



GAPS-GUIDE
Karolina Sorn

DIETA GAPS FAZA IV

PRZEPISY, WSKAZÓWKI, LISTA ZAKUPÓW

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	5
LISTA PRODUKTÓW	7
PIECZONE MIĘSA I RYBY	9
PIECZONE WARZYWA	10
GRILLOWANE MIĘSA, RYBY I WARZYWA.....	11
WĘDLINY	12
AZOTYNY.....	13
TŁUSZCZE ROŚLINNE.....	15
OLEJE SUPLEMENTY.....	17
TŁUSZCZE ROŚLINNE CZĘŚCIOWO UTWARDZONE_ORAZ TŁUSZCZE <i>TRANS</i> (4).....	19
ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI WARZYWNE.....	23
MLEKA ROŚLINNE	26
CHLEB GAPS.....	27
KWASY OWOCOWE I SURICA.....	29
PRZEPISY	30
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	92
BIBLIOGRAFIA	98
O MNIE	99
RECENZJE	100



WĘDLINY

Czy na GAPS mogę jeść parówki?

... kiełbaski?

... szynki?.

Tak, możesz! – wędliny zrobione z mięsa, podrobów, tłuszczu, naturalnej soli, przypraw, cebuli i czosnku, w naturalnych osłonkach z jelit i pęcherzy.

Możesz je zrobić samemu w domu lub poprosić rzeźnika o przygotowanie takich specjalnie dla Ciebie. Dlaczego tak? Zdecydowana większość komercyjnie dostępnych wędlin zawiera wiele szkodliwych dla zdrowia dodatków, w tym azotynów (składnika soli peklowej), cukru, fosforanów, kwasu askorbinowego, glutaminianu sodu i emulgatorów. Niektóre osłonki do kiełbas to osłonki z białka sojowego, szukaj osłonek z jelit lub pęcherzy zwierzęcych – wieprzowych, baranich, wołowych itp.



Na niektórych targach żywności ekologicznej i lokalnej możesz kupić wędliny wykonane wg tradycyjnych receptur, bez szkodliwych dodatków. Wciąż stanowią mniejszość asortymentu oferowanego przez sprzedawców, dlatego przed każdym zakupem polecam Ci najpierw sprawdzić skład danego produktu. Sam certyfikat „eko” nie daje gwarancji tego, że do danej wędliny nie dodano cukru lub innych dodatków. Możesz się zdziwić widząc wśród składników ekologicznej kiełbaski „cukier eko”, „glukozę eko” i substancję konserwującą – „azotyn sodu”. Nie polecam wierzyć w zapewnienia na etykietach, o tym, że produkt jest „bez zbędnych dodatków” – możesz to wywnioskować sam dopiero po zapoznaniu się z listą składników danego produktu – polecam bycie czujnym.

W trakcie wykładu z technologii potraw pochodzenia zwierzęcego (na studiach z dietetyki) jeden z moich kolegów zadał pytanie: „Czy to prawda, że do parówek dodaje się papier toaletowy?” – pani profesor odpowiedziała: „Wie pan... papier toaletowy jest za drogi”.

Z tego powodu zdecydowanie odradzam Ci kupowanie wędlin w supermarketach – to może być wyjście awaryjne, kiedy jesteś na wycieczce i nie masz żadnej lepszej opcji do wyboru, ale na pewno nie jest to coś, co będzie dla Ciebie dobre na dłuższą metę. Co innego jeżeli chodzi o domowe, tradycyjne wędliny.

W trakcie Diety Wstępnej unikaj pikantnych dań, czyli jeżeli masz ochotę na salami, wybieraj łagodne salami, a salami *pikante* pozostaw na Dietę Pełną GAPS.

AZOTYNY

Azotany (III), inaczej azotyny – są stosowane do produkcji wędlin z kilku powodów, m.in.:

1. Zmniejszają proces utleniania, dzięki czemu wędliny mają charakterystyczną różowo-czerwoną barwę. Wędliny bez dodatku azotynów są szare i dzięki temu można je łatwo odróżnić od wędlin peklowanych.



PRZEPISY

KOLAGENOWY ROSÓŁ Z PIĘCIU RODZAJÓW MIĘS NA 15-LITROWY GARNEK	33
RAMEN	35
ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ.....	36
ZUPA KREM Z PORA I ZIELONEGO GROSZKU	37
ROZPŁYWAJĄCE SIĘ W USTACH POLIKI WOŁOWE	38
PIECZONY UDZIEC Z INDYKA.....	39
PIECZONE SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA	40
PIECZONA GĘŚ (NIE TYLKO) NA ŚW. MARCINA.....	41
PIECZONA POLĘDWICA WIEPRZOWA.....	42
PIECZONA KACZKA	43
KURCZAK PIECZONY Z BOROWIKAMI	44
PIECZONY KRÓLIK Z MARCHEWKĄ	45
PIECZONY INDIK	46
PIECZONE KURZE ŁAPKI.....	47
GOŁONKA WIEPRZOWA W KAPUŚCIE Z GRZYBAMI	48
PIECZONY SCHAB Z KOŚCIĄ.....	49
PIECZONE ŻEBERKA.....	50
PIECZONA ŁOPATKA WIEPRZOWA Z KURKAMI.....	51
PIECZONE PAŁKI KURCZAKA Z BROKUŁEM	52
PIECZONY ŁOSOŚ Z KOPERKIEM I CYTRYNĄ.....	53
PIECZONY ŁOSOŚ W POMIDORACH.....	54
PIECZONA DORADA.....	55
PIECZONE OKONIE (LUB PSTRĄGI) Z GRZYBAMI	56
PIECZONY SANDACZ.....	57
ZAPIEKANY DORSZ Z POMIDORKAMI I CUKINIĄ	57
PIERŚ Z KURCZAKA ZE SZPARAGAMI	58



PIECZONY BAKŁAŻAN NADZIEWANY KURCZAKIEM	59
PIECZONE KOTLECICKI Z KURCZAKA	60
PIERŚ Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I CUKINIĄ	61
KIESZONKI Z KURCZAKA Z PIECZARKAMI	61
PIECZONE MIELONE	62
PIECZONE KLOPSIKI	63
PIECZEŃ RZYMSKA	64
CUKINIA FASZEROWANA MIĘSEM MIELONYM.....	65
FASZEROWANA PAPRYKA	67
SHEET PAN DINNER Z PSTRĄGIEM	68
SZPARAGI OWIJANE BOCZKIEM	69
PIECZONA CUKINIA	70
PIECZONY KALAFIOR	71
PIECZONY BAKŁAŻAN	71
PIECZONE SZPARAGI Z POMIDORKAMI	72
PIECZONA DYNIA.....	73
PIECZONE RATATOUILLE	74
GRILLOWANE SZASZŁYKI	75
GRILLOWANA KARKÓWKA	76
KOKOSOWA GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA	77
GRILLOWANY PSTRĄG.....	78
DOMOWE PARÓWKI WIEPRZOWE	79
DOMOWY MAJONEZ.....	80
TAJSKA ZUPA Z MLEKIEM KOKOSOWYM.....	81
MLEKO MIGDAŁOWE	82
NAPÓJ CYNAMONOWO-MIGDAŁOWY	82
CHLEB MIGDAŁOWY.....	83
CHLEB KOKOSOWY.....	84
CHLEB MARCHEWKOWY	84
CHLEB Z FASOLI – 2 wersje.....	85



OLIWA CZOSNKOWO-ZIOŁOWA.....	86
ŚWIEŻO WYCISKANY SOK WARZYWNY.....	87
SURICA Z KWIATÓW CZARNEGO BZU.....	88
SURICA ZIOŁOWA Z ARONIĄ I MALINAMI	90
ZAKWAS MALINOWO-JAGODOWY.....	91



PIECZEŃ RZYMSKA

Danie idealne! Bo możesz je zabrać do pracy lub szkoły i nie martwić się o to, że nie będziesz mógł go odgrzać – smakuje wyśmienicie nie tylko na ciepło, ale również na zimno. Spakuj ogórki kiszane i rosół w termosie i nie martw się o drugie śniadanie poza domem.

SKŁADNIKI:

- 700 g mielonego mięsa wołowego (np. gulaszowe lub ligawa)
- 700 g mielonego mięsa wieprzowego (np. łopatki lub karkówki)
- 2 jajka
- 3 marchwie
- ½ selera
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 50 g masła
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól – około 2 łyżeczki plus szczypta do posolenia
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Maśło rozgrzej na patelni. Cebulę obierz i pokrój w kostkę, zeszklij na roztopionym maśle. Po kilku minutach dodaj do niej obrany i pokrojony czosnek i dopraw solą, po czym zdejmij z patelni i odstaw do wystudzenia. Dodaj do mięsa mielonego. Marchew i seler obierz i zetrzyj na tarce i również dodaj do mięsa. Wbij jajka, dodaj przyprawy i wymieszaj dokładnie (najlepiej ręką) wszystkie składniki. Keksówkę lub naczynie do pieczenia wysmaruj masłem lub smalcem i przełóż do niej mięso. Piecz w piekarniku nagrzanym do 175 °C przez około 1 godzinę.



KOKOSOWA GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 100 ml mleka kokosowego
- 4 gałązki kolendry
- 1 ząbek czosnku
- 1 cm korzenia imbiru
- ½ łyżeczki miodu
- sok z 1 cytryny
- sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierś z kurczaka podziel na dwie części i każdą z nich przekrój wzdłuż na cieńsze filety. Imbir obierz i zetrzyj na tarce, kolendrę drobno posiekaj, czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Imbir, kolendrę i czosnek wymieszaj z mlekiem kokosowym, miodem, sokiem z cytryny i dopraw solą. Mięso przełóż do przygotowanej kokosowej marynaty i odstaw do lodówki na 4 godziny lub nawet na całą noc. Grilluj mięso na grillu elektrycznym lub na stalowych bądź żeliwnych tacach na grillu węglowym przez około 5-7 minut z każdej strony. Podawaj np. z grillowaną cukinią i polewaj oliwą z oliwek.

