

# NIETOLERANCJA POKARMOWA

SPRAWDZONE RADY • ZAMIENNIKI PRODUKTÓW  
90 PRZEPISÓW W TYM 60 ILUSTROWANYCH



Joanna Węglarowicz

---

Fotografie  
Lilia Januskiewicz-Janik

# SPIS TREŚCI

|  |            |
|--|------------|
| <b>Wstęp</b> .....                                     | <b>4</b>   |
| Czyli dlaczego napisałam tę książkę?                   |            |
| <b>Definicja</b> .....                                 | <b>8</b>   |
| Czym jest nietolerancja pokarmowa                      |            |
| <b>Przyczyny</b> .....                                 | <b>9</b>   |
| Jakie są przyczyny i skutki nietolerancji pokarmowych? |            |
| <b>Objawy</b> .....                                    | <b>11</b>  |
| Jakie są objawy nietolerancji pokarmowych?             |            |
| <b>Diagnoza</b> .....                                  | <b>13</b>  |
| Jakie są sposoby diagnozowania?                        |            |
| <b>Leczenie</b> .....                                  | <b>14</b>  |
| Jak leczyć nietolerancje pokarmowe?                    |            |
| <b>Zamienniki</b> .....                                | <b>24</b>  |
| Czym zastąpić popularne produkty?                      |            |
| <b>Superfoods</b> .....                                | <b>44</b>  |
| Dlaczego warto jeść superfoods?                        |            |
| <b>Przepisy</b> .....                                  | <b>52</b>  |
| <b>Śniadanie</b> .....                                 | <b>54</b>  |
| <b>Obiad</b> .....                                     | <b>86</b>  |
| <b>Kolacja</b> .....                                   | <b>118</b> |
| <b>Deser</b> .....                                     | <b>150</b> |
| <b>Informacje</b> .....                                | <b>182</b> |
| Zajrzyj, zainspiruj się, skorzystaj!                   |            |
| <b>Zalecenia</b> .....                                 | <b>183</b> |

# WSTĘP

czyli dlaczego napisałam tę książkę?

*Drogi Czytelniku,*

jeżeli trzymasz w rękach moja książkę, to znaczy, że najprawdopodobniej, pośrednio bądź bezpośrednio, dotknął Cię poruszany w niej problem. Może właśnie dowiedziałeś się, że masz nietolerancję pokarmową i zastanawiasz się, co dalej? Jak funkcjonować, czym się leczyć, co jeść? Przecież nagle pojawiło się tyle zakazów: nie jedz glutenu, produktów mlecznych, cukru... Chcę Ci pomóc odnaleźć się w tej nowej sytuacji i pokazać, jak zacząć normalnie żyć, a przy okazji podpowiedzieć, czym odżywiać się zdrowo, by z jedzenia czerpać jak najwięcej korzyści.

Napisałam tę książkę jako mama, która chce się podzielić swoimi doświadczeniami i w najprostszy sposób pokazać Ci, że są sposoby, dzięki którym możesz pokonać swoje kłopoty, a przede wszystkim, że naprawdę możesz to zrobić! Trzymasz w rękach książkę, która przeprowadzi Cię przez cały proces leczenia, odpowie na nurtujące pytania i udowodni, że problem nietolerancji pokarmowych to nie koniec świata. I wiesz co? Zazdroszczę Ci!

Kiedy sama zaczynałam mierzyć się z tym tematem, nie miałam jeszcze nic. Przedzierałam się przez strony internetowe, szukałam po omacku informacji, przepisów, zamienników, metod leczenia i wszystkiego, co w tamtej chwili zaczęło być mi potrzebne.

Bezpośrednio przed przygotowaniem posiłku wertowałam książki i sprawdzałam kolejne źródła w poszukiwaniu przepisów. Oczywiście znajdowałam je w różnych miejscach, ale rozrzucone. I w tym tkwił problem: niczego nie mogłam zaplanować, zrobić listy zakupów, a w moim życiu panował absolutny chaos. Pamiętam dokładnie, kiedy wieczorem, po powrocie z testów, zastanawiam się, co mogę przygotować do jedzenia dziecku, które nie może jeść chleba, mleka, jajek i kilku innych popularnych produktów. Następny poranek był jednym z najgorszych w moim życiu, uświadomiłam sobie wtedy, że kompletnie nie wiem, co dać na śniadanie córce, która na domiar złego jest strasznie niejadkiem. Czułam się potwornie bezradna. Płakałam i zupełnie nie wiedziałam, od czego zacząć. Wtedy marzyłam o takim „gotowcu”, jaki Ty właśnie masz przed sobą. Źródle, które odpowiedziałyby na moje pytania, dały przepisy i rozwiązania zgromadzone wygodnie w jednym miejscu.

Na przestrzeni lat dowiadywałam się więcej, gotowałam metodą prób i błędów, kolejne dania często trafiały do kosza. Ale nie poddawałam się! Chciałam, żeby moje dziecko mogło zjeść ciasto, naleśniki, pierogi, deser czy cieszyć się urodzinowym tortem. Żeby, bez względu na nietolerancje pokarmowe, nigdy nie czuło się gorzej. I dałam radę!



Koleżanki, które mają podobne problemy, dzwonią do mnie z pytaniami, radzą się i korzystają z mojej wiedzy. To właśnie one tak często powtarzały, żebym zebrała najważniejsze informacje w jednym miejscu i spisała je w przystępnej formie tak, by pomagać innym ludziom. Po latach postuchałam i... tak powstała ta książka. Jeśli pozwolisz, najpierw opowiem Ci w niej swoją historię, od której wszystko się zaczęło.

.....

Jest rok 2011. Mamy cudowny, słoneczny wrzesień, a ja właśnie urodziłam zdrową, wymarzoną córkę. Pierwsze dwa miesiące jej życia przebiegały spokojnie i niemal książkowo. Dziecko jadło, spało, a ja byłam oszołomiona szczęściem. Dopiero później zaczęły się schody.

Mała nagle przestała jeść (piersią karmiłam tylko miesiąc, bo właśnie przygotowywałam się do operacji kręgosłupa i brałam mnóstwo leków przeciwbólowych), a w nocy nie spała prawie w ogóle. Całymi nocami kręciła się i płakała. Ewidentnie pojawił się problem, którego nie potrafiłam zidentyfikować. Niestety taki maluch nie mógł nam niczego powiedzieć, a kolejni pediatrzy, których odwiedzaliśmy, nie potrafili nam pomóc. To trwało kilka miesięcy, a dziecko jadło niewielkie porcje mleka, często z nawet dwunastogodzinną przerwą. Sprawdziłam chyba każde dostępne na rynku mleko, nawet kozie. Zrozpaczona szukałam pomocy wśród znajomych czy farmaceutów, pytałam kogo mogłam: co robić i gdzie szukać pomocy? Aż pewnego dnia, skrajnie już zmęczona, trafiłam do sklepu ze zdrową żywnością. Szukałam czegoś, co rozwiązałoby tę trudną sytuację, a pracująca w sklepie kobieta dostrzegła moją bezradność i zaproponowała badanie

krwi w ciemnym polu. Skierowała mnie do odpowiedniego gabinetu, gdzie zrobiłam test. Potem była wizyta u alergologa, testy biorezonansu i leczenie. Najważniejsza stała się jednak dieta.

Ta diagnoza była początkiem czegoś nowego w naszym życiu. Zobaczyłam, że istnieją rośliny, przyprawy i zioła, które leczą. Zaczęłam szukać dalej: czytać o właściwościach olejków, zdrowych warzywach, owocach... Chłonięłam tę wiedzę całą sobą i z radością odkrywałam inny świat! Nagle zdałam sobie sprawę, że są skuteczne i naturalne metody, a zdrowe jedzenie nie tylko tak doskonale nas odżywia, ale także leczy. Całe to dobro jest na wyciągnięcie ręki, a najważniejsze, że naprawdę działa! Przynosi nam siłę, odporność i wewnętrzną radość. To dzięki niemu ograniczyłam do minimum wizyty w aptekach.

## Dlaczego chorujemy?

Błyskawiczny rozwój cywilizacji, sztucznie zakonserwowane jedzenie, które jest niejadalne i ciągle rozbudzany konsumpcjonizm powodują, że żyjemy szybko — bo tak trzeba! Każdy z nas, jak w kołowrotku, codziennie wykonuje masę czynności zupełnie bez zastanowienia. Działamy jak w amoku, a każdy dzień przypomina poprzedni. Pobudka, przygotować dzieci do przedszkola czy szkoły, wszystko w biegu i nerwach: bo dzieci są zbyt wolne, bo autobus się spóźnia, bo auto stoi w korku. Już od rana czujemy ściśnięty żołądek, a potem, gdy ten jest już biały z niedokrwienia, wrzucamy do niego co popadnie, bo przecież nie mamy czasu myśleć o czymś tak prozaicznym, jak przyzwoity posiłek. W ten sposób, miesiąc po miesiącu,

rok po roku, fundujemy sobie kłopoty. Nasze problemy pokarmowe, choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy, są źródłem złych nawyków dla kolejnych pokoleń. Uczymy na naszym przykładzie, że jedzenie byle czego, pełnego cukru i konserwantów, to norma. Skoro rodzice jedzą i kupują batoniki na podwieczorek, to przecież nie może być nic złego, prawda?

Nadpobudliwość, nerwowość u dzieci, brak koncentracji w szkole, bóle brzucha, kłopoty ze snem, niekończące się przeziębienia i choroby — to efekty spożywania nadmiaru cukru, w tym również (często bagatelizowanego) cukru owocowego. Ale jelita chorują także z nadmiaru stresu, szczególnie tego przewlekłego. Należy pamiętać, że zdrowotne konsekwencje mogą wynikać z zaniedbań, dlatego trzeba im przeciwdziałać.

Jako mama, w pewnym momencie mojego życia przestraszyłam się ogromnej odpowiedzialności, która na mnie ciąży! Przecież to ja robię zakupy, przygotowuję posiłki, dbam o właściwą suplementację. I to ode mnie zależy zdrowie mojej rodziny oraz właściwe nawyki moich dzieci. Jeżeli chcesz się czuć ze sobą dobrze i mieć pewność, że robisz wszystko, co w Twojej mocy: zacznij zmianę.

Na początek małymi krokami. Czytaj artykuły, książki, słuchaj swojego organizmu — przecież on wie najlepiej — i zmieniaj stare nawyki! Nie kupuj więcej chipsów i przetworzonych przekąsek, przejrzyj swoje szafki w kuchni. Co tam widzisz? Przeczytaj etykiety produktów, które masz na półkach, to pozwoli Ci podjąć właściwą decyzję.

Pamiętaj, że to proces, który będzie trwał i rozwijał się, dlatego nie narzucaj sobie zbyt wiele na raz. Ważna jest świadomość zmiany i fakt, że już wiesz, co trzeba zrobić. Nie zrażaj się, kiedy coś nie wyjdzie. Nie bój się prób i błędów. Wiem, co mówię — sama przez to przechodziłam, by moje dziecko mogło zjeść to, na co ma ochotę. Choć niektóre procesy i zmiany nawyków mogą wydawać się przerażające, to — zaufaj mi — tak jest tylko na początku. Poznasz nowe smaki, rozwiązania i zwyczaje żywieniowe. Być może wszystko będzie inne, ale współcześnie dostęp do zamienników czy nawet cateringu dla wymagających jest naprawdę szeroki. Z niczego nie musisz rezygnować, wystarczy, że to zmodyfikujesz i dopasujesz do swoich potrzeb, a nadal możesz cieszyć się tym, co lubisz!

Skorzystaj z narzędzi, które mogą Ci pomóc: internetowych stron, na których bez kłopotu porównasz ceny nowych produktów, dostępnych przepisów i szerokiej oferty naturalnych, różnorodnych składników, które można już znaleźć w dyskontach. Znajdź swój sposób na zdrowe odżywianie. Zapraszam Cię do tego, żebyś — drogi Czytelniku — zaczął tutaj, ze mną. Przygotowałam tę książkę, by zaoszczędzić Ci wstępnych poszukiwań i dać punkt wyjścia, którego sama potrzebowałam na początku. Wiem, że teraz może to dla Ciebie zabrzmieć dziwnie, ale w przypadku mojej rodziny diagnoza nietolerancji pokarmowych stała się początkiem prawdziwej kulinarnej przygody. I właśnie tego Ci życzę. Przecież wszyscy chcemy być zdrowi!



# ZAMIENNIKI

## Czym zastąpić popularne produkty?

Produkty, które nas uczulają, należy wykluczyć z diety i zastąpić takimi, które nie powodują przykrych skutków po spożyciu. Dokuczliwe objawy nietolerancji pokarmowych i skutki ich zaniedbywania mogą prowadzić do poważnych chorób, a złe samopoczucie będzie towarzyszyć nam w nieskończoność.

By lepiej się poczuć i żyć zdrowiej, możemy wiele produktów wymienić na ich zdrowsze odpowiedniki, a organizm szybko nam za to podziękuje. Choć początkowo zdrowa i zróżnicowana dieta może wydawać się skomplikowana i kosztowna, w rzeczywistości jest zupełnie inaczej — w dzisiejszych czasach

niemal każdy składnik codziennej diety ma swój zdrowszy odpowiednik, a dostępność takich produktów stale rośnie. Stają się one coraz popularniejsze, dzięki czemu możemy cieszyć się ich wartościami odżywczymi i zbawiennym wpływem na zdrowie oraz samopoczucie.

W tej części mojej książki zapraszam Cię do poznania produktów, które śmiało mogą zastąpić nabiał, jajka, mleko oraz wiele innych, popularnych pokarmów. Pokażę Ci, że wyeliminowanie z diety niektórych produktów nie oznacza, że stracisz możliwość jedzenia smacznie i z przyjemnością.

## NABIAŁ

Jeżeli masz nietolerancję lub alergię na laktozę (cukier mleczny), wystarczy, że kupisz w sklepie stosowny nabiał (mleko, sery, masło, śmietana, jogurty). Uważać należy tylko na laktozę ukrytą w innych produktach, gdzie pod nazwą mleko w proszku, serwatka czy maślanka znajduje się mleko wraz z laktozą. Mleko krowie lub kozie trzeba zastąpić mlekiem roślinnym (napojem roślinnym). Takie mleko jest wspaniałą alternatywą dla mleka krowiego, jest smaczne i odżywcze, można z niego przygotować kakao, dodać do kawy, owsianki czy musli. Moja córka przez sześć lat swojego życia znała tylko smak mleka roślinnego i bardzo lubi je do dzisiaj.

Mleko roślinne można już kupić w wielu sklepach, dyskontach i punktach ze zdrową żywnością. Ceny wahają się od 6. do 14. zł za litr, w zależności od rodzaju mleka i sklepu. Mleko roślinne z kartonika najczęściej jest bardzo słodkie, nie zawsze można go użyć do potraw wytrawnych, czasem też zwyczajnie nam nie smakuje, dlatego występuje także w wersji bezcukrowej. Takie mleko jest uniwersalne i bardzo smaczne, często wzbogacone o wapń. Ja najchętniej korzystam z migdałowego w wersji bezcukrowej. Takie mleko można także przygotować samodzielnie, a ja pokażę Ci jak to zrobić.

## JAK ZROBIĆ WŁASNE MLEKO ROŚLINNE?

### Mleko ryżowe

- 1 szklanka ryżu (może być brązowy)
- 2 szklanki wody

Ryż zalej wodą i mocz przez całą noc. Następnie dodaj kolejne dwie szklanki wody i zmiksuj całość w blenderze. Przelej przez gazę do butelki.

### Mleko orkiszowe

- 1 szklanka orkisz (namoczonego przez noc i wyptukanego)
- 1,2 litra wody
- 1 łyżeczka stewii do smaku

Przygotuj tak jak mleko ryżowe.

### Mleko migdałowe

- 1 szklanka blanszowanych migdałów (sparzonych gorącą wodą, moczonych przez minimum 6 godzin i wyptukanych)
- 4 szklanki przegotowanej wody

Migdały z wodą blendujemy, aż nie będzie grudek. Następnie przelewamy przez gazę na sicie do szklanych butelek. Przechowujemy w lodówce. Jeżeli chcesz, aby mleko było lekko słodkie, można z migdałami moczyć 2-3 daktyle i zmiksować wszystko razem.

### Mleko owsiane

- 12 łyżek płatków owsianych
- 1,2 litra wody

Płatki owsiane bez moczenia i wodę blendujemy. Przepędzamy przez gazę.



## Mleko konopne

- 1 szklanka nasion konopi bez łusek
- 3 szklanki wody

Jeżeli przygotowujesz mleko z nasion z łuską, konopie trzeba moczyć przez całą noc, a następnie dobrze wyptukać. Jeżeli chcesz wypić to mleko na ciepło, podgrzej je tylko do 40°C stopni, inaczej straci swoje zdrowotne właściwości. Takie mleko zawiera dużo wapnia.

## Mleko kokosowe

- 200 g wiórków kokosowych
- 1,2 litra wody

Wiórki namocz przez całą noc i podgrzej do 60°C, zblenduj i przecedź przez sito.

## Mleko z nerkowców

- 1 szklanka nerkowców namoczonych przez noc, wyptukanych
- 3 szklanki wody
- ksylitol do smaku (według uznania)

Postępujemy podobnie jak w przypadku poprzednich przepisów.

## Mleko sojowe

- 400 g suchych ziaren soi (moczonych przez noc i wyptukanych)
- 3 litry wody
- 3 łyżki syropu z agawy bądź innego słodziwa do smaku

Przygotuj tak jak w poprzednich przepisach.

## CZYM ZASTĄPIĆ ŚMIETANĘ?

### Śmietana z nerkowców

- 1 szklanka nerkowców
- ½ lub 1 szklanka mleka roślinnego

Najpyszniejsza wychodzi z nerkowców i taką najczęściej robię. Śmietana będzie słodka, można jej użyć do zabielenia zup i sosów, jest świetnym i zdrowym zamiennikiem. Przygotujesz ją tak: nerkowce moczymy minimum 6 godzin, a najlepiej całą noc. Rano przepłukujemy i blendujemy z mlekiem roślinnym. Jeżeli chcesz użyć śmietany do mizerii czy sosu tzatziki, dodaj do niej kilka łyżek wody z kiszonych ogórków lub sok z cytryny, odrobinę soli i koperek. Taką śmietanę można wzbogacić o mały ząbek czosnku.

### Śmietana z mleka kokosowego

Śmietanę, szczególnie 30-36% można zastąpić mlekiem kokosowym. Wystarczy puszkę mleka wstawić na noc do lodówki, a następnie odlać płynną część mleka zostawić gęstą. To właśnie jest śmietana kokosowa, którą można ubić i używać do deserów.

### Śmietana ze słonecznika

- ½ szklanki obranych ziaren słonecznika
- ⅔ szklanki wody
- ½ łyżeczki soku z cytryny lub octu jabłkowego, szczypta soli

Śmietanę można przygotować także ze słonecznika. Jest bardzo smaczna! Wystarczy ziarna słonecznika zalać sporą ilością wody i zostawić na noc. Gdy nam się bardzo śpieszy,

możemy je zalać wrzątkiem i zostawić na ok. 30 minut. Rano przepłukać na sicie pod bieżącą wodą. Dodać wodę, sok z cytryny, sól i dobrze zblendować „żyrafką”. Przebrać przez kawatek gazy, wprost do pojemnika na śmietanę.

### Śmietana z tofu

- 1 opakowanie Silken Tofu
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki ksylitolu, szczypta soli

Tofu również nadaje się do przygotowania śmietany. Chociaż w naszym domu nie jemy tofu, podam także i tą wersję. Aby przygotować stoik kremowej kwaśnej śmietany należy **Silken Tofu** (bardziej mokry serek tofu) zmiksować z **sokiem z cytryny**, solą i **ksylitolem** zmielonym na puder. Przechowujemy w lodówce i używamy jak kwaśnej śmietany zwierzęcej.

## CZYM ZASTĄPIĆ JOGURTY?

Jeśli masz ochotę zjeść smaczny, kremowy, domowy, a do tego roślinny jogurt, polecam jogurt kokosowy. Możesz go przyrządzić z innego mleka roślinnego, ale kokosowy jest chyba najlepszy. Do przygotowania:

- 1 litr mleka kokosowego w kartonie (marki Aroy lub Kier, bez cukru)
- 1 opakowanie kultur bakterii (kupisz je w skle-  
pach ze zdrową żywnością lub w sklepach internetowych, np. [www.zakwaski.pl](http://www.zakwaski.pl), jednak przede wszystkim sprawdź skład, by na pewno nie było w nim mleka)
- 3 łyżki cukru

(niezbędny do namnażania bakterii)

- 2 łyżeczki pektyny cytrusowo-jabłkowej (jeżeli mleko kokosowe do zrobienia jogurtu nie jest wystarczająco gęste)

Mleko przelewamy do garnka (emaliowanego, nie używamy metalowych garnków, mieszamy tylko łyżką drewnianą lub plastikową!) i podgrzewając rozpuszczamy w nim pektynę oraz cukier. Gdy mleko jest już gęstsze i osiągnie temperaturę około 80°C, studzimy do temperatury 40-43°C. W niewielkiej ilości wody (1-2 łyżki) rozpuszczamy kultury bakterii i wlewamy je do mleka. Mieszamy dokładnie, przelewamy do jogurtownicy na około 8-10 godzin.

Jeżeli nie masz jogurtownicy, można garnek wstawić do nagrzanego do 40°C piekarnika, najlepiej na noc. Rano przekładamy jogurt do lodówki. Po kilku godzinach jogurt będzie idealny do jedzenia. Jest pyszny zarówno sam, jak i np. z owocami.

Gdy masz ochotę na przygotowanie sobie kolejnej porcji zdrowego jogurtu, wystarczy, że odłożysz do lodówki około 200 ml gotowego jogurtu (do zaszczerpienia nowej porcji, dodajemy zamiast saszetki z bakteriami). W ten sposób możemy przygotowywać jogurt około trzy razy. Po tym czasie proponuję użyć nowej fiolki z bakteriami jogurtowymi. Jeżeli nie masz ochoty samodzielnie przygotować jogurtu, w sprzedaży dostępne są jogurty sojowe lub owsiane, jednak ten domowy nie ma sobie równych. Smak, konsystencja oraz skład mówią same za siebie!

.....  
*Listę miejsc, w których kupisz opisane produkty znajdziesz na stronie internetowej [www.joannaweglarowicz.pl/produkty](http://www.joannaweglarowicz.pl/produkty)*  
.....

## JAK ZASTĄPIĆ SERY I MASŁO?

W sklepach ze zdrową żywnością można kupić „bezmleczny” nabiał. Są to sery twarde bądź kremowe, z dodatkami ziół, na słodko i w plasterkach. Są także sery łatwo topiące się, np. do pizzy, zapiekanek i tostów. Część z nich jest na bazie tofu, jeżeli nie ma przeciwwskażeń, możesz cieszyć się taką formą nabiału.

Stosując dietę bezmleczną należy używać masła i margaryny bez mleka (dostępne w sklepach ze zdrową żywnością), i zawsze czytać dokładnie etykiety. Sama w serku z ziołami znalazłam skrobię pszenną i kukurydzianą, a te produkty akurat były niedozwolone.

## CO DO CHLEBA? Smarowidła i pasty

Kiedy jesteśmy na diecie, najbardziej brakuje nam „czegoś”, co będzie można wykorzystać do kanapek. Wygodna kanapka do szkoły, pracy czy na wycieczkę okazuje się być niezbędna. Wtedy wszelkie przepisy na serki, pasty i smarowidła są bezcenne!

Przyznaję, że znalezienie takich rozwiązań w Internecie i książkach zajęło mi dużo czasu. Jednak z całkiem sporej liczby przepisów, pozostała mi niewielka ich ilość, ponieważ córka weryfikowała smak. Są to przepisy, które akceptuje moje dziecko. Każdy może je dostosować pod względem smaku, przypraw i konsystencji.

W dalszej części mojej książki — w przepisach — znajdują się wskazówki, jak przygotować pastę z pieczonych warzyw, pastę słonecznikową i pastę z ciecierzycy.

## Twarożek ze szczypiorkiem (bez nabiału)

- 1 szklanka nerkowców lub migdałów bez skórki (z migdałami pasta zdecydowanie bardziej przypomina twarożek) zalanych wodą i pozostawionych na całą noc
- ½ szklanki wody z kiszonych ogórków (dobrych, domowych)
- sól i pieprz do smaku
- po tyżce pokrojonego świeżego koperku, szczypiorku i rzodkiewki
- 1 mały ząbek czosnku przecięnięty przez praskę (opcjonalnie)

Rano nerkowce lub migdały płuczemy pod bieżącą wodą. Zalewamy na początek niewielką ilością wody z ogórków i blendujemy, np. „żyrafką”.

Można pozostawić niewielkie grudki, które będą przypominać twarożek z nabiału. W razie potrzeby dolewamy wody z ogórków, gdy konsystencja jest odpowiednia, dodajemy przyprawy i zioła.

Moje dziecko, gdy pierwszy raz dostało kanapkę z takim twarożkiem, skakało z radości, bo właśnie tego smaku bardzo jej brakowało!

## Pasta mocno cebulowa

- 1 szklanka ciecierzycy lub fasoli
- 2 cebule
- pomidory, kapary, oliwki (opcjonalnie)

Można ją przygotować z ugotowanej ciecierzycy lub fasoli. Doskonale sprawdzą się także te z puszek. Cebule drobno kroimy i dusimy na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Dokładamy na patelnię ciecierzycę i razem

z cebulką dusimy kilka minut. Dodajemy sól do smaku, szczyptę pieprzu i ewentualnie słodką, wędzoną paprykę.

Wszystko razem przekładamy do pojemnika i blendujemy na pastę, którą można jeszcze urozmaicić suszonymi pomidorami, kaparami, oliwkami itp.

## OCHOTA NA LODY?

Gdy tylko nastały słoneczne, ciepłe dni, a dzieci zaczęły pojawiać się z lodami w ręce, moja córka zaczęła prosić o lody. Nie miałam wyjścia, gotowe lody sojowe nie rozwiązywały problemu (córka nie spożywa soi), dlatego przez całe ciepłe lato miałam w szufladzie zamrażarki odpowiednio dużo mrożonych sorbetów z samych owoców (córka zestawia owoce, np. mango, truskawki i banany). Banana możemy zastąpić półką awokado i wtedy całość odrobinę dostadzamy, jednak gdy w przepisie jest banan, wtedy nie ma takiej potrzeby.

Można zamrozić kilka przejrzałych (bardzo dojrzałe, skórka w ciemne plamki) bananów pokrojonych w plasterki (ułożyć na tacy, a następnie przełożyć do plastikowego woreczka), które stanowią bazę do produkcji lodów. Gdy dziecko pilnie potrzebuje lodowego deseru, miksuję garść mrożonych bananów z truskawką, kakao czy maliną, w zależności od tego, jaki smak byłby mile widziany. Lody przekładamy do pucharków i gotowe!

Jeżeli lubisz mleko kokosowe, w kilka chwil wyczarujesz bardziej kaloryczne, ale równie pyszne lody. Wystarczy zmiksować puszkę mleka kokosowego z jedną szklanką malin,

dwiema łyżkami syropu klonowego i (opcjonalnie) jednym bananem, przelać do maszyny do lodów (lub pojemnika, gdy nie posiadasz maszyny) i zamrozić. Pamiętaj, by co godzinę mieszać tężejącą masę i... gotowe! Zawsze można też gotową masę wlać do foremek z patyczkiem i to jest zdecydowanie lepsze rozwiązanie, ponieważ masa lodowa w pudełku (bez użycia maszyny) bardzo twardnieje. Jeśli robisz ją w takiej wersji, wyjmij pudełko na 20 minut przed podaniem.

Możesz także zmiksować 2 szklanki mrożonych owoców z 1 puszką mleka kokosowego. Do smaku 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub 2 łyżki syropu klonowego. Lody gotowe bez procesu mrożenia.

W domowych lodach przemycisz bardzo zdrowe awokado, za którym dzieci z reguły nie przepadają — wystarczy, że puszkę mleka kokosowego (lub innego roślinnego) zmiksujesz z 1 dojrzałym, obranym awokado i szklanką owoców, które aktualnie posiadasz (truskawki, maliny, borówki, jagody, mango itp.). Możesz dodać 2 łyżki dobrego kakao i coś do postodzenia (2 łyżki ksylitolu, erytrytolu, miodu). Gotową masę wlej do foremek z patyczkiem i włóż do zamrażarki na 3 godziny. Takie domowe lody to zdrowie i pewność bezpiecznego składu.

Prawdziwym hitem są **lody z batatów!** Mam właśnie takie чудо w swojej zamrażarce, a moje łasuchy co chwile pytają, czy już mogą jeść! Jak przygotować lody z batatów? 200 g batata ugotowałam na parze (można ugotować w niewielkiej ilości wody lub piec w piekarniku, a gdy jest go więcej, pozostałą część przechowywać w zamrażalniku), a 1 puszkę mleka kokosowego wlałam do małego garnka i podgrzałam tak, by rozpuściły się



w nim dwie czekolady (łącznie 200 g).  
Dodałam 1 łyżeczkę esencji waniliowej, 2 łyżki syropu z agawy i szczyptę soli.

Całość wystudziłam i dodałam ugotowanego batata, zblendowałam i umieściłam w pudełku po lodach. Co pół godziny intensywnie mieszałam, aby lody były jak najbardziej kremowe i puszyste. Można je oczywiście umieścić w foremkach na lody z patyczkiem. Polecam!

## SEREK WANILIOWY à la DANIO

Serek jest przepyszny i bardzo zdrowy! Zrobisz go z kaszy jaglanej, bez sztucznych dodatków i mleka w proszku.

- 2 szklanki troszkę rozgotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka namoczonych na noc nerkowców
- 5-8 sztuk namoczonych we wrzątku daktyli (moczymy 30-40 minut)
- 1 łyżeczka esencji waniliowej

Ugotowaną kaszę (wraz z wyptukanymi nerkowcami) przetóż do blendera, dolej 1-1 ½ szklanki wody. Kremowa konsystencja zależy od jakości blendera, nie powinno być grudek w „serku”. Trzeba uzyskać odpowiednią gęstość (konsystencja gęstej śmietany), przetóż do emaliowanego garnka i podgrzewać do temperatury 70-80°C, i często mieszać. Używaj tylko drewnianej łyżki!

Serek wystudź do temperatury 40-43°C. W 15 ml wody rozpuść saszetkę z bakteriami i wlej całość do „serka”. Dobrze wymieszaj, dodaj esencję waniliową i ponownie dobrze połącz składniki.

Przetóż do jogurtownicy, włącz i po 6-8 godzinach serek będzie gotowy.

Teraz już tylko przetóż go do lodówki na 4 godziny i gotowe. Można garnek umieścić w piekarniku z temperaturą 40°C, po 8 godzinach przetóż do mniejszych pojemników i umieścić w lodówce.

Serek możesz podać ze zmiksowanymi owocami (dostodżonymi erytrytolem lub syropem klonowym). Jeżeli chcesz jeszcze zrobić taki serek, odtóż kilka łyżek do lodówki, a postuż jako baza zamiast nowego startera bakterii.

## RYBY

Alergia na ryby objawia się zwykle nietolerancją konkretnych gatunków. Warto jednak pamiętać, że mięsa różnych ryb mogą mieć podobne właściwości, dlatego przy:

- alergii na dorsze unikamy fląder i soli
- alergii na łososie unikamy pstrągów
- alergii na śledzie unikamy sardynek

Gdy kupujemy gotowe produkty, np. zupy czy sosy, powinniśmy sprawdzić, czy nie zawierają one w swoim składzie dodatków owoców morza lub ryb. Unikamy kawioru, anchois oraz sosu rybnego czy ostrygowego.

## JAJKA

Jajka szczególnie łatwo można zastąpić dzięki popularnym zamiennikom, które sprawdzają się w różnych potrawach. Takich możliwości jest naprawdę sporo.

## 1 JAJKO MOŻNA ZASTĄPIĆ:

- ¼ szklanki musu jabłkowego
- 1 awokado
- 1 łyżeczka agaru + 1 łyżka wody
- 1 łyżka białka sojowego w proszku + 3 łyżki wody
- ½ banana
- ½ szklanki sosu sojowego
- 1 łyżka nasion chia + 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka mielonego lnu + 3 łyżki wrzątku
- 3 łyżki masta orzechowego
- 1 łyżka babki płesznik + 3 łyżki wody
- ¼ szklanki oleju roślinnego
- ¼ szklanki (60 g) zmiksowanego tofu
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej + 2 łyżki wody
- 1 szklanka dowolnego puree (dynia, bataty, marchewka)

Możesz kupić zamiennik jajek w postaci proszku tzw. wegańskie jajka, znajdziesz je w sklepach z wegańską żywnością.

## Majonez

Okazuje się, że można zrobić majonez bez jajek i jest on bardzo smaczny, a do tego zdrowy.

Majonez wegański (bez jajek) można kupić w sklepie ze zdrową żywnością, ale po raz kolejny przypominam o dokładnym czytaniu etykietek, gdyż często w składzie można znaleźć coś, co nam nie służy.

Poniżej znajdziesz dwie wersje, wybierz tę, która bardziej Ci smakuje!

## Majonez - I wersja

- ½ szklanki aquafaby
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 1 ¼ do 2 szklanek oleju (o delikatnym smaku np. ryżowy lub rzepakowy)
- ¾ łyżeczki musztardy,
- ½ łyżeczki soli (najlepsza będzie czarna, o posmaku jajek)
- 1 łyżka płatków drożdżowych (nieaktywne drożdże, które nadają serowego posmaku)
- ¼ łyżeczki słodzika (może być syrop klonowy czy z agawy)

Wszystkie te składniki miksujemy na wysokich obrotach. Po 2 minutach wlewamy olej. Najpierw lejemy olej ciurkiem, równocześnie miksując — nie ruszamy blenderem. Gdy już wlałyśmy połowę oleju, energicznie ruszamy blenderem góra-dół i jednocześnie wlewamy pozostały olej. Majonez zacznie intensywnie gęstnieć, a to oznacza, że jest już gotowy! W stoiku przechowujemy do około 2 tygodni, koniecznie w lodówce.

## Majonez - II wersja

- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 kopiaiste łyżki tuskanego słonecznika
- ¾ szklanki oleju ryżowego lub rzepakowego
- 1 łyżka stozidła (ksylitol, syrop z agawy)
- 3-4 łyżki soku z cytryny lub 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka mielonej gorczycy
- szczypta soli
- około ½ szklanki wody

Wszystkie składniki miksuj tak długo, aż nie będą wyczuwalne grudki. Następnie stopniowo dolewaj olej. Dopraw do smaku, gdy majonez będzie gotowy.





# Placuszki jajeczne z warzywami

Mogą z powodzeniem zastąpić kanapkę z chleba bezglutenowego, którego smak nie wszystkim przypada do gustu.

## Składniki:

2 jajka od szczęśliwych kur  
2 łyżki mąki migdałowej  
garść startego sera żółtego (opcjonalnie wegański)  
6 plasterków szynki pokrojonej w drobną kosteczkę  
½ czerwonej papryki pokrojonej w drobną kosteczkę  
duża garść posiekanych świeżych ziół  
szczypta soli do smaku  
szczypta ziół prowansalskich

## Wykonanie:

Jajka, mąkę i sól wymieszać w misce i pozostawić na 5-10 minut.  
Następnie dodać pozostałe składniki.  
Smażyć na niewielkiej ilości tłuszczu.





# Pożywny budyń z kaszy jaglanej

Dzięki obecności nerkowców i kaszy jaglanej jest bardzo syty. Z powodzeniem może stać się deserem.

## Składniki:

1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej

1½ - 2 szklanki dowolnego mleka roślinnego

½ szklanki orzechów nerkowca

1 łyżka melasy karobowej lub 1 łyżka ksylitolu do budyniu

1 łyżka ksylitolu do owoców

1 łyżeczka cynamonu cejlońskiego lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 szklanka sezonowych owoców

## Wykonanie:

Wszystkie składniki zblenduj (bez owoców).

Owoce duś w rondelku z 1 łyżeczką ksylitolu przez 5 minut na małym ogniu lub użyj świeżych.

Na zdjęciu budyń jest serwowany z borówką, która jest moim ulubionym dodatkiem do tego dania.





# Makaron do niedzielnego rosółu

Osoby z nietolerancją glutenu czy pszenicy mają problem z wyborem makaronu do rosółu lub innej zupy, ale mam na to rozwiązanie.

## Składniki:

- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 1 czubata łyżka białej skrobi kukurydzianej
- 1 płaska łyżeczka soli

## Wykonanie:

Wszystkie składniki umieść w wysokim kubku i energicznie ucieraj do uzyskania gęstej konsystencji.

W garnku zagotuj osoloną wodę, gotowe ciasto przelewaj nad wrzątkiem przez łyżkę cedzakową. Od czasu do czasu dociskaj ciasto do łyżki aby precyzyjnie się przez dziurki. Dzięki temu kluseczki będą zgrabne i malutkie.

Makaron zamieszaj i gotuj od momentu wypłynięcia przez ok 1-2 minuty.

Wylej na gęsty durszlak i dobrze optucz zimną wodą. Dodaj do rosółu lub innych zup.







# Pierogi z kapustą i soczewicą

Przepis na ciasto pierogowe był dla mnie największym ze wszystkich wyzwań jakie postawiły przede mną nietolerancje w mojej rodzinie. Jak zrobić dziecku ukochane pierożki gdy nie można użyć pszenicy i jajka? Ile ja przekopałam przepisów, przeszukałam stron internetowych, blogów itp. Ile ciasta wyrzuciłam do kosza, ile rozpuściłam się w garnku, nie sposób tego zliczyć. Ale mój upór i miłość do córki spowodowały, że udało się i znalazłam to czego szukałam. Przepis doskonały! Ciasto na pierogi jest plastyczne, lepi się doskonale i smakuje wszystkim bardziej niż klasyczne z pszenicy. Różni się tylko kolorem, bo za sprawą siemienia lnianego jest beżowo-brązowe. Polecam!

## Składniki na ciasto:

- 300 g mąki ziemniaczanej
- 150 g mąki ryżowej
- 100 g zmielonego siemienia lnianego
- 450 ml bardzo gorącej wody (chwilę po zagotowaniu wlej do pojemnika z miarką)
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka soli

## Składniki na farsz:

- ½ kg kiszzonej kapusty
- 1 duża cebula
- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 łyżka smalcu lub 2 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

## Wykonanie:

**Ciasto.** Wszystkie suche składniki wsyp do wysokiej miski, olej dodaj do wody. Przygotuj ręczny mikser, załóż końcówki do mieszania ciasta (haki). Wlej wodę do mąki i energicznie mieszaj ciasto przez 2-3 minuty (na początku będzie bardzo sypkie, trochę zbij się w kulę ale tak powinno być). Następnie zagnieć je rękoma w misce i uformuj kulę. Wyjmij na stolnicę i jeszcze chwilę pozagniataj. Kulę ciasta owiń szczelnie folią spożywczą (to ciasto szybko wysycha). Odrzywaj po kawałku, wałkuj przez kawałek folii spożywczą a nie będziesz potrzebować mąki do podsypywania.

**Farsz.** Nie płucz kapusty, zalej ją wodą 1-2 cm ponad powierzchnię, gotuj do miękkości tj. 40 min odstaw do ostygnięcia a następnie odcisnij i posiekaj nożem. Soczewicę wypłucz, zalej niewielką ilością wody i gotuj przez 15-20 min do miękkości a następnie odcedź. Cebulę pokrój w kostkę, przesmaż na tłuszczu na złoto, dodaj kapustę, sól, pieprz i chwilę razem smaź. Dodaj ugotowaną soczewicę i smaź dalej jeszcze przez 3 min. Gotowy farsz odstaw do wystudzenia. Wystudzony farsz nakładaj na ciasto i formuj pierogi.







# Makaron carbonara

W przypadku nietolerancji na nabiał i pszenicę, wiele smacznych dań jest zabronionych ale znalazł się sposób nawet na przepyszną carbonarę.

## Składniki:

½ opakowania makaronu spaghetti (kukurydziany / ciecierzycowy)

6 plasterów boczku

1 szklanka śmietanki z nerkowców

2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych

1 cebula

parmezan wegański

natka pietruszki

olej do smażenia

sól i pieprz

## Wykonanie:

Makaron ugotuj al dente. Cebulę pokrój w drobną kostkę, boczek w 1 cm kawałki i razem przesmaż do uzyskania lekko złotego koloru.

Do śmietany z nerkowców dodaj płatki drożdżowe i przyprawy, potem wlej ją do boczku i cebuli. Zagotuj, dodaj makaron, wymieszaj i wyłóż na talerze. Posyp natką pietruszki i wegańskim parmezanem.





# Paluchy jaglane z dipem

Pyszne, wygodne do zabrania ze sobą na wycieczkę czy do szkoły. Świetny dodatek do sałatek i mięs. Niezawodne, gdy chcemy coś chrupać lub brak nam pieczywa.

## Składniki:

1½ szklanki suchej kaszy jaglanej  
1 stoik suszonych pomidorów w zalewie  
2 ząbki czosnku  
1 łyżeczka ziół prowansalskich  
100 g pestek słonecznika  
25-30 g oleju ryżowego lub rzepakowego  
1 łyżeczka soli  
bułka tarta (lub panier z ciecierzycy)

## Składniki na dip:

1 łyżeczka miodu  
2 łyżeczki soku z cytryny lub ocet jabłkowy  
2 łyżki oliwy z oliwek  
1 mała łyżeczka musztardy  
1 ząbek czosnku  
sól i pieprz

## Wykonanie:

Ugotuj kaszę jaglaną na sypko. Zmiel słonecznik w młynku do kawy lub w blenderze. Czosnek przeciśnij przez praskę. Nagrzej piekarnik do 180°C. Pomidory pokrój drobno, dodaj do nich czosnek (zostaw trochę do dipu), zioła prowansalskie i zmielony słonecznik, a następnie wszystko razem zblenduj. Dodaj kaszę jaglaną i olej i ponownie zblenduj.

Namocz wodą ręce i formuj z masy nieduże waleczki. Otocz je w panierce i układaj na papierze do pieczenia, piecz 30 minut, w międzyczasie obracaj na boki.

Składniki na dip wymieszaj razem i podawaj go razem z paluchami.







# Boskie batoniki à la michałki

Tak zostały nazwane przez moje dziecko, ja osobiście uważam, że są nawet lepsze od oryginałów. Nie zawierają nabiału i sztucznych dodatków. Robi się je wyjątkowo szybko i równie szybko znikają.

## Składniki:

1 czekolada gorzka (minimum 70%)  
1 duża łyżka oleju kokosowego  
duża garść różnych orzechów  
3 - 4 czubate łyżki masła orzechowego bez cukru i soli  
 $\frac{3}{4}$  szklanki daktyli namoczonych  
 $\frac{1}{2}$  szklanki drobnych płatków owsianych  
2 łyżki nasion chia  
szczypta soli

## Opcjonalnie:

$\frac{1}{2}$  łyżeczki ekstraktu waniliowego

## Wykonanie:

Namocz daktyle we wrzątku na 30 minut, następnie lekko zmiksuj z płatkami owsianymi i nasionami chia. Taką masę rozsmaruj na papierze do pieczenia w niewielkiej foremce (23 cm x 11 cm). Dobrze wyrównaj łyżką tworząc spód batonika.

W kąpielii wodnej (miska nad garnkiem z lekko gotującą się wodą) roztop olej kokosowy, dodaj połamane czekoladę i także rozpuść. Teraz już bez podgrzewania dodaj masło orzechowe, dobrze wymieszaj i dosyp trochę rozdrobnione nożem orzechy. Wszystko dobrze wymieszaj i lekko przestudzoną czekoladową masę wylej na daktylowy spód.

Wystudzone wstaw do lodówki najlepiej na całą noc. Ja jeszcze wierzch batonika posypałam ekspandowanym amarantusem. Następnego dnia michałki można dowolnie wycinać i wcinąć ze smakiem.







# Nadzwyczajny piernik pomidorowy bez jajek

Zaskakuje smakiem i składem. W rodzinie wywołał nie lada poruszenie, bo nikt nie znalazł w nim ani smaku ani koloru pomidora a jedynie niezwykle smaczne ciasto!

## Składniki:

300 ml passaty pomidorowej  
110 ml mleka roślinnego  
280 g mąki orkiszowej  
1 czubata łyżka kakao  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
1 czubata łyżka przyprawy do piernika  
 $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  szklanki stłudzita  
szczypta soli

## Wykonanie:

Nagrzij piekarnik do 180°C. Składniki mokre wymieszaj w jednej misce, a suche w drugiej. Następnie mokre wlej do suchych, dobrze wymieszaj zawartość obu misek. Ciasto wlej do foremki (25 cm x 11 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 40-50 minut. Po wystudzeniu ciasto można przekroić, posmarować powidłami i polać roztopioną w kąpeli wodnej gorzką czekoladą z 1 łyżką oleju kokosowego.

*Ciasta z sodą lubią być wstawiane do piekarnika od razu po zamieszaniu składników, dlatego pamiętaj, aby nagrzać piekarnik, zanim zaczniesz robić ciasto.*





Pełną wersję książki,  
a w niej 90 przepisów, porady, zamienniki  
i wiele innych możesz kupić TUTAJ

**KUP KSIĄŻKĘ**

[www.joannaweglarowicz.pl](http://www.joannaweglarowicz.pl)