**Świąteczne dania i przepisy pod okiem dietetyka. Co mogą jeść osoby z PCOS, niedoborem żelaza lub chorujących na choroby autoimmunologiczne?**

**W święta wielu z nas ma obawy, które z dań mogą być dobre dla naszego zdrowia, a które wręcz przeciwnie – zaszkodzić mu, zwłaszcza, jeśli zmagamy się z chorobami przewlekłymi. Dziś bierzemy pod lupę jedne z popularniejszych dań świątecznych. Które z nich są odpowiednie dla osób z PCOS, niedoborem żelaza lub chorujących na choroby autoimmunologiczne? Sprawdźcie!**

**Piernik Staropolski**

Piernik staropolski odznacza się dużą ilością przyprawy korzennej. Ta z kolei jest bogactwem przypraw o działaniu bardzo silnie antyzapalnym, jak imbir, cynamon, kardamon! Taka przyprawa jest rewelacyjnym dodatkiem w diecie każdego z nas, a w szczególności **dobrze sprawdzi się u kobiet, chorujących na PCOS, problemy z tarczycą czy endometriozę**. Warto wybrać taką, która w składzie nie zawiera cukru i mąki. Pomocna może być aplikacja polecanych produktów spożywczych, dostępna na platformie MajAcademy.

500 g miodu naturalnego, może być wielokwiatowy

1,5 szkl. cukru

200 g masła

1 kg mąki pszennej tortowej

3 jajka

3 łyżeczki sosy oczyszczonej

125 ml mleka

Pół łyżeczki soli

2 torebki przyprawy korzennej do piernika (łącznie 80 g)

**Przygotowanie**

Miód, cukier i masło podgrzać stopniowo, doprowadzić do wrzenia, wymieszać do całkowitego rozpuszczenia cukru. Wystudzić.

Do wystudzonej masy dodać mąkę pszenną, sodę oczyszczoną rozpuszczoną w mleku, jajka, sól i przyprawę do piernika. Ciasto starannie wyrobić i przełożyć do kamionkowego, szklanego lub emaliowanego garnka. Przykryć ściereczką i odstawić w zimne miejsce (np. do lodówki) na 5-6 tygodni.

Uwaga: wyrobione ciasto jest dość luźne. Po leżakowaniu w zimnie tężeje i daje się rozwałkować, trzeba tylko podsypać mąką. Piec na 5-7 dni przed świętami.

Pieczenie

Ciasto podzielić na 3 równe części.
Przygotować 3 blachy, każda o wymiarach 39 x 26 cm. Posmarować je masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Blaty można też upiec jeden po drugim, gdy posiadamy tylko jedną blaszkę. Każdą z części piernika rozwałkować na grubość około 0,5 cm, wyłożyć do blaszki, wyrównać. Piec w temperaturze 170 stopni Celsjusza przez 15-20 minut. Piernik mocno rośnie, podwaja swoją objętość. Wyjąć, wystudzić. Wystudzone blaty piernikowe przełożyć podgrzanymi powidłami śliwkowymi (ok. 1 kg), przykryć arkuszem papieru i równomiernie obciążyć. Odstawić do skruszenia na 3-4 dni w chłodne miejsce. Piernik polać czekoladą lub lukrem. Posypać posiekanymi orzechami włoskimi. Długo zachowuje świeżość, wystarczy zawinąć w papier do pieczenia lub lnianą ściereczkę by nie wysychał.

**Sałatka śledziowa**

Śledzie są świetnym źródłem kwasów tłuszczowych omega3, których zdecydowanie brakuje w Naszej diecie. Dlatego, ryby powinny być obowiązkowym elementem diety każdego z Nas, ale w szczególności sprawdzą się w przypadku zdiagnozowanych chorób autoimmunologicznych oraz PCOS. Więcej na temat kwasów tłuszczowych i dobroczynnego wpływu na zdrowie diety antyzapalnej przeczytaj w jednym z poradników, dostępnych w moim sklepie MajDiet. Porcja tłustej ryby 2-3 razy w tygodniu, to jeden z ważniejszych elementów zdrowego odżywiania.

**Przepis na sałatkę śledziową**

5 śledzi Ala Matjas

150g majonezu

40g cebula

120g ogórki konserwowe

50g Orzechy włoskie

120g Ziemniaki

120g Buraki

3 Jajka gotowane

**Przygotowanie**

Filety śledziowe umyć i zalać zimną wodą. Wymoczyć przez 60 minut i następnie pokroić w kostkę. Buraki, ziemniaki oraz jajka ugotować i następnie obrać. Cebulę, ogórki, ugotowane i ostudzone buraki oraz ziemniaki pokroić w kostkę. Jajka zetrzeć na tarce. Na dnie naczynia układać kolejno: Buraki, Śledzie, Majonez, cebulę, ogórek i ziemniak. Przykryć majonezem, a następnie kolejne warstwy buraków, jajka i majonezu. Całość można posypać drobno posiekanym koperkiem lub startym na drobnych oczkach serem żółtym.

**Ciasto marchewkowe**

Ciasto marchewkowe, to zawsze świetny wybór na deser dla osób na diecie lekkostrawnej! Nie zawiera nabiału, czekolady czy ciężkostrawnych owoców, więc świetnie sprawdzi się u osób, które chorują na przewlekłe zapalenie żołądka, a jednocześnie - nie chcą zrezygnować ze słodkich przekąsek. Zdecydowanie więcej na temat prawidłowej diety lekkostrawnej przeczytaj w materiałach, dostępnych na platformie MajAcademy. Dla jeszcze łatwiejszego trawienia - warto takie ciasto zjeść bez polewy z serka.

**Przepis na ciasto marchewkowe**

2 jajka

200 g drobnego cukru lub cukru pudru

150 ml oleju roślinnego

200 g drobno startej marchewki

50 g posiekanych orzechów włoskich

75 drobno pokrojonego ananasa (świeży lub z puszki)

50 g wiórków kokosowych

200 g mąki

½ łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody

1 łyżeczka cynamonu

szczypta soli

Polewa

200 g serka kremowego śmietankowego

100 g cukru pudru

50 g masła

**Przygotowanie**

Jajka powinny być w temperaturze pokojowej. Ubić je do podwojenia objętości, dodać cukier i ubijać aż masa będzie gładka i puszysta. Wciąż ubijając na wysokich obrotach, dolewać ciągłym i cieniutkim strumieniem olej. Dodać marchewkę, ananasa, orzechy i wiórki kokosowe i delikatnie wymieszać.

Piekarnik nagrzać do 150 stopni Celsjusza.

Do osobnej miski przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól. Wymieszać. Przesypać do miski z marchewką i delikatnie wymieszać do połączenia składników.

Ciasto wyłożyć do formy o średnicy 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 1 godzinę.

Polewa

Ubić serek razem z miękkim masłem i cukrem pudrem. Włożyć na kilkanaście minut do lodówki. W tym czasie dobrze wystudzone ciasto przekroić na pół. Spodnią warstwę posmarować 1/3 ilości polewy. Przykryć drugą częścią ciasta i rozsmarować pozostałą polewą.

Można udekorować orzechami.

**Barszcz czerwony**

Barszcz jest idealnym posiłkiem dla osób z niedoborem żelaza i ferrytyny - buraki są świetnym jego źródłem! Dodatkowo, witamina C zawarta w jabłkach poprawia wchłanianie żelaza, przez co efekt jest jeszcze lepszy. Dla maksymalnego podniesienia parametrów żelaza i ferrytyny polecam wprowadzić gotowy jadłospis, dostosowany pod anemię, dostępny na platformie MajAcademy. Barszczyk świetnie się wkomponuje w te zalecenia.

**Przepis na barszcz czerwony**

Porcji: 5

Składniki:

8 buraków

2szt jabłek antonówek

2 duże cebule

2 marchewki

3 łyżki octu spirytusowego

3 liście laurowe

4 ziarna ziela angielskiego

8 ziaren pieprzu

6 ząbków czosnku

1 łyżka cukru

majeranek

sól

**Przygotowanie**

Buraki obierz, jeśli są duże przekrój na ćwiartki lub połówki i przełóż do garnka. Ważne, aby wszystkie były podobnej wielkości. Wlej wodę, tak aby buraki były w niej zanurzone.

Do garnka włóż całe cebule, lekko rozgnieciony czosnek razem z łupinką, obrane marchewki, liście laurowe oraz ziarenka pieprzu i ziela angielskiego. Gotuj na małym ogniu.

Kiedy woda się zagotuje, wlej ocet. Gotuj na małym ogniu, aż buraki będą miękkie.

Dodaj jabłka- dodadzą aromatu.

Ugotowany barszcz przecedź przez drobne sitko i przelej do drugiego garnka.

Dopraw majerankiem roztartym w dłoniach, solą i cukrem, dokładnie wymieszaj.

Garnek odstaw, aby barszcz przeszedł aromatem przypraw i smakiem jabłek.

**Autor przepisów i zdjęć: Dwór Korona Karkonoszy, www.dwor-korona.pl**