www.studiozycia.pl

Przepisy kulinarne z zastosowaniem oleju i siemienia lnianego

Len – doskonały produkt na trudne czasy

Niniejszy poradnik nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu rady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego.
Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.),wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

www.studiozycia.pl
e-mail: kontakt@studiozycia.pl
ISBN: 978-83-63435-60-8

Spis treści

Liczne zalety siemienia lnianego. Dlaczego warto włączyć siemię lniane do swojej codziennej diety. 5

Jak stosować? Bezpieczna dawka. 8

Ważne! 8

W jakiej formie? Olej czy siemię? 9

Nie mieszaj lnu z lekami. 9

Najzdrowszy kisiel na świecie i jak go zrobić? Środek łagodzący podrażnienia żołądka i jelit. Pomocy przy zespole jelita nadwrażliwego. 11

Twarożek z olejem lnianym 11

Deser / Pudding lniany 11

Masło z olejem lnianym 13

Zupa / Rosół warzywny z siemieniem lnianym 13

Sałatka pomidorowa z dressingiem miętowym 13

Muffinki kokosowo-lniane 14

Ciasteczka bogate w omega-3 14

Nocna, przeciwzapalna owsianka z siemieniem lnianym 15

Jagodowa kasza manna z siemieniem 16

Śródziemnomorska pasta z siemienia lnianego 17

Pesto z pietruszki i siemienia lnianego 18

Szybki koktajl pro/-prebiotyczny 19

Nocny koktajl owocowy z siemieniem 19

Czerwony koktajl. Moc antyoksydantów. 19

Pasta strączkowo-lniana 20

Pomidorowy pasztet z soczewicy i marchewki 20

Bułeczki z siemieniem lnianym 21

Chleb pszenny z siemieniem lnianym 22

Łagodna i przeciwzapalna zupa tajska z indykiem z siemieniem 23

Naleśniki gryczano-lniane 24
Placki z siemieniem lnianym i jabłkiem 25
Krakersy z siemieniem. Bez ulepszaczy, barwników, niskotłuszczowe. 25
Rafaello z kaszy jaglanej i siemienia 26
Czekoladowo-lniane ciasteczka z czarnej soczewicy 28
Kotleciki mielone mięsno-warzywne 29
Makaron z łososiem i pesto 30
Omlet na zielono z warzywami i siemieniem 31
Sałatka z granatowym sosem vinegrette 32
Kasza bulgur z natką pietruszki i szynką na ciepło 33

Liczne zalety siemienia lnianego. Dlaczego warto włączyć siemię lniane do swojej codziennej diety.

Len ma wiele do zaoferowania i nie ma podobnych roślin o tak znakomitych właściwościach odżywczych i wielorakim działaniu leczniczym.

Wszyscy mogą odnieść korzyści z włączenia nasion lnu do swojej diety. Poznaj uzdrawiającą moc lnu.

- Brak kwasu Omega-3 w diecie prowadzi do wielu zmian chorobowych, chociażby takich jak zaburzenia widzenia, bóle mięśni, utrata wagi, choroby układu nerwowego i in. Organizm nie może ich sam wytworzyć, co oznacza, że muszą być dostarczane z pożywieniem. Olej lniany i siemię lniane nasyca organizm odpowiednią ilością kwasów Omega 3, dzięki czemu nasze komórki lepiej funkcjonują.

  Kwasy omega-3 wpływają na lepszą kondycję serca, wspomagają pracę mózgu, serca, zmniejszają stany zapalne, chronią przed nowotworami, poprawiają wzrok, zapobiegają alergiom, zwiększają odporność, a także zmniejszają ryzyko depresji. **Kwasy omega-3** są niezbędne zwłaszcza kobietom w ciąży i małym dzieciom.

- Nasiona lnu zawierają błonnik rozpuszczalny

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

i nierozpuszczalny, dzięki czemu są wykorzystywane w zaburzeniach funkcjonowania przewodu pokarmowego, np. w zaparciach, biegunkach. Błonnik rozpuszczalny w wodzie pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glikemii poposiłkowej i obniża poziom cholesterolu we krwi. Błonnik nierozpuszczalny ma właściwości przeczyszczające i zapobiegania zaparciom, głównie poprzez zwiększenie masy kału.

Ostatnie badania mówią, że fermentacja błonnika zawartego w siemieniu lnianym zmienia florę bakteryjną jelit, poprawiając zdrowie i chroniąc przed otyłością.

- Lignany, hormony roślinne, których bogatym źródłem jest siemię lniane, w organizmie człowieka wykazują działanie konkurencyjne w stosunku do endogennych estrogenów. Lignany działają ochronnie w przypadku wysokiego stężenia estrogenów, obniżając ryzyko rozwoju nowotworów hormonozależynych, m.in. raka piersi i jajnika. Lignany hamują również produkcję estrogenów z komórek tłuszczowych.

- Lignany zawarte w siemieniu chronią przed oksydacją cholesterolu i mogą blokować jego odkładnianie na ścianach naczyń krwionośnych. Lignany wiążą także kwasy żółciowe, zapobiegając tworzeniu się kamieni żółciowych i wspomagając wątrobę w metabolizmie tłuszczów.

- Lignany poprzez działanie estrogenowe chronią organizm przed osteoporozą. Niestety dieta Polaków jest wciąż bardzo uboga w te związki.

- Kleik lniany jest doskonałym lekarstwem na wrzody żołądka, ponieważ pokrywa warstwą ochronną miejsca zapalne, chroniąc je przed kwasami trawiennymi. Przynosi także ulgę osobom cierpiącym na zgagę.

- Wysokie stężenie insuliny i IGF-1 zwiększa ryzyko proliferacji komórek nowotworowych. U tych osób szczególnie często

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

występują nowotwory jelita grubego i trzustki. Na przykładzie kobiet w wieku pomenopauzalnym, uzupełnieniu diety o 7,5 g dziennie przez pierwsze 6 tygodni i 15 g dziennie w kolejnych 6 tygodniach zauważono spadek stężenia IGF-1, co może sugerować ochronny wpływ siemienia lnianego w profilaktyce nowotworu.

- Regularne spożycie siemienia lnianego pozytywnie wpływa na obniżanie się ciśnienia tętniczego – zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego. Obniżenie ciśnienia krwi odgrywa rolę w ochronie nerek przed szkodami.

- Nasiona lnu są prawdziwą skarbnicą witaminy E. Witamina ta jest naturalnym przeciwutleniaczem, która chroni komórki organizmu przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników. Jednakże lignany wykazują znacznie większe działanie antyoksydacyjne, większe nawet 5-krotnie od witaminy E.

- U mężczyzn działanie siemienia lnianego wykorzystywane jest pomocniczo w leczeniu prostaty. To działanie zawdzięcza wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 i fitoestrogenów.

- Nasiona są bogatym źródłem lecytyny, wpływają na poprawę koncentracji i pamięci, mogą zmniejszyć ryzyko starczej demencji.

- Len poprawia nastrój. Regularne zażywanie siemienia lnianego zapobiega także stanom depresyjnym i schizofrenii.

- Olej z siemienia lnianego stosuje się jako środek przy występowaniu drętwienia i mrowienia w kończynach.

- Siemię lniane hamuje procesy zapalne w chorobach autoimmunologicznych (RZS, choroby zapalne jelit, choroby tarczycy), a także w przypadku dny moczanowej.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- Len wspomaga układ odpornościowy w walce z chorobami układu oddechowego, przeziębieniem czy grypą. Wykazuje działanie łagodzące podrażnienia i nawilżające śluzówkę.

- Zawarte w nasionkach lnu fitohormony wpływają korzystnie na stan włosów i paznokci. U mężczyzn ograniczają negatywny wpływ testosteronu i związane z nim łysienie.

Jak widać siemię lniane, produkt niedrogi i łatwo dostępny, cechuje się wszechstronnym działaniem. Zadbaj, aby w domu zawsze był zapas siemienia lnianego. Wprowadź go na stałe do codziennego jadłospisu dla zdrowia całej Twojej rodziny.

Jak stosować? Bezpieczna dawka.

Siemię lniane najlepiej zjadać po zmieleniu. W postaci zmielonej są lepsze, bo nasz organizm łatwiej przyswaja wszystkie składniki odżywcze.

Pamiętajmy tylko, że ziarenka mielimy tuż przed spożyciem. Samodzielnie mielone ziarna siemienia dostarczają większe ilości witaminy E do organizmu. Natomiast mielone siemię lniane odtłuszczone, te sklepowe, będzie ubogie w tą witaminę młodości.

Zalecana dzienna dawka spożycia siemienia 1-2 łyżki stołowe.

Taka dawka zawiera jedynie 5-10 mg cyjanowodoru co jest ilością znacznie mniejszą od wartości toksycznej dla dorosłego człowieka (50-60 mg). Także bez paniki! Ponadto, aby unieczynnić związki toksyczne nasiona należy poddać obróbce termicznej w gorącej wodzie.

Ważne!

Związki zawarte w siemieniu łatwo się utleniają, a zawarte w nim tłuszcze szybko jełczeją. Dlatego nie warto kupować siemienia już zmielonego. Lepiej wybierać całe ziarenka i na bieżąco mielić w młynku do kawy. Zmielone siemię należy spożyć możliwie szybko.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

W jakiej formie? Olej czy siemię?

Najlepszą formą spożycia lnu to świeżo zmielone ziarna. Siemię lniane góruje nad olejem nie tylko wyższą wartością odżywczą, ale również łatwością w przechowywaniu. Zalecam stosować olej naprzemiennie z siemieniem, jednak częściej wybierać świeżo zmielone siemię lniane. Mamy wtedy dostęp także do kwasów omega-3, ale ponadto do lignan, wielu minerałów, witamin, śluzów, antyoksydantów oraz rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika.

Nie mieszaj lnu z lekami.

Siemię lniane utrudnia wchłanianie leków. W przypadku leków na nadciśnienie możliwy jest wzrost ciśnienia tętniczego. Antybiotyk może być wówczas mniej skuteczny. Leki należy przyjmować minimum dwie godziny po spożyciu wywaru z nasion lnu.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Bibliografia:

- Nasiona lnu – naturalne źródło zdrowia i urody, Lech BARTKOWSKI, CHEMIK 2013, 67, 3, 186-191
- Zastosowanie lecznicze siemienia lnianego, Joanna Wawryka, Amadeusz Teodorczyk, Zygmunt Zdrojewicz, Med Rodz 2017; 20(1): 41-47
- Sturgeon SR, Volpe SL, Puleo E et al.: Dietary intervention of flaxseed: effect on serum levels of IGF-1, IGF-BP3, and C-peptide. Nutr Cancer 2011; 63(3): 376-380.
- Len - skarbnica zdrowia w jednej roślinie, http://laboratoria.net/felieton/26759.html
- Cud oleju lnianego. Dr Hans-Ulrich Grimm. Vital, 2014
- Badania: siemię lniane pomaga walczyć z nadwagą; http://www.rynekzdrowia.pl/Badania-i-rozwoj/Badania-siemie-lniane-pomaga-walczyc-z-nadwaga,191817,11.html

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

PRZEPISY

Najzdrowszy kisiel na świecie i jak go zrobić? Środek łagodzący podrażnienia żołądka i jelit. Pomocy przy zespole jelita nadwrażliwego.

2 duże łyżki siemienia z całych ziaren wlewamy do garnka i zalewamy 2-3 szklankami wody. Całość gotujemy przez około 15-20 minut, od czasu do czasu mieszając. Kiedy zrobi się już gęsty kisiel zdejmujemy z ognia, szybko przecedzamy z ziaren i odstawiamy, aż ostygnie. Opcjonalnie wlewamy sok (najlepsze będą: malinowy, porzeczkowy), syrop klonowy, czy też miód i gotowe. Można dodać jeszcze sok z cytryny.

Ziarenka mogą się przydać jako maseczka do twarzy ☺

Uwaga! Osoby, które mają nadwrażliwe jelita z postacią biegunkową piją kisiel bez ziarenek!

Twarożek z olejem lnianym

Składniki:

- 1 kostka twarogu
- 3 łyżki oleju lnianego
- 2 łyżki jogurtu lub kefiru
- Sól, pieprz do smaku
- Opcjonalnie: rzodkiewka, koperek, szczypiorek, czerwona cebulka (pokroić dowolnie)

W misce wymieszaj starannie wszystkie składniki. Przypraw.

Deser / Pudding lniany

Składniki:

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 2 szklanki mleka (można wymieszać z wodą)
- 2 łyżki zmielonych orzechów (włoskie, ale można zastąpić innymi)
- 3 łyżki świeżo zmielonych nasion lnu
- 2 śliwki suszone
- 1 banan
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 jabłko
- Sok z 1 pomarańczy
- Cynamon, kakao (opcjonalnie)
- Owoce: jagody, borówki, maliny

Siemię lniane zmiel w młynku do kawy. Doprowadź mleko do wrzenia, wsyp siemię i zamieszaj. Gotuj przez ok. 3 minuty. Ostudź. Dodaj orzechy, sok, banan, miód, śliwki, cynamon i zmiksuj wszystko w blenderze. Deser będzie miał konsystencję puddingu. Dodaj pokrojone w kostkę jabłko. Można jeść na ciepło, albo schłodzić w lodówce, jeśli danie ma być podane jako deser.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Masło z olejem lnianym

Składniki:

- Miękkie masło (kostka)
- Olej lniany (1/3 szklanki)

Aby wzbogacić masło kwasami omega-3 można zrobić prostą rzecz. W misce zamieszaj masło z olejem lnianym. Takie masełko przedłuża trwałość oleju lnianego, a do tego jest wzbogacone w niezbędne kwasy tłuszczowe.

Zupa / Rosół warzywny z siemieniem lnianym

Składniki:

- 2 szklanki bulionu warzywnego (przygotować wcześniej)
- 4 łyżki świeżo zmielonego siemienia lnianego
- 1 łyżeczka masła
- 1 cebula (średniej wielkości)
- Pęczek świeżej pietruszki

Masło podgrzej w garnku, podduś cebulę, aż się zeszkli. Zalej bulionem. Chwilę podgotuj, po czym wsyp siemię lniane. Przypraw, dodaj posiekaną natkę pietruszki.

Sałatka pomidorowa z dressingiem miętowym

Składniki:

- 3 duże pomidory (najlepiej sparzone i obrane ze skórki)
- 1 cebulka czerwona

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Dressing: pieprz, sól, 2-3 listki mięty, 1 łyżeczka miodu, 2 łyżki oleju lnianego, szczypta imbiru, 1 łyżeczka octu jabłkowego

Pomidory pokroić, cebulkę drobno posiekać.

Z podanych składników przyrządzić dressing. Polecam zmiksować blenderem na gładki sos. Polać na pomidory, wymieszać.

Muffinki kokosowo-lniane

Składniki:

- 2 jajka
- 4 łyżki mąki kokosowej (najlepiej zmielić wiórki kokosowe w młynku do kawy)
- ½ łyżeczko proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka zmielonego siemienia lnianego
- 4 łyżki jagód (mogą być mrożone)
- 1 łyżeczka cukru

Ubij białka z cukrem, następnie dodaj żółtka i dalej ubijaj. Do masy wsyp mąkę kokosową, proszek do pieczenia, siemię, jagody i delikatni wymieszaj. Wlej masę do foremek i piecz 10 minut w temp. 180 st. C.

Ciasteczka bogate w omega-3

Składniki:

- 200g mąki orkiszowej jasnej (czasami mieszam mąkę jasną z ciemną, np. gryczaną, pełnoziarnistą, owsianą, itd., można eksperymentować)
- około 200g orzechów włoskich
- 2 łyżki cukru lub miodu
- 150g masła
- pół łyżeczki sody

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 2 jajka
- 1 łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego
- do smaku: mielony imbir, cynamon, szczypta kurkumy, opcjonalnie żurawina

Do miski wsypać mąkę, zmielone orzechy, siemię, cukier, sodę. Dodać masło, jajka i przyprawy. Wszystko razem wymieszać i szybko zagnieść ciasto. Można włożyć do lodówki na około 1 godzinę. Następnie ciasto rozwałkować i wykrawać dowolną foremką ciasteczka. Można też uformować delikatnie kulki, ułożyć na blaszce i delikatnie je spłaszczyć. Kłaść na formę wyłożoną papierem do pieczenia. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec przez około 10 minut w temperaturze 180 °C.

Nocna, przeciwzapalna owsianka z siemieniem lnianym

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka siemienia lnianego świeżo zmielonego
- Garść dowolnych orzechów
- ½ łyżeczki kurkumy, szczypta cynamony
- 1 łyżka ulubionego musu z owoców
- mleko lub woda

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wrzuć do słoika. Zakręć, energicznie potrząśnij kilka razy. Schowaj do lodówki na noc i rano tylko podgrzej. Możesz dodać ulubione owoce.
Rano owsiankę można rozrzedzić dodając porcją wrzątku lub gorącego mleka.

Jagodowa kasza manna z siemieniem

Składniki:

- 1 szklanka mleka (najlepiej roślinne)
- Pół szkl wody
- Łyżka miodu lub syropu klonowego
- 3-4 łyżki kaszy mannej
- 1 łyżeczka zmielonego siemienia lnianego
- Jagody (mogą być mrożone)
- Pół łyżeczki cynamonu

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Wodę i mleko zagotuj razem. Następnie, wsyp kaszę manną i mieszaj przez chwilę, aby nie powstały grudki. Dodaj miód lub syrop klonowy, wsyp jagody, chwilkę gotuj (do 2 minut) i wyłącz. Poczekaj ok. 7 minut, aż kasza jeszcze zgęstnieje. Możesz posypać gorzką, startą czekoladą, siemieniem i cynamonem.

Śródziemnomorska pasta z siemienia lnianego

Składniki:

- 50 g siemienia lnianego już zmielonego
- Około 100 g koncentratu pomidorowego (dobrej jakości)
- 4 łyżki wody (można mniej –więcej)
- 2 ząbki czosnku
- Natka pietruszki
- Bazylia, oregano lub zioła prowansalskie

Świeży czosnek obrać i bardzo drobno posiekać; to samo zrobić z natką pietruszki i bazylią; dokładnie wymieszać z resztą składników. Ilość wody dopasować do konsystencji, jaką chce się osiągnąć.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Włożyć do lodówki na przynajmniej 30 minut, żeby pasta nabrała odpowiedniej konsystencji. Pastę można wykorzystać na kanapki, tortille, do makaronów, itd.

Pesto z pietruszki i siemienia lnianego

Składniki:

- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki sera parmezanu
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka oleju lnianego
- 1 łyżka wody
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego siemienia lnianego
- szczypta soli
- odrobina pieprzu

Wszystkie składniki umieścić w pojemniku blendera i zmiksować. Konsystencję można regulować według własnego upodobania dolewając wodę / olej. Podawać np. z makaronem, na kanapki, do zup, itd.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Szybki koktajl pro/-prebiotyczny

Składniki:

1 szklanka kefiru (może być maślanka)
1-2 łyżki świeżo zmielonego siemienia

Ziarenka siemienia wsyp do młynka elektrycznego i zmiel.
Wszystko połącz razem i wymieszaj.

Można dodać pokrojone banany, owoce świeże lub mrożone, które tylko podniosą wartość zdrowotną takiego posiłku.

Nocny koktajl owocowy z siemieniem

Składniki:

1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
1 szklanka soku jabłkowego
kawałek melona
1/2 banana
1 łyżka soku z limonki lub cytryny

Siemię zalej 3-4 łyżkami gorącej wody i zostaw na całą noc.
Rano wszystkie składniki połącz i zmiksuj. Najlepszy zaraz po przygotowaniu.

Czerwony koktajl. Moc antyoksydantów.

Składniki:

- ½ szklanki truskawek (mogą być mrożone)
- 1 banan
- 3 łyżki pestek granatu
- 1 szklanka soku marchwiowego

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 1 łyżeczka świeżej natki pietruszki
- 1 łyżka świeżo zmielonego siemienia

Wszystkie składniki włóż do blendera. Dobrze zmiksuj.

Pasta strączkowo-lniana

Składniki:

- Pół (można mniej) paczki czerwonej fasoli (ugotowanej; można z puszki lub słoiczka, ale dobrze wypłukać)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego siemienia lnianego
- Natka pietruszki
- Oliwa z oliwek (3-4 łyżeczki)
- Przyprawy

Fasolę gotujemy. Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładką pastę.

Pomidorowy pasztet z soczewicy i marchewki

Składniki:

- 1 szklanka czerwonej soczewica
- 2 średnie marchewki
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnek
- 3 jajka
- około 2 łyżeczki lubczyku
- 2 łyżeczki słodkiej papryka w proszku
- ostra papryka w proszku (szczypta lub jeśli wolicie trochę więcej)
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka kurkumy
- mały słoiczek koncentratu pomidorowego

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 4 łyżki oliwy do smażenia, masło, sól, pieprz
- Czarnuszka (opcjonalnie do posypania)
- 1 łyżka siemienia świeżo zmielonego

Szklankę czerwonej soczewicy zalewamy dwiema szklankami wody i gotujemy do czasu aż soczewica się rozgotuje. Odstawiamy.

W międzyczasie trzemy na tarce o dużych oczkach marchewkę.

Na dużej patelni rozgrzewamy masło i trochę oleju. Wrzucamy cebulę i szklimy. Następnie dodajemy marchew i czosnek. Można w trakcie smażenia dodać trochę wody. Smażymy do czasu, aż warzywa zmiękną.

Do masy z soczewicy dodajemy usmażone warzywa. Mieszamy i doprawiamy. Na końcu dodajemy jajka, koncentrat pomidorowy, siemię lniane już zmielone i całość blendujemy na gładką masę.

Dowolną formę wypełniamy masą i wyrównujemy. Obsypujemy z wierzchu nasionami czarnuszki (opcjonalnie).

Wstawiamy do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i pieczemy około 45 minut. Kroimy po całkowitym wystudzeniu.

Bułeczki z siemieniem lnianym

Składniki:

- ½ szklanki mleka
- ½ szklanki wody
- 2 łyżki miodu
- 1 duże jajko
- 1,5 łyżki masła, roztopionego (lub oliwy)
- 2 i 1/4 szklanki mąki pszennej
- 1 i 1/4 szklanki mąki pszennej razowej
- pół szklanki ziarenek siemienia lnianego (zmielonego w młynku do kawy)
- 1 łyżeczka soli

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 5 g suszonych drożdży lub 10 g drożdży świeżych

Mąkę pszenną wymieszać z suchymi drożdżami (lub zrobić rozczyn ze świeżymi drożdżami). Dodać resztę składników i wyrobić. Pod koniec dodać roztopiony tłuszcz. Ciasto musi być elastyczne. Odstawić w ciepłe miejsce na około 1,5 godziny, przykryć ręczniczkiem kuchennym. Ciasto podwoi objętość.

Po tym czasie ciasto wyjąć, chwilę wyrobić i kształtować bułeczki. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Odstawić tym razem na 30 minut do ponownego wyrośnięcia. Przed włożeniem do piekarnika posmarować bułeczki żółtkiem roztrzepanym z 1 łyżką wody. Można posypać ziarnami (mak, czarnuszka, itd.)

Piec w temperaturze 180ºC przez około 20 minut.

Chleb pszenny z siemieniem lnianym

Składniki:

- 700 g mąki pszennej np. tortowej typ 450 lub 480
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki siemienia lnianego (świeżo mielone)
- 4 łyżki płatków owsianych
- 2,5 szklanki letniej wody

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 10 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru

Mąkę połączyć z solą i dokładnie wymieszać. Dodać siemię lniane i płatki owsiane.

Do letniej wody dodać pokruszone drożdże oraz cukier – dokładnie wymieszać. Odstawić na około 6 minut. Całość wlać do mąki i wymieszać dokładnie łyżką. Przykryć i pozostawić o wyrośnięcia.

Ciasto przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej np. olejem. Przykryć i pozostawić na kolejne 15-20 minut do wyrośnięcia.

Piekarnik nagrzać do temperatury 200 stopni C. Wyrośnięte ciasto włożyć do nagrzanego piekarnika i piec ok.1 godziny.

Łagodna i przeciwzapalna zupa tajska z indykiem z siemieniem

Składniki:

- Mięso mielone z indyka (ilość dowolna)
- 1 mała marchew pokrojona na plasterki
- 1 mała cebula
- Pół szklanki czerwonej soczewicy
- Imbir w proszku
- 1 ząbek czosnku
- Papryka w proszku (opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek
- Pół szklanki mleczka kokosowego
- Natka pietruszki
- Makaron (w okresie nasilenia dolegliwości związanej z atopią polecam makaron ryżowy)
- 1 łyżka siemienia lnianego
- Sól, pieprz

Rozgrzać oliwę i podsmażyć mięso z cebulką, marchewką, dodać czosnek. Następnie soczewicę wypłukać i również dodać do potrawy,

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

chwilę podsmażyć i zalać wodą, tak aby tylko przykrywała nam składniki. Gotujemy do miękkości, po czym przyprawiamy do smaku. Zupka powinna mieć gęstą konsystencję. Na sam koniec wlewamy mleczko kokosowe i jeszcze jakieś 2 minuty gotujemy. Odstawiamy na chwilę do przestygnięcia. Podajemy z ugotowanym makaronem. Zupkę można obficie posypać natką pietruszki i świeżo mielonym siemieniem.

Naleśniki gryczano-lniane

Składniki:

- 1/3 szklanki wody
- Pół szklanki mleka zwykłego lub roślinnego
- Oliwa z oliwek do smażenia
- 1 jajko kurze całe
- 6-8 łyżek mąki gryczanej
- 1 łyżka siemienia lnianego

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera. Miksujemy na gładką masę. W razie potrzeby można dodać odrobinę wody gazowanej lub zwykłej. Odstawiamy na 15 minut. Smażymy naleśniki na suchej patelni, ewentualnie z odrobiną jeszcze oliwy. Podajemy z ulubionym dżemem.

Placki z siemieniem lnianym i jabłkiem

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
- ½ łyżeczka sody
- 1 łyżka miodu
- 1/3 szklanki mleka (można trochę więcej, w zależności od konsystencji)

Jabłko zetrzeć na grubych oczkach tarki i wbić do niego jajko. Wlać mleko i miód, wsypać mąkę pszenną, sodę i siemię lniane. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Smażyć na patelni odrobinę skropionej olejem. Posypać cukrem pudrem lub położyć na placek ulubioną konfiturę.

Krakersy z siemieniem. Bez ulepszaczy, barwników, niskotłuszczowe.

Składniki:

- 100 ml ciepłej wody
- 200 g mąki orkiszowej (lub innej, można mieszać)
- 1 łyżeczka cukru
- 2-3 łyżki oleju
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
- około 0,5 łyżeczki papryki wędzonej
- 1/2 łyżeczki pieprzu i soli
- mak/sezam/czarnuszka do posypania/zioła

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Suche składniki mieszamy razem, dodajemy wodę, olej i zagniatamy ciasto. Wkładamy do lodówki na około 30 minut. Następnie, ciasto wałkujemy bardzo cienko i kroimy na kwadraty lub trójkąty lub jak kto woli. Lekko posypujemy kminkiem, czarnuszką, sezamem, ziołami, na co macie ochotę. Pieczemy w nagrzanym do 180 st. C w piekarniku około 20 minut, aż zaczną się pięknie złocić.

Rafaello z kaszy jaglanej i siemienia

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1-2 szklanki wiórków kokosowych
- 2 łyżki miodu lub cukru pudru
- 3 łyżki mleka kokosowego (może być inne z roślinnych lub zwykłe)

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

- 2-3 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki zmielonych migdałów
- 1 łyżeczka zmielonego siemienia lnianego

Kaszę jaglaną zmiksować w blenderze. Pół szklanki wiórków kokosowych zmielić w młynku na mąkę. Dodaj do zmiksowanej kaszy mleko, cukier, miód, zmielone wiórki kokosowe, siemię lniane, zmielone migdały, olej. Jeżeli masa będzie za rzadka, dodaj więcej wiórków kokosowych. Forować kulki i obtaczać w pozostałych wiórkach. Opcjonalnie - w środek każdej kulki możemy włożyć po jednym migdale (wcześniej namoczony, obrany ze skórki). Przechowywać w lodówce.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Czekoladowo-lniane ciasteczka z czarnej soczewicy

Składniki :

- 2 szklanki ugotowanej czarnej soczewicy lub fasoli (można użyć z puszki, ale pamiętać, aby dobrze wypłukać)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 banan
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 jajko (opcjonalnie)
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżki mleka zwykłego lub roślinnego
- 3 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia lub sody
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 1 łyżka migdałów lub orzechów włoskich (pokroić lub zmiksować)
- 4 łyżki mąki (u mnie albo gryczana, albo pełnoziarnista, można mieszać)
- gorzka czekolada do polewy

Soczewicę, miód, jajko, olej, kakao, mleko, migdały przełóż do blendera i zmiksuj na gładką masę. Następnie do masy dodaj płatki, siemię, mąkę z proszkiem lub sodą (jeśli masa jest zbyt rzadka dodaj więcej mąki albo płatków), cynamon, pokrojony w kostkę banan, wymieszaj i odstaw na 30 min. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i nakładaj ciasto łyżką. Pieczemy w temp. 180st. C około 15-20 minut. Niech ostygną. Polewa: roztopić czekoladę w małej ilość mleka i według uznania udekorować ciastka.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Kotleciki mielone mięsno-warzywne

Składniki:

- około 400 g mięsa mielonego z indyka (ewentualnie z kurczaka)
- 60 g płatków owsianych (można zmielić)
- 1 mały brokuł (ugotowany)
- 1/2 cukinii (zetrzeć na tarce na grubych oczkach)
- 1 mała czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku
- szczypta kurkumy
- 1 łyżeczka siemienia lnianego świeżo zmielonego
- sól, pieprz

Warzywa rozdrabniamy, mieszamy z mięsem i resztą składników; przyprawiamy. Formujemy małe kotleciki i smażymy.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Makaron z łososiem i pesto

Pesto pietruszkowe (garść natki pietruszki zblenduj razem z ząbkiem czosnku, 1 łyżeczką zmielonego siemienia i 2 łyżkami oliwy z oliwek)

Składniki:

- 1 marchew
- 1 mała cebulka
- Łosoś wędzony na gorąco.

Przyprawy: majeranek, bazylia, sól, pieprz

Makaron ugotuj wg wskazówek na opakowaniu.

Na patelni podsmaż z pewną ilością wody startą na dużych oczkach marchew i cebulę. Do garna przełóż makaron, podsmażoną marchew, cebulę. Przełoż na talerz, dodaj pesto i wędzonego łososia, wymieszaj, przypraw.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Omlet na zielono z warzywami i siemieniem

Składniki:

- Szpinak baby lub szpinak mrożony (1/2 szklanki)
- 1 pomidor
- Pół małej papryki
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka zmielonego siemienia lnianego
- 2 jajka
- 1 łyżeczka mąki gryczanej lub owsianej
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżeczka sera parmezan (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Umyj szpinak i wrzuć na patelnię na średnim ogniu. Nie dodawaj oleju, gdyż szpinak zawiera w sobie wodę. Podsmaż chwilę razem z pokrojonym pomidorem bez skórki, ewentualnie papryką, odsącz nadmiar wody i odłóż. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz do smaku.

Jajka rozbij w misce i rozmieszaj za pomocą widelca. Dodaj sól, pieprz, mąkę, siemię oraz mleko.

Rozgrzej patelnię, dodaj 1 łyżkę oleju rzepakowego. Wlej jajka na środek patelni i rozprowadź równomiernie. Przykryj. Kiedy jajka się zetną, wyłóż na wierzch na jedną połowę podsmażony farsz szpinakowy. Całość możesz posypać serem parmezanem.

Następnie nałóż drugą połowę omletu na tę z farszem, podsmaż jeszcze chwilę i zdejmij z patelni.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Sałatka z granatowym sosem vinegrette

Składniki:

- 4 średnie buraczki
- Rukola
- Roszponka
- Pół mango
- Ser feta z mleka koziego i owczego
- Granat

Sos vinegrette:

- 2 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
- 1 łyżka oleju lnianego
- 3-4 łyżki soku z ziaren granatu
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka miodu

Wszystkie składniki do sosu wymieszać lub zblendować.

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS

Nieobrane buraczki zawijamy w folię aluminiową i pieczemy przez ok. 1 godz w piekarniku nagrzanym do temp. 190 st. C. Można też ugotować. Obrane buraczki kroimy w kostkę lub na plasterki. Mieszany w oleju rzepakowym i przyprawiamy solą i pieprzem.

Rukolę i roszponkę opłukać, osuszyć i wyłożyć na duży talerz. W dowolnej kolejności kładziemy: buraczki, pokrojone w kostkę mango, ser, ziarna granatu. Soems polać sałatkę.

Kasza bulgur z natką pietruszki i szynką na ciepło

Składniki:

- Pół szklanki ugotowanej kaszy bulgur
- Mały pęczek z natki pietruszki (posiekać)
- 3 plastry szynki pokrojonej w paski
- Kilka pestek dyni lub słonecznika
- 1 łyżki oleju rzepakowego wymieszana z 1 łyżką oleju lnianego

Wszystkie składniki wymieszać z ciepłą kaszą. Doprawić do smaku.

Kaszę można ugotować z łyżeczką masła (masło dodajemy już pod koniec gotowania).

Copyright Anna Piekarczyk & Wydawnictwo EPROFESS