



GLUTENOWY ZAWRÓT GŁOWY

OBALAMY MITY - POTWIERDZAMY FAKTY

CO W ZBOŻACH PISZCZY

O produktach zbożowych pochodzących z pszenicy,
żyta, jęczmienia, owsa i orkisz w diecie

Produkty zbożowe – dlaczego należy uwzględnić je w diecie?

Codziennie należy spożyć co najmniej trzy porcje produktów zbożowych – naukowcy, lekarze i specjaliści do spraw żywienia nie pozostawiają co do tego wątpliwości. Produkty zbożowe zawierające gluten są źródłem ważnych dla zdrowia mikro- i makroelementów, których nie da się zastąpić zamiennikami, na przykład produktami wysokobiałkowymi. Zatem bez względu na powód, dla którego eliminujemy zboża i gluten z naszej diety, warto wiedzieć, co zawierają i dlaczego są tak istotne dla naszego organizmu.

Co w... zbożach piszczy?

- Zboża przede wszystkim dostarczają skrobi, która w organizmie człowieka jest metabolizowana do pojedynczych „cegielek” skrobi, czyli glukozy, będącej podstawowym paliwem energetycznym do pracy naszego mózgu i mięśni. Zboża są też niezwykle bogate w witaminy z grupy B, które warunkują prawidłową pracę układu nerwowego oraz pozytywnie wpływają na metabolizm kluczowych makroskładników, w tym węglowodanów i białek. Ze względu na wysoką zawartość naturalnie występującego w zbożach z pełnego przemiału błonnika pokarmowego, produkty glutenowe mają również działanie oczyszczające ze zbędnych produktów przemiany materii – **mówi Agnieszka Piskała-Topczewska**, specjalista ds. żywienia i ekspertka kampanii „Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty”.

Ekspertka zwraca uwagę, że to właśnie produkty zbożowe powinny być w diecie głównym źródłem węglowodanów złożonych, a jednocześnie dostarczać istotnego dla prawidłowej pracy układu pokarmowego błonnika.

Źródło węglowodanów

- Węglowodany (inaczej sacharydy) zbudowane są z cząsteczek węgla, wodoru i tlenu. Są głównym źródłem „paliwa” dla człowieka, a spalenie 1g sacharydów dostarcza 4kcal energii - to ilość, która wystarcza np. na minutę chodu u osoby o wadze 60 kg. Sacharydy są trawione w przewodzie pokarmowym, następnie dostają się z krwią do wątroby, gdzie przekształcane są do glukozy, będącej elementarnym „pokarmem” dla większości komórek – **wyjaśnia Olga Gajek-Daszczyńska**, lekarz i ekspertka kampanii „Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty”.

Przy długotrwałym niedoborze węglowodanów w diecie (np. przy stosowaniu diety wysokobiałkowej) dochodzi do sytuacji, w której źródłem energii stają się białka i to z nich produkowana jest glukoza. Takie żywienie w dłuższej perspektywie może skutkować np. uszkodzeniem funkcji nerek.



- W przypadku długo stosowanej diety obfitującej w tłuszcz, przy jednoczesnym niskim spożyciu węglowodanów (dieta ketogeniczna/ketogenna), organizm wchodzi w stan przewlekłej ketozy, co może być powodem zmęczenia, słabszej kondycji, wahań nastroju oraz zmieniać niekorzystnie parametry biochemiczne krwi. Przy niewielkim spożyciu węglowodanów często dochodzi też do niedoboru witamin i mikroelementów – **podkreśla Olga Gajek-Daszczynska.**



Cenny błonnik

Bardzo istotna jest też w naszej diecie odpowiednia ilość błonnika pokarmowego – składowej większości zbóż, który przyspiesza trawienie pokarmów, stymuluje procesy fermentacyjne w jelicie grubym, zmniejsza wchłanianie „złego” cholesterolu oraz może obniżyć poziom glukozy i insuliny we krwi po posiłku.

Czy eliminacja glutenu ma sens?

- Dieta bezglutenowa jest ostatnio jedną z najpopularniejszych diet. Jest też mocno promowana w mediach, głównie za sprawą celebrytów. Ewentualne pozytywne efekty stosowania takiej diety nie są jednak związane z jedzeniem żywności bezglutenowej w dosłownym tego słowa znaczeniu, ale z... ograniczeniem spożycia żywności wysokoprzetworzonej, tzw. fast foodu (pizza, kebab, zapiekanki, hot-dogi, hamburgery itp.) oraz konsumpcją mniejszej ilości kalorii, które pochodzą z cukrów i tłuszczu, zawartych w tłustych i słodkich przekąskach – **tłumaczy Agnieszka Piskała-Topczewska.** Zastosowanie w diecie produktów pełnoziarnistych, glutenowych (w przypadku osób zdrowych) przynosi wręcz o wiele więcej korzyści niż eliminacja z diety glutenu i produktów zawierających jego dodatek. Warto pamiętać, że jedynie około 10% naszej populacji wymaga, z przyczyn zdrowotnych, rezygnacji lub ograniczenia glutenu w diecie – **zaznacza ekspertka.**

Dieta bezglutenowa – kto nie powinien jeść produktów zawierających gluten?

U zdrowych osób regularne spożywanie glutenu jest całkowicie bezpieczne i nie powinno wywoływać żadnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego lub symptomów chorobowych. Potwierdzają to liczne badania naukowe na całym świecie. Są jednak osoby, które z przyczyn zdrowotnych muszą wykluczyć lub ograniczyć gluten w diecie.

- Każda osoba przed podjęciem decyzji o wykluczeniu glutenu powinna skonsultować się z lekarzem, mieć przeprowadzone odpowiednie badania, a po stwierdzeniu wskazań do stosowania diety bezglutenowej – odbyć konsultację dietetyczną celem ułożenia zdrowego, zbilansowanego jadłospisu. Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy wskazania do diety bezglutenowej mają tylko osoby z określonymi schorzeniami – mówi **Olga Gajek-Daszczyńska**.

Celiakia

Dieta bezglutenowa zalecana jest przede wszystkim osobom chorującym na celiakię. Szacuje się, że schorzenie to może dotyczyć od 1% do 3% populacji.



- *Niestety z uwagi na zróżnicowane objawy i podstępny przebieg, celiakia bardzo często pozostaje nierozpoznana. Jej diagnostyką i leczeniem zajmują się gastroenterolodzy. Pacjenci z tą chorobą muszą pozostawać na diecie bezglutenowej przez całe życie, a restrykcyjnie przestrzegana praktycznie eliminuje wszystkie symptomy i skutki schorzenia – zapewnia ekspertka kampanii.*

Skórną postacią celiakii jest tzw. choroba Dühringa, w której charakterystyczne są swędzące zmiany na ciele pod postacią grudek, pęcherzyków i rumieni.

Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten

Dietę bezglutenową stosuje się także w przypadku nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. W tej stosunkowo nowej jednostce chorobowej kryteria rozpoznania celiakii nie są spełnione, choć objawy ją przypominają. Pochodzenie choroby nie jest znane, a diagnozę stawia się poprzez wykluczenie celiakii i alergii na pszenicę oraz w przypadku nawrotu objawów – po początkowym wykluczeniu glutenu, następnie przy ponownym wprowadzeniu glutenu do diety.

Alergia na pszenicę

Wskazaniem do stosowania diety bezglutenowej jest również alergia na pszenicę. Ze wszystkich gatunków zbóż pszenica alergizuje najczęściej. Może ona być również alergenem wziewnym.

- Objawy występują już po kilku minutach (reakcja natychmiastowa) lub godzinach/dniach (reakcja późna). U dorosłych najczęściej pojawia się wodnisty katar, pokrzywka na skórze, ból brzucha, wymioty, nudności, a nawet wstrząs anafilaktyczny. Dodatkowo istnieje postać alergii na pszenicę, która występuje jedynie po równoczesnym wysiłku fizycznym. Diagnostykę prowadzi się poprzez testy skórne, ocenę specyficznych przeciwciał we krwi w klasie IgE oraz próbę prowokacji po czasowym stosowaniu diety z eliminacją pszenicy. Taka nadwrażliwość często współistnieje z alergią na pyłki traw, z uwagi na podobieństwo w budowie alergenów – tłumaczy **Olga Gajek-Daszczyńska**.

Wykluczanie glutenu w chorobie Hashimoto

Ostatnimi czasy popularne stało się eliminowanie glutenu przez pacjentów z chorobą Hashimoto. U tych osób, na skutek procesu zapalnego, dochodzi do uszkodzenia tarczycy, co najczęściej prowadzi do jej niedoczynności.



- Schorzenie to, tak jak celiakia, należy do grupy chorób autoimmunologicznych, czyli takich, w których układ odpornościowy niszczy własne komórki. Dlatego też u każdej osoby z chorobą tarczycy (również chorobą Gravesa-
-Basedowa przebiegającą z nadczynnością tarczycy) należy wykluczyć celiakię, jeśli są jej objawy. Najprostszym testem przesiewowym są badania serologiczne, wykonywane z próbki krwi. Z niektórych statystyk wynika, że nawet do 5-9% pacjentów z chorobą Hashimoto choruje również na celiakię – **podkreśla lekarz**.

U pozostałych osób z chorobą tarczycy, po wykluczeniu celiakii, nie ma wskazań medycznych do stosowania diety bezglutenowej.

Inne choroby

Podobna sytuacja dotyczy chorych z **zespołem jelita drażliwego**. W trakcie ich diagnozowania należy wykluczyć celiakię, a następnie nieceliakalną nadwrażliwość na gluten, która dotyczy co najmniej 30% cierpiących na zespół jelita drażliwego.

Stosunkowo często mówi się też o roli, jaką dieta bezglutenowa może odgrywać w **zaburzeniach ze spektrum autyzmu**. Jednak według badań przeprowadzonych w ostatnich latach, stosowanie diety wykluczającej gluten u dzieci z autyzmem nie miało jakiegokolwiek wpływu na ich objawy autystyczne, funkcjonowanie w społeczeństwie czy zdolności intelektualne, a spożywanie glutenu nie nasilało ich zaburzeń zachowania. Brakuje jednak badań obejmujących większą grupę osób.



Eliminujesz gluten ze swojej diety? Sprawdź, dlaczego nie warto tego robić, jeśli nie ma ku temu konkretnych zaleceń

U zdrowych osób regularne spożywanie glutenu jest całkowicie bezpieczne i nie powinno wywoływać żadnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego lub innych układów. Potwierdzają to liczne badania naukowe na całym świecie. Zdaniem ekspertów tymczasowe lub stałe wyeliminowanie produktów zbożowych z diety przez osoby niecierpiące na żadne choroby lub dolegliwości, wynikające ze spożywania glutenu, może wręcz negatywnie odbić się na zdrowiu.

Poważne skutki niedoboru węglowodanów

Produkty ze zbóż powinny być głównym źródłem węglowodanów złożonych w diecie, a jednocześnie dostarczać istotnego dla prawidłowej pracy układu pokarmowego błonnika pokarmowego. Przy długotrwałym niedoborze węglowodanów (np. przy stosowaniu diety wysokobiałkowej) dochodzi do sytuacji, w której źródłem energii stają się białka i to z nich produkowana jest glukoza. Takie żywienie w dłuższej perspektywie może skutkować np. uszkodzeniem funkcji nerek.

W przypadku długo stosowanej diety obfitującej w tłuszcz, przy jednoczesnym niskim spożyciu węglowodanów (dieta ketogeniczna/ketogenna), organizm wchodzi w stan przewlekłej ketozy, co może być powodem zmęczenia, słabszej kondycji, wahań nastroju oraz zmieniać niekorzystnie parametry biochemiczne krwi
– podkreśla Olga Gajek-Daszczyńska.

Niedostatek witamin i składników mineralnych

Coraz powszechniejsze na rynku gotowe, przetworzone produkty bezglutenowe zawierają relatywnie mniej żelaza, wapnia, tiaminy, ryboflawiny, niacyny, kwasu foliowego i błonnika niż produkty standardowe, np. ciemne pieczywo czy makarony, kasze itp. U osób chorych na celiakię, które muszą wykluczyć żywność glutenową z diety, bardzo często stwierdza się niedostatek tych składników. Dieta bezglutenowa, jako dieta eliminacyjna, może prowadzić też do niedoborów witaminy B12, magnezu czy cynku.



- *Gluten stanowi składnik warunkujący właściwą elastyczność i ciągliwość pieczywa. Brak glutenu w odpowiednikach produktów, w których naturalnie jest on obecny, powoduje konieczność zastępowania go produktami, składającymi się w dużej mierze z tłuszczu. Gluten pełni także ważną funkcję jako nośnik aromatów. Z uwagi na jego nieobecność, w produktach bezglutenowych odnotowuje się wyższą zawartość soli, cukrów, wzmacniaczy smaku i zapachu oraz substancji teksturo-twórczych. To wszystko może w dłuższej perspektywie skutkować zwiększeniem masy ciała ze względu na wyższą kaloryczność niektórych produktów bezglutenowych* – **tłumaczy Agnieszka Piskała-Topczewska.**



Osoby, które stosują dietę bezglutenową celem redukcji masy ciała, mogą zatem osiągnąć odwrotny efekt, jeśli nie zadbają o prawidłową, zrównoważoną dietę. A to nie jedyne skutki eliminacji zbóż z diety.

- *W wyniku spożywania gotowych, wysokoprzetworzonych produktów bezglutenowych, zawierających często więcej cukru, soli i tłuszczu, bilans kaloryczny może być dodatni, a w konsekwencji – prowadzić do rozwoju zespołu metabolicznego, czyli szeregu zaburzeń pod postacią nadwagi, otyłości, nieprawidłowego stężenia cukru we krwi, nadciśnienia i nieprawidłowych wartości lipidów (czyli tłuszczów) w naszym organizmie. To z kolei zwiększa ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych, np. zawału serca czy udaru mózgu* – **wyjaśnia Olga Gajek-Daszczyńska.**

Warto w tym miejscu podkreślić, że stosowanie diety bezglutenowej bez konsultacji z lekarzem może utrudniać późniejszą diagnostykę w kierunku chorób glutenezależnych.



*Każda osoba przed podjęciem decyzji o wykluczeniu glutenu powinna skonsultować się z lekarzem, mieć przeprowadzone odpowiednie badania, a po stwierdzeniu wskazań do stosowania diety bezglutenowej – odbyć konsultację dietetyczną celem ułożenia zdrowego, zbilansowanego jadłospisu – uważa **Olga Gajek-Daszczyńska**.*

Niebezpieczne metale

Niektórzy naukowcy zwracają uwagę na jeszcze jeden problem: dostępne komercyjnie produkty bez glutenu mają zazwyczaj w swoim składzie głównie ryż jako substytut zbóż zawierających gluten.

*- Mogą przez to odznaczać się wyższą zawartością toksycznych metali, które bywają obecne w ryżu – arsenu czy pochodnych rtęci. Porównano wyniki próbek moczu osób spożywających produkty bezglutenowe i osób spożywających produkty zawierające gluten. Wyniki wykazały większą ekspozycję na toksyczne substancje u osób na diecie bezglutenowej – **zaznacza Agnieszka Piskała-Topczewska**.*

Wysoki koszt

Wadą diety bezglutenowej, o której warto wspomnieć na koniec, jest cena. Produkty bez glutenu, z licencjonowanym Znakiem Przekreślonego Kłosa, czyli takie, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg żywności, są znacznie droższe od innych produktów. Wynika to z wyższych kosztów produkcji i konieczności spełnienia określonych przepisów.



Czy od węglowodanów się tyje? Fakty i mity dotyczące otyłości

Węglowodany, inaczej sacharydy, są podstawowym źródłem energii dla organizmu, niezbędnej do utrzymania ciepłoty ciała i pracy wszystkich narządów wewnętrznych. Sacharydy, obok funkcji energetycznej, stanowią również źródło wielu witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Znakomitym źródłem węglowodanów są m.in. produkty zbożowe. Niestety często uważa się, że przyczyniają się one do zwiększania masy ciała. Czy rzeczywiście węglowodany są przyczyną otyłości i nadwagi? Olga Gajek-Daszczyńska wyjaśnia, skąd się bierze otyłość, oraz tłumaczy, dlaczego nie należy bać się węglowodanów.

Czym jest otyłość i nadwaga?

Otyłość i nadwaga to, zgodnie z definicją, stan zwiększonej masy ciała związanej z nadmierną ilością tkanki tłuszczowej. Do oceny najczęściej używa się tzw. wskaźnika BMI (Body Mass Index), który obliczamy dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost do kwadratu w metrach. Otyłość rozpoznajemy przy BMI (Body Mass Index) powyżej 30, a nadwagę powyżej 25.

Szczególnym rodzajem otyłości jest otyłość trzewna, będąca składową zespołu metabolicznego, gdzie oprócz powiększonego obwodu talii (≥ 80 cm u kobiet i ≥ 94 cm u mężczyzn) charakterystyczny jest podwyższony poziom trójglicerydów (organicznych związków chemicznych należących do lipidów) we krwi, zmniejszone stężenie HDL (czyli „dobrego” cholesterolu), podwyższone ciśnienie tętnicze i nieprawidłowe stężenie glukozy w osoczu na czczo. Do rozpoznania potrzebne są trzy z pięciu kryteriów.

Węglowodany głównym źródłem energii

Otyłość i nadwaga związane są bezpośrednio z dodatnim bilansem energetycznym, czyli nadmiernym spożyciem kalorii w stosunku do ich zużywania. **Sam fakt spożycia węglowodanów nie wpływa na zwiększanie masy ciała!** Trzeba jednak wybierać je świadomie.

Na podstawie wielu badań populacyjnych i opracowań dotyczących zaleceń żywieniowych, aktualnie uważa się, że w **prawidłowym jadłospisie węglowodany powinny stanowić od 45% do 65% energii** (spalenie 1g węglowodanów dostarcza 16kJ / 4kcal). Zapotrzebowanie na sacharydy zależy od wieku, płci, stanu zdrowia, aktywności fizycznej i innych, osobniczych czynników.

Gdy brakuje węglowodanów

Przy braku węglowodanów w diecie zwiększa się udział białka i tłuszczu. Konsekwencją tego mogą być zaburzenia metaboliczne – z kwasów tłuszczowych powstają wtedy ciała ketonowe, a białko, zamiast pełnić funkcję budulcową, zaczyna odgrywać rolę energetyczną. Aby temu zapobiec, należy spożywać min. 130g węglowodanów dziennie. Jeśli, na przykład, ograniczymy się wyłącznie do produktów zbożowych, bogatych w węglowodany, ilość ta przełoży się na 1 kromkę chleba (40g), 1 miseczkę płatków zbożowych/musli (40g) i 1 szklankę makaronu lub kaszy (50g). Trzeba jednak pamiętać, że węglowodany możemy pozyskać również z innych źródeł.

Gdzie szukać węglowodanów?

Głównym źródłem węglowodanów są warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, nabiał. **Częstym błędem żywieniowym, popełnianym przez osoby dorosłe, jest unikanie spożywania produktów zbożowych w obawie przed wzrostem masy ciała.** Tymczasem pełnoziarniste produkty zbożowe (jak np. pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, tj. jęczmienna, w tym pęczak, makarony razowe) są źródłem wielu składników mineralnych, witamin oraz błonnika pokarmowego, który reguluje pracę przewodu pokarmowego i przyspiesza procesy metaboliczne.



Węglowodany złożone w leczeniu otyłości

Leczenie otyłości (nie odchudzanie!) jest wieloczynnikowe, długotrwałe i wymaga zaangażowania. W trakcie leczenia stosuje się dietę redukcyjną (czyli ubogoenergetyczną) z odpowiednim deficytem energetycznym, gdzie wykluczone są zazwyczaj węglowodany proste, czyli cukry (glukoza, fruktoza i galaktoza), a zawarte węglowodany złożone, białka i tłuszcze – wszystkie w odpowiednich proporcjach.

Postępowanie dietetyczne ustala się indywidualnie, uwzględniając przy tym wiek, płeć, stopień aktywności fizycznej, styl życia, choroby współistniejące, preferencje żywieniowe, a także status socjoekonomiczny. Rozpatrując nowe kierunki działań w profilaktyce nadwagi i otyłości, należy zacząć traktować otyłość jako chorobę, a najefektywniejszą formą jej leczenia powinna być praca całego zespołu specjalistów: dietetyka, fizjoterapeuty, psychologa, a nie tylko lekarza.



Węglowodany, insulinooporność, dieta cukrzycowa – co łączy te pojęcia?

Rola produktów zbożowych w diecie cukrzycowej

W ostatnich latach bardzo dużo mówi się o zaburzeniach gospodarki węglowodanowej. Często pada też pojęcie „insulinooporności”, na którą cierpi coraz więcej osób. Ma ona być przyczyną trudności w redukcji masy ciała i utrudniać normalne funkcjonowanie. Przez niektórych jest wyodrębniana jako oddzielna jednostka chorobowa. A jak jest naprawdę? Olga Gajek-Daszczyńska wyjaśnia, skąd się bierze insulinooporność, jak powinna wyglądać dieta osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej oraz w jaki sposób uwzględniać w niej produkty zbożowe.

Czym jest insulinooporność?

Insulinooporność (nie insulinoodporność!) to stan w organizmie, w którym komórki tłuszczowe, mięśni, wątroby i inne coraz gorzej reagują na insulinę, co prowadzi do wzrostu jej produkcji przez trzustkę. Insulina jest hormonem, który zmniejsza stężenie glukozy we krwi poprzez zwiększenie jej wchłaniania do komórek i hamowanie jej uwalniania z wątroby do krwi. Przy insulinooporności do utrzymania prawidłowego stężenia glukozy potrzebne są coraz większe stężenia insuliny.

Przyczyna insulinooporności

Najczęstszą przyczyną rozwoju insulinooporności jest nadwaga i otyłość, a także niektóre schorzenia endokry-

nologiczne. Należy podkreślić, że insulinooporność nie jest przyczyną nadwagi i otyłości, tylko jej skutkiem. Zaburzenie produkcji insuliny i regulacji poziomu glukozy wywołuje początkowo stan przedcukrzycowy, a następnie cukrzycę typu 2. Wówczas poziom glukozy we krwi jest przewlekłe podwyższony, co z kolei skutkuje rozwojem wielu powikłań. Insulinooporność jest składową cukrzycy typu 2, ale często też poprzedza jej rozpoznanie. Osoby z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej powinny stosować tzw. dietę cukrzycową, w której duży nacisk kładzie się na produkty o niskim indeksie glikemicznym i regularne spożywanie posiłków.

Dlaczego indeks glikemiczny jest ważny?

Indeks glikemiczny (IG) określa szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu w porównaniu do wzrostu, jaki następuje po spożyciu tej samej ilości węglowodanów w postaci czystej glukozy. IG możemy oznaczyć w produktach, które zawierają jakiegokolwiek węglowodany ulegające strawieniu w przewodzie pokarmowym, dlatego możliwe jest określenie go dla warzyw, owoców, produktów mlecznych (z uwagi na obecność dwucukru laktozy), a także zbóż i produktów zbożowych. Produkty z niskim indeksem glikemicznym powodują powolny wzrost poziomu glukozy we krwi oraz powolny jego spadek, dają też dłuższe uczucie sytości.

Na czym polega dieta cukrzycowa?

W tego rodzaju diecie przede wszystkim wykluczamy węglowodany proste (inaczej cukry proste) w postaci słodczy, słodkich wyrobów cukierniczych, soków owocowych. Owoce są dozwolone w niewielkiej ilości (owoce to też cukry proste w postaci fruktozy) – mogą to być np. owoce jago-

dowe z niskim IG. Podstawę jadłospisu powinny stanowić warzywa dodawane do każdego posiłku – najlepiej surowe, gdyż mają niższy indeks glikemiczny. 1/4 składu posiłków to ryby, mięso drobiowe, chudy nabiał, jaja, strączki.

Produkty zbożowe w diecie cukrzycowej

Ostatnią ćwiartkę na talerzu w każdym posiłku powinny zajmować produkty zbożowe. Ważne, by w diecie cukrzycowej wybierać przede wszystkim te pełnoziarniste, charakteryzujące się niskim IG i dużą zawartością błonnika. Uwzględniamy więc w jadłospisie m.in. otręby, ciemne pieczywo z pełnoziarnistej mąki, grube kasze (m.in. pęczak) i makarony pełnoziarniste.



Miseczka, szklanka, pięść, a może... dwuzłotówka?

Jak w łatwy sposób odmierzać porcję zbóż do posiłku

Eliminowanie lub ograniczanie spożycia produktów zbożowych w codziennej diecie może zakłócić prawidłowy rozwój naszego organizmu i negatywnie oddziaływać na koncentrację. Mózg, by sprawnie funkcjonować, potrzebuje ok. 130g węglowodanów przyswajalnych na dobę. Co ważne – pomimo że wykorzystuje on jako nośnik energii glukozę, najlepiej, aby pochodziła ona właśnie ze zbóż. Stopniowe uwalnianie glukozy z rozkładu pochodzących ze zbóż produktów sprzyja utrzymaniu energii przez cały dzień, a co za tym idzie – wpływa na prawidłowe funkcjonowanie organizmu i umiejętność skupienia. Agnieszka Piskała-Topczewska podpowiada, jak właściwie odmierzyć porcję zbóż do posiłku.

Co najmniej 3 porcje dziennie

Zaleca się, aby zarówno w diecie dzieci w wieku szkolnym, jak i u osób dorosłych produkty zbożowe stanowiły główne źródło energii i znajdowały się w większości posiłków w ciągu dnia – od 3 do 5 razy dziennie. Najważniejsze, aby co najmniej połowę wszystkich zjadanych produktów zbożowych stanowiły te pełnoziarniste. Oznacza to, że w przypadku trzech posiłków dziennie, w dwóch należy spożyć produkty z pełnego ziarna.

Jedynie osoby mające problemy z nadwagą i otyłością powinny ograniczać spożycie produktów zbożowych i wybierać wyłącznie te pełnoziarniste, które są bogate w składniki odżywcze, a jednocześnie sycące.

Kupując ciastka i ciasta, zwracajmy uwagę na ich skład. Wybierajmy te z etykietą, na której można sprawdzić listę składników i wartość odżywczą. Szukajmy takich z mąką pełnoziarnistą i dodatkami prozdrowotnymi, np. płatkami owsianymi, orzechami, nasionami, błonnikiem itp.

Ile to porcja?

1 porcja to:

- **40g** świeżego pieczywa, co oznacza 1 kromkę chleba
- **30g** zbóż lub **40g** płatków/musli, czyli 1 miseczka
- **45-50g** kaszy/makaronu, która to ilość równa się 1 szklance.

Choć waga do żywności i różnego rodzaju miarki zapewniają najdokładniejszy sposób śledzenia ilości spożywanego jedzenia, to jednak nie zawsze są praktyczne. Rozsądną porcję pozwala w łatwy sposób ocenić... metoda ręczna. Zatem:

- **1 porcja chleba** – to cała nasza dłoń
- **1 porcja produktów zbożowych** (kaszy, makaronu przed gotowaniem) – to tyle, co nasza pięść (dotyczy również dzieci).



Zboża pod lupą dlaczego należy je jeść?

Ziarna zbóż są najważniejszym źródłem węglowodanów, błonnika oraz wielu mikro- i makroelementów, dlatego powinny stanowić podstawę kaloryczną posiłków, zaopatrując nas w energię na wiele godzin.

Zboża tradycyjne - pszenica, żyto, jęczmień, owies i orkisz - zawierają niesłusznie owiany złą sławą gluten, który jest uznawany za sprawcę wielu schorzeń, takich jak niestrawność, wzdęcia, złe samopoczucie czy brak energii. Tymczasem w większości przypadków to nie wina glutenu. Do powyższych dolegliwości najczęściej prowadzi spożywanie ciężkostrawnych potraw obfitujących w tłuszcz oraz wysoko przetworzonych produktów posiadających wysoki indeks glikemiczny, a także źle zbilansowana dieta. Eliminując żywność zawierającą gluten, czasem zbyt pochopnie, narażamy się na utratę wielu ważnych składników, które powinny znajdować się w naszej diecie.

Pszenica

Pszenica jest najpopularniejszym zbożem uprawianym w naszym kraju. Od wieków stanowi też podstawę wielu diet na całym świecie. Nie bez przyczyny – pszenica obfituje w składniki odżywcze, niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Moc energii z węglowodanów złożonych

Pszenica to bogate źródło węglowodanów złożonych, stanowiących podstawowe paliwo dla naszego organizmu. To ważne zwłaszcza dla osób prowadzących aktywny tryb życia, sportowców i osób pracujących fizycznie. Węglowodany złożone dostarczają nam trwałej energii przez cały dzień. Z tego względu pszenica doskonale sprawdza się na śniadanie lub jako składnik posiłku przed treningiem.

Nieocenione źródło błonnika

Błonnik pokarmowy wpływa korzystnie na pracę układu pokarmowego - zwiększa objętość stolca, ułatwia trawienie i reguluje pracę jelit. Dlatego spożywanie produktów z pełnego ziarna pszenicy może przyczynić się do utrzymania prawidłowej perystaltyki jelit. Dodatkowo błonnik reguluje poziom cukru we krwi.

Bogactwo składników mineralnych

Pszenica zawiera takie składniki mineralne, jak żelazo, magnez, fosfor i miedź, które są niezbędne dla utrzymania mocnych kości i zębów, wspierania funkcji mięśniowych oraz zapewnienia odpowiedniego transportu tlenu w organizmie. Zboże to obfituje również w witaminy z grupy B (jak tiamina, ryboflawina i niacyna), odgrywające kluczową rolę w produkcji energii i w funkcjonowaniu mózgu.

Wybierając produkty pszenne, warto wybierać pełne ziarna, jeśli tylko jest to możliwe. Pełnoziarnista pszenica zachowuje wszystkie części ziarna, w tym otręby, zarodki i bielmo, dzięki czemu jest szczególnie bogata w składniki odżywcze.

Kto nie powinien jeść pszenicy?

Pszenica dla większości osób stanowi wartościowy element diety, dostarczający błonnika, składników odżywczych

i energii. Niektórym osobom zaleca się jednak jej ograniczenie lub wyeliminowanie z diety. Należą do nich:

- chorujący na celiakię, którzy nie powinni jeść pszenicy i innych produktów zawierających gluten,
- cierpiący na nietolerancję glutenu, gdyż po spożyciu pszenicy powoduje ona u nich m.in. dyskomfort żołądkowy, bóle brzucha i wzdęcia - takie osoby powinny unikać tego zboża lub stosować produkty bezglutenowe,
- osoby z nietolerancją fruktanów (rodzaj węglowodanów fermentowanych w jelitach), u których zjedzenie pszenicy może objawiać się wzdęciami, bólami brzucha i niestrawnością,
- osoby z zespołem jelita drażliwego, którym po posiłkach zawierających pszenicę zdarzają się nasilone objawy ze strony układu pokarmowego - w ich przypadku ograniczenie lub unikanie produktów i przetworów z tego zboża może przynieść ulgę i zmniejszyć dolegliwości.

W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji lub chorób związanych z pszenicą, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, którzy pomogą w ustaleniu odpowiedniej diety dostosowanej do indywidualnych potrzeb. Pamiętajmy, że każdy organizm jest inny i reaguje inaczej na różne składniki pokarmowe.



Żyto

Polska jest czołowym producentem żyta na świecie. To zboże, które odgrywa istotną rolę w naszym odżywianiu. Jest bogate w błonnik, witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze, które czynią go wartościowym składnikiem diety. Co ważne, charakteryzuje się niskim indeksem glikemicznym.

Przed wszystkim błonnik

Błonnik zawarty w życie korzystnie wpływa na trawienie, zapobiega zaparciom i wspomaga utrzymanie zdrowej wagi. Jedząc produkty i przetwory z żyta, dbamy o prawidłową florę bakteryjną jelit (zwaną też mikrobiotą), która z kolei wzmacnia nasz układ odpornościowy, zapobiega chorobom zapalnym i tworzeniu się nowotworów w jelitach oraz poprawia wchłanianie składników odżywczych.

Znajdujący się w życie błonnik pomaga też w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL („złego” cholesterolu), tym samym pozytywnie oddziałując na pracę serca. Spożywanie żyta może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Źródło witamin i składników mineralnych

Żyto bogate jest w witaminy z grupy B: tiaminę, ryboflawinę, niacynę i kwas foliowy. Odgrywają one znaczącą rolę w takich procesach, jak przemiana materii i produkcja energii. Pomagają też utrzymać zdrową skórę i mają swój udział w prawidłowej pracy układu nerwowego.

Z kolei minerały obecne w życie - żelazo, magnez, cynk i miedź - są niezbędne dla wielu procesów fizjologicznych zachodzących w naszym organizmie, takich jak budowanie odporności, regulacja gospodarki hormonalnej czy regeneracja organizmu. Mają również duże znaczenie w zapobieganiu cukrzycy, osteoporozie i niektórym nowotworom, wpływają też na układ odpornościowy i wzmacniają nasze kości.

Niski indeks glikemiczny

Ważną cechą żyta jest jego niski indeks glikemiczny (IG), co oznacza, że po spożyciu żytniego produktu nie dochodzi do gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi. Dzięki temu

zboże to mogą bez przeszkód jeść osoby z cukrzycą lub insulinoopornością, bądź dążące do utrzymania stabilnego poziomu cukru. Ponadto żyto zapewnia dłuższe uczucie sytości, co pomaga kontrolować apetyt i pozwala ograniczyć ilość słodkich lub słonych przekąsek między posiłkami.

W jakich przypadkach żyto jest niewskazane?

- **Celiakia:** żyto zawiera gluten, więc osoby z celiakią lub nadwrażliwością na gluten powinny unikać żyta. Alternatywą jest dostępne na naszym rynku żyto bezglutenowe.
- **Nietolerancja laktozy:** niektóre produkty z żyta mogą zawierać laktozę, zatem osoby nietolerujące jej powinny sprawdzić skład produktu przed spożyciem.
- **Kamica nerkowa:** żyto zawiera związki, które mogą powodować tworzenie się kamieni nerkowych u osób podatnych na tę chorobę. Powinny one skonsultować się z lekarzem przed włączeniem żyta do diety.
- **Interakcje z lekami:** niektóre składniki zawarte w życie mogą wchodzić w interakcje z określonymi lekami. Osoby przyjmujące leki na stałe powinny uzgodnić z lekarzem wprowadzenie żyta do jadłospisu.



Jęczmień

Wytwarza się z niego kaszę perłową i pęczak, otręby i płatki, mąkę oraz sład. Jęczmień – jedno z najstarszych uprawianych zbóż na świecie, które od wieków odgrywa ważną rolę w codziennej diecie.

Dobre trawienie

Jeśli doskwierają nam dolegliwości jelitowe, jęczmień może okazać się wartościowym elementem jadłospisu. Zawiera bowiem błonnik, który korzystnie wpływa na pracę jelit, funkcjonowanie układu trawiennego, pomaga zapobiegać zaparciom oraz utrzymać prawidłową florę bakteryjną jelit.

Mocne kości i ciśnienie w normie

Na stan masy kostnej w naszym organizmie kluczowy wpływ ma sposób odżywiania się oraz zdrowy styl życia. Składniki mineralne obecne w jęczmieniu, takie jak żelazo, magnez, cynk i miedź, pozwalają zwiększyć gęstość mineralną kości i mogą pomóc w zapobieganiu osteoporozie. Ponadto zawarte w jęczmieniu sole mineralne naturalnie obniżają ciśnienie krwi, dzięki czemu mamy szansę uniknąć nadciśnienia.

Zdrowa skóra i dużo energii

Jęczmień jest cennym źródłem witamin z grupy B, które pozytywnie wpływają na kondycję naszej skóry oraz funkcjonowanie układu nerwowego, oddziałując na jego sprawność, poziom koncentracji oraz nastrój.

Witaminy B1, B2, B5, B6 i B12, niacyna oraz biotyna, znajdujące się w jęczmieniu, przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego. Pomagają generować energię potrzebną do wszystkich codziennych funkcji, jednak starzenie się organizmu spowalnia ten proces. Niedobór energii w miarę upływu czasu jest częstą dolegliwością i może być spowodowany m.in. właśnie niedoborem witaminy B12. Starsze osoby mają tendencję do wytwarzania mniejszej ilości kwasu żołądkowego, który jest niezbędny do uwalniania tej witaminy z białek zawartych w pożywieniu. Witamina B12 wraz z B6 bierze również udział w prawidłowym tworzeniu czerwonych krwinek, co jest niezwykle ważne dla dostarczania tlenu milionom komórek w całym organizmie. Przewlekłe zmęczenie jest często oznaką, że do

komórek nie trafia wystarczająca ilość tlenu. Z powyższych względów spożywanie produktów jęczmiennych może hamować te negatywne procesy.

Serce w dobrej kondycji i cukier w ryzach

Jęczmień zawiera beta-glukan, który może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL (złego cholesterolu), a niższy cholesterol to mniejsze ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Z kolei znajdujący się w jęczmieniu błonnik pozwala utrzymać glukozę we krwi na właściwym poziomie, co jest istotne dla osób z cukrzycą lub insulinoopornością. Na optymalny wskaźnik cukru we krwi wpływa również niski indeks glikemiczny tego zboża.

Waga pod kontrolą

Włączenie przetworów jęczmiennych do diety przyniesie korzyści osobom mającym problemy z kontrolą wagi. Jęczmień jest niskokalorycznym składnikiem, bogatym w błonnik, który sprawia, że zjedzenie posiłku na bazie tego zboża zapewni nam uczucie sytości na dłużej. Dzięki temu łatwiej nam będzie zrezygnować z podjadania kalorycznych przekąsek między posiłkami, a w rezultacie – tracić zbędne kilogramy w bezpieczny sposób.

Jęczmień nie dla wszystkich

Produktów zawierających jęczmień powinni unikać przede wszystkim chorzy na celiakię, z nadwrażliwością na gluten oraz nietolerujący laktozy (mogą ją zawierać niektóre produkty jęczmienne). Przed wprowadzeniem jęczmienia do diety powinny skonsultować się z lekarzem osoby przyjmujące regularnie leki, gdyż niektóre składniki znajdujące się w jęczmieniu mogą wchodzić z nimi w interakcje, oraz cierpiący na kamienie nerkowe - jęczmień jest bogaty w oksalany, które mogą przyczyniać się do ich powstawania.

Owies

Owies to jedno z najzdrowszych zbóż nie tylko w polskiej kuchni. Bogate w składniki bioaktywne, a tym samym niezwykle wartościowe dla zdrowia człowieka, zboże to zaliczane jest do żywności funkcjonalnej, czyli o wysokiej wartości żywieniowej.

Skutecznie obniża cholesterol

Spożywanie produktów pochodzących z owsa pomaga obniżyć poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co jest zasługą zawartych w ziarnach owsa β -glukanów, fitosteroli, tokotrienoli oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo owies wykazuje zdolność do regulowania poziomu frakcji tzw. złego (LDL) i dobrego (HDL) cholesterolu – zmniejsza ilość frakcji LDL i zwiększa poziom HDL. Badania dowodzą, że spadek stężenia cholesterolu we krwi jest proporcjonalny do ilości spożywanych produktów owsianych i zawartych w nich β -glukanów, czyli związków wykazujących właściwości przeciwutleniające. Spożycie 3g β -glukanów (np. 2/3 filiżanki płatków owsianych, 1/3 filiżanki otrębów owsianych lub pół filiżanki kaszy owsianej) powoduje redukcję poziomu cholesterolu całkowitego o 2%, a stężenia LDL – o 5%. Dzięki temu mamy szansę zmniejszyć ryzyko wystąpienia niedokrwiennej choroby serca nawet o 10%!

Pomaga w trawieniu i „pochłania” cukier

Produkty zawierające owies mają duże znaczenie dla gospodarki węglowodanowej w naszym organizmie. Zawarty w zbożu błonnik, przechodząc przez jelita, przyczynia się do absorpcji cukrów prostych. W efekcie przenikają one do krwiobiegu w dużo mniejszym stopniu, ograniczając w ten sposób „skoki” glikemiczne we krwi.

Przetwory owsiane, takie jak płatki czy otręby, bardzo korzystnie oddziałują na układ pokarmowy. Zawarte w nich glukany regulują trawienie, wpływają na opóźnienie opróżniania żołądka, chronią błonę śluzową jelita cienkiego i żołądka. Glukany wraz z błonnikiem nierozpuszczalnym w wodzie pomagają usuwać niestrawione resztki pokarmu z jelit, zapobiegając powstawaniu nadżerek i stanów zapalnych, a w konsekwencji – działając profilaktycznie w nowotworach jelita grubego i cienkiego, żołądka i odbytnicy.

Co ważne, błonnik w kontakcie z wodą pęcznieje w żołądku, dając tym samym uczucie sytości na długi czas. Docenią to szczególnie osoby na diecie redukcyjnej. Ponadto zawarty w owsie błonnik ułatwia oczyszczanie organizmu z toksyn i hamuje nadmierne wchłanianie tłuszczu z pożywienia.

Wspiera układ nerwowy, odpornościowy i moczowy

Składniki owsa wpływają na wzmocnienie układu nerwowego i odpornościowego. To przede wszystkim zasługa rozpuszczalnego w wodzie błonnika, a zwłaszcza beta-glukanów, które stymulują układ immunologiczny. Mają one również właściwości prebiotyczne – wspierają funkcjonowanie flory bakteryjnej, zasiedlającej przewód pokarmowy i mającej wpływ na odporność organizmu.

Jak wynika z badań, owies poprawia koncentrację i samopoczucie. Dzięki połączeniu pierwiastków (wapń, magnez, potas, żelazo) i witamin (głównie z grupy B) zboże to okazuje się bardzo skuteczne w walce z długotrwałym stresem i bezsennością.

Obecne w ziarnach owsa flawonoidy i saponiny (związki chemiczne pochodzenia roślinnego) działają moczopędnie, chroniąc układ moczowy (nerki, pęcherz moczowy). Składniki owsa wykazują także działanie antyśpazmatyczne, przeciwdziałając skurczom i drgawkom.

Zawiera wyjątkowe polifenole

W owsie znajdziemy awenantramidy – unikalne polifenole, które występują tylko w ziarnach tego zboża. Mają one silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antyastmatyczne. Działają również antyalergicznie i łagodzą objawy świądu.

Kto musi unikać owsa?

Produkty zawierające owies nie są wskazane chorym na celiakię i z nadwrażliwością na gluten.

Orkisz

Orkisz należy do najstarszych gatunków pszenicy. Współczesne badania naukowe dowodzą, że jest najzdrowszy ze wszystkich rodzajów zbóż. Posiada optymalną ilość wszelkich niezbędnych do życia składników odżywczych: wysokowartościowego białka, węglowodanów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, składników mineralnych (żelaza, magnezu, fosforu, wapnia) oraz witamin (A, E, D, B1, B2, B6).

Naturalny antybiotyk

Orkisz zawiera rodanid, czyli naturalny antybiotyk, który wykazuje wysoką skuteczność w przeciwdziałaniu infekcjom. Do jego najważniejszych właściwości zaliczamy zdolność pobudzania aktywnych komórek organizmu do zwiększania sił układu odpornościowego.

W orkiszu znajduje się 17% białka i aż 8 aminokwasów niezbędnych dla organizmu człowieka, co czyni z niego wyjątkowe zboże, które stanowi cenne źródło białka roślinnego. W ziarnach orkiszu obecne są też nienasycone kwasy tłuszczowe i fitosterole, sprzyjające prawidłowemu funkcjonowaniu serca i układu krążenia (skutecznie obniżają cholesterol).

Źródło magnezu

Orkisz pełnoziarnisty (nieoczyszczone ziarno) wspiera nie tylko zdrowie, ale i korzystnie wpływa na samopoczucie. Poprawia koncentrację, nastrój i łagodzi stany zmęczenia – przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość magnezu i witamin z grupy B, które działają kojąco na układ nerwowy.

Zboże to, właśnie dlatego, że stanowi bogate źródło magnezu, jest zalecane szczególnie osobom, które mają wyższe zapotrzebowanie na ten składnik mineralny, jak kobiety w ciąży, sportowcy, dzieci i osoby starsze. Warto przy tym zaznaczyć, że bardzo cennym źródłem magnezu jest mąka orkiszowa, która bez wątpienia powinna znaleźć się w diecie cukrzyka. Magnez z mąki orkiszowej nie tylko pozwala kontrolować poziom cukru we krwi, ale również może mieć istotny wpływ na zmniejszenie negatywnych skutków choroby, w tym owrzodzenia nóg

Na wzmocnienie śledziony i trzustki

Ta odmiana pszenicy ma właściwości ogrzewające i wzmacniające śledzionę oraz trzustkę, wykazuje także działanie krwiotwórcze i budujące mięśnie. Może być stosowany przy alergiach i zaburzeniach przemiany wapnia.

Przeciwwskazania dla spożycia orkisz:

- **Kamienie nerkowe:** orkisz zawiera pewne ilości związków mineralnych, takich jak szczawiany, które mogą przyczyniać się do tworzenia się kamieni nerkowych u osób podatnych na ten problem. Osoby z historią kamieni nerkowych powinny skonsultować się z lekarzem przed spożyciem orkisz.
- **Indywidualna nietolerancja:** każdy organizm może reagować inaczej na spożywanie orkisz. Jeśli doświadczasz niepożądanych objawów po spożyciu orkisz, takich jak ból brzucha, wzdęcia, uczucie dyskomfortu, może to wskazywać na indywidualną nietolerancję. W takim przypadku warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.



Przepisy



Marta Wysogład

Dietetyczka, autorka bloga kulinarnego JemzDietetykiem.pl i ekspertka III edycji kampanii „Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty” proponuje przepisy z wykorzystaniem produktów i przetworów zbożowych – na rozmaite okazje i pory dnia.

Pszenica na zdrowie!

Poznaj 5 przepisów na pożywne dania na bazie pszenicy



Bogate źródło węglowodanów złożonych, będących podstawowym paliwem dla naszego organizmu, błonnika pokarmowego oraz składników mineralnych.

To pszenica, która jest ważnym elementem diety człowieka na całym świecie. Zboże to wykorzystywane jest do produkcji wielu produktów spożywczych, takich jak mąka, pieczywo, makarony, płatki śniadaniowe czy kasze. Włączenie ich do codziennego menu może urozmaicić wszystkie nasze posiłki w ciągu dnia.



Grillowany kurczak z letnią sałatką z kaszy bulgur (1 porcja)

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Piersz z kurczaka przekrój wzdłuż na dwa cienkie płyty. Polej z obu stron jedną łyżką oleju, przypraw solą, pieprzem i tymiankiem. Rozgrzej patelnię grillową i smaż kurczaka z obu stron po 5 minut. Pomidora pokrój w kostkę, ogórka obierz i pokrój w kostkę, cebulę i natkę pietruszki posiekaj. Do ugotowanej kaszy dodaj warzywa, jedną łyżkę oleju, ocet jabłkowy, sól, pieprz i wymieszaj.

Składniki

- 50 g kaszy bulgur
- 100 g piersi z kurczaka
- pół pomidora
- 1 ogórek gruntowy
- pół małej cebuli czerwonej
- natka pietruszki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- sól, pieprz, tymianek




Cukinia faszerowana mięsem mielonym i kaszą kuskus (1-2 porcje)

Cukinię przekrój wzdłuż na dwie równe części. Łyżką wydrąż środek z pestkami i przetóż do miski na bok. Cukinię posól i odstaw na bok, aby puściła wodę. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę, czosnek obierz i posiekaj, paprykę pokrój w kostkę. Pomidora sparz, zdejmij skórkę i zpokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 40 sekund. Dodaj mięso mielone, przypraw solą, pieprzem i smaż, rozdrabniając cały czas mięso drewnianą łyżką, aby nie powstały duże grudki. Dodaj paprykę i smaż jeszcze 1 minutę. Dodaj środek z cukinii, pomidora i gotuj do momentu, aż cała woda wyparuje. Pod koniec gotowania dodaj koncentrat pomidorowy, sól, pieprz i wymieszaj. Dodaj ugotowaną kaszę i ponownie wymieszaj. Z cukinii wylej wodę, przetrzyj ręcznikiem kuchennym i napełnij po brzeży farszem. Włóż cukinię do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na 30 minut. W tym czasie ser żółty pokrój w drobną kostkę lub zetrzyj na tarce. Po 30 minutach posyp cukinię serem i piecz jeszcze przez 2-3 minuty, aż ser się rozpuści.

Składniki

- 1 większa cukinia
- 50 g kaszy kuskus
- pół małej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- pół papryki
- 1 mały pomidor
- 50 g mięsa mielonego z kurczaka
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 2 plasterki sera żółtego
- natka pietruszki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól, pieprz


A top-down view of a dark teal ceramic bowl with a black rim, filled with a thick, pinkish-red porridge. The porridge is garnished with two large, sliced strawberries and a pile of hazelnuts. The bowl sits on a light-colored wooden cutting board. In the background, a white cloth with blue and green stripes is visible. On the left side of the image, there is a decorative gold leaf pattern. A semi-transparent white circle at the bottom left contains the recipe text, and another semi-transparent white circle at the bottom right contains the ingredients list.

Truskawkowa kasza manna (1 porcja)

Mleko wlej do rondelka i zagotuj. W międzyczasie truskawki wrzuć do wysokiej miski, dodaj miód i dokładne zblenduj. Kiedy mleko się zagotuje, wsyp kaszę manną i mieszaj cały czas, aż kasza zgęstnieje. Na koniec dodawaj po jednej łyżce zblendowanych truskawek i mieszaj. Gotową kaszę przełóż do miski, połóż kilka truskawek i posyp posiekаныmi orzechami.

Składniki

- 250 ml mleka 2%
- 3 łyżki kaszy manny
- garść truskawek (zostaw 2-3 do dekoracji)
- pół łyżeczki miodu
- garść orzechów laskowych



Makaron z bobem i cukinią (2 porcje)

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Bób wrzuć do gotującej się i osolonej wody i gotuj przez około 10 minut. Gotowy bób obierz ze skórki. Cebulę, czosnek obierz i posiekaj, cukinię pokrój na ćwiartki. Ser żółty pokrój w drobną kostkę lub zetrzyj na tarce. Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę i smaż, aż się zeszkli. Następnie dodaj czosnek i smaż przez 40 sekund. Dodaj cukinię i duś przez 5 minut, aż cukinia zmięknie. Dodaj ugotowany i obrany bób. Wlej śmietankę, przypraw solą, pieprzem, wymieszaj i zagotuj. Dodaj ser i wymieszaj, aż się rozpuści. Dodaj makaron i dokładnie wymieszaj. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.

Składniki

- 100 g makaronu pszennego
- 100 g bobu
- pół małej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała cukinia (ok. 150 g)
- 2 plasterki sera żółtego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 100 ml śmietanki 30%
- natka pietruszki
- sól, pieprz



Jogurtowe placuszki z malinami i borówkami (7-8 placuszków)

Większą część jogurtu (ok. 130 g) jogurtu przelej do miski, dodaj jajko i za pomocą trzepaczki kuchennej wymieszaj. Dodaj cukier, mąkę, proszek do pieczenia, mleko i dokładnie wymieszaj do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Na patelni rozgrzej olej i smaż małe placuszki z obu stron po około 1 minucie, aż się lekko zarumienią. Gotowe placuszki polej pozostałym jogurtem (ok. 1 łyżka), posyp świeżymi owocami i posiekanymi orzechami.

Składniki

- 150 g jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru
- 90 g mąki pszennej
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 50 ml mleka 2%
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- garść malin i borówek
- garść orzechów włoskich

Żytnie naleśniki, owsianka, a może makaron? Jedz dania na bazie produktów z żyta i wspieraj swój organizm



Spożywanie produktów żytnich przynosi wiele korzyści naszemu organizmowi. Są one bogate w błonnik, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak żelazo, magnez, cynk i miedź. Jedząc dania, których składnikiem są produkty i przetwory z żyta, dbamy o prawidłową florę bakteryjną, wspieramy nasz układ odpornościowy, nerwowy i kostny. Ważną cechą żyta jest również jego niski indeks glikemiczny. Dzięki temu zboże to może być elementem diety osób z cukrzycą lub insulinoopornością, bądź dążących do utrzymania stabilnego poziomu cukru.



Żytnie kopytka z sosem kurkowym

Przygotuj sos kurkowy: kurki oczyść i optucz. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż przez 2 minuty cebulę z czosnkiem. Dodaj kurki i smaż przez 5 minut. Dodaj sól, pieprz i wymieszaj. Wlej śmietankę, zagotuj i gotuj całość przez 2-3 minuty, co jakiś czas mieszając. Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie. Gotowe ziemniaki ubij tłuczkiem, przełóż do miski i odstaw do ostudzenia. Dodaj mąkę, jajko, szczyptę soli i gnieć całość na gładkie ciasto (nie powinno się kleić). Ciasto rozłóż na stolnicy posypanej mąką, podziel na kilka części, z których uformuj nieduże wałeczki. Każdy kawałek przekrój na ukos, aby powstały kopytka. Ugotuj je w osolonej wodzie do wypłynięcia. Gotowe kopytka polej sosem kurkowym i posyp posiekaną natką pietruszki.


Składniki

Przepis na 3-4 porcje:

- 500 g ziemniaków
- 4-5 łyżek mąki żytniej typ 720
- 1 jajko
- sól, pieprz

Sos kurkowy:

- 200 g kurek
- pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 250 ml śmietanki 30%
- sól, pieprz
- natka pietruszki




Makaron żytni z kurczakiem w sosie pomidorowo-paprykowym

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, przypraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju i usmaż mięso, aż się zarumieni. Gotowe mięso przełóż na talerz i odstaw na bok. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Paprykę pokrój w kostkę, pomidora sparz i obierz ze skórki. Na tej samej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, dodaj cebulę, czosnek i smaź przez 2 minuty. Dodaj paprykę i smaź jeszcze przez 2 minuty. Dodaj ćwiartki pomidora, przykryj patelnię i duś przez 5 minut. Następnie zdejmij pokrywkę i gotuj sos przez 10-15 minut do momentu, aż woda wyparuje. Pod koniec przypraw solą, pieprzem, majerankiem i tymiankiem. Kiedy sos będzie gęsty, przełóż go do wysokiego naczynia i zblenduj. Do makaronu dodaj kurczaka, polej sosem, wymieszaj. Posyp posiekaną natką pietruszki.

Składniki

Przepis na 2 porcje:

- 100 g makaronu żytniego
- 200 g mięsa z piersi z kurczaka
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryka
- 2 pomidory
- natka pietruszki
- sól, pieprz, majeranek, tymianek



Żytnie naleśniki z nadzieniem serowym i musem truskawkowym

W naczyniu wymieszaj mąkę, mleko, wodę, jajko, cukier (mąkę dodawaj stopniowo i mieszaj do uzyskania konsystencji rzadkiej śmietany). Gotowe ciasto odstaw na bok na 10-15 minut. Na rozgrzanej patelni, za pomocą ręcznika kuchennego, rozprowadź olej i smaż cienkie naleśniki z obu stron.

Przygotuj nadzienie serowe: twaróg wymieszaj z jogurtem i cukrem. Gotowe naleśniki posmaruj serem i złóż w trójkąt lub zawiń w rulon.

Przygotuj mus: truskawki zblenduj, dodaj do rondelka, zagotuj. Dodaj cukier i mieszaj do czasu, aż mus zgęstnieje. Gotowe naleśniki polej musem i posyp posiekanymi orzechami.

Składniki

Przepis na 9-10

naleśników:

- 100 g mąki żytniej typ 720
- 250 ml mleka 2%
- 100 ml wody gazowanej
- 2 jajka
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Nadzienie - przepis na 1 porcję:

- 60 g twarogu półtłustego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka cukru

Mus truskawkowy - przepis na 1 porcję:

- 100 g truskawek
- 1 łyżka cukru

Dodatkowo:

- garść orzechów włoskich


A top-down view of a light brown ceramic bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with a layer of white yogurt. Scattered around the yogurt are fresh blueberries, sliced hazelnuts, and two large slices of peach. Two fresh basil leaves are placed on top of the yogurt. The bowl is set on a light blue-grey surface. In the top left corner, there are more peach slices and a whole peach. On the left side of the bowl, there are decorative white line-art leaves.

Żytnia owsianka

Płatki żytnie zalej wrzątkiem, aby woda przykryła płatki i odstaw na 15 minut do napęcznienia. Gotowe płatki wymieszaj z jogurtem naturalnym. Z moreli usuń pestkę, dodaj do płatków razem z borówkami. Posyp posiekanymi orzechami i polej miodem.

Składniki

- 50 g płatków żytnich
- 200 g jogurtu naturalnego
- garść borówek
- 1 morela
 - garść orzechów laskowych
 - 1 łyżeczka miodu



Krem z pieczonych pomidorów z żytnią grzanką

Do żaroodpornego naczynia włóż pomidory, obrany czosnek, cebulę pokrojoną w półplasterki, polej olejem, posyp solą, pieprzem, tymiankiem, majerankiem, dokładnie wymieszaj i włóż naczynie do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 30 minut. 5 minut przed końcem pieczenia włóż do piekarnika pieczywo z plasterkami sera. Po tym czasie przełóż warzywa do garnka i zblenduj na krem. Zupę posyp posiekaną natką pietruszki i podawaj z grzankami z serem.

Składniki

- 5 pomidorów
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól, pieprz, tymianek, majeranek

Dodatki na 1 porcję:

- 2 kromki chleba żytniego 100%
- 2 plastry sera żółtego (gouda)
- natka pietruszki

Potrzebujesz energii? **Zapewnią ją te dania na bazie** **przetworów jęczmiennych**



Wspiera dobre trawienie, pomaga dbać o mocne kości i zapobiegać osteoporozie. To tylko niektóre zalety jęczmienia. Dieta zawierająca produkty z tego zboża pozytywnie wpływa także na kondycję naszej skóry, zapewnia energię, pozwala na obniżenie „złego” cholesterolu oraz utrzymanie glukozy we krwi na właściwym poziomie.



Krucze ciasteczka jęczmienne z czekoladą i orzechami


Do miski wsyp mąkę, cukier, proszek do pieczenia, wymieszaj składniki, dodaj masło i ugnieć ręką. Następnie wbij jajko i ugnieć jednolite ciasto. Uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego i połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Każdą kuleczkę spłaszcz za pomocą widelca. Włóż blachę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 15 minut. Gotowe ciasteczka odstaw do ostudzenia. Orzechy laskowe drobno posiekaj. Do rondelka wsymp pokruszoną czekoladę, wlej mleko i mieszaj, aż czekolada się rozpuści. Każde ciasteczko polej rozpuszczoną czekoladą, posyp orzechami i włóż ciasteczka do lodówki na 20 minut.

Składniki

- 200g mąki jęczmiennej
- 70g cukru
- 100g masła (zimne)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jajko

Dodatki:

- 35g gorzkiej czekolady
- 3 łyżki mleka
- 10g orzechów laskowych




Jęczmienianka z karmelizowaną gruszką i orzechami włoskimi

Mleko wlej do rondelka i zagotuj. Wsyp płatki jęczmiennie i gotuj na małym ogniu przez około 6 minut, aż płatki zgęstnieją. Gruszkę pokrój na plasterki, wrzuć do rondelka, dodaj miód, cynamon i mieszaj przez 1 minutę, aż składniki się połączą. Gotowe płatki przetóż do miseczki, nałóż gruszkę i posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

Składniki

- 200ml mleka 2%
- 50g płatków jęczmiennych
- 1 gruszka
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta cynamonu
- 15g orzechów włoskich




Kasza perłowa z pieczonymi warzywami (przepis na 3 porcje)

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę obierz i pokrój w półplasterki, marchew obierz i pokrój w plasterki, cukinię pokrój w ćwiartki, paprykę w kostkę, batata obierz i pokrój w małą kostkę. Warzywa przetóż do miski, polej olejem, przypraw solą, pieprzem, tymiankiem i dokładnie wymieszaj. Warzywa przetóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i włóż do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 35-40 minut. Gotowe warzywa wymieszaj z kaszą.

Składniki

- 150g kaszy jęczmiennej perłowej
- 1 cebula czerwona
- 1 marchewka
- pół cukinii
- 1 papryka
- 1 średni batat
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- sól, pieprz, tymianek




Placuszki z cukinii z jogurtem (przepis na 2 porcje, 6-7 placuszków)

Cukinię pokrój na pół, wydrąż środek i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cukinię lekko posól i odstaw na bok. Do miski wbij jajko, wsyp mąkę, przypraw solą, pieprzem, dodaj 2 łyżki koperku i wymieszaj do uzyskania konsystencji ciasta naleśnikowego (jeśli ciasto wyjdzie za gęste – dolej 1-2 łyżki mleka). Z cukinii odciśnij nadmiar wody i dodaj do ciasta, wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej i smaż placuszki z obu stron po około 1,5-2 minuty, aż się zarumienią. Dwie łyżki koperku dodaj do jogurtu, przypraw lekko solą i pieprzem, wymieszaj. Placuszki podawaj z jogurtem.

Składniki

- 1 cukinia
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki jęczmiennej
- sól, pieprz
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 4 łyżki posiekanego koperku
- 150g jogurtu naturalnego



Kaszotto buraczkowe (przepis na 2 porcje)

Mleko wlej do rondelka i zagotuj. Wsyp płatki jęczmienne i gotuj na małym ogniu przez około 6 minut, aż płatki zgęstnieją. Gruszkę pokrój na plasterki, wrzuć do rondelka, dodaj miód, cynamon i mieszaj przez 1 minutę, aż składniki się połączą. Gotowe płatki przełóż do miseczki, nałóż gruszkę i posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

Składniki


- 200ml mleka 2%
- 50g płatków jęczmiennych
- 1 gruszka
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta cynamonu
- 15g orzechów włoskich

Porcja owsa każdego dnia!

Przepisy na odżywcze śniadania i przekąski owsiane



Spożywanie produktów pochodzących z owsa może zmniejszyć poziom cholesterolu całkowitego we krwi, obniżyć tzw. zły cholesterol (LDL) i zwiększyć ten dobry (HDL). Zawarte w owsie glukany, wraz z błonnikiem nierozpuszczalnym w wodzie, pomagają usuwać niestrawione resztki pokarmu z jelit, zapobiegając powstawaniu nadżerek i stanów zapalnych, a w efekcie - działając profilaktycznie w nowotworach układu pokarmowego. Z kolei unikalne polifenole, występujące tylko w ziarnach tego zboża, mają silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antyastmatyczne. Owies jest również bardzo skuteczny w walce z długotrwałym stresem i bezsennością.



Gofry owsiane ze szpinakiem i jajkiem sadzonym (1 porcja = 2 gofry)

Białko oddziel od żółtka i ubij na sztywną pianę. Do miski z żółtkiem dodaj mąkę owsianą, wlej wodę gazowaną, dodaj miód, olej, proszek do pieczenia i wymieszaj. Dodaj ubite białko i delikatnie mieszaj, aż składniki się połączą. Odstaw ciasto na 10 minut. Mocno rozgrzaną gofrownicę posmaruj olejem, wylej masę i smaż gofry przez 5 minut. W międzyczasie na patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oleju, wbij jajko i smaż je, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Czosnek obierz, posiekaj i na patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oleju i podsmaż czosnek przez 1 minutę. Dodaj szpinak, pomidorki koktajlowe i mieszaj, aż szpinak zwiędnie. Na gotowe gofry wyłóż szpinak z pomidorkami i na to połóż jajko sadzone. Posyp świeżo mielonym pieprzem..

Składniki

Przepis na ciasto:

- 1 jajko
- 50 g mąki owsianej
- 50 ml wody gazowanej
- 1 łyżka oleju rzepakowego do ciasta + 1 łyżeczka oleju rzepakowego do posmarowania gofrowicy
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Dodatki do gofrów:

- 1 jajko
- 1 ząbek czosnku
- 3 garście szpinaku
- 5 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego
- pieprz




Granola z płatków i otrębów owsianych

W misce wymieszaj płatki owsiane i otręby owsiane. Orzechy laskowe posiekaj, dodaj do płatków. Dodaj nasiona słonecznika, pestki dyni i wymieszaj. W rondelku rozpuść masło z miodem. Roztopione masło z miodem wlej do płatków z orzechami, dodaj cynamon i mieszaj, aż wszystkie składniki się połączą. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, rozłóż granolę i włóż do piekarnika nagrzanego na 190 stopni na 25 minut. Gotową granolę podawaj z jogurtem naturalnym.

Składniki

- 150 g płatków owsianych
- 50 g otrębów owsianych
- 50 g orzechów laskowych
- 50 g nasion słonecznika
- 20 g pestek dyni
- 50 g masła
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3 łyżeczki miodu
- do podania na 1 porcję: 100g jogurtu naturalnego



Kasza owsiana z pieczoną dynią i papryką (2 porcje)

Dynię i paprykę pokrój w kostkę, wrzuć do miski, polej warzywa olejem, przypraw solą i wymieszaj. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, rozłóż warzywa i włóż do piekarnika nagrzanego na 190 stopni na 30 minut. W międzyczasie ugotuj kaszę owsianą zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przygotuj dressing: olej rzepakowy wymieszaj z miodem, musztardą, octem jabłkowym i przypraw solą, pieprzem, bazylią. Gotowe warzywa dodaj do kaszy, polej dressingiem i wymieszaj. Kaszę posyp posiekanymi orzechami, posiekaną natką pietruszki oraz posyp pokruszonym serem.

Składniki

- 100 g kaszy owsianej
- 100 g dyni hokkaido
- 1 papryka
- sól
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 20 g orzechów włoskich
- 100 g sera sałatkowego typu feta
- garść natki pietruszki

Dressing:

- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- sól, pieprz, bazylia



Owsianka malinowa

Mleko wlej do rondelka i zagotuj. Wsyp płatki owsiane i gotuj przez 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje. Na koniec dodaj kakao i wymieszaj. W międzyczasie połowę porcji malin rozgnieć widelcem. Na dno słoiczka wyłóż rozgniecione maliny, nałóż owsiankę, jogurt naturalny, resztę malin i posyp posiekаныmi orzechami.

Składniki

- 200 ml mleka 2%
- 50 g płatków owsianych
- 1 łyżeczka kakao
- 100 g malin
- 100 g jogurtu naturalnego
- 10 g orzechów laskowych



Owsiane racuszki z jabłkami

Pół jabłka zetrzyj na grubych oczkach, drugie pół pokrój w kostkę. Do miski wsyp mąkę owsianą, wlej mleko, wbij jajko, dodaj starte jabłko, miód, cynamon, proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj. Odstaw ciasto na 5-10 minut. Na patelni rozgrzej olej i smaż małe racuszki po około 1-1,5 minuty z obu stron. Gotowe racuszki podawaj z jogurtem naturalnym, kostkami jabłka, posyp posiekanymi orzechami i cynamonem.


Składniki

- 1 jabłko
- 50 g mąki owsianej
- 50 ml mleka 2%
- 1 jajko
- 1 łyżeczka miodu
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- cynamon
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 50 g jogurtu naturalnego
- 10 g orzechów laskowych

**Masz niedobór magnezu,
obniżony nastrój, osłabioną
odporność?
Dania na bazie orkiszu
pomogą wzmocnić
twój organizm**



Orkisz to najzdrowsze ze wszystkich zbóż. Zawiera rodanid, czyli naturalny antybiotyk, który pobudza aktywne komórki organizmu do zwiększania sił układu odpornościowego. Jest cennym źródłem białka roślinnego, aminokwasów, nienasyconych kwasów tłuszczowych i fitosteroli niezbędnych dla naszego zdrowia. Zboże to obfituje również w magnez i witaminy z grupy B, działając kojąco na układ nerwowy.



Sałatka z ziarnami orkiszu i białą fasolą

Dzień wcześniej ziarna orkiszu zalej wodą i odstaw na całą noc. Następnie odlej wodę i dokładnie opłucz ziarna pod bieżącą wodą. Ugotuj ziarna w 300 ml osolonej wody przez 40 minut. Cebulę obierz i drobno posiekaj, paprykę pokrój w kostkę, natkę pietruszki posiekaj. Do ziaren orkiszu dodaj warzywa, odcedzoną fasolę, ocet jabłkowy, olej, szczyptę soli, pieprzu i dokładnie wymieszaj. Posyp natką pietruszki.

Składniki

- 50 g ziaren orkiszu
- 20 g czerwonej cebuli
- pół czerwonej papryki
- natka pietruszki
- 50 g białej fasoli
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól, pieprz



Kasza orkiszowa z pieczarkami i kurczakiem

Cebulę i czosnek obierz, a następnie posiekaj. Pieczarki umyj i pokrój na plasterki. Mięso z kurczaka pokrój w kostkę, przypraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, dodaj kurczaka i smaż przez kilka minut, aż się zarumieni. Gotowe mięso przełóż do miski i odłóż na bok. Na tej samej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, dodaj cebulę, czosnek i smaż przez 2 minuty. Dodaj pieczarki, lekko posól i smaż, aż się lekko zarumienią, a woda odparuje. Dodaj suchą kaszę i wymieszaj. Wlej gorący bulion i wymieszaj. Gotuj pod przykryciem przez 10 minut, co jakiś czas przemieszaj. Po 10 minutach ściągnij pokrywkę, przypraw pieprzem, tymiankiem i gotuj przez kilka minut (kasza ma wchłonąć cały płyn, w razie potrzeby dolej więcej bulionu). Dwie minuty przed końcem dodaj mięso i wymieszaj. Gotowe kaszotto posyp posiekaną natką pietruszki.

Składniki

- 30 g cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 5 pieczarek
- 100 g mięsa z piersi z kurczaka
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 60 g kaszy orkiszowej
- 150 ml bulionu warzywnego
- garść natki pietruszki
- sól, pieprz, tymianek



Kopytka dyniowe

Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie, aż będą miękkie, i odstaw do ostygnięcia. Ziemniaki dokładnie zagnieć, dodaj puree z dyni i wymieszaj. Dodaj mąkę, szczyptę soli, kurkumy i wymieszaj. Stolnicę posyp mąką i ugnieć ciasto przez około 2-3 minuty (jeśli ciasto się klei, dosyp więcej mąki). Ciasto zawiń w rulon i pokrój na małe kawałki. Każdy kawałek ciasta uformuj w kuleczkę i za pomocą wykałaczki zrób kształt dyni. Kopytka gotuj we wrzącej wodzie przez kilka minut, aż kopytka wypłyną. Szczypiorek posiekaj na długie kawałki i włóż w środek kopytka.

Składniki

- 500 g ziemniaków
- 350 g puree z dyni
- 1,5 szklanki mąki orkiszowej (typ 630)
 - + mąka do podsypywania stolnicy
- Szczypiorek
 - sól, kurkuma



Kakaowa orkiszanka z karmelizowaną śliwką

Mleko wlej do rondelka i zagotuj. Wsyp płatki i gotuj przez 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje. Na koniec dodaj kakao i wymieszaj. Śliwki przekrój na pół, usuń pestki i pokrój na ćwiartki. Śliwki przełóż do rondelka, dodaj miód, posyp cynamonem i gotuj na małym ogniu przez 2 minuty, cały czas mieszając. Do owsianki dodaj jogurt waniliowy, śliwki, posyp posiekanymi orzechami i czekoladą.

Składniki

- 200 ml mleka 2%
- 50 g płatków orkiszowych
- 1 łyżeczka kakao
- 3 śliwki
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta cynamonu
- 75 g jogurtu waniliowego
- 10 g orzechów laskowych
- 1 kostka gorzkiej czekolady



Placki twarogowe z jabłkami

Twaróg przełóż do miski i ugnieć widelcem. Dodaj mąkę, jajko, cukier, cynamon, proszek do pieczenia i wymieszaj. Jabłko obierz i zetrzyj na grubych oczkach, dodaj do twarogowej masy i ponownie wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej i na małym ogniu smaż małe placuszki z obu stron po około 1 minucie (1 łyżka na 1 placuszkę). Podawaj z posiekanymi orzechami.

Składniki

- 125 g twarogu półtłustego
- 45 g mąki orkiszowej (typ 630)
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru
- szczypta cynamonu
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- pół jabłka
 - 1 łyżka oleju rzepakowego
 - 10 g orzechów laskowych



Ogólnopolska kampania promocyjno-edukacyjna
„Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty”,
której organizatorem jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych,
sfinansowana jest ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych.

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie internetowej:

www.glutenowyzawrotglowy.pl

oraz na profilach:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100075780200995>

<https://www.instagram.com/glutenowyzawrotglowy/>