Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników

Jajka występują w przepisach bardzo często i wydaje się, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak możliwe. W jaki sposób? Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników jest tańsze, łatwiej dostępne oraz zdrowsze w porównaniu do profesjonalnych zamienników dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością lub w marketach. Przyjrzyjmy się tym pierwszym. Pod artykułem znajdziecie wiele ciekawych linków do bezjajecznych przepisów!

Czym zastąpić jajko? Najpopularniejsze naturalne zamienniki jajek:

- **„kisiel" z siemienia lnianego** – sprawdzi się tam, gdzie jajka mają być użyte jako substancja wiążąca – np. w ciastach kruchych, kotletach. Jak go przygotować? 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki) i zostawiamy do napęcznienia (ok. 3-5 minut). Powstanie nam kleista masa. 1 czubata łyżka = 1 jajko;
- **owoce** – tutaj sprawdza się banan (pół banana = 1 jajko) lub mus jabłkowy. Wykorzystujemy to w tych przepisach, gdzie jajko ma za zadanie skleić (banan) lub rozluźnić ciasto (mus jabłkowy);
- **zmielone płatki owsiane** – 1 łyżkę płatków zalewamy 3 łyżkami gorącej wody, zostawiamy chwilę do napęcznienia. Jest to zamiennik 1 jajka. Można wykorzystać podobnie jak „kisiel" z siemienia lnianego. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś

stosuje dietę bezglutenową, to polecamy opcję z siemieniem;

- **„kisiel” z łusek babki jajowatej** – 1 łyżkę łusek mieszamy z 0,5 szklanki wody mineralnej i czekamy 2-3 minuty, aż zrobi się gęste. Od czasu do czasu warto zamieszać. Taki „kisiel” z babki jajowatej nie ma smaku ani zapachu. Idealnie nadaje się do ciast, babeczek czy naleśników. Mieszanina ta to zamiennik 1 jajka;
- **mieszanina wody z mąką kukurydzianą/sojową/ryżową/z cieciorki** – łyżkę mąki zalewamy dwoma łyżkami wody. Taka mieszanina to zamiennik 1 jajka. Może być używana przy panierowaniu, np. kotletów czy ryb. Trzeba uważać, żeby nie była za gęsta – powinna mieć konsystencję odrobinę gęstszą niż roztrzepane jajko.

Naleśniki bez jajka – to nie jest problem!

Jajko jest w naleśnikach potrzebne, aby ciasto się skleiło i było sprężyste. Z powodzeniem jednak można:

- **pominąć je** – naleśnik będzie wtedy bardziej kruchy. Dobrze jest w takim przypadku wymieszać mąkę z której robimy naleśniki z mąką ziemniaczaną (2 czubate łyżki na 1,5 szklanki mąki).
- **dodać „kisiel” z siemienia lnianego lub „kisiel” z łusek babki jajowatej.** Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Przepisy bezjajeczne na stronie Alergiapokarmowa.pl:

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe

- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki" z kaszki jaglanej

Bezjajeczne kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami

Bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Bezjajeczne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Wybrane bezjajeczne ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Bezjajeczne ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Pastę a’la jajeczną:

- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Źródło obrazka: http://www.organicauthority.com/not-your-average-egg-substitute-blood

---

Nasiona chia

Nasiona chia – skarby starożytności

Nasiona chia (inaczej szałwii hiszpańskiej) szturmem podbijają polską kuchnię i na stałe wchodzą jako element zdrowego stylu odżywiania. Swoją popularność zyskały ze względu na bogactwo składników odżywczych, a uprawiane i stosowane były już przez Azteków!

Kwiat szałwii hiszpańskiej

Nasiona chia – właściwości zdrowotne

Nasiona szałwii hiszpańskiej są niezwykle bogatym źródłem cennych składników odżywczych. Zawierają one więcej kwasów

omega-3 niż ryby. Kwasy te niezbędne są do wielu funkcji organizmu. Wpływają m.in. na pracę mózgu, a co za tym idzie, również pamięć. W nasionach chia kwasy omega-3 występują w postaci kwasu alfa-linolenowego (ALA), który przekształca się w organizmie w inne formy (EPA i DHA). Kwasy omega-3 obniżają ryzyko zawału serca, podwyższają poziom dobrego cholesterolu we krwi, przez co również wpływają na pracę naczyń krwionośnych. Słyną z nich głównie ryby, owoce morza, oleje tłoczone na zimno (lniany, sojowy, rzepakowy) a także orzechy włoskie i migdały. Znajdują się one także w zielonych warzywach.

Nasiona szałwii hiszpańskiej stały się popularne wśród wegetarian, wegan i osób odchudzających się. Są one naturalnie bezglutenowe i mogą także wzbogacić dietę osób nie tolerujących glutenu (osoby chore na celiakię powinny kupować te ziarenka z certyfikatem bezglutenowym).

Poza tym 28 gramów nasion (około 2 łyżeczek) to tylko 100 kalorii pełnych cennych składników. To ważna wiadomość dla osób stosujących ścisłe diety, ale także dla tych, którzy chcą wzbogacić swoją dietę o składniki odżywcze. Osoby odchudzające się stosują nasiona ze względu na ich bogactwo odżywcze i niską kaloryczność. Dodaje się je również do napojów izotonicznych jako łatwo przyswajalne źródło minerałów. Doskonale nadają się dla dzieci, uczniów i przyszłych mam.

Zielone nasiona chia

Dużo wapnia i żelaza

Duża zawartość wapnia i żelaza w nasionkach szałwii hiszpańskiej, wciąż zaskakuje naukowców. Warto również dodać, że ilość wapnia w chia, przewyższa wiele produktów mlecznych! Osoby uczulone na mleko lub nietolerujące laktozy powinny koniecznie wprowadzić do swojej diety nasiona chia, jako cenne źródło tego minerału. Dodatkowo te małe nasiona są źródłem cynku, fosforu, potasu i błonnika. Zawierają witaminy z grupy B oraz witaminę C.

W książce pod tytułem „Odkrywamy nasiona chia" czytamy: „Według danych przekazanych przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) oraz wyników kilku niezależnych badań laboratoryjnych, po dokładnym porównaniu – gram do grama – niektórych bardziej popularnych produktów żywnościowych oraz nasion chia wykazano, że w 100 g tych ostatnich znajduje się:

- 15 razy więcej magnezu niż w brokułach;
- 9 razy więcej fosforu i 5 razy więcej wapnia niż w krowim mleku pełnotłustym;
- 3 razy więcej białka niż w fasoli czerwonej kidney z

puszki;

- 3 razy więcej żelaza niż w szpinaku;
- 2 razy więcej selenu niż w nasionach lnu;
- 2 razy więcej potasu niż w bananach;
- 2 razy więcej błonnika pokarmowego niż w płatkach z otrąb pszennych”.

Zastosowanie nasion chia w kuchni

Doskonale się przyswajają, a do tego prawie nie mają smaku. Można ich używać jako posypki na kanapki, do musli i sałatek. Jednak dzięki swej specyfice zyskały popularność w innej formie. Nasiona szałwii hiszpańskiej zamieniają się w żel pod wpływem wody (podobnie jak siemię lniane), dlatego stały się popularnym dodatkiem do napojów, soków, deserów i koktajli. Szałwię hiszpańską stosuje się także jako zastępnika jaj dodając żel z nasion (nasiona wymieszane z zimną wodą).

Kawiarnia „Chia” w Hertfordshire. Można tam kupić wiele smakołyków z nasionami chia.

Nasiona chia, napoje z nasionami chia oraz inne produkty kupisz tutaj.

Estera Kociołek i Katarzyna Steinic

Bibliografia:

Beverly Lynn Bennett, „Odkrywamy nasiona chia”, Fundacja Źródła Życia, 2014.

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: https://authoritynutrition.com/11-proven-health-benefits-of-ch

ia-seeds/

Kwiat chia http://www.lifefood.eu/article/items/chia-seeds.html

Zielone chia http://www.chiaseedszone.com/are-chia-seeds-actually-legumes/

Kawiarnia http://chianaturallyhealthy.co.uk/

Deser z nasion chia z owocami (bez glutenu, mleka, jajek)

Deser z nasion chia z owocami to świetny pomysł na każdy posiłek w ciągu dnia. Chia (inaczej szałwia hiszpańska) jest znana ze swoich właściwości odżywczych. Te niemające smaku nasionka, zalane płynem, pęcznieją i tworzą budyń o smaku napoju, w którym są namoczone. Warto dodać, że są cennym produktem dla naszego zdrowia. Jest wiele opcji przygotowania deseru z użyciem tych nasion. Można z je zalać napojem kakaowym, sokiem, jogurtem i dołożyć ciekawe dodatki, zwłaszcza teraz, kiedy mamy tak duży wybór świeżych owoców. My proponujemy wersję bardzo prostą z pokrojonymi drobno owocami wymieszanymi z „budyniem”. Musimy przyznać, że kompozycja nam się udała – deser był smaczny i bardzo sycący.

Nasz deser z nasion chia z owocami można przygotować w dwóch wariantach – z polewą lub bez.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1/2 szklanki nasion chia (szałwii hiszpańskiej)
- 400 ml mleka kokosowego
- 200 ml mleka migdałowego
- 3 kiwi
- 125 g czerwonych porzeczek
- 2 nektarynki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub syropu z agawy

Polewa:

- 125 g czerwonych porzeczek
- 1 dojrzały banan

Przygotowanie deseru z nasion chia:

Nasiona chia zalewamy mlekiem kokosowym i migdałowym, dodajemy cukier waniliowy i zostawiamy na noc do nasiąknięcia (albo przynajmniej na 8 godzin). Po danym czasie kroimy świeże owoce i dodajemy je do naszego „puddingu". Dodatkowo można wykonać polewę z owoców (owoce zmiksować razem), która jeszcze bardziej urozmaici nasz deser.

Smacznego!

Więcej o nasionach chia przeczytasz tutaj i tutaj.

Polecamy także inny przepis z chia:

- koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami

- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Deser z nasion chia z owocami

Deser z nasion z chia z owocami

Deser z nasion z chia z owocami

Koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia (bez mleka, cukru, glutenu)

Mamy marzec. W powietrzu czuć już wiosnę zbliżającą się do nas wielkimi krokami. Coraz bardziej tęsknimy za ciepłymi miesiącami, w których można do woli najadać się owocami sezonowymi. W takich chwilach można sięgnąć do zamrażarki po ulubione owoce i zrobić z nich pyszny koktajl. Znamy osoby, które na śniadanie robią koktajl z płatkami owsianymi. Jest on bardzo sycący i energetyczny. Do takiego koktajlu warto dodać niestandardowy składnik – nasiona chia. Można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością, ale nie tylko. Szałwia hiszpańska (chia) zyskuje coraz większą popularność, ale nie jest to sława niezasłużona. Nasiona chia to wprost skarbnica składników odżywczych. Są one niezwykle bogate w kwasy omega-3, wapń, żelazo, magnez oraz w inne witaminy i minerały. Sami widzicie, że nasz koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia to wspaniała propozycja na smaczne, zdrowe, sycące i dodające energii zimowe śniadanie!

Składniki (na 3-4 osoby):

- 2 szklanki owoców mrożonych (my użyliśmy wiśni)
- 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych (ugotowanych lub namoczonych)
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)
- 1 jabłko
- miód do smaku (syrop daktylowy, ksylitol lub inny

zamiennik cukru)

Przygotowanie koktajlu:

Owoce mrożone rozmrozić, choćby częściowo. Do blendera wrzucić owoce, płatki, miód, nasiona chia i zmiksować. Gotowy napój podawać na przykład na śniadanie.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem
- Napój kokosowy

Chia (szałwia hiszpańska) a siemię lniane – które wybrać?

Już na samym początku odpowiemy na to pytanie – oba ziarna warto wprowadzić na stałe do swojej diety!

Siemię lniane jest znane, ale często niedoceniane. Najczęściej stosuje się je doraźnie – osłonowo przy problemach żołądkowych. Weganie i alergicy stosują je dodatkowo jako

zamiennik jajka.

Chia (szałwia hiszpańska) pojawiła w świadomości konsumentów stosunkowo niedawno, ale szybko zaczęła zyskiwać popularność. Części osób nie trzeba było do niej przekonywać, jednak pojawiły się też głosy, że nie warto przepłacać, skoro siemię lniane jest lepsze i tańsze.

Czym się różnią?

Siemię lniane to nasiona lnu zwyczajnego. **Nasiona chia** pochodzą od rośliny o tej samej nazwie, uprawianej w Ameryce Południowej.
Obydwa charakteryzują się przede wszystkim **bogactwem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3, wysoką zawartością błonnika i lignanów. Oba ziarna są bezglutenowe.**

- Co to są lignany?

Są to związki, które odznaczają się silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi oraz antyestrogenowymi. Badania wykazały, że mogą mieć udział w profilaktyce raka piersi i raka prostaty. Niestety, nie jest łatwo czerpać je z normalnej diety, gdyż większość popularnych produktów spożywczych nie zawiera ich zbyt wiele. Wyjątkiem jest właśnie siemię lniane, chia, sezam i ciecierzyca, które zawierają tych związków najwięcej.

Czym różni się siemię lniane od nasion chia?

Dlaczego alergicy powinni sięgnąć po chia?

Dla alergików pokarmowych chia jest szczególnie cenna ze względu na **wysoką zawartość wapnia**. Jest to istotne, zwłaszcza na diecie, w której eliminowany jest nabiał.

Jak stosować nasiona chia?

Nasiona chia najlepiej spożywać w postaci puddingu – jego przygotowanie jest proste i nie wymaga gotowania. Nasiona można dodawać też do koktajli. Dobrze jest, jeśli spożywane są na surowo. Wprowadzając je do diety należy pamiętać, aby zwiększyć ilość wypijanych płynów.

Chia – jakie proporcje na puddnig?

Przepisy są różne. W ciągu dnia powinno się zjadać ok. 3 łyżeczek ziaren chia. Taką ilość należy zalać szklanką mleka roślinnego albo wody, dokładnie wymieszać i odstawić (najlepiej na noc) do lodówki. Można dowolnie wybierać dodatki (np. owoce, dżem), a także osłodzić naturalnym słodzikiem (np. syropem z agawy, stewią).

Jak stosować siemię?

Siemię najlepiej spożywać zmielone. Jeśli go nie zmielimy, większość cennych właściwości nie zostanie wchłonięta do organizmu, gdyż siemię w postaci ziaren nie jest trawione. Z ziaren siemienia można również przygotować kisiel (zalać wodą i odstawić albo chwilę pogotować), ale wtedy będzie miało ono głównie działanie osłaniające na błonę śluzową żołądka.
Siemię najlepiej mielić bezpośrednio przed jedzeniem.
Kisiel z siemienia jest dobrym zamiennikiem jajka.

- CZYTAJ TEŻ

O zamiennikach jajka czytaj tutaj

Podsumowując – warto w kuchni mieć oba ziarna i stosować je zamiennie. Będą się doskonale uzupełniały.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU