

DIETA BEZGLUTENOWA.

U osób zdrowych gluten jest prawidłowo trawiony i nie działa szkodliwie na komórki błony śluzowej jelita . Dieta bezglutenowa powinna być stosowana tylko w przypadku celiakii oraz alergii i w przypadkach nieudowodnionej badaniami celiakii czy alergii, kiedy dziecko wyraźnie źle reaguje na gluten .

Rezygnacja z glutenu bez wskazań medycznych może być szkodliwa i prowadzić do niedoborów ważnych składników odżywczych. Wśród składników, których brakuje u osób na diecie bezglutenowej najczęściej wymienia się błonnik, żelazo i witaminy z grupy B.

Dieta bezglutenowa, jeżeli jest odpowiednio skomponowana nie szkodzi zdrowiu. Zboża glutenowe można z powodzeniem zastąpić zbożami bezglutenowymi bez uszczerbku dla zdrowia .

Podejrzewając u dziecka celiakię czy alergię, rodzic nie powinien na własną rękę decydować o rezygnacji z glutenu, może to bowiem wpłynąć negatywnie na proces diagnozowania choroby. Eliminacja glutenu stosowana nawet przez krótki czas i wprowadzona przed odpowiednimi badaniami może mieć wpływ na negatywny wynik testów serologicznych, czyli błędną diagnozę, a efektem może być zaniechanie prawidłowego leczenia .

U osób z nadwrażliwością na gluten objawy związane ze spożyciem tego składnika w diecie ustępują po zastosowaniu diety bezglutenowej, mimo że wykluczona została celiakia lub alergia na gluten. U tych osób dieta bezglutenowa także powinna być wprowadzona po konsultacji z lekarzem .

Rezygnacja z glutenu u osób zdrowych nie ma żadnego sensu. Nie ma żadnych dowodów na korzyści stosowania diety bezglutenowej u osób, którym gluten nie szkodzi .

Warto podchodzić z dystansem do dietetycznych nowinek, nie tylko w przypadku dzieci.

Alergia na gluten

Celiakia i alergia na gluten są dwoma odrębnymi schorzeniami mieszczącymi się w pojęciu nietolerancji pokarmowych .

Przebieg uczulenia na gluten różni się w zależności od wieku.

U dzieci jest to najczęściej atopowe zapalenie skóry, rzadziej objawy ze strony układu pokarmowego czy oddechowego, które występują po spożyciu niewielkich, miligramowych ilości glutenu.

W przeciwieństwie do celiakii większość dzieci wyrasta z tego typu alergii.

Podobnie jak w przypadku celiakii podstawą leczenia alergii na gluten jest dieta bezglutenowa.

Nadwrażliwość na gluten

Nadwrażliwość na gluten to nietolerancja glutenu, w których w oparciu o badania diagnostyczne wykluczono celiakię oraz alergię na pszenicę, a pomimo tego spożycie glutenu powoduje niepożądane objawy .

Schorzenie to dotyczy głównie osób dorosłych i jest znacznie częstsze niż celiakia.

Leczenie poprzez wykluczenie glutenu z diety nie różni się od postępowania w przypadku celiakii czy alergii na pszenicę. Różnice polegają wyłącznie na tym, iż w przypadku celiakii dieta musi być już stosowana przez całe życie, natomiast w przypadku alergii i nadwrażliwości na gluten dieta może być stosowana czasowo.

Celiakia

Celiakia nie jest alergią, choć często jest z nią mylona. Celiakia (choroba trzewna) to trwająca całe życie immunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się nietolerancją glutenu, białka zapasowego zawartego w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie). Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej.

Dieta bezglutenowa – produkty dozwolone i zabronione

Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amarantus, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa.

Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których według ustaleń FAO/WHO zawartość glutenu nie przekracza **20 ppm (20 mg na kg)** i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa:



Zabronione w diecie bezglutenowej są: pszenica (także orkisz), jęczmień, żyto i zwykły owies* i wszystkie produkty z ich dodatkiem.

Produkty bez glutenu, mogące go zawierać oraz zawierające gluten.

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie bez glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, szarłat /amarantus/, quinoa, komosa ryżowa, sorgo, mączka chleba świętojańskiego, tapioka, karob (drzewo karobowe), maniok, teff, topinambur (słonecznik bulwiasty) mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana, krakowska), płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sól jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta,

	<p>mieszanki mączne bezglutenowe, mąka sojowa, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane (z zastrzeżeniami), popcorn, owies bezglutenowy (z zastrzeżeniami), bułka tarta bezglutenowa</p>		<p>ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta, seitan – wegetariański substytut mięsa</p>
<p>Mięso, ryby, jaja</p>	<p>Mięso, ryby, drób, owoce morza, jaja, kawior – świeże, bez dodatków niedozwolonych,</p>	<p>Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmazeryjne mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)</p>	<p>Przetwory mięsne, rybne, drobiowe zawierające w swoim składzie gluten /wędliny drobiowe bardzo często zawierają gluten/; panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, surimi – w Polsce w trakcie produkcji dodaje się mąkę pszenną</p>
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>Mleko świeże i UHT, śmietanki (nie zagęszczane skrobią), mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny – bez dodatków, nieprzetworzony ser biały, ser żółty, twarogi,</p>	<p>Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe</p>	<p>Napoje mleczne z dodatkiem słodzącego, produkty mleczne z ziarnami zbóż</p>
<p>Tłuszcze</p>	<p>Masło, smalec, margaryna, olej</p>	<p>Majonezy, gotowe sosy (dresingi)</p>	<p>Olej z kiełków pszenicy</p>

	roślinny, oliwa z oliwek		
Warzywa i przetwory z warzyw	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, soki, napoje (bez dodatku syropu glukozowo-fruktozowego)	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką, większość gotowych dań warzywnych typu – zupy instant, fasolki w sosach, sosy do makaronu
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone i kandyzowane, wsady owocowe	
Cukier, słodycze, desery	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwoloną proszkiem do pieczenia, sód jęczmienny, słodycze zawierające gluten, skrobię, syrop glukozowo-fruktozowy
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, niektóre herbaty aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym,
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, jednorodne przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	Jarzyńki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	Zwykły sos sojowy,
Zupy	Zupy domowe z dozwolonych	Zupy w proszku (instant), niektóre	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem

	produktów	kostki bulionowe	
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskogluténowe	Niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian) komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne

Zwykły owies jest silnie zanieczyszczony glutenem, dlatego jest zabroniony w diecie bezglutenowej. W niektórych krajach, np. w Finlandii, produkowany jest jednak także czysty, certyfikowany owies, którego spożywanie w niewielkich ilościach jest dozwolone. Owies ten może być cennym uzupełnieniem diety bezglutenowej, należy jednak **pamiętać, że** nie wszyscy chorzy na diecie bezglutenowej go dobrze tolerują (ok. 5% nie może go spożywać). Należy go wprowadzać powoli, u osób z już zregenerowanymi kosmkami jelitowymi, najlepiej ograniczając dobowe spożycie do 50 g dla osób dorosłych i 25 g dla dzieci.

Obecny w wielu produktach – glutaminian sodu – to chemia, nie najzdrowsza, ale nieszkodliwa dla chorych na celiakię. Produkuje się go co prawda z białek roślinnych zawierających gluten, ale w trakcie tej produkcji jest on w całości usuwany. Jeżeli więc osoba z celiakią lubi jakiś produkt zawierający glutaminian sodu może go w swojej diecie bezpiecznie stosować.

Osoba z celiakią będzie dobrze znosiła skrobię pszenną, osoby z alergią powinny stosować jedynie produkt z dopiskiem „bezglutenowa”.

Gluten bywa też dodawany do produktów i ukrywać się pod różnymi nazwami (zwykle nie wyjaśniającymi czy zostały wyprodukowane z bezglutenowego czy bogatego w gluten surowca): **białko pochodzenia roślinnego, białko zbożowe, syrop glukozowo-fruktozowy lub glukozowy, zagęszczacz zbożowy, syrop skrobiowy, wypełniacz zbożowy, skrobia pszenna, słód (słód jęczmienny, ekstrakt słodowy), skrobia spożywcza, skrobia modyfikowana, maltodekstryny (najczęściej produkuje się je z kukurydzy, niestety od czasu do czasu uzyskuje się je również z pszenicy).**

Zakupy

Na naszym rynku bezpieczne są wyroby bezglutenowe z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa / pewne i bezpieczne, sprawdzone pod kątem odpowiednich standardów produkty/.

Jeżeli produkt nie jest tak oznaczony lub opisany jako bezglutenowy należy:

- Dokładnie zapoznać się z listą produktów i zabronionych i dozwolonych , zwrócić uwagę na składniki, na które trzeba uważać (możliwe ukryte źródła glutenu).
- Uważnie czytać skład każdego produktu spożywczego .
- Kupować produkty jak najmniej przetworzone, możliwie wolne od konserwantów i sztucznych składników.
- Pamiętać, że im bardziej znana jest firma, której produkt się kupuje, tym większa jest szansa na wiarygodną etykietę – *unikać tanich, niesprawdzonych produktów.*

Na etykiecie

Według Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 roku w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. z dnia 31 lipca 2007 r.) producent jest zobowiązany umieszczać na opakowaniu informację na temat:

- pochodzenia skrobi i skrobi modyfikowanej, jeżeli skrobia ta może zawierać gluten,
- składników alergicznych, w tym glutenu.

Planowanie posiłków.

Dzieci chore na celiakię z reguły nie mają apetytu, dlatego duże znaczenie ma urozmaicenie potraw, estetyka przyrządzania i podawania posiłków. Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, naczyniach bez wody lub duszone bez tłuszczu, albo pieczone w folii, w naczyniach żaroodpornych. Ograniczyć powinno się potrawy smażone, pieczone w dużej ilości tłuszczu, a w czasie zaostrzenia choroby należy je z diety wyłączyć. Zupy, sosy, warzywa gotowane można zagęszczać mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, ryżową, skrobią pszenną – mąką niskobiałkową. Przy pieczeniu chleba lub ciasta bezglutenowego dobrze jest sporządzić mieszankę różnych rodzajów mąki i dodać mleko w proszku lub jajo /jeśli dziecko nie toleruje mleka/. Wypieki bezglutenowe mniej wysychają, gdy do ciasta dodamy oliwę, miód, gotowany przetarty ziemniak, mielone orzechy. Do wypieków należy stosować drożdże, proszek bezglutenowy, ewentualnie sodę. Pieczywo mniejszych rozmiarów lepiej się udaje niż duże. Pokrojony chleb w kromki, drobne ciastka można przechowywać w plastikowych woreczkach w zamrażalniku przez kilka tygodni. Obecnie w handlu jest duży asortyment gotowych produktów bezglutenowych, jak: pieczywo, ciasta, makarony, kaszki, słodycze, mieszanki różnych rodzajów mąki.

Zasady diety

Niezależnie jednak czy stosuje się dietę w celiakii czy w alergii, zasada jest ta sama – wykluczenie pokarmów zawierających gluten, czyli pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa (z wymienionych wcześniej powodów) – i zastąpienie ich odpowiednimi produktami bezglutenowymi. Ponadto dieta bezglutenowa powinna być:

- **bogata w witaminy tłuszczorozpuszczalne (A, D, E, K) oraz witaminę C, B12 i kwas foliowy,**
- **bogata w składniki mineralne – zwłaszcza wapń i żelazo,**
- **uboga w cukier i słodycze,**

a w przypadku zaostrzeń przebiegających w celiakii wyklucza się **całkowicie mleko i produkty mleczne oraz cukier, miód, ostre przyprawy, wody gazowane, ciężkostrawne produkty spożywcze.**

Produktami, które należy wyeliminować z diety dziecka z chorobą trzewną są zboża (pszenica, żyto, jęczmień, owies) i ich pochodne: płatki, kasza jęczmienna, kasza kuskus, kasza manna, pęczak, pieczywo, mąka pszenna, mąka żytnia, otręby, bułka tarta. Zakazane jest podawanie potraw mącznych (z mąki pszennej, żytniej) takich jak: naleśniki, kluski, racuchy, pierogi, knedle, makaron. Z jadłospisu należy wyłączyć również produkty, które w swoim składzie mogą zawierać sód jęczmienny, mąkę lub skrobię (np. modyfikowaną, pszenną) otrzymywaną ze zbóż zawierających gluten (paluszki, kawa zbożowa, ciastka, wafle, słodkie bułki, batony nadziewane, cukierki nadziewane, czekoladki nadziewane, gumy do żucia, budynie, lody, czekolada pitna instant, kakao, wędliny, rozdrobnione: kiełbasy, parówki, pasztety, salcesony, kaszanka, mielonki, konserwy, ryby w panierce, konserwy i sałatki rybne, produkty mleczne z dodatkiem skrobi bądź ziaren zbóż lub musli, majonezy, sosy, buliony, kostki rosółowe, ketchup, wszystkie produkty przyprawowe zawierające skrobię nieznanego pochodzenia lub syrop skrobiowy). Przy czym należy pamiętać, że same nazwy produktów mogą być mylące np. chleb kukurydziany może zawierać mąkę pszenną lub żytnią.

Żywnością zalecaną w celiakii są artykuły żywnościowe wyprodukowane ze zbóż (lub innych surowców) nie zawierających glutenu tzn. z ryżu, kukurydzy, prosa, gryki, komosy ryżowej, sago, teff - trawy abisyńskiej, manioku, tapioki (mączki maniokowej), sorgo, sezamu, lnu, soi i innych strączkowych, ziemniaków, warzyw, owoców.

W jadłospisie należy uwzględnić: kaszę gryczaną, kaszę jaglaną, kaszę kukurydzianą, kleik ryżowy, sery twarogowe, mleko, maślanę, kefir, jogurty naturalne, masło, oleje roślinne, świeże mięso i wędliny wysokogatunkowe, świeże ryby, owoce, warzywa, migdały, orzechy, siemię lniane, sezam, drożdże, przyprawy jednoskładnikowe, czystą

żelatynę, kakao (naturalne), herbatki ziołowe, wodę mineralną. W przypadku podawania produktów będących częstymi alergenami (np. orzechy, soja) należy obserwować ich spożycie nie powoduje reakcji alergicznej. Do przygotowywania popularnych potraw mącznych: makaronów, naleśników, klusek, pierogów należy używać wyłącznie ziemniaków (mąki ziemniaczanej), mąki ryżowej, mąki gryczanej, mąki kukurydzianej, a także używać do wypieku chleba, ciast czy gofrów (należy pamiętać o zamianie proszku do pieczenia na bezglutenowy).

Na śniadanie zamiast zwykłej owsianki lub mleka z musli można podać zupę mleczną z dodatkiem orzechów, nasion, płatków gryczanych lub ryżowych, albo ryż, kasze jaglaną na mleku.

Na drugie śniadanie lub podwieczorek można zaplanować jogurt, kefir, maślankę albo koktajl z dodatkiem owoców lub płatków ryżowych, gryczanych, oprócz tego sałatkę owocową, galaretkę z soku owocowego na żelatynie, pieczywo bezglutenowe np. z pastą jajeczną (bez dodatku produktów glutenowych), sałatkę wielowarzywną z dodatkiem jogurtu naturalnego, pieczywo bezglutenowe z wędliną wysokogatunkową i pomidorem lub budyń (kisiel) zagęszczony wyłącznie mąką ziemniaczaną lub kukurydzianą, gofry z mąki bezglutenowej z dodatkiem sałatki owocowej.

Zupę na obiad należy zagęszczać wyłącznie mąką gryczaną, ryżową lub ziemniaczaną. Wykluczone jest podawanie krupniku na kaszy jęczmiennej, jak również żurku i barszczu. Dodatkiem do zupy zamiast makaronu, grysiku czy kaszy jęczmiennej może być ryż brązowy, kasza jaglana, kasza gryczana, bądź makaron bezglutenowy. Na drugie danie można podać dowolne mięso wysokogatunkowe (lub nasiona roślin strączkowych lub rybę), ziemniaki (kaszę gryczaną, jaglaną, ryż brązowy, komosę ryżową), sałatę lub surówkę warzywną i warzywa gotowane. Mięso przed smażeniem należy panierować nie w bułce tylko w siemieniu lnianym, bułce tartej bezglutenowej, nasionach sezamu, zgniecionych nasionach słonecznika i dyni.

Zasady przygotowywania posiłków bezglutenowych w przedszkolu

- Odpowiednia organizacja pracy, przeszkolenie pracowników i duże ich zaangażowanie w procesie przygotowywania posiłków.
- Oddzielne przechowywanie produktów bezglutenowych.
- Używanie oddzielnych naczyń kuchennych i stołowych, sztućców i noży, sprzętu kuchennego (np. kraljnicca, maszynka do mielenia, gofrownica, toster) do przygotowywania posiłków bezglutenowych - jeżeli jest to niemożliwe – ich dokładne mycie przed procesem produkcyjnym.
- Zakazane jest wykorzystywanie tego samego tłuszczu do smażenia produktów zawierających gluten, a następnie bezglutenowych.
- Zmiana organizacji pracy w taki sposób, aby najpierw zostały przygotowane posiłki bezglutenowe, a dopiero po nich posiłki zawierające zboża: pszenicę, jęczmień, żyto i owies.
- Szczególna dbałość o czystość powierzchni roboczych kuchni, desek do krojenia i noży, naczyń, sprzętu kuchennego.
- Odpowiednie oznakowanie sztućców, zastawy stołowej, pojemników, desek i noży używanych do produkcji posiłków bezglutenowych.

Przykładowe potrawy bezglutenowe:

- **Biszkopt z mąki kukurydzianej i sojowej**

Składniki: 4 jaja, 12 dag mąki kukurydzianej, 2 dag mąki sojowej.

Sposób wykonania: Ubić pianę z białek z cukrem , dodać żółtka ciągle ubijając. Ostrożnie wymieszać z mąką , cukrem waniliowym lub skórką z cytryny. Ciasto włożyć do formy wysmarowanej tłuszczem , wysypanej bułką tartą – bezglutenową. Piec w gorącym piekarniku 35-40 min.

- **Ciasteczka z kleiku ryżowego**

Składniki: 1 paczka kleiku ryżowego dla dzieci bez dodatków, 3 jajka, 1 kostka miękkiego masła, 1 płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia, pół szklanki cukru, cukier waniliowy (niekoniecznie), 4 czubate łyżki wiórek kokosowych, 4 czubate łyżki sezamu, gęsty dżem do wypełnienia ciastek.

Sposób wykonania: Wymieszać suche składniki. Dodać miękkie masło i jajka, wyrobić. Formować kulki wielkości orzecha włoskiego, lekko je spłaszczając i układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w niewielkich odległościach (trochę urosną). W każdej kulce zrobić niewielkie wgłębienie okrągłym końcem drewnianej łyżki. Piec w temperaturze 180°C przez 15 – 20 minut do zarumienienia. Po ostudzeniu wgłębienia napełnić dżemem.

- **Naleśniki**

Składniki: 1 szklanka mąki bezglutenowej na naleśniki (ale może być też dowolna mąka bezglutenowa uniwersalna) 1 szklanka mleka (lub pół na pół z wodą), 2-3 jajka, 1 łyżka oleju, szczypta soli, olej roślinny do smażenia.

Sposób wykonania: Zmiksować w misce jajka z mlekiem i wodą, dodawać powoli mąkę bezglutenową i sól. Ciasto ma mieć konsystencję płynnej śmietany. Nie miksować za długo. Na koniec dodać łyżkę oleju, wymieszać. Jeśli ciasto gęstnieje zbyt szybko, trzeba je lekko rozcieńczać odrobiną wody. Smażyć naleśniki z obu stron, na mocno rozgrzanej patelni. Z podanej ilości składników wychodzi 8 naleśników.

- **Naleśniki z mąki gryczanej**

Składniki: 1 szklanka mąki gryczanej (można zmielić w młynku do kawy kaszę gryczaną), 3 jajka, 1 niepełna szklanka mleka (lub pół na pół z wodą), 1 łyżka oleju, szczypta soli, olej do smażenia

Sposób wykonania: Zmiksować dokładnie podane składniki. Ciasto ma mieć konsystencję śmietany. Jeśli podczas smażenia ciasto zgęstnieje zbyt mocno, dolać trochę wody. Smażyć z obu stron na dobrze rozgrzanej patelni.

- **Pierogi ruskie**

Składniki: ½ kg mąki bezglutenowej pierogowo-naleśnikowej, 1 szklanka gorącej wody, 1-2 łyżki oleju, szczypta soli do smaku.

Farsz: 25 dag ugotowanych ziemniaków, 25 dag białego sera, 1 duża cebula, sól, pieprz, olej

Przygotowanie farszu:

Cebulę posiekać drobno i podsmażyć na oleju. Ugotowane ziemniaki i ser biały przepuścić przez praskę, dokładnie wymieszać z cebulą, doprawić solą i pieprzem do smaku

Pierogi:

Wszystkie składniki wyrabiać do momentu, aż ciasto samo odchodzi od ręki. Konsystencją powinno przypominać plastelinę. Wyrobione ciasto wałkować na lekko oprószonej mąką stolnicy na grubość ok. 2 mm. Szklanką wycinać kółka, nadziewać przygotowanym farszem, składać na pół i mocno zlepiać. Uważać, aby nadzienie nie dostało się między sklepane brzegi, bo pierogi mogą się rozklejać podczas gotowania. Gotować w dużej ilości wrzącej osolonej wody. Pierogi po wrzuceniu zamieszać drewnianą łyżką, aby nie przykleiły się do dna. Po wypłynięciu gotować 2-3 minuty. Podawać gorące w dowolny sposób z kwaśną śmietaną, skwarkami, podsmażoną cebulką itp. Ugotowane w większej ilości pierogi po całkowitym ich ostudzeniu można zamrozić w szczelnych torebkach foliowych. Nie

rozmrząć przed gotowaniem – wrzucać na osoloną wrzątek. Gdy wypłyną, są gotowe. Zamiast ruskich można zrobić pierogi z nadzieniem z owoców, z serem, z kapustą i z grzybami, z kaszą gryczaną itp.

- **Leniwe pierogi**

Składniki: 15 dag sera twarogowego /tłustego, 1 ziemniak /średni, 1 jajo, 6 dag mąki bezglutenowej /ryżowej lub kukurydzianej, 1 dag masła, sól.

Sposób wykonania: Ser i ugotowany, obrany ziemniak zemieć w maszynce, dodać jajo, część mąki, sól do smaku, wymieszać. Wyłożyć ciasto na stolnicę, posypać mąką, uformować wałek, spłaszczyć nożem, krajać ukośne kluski. Wrzucać je na wrząca osoloną wodę, gotować krótko. Wyjmować łyżką cedzakową, polać stopionym masłem.

- **Krupnik z kaszy jaglanej**

Składniki: 10 dag kaszy jaglanej, 25 dag włoszczyzny (1 nieduża marchewka, 1 mała pietruszka, 1 cebulka lub kawałek białej części pora, plasterki selera), 1,5 l wody, 20 dag kości (niekoniecznie), 25 dag ziemniaków, 2-3 dag masła

przyprawy: 2-3 ziarna ziela angielskiego, 1 mały listek laurowy, ½ łyżeczki całych ziaren pieprzu, szczypta suszonego lubczyku, sól, pieprz, 1-2 łyżki drobno posiekanej zielonej pietruszki do posypania

Sposób wykonania: Kaszę jaglaną sparzyć wrzątkiem, osączyć na sicie. Zalać zimną wodą w stosunku 2:1, posolić i ugotować. Warzywa i ziemniaki obrać, opłukać. Ugotować wywar z kości i warzyw. Wywar przecedzić, dodać przyprawy, ugotować na nim pokrojone w kostkę ziemniaki. Gdy ziemniaki zmiękną, dodać ugotowaną kaszę jaglaną, masło i posiekaną zieloną pietruszkę, wymieszać. Doprawić solą i mielonym pieprzem, posypać natką.