

Barbara Barszcz, Marta Barszcz

Skrzat gotuje



bez laktozy



* Klub Kucharzy Wyjątkowych *

© Copyright by Barbara Barszcz, Marta Barszcz

Edycja © Copyright by Księgarnia Wydawnictwo Skrzat Stanisław Porębski
Kraków 2014

Autorzy: Barbara Barszcz, Marta Barszcz

Ilustracje: Barbara Barszcz; Fotolia.com

Redakcja: Agnieszka Sabak, Kinga Stępień

Korekta: Sylwia Chojecka

Skład, łamanie, projekt okładki: Aleksandra Kowal

ISBN 978-83-7915-002-1

Księgarnia Wydawnictwo Skrzat Stanisław Porębski

ul. Prądnicka 77, 31-202 Kraków

tel. (12) 414 28 51

wydawnictwo@skrzat.com.pl

www.skrzat.com.pl

Dla wszystkich,
którzy przyczynili się
do powstania tej książki.
Szczególnie dla Izy i Alinki.

Ciasta i inne słodkości



Salatka owocowa cioci Soczewicy



1. W czym możesz pomóc?

Możesz przygotować wszystkie potrzebne produkty i pomóc w obieraniu i krojeniu niektórych owoców. Po pracy przyda się pomoc przy sprzątaniu.



2. Proszę przygotować:

- ✓ większą miskę
- ✓ deskę do krojenia
- ✓ nóż
- ✓ łyżkę
- ✓ folię do żywności
- ✓ otwieracz do konserw



3. Składniki:

- ✓ 3 mandarynki
- ✓ 2 banany
- ✓ 1/2 melona
- ✓ 1/2 pomelo
- ✓ garść rodzynek i suszonej żurawiny
- ✓ 1 soczyste jabłko
- ✓ 1/2 cytryny lub 1 limonka
- ✓ 4 półki brzoskwiń z puszki
- ✓ 1 szklanka syropu spod brzoskwiń



4. Przygotowanie:

Obrać umyte wcześniej owoce i pokroić je w kawałki. Banany pociąć w plastry i skropić sokiem z cytryny lub z limonki. Po obraniu pomelo należy usunąć białe błony



i pokroić miąższ. Owoce wymieszać, dodać rodzynki, żurawinę oraz syrop spod brzoskwiń. Miskę przykryć folią do żywności i włożyć na godzinę do lodówki, wówczas smaki będą miały dość czasu, aby się ze sobą połączyć. Salatkę należy podawać schłodzoną.



Jako dodatek można też użyć sosu zrobionego z bezlaktozowej śmietanki lub napoju sojowego.

To jedna z propozycji. Składniki salatkę można komponować według własnego uznania i sezonowości. Latem można wykorzystywać np. truskawki lub maliny.



Smacznego!





Skrzacie czapeczki znane również jako kokosanki

1. W czym możesz pomóc?

Możesz przygotować wszystkie potrzebne produkty. Jeżeli potrafisz, możesz ubić pianę z białek. Pamiętaj - gotowa piana musi być tak sztywna, że nie wypadnie z miski odwróconej do góry dnem. Kiedy czapeczki będą już gotowe, możesz ostrożnie wyłożyć je na tacę lub talerzyk. Po pracy przyda się pomoc przy sprzątaniu.

2. Proszę przygotować:

- ✓ dwie miski
- ✓ mikser z końcówkami do ubijania
- ✓ ręczną ubijaczkę do białek
- ✓ brytfankę wyłożoną papierem do pieczenia lub silikonową matę



3. Składniki:

- ✓ 4 jajka
- ✓ 25 dag cukru białego lub brązowego
- ✓ szczypta soli do białek
- ✓ 40 dag wiórków kokosowych*
- ✓ 3 łyżki otrębów owsianych lub zarodków pszennych

4. Przygotowanie:

Oddzielić żółtka od białek. Żółtka ubić z cukrem, dodać do nich wiórki kokosowe, otręby lub zarodki pszenne i dokładnie wymieszać - najlepiej ręką. Białka ubić na sztywną pianę. W czasie ubijania dodać szczyptę soli. Następnie połączyć pianę z masą kokosową. Uformować stożki o wysokości ok 3 cm. Piec w temp. 180°C aż do uzyskania złotego koloru ok. 15-20 min. Gotowe przełożyć na kratkę i poczekać do wystygnięcia.



*
Ważne, aby wiórki kokosowe nie były zbyt drobne, najlepsze będą te średniej wielkości.



Smacznego!



Marchewkowe muffinki

pani Zajęczy

(przepis na około 22 sztuki)

1. W czym możesz pomóc?

Możesz przygotować papilotki i włożyć je do formy na muffinki. Jeżeli jej nie masz, można położyć foremki bezpośrednio na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Potem, kiedy muffinki będą już gotowe, możesz ostrożnie wyłożyć je na tacę lub talerzyk i pomóc w dekorowaniu. Po pracy przyda się pomoc przy sprzątanii.

2. Proszę przygotować:

- ✓ tarkę do jarzyn
- ✓ szklankę, dwie miski i głęboki talerz
- ✓ mikser z końcówkami do ubijania
- ✓ dużą drewnianą łyżkę
- ✓ formę na muffinki
- ✓ 22 papilotki średniej wielkości



3. Składniki:

- ✓ 3 jajka
- ✓ 2 szklanki mąki pszennej
- ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 1/2 szklanki oleju lub oliwy z oliwek
- ✓ 1 szklanka cukru (biały lub brązowy)
- ✓ 2 łyżeczki cynamonu lub przyprawy do piernika*
- ✓ 3 szklanki utartej marchwi (2-3 marchewki)

4. Przygotowanie:

Tłuszcz, cukier i jaja utrzeć w pierwszej misce mikserem na pulchną masę, dodać utartą marchew i wybrane dodatki (według uznania). Całość wymieszać. Mąkę, proszek do pieczenia, cynamon lub przyprawę wymieszać w drugiej misce. Obie mieszaniny połączyć, wykonując jak najmniej ruchów. W przeciwnym razie ciasto może być nieco gliniaste po upieczeniu. Papiłotki wypełnić ciastem do wysokości 2/3. Wierzch można posypać nasionami sezamu. Piec w temp. 180°C do zrumienienia. Można nie dodawać sezamu i po wystudzeniu udekorować według własnego uznania, np. cukrem pudrem. Ciasto można upiec także w innej formie.



*
Należy uważać,
gdyż przyprawa do piernika
może zawierać laktozę. Można
przygotować własną, dodając
do cynamonu zmielone goździki
i gałkę muszkatołową
w dogodnych dla siebie
proporcjach.



Do ciasta można dodać
do wyboru: rodzynki, słonecznik,
pestki dyni, pokrojone orzechy
włoskie, łyżkę zarodków
pszennych lub otrębów
owsianych.



Smacznego!

Spis treści

O czym należy pamiętać	6
W kuchni u skrzaciej babuni	9
Jak Marta została tropicielką laktozy	10
Przydatne miary gospodarcze	16
Dodatki, których nie powinno zabraknąć w skrzaciej kuchni	17
Ciasta i inne słodkości	21
Sałatka owocowa cioci Soczewicy	22
Skrzacie czapeczki znane również jako kokosanki	24
Marchewkowe muffinki pani Zajęczycy	26
Muffinki z niespodzianką ważki Anastazji	28
Drożdżowe rogaliki z marmoladą i kruszonką wiewióra Marcina	30
Szarpaniec od pani Wiewiórki	32
Rogaliki bez cukru barana Sebastiana	34

Cebularze z makiem i parmezanem owcy Zosi	36
Parówki w cieście - specjalność żaby Emilii	38
Ciastka z płatków owsianych z sezamem i wiórkami kokosowymi krowy Karoliny	40
Torcik budyniowy - specjalność mrówki Marty	42
Owsianka konia Kleofasa	44
Piernik z herbatą kreta Sławka	46
Biszkopt patyczaka Macieja	48
Jabłka lub banany w cieście królicy Natalii	50
Omlet pani Salamandry	52
Keks z białek wujka Leona	54
Placek z ananasem tukana Maksa	56
Chrust jeża Jerzego - odstona pierwsza	58
Chrust jeża Jerzego - odstona druga i trzecia	60
Karnawałowe róże pawicy Rozalii	62
Róże z kruchego ciasta pani Łabędziowej	64
Bezy - przysmak lisiej mamy	66
Płysie pani Słowikowej	68
Masa budyniowa pana Karpia	70

Slonecznik lub orzechy	
w karmelu misia Kuby	72
Strzepiec - specjał homara Augusta	74
Miód z mlecza poleca	
królowa pszczół z pobliskiej łąki	76
Pierniki z witrażami pająka Witka	78
Racuszki z różnościami żółwia Lucjana	80
Murzynek zebry Joasi	82
Dania główne i różne dodatki	84
Ser tofu stryjunki Koniczyny	86
Majonez stonki Danusi	88
Pasta z tuńczyka i sera tofu	
biedronki Marysi	90
Pasta jajeczna sowy Doroty	92
Kotleciki z jajek warana Gienka	94
Zapiekanka ryżowa węża Konrada	96
Leczo strusia Fabiana	98
Zapiekanka z makaronem	
wróbla Tobiasza	100
Kluski śląskie słonka Gerarda	102
Kisiel witaminowy gąsienicy Bogusi	104
Pasztet z cukini żółwicy Stefanii	106

Placki ziemniaczane kwoki Ireny	108
Salatka z kurczaka wuja Nikodema	110
Paszteciki z soczewicą turkawki Małgosi	112
Naleśniki i gofry jamnika Zenka	114
Pierogi stonogi Aldony (przepis na podstawowe ciasto)	116
Pierogi ze szpinakiem i serem tofu	118
Pierogi ruskie z serem tofu	120
Pierogi z kaszą gryczaną i serem tofu	122
Pierogi z mięsem i soczewicą	124
Pierogi z wątróbką i kaszą gryczaną	126
Bibliografia	132

Bibliografia

Mickiewicz-Wichłacz D., *Poradnik kulinarny dla chorych na celiakię i alergię pokarmowe*, TPD, Poznań 1991

Schleip T., *Cukier mleczny przyczyną chorób. Zwalczamy laktozę*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa 2006

Dietetyczna książka kucharska, red. Z. Wieczorek-Chełmińska, PZWL, Warszawa 1984

Nietolerancja laktozy u niemowląt, dzieci i młodzieży. Aktualne (2006) stanowisko Amerykańskiej Akademii Pediatrii, op. P. Siwiec, konsultacja K. Wąsowska-Królikowska (op. na podst. *Lactose intolerance in infants, children, and adolescents*, M. B. Heyman w imieniu Komitetu ds. Żywienia American Academy of Pediatrics, 2006, 1279-1286) [w:] „Medycyna Praktyczna Pediatria” 2007/01