**Sery żółte – idealny wybór dla osób na diecie bezglutenowej**

**Diety eliminacyjne nadal wzbudzają sporo kontrowersji zarówno wśród dietetyków i lekarzy, jak i ich pacjentów. Nietolerancja na konkretny składnik, np. gluten, oznacza konieczność całkowitego wyeliminowania go z diety. I choć w teorii wydaje się to proste, praktyka wygląda zgoła inaczej. Wysokoprzetworzona żywność zawiera bowiem całą masę mniej lub bardziej ukrytych składników, a poruszanie się w gąszczu etykiet wcale nie jest proste. Ponadto eliminacja jednego składnika oznacza konieczność znalezienia równie wartościowej alternatywy, co również wymaga sporego wysiłku. Jak ją znaleźć?**

**Co warto wiedzieć na temat diety bezglutenowej?**

Gluten to białko roślinne występujące w pszenicy, życie, jęczmieniu i zanieczyszczonym owsie. Jest odpowiedzialne m.in. za charakterystyczną, elastyczną, sprężystą i porowatą strukturę pieczywa, ciast i innych wyrobów mącznych. Gluten kryje się m.in. w kaszy mannie, kuskusie, kaszy bulgur, kaszy orkiszowej i jęczmiennej, otrębach, płatkach zbożowych, kawie zbożowej, kakao i napojach roślinnych. Gluten występuje także w potrawach mącznych np. makaronach, kluskach czy naleśnikach, a także w wielu produktach wysokoprzetworzonych m.in. w wędlinach, słodyczach, konserwach, sosach i daniach instant. Dokładną listę produktów zawierających gluten możemy znaleźć m.in. na stronie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią.

Dla większości ludzi gluten jest substancją całkowicie bezpieczną. Obawiać się go mogą jedynie osoby ze stwierdzoną nietolerancją tego składnika lub celiakią, czyli schorzeniem autoimmunologicznym, objawiającym się szczególną wrażliwością błony śluzowej żołądka. U takich osób już niewielka ilość glutenu może wywołać poważne konsekwencje zdrowotne – bóle brzucha, wzdęcia, bóle głowy i uszkodzenia jelit. Wiele osób myśli, że dieta bezglutenowa jest doskonałym pomysłem na zgubienie zbędnych kilogramów. Tymczasem spadek wagi to nie kwestia rezygnacji z glutenu, ale utrzymania odpowiedniego deficytu kalorycznego i prowadzenia zbilansowanej diety bogatej w białko.

**Które produkty najlepiej wspierają osoby na diecie bezglutenowej?**

Rezygnacja z produktów zawierających gluten może oznaczać niedobory takich składników odżywczych jak błonnik, witaminy z grupy B, C i A oraz żelazo. Dlatego osoby na diecie eliminacyjnej powinny zwrócić uwagę zwłaszcza na produkty łatwo uzupełniające te niedobory. Powszechnie króluje mit, że dania diety bezglutenowej są bez smaku, tymczasem istnieje mnóstwo prostych sposobów, by ten smak wzmocnić. Świeże zioła, tarty żółty ser lub prażone orzechy i migdały nie tylko skutecznie podkręcają różne smaki – od słodkich po wytrawne – ale także zapobiegają niedoborom cennych witamin i minerałów.

– Dojrzewające sery żółte nie tylko pozwalają wzbogacić smak innych, mniej wyrazistych produktów, ale same w sobie są wartościowym źródłem białka oraz witamin: A, B, D i K, a także cennych mikroelementów: wapnia, cynku, fosforu, magnezu i miedzi – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Produkty niezawierające glutenu to przede wszystkim: kukurydza, ryż, proso, gryka, amarantus, komosa ryżowa, sorgo, a także wszystkie warzywa i owoce, mięso, ryby oraz nabiał, który powstał wyłącznie z wykorzystaniem naturalnych i niezanieczyszczonych glutenem składników. Kluczem do sukcesu przestrzegania diety eliminacyjnej jest wybieranie wyłącznie produktów o prostym, naturalnym i czystym składzie.

– Tradycyjnie wytwarzany ser żółty dojrzewający zawiera jedynie mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej oraz podpuszczkę mikrobiologiczną. Nic więcej nie jest potrzebne do tego, by powstał najwyższej jakości produkt o wyśmienitym smaku i wyjątkowym aromacie, a także cennych właściwościach zdrowotnych – wyjaśnia Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Ciekawe pomysły na dania diety bezglutenowej**

Przejście na dietę bezglutenową nie musi oznaczaj całkowitej rezygnacji z pieczywa, wypieków, pierogów lub makaronów. Na rynku dostępnych jest wiele mąk i produktów mącznych niezawierających glutenu. Naleśniki lub racuchy z mąki kokosowej smakują równie dobrze, co te pszenne. Pierogi i bliny z mąki gryczanej mają dużo bardziej intensywny smak. Ciasta biszkoptowe i ucierane z mąki jaglanej lub kukurydzianej wyrastają równie dobrze, jak te z klasycznej mąki tortowej, a dodatkowo urzekają swoim złocistym kolorem.

Jednym z pomysłów na zbilansowaną przekąskę, która spokojnie może zastąpić śniadanie, lunch lub posiłek potreningowy jest tortilla z mąki kukurydzianej wypełniona ulubionymi świeżymi warzywami i tartym żółtym serem. Innym ciekawym pomysłem na danie bezglutenowe jest kaszotto na bazie kaszy gryczanej z dodatkiem cukinii, zielonych szparagów lub fasolki szparagowej, posypane kruszonymi pistacjami. Młodszym smakoszom z pewnością posmakują kluseczki twarogowe na bazie jasnej mąki orkiszowej, które można podawać ze świeżymi owocami lub musami owocowymi. Planując spotkanie w gronie bezglutenowych przyjaciół możesz zaproponować im szpinakowe gofry na bazie mąki jaglanej, na wierzchu których możesz umieścić świeże, sezonowe warzywa i plasterki dobrze topiącego się żółtego sera. Oryginalnym pomysłem na danie bezglutenowe jest polenta z mąki kukurydzianej, na którą przepis podajemy poniżej – smacznego!

**Polenta zapiekana z serem i pomidorkami koktajlowymi**

Składniki:

– 1 szklanka kaszy kukurydzianej,

– 5 szklanek wody,

– 1 ½ łyżeczki soli,

– 1 łyżka masła,

– 300 g sera Gouda MSM Mońki,

– 300 g pomidorków koktajlowych,

– 1 mały pęczek świeżego tymianku,

– pieprz czarny świeżo mielony do smaku

Wykonanie:

Kaszkę kukurydzianą wsypać do zimnej, osolonej wody i często mieszając doprowadzić do wrzenia. Gotować na wolnym ogniu ok. 40 minut, nie zapominając o mieszaniu. Gdy kaszka wchłonie całą wodę i będzie już miękka dodać masło i wymieszać. Niskie naczynie do zapiekania wysmarować masłem. Wyłożyć połowę polenty i równo rozprowadzić na całej powierzchni. Na wierzch wyłożyć połowę pomidorków, połowę starkowanego na grubych oczkach sera i część poszarpanego tymianku. Doprawić świeżo zmielonym pierzem. Następnie wyłożyć pozostałą część polenty, a na polentę pomidorki, tymianek i ser żółty. Zapiec w rozgrzanym do 180oC piekarniku przez około 20 minut.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­