka kukurydziana do wysypywania formy, szczypta cukru

Przygotowujemy rozczyń z drożdży, cukru i kilku łyżek wody i łyżki mąki. Pozostawiamy do wyrośnięcia. Białka jajek ubijamy na pianę. Do przesianej mąki kukurydzianej dodajemy rozczyń drożdży i dodatkowe składniki. Wyrabiamy ciasto. Na końcu delikatnie łyżką mieszamy z pianą. Ciastem napełniamy wysmarowaną foremkę, pozostawiamy do wyrośnięcia. Pieczemy w temp. 200°C przez ok. 40 minut. Ciasto drożdżowe do wyrośnięcia potrzebuje ciepła!

Chleb przechowujemy w lodówce do 4 dni.

14. Ciasto z jabłkami „salceson”

5 jaj i 1/3 szklanki cukru, 1 szklanka oleju, 3 szklanki mąki bezglutenowej lub kukurydzianej, 1 łyżka kakao lub karobu, 1 łyżeczka proszku do pieczenia bezglutenowego Celiko, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka cynamonu, 2 szklanki jabłek pokrojonych w kostkę

5 jaj i 1/3 szklanki cukru ubijamy mikserem na puszystą masę. Pod koniec ubijania wlewamy 1 szklankę olej, ciągle ubijamy. Do gotowej masy wsypujemy: 3 szklanki mąki bezglutenowej lub kukurydzianej, 1 łyżka kakao lub karobu, 1 łyżeczka proszku do pieczenia bezglutenowego Celiko, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka cynamonu. Mieszamy łyżką, na koniec wsypujemy jabłka pokrojone w kostkę, wszystko dokładnie łączymy. Blachę wykładamy papierem do pieczenia, wlewamy ciasto i pieczemy ok. 60 minut w średnio nagrzanym piekarniku

15. Chińskie ciasteczka migdałowe

10 dag mąki kukurydzianej lub ryżowej, 6 dag cukru, 20 dag obranych zmielonych migdałów, 5 dag klarowanego masła, niewielka ilość bardzo zimnej wody

Wszystkie składniki miksujemy, aż powstanie bardzo gęste ciasto. Formujemy kulki wielkości orzechów włoskich. Kładziemy na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Spłaszczamy je lekko i pieczemy w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 160°C przez 10 minut

ROZDZIAŁ 8

GDZIE UZYSKAĆ POMOC PRZYDATNE LINKI I MIEJSCA

LINKI INTERNETOWE:

www.celiakia.pl

www.celiakia.nom.pl

www.alergia-org.pl

www.edziecko.pl

www.dziecko-info.pl

www.autyzm.pl

www.dzieci.bci.pl

www.autyzm-net.prv.pl

www.synapsis.waw.pl

www.promykslonca.pl

www.niepelnosprawni.pl

www.ngo.pl

SKLEPY INTERNETOWE Z ŻYWNOŚCIĄ BEZGLUTENOWĄ:

www.bezgluten.pl

www.e-zywnosc.pl

www.naturo.pl

www.sklep.biovitus.pl

www.kozlek.pl



ROZDZIAŁ 9

Z PRZYMRUŻENIEM OKA O CELIAKII I NIETOLERANCJI GLUTENU...

Z pewnością masz celiakię (albo nietolerancję glutenu) jeśli:

1. Twój chleb przypomina kamień księżycowy i smakuje jak wyschnięta... PLASTELINA!
2. Zapisujesz "zanieczyszczone" (w domyśle glutenem) na słoikach z dżemami.
3. Przynajmniej raz dziennie, udając miłego, mówisz... "Przepraszam, ale nie mogę tego zjeść".
4. Nazywasz sen o jedzeniu pizzy i czekoladowego tortu... KOSZMAREM!
5. Jesz przed... wyjściem do restauracji.
6. Bierzesz swój własny (bezglutenowy) sos sojowy, kiedy idziesz na sushi.
7. Pytanie: „Czy nie uważasz, że problem jest w Twojej głowie?” może stać się przyczyną tragedii (szczególnie, gdy taką wypowiedź słyszysz z ust swojego lekarza).
8. Rozważasz uduszenie przyjaciół/krewnych, którzy przekonują: "odrobinka nie może Ci przecież zaszkodzić...".
9. Nie możesz sobie przypomnieć... jak smakują krakersy.
10. Śnią Ci się koszmary o czytaniu etykietek.
11. Porównujesz to co jesz, do tego co normalnie jedzą ludzie.
12. Dzwonisz do krewnych natychmiast gdy zachorujesz, by im powiedzieć: "na pewno u was zjadłem coś z glutenem".
13. Wiesz, że guma ksantan i guma guar nie są do żucia.
14. Murarze pracujący w sąsiedztwie mogą łatwo jedną z cegieł zastąpić... Twoim chlebem.
15. Bardzo dobrze wiesz, co to są testy na przeciwciała endomysialne i gliadynowe.
16. Możesz znaleźć na etykietkach składnik z glutenem z zamkniętymi oczami, a Twoim bliskim to się nie uda nawet, gdyby mieli SZKŁO POWIĘKSZAJĄCE, SŁOWNIK i DOKTORAT.
17. Swojemu lekarzowi rodzinnemu musiałeś udzielić szybkiego szkolenia na temat celiakii.
18. Siedmioczęściowy posiłek dla Ciebie jest jednocześnie... surówką.

19. W swojej łazience zainstalowałeś regały z książkami.
20. Zakupy w spożywczym zajęły Ci 4 godziny, a Twój wzrok znacznie się pogorszył.
21. Wstrzymujesz oddech, gdy przechodzisz koło stoiska z pieczywem.
22. W sklepach obsługa często patrzy na Ciebie z podejrzliwością (bojąc się kontroli z SANEPID-u), gdy po dokładnym obejrzeniu przez Ciebie kolejny słoiczek wędruje na półkę.
23. Zdarzyło Ci się zadłużyć, żeby zapłacić rachunek w sklepie ze zdrową i bezglutenową żywnością.
24. Na centralnym miejscu blatu kuchennego jest maszyna do pieczenia chleba... na której stawiasz już tylko świecek "ku pamięci".
25. Twój portfel inwestycyjny składa się z... akcji dwóch czołowych producentów papieru toaletowego.
26. Siedzisz do późna w nocy próbując wynaleźć super przepis na pizzę bez... mąki, sera, drożdży, pomidorów, wołowiny i oregano.
27. Potrafisz przeliterować: „transglutaminaza” i „dermatitis herpetiformis”.
28. Właśnie odkryłeś, jak zrobić mąkę z... RZEPY.
29. Prawidłowy stolec może być... największym sukcesem Twojego dnia.
30. Bez zająknięcia i najmniejszego drgnięcia powieki mówisz: „MOJE jedzenie mi smakuje”.
31. Skrzętnie chowasz wszystkie bezglutenowe ciasteczka... kiedy przychodzą goście.
32. Gdy widzisz, jak ktoś kupuje mąkę ryżową, musisz natychmiast się spytać, czy także jest
33. Twój przyjaciel zaoferował, że przygotuje dla Ciebie tort urodzinowy, ale Ty odwozisz go od tego pomysłu („nie rób sobie kłopotu” itp.) w skrytości bojąc się, że mógłby przypadkowo zanieczyścić go glutenem.
34. Wszystkie Twoje ulubione strony w Internecie mają coś wspólnego z dietą bezglutenową.
35. Do perfekcji opanowałeś sztukę blefowania, kiedy pytają Cię... „jesteś głodny?”
36. W cudzych domach zwykle pożądlivym wzrokiem przeglądasz zawartość lodówek i półek kuchennych w poszukiwaniu... czegokolwiek do zjedzenia.
37. Gdy ktoś narzeka na zespół jelita drażliwego radzisz mu natychmiast przejść na dietę bezglutenową.
38. Oddychasz z głęboką ulgą, gdy widzisz napis: produkt bezglutenowy.

Na podstawie zebranych z Internetu żartów, zamieszczonych na irlandzkim forum na temat celiakii (www.coeliac.ie), tłumaczenie Beata Czaplińska

ZAKOŃCZENIE

Może się wydawać, że niniejsze opracowanie jest niekonwencjonalne, łamiące wszelkie dotychczasowe normy i zasady, dla niektórych nawet szokujące! Zatem jeśli tak jest, nikogo nie powinien zdziwić fakt, że swoistym zakończeniem naszej książki będą opinie merytoryczne osób blisko związanych z tematyką diety eliminacyjnej i jej roli w leczeniu schorzeń alergicznych, psychicznych i neurologicznych. Osobami, którym szczególnie chcemy podziękować za współpracę przy tej książce są dr Irena Dawidiuk oraz dr Magdalena Nawrat, których opinie merytoryczne na temat niniejszej publikacji poniżej zamieszczamy.

Książka, którą dostajecie Państwo do rąk jest nadzwyczaj ciekawym, świeżym spojrzeniem na to zagadnienie. Idziemy krok po kroku za autorami od momentu uświadomienia sobie, z jakim problemem medycznym i psychicznym mamy do czynienia. Towarzyszymy im w kolejnych fazach diagnozowania i pierwszych krokach w stosowaniu zupełnie nowych reguł żywieniowych, co oznaczało bardzo dużą zmianę dotychczasowego stylu życia osób na diecie eliminacyjnej. Mowa jest bowiem o diecie bezmlecznej, bezglutenowej, z wykluczeniem cukrów różnego pochodzenia oraz ograniczeniem wielu produktów węglowodanowych.

Autorki, same z dużym zawodowym doświadczeniem psychologicznym, doświadczyły osobiście tych zmian, zmagaly się z nimi, szukały rozwiązań, nie zawsze zgadzały się z zaistniałymi faktami. Pani Maja Anuszkiewicz z tego właśnie powodu dodatkowo zgłębiała wiedzę dietetyczną i przez wiele miesięcy pracowała jako moja asystentka.

Przejsie wszystkich tych etapów jest rodzajem bardzo dużego doświadczenia, z którym zechciały się w tej właśnie książce podzielić. Skorzystają z tego wszyscy: i pacjenci, ich rodziny, osoby z otoczenia, np. nauczyciele, lekarze, terapeuci, dietetycy, restauratorzy, jak również inni, którzy zauważają związek między dietą a zdrowiem fizycznym i psychicznym dziecka, nastolatka, osoby dorosłej i w podeszłym wieku.

To nie jest podręcznik medyczny, choć wyjaśniono tutaj wiele pojęć fachowych, bez których pełne zrozumienie niektórych fragmentów tej książki nie byłoby w pełni możliwe. W sposób bardzo prosty wyjaśniono zawile zagadnienia, co jest mocnym atutem tej pracy.

Bardzo ważna jest ta część książki, w której opisana jest ta sytuacja, czyli radykalna zmiana diety, z punktu widzenia rodzica, dziecka, rodzeństwa, rodziny, otoczenia, dorosłego i małego człowieka. To jest ta część życia, o której rzadko mówi się w czasie wizyt lekarskich i dietetycznych.

Część kulinarna zawiera mnóstwo przepisów bezmlecznych, bezglutenowych, o niedużej zawartości cukru lub bezcukrowych. Ma to ogromny aspekt praktyczny. Podane są bardzo

praktyczne dla każdego czytelnika sposoby przygotowywania potraw i posiłków w zależności od rodzaju produktu, pory roku, możliwości nabycia różnych środków spożywczych.

Mogą je stosować czytelnicy nawet z niedużymi umiejętnościami, jak również osoby o dużej wyobraźni, dla których dieta ta jest ogromnym polem do zaprezentowania sztuki kulinarnej w jej najpiękniejszej formie. Zawsze w rodzinie znajdzie się osoba, która polubi, o ile już nie lubi od dawna to zajęcie.

Warto nadmienić, iż wspólne gotowanie, jak też nieco zapomniane już wspólne spożywanie posiłków w rodzinie, stanowią istotną międzyludzką więź. Przesłanie to znajdujemy również między linijkami tekstu.

Pozycja stanowi unikalny wkład Autorki – psychologów z wykształcenia – bardzo osobisty, a więc tym bardziej przekonujący w zawile zagadnienia diet eliminacyjnych stosowanych szeroko u osób z cukrzycą, alergiami pokarmowymi, schorzeniami neurologicznymi, z zaburzeniami odporności, z zaburzeniami z kręgu autyzmu, w lekoopornych padaczkach.

Jest to książka, która uświadamia nam, jak wiele można zrobić przy pomocy diety i jak łatwo zapomina się to wszystko, co było na początku zmiany diety niewyobrażalnie trudne. Jak wiele można zyskać przy pomocy bardzo prostych środków, jak np. zwykła zupa na śniadanie w porze zimowej.

Dr med. Irena Dawidiuk

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz” – znaczenie słów Jana Kochanowskiego poznał każdy z nas, nie tylko na lekcji języka polskiego. Niestety problem chorób dotyka każdego nas.

Książka, która trafia do Państwa rąk dotyka wyjątkowego tematu. Trudno znaleźć osobę, która nie doświadcza w swoim bliskim otoczeniu choroby alergicznej czy nietolerancji pokarmowej. Schorzenia te wymagają przewartościowania dotychczasowego stylu życia, czego doświadczyły Autorki niniejszego opracowania. Przeszły one drogę cierpienia, poszukiwania pomocy, trudnej diagnozy, terapii, wprowadzenia diety, adaptacji do nowego stylu życia, opanowania nowej wiedzy i umiejętności, aż do uzyskania pozytywnych efektów zastosowanych metod.

Autorki dzielą się swoim doświadczeniem w zmaganiach z chorobą i stosowaniem diety eliminacyjnej jako metody terapeutycznej. Chorobę jednostki i adaptację do niej pokazują z szerszej perspektywy: funkcjonowania człowieka w jego bliższym i dalszym społecznym otoczeniu.

W książce opisane są konkretne, żywe historie. Te studia przypadków są zapisami wydarzeń, emocji, trudności i radości towarzyszących drodze dochodzenia do zmiany nawyków w stylu życia, będących konsekwencją stosowania diety. Drodze tej towarzyszą stany zwątpienia, odrzucenia, niezrozumienia przez otoczenie, ale też ciekawości nowego

i euforii związanej z widocznymi efektami oddziaływań. Pokazana jest droga uzyskiwania poczucia sprawstwa – wpływu na stan psychofizyczny przez chore osoby.

Szczególnie przydatna z punktu widzenia użyteczności niniejszego opracowania jest część kulinarna. Znaleźć w niej można wiele informacji i przepisów „uszytych na miarę” konkretnych dysfunkcji organizmu. Poza aspektem terapeutycznym ta część opracowania może być inspiracją dla tych, którzy są znudzeni tradycyjną kuchnią i poszukują nowych, zdrowych smaków.

Opracowanie to nie aspiruje do bycia podręcznikiem naukowym, jednak może być pozycją, która zainspiruje naukowców, psychologów czy lekarzy do dalszych badań.

Autorki, dzieląc się swoim doświadczeniem i wiedzą, chciały pomóc chorym, cierpiącym i ich rodzinom w dochodzeniu do coraz lepszej kondycji fizycznej i psychicznej. Serdecznie tego życzą Autorom projektu i czytelnikom.

dr Magdalena Nawrat

1. Beck- Pietrzak M. (2006), *Moje dziecko jest na diecie. Poradnik dla alergików i osób z celiakią*, Wyd. Akces.
2. Brearley G. (1999), *Psychoterapia dzieci niepełnosprawnych ruchowo*, Wyd. WSiP red. Chodkowska M. (1995), *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie*, wyd. UMCS Lublin
3. Ciesielska A. (2008), *Filozofia życia*, Wyd. Anna.
4. Cyran B. (2004), *Odnova na talerzu. Poradnik żywienia naturalnego 259 przepisów-recept na zdrowie*, wyd. Galaktyka.
5. Cytowska B., Winczura B. (2007), *Dziecko chore. Zagadnienia biopsychiczne i pedagogiczne* Oficyna Wydawnicza Impuls.
6. Cytowska B., Winczura B. (2008), *Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka* Oficyna Wydawnicza Impuls.
7. Cytowska B., Winczura B. (2008), *Dzieci chore, niepełnosprawne i z utrudnieniami w rozwoju* Oficyna Wydawnicza Impuls.
8. Czelej M. (1992), *Pięć przemian w kuchni wegetariańskiej*, Wyd. Efekt s.c.
9. D'Adamo P., Whitney C. (1999), *Gotuj zgodnie ze swoją grupą krwi*, Wyd. Mada
10. *Encyklopedia Medycyny Naturalnej* (1997), Wyd. Pascal.
11. Fenster C., *Dieta bezglutenowa* (2005), Wyd. Klub dla Ciebie.
12. Gałęcka M., Kulzowa H.(1934), *Kuchnia polska*, Wyd. ARCT.
13. Grevers G., Röcken M. (2002), *Ilustrowany podręcznik chorób alergicznych*, Wyd. Medyczne Urban & Partner.
14. Jarosz M., Dzieniszewski J. (2004), *Alergie pokarmowe*, Wyd. Lekarskie PZWL.
15. Lánska D. (1993), *Polne rośliny w kuchni*, wyd. Watra.
16. Łebkowska D., Łebkowski M., (1993) *Zupy*, Wyd. Tenten.
17. Mumper E. (2007), *Leczenie zaburzeń somatycznych u osób z autyzmem*. Materiały z konferencji naukowej pod patronatem Fundacji Synapsis i prof. I. Namysłowskiej.
18. Mylek D. (2001), *Alergie*, Wyd. W.A.B.
19. *Narodowy Plan na rzecz dzieci z autyzmem w Wielkiej Brytanii* (2005), Fundacja Synapsis.
20. Nowak T.(2008), *Salatki i surówki*, Wyd. Lamar.
21. Pasula J.M.(1993), *Test ALCAT odpowiedź komórkowa na obce substancje*, Wyd. IPS i ISO-LAB Sp. z o.o.
22. Pisula E. red. (2007), *Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym*, Wyd. Harmonia.
23. Rujner J., Cichańska A.B. (2002), *Dieta bezglutenowa i bezmleczna dla dzieci i dorosłych*, Wyd. Lekarskie PZWL.

24. Socha J. red. (1991), *Dziecko z celiakią w rodzinie polskiej*, Wyd. Towarzystwo Przyjaciół Dzieci.
25. Schwarzw G., Carlsson S. (2003), *Alergie pokarmowe*, Wyd. Lekarskie PZWL.
26. Temelie B., Trebuth B. (2003), *Odżywianie według pięciu przemian dla matki i dziecka*, Wyd. Czerwony Słoń.
27. Wyczesany J. (2004), *Pedagogika upośledzonych umysłowo. Wybrane zagadnienia*, Oficyna Wydawnicza Impuls.