

KLUBOVNÍ NEWSLETTER



Ročník 1 / Číslo 2

ÚVODNÍ SLOVO

Co Klub celiakie Brno plánuje, na co nového se můžete těšit, jaké tradiční i netradiční akce se budou konat nejen v Brně – to jsou informace, které Vám bude newsletter přinášet každý měsíc.

Chcete se dozvědět více o novinách na trhu s bezpečnými potravinami? O místech, kde se můžete v Brně a okolí bezpečně najíst?

Zajímá vás, co je nového ve výzkumu onemocnění celiakie a jak se vyvíjí nové potraviny bez lepku?

Či na co byste neměli zapomenout, když vaříte pro sebe a svou rodinu?

To a mnoho dalšího pro Vás chystáme 😊

Tým KCB

OBDOBÍ PADAJÍCÍHO LISTÍ

Chladné počasí vystřídaly vyšší teploty a v Brně na chvíli zvládlo téměř jarní počasí. Kdyby babí léto nenarušil silný vítr, jistě by to tak i pokračovalo nadále. Teď už se však příroda chystá na zimu, ochladilo se a objevil se první sníh a my se těšíme na zimní radovánky.

Máme za sebou nabitý říjen, kdy proběhlo Setkání celiaků na brněnském výstavišti, ale pomaličku se chystáme na blížící se advent, a tím pádem i na Mikuláše a již tradiční mikulášskou besídku pro děti s celiakií. Budeme se na Vás i Vaše ratolesti moc těšit!

Přeji všem pevné zdraví, aby nikoho z Vás nescholila podzimní chřipka a pohodové dny končícího listopadu.

Helena Pernicová, redaktorka KN



*„Celiakie nás omezuje, ale také spojuje.
Již od roku 1988.“*

BEZLEPKOVÝ RÁJ V KRKONOŠÍCH

Penzion Kamila v Krkonoších láká svou domácí bezlepkovou kuchyní a přátelskou atmosférou a já tam jela, abych se o tom přesvědčila! Majitelem je usměvavý Jirka, a právě s ním jsem vedla rozhovor nejen o jeho podnikání, ale také o jeho pozitivním přístupu nejen k celiakii, ale také dalším omezením ve stravování.

Jak jsi vůbec přišel k nápadu vařit bezlepková jídla na horské chatě?

Tak k tomu nápadu jsem přišel postupem času. Dva roky zpátky bych totiž ani netušil, že začnu provozovat penzion. Na tu myšlenku mne nalákal můj kamarád, který má penzion v Jizerských horách. Pozval mne za ním a mně se tam u něj moc líbilo a v tu chvíli jsem se rozhodl, že si pořídím svůj vlastní, a začal jsem shánět a hledat. Narazil jsem na chatu právě v Dolním Dvoře, v samotném srdci Krkonoš, kterou jsem navštívil. Uchvátila mne tehdy kouzelná krajina, příroda, která je všude okolo, a řekl jsem své dceři, která tenkrát jela se mnou, že sice nevím, co bude ve smlouvě a co to bude stát, ale tady se mi to strašně líbí. Nakonec jsem v dubnu loňského roku podepsal koupi a začal jsem s podnikáním. Ze začátku jsem se musel vypořádat s ne tak úplně dobrou kondicí chaty, ale během čtrnácti dní, kdy mi pomáhala rodina i kamarádi, jsme uvedli penzion do chodu a otevřeli poprvé na Velikonoce 2017.

Začátky byly velmi těžké, většinou penzion fungoval na doporučení těch, kteří nás navštívili, např. přijel mladý pár, líbilo se jim u nás, a tak poslali své kamarády, aby se k nám přijeli taky podívat. Skvělé je, že se ten pár vrátil zase v létě a s nimi dalších 12 kamarádů. Jinak moc pomáhá i facebook. Tímto způsobem jsme fungovali, nicméně někdy v únoru 2018 se se mnou začala domlouvat i Pavluška, jejíž dcera trpí celiakií, že by chtěly přijet. Pro mne to byla úplná novinka, o celiakii jsem jen věděl, že existuje a že existuje nějaká bezlepková strava.



Tak už jen to, že jsi alespoň věděl, že to existuje je fajn ☺

Já o tom ale prakticky nic nevěděl. No a Pavluška mi říkala, že mám její dcerce uvařit jen kuřecí plátek s bramborem, protože na to jsou zvyklí. No a já řekl, že tohle ne, úplně se mi zjezily chlupy, vždyť musí mít přece tu stejnou stravu jako všichni ostatní. Jak odjeli na sjezdovku, skočil jsem do auta a zastavil u nejbližšího Kauflandu. Tam jsem vyrazil na informace a ptal se, jestli něco bezlepkového existuje. Paní mne nasměrovala na výrobky, které mají cedulky s logem přeškrtnutého klasu, a najednou jsem se téměř vyděsil, kolik se takových výrobků vlastně dá koupit! Pořídil jsem tedy bezlepkové výrobky, abych mohl něco nabídnout, a ta pozitivní reakce mne dojala.

Další týden se ale vrátili znovu a my se postupně stali kamarádi a začali se navštěvovat. Celé jaro mi Pavluška říkala, ať se začnu bezlepkové stravě věnovat víc. Já nejdřív prohlašoval, že to přece nemůže být pravidelná klientela, ale protože jsme vařili a pekli i u nich doma, zkusili jsme, co udělá, když uvaříme bezlepkové jídlo a čekali na reakci na facebooku.

Po první fotce nastala smršť. Byl obrovský ohlas až jsem se sám trochu vyděsil! Říkal jsem si dobrý, příští týden to zkusíme znovu. Díky doporučením těch, co už tady byli, a dalších, co i díky facebooku přijeli, se mi ta klientela rozrostla a nyní mi celiaci tvoří zhruba 50 % hostů.

Tak to je super! A jak je to náročné pro takový penzion vařit bezlepkově? Přece jen vařit bezlepková jídla je dražší a ty rozhodně nemáš nadsazené ceny, za člověka bez diety a s dietou chceš stejnou sumu. Je to vůbec udržitelné?

Já si myslím, že to udržitelné je. Já zastávám názor, že třikrát dvě je šest a jedenkrát pět je pět. Raději vydělám vícrát dvě koruny než jednu pětikorunu. Samozřejmě, že to náročné je. Jak na práci, tak i po finanční stránce. Já si tady dělám všechno sám, nákupy, vaření i úklid. Občas mi pomůžou kamarádi nebo dcera s přítelem, takže víceméně je to na mne, jak si to nastavím. Spíše z tohoto důvodu je to náročné. Proto nedělám rozdíl mezi tím, jestli přijede celiak nebo ne, nejde mi v tomhle ohledu o výdělek. Když to vezmu, že mi sem přijede člověk a bude se mu tady líbit a nezaplatí moc peněz, přijede mi znovu. A to je důvod, proč to dělám.

Takže ten začátek s bezlepkovou dietou pro lidi, co začínají podnikat nebo už podnikají, v důsledku není až tak hrozný. Restauratěři a penziony se toho totiž většinou dost obávají a ty tady nabízíš domácí bezlepkové knedlíky a ráno čerstvé housičky bez lepku ke snídani. To není zrovna obvyklé.

Je to hlavně o přístupu. Není to jen o podnikání v tomto druhu byznysu, ale obecně, snažím se vyhovět zákazníkovi. Když vyhovím, tak tu klientelu budu mít.

Třeba přítel mé dcery studuje na kuchaře a v rámci studia se za celé tři roky pouze 40 minut věnují alergenům, a to je příšerné. A je třeba super, když i tak mladý kluk s tím tady na mém penzionu přijde do styku a že i on sám teď dává pozor i na mne, aby se nekontaminovalo jídlo a umí uvařit bezlepkově.

A plánuješ to třeba v budoucnu dělat tak, že nabídneš pouze bezlepkové pobyty, nebo ti vyhovuje ten poměr 50 na 50.

To je otázka trhu a já to nechávám na něm, v tuto chvíli bych to vůbec neřešil. Nesoustředím se jen na to nebo na to. Prostě pokud sem přijede člověk s pejskem, tak mu vyhovím. Když přijede celiak, tak mu vyhovím. nejen celiak, ale měl jsem tu i další speciální diety, např. paní s alergií na celer, nebo přijede vegetarián. Je to otázka poptávky a nabídky. Nebudu odmítat nikoho.

A teď ještě k té svíčkové, je to složité ji připravit pro celiaka a neceliaka? Ta tvoje je vynikající a člověk nepozná rozdíl. A nejenom svíčková s knedlíky, ale i ty housky a koláče. Není to moc často k vidění.

Není to vůbec složité. Já tu vařím poctivě, to, co jím já, to dávám hostům. Svíčková je přirozeně bezlepková, já nevidím, co by tam mělo být s lepem. Když vezmu mrkev, celer, petržel a cibuli, tak ani v jednom není lepek. Ve smetaně taky není lepek a moje svíčková je v podstatě jen upečené maso s touto zeleninou, kterou rozmixuji a zaliji smetanou. Je úplně stejná jako ta, kterou podávám i ostatním hostům bez diety. Co se týče knedlíku, viděl jsem hodně receptů a vylepšovátek. Samozřejmě se může stát, že se něco občas nepovede. Včera se mi nepovedla bábovka, srazila se, ale to se občas nepovede i ta klasická, kterou pečou z normální mouky. Nepovede se, ale jde se dál.

Za mě je to teda ale úžasné, když můžu někam přijet a absolutně nemusím nic řešit. Všichni totiž přemýšlí, jak je to složité a kolik je to bude stát peněz i energie, přitom, když se vaří se základních surovin, tak to jídlo pro celiaky i neceliaky vyjde de facto nastejno.

Vyjde to skoro nastejno, ty bezlepkové suroviny jsou dražší samozřejmě, hlavně mouka je drahá. Když upeču klasickou bábovku a bezlepkovou, tak ta bezlepková bude stát víc. Klasická mouka stojí do 15 korun, bezlepková kolem stovky, tak ta finální bábovka bude třeba v bezlepkové variantě o 30 Kč dražší, ale za tu spokojenost těch zákazníků, když se mi sem vrací, tak za to to prostě stojí.

Já ti moc děkuju za sdílení tvých zkušeností a tvého příběhu. Jak je vidět, vždycky je to o přístupu. Děkuji za to,

P.S.: Na chatě Kamila se konají víkendová setkání celiaků, kde si mezi sebou vyměňují rodiny i jednotlivci své zkušenosti s dietou spolu s poradkyní pro bezlepkovou dietu a výživu při celiakii. Můžete ale přijet kdykoliv, stačí se nahlásit dopředu a zajistit si bezproblémový víkend v Krkonoších, ať už musíte dodržovat dietu nebo nikoliv.

Jirku najdete na facebooku: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100016002184788>

autorka článku: Helena Pernicová, členka KCB, redaktorka KN



SHRNUTÍ PODZIMNÍHO SETKÁNÍ CELIAKŮ

Rok se s rokem sešel a v kalendářích na nás vyskočil termín pravidelného Setkání celiaků v Brně. V sobotu 13. 10. 2018 jsme se opět potkali v prostorech Kongresového centra Brněnského výstaviště. Toto podzimní setkání je oproti jarnímu obohaceno o odborný program, který garantuje FN Brno (přednášky lékařů a kontrolní ultrazvukové vyšetření střev). Firma Klies si připravila v samostatném patře velký stánek s ochutnávkami italské firmy Schär a ukázkami vaření a pečení. Na svém stánku nabídla i konzultace s výživovou poradkyní Ing. Jarmilou Kabátovou.

Těší nás, že na akci jezdí stále lidé ze všech koutů České republiky. Prostory kongresového centra se stávají místem, kde se střetávají celiaci & jejich rodiny a přátelé, výrobci & dodavatelé bezpečných potravin, lékaři i zástupci ostatních klubů (např. KCO-MSK, Celiaklub Východní Čechy). Je to místo, kde se můžeme společně pobavit o svých životních radostech i strastech, pochutnat si na slaných i sladkých dobrotách, dát si kávičku či pivo, nakoupit si zásoby za zvýhodněné ceny a dozvědět se zajímavé informace a novinky ze světa bez lepku.



Vystavovatelé

Adveni Medical, Amaranth Life, Amylon, Benkor, Bezlepík s.r.o., Bezlepková pekárna (Michalík) & Zdravý styl, Bílovický cukrárna, Petr Blaha, Globus, Nairs & Doves Farm, ELINAI, EAT-fit, Expres Menu, Jitulčiny dobroty, Jizerské pekárny s.r.o., Kávoviny a.s., Kleis -Schär, Natura Hustopeče, NOMINÁL Cz, Novalim, Orbico, Pivovar Ferdinand s.r.o., Poex, RUMINI – Michálek Petr, Semix Plus, Spolu bez lepku, Tudlee, Veba Food...

Blok odborných přednášek

Ing. Hana Wagnerová, představení Klubu celiakie Brno

Ing. Dalibor Ježorek, informace z jednání Pacientské rady při Ministerstvu zdravotnictví

MUDr. Petr Jabandžiev, Zvláštnosti celiakie v dětském věku

MUDr. Barbora Packová, Celiakie – specifika dospělého věku

MUDr. Daniel Bartušek, Využití radiologie při diagnostice celiakie

prof. MUDr. Vladimír Válek CSc. MBA, Vývoj zobrazovacích technik při diagnostice celiakie

Otázky & odpovědi

- **Co se vlastně na výstavišti v říjnu děje?** Ochutnávky slaných i slaných pochutin, možnost nákupu za zvýhodněné ceny, přednášky odborníků (lékařů), vyšetření střev ultrazvukem, poradenství u recepce KCB.
- **Pro koho je akce určena?** Pro lepkáče i bezlepkáče, prostě pro celou širokou veřejnost.
- **Je potřeba něco platit?** Ne, akce je pro všechny ZDARMA bez nutnosti registrace dopředu!
- **Mám nějaké výhody jako člen KCB?** Ano, vstup o půl hodiny dříve, přednostní právo na ultrazvukové vyšetření.
- **Je možné si objednat zboží dopředu?** Ano, řada vystavovatelů nabízí tzv. nákup do tašky.
- **Kde najdu fotky ze setkání?** <https://zubri2010.rajce.idnes.cz/>
- **Kde najdu informace o dalších setkání?** www.klubceliakie.cz

Děkujeme všem návštěvníkům, vystavovatelům, přednášejícím a organizátorům a těšíme se na další setkání!

Pokud máte nějaké nápady, neváhejte nám napsat na info@klubceliakie.cz

Za každou zpětnou vazbu budeme moc rádi.

autorka článku: Hana Wagnerová, členka KCB



A MOŽNÁ PŘIJDE I MIKULÁŠ!

I letos Vás zveme na tradiční Mikulášskou besídku, která proběhne 6. 12. 2018 v prostorech ubytovny zdravotních sester, kde se pravidelně scházíme na schůzkách členů KCB. Ubytovna se nachází nedaleko Kampusu v brněnských Bohunicích.

Na co se můžete těšit?

Pro děti je nachystaná bohatá nadílka, kterou jim předá Mikuláš s andělem. Dobu čekání na příchod Mikuláše si mohou děti zkrátit **malováním na obličej, vystřihováním vloček z papíru** nebo **zdobením perníčků**, které stejně jako loni budou nejen ve verzi bez lepku, ale také bez mléka i bez vajec!

Dospělí mají prostor dozvědět se, co je nového v rámci bezlepkové diety a sortimentu bez lepku, předat si zkušenosti s pečením bezlepkového vánočního cukroví nebo také slyšet novinky z Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví.

Mikulášská **besídka začíná v 16 hod.**, tedy stejně, jako by normálně probíhala schůzka KCB. Přijďte nasát vánoční atmosféru a umožnit svým dětem prožít Mikuláše i přes omezení, které v dnešní době nese dodržování bezlepkové diety.

Moc se na Vás těšíme! Tým KCB ☺



LISTOPADOVÁ SCHŮZKA ČLENŮ KCB



Na listopadové schůzce, která se konala 1. 11., se probírala ožehavá témata týkající se budoucnosti léčby celiakie nebo i očkování či podpory imunity při celiakii.

Navíc jsme měli možnost ochutnat vynikající domácí výrobky, např. domácí kachní paštiky či bezlepkový chlebiček.

Děkujeme všem, kteří přišli a těšíme se na další schůzku, která se koná jako vždy první čtvrtek v měsíci, tedy 6. 12. a možná přijde i Mikuláš!

Komunita je důležitá věc! Přijďte za námi diskutovat, sdílet recepty a zážitky a odnášet si pozitivní energii.

NEJBLIŽŠÍ AKCE

22. 11. První přehlídka bezlepkových potravin v Pardubicích

Dům techniky v Pardubicích

– pořádá Celiakclub Východní Čechy

24. 11. Bezlepkový kurz pečení

Vyškov – pořádá Bezlepkově - Vladěna Halatová

24. 11. Celiakia a potraviny

Aula fakulty chemickej a potrav. technológie STU, Bratislava

- pořádá Občanske združenie celiatikov

25. 11. Pohodové bezlepkové Vánoce

Pardubice – pořádá Celiakclub Východní Čechy

28. 11. Kurz pečení chleba bez lepku

Znojmo – pořádá Brána k dětem

28. 11. Bezlepkově s ochutnávkou

Městská knihovna, Svitavy

– pořádá Bezlepkově - Vladěna Halatová

28. 11. Bezlepkové odpoledne

Olomouc – Globus

29. 11. Seminář „Dieta ve školní jídelně: jak to chodí v praxi?“

malý zasedací sál Podkova, Nová radnice, Brno

- pořádá Odbor školství, mládeže a tělovýchovy Magistrátu města Brno

29. 11. Kurz vánočního bezlepkového pečení

SŠ Charbulova, Brno – pořádá KCB

5. 12. Bezlepkový Mikuláš před Smajlíkem

nám. Svobody, Brno

– pořádá speciální pekařství Smajlík

6. 12. Mikulášská besídka

ubytovna zdrav. sester ul. Netroufalky, Brno

– pořádá KCB

15. 12. Vánoční bezlepkový trh

PVA EXPO, Praha

– pořádá Společnost pro bezlepkovou dietu

KURZ PEČENÍ BEZLEPKOVÉHO VÁNOČNÍHO CUKROVÍ

Přijďte na již tradiční kurz bezlepkového vánočního pečení, kde si osvojíte praktické zkušenosti s **pečením vánočního cukroví bez lepku**. Budeme péct ze **surovin** firem **Adveni Medical** a **Schär**.

Kurz pořádaný Klubem celiakie Brno se uskuteční **29. 11. na SŠ Charbulova v Brně** a proběhne od **13:30 hod. do 17:30 hod.**

Pokud máte zájem, přihlaste se na e-mailové adrese: **info@klubceliakie.cz**. Přihláška musí obsahovat: Vaše jméno, kontaktní telefon a e-mail. Účastnický poplatek ve výši symbolických 100,- Kč uhradte předem na účet Klubu č. 279138276 / 0300.

VÍTE, ŽE...

...na výrobcích se můžete setkat s tzv. preventivním označením **“může obsahovat stopy lepku”**?

Jedná se **dobrovolnou informací výrobce** a provozovatele potravinářského podniku, kterou se snaží předejít riziku z možné kontaminace výrobku lepkem, ať už z důvodu možné křížové kontaminace či neoddělené výroby, kdy by se ve finální potravíně mohl vyskytovat lepek. Toto označení používají firmy, které při výrobě daného produktu lepek nepoužívají, ale upozorňují, že by se lepek mohl nežádoucím způsobem v potravíně vyskytovat.

Rozhodně to ale neznamena, že by se lepek mohl v daném výrobku vyskytovat ve velkém množství, většinou se jedná o stopové množství, které lze jen těžce detekovat laboratorními metodami. Pokud by se vyskytl lepek ve větším množství a nebyl by deklarován na obale, je výrobce/provozovatel pokutován.

Výzkumný ústav potravinářský spolu se Spol. pro bezlepkovou dietu provedl průzkum trhu v ČR s potravinami nesoucích preventivní označení a až v 80 % těchto potravin nebylo ani detekovatelné množství lepku! Rozhodnutí, **zda tyto výrobky konzumovat, je čistě na každém z Vás**. Jste-li však alergik nebo jste-li velmi senzitivní, raději se takovým potravinám vyhněte. Více informací na: www.celiak.cz.

**Víte o akci pořádanou ve Vašem okolí?
Jste firma, která takovou akci pořádá?
Pošlete nám informace do redakce!**

KONTAKTY

Klub celiakie Brno

info@klubceliakie.cz

+420 603 515 718

http://www.klubceliakie.cz

Redakce KN

klubceliakienewsletter@gmail.com

Schůzky členů KCB:

každý první čtvrtek v měsíci

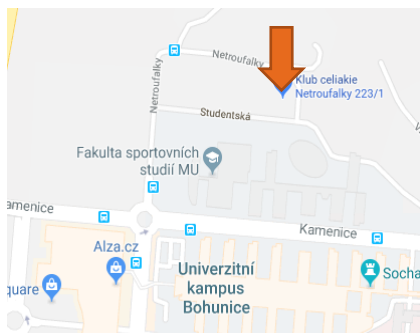
v přízemních prostorech ubytovny

zdravotních sester v Brně

na ulici Netroufalky (za Kampusem)

nejbližší schůzka

6. 12. 2018



Líbí se Vám Klubovní newsletter, ale něco Vám v něm chybí?

Nebo se Vám obsah nelíbí a máme něco změnit?

Řekněte nám svůj názor!

PROČ JE DŮLEŽITÉ BÝT ČLEMEM?

- získáte relevantní a kvalitní informace z ověřených zdrojů
- dozvíte se o novinkách a aktualitách v oblasti bezpečné diety
- na pravidelných schůzkách se zapojíte do ochutnávání nových receptur
- získáte cenné rady a zkušenosti s dietou
- zapojíte se do spolupráce s výrobcí bezpečných produktů
- obdržíte příspěvek na letní tábor pro děti s celiakií
- každoročně se můžete zúčastnit se svými dětmi mikulášské besídky s bohatou nadílkou od sponzorů
- můžete absolvovat kurzy pečení a vaření bez lepku s profesionály za výhodných podmínek
- účastí v jakémkoliv sdružujícím spolku podpoříte vyjednávací sílu celiaků na státní i mezinárodní úrovni
- zjistíte důležité informace o aktuálních tématech probíraných v rámci Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví
- každý rok získáte výhodu na jarním a podzimním celostátním Setkání celiaků na brněnském výstavišti

Podmínky členství viz webové stránky KCB: www.klubceliakie.cz



PORADENSTVÍ PRO CELIAKY

Byla Vám nově diagnostikovaná celiakie nebo alergie na lepek? Či dodržujete dietu již delší dobu, ale nemůžete přibrat či chcete zhubnout? Chybí ve Vašem jídelníčku důležité vitaminy a minerální látky? Chcete změnit své stravovací návyky?

Využijte kvalifikovaného poradenství v oblasti bezpečného stravování a výživy při onemocnění celiakií.

Zavolejte na číslo **730 686 897** nebo pošlete e-mail s předmětem zprávy „nutriceliaporadenství“ na adresu pernicovahk@gmail.com.

Pro členy Klubu celiakie Brno sleva 30 %.

NUTRI CELIA

...Váš průvodce bezpečným stravováním!