



GAPS-GUIDE
Karolina Sorn

DIETA GAPS FAZA III

PRZEPISY, WSKAZÓWKI, LISTA ZAKUPÓW

SPIS TREŚCI

FAZA III GAPS	5
FAZA III GAPS – Z CZYM TO SIĘ JE?	6
AWOKADO	8
JAJKA.....	9
MASŁO ORZECHOWE (LUB Z NASION).....	10
KTÓRYCH ORZECHÓW NIE POTRZEBA NAMACZAĆ?	13
MASŁO ORZECHOWE KOMERCYJNE	14
NALEŚNIKI I PLACKI GAPS	15
PIECZONY BOCZEK I PASZTET	16
WARZYWA	17
WARZYWA STRĄCZKOWE (MOTYLKOWATE).....	18
WARZYWA SAUTÉ - DUSZONE Z DUŻĄ ILOŚCIĄ TŁUSZCZU	19
KISZONE WARZYWA I CYTRYNY	20
ZIOŁA I PRZYPRAWY.....	21
A CO Z SERAMI I SŁODKIM MLEKIEM?.....	23
PRZEPISY	25
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	98
BIBLIOGRAFIA	104
O MNIE	105
RECENZJE	106



w fityniany chleb i fasola, wykazywali objawy niedoboru cynku w postaci karłowatości (niskorosłości) i niedoczynności wewnętrznych narządów płciowych (hipogonadyzmu), tj. jąder i jajników.” (2)

Surowe orzechy, które nie były wcześniej odpowiednio przygotowane, mogą powodować bóle brzucha, wzdęcia, podrażnienie śluzówki jelit – wszystko zależy od tego w jakim stanie znajduje się Twoje ciało teraz.

Nasiona słonecznika i dyni są łatwiejsze do strawienia niż orzechy, więc w przypadku bardziej wymagającego układu pokarmowego – lepiej zacząć właśnie od nich.

Oczywiście jest też druga strona medalu – fityniany wiążą też metale ciężkie – więc może, jeżeli Twój układ pokarmowy jest w dobrej kondycji – warto wprowadzić kilka surowych (nienamoczonych) orzechów jako przekąskę między posiłkami. Natomiast jeżeli dopiero zaczynasz przygodę z GAPSem, zdecydowanie wybrałabym inne opcje na wsparcie detoksu z metali ciężkich.

Kolejnym powodem, dla którego orzechy mogą być problematyczne dla Twoich jelit, jest duża zawartość błonnika. Z tego powodu orzechy wprowadź dopiero po ustąpieniu biegunek (i się z tym nie spiesz), zaczynając od formy, w której błonnik jest najbardziej rozdrobniony – masła orzechowego, najlepiej domowego, z odpowiednio przygotowanych orzechów. **Orzechy i nasiona są niezłym wyzwaniem dla Twojego układu pokarmowego!**

Tłuszcze znajdujące się w orzechach i nasionach są bardzo wrażliwe na działanie tlenu, światła oraz temperatury – pod ich wpływem ulegają jełczeniu. Namoczenie oraz rozdrobnienie orzechów jeszcze bardziej uwrażliwia je na te czynniki – zwiększa się dostępność tlenu dla cząsteczek tłuszczu. Dlatego orzechy pozbawione łupinek powinny być przechowywane w ciemnym i chłodnym miejscu. Namoczone i/lub zmielone orzechy powinny być spożyte w krótkim czasie i przechowywane w szklanych słoikach w lodówce. Jeżeli nie zużyjesz ich w krótkim czasie, możesz je zamrozić.

Nie bez powodu Natura zapakowała orzechy w grube i twarde łupiny.

Najbardziej stabilne i odporne na jełczenie ze względu na dużą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych będzie masło kokosowe (pasta kokosowa).



PRZEPISY

NAMACZANIE ORZECHÓW (LUB NASION)	28
FERMENTOWANIE ORZECHÓW (LUB NASION).....	28
KIEŁKOWANIE ORZECHÓW (LUB NASION)	28
MASŁO ORECHOWE (LUB Z NASION)	29
JAJKA GOTOWANE	30
JAJKA PO WIEDEŃSKU	31
JAJKA W KOSZULKACH/ POSZETOWE/ PO BENEDYKTYŃSKU	31
JAJECZNICA Z MÓŻDŹKIEM	32
JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM NA SZPIKU KOSTNYM	33
JAJECZNICA Z CEBULKĄ I CZOSNKIEM	34
JAJECZNICA Z KURKAMI	34
JAJKA SADZONE Z PŁYNNYM ŻÓŁTKIEM	35
OMLET Z PORAMI	36
HISZPAŃSKA TORTILLA Z DYNIĄ (ZAMIAST ZIEMNIAKÓW)	37
WŁOSKA FRITATTA	38
ZARANGOLLO	40
SZAKSZUKA	41
ANDA MASALA	42
ROSÓŁ MOJEJ MAMY	45
ROSÓŁ PANI MAŁGOSI	46
ZUPA POMIDOROWA	47
ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW	48
KAPUŚNIAK	49
ZUPA Z MŁODEJ KAPUSTY	50
ZUPA OGÓRKOWA	51
FLACZKI	52



JARZYNOWA ZUPA Z PSTRĄGA.....	53
ZUPA FASOŁOWA.....	54
„TAGIATELLE” MARCHEWKOWE	55
SOCZYSTA PIERŚ Z KURCZAKA Z BAZYLIĄ I CUKINIĄ.....	56
TAGINE WOŁOWY	57
PRZYPRAWA RAS EL-HANOUT	60
GULASZ WĘGIERSKI.....	61
GULASZ Z SARNY	62
POMIDOROWO-TYMIANKOWY GULASZ Z SERC	63
GOŁĄBKI	64
BIGOS.....	66
PASZTET	68
CHLEB CARNIVORE.....	70
WĄTRÓBKA Z CEBULKĄ.....	71
KLOPSIKI MIELONE GOTOWANE	72
BOCZEK PIECZONY Z MAJERANKIEM	73
DUSZONY SANDACZ	74
CALABACIN AL AJILLO CZYLI HISZPAŃSKA CUKINIA Z CZOSNKIEM.....	75
SAŁATKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW	76
LUB CARPRACCIO Z BURAKÓW	76
HUMMUS MARCHEWKOWY	77
MARCHEWKA Z GROSZKIEM I PIETRUSZKĄ	77
GUACAMOLE.....	78
PLACUSZKI Z CUKINII.....	78
NELEŚNIKI KOKOSOWO-MARCHEWKOWE	79
PLACUSZKI KORZENNE DYNIOWE.....	80
JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO KISZENIA?.....	81
KISZONA KAPUSTA	82
KISZONA CUKINIA Z IMBIREM	83
KISZONE OGÓRKI	84



KISZONY KREM PAPRYKOWY.....	85
PRZECIER POMIDOROWY.....	86
KETCHUP ORIENTALNY.....	87
SOS ŚMIETANKOWY A'LA MAJONEZ	90
LABNEH.....	90
MIGDAŁOWY MUS.....	91
KREM PISTACJOWY	91
CREME DE ABACATE CZYLI BRAZYLIJSKI DESER Z AWOKADO	92
KOKTAIL DYNIOWY.....	93
LODY AJERKONIAKOWE	94
KOGEL-MOGEL Z WANILIĄ I CYNAMONEM	95
MASŁO Z MIODEM I CYNAMONEM.....	95
EKSTRAKT WANILIOWY	96
KOKOSOWO WANILIOWY NAPAR Z HIBISKUSA.....	97



SZAKSZUKA

Czy ktoś marzył o aromatycznym arabskim śniadaniu? Ja się przyznaję – zakochałam się w kuchni Bliskiego Wschodu...

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- 1 pomidor
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 4 łyżki masła klarowanego lub smalcu, np. z gęsi
- ½ łyżeczki tymianku
- 1 łyżka posiekanej kolendry lub pietruszki
- 3 łyżki domowego **PRZECIER POMIDOROWEGO**
- sól
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgrzej masło na patelni. Cebulę obierz i pokrój w piórka, zeszklij pod przykryciem na patelni. Przelej pomidora wrzątkiem i zdejmij z niego skórkę. Pokrój go w kostkę. Paprykę również pokrój w kostkę, czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Dodaj wszystkie składniki, łącznie z przyprawami i przecierem pomidorowym do zeszkłonej cebulki i duś pod przykryciem na małym ogniu do miękkości – przez około 20 minut. Na koniec dodaj jajka, przykryj patelnię i poczekaj aż się zetną (około 10 minut). Od Fazy V możesz posypać gotową szakszuskę natką pietruszki lub kolendry.



PRZYPRAWA RAS EL-HANOUT

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka soli
- ¾ łyżeczki cynamonu
- ¾ łyżeczki czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki białego pieprzu
- ½ łyżeczki nasion kolendry
- ½ łyżeczki ziela angielskiego
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- ¼ łyżeczki goździków
- 5 pręcików szafranu
- 1 łyżeczka lawendy
- 1 łyżeczka płatków róży
- 2 cm korzenia świeżego imbiru
- 1 szt. świeżej kurkumy



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Imbir oraz kurkumę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Pozostałe przyprawy utrzyj w moździerzu, a następnie połącz ze startymi imbirem i kurkumą. Proporcje przypraw podałam w przeliczeniu na porcję mięsa o masie około 800 g (jak w przepisie na Tagine na poprzedniej stronie).

Przyprawa Ras-el-Hanout w kuchni marokańskiej jest jak przyprawa do bigosu w kuchni polskiej – każda gospodyni ma swoją najlepszą i jedyną w swoim rodzaju wersję. Powyższą mieszankę stworzyłam... zmotywowana alergią na oszukaną gotową mieszankę, którą kupiłam w sklepie – zawierała w składzie paprykę oraz czerwony barwnik koszenila E120, na który mam alergię. Przejrzałam kilka stron internetowych i blogów poświęconych kuchni marokańskiej i ułożyłam swoją przyprawę Ras-el-Hanout – która jak możecie się domyślać – jest najlepsza i jedyna w swoim rodzaju!

Gotową mieszankę możecie znaleźć w sklepach z produktami arabskimi i marokańskimi oraz kuchni świata.



BIGOS

... czyli najbardziej tradycyjne danie kuchni polskiej i litewskiej. Każda gospodyni ma swój, przekazywany z pokolenia na pokolenie, najlepszy na świecie przepis na bigos! Sama potrawa o nazwie bigos ewoluowała na przestrzeni wieków, początkowo nie dodawano do niej w ogóle kapusty i składała się głównie z siekanego mięsa. (9) Dziś bigos kojarzy się nam z daniem z dużą ilością różnego rodzaju mięs, kapustą świeżą i kiszoną, aromatycznymi przyprawami i suszonymi grzybami. Poniżej przedstawiam wersję podstawową, natomiast możesz ją urozmaicać na wiele sposobów. Jeżeli masz dostęp do dziczyzny, możesz zastąpić nią mięso wołowe lub wieprzowe z przepisu. Jeżeli wolisz bardziej kwaśne smaki, możesz zrezygnować ze świeżej kapusty. Jeżeli masz swoją kompozycję przypraw – śmiało możesz ją wykorzystać. Jeżeli Twój oryginalny przepis na bigos miał dodatek wędlin i kiełbas – poczekaj z dodawaniem ich do bigosu do Fazy IV, wybieraj tylko takie wędliny, które oprócz soli i przypraw nie zawierają żadnych dodatków. Suszone lub wędzone śliwki i żurawinę możesz dodawać od Fazy V. Podobnie jak w przepisie na gołąbki – przecier pomidorowy możesz pominąć.

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg łopatki wieprzowej
- 0,5 kg łopatki wołowej
- 0,5 kg surowego boczku
- 0,5 kg schabu wieprzowego
- 200 g słoniny
- 1 mała główka kapusty
- 1 kg kiszonej kapusty
- 2 cebule
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 1 goździk
- 4 ziarna jałowca
- 1 łyżeczka majeranku
- 30 g suszonych borowików
- 4 łyżki domowego przecieru pomidorowego
- 3 łyżki smalcu wieprzowego lub z gęsi
- sól
- pieprz



RECENZJE

„E-book do III Fazy GAPS autorstwa Karoliny to kompleksowy przewodnik po kolejnym kroku diety GAPS. Testując przepisy w nim zawarte ma się wrażenie, że wcale nie jest się na diecie, ponieważ różnorodność i mnogość składników, nowe kombinacje oraz ciekawe smaki z innych zakątków świata niesamowicie poszerzają horyzonty naszej kuchni. Polecam e-booka wszystkim osobom, które szukają inspiracji do gotowania, będąc na diecie GAPS, ale również tym, którzy pragną zacząć odżywiać się prawdziwą, a zarazem pyszną żywnością, by zyskać zdrowsze jutro.”

Agata Chęć, studentka dietetyki, zwolenniczka Diety GAPS i niedługo również certyfikowana trenerka GAPS. Od kilku lat interesuje się wpływem stylu odżywiania na zdrowie i eliminację dolegliwości chorobowych poprzez modyfikacje diety. To wszystko na podstawie własnych doświadczeń związanych z endometriozą, które potwierdzają, że naturalna żywność może pomóc tam, gdzie nie ma już nadziei.

 [@endo_przestrzen](https://www.instagram.com/endo_przestrzen)

„Czuję ogromną wdzięczność za to, że mogłam wziąć udział w tak wspaniałym projekcie i przetestować na własnych kubkach smakowych zupełnie dla mnie nowe dania. Odkryłam również, jak bardzo lubię Fazę III GAPS, ale również sam w sobie ten sposób odżywiania. Bardzo mnie cieszy, że rodzinie smakowały nowe dania, bo z pewnością zagospodarują z nami na stałe. Uważam, że ten ebook jest absolutnie dla każdego, kto lubi rozkoszować się w jedzeniu.”

Anna Szczygielska, mama trójki dzieci, które są w edukacji domowej. Najważniejsze dla niej jest zdrowie rodziny, dlatego tak bardzo dba o żywienie swoich bliskich. Gotowanie jest jej pasją, lubi poznawać nowe smaki, by móc później łączyć je w coś pysznego i zdrowego.

 [@anna.szczygielska](https://www.instagram.com/anna.szczygielska)



„Jak połączyć dietę GAPS z życiem wypełnionym po brzegi innymi sprawami? Ja korzystam z przepisów Karoliny! Od samego początku gotuję z e-book’ami dla I i II fazy. Mąż mówi, że odkąd jesteśmy na GAPS gotuję jeszcze smaczniej 😊 Ten e-book – dla III fazy – to zbiór przepysznych i „przeprostych” pomysłów na odżywcze jedzenie! Nie brakuje klasyków kuchni polskiej jak bigos czy gołąbki dostosowanych do III fazy! Osobiście zakochałam się w pasztecie! 😊 Jeśli tak jak ja nie masz przestrzeni na tworzenie i dostosowywanie przepisów do III fazy GAPS, a chcesz jeść smacznie to ten e-book jest dla Ciebie!

P.S. Uważam, że jest to ciekawa pozycja dla każdego, kto chciałby urozmaicić swoją kuchnię i jeść zdrowo nawet jeśli w ogóle nie jest na GAPS.”

Julia Sobotka, szczęśliwa GAPS’owiczka

 [@biostil_life](https://www.instagram.com/biostil_life)

„Ależ ucztą jest w tym ebooku – pysznie i w dużej mierze prosto czyli najlepiej ❤️ Już czekam na sezonowe warzywa żeby m.in kisić na zimę czy częstować znajomych 😊 na marginesie dodam, że jak tylko częstuje bliskich moją zupą na rosole np. kremem z dyni czy z pora to są zachwyceni! A ostatnio do dyniowego kremu dodałam ciut cynamonu z naturalnego sklepiku i mnie zaskoczyła 😊! A to wszystko dzięki wskazówkom z e-booka Karoliny, z którego inspirowuję się i korzystam na co dzień. Dzięki wszystkim trzem e-bookom sposób żywienia GAPS jest jeszcze prostszy 😊”

Zofia Olszowska, uwielbia przebywać w naturze i żyć z nią w zgodzie, zabiera ludzi do lasu i sprawia że zapominają tam o istnieniu innego świata.

 [@lepiej.w.lesie](https://www.instagram.com/lepiej.w.lesie)

