



JOANNA
DRONKA-SKRZYPCZAK

Dieta w chorobach AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

PRZEPISY

 PZWL

Joanna Dronka-Skrzypczak

Dieta w chorobach
autoimmunologicznych
PRZEPISY

 PZWL

© Copyright by PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Wydawca: *Inga Markiewicz*

Redaktor merytoryczny: *Anna Marecka*

Korekta: *Monika Zaręba*

Producent: *Anna Bączkowska*

Projekt okładki, stron tytułowych i wnętrza: *Agata Muszalska*

Ilustracja na okładce: *Agata Muszalska*

Skład wersji elektronicznej na zlecenie PZWL Wydawnictwa Lekarskiego: *Marcin Kapusta* / konwersja.virtualo.pl

eBook został przygotowany na podstawie wydania papierowego z 2018 r., (wyd. I)
Warszawa 2018

ISBN 978-83-200-5631-0

PZWL Wydawnictwo Lekarskie

02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2

tel. 22 695 43 21

www.pzwl.pl

Księgarnia wysyłkowa:

tel. 42 680 44 88; infolinia: 801 33 33 88

e-mail: wysylkowa@pzwl.pl

Dla Aleksandry Regdos – za pomoc, wsparcie i entuzjazm.

Spis treści

Przedmowa

Od autorki

Jak czytać tę książkę?

Twoja domowa spiżarnia – produkty, które warto mieć w domu

Baza wiedzy o produktach

Podstawowe zamienniki

Śniadania – nie tylko kanapki

Placuszki marchewkowe

Gryczane placuszki drożdżowe

Amarantusowe placuszki bananowe

Owsiane placuszki kokosowe

Ekspresowa, rozgrzewająca owsianka

Szarlotkowa jaglanka

Granola z musem owocowym i twarożkiem z nerkowców

Truskawkowy twarożek z nerkowców

Pasta z młodej marchewki

Ziołowa pasta z tofu

Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów

Pasztet jaglany w stylu włoskim

Gryczany pasztet z suszoną śliwką i jałowcem

Niepulchny chleb bez drożdży i zakwasu

Ziemniaczany chleb codzienny

Lunche i drugie śniadania na wynos

Springrollsy z łososiem i mango

Ryżowe rolki z warzywami i wegańską „pastą z tuńczyka”

Naleśnikowe roladki na słodko z owocami i twarożkiem z nerkowców

Wytrawne muffiny z suszonymi pomidorami i tofu

Owsiane ciacha do kawy

Burger jaglany z burakiem i sezamem

Sajgonki z warzywami i quinoa

Zupy nie tylko na obiad

Zupa marchewkowo-pomidorowa

Ekspresowa zupa kokosowa z kurczakiem (lub bez kurczaka)

Lekka zupa z buraków z kosteczkami z tofu

Sycąca zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami

Chłodnik litewski

Rozgrzewająca zupa meksykańska

Zupa z zielonego groszku z gruszką i kaszą jaglaną

Zupa dyniowo-marchewkowa z amarantusem

Drugie danie – kilka przepisów na dania obiadowe

Pulpeciki drobiowe z amarantusem

Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i ciecierzycą

Pikantne kielbaski pod kukurydzianą pierzynką

Naleśniki z soczewicą zapiekane pod wegańskim beszamelem

Chrupiące nuggetsy z batatów

Kopytka z batatów z orzechową polewą

Cukinia faszerowana kaszą jaglaną

Chrupiące paluszki rybne (lub z kurczaka)

Cynamonowe leniwe pierożki z tartym jabłkiem i orzechami

Musaka zapiekana pod wegańskim beszamelem

Słodkości na co dzień

Toffinki karmelowe babeczki z tofu

Truskawkowy jagielnik bez pieczenia

Ryżowy deser z jabłkami

Owoce pod migdałową kruszonką

Muffinki marchewkowe

Ciasto czekoladowe z owocami

Zbożowy batonik

Krucze ciasteczka korzenne (nie tylko na święta)

Mus czekoladowy

Mus mango–chia
Piegowaty koktajl z ziarnami bogatymi w wapń
Ekspresowe lody bananowo-orzechowe

Święta

Pasztet świąteczny z selerem i żurawiną
Pączusie z batatów w cynamonowym cukrze
Ciasto czekoladowe na grzańcu, przełożone powidłami śliwkowymi
Trufle czekoladowe idealne na prezent
Sorbetowy drink z arbuza i prosecco
Torcik z tapioki

Dipy, sosy i dodatki – podstawowe przepisy

Dressing bazyliowy do sałatki
Sojonez i sosy na jego bazie
Sos czosnkowy
Sos tatarski
Sos koperkowy
Wegański beszamel
Bita śmietana kokosowa
Wegańska polewa czekoladowa



Przepisy w tej książce **NIE ZAWIERAJĄ** glutenu, nabiału i jajek.

Przedmowa

Przed Państwem książka, która powstała, aby pomóc osobom, które chcą wprowadzić bądź już prowadzą indywidualną dietę w chorobach autoimmunologicznych.

W październiku 2017 roku ukazała się nasza książka „Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść, by czuć się lepiej?”, która uzyskała wiele pozytywnych recenzji zarówno w gronie specjalistów, jak i wśród wielu naszych byłych i obecnych pacjentów. Z książki można się dowiedzieć, dlaczego indywidualna dieta eliminacyjna jest ważna przy autoimmunizacji organizmu, jaką rolę w tym odgrywają nasze bakterie jelitowe, jak o nie dbać, a przede wszystkim jak na co dzień prawidłowo się odżywiać.

Czytelnicy bardzo docenili to, że w książce po dużej dawce teorii zostały zamieszczone przepisy, przykłady i praktyczne wskazówki. Dobre przepisy sprawdzają się zawsze, aby zatem sprostać dalszym oczekiwaniom naszych pacjentów, powstała ta bardzo praktyczna publikacja, napisana przez jej autorkę z wielką pasją i znajomością tematu.

Na tych, którzy już słyszeli: „tego nie jedz, tamtego unikaj”, czeka dawka solidnych i sprawdzonych informacji, ułatwiających codzienne życie na diecie, która nie może i nie musi być nudna. Nasze jedzenie powinno dawać nam nie tylko siłę, zdrowie, lecz także radość z codziennych posiłków, które może spożywać z korzyścią cała rodzina.

Często pacjenci się martwią, że nie poradzą sobie z dietą i że to trudne każdego dnia komponować zdrowe, pełnowartościowe i smaczne posiłki. W tym momencie praktyczne wskazówki co do przyrządzania potraw mają kluczowe znaczenie.

Autorka książki wszystkie przepisy stosuje na co dzień w swoim domu, przez co są one wypróbowane i smaczne, to dzięki nim sama osiągnęła zdrowotne korzyści. Trudno więc o osobę bardziej wiarygodną!

Polecam Państwu i wszystkim moim pacjentom tę lekturę i życzę zdrowia oraz odkrywania nowych smaków każdego dnia.

dr n. med. Mirosława Gałęcka
Instytut Mikrobiologii w Poznaniu

Od autorki

Kiedy ukazała się książka „Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść, by czuć się lepiej?“, byłam razem z pozostałymi autorkami zaskoczona ogromnym zainteresowaniem, które przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Pierwszy nakład wyczerpał się w ciągu kilku dni od premiery, co pokazało, że temat diety w chorobach autoimmunologicznych jest bardzo aktualny, a sama dieta eliminacyjna dotyczy coraz większej grupy osób. W pierwszej części został zawarty obszerny poradnik, jak eliminować produkty krok po kroku, gdzie robić zakupy i jak szukać zamienników, oraz kilka przepisów z wykorzystaniem podstawowych produktów i dań. Pierwszy tom to kompleksowe kompendium wiedzy teoretycznej i praktycznej. Odsyłam więc do niego, jeśli właśnie zaczynasz swoją przygodę z dietą eliminacyjną. Pojawiły się jednak głosy, że zdecydowanie potrzebna jest książka kucharska, która pokaże gotowe rozwiązania – pomysły na smaczne, szybkie i zdrowe dania bezmleczne i bezglutenowe. I tę książkę trzymasz właśnie w rękach. Aby ułatwić Ci korzystanie z przepisów, zapoznaj się z częścią „Jak czytać tę książkę”. Przygotowałam ją tak, aby stała się ona dla Ciebie nie tylko książką kucharską, lecz także przewodnikiem po produktach i poradnikiem, jak gotować z produktów bezmlecznych i bezglutenowych. Życzę miłej lektury i owocnych zmaganiań kulinarnych.

Joanna Dronka-Skrzypczak

Jak czytać tę książkę?

Wydawałoby się, że czytanie książki kucharskiej to żaden problem – spis treści, ulubione przepisy i do kuchni... Ale nie tym razem! Jak już wspomniałam, książka ta ma być dla Ciebie nie tylko zbiorem przepisów, ale przede wszystkim przewodnikiem po kuchni bezglutenowej i bezmlecznej oraz wykorzystywanych w niej produktach. Bardzo wiele na ten temat napisałam już w pierwszej części pt. „Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść, by czuć się lepiej?”, dlatego w książce, którą trzymasz w rękach, jedynie wspomnę o tym w poradach do przepisów czy w opisach produktów. W książce kucharskiej zmierzyłam się z poglądem, że dieta eliminacyjna jest droga, a przepisy wykorzystują produkty, które trudno kupić w supermarketach czy dyskontach. Zdaję sobie sprawę, że większość ludzi tam właśnie robi codzienne zakupy, nie zawsze mając dostęp do sklepów specjalistycznych. Dodatkowym wyzwaniem było przygotowanie takich dań, których wykonanie nie będzie pochłaniało wielu godzin w kuchni. Dlatego podjęłam decyzję – przygotuję przepisy na bazie listy dostępnych, nie najdroższych produktów, które łatwo można kupić na zapas i przechowywać w domu. Takie zapasy pozwolą zawsze, po dokupieniu świeżych warzyw i (ewentualnie) mięsa, przygotować szybkie i wartościowe dania. Dlatego w kolejnym rozdziale znajdziesz gotową listę zakupów oraz krótki opis każdego produktu.

A co z samymi przepisami?

Każdy przepis opatrzony jest piktogramami, które ułatwią Ci wybranie tego, co aktualnie potrzebujesz. Danie wegańskie? Coś dla dziecka? A może szybki obiad? Przejrzyj spis treści i zobacz, które dania możesz przygotować właśnie teraz.

Dodatkowo każdy przepis zawiera praktyczne porady oraz informacje o zamiennikach, a także odniesienia do innych przepisów. Czasami zasugeruję Ci, żebyś ugotował np. więcej kaszy jaglanej i wykorzystał ją do innej potrawy, albo podpowiem, co zrobić z wodą, która została po odsączeniu ciecierzycy. Dzięki temu nauczysz się, jak skrócić czas przygotowywania posiłków i z wyprzedzeniem planować zarówno zakupy, jak i jadłospis.



Do 15 minut



Do 30 minut



Danie wegańskie



Dzieci to lubią



Możesz przygotować wcześniej



Możesz zamrozić



Dobre na imprezę



Zabierz ze sobą/łatwe do spakowania

TU znajdują się składniki z listy tych, które zawsze powinieneś mieć w swojej spiżarni. Listę takich produktów wraz z opisami znajdziesz poniżej. Staralam się, żeby każdy przepis jako bazę zawierał składniki z tej listy.

TU znajdziesz przydatne piktogramy

6-8 placuszków

15 min



PLACUSZKI MARCHEWKOWE

Składniki z listy

Kisiel z 2 łyżeczek mielonego siemienia lnianego (przepis na kisiel z siemienia na stronie 25)

Szklanka dowolnego napoju roślinnego

Szklanka mąki ryżowej

½ szklanki mąki kukurydzianej

⅓ szklanki ksylitolu

4 łyżki syropu daktylowego (jako polewa)

TU znajdziesz informację, co musisz dokupić do przepisu.

Do przepisu dokup 2 duże marchewki

Dodatki

Olej do smażenia ½ łyżeczki sody oczyszczonej

Niektóre składniki można wymieniać.

TUTAJ znajdziesz informację na co.

Mąkę ryżową możesz zamienić na mąkę jaglaną lub gryczaną, a mąkę kukurydzianą na mąkę z tapioki lub ziemniaczaną.

Kisiel z siemienia lnianego dodać do napoju roślinnego i wymieszać.

Do składników mokrych dodać zmieszane składniki suche: mąkę ryżową, mąkę kukurydzianą, ksylitol i sodę. Całość zmiksować blenderem lub trzepaczką.

Masa powinna mieć konsystencję gęstego ciasta naleśnikowego. Jeśli jest rzadsza, należy dodać więcej mąki.

Do gotowej masy dodać obraną i startą na grubych oczkach marchew, wymieszać. Placuszki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni, na oleju o wysokiej temperaturze dymienia, np. oleju kokosowym.

Placuszki odsączyć na ręczniku, podawać polane syropem daktylowym. Można dodatkowo podać je z owocami lub orzechami.

• Pamiętaj, żeby podczas smażenia placuszki odwracać na drugą stronę, dopiero kiedy będą dobrze usmażone po jednej stronie. Im mniejsze placuszki, tym łatwiej będzie je przewracać.

• Placuszki oraz naleśniki bezglutenowe i bez jajek wymagają pewnej wprawy. Jeśli podczas smażenia zauważysz, że się rozpadają, spróbuj do pozostałego ciasta dodać więcej mąki i np. 1-2 łyżki mielonego siemienia lnianego.

PORADY mają ułatwić Ci gotowanie. Zawarłam w nich cenne wskazówki do przepisu i na temat produktów.

Twoja domowa spiżarnia – produkty, które warto mieć w domu

Największą trudnością w rozpoczęciu i prowadzeniu diety eliminacyjnej jest znalezienie produktów i zamienników, z których łatwo i szybko da się przygotować smaczne śniadanie czy obiad. Kiedy kończyłam pisać tę książkę, mój przyjaciel zażartował, że ma dla mnie świetny przepis: chleb z serem. Kiedy napomknęłam, że przepisy muszą być bezglutenowe i bezmleczne, odrzekł: „w takim razie bezglutenowy chleb z wegańskim serem”. Gdyby to było takie proste! W praktyce okazuje się, że kupić smaczny bezglutenowy chleb o dobrym składzie, to wyzwanie. Nie wspominając już o wegańskim zamienniku żółtego sera... Trzeba więc radzić sobie inaczej, czyli korzystać z produktów, które pozwolą nam zbilansować dietę oraz gotować smacznie i różnorodnie. Na następnej stronie przedstawiam listę zakupów. Takie zapasy pozwolą Ci (po dokupieniu kilku warzyw czy owoców albo mięsa) na przygotowanie wszystkich dań z tej książki. Zrób zdjęcie tej liście, zabierz ją do supermarketu i przygotuj swoją bazę produktów. Jeśli któregoś produktu nie znasz (amarantus ekspandowany brzmi egzotycznie?), to opis wszystkich produktów wraz z miejscem, gdzie można je kupić, i orientacyjną ceną, znajdziesz w kolejnym rozdziale. Chciałabym także odpowiedzieć na pytanie, dlaczego te produkty znalazły się na liście. Po pierwsze, starałam się wybrać takie, które uda się kupić w większości większych sklepów, a już na pewno bez problemu w internecie czy sklepach specjalistycznych. Poza tym kierowałam się kryterium ceny, o czym już wspomniałam. Ale dlaczego akurat przepisy bez glutenu, produktów mlecznych i jajek? Czy to sugeruje, że każdy pacjent z chorobą autoimmunologiczną powinien odstawić te produkty? Na liście znajdziesz także np. pomidory, a w przepisach rośliny strączkowe czy paprykę,

a pewnie gdzieś wyczytałeś, że tych produktów należy unikać. To co właściwie można jeść w chorobie autoimmunologicznej? Nie pozostaje mi nic innego, jak ponownie skierować Twoją uwagę na pierwszą część książki pod redakcją dr n. med. Mirosławy Gałęckiej, gdzie dietetycy dokładnie opisali te zagadnienia.

Lista zakupów:

zrób zdjęcie i zabierz ze sobą na zakupy

- 1 KASZA JAGLANA**
- 2 KASZA GRYCZANA**
- 3 KASZKA KUKURYDZIANA (POLENTA)**
- 4 RYŻ**
- 5 PŁATKI JAGLANE**
- 6 PŁATKI OWSIANE**
- 7 AMARANTUS EKSPANDOWANY**
- 8 JAGŁY EKSPANDOWANE**
- 9 MAKA RYŻOWA**
- 10 MAKA ZIEMNIACZANA**
- 11 MAKA GRYCZANA**
- 12 MAKA JAGLANA**
- 13 KAKAO**
- 14 OLEJ KOKOSOWY**
- 15 INNY OLEJ ROŚLINNY, NP. Z PESTEK SŁONECZNIKA**
- 16 KILKA KARTONÓW NAPOJÓW ROŚLINNYCH: SOJOWEGO, RYŻOWEGO**
- 17 MLEKO KOKOSOWE W PUSZCE**
- 18 SIEMIĘ LNIANE MIELONE I W ZIARNACH**
- 19 TOFU**
- 20 NASIONA SŁONECZNIKA, SEZAMU, PESTKI DYNI**
- 21 ORZECHY NERKOWCA**
- 22 CZERWONA SOCZEWICA**
- 23 SUSZONE OWOCE: DAKTYLE, MORELE...**
- 24 BATATY**
- 25 CIECIERZYCA W PUSZCE**
- 26 POMIDORY KROJONE**
- 27 CUKIER LUB JEGO ZAMIENNIKI: KSYLITOL, SYROP DAKTYLOWY**
- 28 BANANY**
- 29 BEZGLUTENOWY PROSZEK DO PIECZENIA, SODA OCZYSZCZONA, DROŻDŻE ŚWIEŻE LUB SUSZONE**
- 30 BEZGLUTENOWY MAKARON**

Jest jeszcze kilka produktów, które warto znać i stosować. Są one nieco droższe lub trudniejsze w użyciu, więc nie będą stanowić bazy do przepisów, ale czasami przydadzą się jako dodatek albo urozmaicenie diety.

- Chia
- Quinoa
- Masło orzechowe
- Agar-agar
- Tapioka

Baza wiedzy o produktach

Kasza jaglana

Gdzie kupisz w każdym supermarkecie i dyskoncie

Cena 6–8 zł za kilogram

Kasza jaglana (proso) stanowi podstawę bardzo wielu przepisów bezglutenowych. Ze względu na swoje właściwości sklelejające, a także bogactwo witamin i składników mineralnych jest jednym z najlepszych produktów, które można wprowadzić do diety. Kaszę jaglaną wykorzystuje się jako bazę do tart, składnik pasztetów czy kotlecików. Można dodawać ją nawet do koktajli, aby były one bardziej sycące i wartościowe pod względem odżywczym.

Najwięcej kłopotów sprawia gotowanie kaszy jaglanej, ale jeśli skorzystasz z poniższych porad, powinna się zawsze udać:

- Przed gotowaniem należy kaszę jaglaną uprażyć na suchej patelni. W tym celu wsypujemy potrzebną ilość suchej kaszy na patelnię bez tłuszczu i cały czas mieszając, delikatnie ją podgrzewamy, aż zacznie wydzielać miły, orzechowy zapach.
- Tak przygotowaną kaszę należy starannie wypłukać pod zimną wodą.
- Kaszę jaglaną gotujemy w proporcji 1 : 2, czyli na każdą szklanek suchej kaszy potrzebujemy 2 szklanek wody. Gotujemy ją na małym ogniu około 15 minut, czasami mieszając. Jeśli widzimy, że kasza nadal jest twarda, a wchłonęła już całą wodę, dolewamy pół szklanki. Pod koniec gotowania można wyłączyć gaz i przykryć garnek, aby kasza wchłonęła resztę wody. Nie należy odcedzać kaszy, aby wraz z wodą nie wylać cennych witamin i składników mineralnych.

Warto ugotować więcej kaszy jaglanej, niż podaje przepis, i wykorzystać ją do przygotowania innej potrawy. Mając ugotowaną kaszę jaglaną, która została np. z obiadu, można szybko zrobić np. smaczne kotleciki albo dodać ją do zupy następnego dnia. To znacznie oszczędza czas przygotowania posiłków.

Kasza gryczana

Gdzie kupisz w każdym supermarkecie i dyskoncie

Cena 6–8 zł za kilogram

Jeśli możesz wybrać, to podobnie jak w przypadku kaszy jaglanej kup kaszę gryczaną nie w woreczkach, ale luzem, najlepiej nieprażoną. Gryka to cenne źródło białka, bogate w aminokwasy takie jak np. lizyna, a także błonnika stanowiącego niezbędny składnik zrównoważonej diety. Kaszę gryczaną można wykorzystać w wielu potrawach i daniach. Jest dość popularna jako dodatek do obiadu, ale ma zdecydowanie więcej zastosowań. Na bazie kaszy gryczanej przygotujesz pyszny chleb gryczany, gryczany pasztet lub farsz do pierogów albo naleśników. Kaszę gryczaną gotujemy w proporcji 1 : 2, czyli na szklanek suchej kaszy przypadają 2 szklanki wody.

Kaszka kukurydziana (polenta)

Gdzie kupisz w każdym supermarkecie i dyskoncie

Cena 3–5 zł za 350–400 gramów

Kaszka kukurydziana może przydać się do zrobienia polenty, która jest z kolei bardzo uniwersalnym dodatkiem do wielu dań – zup, przekąsek. Może też zastępować chleb albo stanowić bazę ciekawych propozycji imprezowych. Oprócz tego kaszki kukurydzianej możesz użyć do zagęszczania zup, sosów, oraz zrobić z niej panierkę. Jak przygotować polentę?

- Pamiętaj, że kaszka kukurydziana wymaga bardzo dużo wody. Gotujemy ją w proporcji 1 : 4, czyli na szklankę suchej kaszy przypadają aż 4 szklanki wody.
- Suchą kaszę płuczemy, a następnie zalewamy odpowiednią ilością zimnej wody. Następnie gotujemy na bardzo małym ogniu 15–20 minut od momentu zagotowania wody, często mieszając. Kaszka kukurydziana łatwo się przypala i przywiera do dna, dlatego potrzebny jest niewielki ogień, częste mieszanie i monitorowanie stanu wody. Gotującą się kaszę można posolić, a na końcu dodać suszone zioła, np. tymianek, rozmaryn.
- Ugotowaną, gorącą kaszę przelewamy do płaskiego naczynia, wyrównujemy i studzimy. Po zastygnięciu można kroić ją na kwadraty lub trójkąty i podawać np. z zupą meksykańską, sałatką czy jako szaszłyki.