

LBRIS

We know
books

ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE EDUCAȚIE ÎN ALERGII



POVEȘTI DESPRE GĂTITUL REINVENTAT

ACROBAȚII CULINARE

ALE MAMELOR CURAJOASE
ÎN LUPTA CU ALERGIILE ALIMENTARE

VOLUMUL 1

EDITURA
CREATOR
BRAȘOV. 2023

Cuprins

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Gândurile alergologului din spatele scenei | 4 |
| Drumul de la nevoia de hrană la artă culinară Dr. ing. Gabriela Berechet, specialist gastrotehnice și tehnologii alimentare | 6 |
| Email de Sighișoara | 8 |
| Îndemn pentru mame | 12 |
| Ciocolată vegană Rețetă fără ou, fără lapte, fără nuci, fără lecitină soia, fără zahăr | 13 |
| Pâine fără gluten, din făină integrală de hrișcă Rețetă fără grâu/gluten, drojdie | 14 |
| Chiftele la cuptor cu piure de legume și salată verde Rețetă fără ou, grâu | 15 |
| Icre de amarant Rețetă fără grâu (gris) și pește | 16 |
| Tort din fructe Rețetă fără lapte, grâu, nuci, ou, zahăr | 17 |
| Halva din semințe de floarea soarelui Rețetă fără susan | 18 |
| Cremă tartinabilă din semințe de floarea-soarelui, miere și cacao Rețetă fără ou, lapte, nuci, zahăr | 19 |
| Biscuiți din fulgi de ovăz și mango Rețetă fără lapte, nuci, ou | 20 |
| Jeleuri de mango cu agar-agar Rețetă fără lapte, zahăr | 21 |
| Șnițele cu fulgi de porumb Rețetă fără ou, grâu (făină, pesmet) | 22 |
| Biscuiți pentru bebeluși din 4 ingrediente Rețetă fără gluten, ou, lactate, leguminoase, nucifere, zahăr, agenți de creștere | 26 |
| Tartă cu ciocolată Rețetă fără lactate, ou | 28 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Chifteluțe pentru bebeluși din două ingrediente Rețetă fără gluten, ou | 30 |
| Ciorbă de perișoare fără ou, la multicooker Rețetă fără gluten, ou | 32 |
| Mini-pancakes cu dovleac copt Rețetă fără gluten, ou, lactate, leguminoase, zahăr | 33 |
| Pâine naan Rețetă fără gluten, lactate | 34 |
| Cupe cu ciocolată și cremă de cocos Rețetă fără gluten, ou, lactate, nucifere, leguminoase | 36 |
| Crumble cu afine Rețetă fără gluten, lactate, ou, nucifere | 38 |
| Cheesecake raw vegan cu caramel (fără coacere) Rețetă fără gluten, ou, lactate, nucifere, leguminoase | 40 |
| Pizza pe blat de quinoa Rețetă fără lactate, gluten, soia | 44 |
| Waffles cu spanac Rețetă fără gluten, lactate, soia | 45 |
| Gogoșele cu banană Rețetă fără gluten, lactate, soia | 46 |
| Biscuiți moi "ciocolatoși" Rețetă fără gluten, lactate, soia, ou | 47 |
| Chifteluțe de somon și orez Rețetă fără gluten, soia, lactate, ou | 48 |
| Salată de pui cu maioneză bebelușească Rețetă fără gluten, lactate, soia | 49 |
| Brioșe cu păstrăv Rețetă fără gluten, lactate, soia | 50 |
| Budincă de chia cu fructe Rețetă fără gluten, lactate, ou, soia, nucifere | 51 |
| Terci de hrișcă cu struguri, sos de prune și semințe de floarea soarelui și dovleac Rețetă fără gluten, lactate, soia, ou, nucifere | 52 |

| | |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| Mâncărică de vinete și ardei copti | 53 |
| Rețetă fără gluten, lactate, ou, soia, nucifere | |
| Ciuperci umplute cu crupe de soriz și spanac | 57 |
| Rețetă fără gluten | |
| Ardei cu brânză și crupe de soriz | 58 |
| Rețetă fără gluten | |
| Crupe de soriz cu ou și avocado | 59 |
| Rețetă fără gluten | |
| “Humus” din crupe de soriz | 60 |
| Rețetă fără gluten, rețetă gătită la THERMOMIX | |
| Kinder cu făină de soriz | 61 |
| Rețetă fără gluten | |
| Pui cu pilaf de crupe | 62 |
| Rețetă fără gluten | |
| Mini pizza la tigaie | 63 |
| Rețetă fără gluten | |
| Pâine din făină de soriz | 64 |
| Rețetă fără gluten, rețetă gătită la THERMOMIX | |
| Sărățele din făină de soriz | 65 |
| Rețetă fără gluten, rețetă gătită la THERMOMIX | |
| Mic dejun cu cocos, crupe și ananas | 66 |
| Rețetă fără gluten, rețetă gătită la THERMOMIX | |
| Gennoise | 67 |
| Rețetă fără gluten, rețetă gătită la THERMOMIX | |
| Mic dejun din crupe de soriz | 68 |
| Rețetă fără gluten, lactate, ou | |
| Ruladă cu spanac și cremă de migdale | 72 |
| Rețetă fără ou, lactate, gluten, soia, conține migdale | |
| Melci cu ștevie | 74 |
| Rețetă fără ou, lactate, gluten, soia, nuci, alune | |
| Supă de porumb cu conopidă | 76 |
| Rețetă fără ou, lactate, gluten, soia, nuci, alune | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Rețetă fără ou, lactate, gluten, soia, nuci, alune | 77 |
| Tort cu blat de migdale și cremă de vanilie | 78 |
| Rețetă fără ou, lactate, gluten, soia, cu migdale, caju | |
| Tort cu cremă de ciocolată | 80 |
| Rețetă fără ou, lactate, gluten, soia, nuci | |
| Ceai din fructe sau muguri de brad | 84 |
| Rețetă fără lapte, nuci, zahăr, lecitină soia, gluten, ou | |
| Înghețată de căpșuni | 85 |
| Rețetă fără lapte, nuci, zahăr, lecitină soia, gluten, ouă | |
| Pui cu "smântână" | 86 |
| Rețetă fără lapte, nuci, zahăr, lecitină soia, gluten, ouă | |
| Tocăniță cu vinete și ardei copti | 87 |
| Rețetă fără lapte, nuci, zahăr, lecitină soia, gluten, ouă | |
| Carne de vită la slow cook | 88 |
| Rețetă fără lapte, nuci, zahăr, lecitină soia, ouă | |
| Cheesecake vegan din iaurt de cocos și fructe de pădure | 89 |
| Rețetă fără lapte, nuci, zahăr, lecitină soia, gluten, ouă | |
| Lapte de cânepă | 93 |
| Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, nucifere, crustacee | |
| Clătite pufoase (americane) sau papanashi | 94 |
| Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | |
| Cremă de zahăr ars fără ou | 95 |
| Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | |
| Smoothie bowl cu mango | 96 |
| Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | |
| Smoothie cu banană și scorțișoară | 97 |
| Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | |
| Paste cu broccoli și mazăre | 98 |
| Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | |
| Cartofi wedges cu sos tzatziki | 99 |
| Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Omletă fără ou (tofletă) Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | 100 |
| Risotto cu mazăre și ciuperci Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | 101 |
| Dressing pentru salată sau pentru chifteluțe Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | 102 |
| Ciulama de ciuperci pleurotus cu mămliguță Rețetă fără lapte, ou, gluten, soia, arahide, crustacee | 103 |
| Pancakes cu mere Rețetă fără ou, lapte | 104 |
| Paste cu spanac și ciuperci Rețetă fără ou, lapte | 105 |
| Chifteluțe de dovlecel Rețetă fără ou, lapte | 109 |
| Brioșe bebelușești cu afine Rețetă fără ou, lapte | 110 |
| Clătite simple Rețetă fără ou, lapte | 111 |
| Mommy's chip cookies Rețetă fără ou, lapte | 112 |
| Negresă vegană Rețetă fără ou, lapte | 113 |
| Terci de mei cu iaurt de cocos și fructe Rețetă fără gluten lactate, ou, soia, leguminoase. | 117 |
| Brioșe cu banane Rețetă fără gluten, lactate, ou, soia, leguminoase. | 118 |
| Banana bread Rețetă fără gluten, lactate, ou, soia, leguminoase. | 119 |
| Pancakes cu banană Rețetă fără gluten, lactate, soia, leguminoase. | 120 |
| Lapte de cocos Rețetă fără gluten, lactate, ou, soia, leguminoase. | 121 |

Piept de curcan cu sparanghel

Făra lapte, ou

122

Kids Chef Academy

124

Gândurile alergologului din spatele scenei

Să fii mama unui copil care suferă de alergii alimentare severe poate fi una dintre cele mai grele provocări. Din acel moment devii brusc conștientă că un banal ingredient alimentar îi poate pune copilului tău viața în pericol, iar teama care te cuprinde se poate transforma în timp, într-o condiționare atât de puternică, încât nu o mai poți alunga din minte nici cu ajutorul rațiunii.

Siguranța copilului tău va deveni preocuparea ta zilnică și temerile obișnuite care apar în orice familie, în cazul familiei tale, vor fi multiplicat de zeci de ori.

Frustrarea ta este cu atât mai dureroasă când vezi că majoritatea cunoscuților și prietenilor tăi pot să gătească și să ia masa relaxați împreună cu cei dragi, iar tu ești nevoită să te transformi peste noapte în cel mai experimentat chef bucătar. Și asta pentru că la masa ta nu se așează zilnic doar membrii familiei tale, dar și un musafir extrem de incomod: Alergia alimentară.

Citirea etichetelor, costurile exagerate ale alimentelor sigure, provocarea zilnică de a-i oferi o hrană sănătoasă copilului tău, ca să nu mai vorbim despre riscul de a face la tot pasul o greșeală atingând accidental ingredientele periculoase, reprezintă coordonatele după care se va derula viața ta zi după zi. Fiecare gest îți va fi configurat după un plan de acțiune și după fiecare deznodământ mai trist, îți vei înălța către cer, odată cu acel capăt albastru al stiloului salvator de viață și speranța că oamenii de știință vor găsi o rezolvare. Iar atunci când lucrurile se află doar sub stricta ta supraveghere, par să fie totuși ținute sub control.

Dar, când copilul tău trebuie să plece la creșă, grădiniță sau la școală, te gândești în fiecare clipă că ar putea să fie complet izolat doar pentru simplul fapt că el este unul dintre **cei diferiți**. Ca să nu mai vorbim câtă putere de convingere trebuie să ai sau cu ce talente organizatorice speciale trebuie să fii înzestrată ca să poți planifica ce și cum să mănânce sau la ce evenimente sociale va putea participa! Mesele zilnice, serbările, petrecerile sau excursiile nu vor mai fi nici pentru tine și nici pentru copilul tău drag doar un prilej real de bucurie pentru că trebuie să te îngrijești permanent de siguranța lui. Ceea ce pare un lucru relativ simplu pentru toți ceilalți, ție îți poate răpi mult timp și îți poate consuma extrem de multă energie.

După ce zile, luni și chiar ani vor mai fi trecut și vezi cum musafirul nepoftit nu a mai plecat de la voi din casă, realizezi în cele din urmă că ești mult mai puternică decât ți-ai fi imaginat și că ai descoperit resursele necesare ca să înfrunți majoritatea problemelor.

Astfel, într-o bună zi, tu, mama unui copil alergic, după ce te-ai perfecționat în arta acrobațiilor culinare și sociale, nu mai ești timorată și reușești chiar să experimentezi **curajul**.

De fapt, faci cunoștință cu o anume stare care nu este chiar absența fricii, ci mai degrabă hotărârea că altceva este cu mult mai important decât frica: **bucuria copilului tău.**

Însoțite de toată admirația mea, vă dedic aceste rânduri vouă, AlergoMamelor MasterChef,



***Dr. Adriana Nicolae,
Medic primar Alergologie și Imunologie Clinică
Fondator și Președinte Asociația Română de Educație în Alergii***

Drumul de la nevoia de hrană la artă culinară

Dr. ing. Gabriela Berechet
specialist gastrotehnice și tehnologii alimentare

”În ranița fiecărui soldat stă un baston de mareșal” spunea Napoleon Bonaparte pentru a-și înarma soldații în război cu o atitudine de învingători! Aș parafraza celebrul citat și aș reformula ”în fiecare mămică de copil cu alergii alimentare stă un masterchef dedicat”!

Am cunoscut câteva membre ale asociației AREA în 2019, la o conferință pentru sectorul Horeca, fiind invitată alături de doamna doctor Adriana Nicolae, chef Nicolae Lică de la Marriot și doamna doctor Mihaela Bilic, în panelul dedicat Alergiilor alimentare.

Din păcate, cu foarte puține excepții, sectorul Horeca nu este pregătit să gestioneze în totalitate problema evidențierii tuturor alergenilor pe care îi conțin preparatele lor, să controleze o posibilă contaminare încrucișată cu alergeni ori să acționeze în cazul în care un consumator face șoc anafilactic din cauza unui alergen! Sunt 14 alergeni și combinații nenumărate de alergii încrucișate, așa încât aplaud inițiativa doamnelor membre ale asociației AREA. Pe unele doamne le-am cunoscut din proiectul culinar de 1 Decembrie 2020, fiind invitată să mă alătur juriului!

Iată-mă acum în fața unui caiet de rețete și povești emoționante ale mămicilor de pui de om cu alergii alimentare, despre agonia și extazul prin care trece o familie în care cineva este depistat cu o alergie ori cu o intoleranță alimentară.

Etiologia extrem de diversă poate fi explicată de poluarea excesivă prin care cel puțin 2 generații au trecut: de la poluarea aerului, apei, solului, la poluarea alimentelor și diversificarea gamei sortimentale cu care constelația noastră enzimatică nu a fost obișnuită. Alimentația rămâne izvorul și regulatorul funcțiilor vitale și omul nu-și poate asigura nutriției și energia decât prin hrană.

Trăim poate cea mai grozavă perioadă a omenirii (chiar și pandemia Covid 19 ne-a dat o lecție pe care trebuie s-o învățăm), iar metodele de investigație, care merg azi până la testele genetice de depistare a posibilităților alergenice, încă dinainte ca bebelușul să înceapă diversificarea alimentară, permit să se limiteze ori să elimine disconfortul copiilor și, cu răbdare și nutriție adecvată, să refacă mecanismele de acțiune a organismului la trofalerghi.

Am descoperit în culegerea de rețete ”Acrobații culinare ale mamelor curajoase în lupta cu alergiile alimentare” soluții tehnologice pentru a pregăti preparate care să-i hrănească pe cei suferinzi cu mâncăruri nu doar nutritive, ci și savuroase, chiar dacă sunt fără făină de grâu, fără lapte, ou, unt, smântână, nuci, susan șamd.

Recunosc că, dacă industria alimentară a fost incriminată ani de-a rândul de vina de a fi spoliat produsele alimentare de valențele nutriționale ale ingredientelor, tot industria alimentară are meritul ca astăzi consumatorii să aibă acces la multe ingrediente, multe necunoscute acum 20 de ani, cel puțin în România: de la făinurile fără gluten, la produsele fără lactoză ori produse înlocuitoare din lapte de origine vegetală, altele decât soia, produse acidofile de origine vegetală, unt de cocos, îndulcitori Novel (stevia, tagathosa), gume care pot fi folosite ca îngroșători, înlocuind oul, cum e guma de locust ori tara (dintr-un soi de fasole)

dar și xanthanul (de origine microbiană), demonstrând preocuparea de a rezolva probleme de nutriție și sănătate ale omenirii.

Revenind la culegerea de rețete, admir inventivitatea doamnelor! E adevărat că azi sursele de inspirație sunt nelimitate dar și mai adevărat este că nevoia de a pregăti de mâncare pentru copilul alergic a mobilizat toate abilitățile mămicilor (computer, limbi străine, psihologie, psihoterapie, etc.) și iată și pe cele de GARDIENI CULINARI. Poate că visul lor de fetițe era să aibă o bucătăreasă și o menajeră iar ele să fie lideri de echipe, premieri ori chiar președinți de state. Dar iată, viața le-a pus în fața unor contexte pe care doar ele erau în stare să le escaladeze. Nu bunica și nici măcar vreo persoană externă, fiind realist să limitezi investiția în încredere în afara cercului foarte mic format din mamă și tată, uneori o surioară ori frate.

Rețetele sunt complexe, unele prin bogăția ingredientelor, dar nu sunt complicate, fiind explicate foarte coerent și într-un limbaj accesibil. Culegerea de rețete poate fi utilă, pe diferite etiologii, tuturor celor care au afecțiuni alergice, dar în mod special de către mamicile copiilașilor care au dezvoltat o trofialergie, al căror drum spre o rețetă gustoasă, dar mai ales încercată de autoare, este de azi mult mai scurt!

Felicit întreaga echipă de autori, redactori, tehnoredactori și, mai ales, sponsorii, care au înțeles misiunea unui asemenea demers culinar!

Închei cu un proverb african: "Dacă mergi singur, ajungi, poate, mai repede, dacă mergi în echipă, ajungi, sigur, mai departe!" Păstrați entuziasmul echipei și faceți ca drumul spre mâncarea gătită allergen-free să fie mai scurt nu doar pentru mămici, dar poate și pentru bucătarii profesioniști!

Succes!



LIBRIS

We know
books



Preparatele tale, fără nichel sau alte metale.

Gătește în vasele Email de Sighișoara



Cea mai frumoasă recenzie am primit-o la doar 3 luni după lansare. Elena Vîrlan - una dintre mămicile a carei poveste o veți găsi în această carte - scria pe Facebook: "Vasele Email de Sighișoara au trecut testul de foc". Ce însemna asta? Însemna că fiica ei de 6 ani, cu alergie la nichel, putea mânca în sfârșit spanac. Gătit în vase de inox, spanacul îi provoca micuței Ileana "înțepături și furnicături" pe limbă. La nivel global, în situații similare sunt 17% dintre femei și 3% dintre bărbați¹.

Diferența? Vasele Email de Sighișoara migrează în preparate un nivel nedetectabil de nichel (sub limita de la care pot măsura tehnologiile actuale, adică două milionimi de gram per litru). Astfel, ele pot deveni extrem de utile pentru persoanele cu sensibilitate ridicată precum Ileana sau pentru alte categorii, precum:

- persoane alergice la nichel;
- femei însărcinate; mame tinere;
- bebeluși în faza de diversificare;
- persoane care suferă de boli provocate de acumularea de nichel;

Pentru noi, cei care am conceput rețeta de email folosită în vasele Email de Sighișoara, aceste mărturii sunt confirmarea reușitei. Ne bucură nespun faptul că putem să ne atingem scopul, acela de a ajuta oamenii să gătească mai sănătos.

¹ Află mai multe detalii pe emaildesighisoara.ro/alergii, de unde poți descărca studiile privind alergiile la nichel și impactul acestora asupra calității vieții



Sunt **Elena Vîrlan**, mama Ileanei și a lui Ștefan, soția lui Cristi.

M-am gândit la alergii când Ileana avea în jur de 2 luni și-i apăruseră bubițe în obraji. La 7 luni a făcut șoc anafilactic de la mai puțin de 2 g de brânză. A tușit, am văzut că nu are aer și că toată pielea este roșie și plină de pete.

Progresele legate de sănătate au început un an mai târziu când, în urma internării la o clinică din străinătate, am aflat o parte din cauzele dermatitei, reacțiilor alergice și bronșiolitelor frecvente și am început o dietă de rotație în care am păstrat alimentele care nu-i făceau rau. La început erau puține alimente în meniu (mei, carne, dovlecel, conopidă, pară) și le roteam o dată la 4 zile ținând cont de familia botanică.

Așa am început să inventez rețete. Nu găseam nimic de cumpărat de-a gata și nici rețete scrise care să se potrivească cu modul în care avea ea alimentele combinate în meniu. Orice aliment nou introdus în meniu era foarte așteptat și un motiv de bucurie. Prietenele îmi spuneau că nu cunosc alimentele pe care le foloseam, însă li se părea interesant ce făceam și-mi trimiteau rețete noi pentru inspirație. Simțeam că nu rețeta e importantă, ci faptul că prietenii se gândeau la noi.

Părinții ne-au fost mereu alături. Ei au început să crească găște (când Ileana a putut să mănânce gălbenuș fiert de găscă) și să planteze mangold și alte plante despre care nimeni din sat nu auzise.

Când am reușit să echilibrăm flora intestinală și să identificăm o parte dintre cauzele alergiilor,

progresul a fost minunat.

Problemele de sănătate pe care le avea când era mică ne-au determinat să mâncăm diferit, să căutăm soluții și să fim mai sănătoși. Cumpărăm alimente din surse sigure și organice când putem, citim toate etichetele, ținem cont de timpul optim de gătit atunci când nu consumăm alimente crude și încercăm să gătim în vase de calitate, care nu transferă așa multe metale în mâncare. Ștefan îmi spune des: „Mamă, simt că e timpul pentru un turmeric latte” (o combinație sănătoasă din curcumină, piper, scorțișoară de Ceylon și lapte vegetal), iar eu mă bucur că nu vrea băuturi cu zahăr, colorate artificial. Soțul meu m-a ajutat mereu în bucătărie, gătește mesele comune de multe ori, dar și tot ce este cu alergeni și este pentru el sau Ștefan. Decizia de a-i păstra lui Ștefan un meniu cu alergeni a fost luată de la început și consider că a fost o decizie potrivită. Nu au fost greșeli în bucătărie care să contamineze alimentele cu alergeni.

Inspirația mea în bucătărie este Ileana, cu felul în care combină ea alimentele.

Alergiile nu ne-au împiedicat să ieșim, ne place să călătorim, iar vacanțele noastre sunt lungi pentru că plecăm cu multe după noi. Îmi doresc să depășească toate alergiile și ne bucurăm de fiecare zi, de lucrurile pe care le putem face și de oamenii minunați din viața noastră.

Mulțumesc personalului clinicii Spezialklinik Neukirchen unde am văzut pentru prima oară luminița de la capătul tunelului.

Îmi mulțumesc doamnei doctor, Adriana Nicolae, medic alergolog, pentru curajul de a testa alimente și pentru tot efortul depus în cadrul AREA (Asociația Română de Educație în Alergii) pentru conștientizarea și educarea în privința alergiilor, efort concretizat în acțiuni care se văd și care au impact în viața copiilor cu alergii.

Ileana în cabinet la Dr. Adriana Nicolae, după câteva teste prick încheiate cu succes



Îndemn pentru mame

Energia pe care o puneți în mâncarea gătită cu drag, se simte.

Mâncați împreună cât de des puteți și vorbiți despre bunătațile din farfurie, chiar dacă sunt doar câteva rondelle de măr și o mână de semințe de floarea soarelui.

Puteți face o pastă din semințele puțin coapte și puteți întinde peste rondelle de măr și aveți un mini tort pe care-l decorați cu flori comestibile.

Alegeți să vă bucurați de ce aveți acum, nu fiți triști pentru ceea ce nu aveți. Dacă sunteți la început de drum în ceea ce privește alergiile, este important să știți că și alte familii trec prin aceleași încercări și că puteți împărtăși rețete și gânduri cu ele.

Ciocolată vegană

Rețetă fără ou, fără lapte, fără nuci, fără lecitină din soia, fără zahăr

250 g unt de cacao

100 - 110 g cacao

80 - 120 g sirop de curmale (după preferințe, gustați înainte)

un praf de sare

opțional, semințe de cânepă, fulgi de migdale/nuci sau o picătură de ulei esențial de portocală sau lămâie/lavandă/altele



Iubesc ciocolata neagră și am inventat rețeta din dorința de a putea mânca oricând o ciocolată sănătoasă fără zahăr și fără alergenii pe care îi evitam.

Mod de preparare

Tăiați în părți mici untul de cacao și topiți pe baie de abur, apoi îndepărtați de sursa de căldură. Cerneți cacao peste untul de cacao topit și amestecați cu un tel încontinuu. Adăugați siropul de curmale și un praf de sare. Omogenizați cu telul. Turnați în formele de silicon alese și lăsați la frigider 2-3h. Desprindeți din forme. Opțional pudrați cacao deasupra. Păstrați bomboanele sau tabletele în frigider, într-o cutie închisă, separându-le cu o hârtie de copt dacă aveți mai multe straturi.

Modificări rețetă/ Alte idei

De-a lungul timpului am înlocuit siropul de curmale cu zahăr din curmale (curmale uscate), zahăr din flori de cocos sau sirop de orez, însă rețeta care ne place tuturor este aceasta. Dacă vă place ciocolata clasică (nu amăruie), puteți adăuga lapte praf dacă aveți

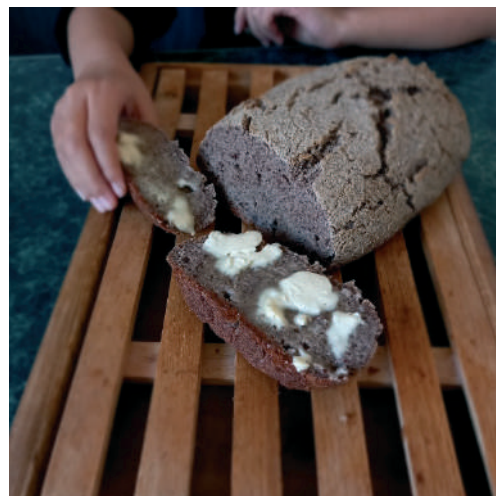
voie (migdale, cocos, lapte de iapă, etc.) și măriți cantitatea de dulce. Alegeți cele mai frumoase forme de silicon pe care le găsiți și ciocolata voastră vă fi o încântare pentru ochi și papilele gustative.



Pâine fără gluten, din făină integrală de hrișcă

Rețetă fără grâu/gluten, drojdie

250 g făină integrală de hrișcă
50 g semințe de in râșnite pe loc
350 g lichid (25 g suc portocală și apă)
praf copt pt 300 g făină
opțional sare



Ca urmare a alergiilor multiple, Ileana a avut o dietă de rotație a alimentelor și am inventat rețete de pâine dintr-o singură cereală fără gluten pentru a-i putea oferi pâine în oricare dintre zilele de rotație. Acum pregătesc o pâine de 1-2 ori pe săptămână, de obicei din făina integrală de hrișcă sau de mei. Pregătesc seara aluatul și coc pâinea dimineața. Uneori mâncăm pâine caldă cu unt vegan, amintindu-ne de gustul pâinii făcută de bunici, la țară, în cuptorul de lut.



Mod de preparare

Amestecați făina integrală de hrișcă, semințele de in râșnite, sarea și praful de copt. Adăugați zeama de portocală/lămâie/oțet și apa și amestecați, cu drag, aluatul. Acoperiți vasul (folosesc hârtie de copt pe care o prind cu un elastic și apoi pun vasul într-un prosop). Lăsați aluatul câteva ore (eu îl las de seara până dimineața), fie în cameră în lunile mai reci, fie în frigider, vara. Încălziți cuptorul și transferați aluatul în tava de copt, pe hârtie și coaceți la foc mediu aprox 55 – 60 minute (sau până trece testul scobitorii). Pentru o coajă tare și crocantă eu coc pâinea într-o tavă/ cratiță grea, cu pereții din email, fără să-i pun capacul. Lăsați să se răcească complet înainte de feliere (dacă aveți răbdare). Dacă preferați o coajă moale și elastică, puteți unge pâinea cu ulei, după ce o scoateți din cuptor. Se păstrează învelită în hârtie de copt sau în prosop.

Modificări rețetă/ Alte idei

Puteți folosi de asemenea făină integrală de mei sau făină de porumb (este diferită de mălai), iar în loc de semințe de in, puteți folosi tărâțe de psyllium sau semințe de chia însă va trebui să modificați cantitatea de lichid și de semințe.

Chiftele la cuptor cu piure de legume și salată verde

Rețetă fără ou, grâu

Ingrediente

550 g carne tocată
230 g ceapă (3 cepe mari)
180 g morcovi (3 morcovi mari)
30 g semințe de in râșnite pe loc
cimbrisor, piper și sare după gust

Ingrediente piure legume

500 g zucchini
350 g țelină
câteva linguri de lapte vegetal (poate fi orice fel de lapte aveți în meniu)
2 linguri ulei de măsline
opțional usturoi, ierburi și mirodenii

Pentru chiftele nu este nevoie de ou și nici de ulei, ele pot fi gătite la cuptor pe foaie de copt, se servesc cu o salată de legume sau de murături, piure de legume (gătite la abur).

Mod de preparare chiftele

Tocați mărunt ceapa și dați morcovii pe răzătoare. Amestecați carnea tocată, ceapa, morcovii, semințele de in râșnite (ele înlocuiesc oul și vor lipi ingredientele), ierburile și sarea. Formați chiftele și așezați-le în tava de copt, pe o hârtie de copt. Se coc aproximativ 45 minute (eu le-am întors după primele 20 minute). Din această cantitate, formați aproximativ 20-22 chiftele.

Mod de preparare piure

Spălați și curățați legumele, le tăiați cubulețe și le gătiți la abur. Mixați legumele cu laptele vegetal sau lapte animal (folosim uneori laptele de măgăriță) și puțin ulei.



Modificări rețetă/ Alte idei

Dacă nu mâncați carne, dar aveți voie leguminoase, puteți înlocui carnea cu un piure mai tare făcut din năut/fasole, linte și puteți adăuga și alte semințe: cânepă, chia. Pentru salată am folosit frunze verzi, vlăstari, andive și dressing din zeamă de lămâie, ulei de măsline, piper și sare de Himalaya.

Icre de amarant

Rețetă fără grâu (grîș) și pește

o cană amarant

2-3 linguri ulei de măsline

2 linguri ulei de in presat la rece

5 linguri zeamă citrice (grepfruit/lămâie)

o ceapă medie tocată fin

sare după gust



Bunicul și unchiul meu erau pescari și mama avea des în frigider un borcan cu icre de pește pe care le pregăteau împreună. Am descoperit rețeta de icre de amarant atunci când am văzut că Ileana iubește amarantul și m-am întrebat ce alte rețete pot face cu el. Uleiul de in de calitate are un gust bun și i-a plăcut întotdeauna. El este cel care dă gust de pește preparatului. Amarantul are proteine complete, este un aliment sănătos și se consumă după înmuiere și fierbere.

Mod de preparare

Spălați bine amarantul și-l puneți la înmuiat conform informațiilor următoare. Clătiți amarantul și-l puneți la fiert, 10-15 minute, într-o cantitate dublă de apă. Amestecați din când în când, să nu se lipească. După fierbere, lăsați-l să se răcească și apoi transferați-l într-un bol. Adăugați câte puțin ulei peste amarantul fiert și frecați, ca la maioneza clasică. Adăugați astfel tot uleiul, potriviți cu sare și zeama de lămâie, iar la final adăugați ceapa. Îl puteți consuma pe rondelă, pe frunze de andivă sau ardei gras tăiat, pe felii de gulie crudă, pe crackers

din kale deshidratate sau pur și simplu direct din borcan, așa cum îl preferă Ileana.

Modificări rețetă/ Alte idei

Prin înmuierea amarantului se elimină acidul fitic care este toxic și se îmbunătățește absorbția nutrienților, la ~ 125 g cereale (1 cup) se adaugă o lingură de oțet sau zeamă de lămâie și se lasă peste noapte. Înainte de pregătire, se spală din nou și se pune la fiert cu o cantitate egală de apă. Alegeți un ulei de in presat la rece, de o calitate bună și păstrați-l doar la frigider după deschidere. Dacă consumați icre dar nu aveți voie grâu, puteți înlocui grîșul din grâu, fie cu fonio (este identic la gust, e însă o cereală fără gluten) sau cu grîșul de soriz.

Tort din fructe

Rețetă fără lapte, grâu, nuci, ou, zahăr

un pepene roșu

fructe pentru decor: pepen galben, ananas, mango, struguri, afine, zmeură, etc

unele fructe oxidează foarte repede când sunt feliate (măr, pară, banană) și de aceea fie le evitați la prepararea tortului, fie le stropiți cu zeamă de lămâie

opțional: frișcă de cocos pentru a îmbraca pepenele

Ileana e născută în mijlocul verii, atunci când abundă fructele. Pentru petrecerea ei de 1 an am pregătit un tort din 2 pepeni (unul roșu, unul galben), curățați de coajă și așezați în 2 etaje, unul peste altul. Am așezat cu nașa și fina noastră frigărui pline cu alte fructe colorate, am atașat cu scobitori legume tăiate în forma de inimi și steluțe și am adăugat deasupra struguri și prune. Copiii au preferat tortul de fructe, în locul celui de marțipan făcut pentru cei fără



alergii. Sunt puțini copii care pot rezista tentației de a avea fructe colorate în farfurie și de atunci, facem în fiecare an tort de fructe deși acum dieta ne poate permite să facem torturi complicate.

Mod de preparare

Pregătiți pepenele roșu astfel: îndepărtați cu un cuțit cele 2 extremități apoi curățați coaja rămasă. Așezați-l pe un platou. Dacă veți folosi frișcă de cocos, ornați acum pepenele. Spălați și curățați de coajă celelalte fructe. Decupați-le în forma dorită (puteți folosi formele pentru biscuiți pentru a decupa fructele mari). Așezați pe bețișoare fructele și apoi fixați-le pe suportul din pepene. Așezați alte fructe la baza platoului. Când serviți tortul, oferiți fiecărui copil atât frigărui cu fructe, cât și o felie de pepene roșu.

Modificări rețetă/ Alte idei

Copiii se bucură să se implice în decuparea fructelor sau ornarea tortului. Cereți-le părerea în legătură cu fructele pe care să le folosiți și felul în care combinați culorile și formele de pe tort.