

ČÍSLO 3, ROČNÍK III



NEWSLETTER

#KLUBCELIAKIEBRN 



www.klubceliakie.cz

ÚVODNÍ SLOVO

...srdcem celiak

Vážení členové a přátelé Klubu celiakie Brno, další tři měsíce jsou za námi a s nimi i tak netradiční letní prázdniny, kdy se více cestovalo po krásách České republiky a méně se vyjíždělo do zahraničí. S měsícem září se začíná opět navracet školní rok, vybavování malých i větších školáků do lavic a s tím i každodenní řešení svačinek, což jak každý celiak ví, občas může být pěkná bojovka. Tento newsletter Vám nabídne ohlédnutí právě za akcemi konanými v létě 2020 – jednak za Setkáním, které se odehrálo v nezvyklém červnovém termínu a také za letním dětským táborem v Zubří u Nového Města na Moravě. Na táboře děti vyzkoušely chleby ze směsí značky EATfit Enjoy Life, a právě o jejich chlebech a dalších směsích na vaření a pečení se nám zde rozpovídala zakladatelka a majitelka firmy Eva Toman Rousová. Také Vás čeká článek týkající se výhod jednotlivých pojišťoven a rozhovory s mladými dospělými celiaky a jejich pohledem na věc. A protože s nástupem školního roku rozhodně nekončí možnost výletů po českých luzích a hájích, po prolistování dále naleznete také soupis námi odzkoušených restaurací a podniků skrze Českou republikou, kde se můžete bez problémů a strachu najíst.

Pevné zdraví a duševní pohodu přeje

Hana Selíčková

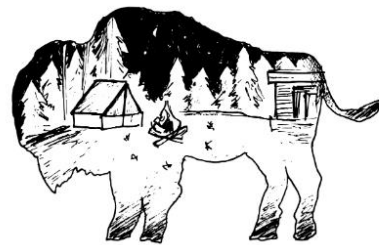
OBSAH

- str. 1 - Zuberský report anebo jak jsme se měli na táboře?
- str. 3 - Recept na banánový chlebiček
- str. 4 - Zpráva: Jarně-letní orouškované Setkání Klubu celiakie
- str. 6 - Pozvánka na podzimní Setkání Klubu celiakie
- str. 7 - Výhody pojišťoven
- str. 8 - Tipy na kompaktní svačinky do lavice i do kanceláře
- str. 10 - Rozhovory s mladými dospělými celiaky o jejich cestě a úskalích spojených s celiakií
- str. 12 - EATfit - příběh firmy a seznam nabízených produktů
- str. 13 - Křížovka
- str. 14 - Tipy na restaurace skrz Českou republikou

"Celiakie nás omezuje, ale také spojuje.
Již od roku 1989."

Zuberský report

aneb jak jsme se měli na táboře v Zubří



Zubří je obec v okrese Žďár nad Sázavou v kraji Vysočina a žije zde 515 obyvatel (zdroj Wikipedie). U tohoto Zubří se nachází Zuberský rybník, kterému ale nikdo neřekne jinak než Zuberák. Právě u tohoto rybníku je pohodové rekreační středisko ZO OS KOVO ŽDAS, a.s., ve kterém se každoročně konají tři běhy letního dětského tábora. Druhý běh je ale speciální – ptáte se čím? Tím, že je to běh, na kterém je zajištěna bezlepková strava a dietáři z Klubu celiakie Brno, kteří na malé i větší celiaky během jídel dohlížejí, stejně tak kontrolují i odměny a sladkosti a mají na starosti vše, co se bezlepkového jídla týče.

I když to ze začátku vypadalo, že se tento dva týdny trvajících ráj na zemi možná vůbec konat nebude, vyšlo to a k Zuberáku se mohly sjet dvě stovky dětí a desítky zkušených oddílových vedoucích z různých koutů republiky. Chybět samozřejmě nemohly ani úžasné a odolné zdravotní sestavy, které jsou vždy připraveny na všechny možné i nemožné situace. Tábor by se vůbec nerozběhl bez hlavního vedoucího, jehož role se tento rok poprvé zhostil Vlastimil Křišta a jeho energické zástupkyně Zuzany Holéczyové. O celý program pro děti se staral tým koordinátorů sportovních aktivit, kterým se lidově říká „sportáci“ a ti měli celý tábor pod palcem. Pro nás, bezlepkáře byli ale stěžejní ještě další lidé a to ti, kteří nám velkoryse poskytli sponzorské dary ve formě směsí na chleba, mouk, hotových chlebů, těstovin nebo třeba sladkostí pro děti. Firmy, které tak učinily byly: Kleis (poskytující výrobky Schär), Jizerské pekárny, EATfit (více informací o firmě a produktech na **str. 12 - 13**), Nominal, Adveni a slovenská značka Liana Golf. Všem těmto firmám moc děkujeme!

Ale teď už se pojďme podívat na to, co Vás určitě zajímá více než výčet jmen, a to na to, jak se vlastně děti měly? Prvních pár dní tábora nám docela hodně přšelo, takže se tábořem míhaly postavičky v gumákách a s pláštěnkami po kotníky. Nebylo to ale nic, co by nás mělo zastavit v táborové zábavě – hrály se seznamovací hry, pletly se náramky, hrály se karty a jiné společenské hry, hromadná zábava se konala v jídelně, nebo se při opravdu velkém dešti pouštěl film.



Po pár popršených dnech se napravily škody deštěm napáchané – klukům ze stanovky se zasypaly bazénky, které jim před betonovými podsadami stanů vznikly, byl dovezen nový štěrk na doopravení deštěm zničených cest a pomalu začínalo už být počasí na venkovní hry. Ovšem kromě skoku do dálky, tam nám z doskočiště vznikl bazének, takže by to více připomínalo akrobatické skoky do vody. V ničem jiném nás ale toto počasí neomezilo. Během prvních dnů tábora se konala Zuberská rallye, ve které byly děti rozděleny do vyrovnaných týmů na celotáborovou hru a tyto týmy soutěžily poté proti sobě ve valení pneumatiky jasně ohraničeným okruhem. Zde se ukázal skvělý týmový duch, kdy někteří z nejstarších oběhli všechna soutěžní kola, aby podpořili své menší týmové kolegy! Úžasná podívaná! Během dalších dní se vyčáslilo a teploty během dne začaly narůstat. Děti hrály míčové hry – holky přehazovanou nebo volejbal, basketbal a kluci často hráli fotbal nebo florbal.

Další velkou akcí tábora je bezesporu Olympiáda, která začíná slavnostním zahájením, vyvěšením vlajky na stožár a zapálením olympijského ohně. Dále se soutěží v přespolním běhu, skoku z místa (místo dříve zmíněného skoku do dálky / do kaluže), sprintu a také v hodů granátem. Některé podané výkony byly opravdu pozoruhodné!

Velký úspěch slavily také diskotéky, které se během tábora několikrát konaly. Některé byly bez tématu a další byly poté zaměřené na kostýmy – jako třeba diskotéka, která byla spojená s Maškarním bálem. Originalita masek nekladla meze a mohli jsme tak vidět například repelent se spoustou komárů a much, čarodějnice, víly, duhu, Harley Quinn, sjezdového lyžaře nebo třeba Sněžku.



Stejně jako vloni táborem hýbala měna – Zubrdolary, které děti mohly získávat za různé aktivity, například za výhru v Olympiádě nebo právě v rámci celotáborové hry. Na naší zuberské nástěnce se celé dva týdny měnila nabídka a poptávka toho, co si kdo může za zubrdolary koupit nebo naopak, co kdo nabízí za danou službu. I zde byly vyvěšené aktivity opravdu kreativní a člověk si tak mohl třeba nechat udělat kytičku z korálků nebo si nechat namasírovat krk.

Pár stránkami textu bohužel nejde vyjádřit naše nadšení z tábora, doufám však, že jsme Vám tuto atmosféru aspoň trochu přiblížili a že jsme ty rodiče, kteří váhali, zda do Zubří svou ratolest poslat nebo ne, přesvědčili, že zde jsou všichni celiaci v dobrých rukou.

Autorka textu: Hanka Seličová, dietka na LDT Zubří



Zdroj fotografie a více táborových fotografií na: <https://zubri2010.rajce.idnes.cz>

RECEPT NA

Banánový chlebíček

Začátek školního roku se blíží a s ním i pomalu ale jistě i dilema, co udělat dětem do školy na svačinu, aby nebyla každý den stejná a byla dostatečně uchopitelná? (věřím tomu, že všichni bezlepkáři přesně ví, o čem mluvím!) My jsme vyzkoušeli osvědčený banánový chlebíček jedné naší kamarádky z tábora a myslíme si, že by byla škoda se s vámi o něj nepodělit! Tento sladký chlebík je moc dobrý, sytý, úžasně měkký a každý spolužák bude Vaší ratolesti takovou fajnovou svačinu závidět!

Budeme potřebovat:



- 285 g zelené Jizerky (nebo jiné světlé bezlepkové mouky)
- 1 vrchovatou lžičku jedlé sody
- 1/2 lžičky soli
- 110 g másla
- 225 g cukru krupice (nebo třtinového)
- 2 vejce
- 4 přezrálé banány
- 85 ml podmáslí
- 1 lžička vanilkového extraktu
- kousky čokolády nebo čokoládové pecky (dobrovolně)

Postup:

Nejprve smícháme veškeré suché suroviny - mouku, jedlou sodu, sůl, cukr a vanilkový extrakt. Poté přidáme zbytek ingrediencí a důkladně promícháme. Takto připravené těsto vlijeme do předem pečicím papírem vystlané formy - můžeme použít srnčí hřbet, hranatou formu na chléb nebo i obyčejný plech. Pečeme na 180°C po dobu zhruba 30 minut. Pro zjištění upečenosti buchtu použijte klasický špejlový test.

Autorka receptu: Kateřina Padalíková, **úprava receptu:** Michaela Housková



Jarně-letní orouškované Setkání Klubu celiakie

Tradiční jarní Setkání celiaků bylo naplánováno na květen 2020. Avšak člověk míní, příroda mění. Epidemie COVID-19 zasáhla napříč celý svět. Dopady jednotlivých opatření pocítil na své kůži každý z nás. Celé Setkání se neslo ve zcela jiném, neobvykle klidném duchu, do slova a do písmene „pod rouškou“. Vystavovatelé byli rozmístěni co nejdál od sebe tak, jak to prostor a počet firem v rámci opatření umožňoval. U vstupu byla připravena dezinfekce, roušky nebo jiné zakrytí úst a nosu bylo povinné. Setkání se neslo ve znamení mnoha rozhodnutí, jak nás, organizátorů, tak vás – zákazníků, a také samozřejmě skupiny lidí, bez které by se to vůbec nemohlo odehrát – a to vystavovatelů a prodejců. Jaká rozhodnutí máme na mysli? Shrňme si to, řekněme trochu nadlehčeně, po Hamletovsku!

My – organizátoři – jsme byli postaveni před tvrdou volbu – **KONAT** či **NEKONAT**? Květen nám vyřešila restriktivní opatření, což jednoznačně znamenalo Setkání nekonat. Ale co teď? **POSUNOUT** či **NEPOSUNOUT**? Situace se každý den měnila, opatření se zpříšňovala, pak zase postupně rozvolňovala, vše se měnilo ze dne na den. Rychle se měnící situace nám rozhodování vůbec neulehčila. Ale jak všichni víte, rozhodli jsme se nakonec Setkání uspořádat, a to v náhradním, i když docela netradičním termínu, **20. června 2020**.

Stejně dilema museli řešit i **vystavovatelé** námi pozvaní – **PŘIJET** či **NEPŘIJET**? Řada z nich měla přísná vnitropodniková pravidla, která neumožňovala prezentaci a prodej výrobků. Seznam vystavovatelů se i přesto pomalu, ale jistě plnil, což bylo dobré znamení. Každý den jsme na sociálních sítích informovali o dalších a dalších vystavovatelích a jejich nabídkách. Radost pohledět. Nákupy do tašky (tzn. objednej předem a vyzvedni na místě bez čekání a front) se letos taky hodily a také byly řadou z vás využity, za což jsme rádi! Velkým lákadlem pro většinu vás (i nás 😊) byla rozhodně novinka na tomto nákupním veletrhu, a to venkovní foodtruck pana Michalíka a jeho Bezlepkové pekárny, o jehož produkty byl velký zájem. Museli jsme to také vyzkoušet a kdybychom měli známkovat jako ve škole, dali bychom jedničku s hvězdičkou!

I vy, naši **návštěvníci** a na této akci také zákazníci, jste stáli před těžkou volbou – **DORAZIT** či **NEDORAZIT**? Někteří z vás měli jasno hned – ANO, přijedeme! A někteří z vás měli taky jasno, jen s druhým pohledem na věc – NE, raději nepřijedeme!

Kongresové centrum Brno (BVV)
20. června 2020
9:00 - 13:00

LETNÍ SETKÁNÍ CELIAKŮ
#klubceliakiebrno

EATfit SMĚSI PRO BEZLEPKOVÉ PEČENÍ
MÚSLI NA BLAHO! PETR BLAHO
RACIO
Amylon M.L.S. 1912
Bezlepková pekárna Michalík
Elinai ITALIA
BĚNKOR
Trkulčiny dobroty M.L.S. 2005
HAND MADE PIZZA
Judytka sweet art
Penam
EXPRES MENU SINCE 1999
Maminčino koření
Ferdinand SKUTEČNÉ PIVO
Adveni plodiny třetího tisíciletí
MaKe! FREE YOUR MOUTH
gluli's FREE FROM
freee
nominal
HRAŠKA vychucená hrachová směs
POEX
nairns
KLEIS Schät

Někteří z vás se rozhodovali na poslední chvíli, a věříme tomu, že ti z vás, kteří zvolili volbu ANO, tak svého rozhodnutí nelitovali a odcházeli spokojení se spoustou bezlepkových dobrot nebo tolik potřebných mouk a směsí na pečení bezlepkového pečiva.

Ptáte se, jak bychom letní Setkání zhodnotili? Rozhodně pozitivně! Troufáme si říct, že se Setkání povedlo a že i když byla zavedena ochranná zdravotní opatření, tak nás to tolik neomezilo v tom, abychom si mohli toto červnové dopoledne užít spolu s vámi! Doufáme tedy, že i Vám se tato naše akce líbila a že se v Kongresovém centru zase potkáme, a to už **10. října 2020.**

A v poslední řadě zde máme několik poděkování:



- *Děkujeme Kongresovému centru za nový (náhradní) termín.*
- *Děkujeme našim vystavovatelům, že dorazili a svojí přítomností akci podpořili, a také za to, že své stánky připravili tak, aby vyhovovaly všem příkazům a nařízením.*
- *Děkujeme paní Komárkové z firmy ELINAI za poskytnutí dezinfekce, se kterou jste se potkali u vstupu a u sociálních zařízení.*
- *Děkujeme vám, našim návštěvníkům, kteří přišli a užili si s námi skvělé a zcela bezlepkové dopoledne.*
- *Děkujeme vám všem za dodržování předepsaných pravidel.*

Autorka článku: Hana Wagnerová, organizátorka Setkání Klubu celiakie Brno



Pozvánka na podzimní Setkání Klubu celiakie Brno

Prázdniny utekly jako voda, děti se chystají do školek a škol, rodiče se připravují na podzimní rutinu, vláda na druhou vlnu COVID-19, a my pomalu ale jistě zahajujeme organizaci tradičního podzimního Setkání celiaků.

Jaký že to den si máte poznamenat do svého kalendáře?
Prosím pěkně, sobota **10.10.2020!** Krásné datum, nemyslíte?

A co se bude dít? Ochutnávky, prodej za zvýhodněné ceny, možnost nákupu do tašky, a pozor, v říjnu i **PŘEDNÁŠKY!** Kdo nám bude přednášet a jaké značky budou prodávat své výrobky? Všechny informace budeme postupně zveřejňovat na našich sociálních sítích a na webu www.klubceliakie.cz.

Držme si palce, ať se život vrátí do starých kolejí bez přísných hygienických opatření a vládních nařízení a ať vše může proběhnout tradičně a ne netradičně, jako tomu bylo na začátku roku. Ale i to pro nás byla škola života a dnes už víme, že kde je vůle, tam je cesta a společně to vždy dokážeme!

PODZIMNÍ SETKÁNÍ CELIAKŮ – Brno – 10.10.2020

Vstup pro ostatní
9:00

Vstup pro členy
Klubu celiakie Brno **8:30**





Vstupné: ZDARMA PRO VŠECHNY

VÝHODY ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN

Pro přehlednost jsme se rozhodli zpracovat pro vás výhody, které celiakům poskytují jednotlivé pojišťovny působící v České republice. Výsledky tohoto průzkumu jsou níže v přehledných tabulkách.

	VZP	ZPMV ČR	Revírní bratrská pokladna
Věková hranice	Děti do 18 let	Bez omezení	Bez omezení
	Studenti do 26 let (se statusem nezaopatřené dítě)		
Na co je příspěvek určen	Doklady s označením "bez lepku" nebo na platbu bezlepkových obědů ve školní jídelně	Doklady s označením "bez lepku" nebo na platbu bezlepkových obědů ve školní jídelně	Doklady s označením "bez lepku" nebo na platbu bezlepkových obědů ve školní jídelně
	Příspěvek se nevztahuje na přirozeně bezlepkové potraviny	Příspěvek se nevztahuje na přirozeně bezlepkové potraviny	Příspěvek se nevztahuje na přirozeně bezlepkové potraviny
Doklad o diagnóze	Předkládá se při první žádosti o příspěvek	Předkládá se k žádosti	Potvrzení pro poskytnutí příspěvku na celiakii
			Při opakované žádosti se již nepředkládá
Částka	2x ročně 3.000,- Kč (1. pololetí: doklady vystavené v datech od 1.1. do 30.6., doklady se odevzdávají od 1.7. do 31.8.; 2. pololetí: doklady vystavené v rozmezí 1. 7. 2020 do 31. 12., doklady se odevzdávají od 1.12. do 31.12.)	Děti do 18 let až 2x ročně 500 nebo 1x ročně 1000,- Kč	Jednorázově 1.000,- Kč nebo
		Dospělí 1x ročně až 500,- Kč	Až 10.000,- Kč při převodu příspěvku od přátel zaregistrovaných u RBP
	Nevyzvednutá částka za 1. pololetí není přesunuta do 2. pololetí	Nutno požádat do 3 měsíců od realizace nákupu	Nutno požádat do 2 měsíců od realizace nákupu

	Zaměstnanecká pojišťovna Škoda	Česká průmyslová zdravotní pojišťovna
Věková hranice	Bez omezení	Děti do 17 let *)
Na co je příspěvek určen	Doklady s označením "bez lepku" nebo na platbu bezlepkových obědů ve školní jídelně	Doklady s označením "bez lepku" nebo na platbu bezlepkových obědů ve školní jídelně
	Příspěvek se nevztahuje na přirozeně bezlepkové potraviny	Příspěvek se nevztahuje na přirozeně bezlepkové potraviny
Doklad o diagnóze	Předkládá se při první žádosti o příspěvek	Předkládá se při první žádosti o příspěvek
Částka	1x za rok do 4.000,- Kč	Až 1.000,- Kč
		Nutno požádat do 6 měsíců od realizace nákupu

*) Pojištěnec, který dosáhne 18 let v roce 2020, se rozhodne, zda bude čerpat příspěvek ze skupiny preventivních programů pro děti a mládež do 17 let včetně nebo ze skupiny preventivních programů pro muže/ženy od 18 let (čerpání mezi skupinami programů nelze kombinovat). Uvedenému pojištěnci, který již začal čerpat příspěvky v rámci jedné skupiny programů, bude umožněno dočerpat příspěvky v rámci této skupiny programů.

Přesné podmínky čerpání naleznete na jednotlivých webových stránkách pojišťoven:

www.vzp.cz
www.zpmvcr.cz
www.rbp213.cz
www.zpskoda.cz
www.cpzp.cz

Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví - přispívá individuálně dle výhod bonusového programu "VITAKARTA".

Vojenská zdravotní pojišťovna - nepřispívá.

Autorka: Ing. Michaela Housková, zpracováno ke dni 18.8.2020

TIPY NA KOMPAKTNÍ SVAČINKY DO TŘÍDY I DO KANCELÁŘE

Nevíte co vymýšlet každý den na svačinu ať už své ratolesti školou povinné nebo Vám samotným do práce? Zeptali jsme se i vás všech na naší facebookové skupině Celiakie a dostali jsme pár osvědčených tipů na svačiny, které se nerozpadnou na milion drobečků, jak tomu u bezlepkových potravin bohužel občas bývá. Některé z receptů nám poskytli také autoři úspěšných bezlepkových kuchařek. **Tak sem s nimi!**

Slané muffiny podle paní Antoszykové

- 1 vejce velikosti L
- kelímek zakysané smetany
- lžice máku
- 4-5 vrchovatých lžic mouky (Schär B)
- 2 lžice kukuřice
- tvrdý sýr nakrájený na kostičky
- šunka nebo jiná uzenina (podle věku strávnicka)
- lžička prášku do pečiva
- medvědí česnek (cca 10 listů, klidně můžete ale i víc - podle chuti)
- sůl (nemusí být)



Smícháme všechny ingredience v míse a dáme do formiček na muffiny. Můžou být silikonové nebo vymazaný plech. Pečeme při 180°C po dobu 20-30 minut v muffinové formě (podle trouby).

Zdravé ovesné košíčky z mikrovlnky podle paní Kohoutkové

- 1 vejce
- 1 banán (čím zralejší, tím sladší košíčky budou)
- skořice
- bezlepkové ovesné vločky
- dle chuti: kakao, oříšky, kokos, rozinky, čokoládu



Nejprve na prkénku nebo rovnou v hrnku vidličkou rozmačkáme banán, ke kterému přidáme vejce. Pořádně promícháme do jedolité směsi a poté přisypáváme bezlepkové ovesné vločky a nakonec přidáme trošku skořice, směs by neměla úplně téct. Podle chuti můžeme přidat další ingredience - kakao, oříšky, kokos, rozinky nebo jiné sušené ovoce nebo třeba také kousky čokolády. Těmito obměnami budou každé košíčky originál a neomrzí. Směs můžeme nechat v hrnku (pozor, hlavně ať není pozlacený, košíčky budeme péct v mikrovlnné troubě) nebo ji můžeme přendat do silikonových formiček na muffiny, čímž uděláme více menších porcí. Pečeme v mikrovlnné troubě - osobně pečtu na 750 W po dobu 2 minut. Je potřeba tento čas a výkon vychytat, každá MW trouba je trochu jiná.

Matyho Muffiny od Bezlepkové Margotky

- Na 24 ks
- 2 zralé banány
- 2 vejce
- 2 hrnky ovesné vločky bez lepku - umixovat na mouku (hrnek 300 ml)
- 1 dcl oleje
- 2 lžičky kypřicího prášku bez lepku
- 1/2 hrnku březového cukru
- 250 ml smetana bez laktózy
- citronová šťáva z 1/2 citronu
- oříšky, ovoce nebo oblíbenou čokoládu podle chuti



Banány rozmačkáme a smícháme s moukou z ovesných vloček, březovým cukrem, vejci, kypřicím práškem a smetanou. Přidáme citronovou šťávu dle chuti. Vše promícháme a pomalu přilijeme olej. Znovu vše řádně promícháme a plníme košíčky od muffinů do dvou třetin. Navrch přidáme čokoládu, oříšky a ovoce.

Vložíme do trouby předehřáté na 170°C a pečeme 15-20 minut.

Cizrnový hummus

- 1 konzerva vařené cizrny (cca 400 g)
- 3 lžičky sezamové pasty Tahini
- 2 lžíce nálevu z cizrny (podle konzistence)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 - 1 lžičku mletého římského kmínu
- stroužek česneku
- šťáva z půlky citronu (může být i více, dle chuti)
- sůl a pepř
- podle chuti: černé olivy, chilli, sušená rajčata, čerstvý koriandr



Na hummus můžeme použít konzervovanou vařenou cizrnu nebo odpovídající množství doma uvařené cizrny. V případě, že byste se rozhodli cizrnu uvařit doma, je potřeba ji cca 12 hodin před vařením namočit. Po těchto 12 hodinách k cizrně přidáme bobkový list, sůl a necháme vařit zhruba hodinu, do změknutí cizrny.

Smícháme cizrnu, sezamovou omáčku, nálev z cizrny, stroužek česneku, olivový olej a římský kmín. Všechny suroviny pořádně rozmixujeme do homogenní směsi. Postupně k rozmixované směsi přidáváme římský kmín, sůl, pepř a citronovou šťávu dle chuti. Opět promixujeme, aby se chutě spojily.

Tuto pomazánku můžete nechat tak jak je nebo k hotové směsi můžete podle chuti přidat jednotlivé příchutě, kterými mohou být např. černé olivy, chilli, sušená rajčata, čerstvý koriandr.

Hummus můžeme podávat na pečivu namazaný jako pomazánku nebo se zeleninou jako dip.

Rozhovory s dospělými celiaky o jejich cestě nástrahami bezlepkové diety

V minulém čísle jsme vám ukázali příběh celičky Pavly Vítkové, tentokrát jsme se ale rozhodli vaše příběhy pojmout trochu jinak. Poptali jsme se proto na táboře dospělých celiaků na pár otázek, které se týkaly jak jejich diagnózy a možností dříve oproti možnostem teď, tak i například omezení, kterým kvůli celiakii musí čelit v rámci svých koníčků nebo kariéry. Pojdme se nejprve podívat na to, jak naši respondenti na celiakii přišli.

1) Kdy začaly tvoje potíže a jaké byly příznaky?

Lenka, 53 let: Zdravotní problémy mi začaly již v brzkém věku, od mala jsem trpěla na migrény, zácpu a During (kožní forma celiakie). V pubertě jsem trpěla onemocněním ledvin a později se ještě přidaly další komplikace, a to záněty močového měchýře a záněty spojivek.

Matěj, 19 let: Potíže mi začaly kolem 1. roku ve formě špatného přijímání potravy a zažívacích potíží.

Niky, 22 let: Od malička jsem byla podvyživená a nechtěla jsem jíst, což bylo ukazatelem celiakie, později se mi k tomu přidala i nesnášenlivost kravského mléka

David, 22 let: K lékaři jsem šel čistě kvůli rodinné anamnéze, žádné zdravotní problémy jsem neměl.

Tereza, 18 let: Zdravotní problémy mi začaly až v 17 letech, kdy jsem měla trávící potíže a skoro z každého jídla mi nebylo dobře.

2) Od kdy držíš bezlepkovou dietu a má celiakii i někdo v tvé rodině?

Lenka, 53 let: Celiakii mi diagnostikovali zároveň s mým synem v době, kdy už moje nejstarší dcera byla na dietě. Později byla celiakie zjištěna i mým dvěma mladším dcerám.

Matěj, 19 let: Dietu držím od jednoho roku a žádné přidružené problémy nemám. Celiakii u mě v rodině má můj táta, kterému ji diagnostikovali až 10 let po mně.

Niky, 22 let: Dietu držím již od jednoho roku. Později to našli i mojí mladší sestře.

David, 22 let: Dietu držím od mých dvou let. Celiakií trpí i moje maminka, která má navíc i nesnášenlivost laktózy.

Tereza, 18 let: Držím dietu od 17 let, takže jsem stále ještě nováček. V mé rodině nikomu celiakie diagnostikována nebyla.



3) Omezuje tě nějak celiakie?

Lenka, 53 let: V pubertě jsem trpěla onemocněním ledvin, a proto jsem musela skončit s tenisem.

Matěj, 19 let: Bezlepková dieta mě omezuje jen u cestování, protože ne všude ví, co to obnáší, zatímco atletice se věnuji naplno.

Niky, 22 let: V tanci mě celiakie nijak neomezuje a v brzkém věku jsem začala jezdit na tábor v Zubří, kde byla možnost bezlepkového stravování a to mi umožnilo si užívat táborové radovánky.

David, 22 let: Celiakie není v praxi omezující, co se týče koníčku, ale nejhorší je jistá sociální vyloučenost. Člověk nemůže jít s kamarády na oběd, protože ve většině případů si nemůže dát nic na jídlo.

Tereza, 18 let: Spousta lidí není obeznámena s celiakií, a proto je občas složité se najít mimo domov.

4) Jak se změnil trh od tvých začátků s bezlepkovou dietou?

Lenka, 53 let: Trh s bezlepkovými výrobky byl v 90. letech velmi omezený, pouze v jednom obchodním domě Kotva v Praze byla sójová mouka, wafle a těstoviny, teď už je na trhu naštěstí spousta alternativ.

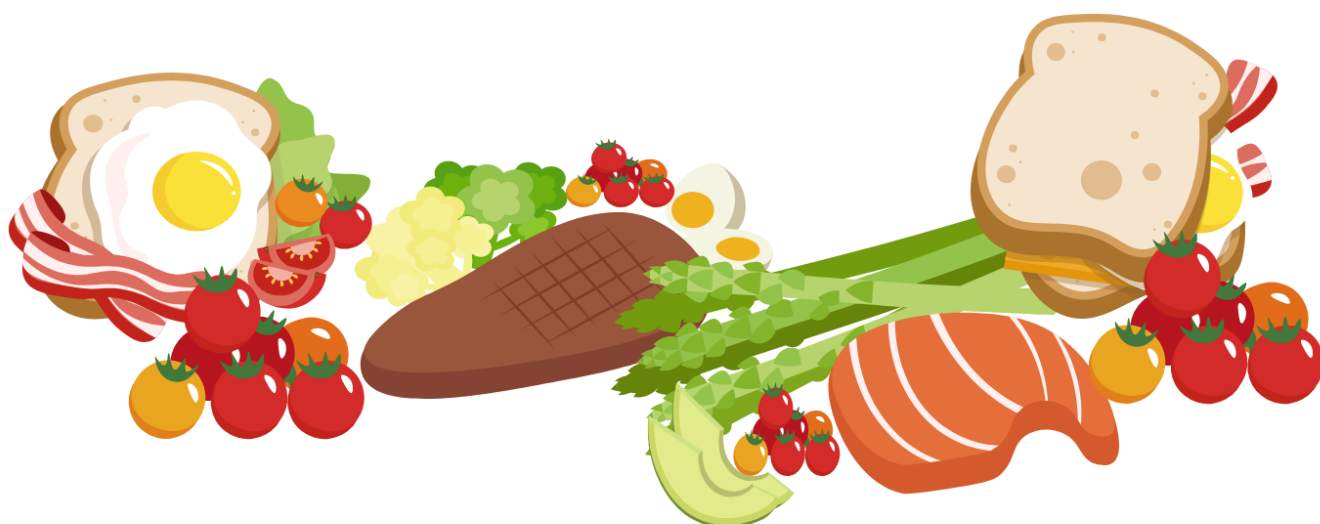
Matěj, 19 let: Trh s bezlepkovými potravinami se za ty roky rozhodně hodně rozšířil.

Niky, 22 let: Jelikož byl sortiment výrobků u nás velice omezený, jezdili jsme pro potraviny do Rakouska, teď už však trh nabízí spoustu různých variant.

David, 22 let: Co se týče trhu, nabídka v Česku je podstatně pestřejší, ale v zahraničí už to je větší problém, a tak se občas stane, že pšeničné těstoviny jsou „přirozeně bez lepku“ (pozn. redakce - samozřejmě bezlepkové nejsou, jde o chybu popisu produktu).

Tereza, 18 let: Jelikož dietu držím teprve rok, nestihla jsem postřehnout výrazné změny v sortimentu bezlepkových potravin, spíš stále objevuji nové a nové varianty a produkty.

Autorka rozhovoru: Tereza Tarábášová



Kdo se v bezlepkové dietě pohybuje už nějakou dobu, určitě narazil na bezlepkové směsi na pečení a vaření české značky **EATfit**, která vznikla dobrým nápadem a následným snažením šikovných českých ručiček. Proto vám zde přinášíme příběh této firmy a s ním i popis produktů, které na trhu můžete sehnat. Tyto směsi jsme používali i na tábore, kde dětem tento chléb velice chutnal! Pojdte se s námi tedy podívat na příběh této české firmy!



EATfit
VŠE PRO BEZLEPKOVÉ PEČENÍ

NA POČÁTKU BYL CHLĚB

A ne ledajaký. Byl bez lepku, deproteinované pšenice, sóji a dalších alergenů. Byl čerstvý, voňavý, křupavý, doma upečený... a my z něj měli obrovskou radost. Chutnal nám i přátelům a někde tam vznikla myšlenka založení vlastní firmy a značky EAT-fit.

Ke stravování bez lepku nás přivedla celiakie v rodině, diagnostikovaná v podstatě z ničeho nic napříč třemi generacemi. Byla to velká změna a nebylo to snadné, ale s odstupem času můžeme konstatovat, že to byla změna k lepšímu. Začali jsme se více věnovat výběru jídla a nákupu surovin a od prefabrikátů jsme se postupně dostali k primárním přirozeně bezlepkovým surovinám. A právě z nich vyrábíme EAT-fit produkty.

VYRÁBÍME PŘIROZENĚ

Do našich směsí nepřidáváme škroby, gummy, konzervanty, barviva ani jiné přídavné látky ovlivňující kvalitu těsta. Zjistili jsme, že to jde i bez nich. Existuje mnoho přirozeně bezlepkových surovin, a není proto důvod jíst vysoce průmyslově zpracované jídlo, tím spíš, jste-li ze zdravotních důvodů na dietě a nemůžete se mu v některých situacích vyhnout. Naši surovinou jsou přirozeně bezlepkové mouky, semínka, psyllium, koření, cukr a sůl.

NAKUPUJEME LOKÁLNĚ

Naše mouka je semletá v českých bezlepkových mlýnech, cukr pochází z cukrovaru Vrbátky, vybraná semínka a kmín nakupujeme přímo od zemědělců. To, co je možné, pořizujeme lokálně. Díky tomu se můžeme ucházet o značku Regionální potravina a naše směs EAT-fit linecká získala nedávno *Cenu hejtmána Moravskoslezského kraje*.

ROSTEME UDRŽITELNĚ

Příroda je podmínkou naší existence. Nechceme přírodu zatěžovat víc, než je nezbytně nutné. Proto jsou naše produkty vyráběny především z lokálních surovin a balení je minimalistické. Naše podnikání je budováno na principech dlouhodobé udržitelnosti.

NAŠE NABÍDKA

Směsi na pečivo **EAT-fit KMÍN**, **EAT-fit SLUNEČNICE** a **EAT-fit DÝNĚ** najdou své místo v každé bezlepkové domácnosti. Chléb z nich lze péct v domácí pekárně i klasické troubě, stačí přidat kvasnicke a vodu, uhníst, nechat vykynout a dobře upéct. Každá ze směsí je díky různému poměru mouk, koření a semínkům trochu jiná, všechny však mají společné, že jsou vyrobeny z kvalitních surovin a vydrží bez vysychání a drobení se v jedlém stavu i několik dní po upečení.

EAT-fit PERNÍČEK je směs přirozeně bezlepkových mouk, cukru, kypřidla a voňavého perníkového koření. Velmi snadno z ní vykouzlíte perník na plech, medové perníčky nebo perníčkovou bábovku.

EAT-fit LINECKÁ směs pro výrobu lineckých těst bez lepku je naší hvězdou, která letos získala dokonce Cenu hejtmána Moravskoslezského kraje. Je spolehlivým základem pro linecké cukroví, mřížkové koláče, tartaletky nebo linecké dorty.

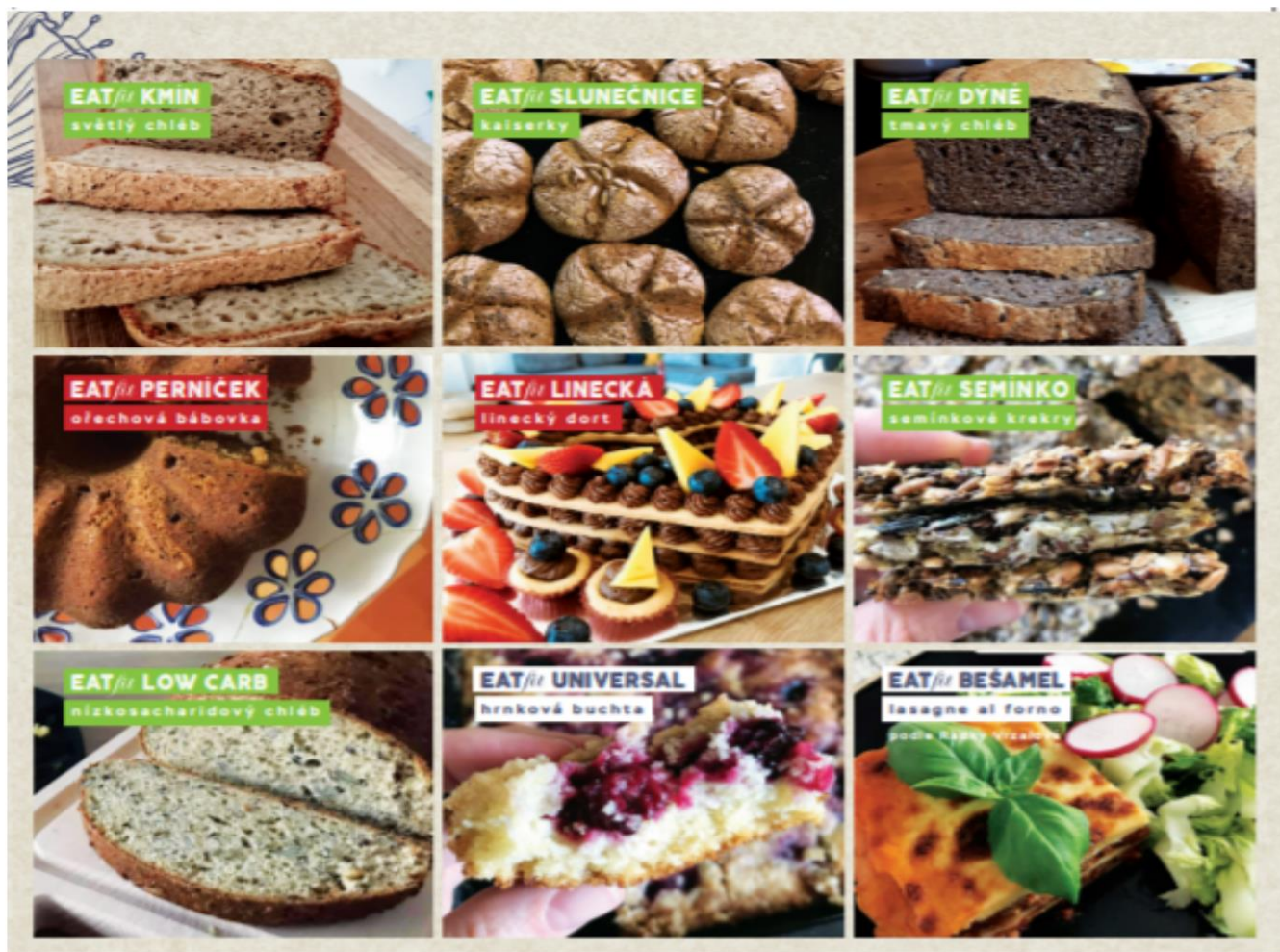
EAT-fit SEMÍNKO je geniální směs na semínkový chléb bez mouky. Semínka jsou zde doplněna o jáhlové vločky, stačí přidat vodu, sůl a med dle chuti, případně hrst ořechů, upéct... a pochoutka splňující parametry nízkosacharidového stravování LOW CARB je na světě. Kromě netradičního chleba můžete vyrobit semínkové kreky nebo ovocný dezert Crumble. Recepty najdete na obalu.

EAT-fit LOW CARB je směs vyhledávaná nejen příznivci nízkosacharidového stravování. Základem této směsi je lněná a fazolová mouka, spousta semínek, psyllium, kypřidlo a sůl. Nenajdete v ní žádné vysoce průmyslově zpracované suroviny ani přídavné látky. Přidejte vejce a jogurt, vytvarujte chléb, večku nebo bochánky a upečte v troubě podle návodu. Ve vegan variantě lze nahradit vejce mletým lněným semínkem a přidat tofu nebo cuketu.

EAT-fit UNIVERSAL je naší alternativou polohrubé mouky. Obsahuje vyvážený poměr přirozeně bezlepkových mouk vhodný pro všechny druhy pečení. Levou zadní z ní vykouzlíte bábovku, buchtu na plech nebo hrnkový knedlík a s trochou trpělivosti upletete vánočku. A ti nejodvážnější mohou s naší UNIVERSALkou začít kváskovat.

EAT-fit BEŠAMEL byl vyvinut speciálně pro zahušťování polévek a omáček. Snoubí v sobě přednosti tří přirozeně bezlepkových mouk. S jeho pomocí snadno a bez obav zahustíte zelí, připravíte zasmažku, bešamelový základ, bramborové těsto, bramboráky či halušky, jsou z ní však skvělé také palačinky, nudle nebo piškotová těsta.

Eva Toman Rousová, zakladatelka EAT-fit



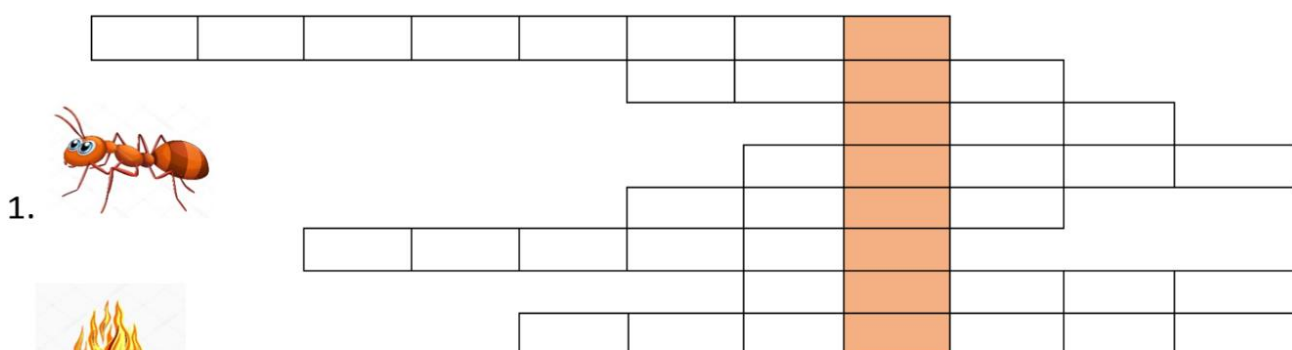
Více informací se můžete dozvědět na <https://www.eat-fit.cz/>

@eatfit_enjoylife

EAT-fit bezlepkové pečeni

V dalším čísle našeho newsletteru se můžete těšit na rozhovor s majitelkou a zakladatelkou firmy, Evou Toman Rousovou!

KŘÍŽOVKA



Autorka křížovky: Tereza Tarabášová



TIPY NA RESTAURACE V ČR, KDE SE BEZLEPKOVÉ DIETY NEBOJÍ

aneb celiaková cesta za jídlem

Jelikož všichni víme, jak složitá občas může být najít místo, kde dostanete opravdu dobré bezlepkové jídlo, tak jsme se rozhodli sepsat námi ověřené podniky skrze celou Českou republikou. Pro přehlednost jsme tyto podniky rozdělili podle měst, ve kterých se nacházejí.

BRNO

La Strada, Pizza Coloseum, Forkey's, Little Saigon, Buddha/Anapurna, Pizza u Honzy, Napoli bistro, Gõ Brno, Yakitori (OC Kampus), Rebio

PRAHA

Alriso Lavande Restaurant, Pizzeria persona, Pizza Coloseum, Vista Grill, Švejk restaurant u Karla, Creperie, U slepé kočičky, Knedlín (pro ty, kterým nevadí stopy)

HRADEC KRÁLOVÉ

Bazalka, Burgarna, Soupculture, Ferova Palačinkárna, Šatlava

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Pasta Grande, Vltava bistro, Pizza Aghesse

KROMĚŘÍŽ

Mincovna, Nová Bohemia, Na Mlýně

ŠPINDLERŮV MLÝN

Erlebachova bouda, Chata Jirka

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

BIO vegetka, Pizzeria Piccolo

ROŽNOV POD RADHOŠTĚM

Valašský šenk u Valů (cca 13 km daleko)

BLANSKO

Zámecká sýpka

MIKULOV

Starý špitál u Piaristu

KYJOV

Pizzeria U Martina

ZNOJMO

Na věčnosti, Tusto, Vista Grill, Cappucino

PODNIKY S POBOČKAMI PO CELÉ ČESKÉ REPUBLICĚ

UGO salaterie, Turbo pizza, Bageterie Boulevard, Pasta di Gusto

Doufáme, že vám tento soubor restaurací ulehčí práci s hledáním místa, kde se můžete pohodlně najíst, ať už budete poblíž domova nebo na výletě. No a protože po jídle si každý rád dá něco sladkého na zub, máme tu pro vás jako bonus ještě tip na pár brněnských kaváren, ve kterých se čas od času ukáže nějaký ten bezlepkový zákusek - některé z kaváren mají bezlepkové dorty ve stálé nabídce, některé sezónně, v tomto ohledu je třeba sledovat jejich sociální sítě nebo oficiální webové stránky.

BRNĚŇSKÉ KAVÁRNY

Žádný Cukrbliky (všechny cheesecakes bez lepku)
Park Lane Cafe (dezerty z Žádný Cukrbliky)
Kafec (i ve Zlíně, Praze a Uherském Hradišti)
Café Mitte (i Café Mitte Spital)
Café Lark

CHYSTANÉ AKCE



V souvislosti s pandemií onemocnění COVID-19 bohužel může být konání některých akcí ovlivněno. Sledujte proto prosím aktuální informace na našich sociálních sítích.

Děkujeme za pochopení.

Bezpečkové veletrhy v Kongresovém centru /areál BVV Brno/

10. ŘÍJNA - prodejní výstava s odborným doprovodným programem - přednášky odborníků a lékařů na téma onemocnění spojených s konzumací lepku a dodržování bezpečkové diety

Neformální setkání

3.ZÁŘÍ - SETKÁNÍ U KÁVY - posezení v kavárně či restauraci s nabídkou bezpečkových výrobků

Mikulášská besídka

- 3. PROSINCE
- tradiční besídka a uzavření klubového roku se zábavným programem pro děti
- 100 % bezpečková nadílka od Mikuláše a anděla (pro členy KCB speciální překvapení)

Pro více informací k jednotlivým událostem sledujte náš web a sociální sítě:

- web
- facebook
- instagram

www.klubceliakie.cz
[@klubceliakie.cz](https://www.facebook.com/klubceliakie.cz)
[@klubceliakiebrno](https://www.instagram.com/klubceliakiebrno)



*Pořadatel si vyhrazuje právo na změnu data a místa konání akce či změnu programu a právo kdykoli akci zrušit nebo reagovat na nepředvídatelné situace.



A protože život není jen o pozitivních událostech, musíme vám se zármutkem v srdci oznámit smutnou zprávu, kterou jistě již většina z vás postřehla. Nedávno jsme se rozloučili s **MUDr. Jaroslavem Utěšeným**, který byl jedním z prvních odborníků, který velmi úzce spolupracoval s Klubem celiakie Brno v jeho začátcích. Mnohým z nás velmi ochotně a dobře poradil a pomohl. Kdo jste ho znali, věnujte mu prosím tichou vzpomínku.



O NÁS

...srdcem celiak

Klub celiakie Brno (KCB) je nejstarším sdružením celiaků v České republice. Tato patientská organizace si klade za úkol sdružovat všechny, kteří díky své diagnóze musí dodržovat přísnou celoživotní bezlepkovou dietu.

Úkolem Klubu je nejen informovat o nemoci a její diagnostice, ale také o sortimentu bezlepkových potravin, o způsobech přípravy pokrmů bez lepku či o současném vývoji na poli vědy a medicíny.

KCB pořádá pravidelná setkání celiaků, dále zastřešuje velké prodejní výstavy, které se každoročně konají v Kongresovém centru Brno, organizuje různorodé akce a letní rekondiční pobyty pro děti.

V rámci Klubu můžete navštívit kurzy pečení a vaření bez lepku s velkou slevou a získat tak odzkoušené recepty od lidí, kteří s bezlepkovou dietou mají letité zkušenosti.

Klub spolupracuje i s ostatními patientskými organizacemi nejen v ČR a snaží se prosadit změny ve prospěch celiaků na státní úrovni - v pracovní skupině pro celiakii a v Patientské radě ministra zdravotnictví.



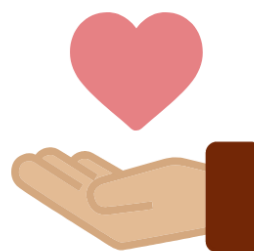
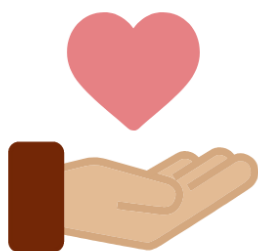
Fotografie ze všech pořádaných akcí naleznete na našem účtu na rajčeti: <https://zubri2010.rajce.idnes.cz/>

PROČ SE STÁT ČLEMEM?

- získáte relevantní a kvalitní informace z ověřených zdrojů
- dozvíte se o novinkách a aktualitách v oblasti bezlepkové diety
- získáte cenné rady a zkušenosti, jak se vypořádat s bezlepkovou dietou
- zapojíte se do spolupráce s výrobcí bezlepkových produktů
- na pravidelných schůzkách se zapojíte do ochutnávání domácích výrobků, nových receptur a produktů
- obdržíte finanční příspěvek (dotace) na letní tábor pro děti s celiakií
- každoročně se můžete zúčastnit se svými dětmi mikulášské besídky s bohatou nadílkou od sponzorů, členové obdrží speciální vánoční překvapení
- můžete absolvovat kurzy pečení a vaření bez lepku s profesionály za výhodnou cenu či upravenou nabídku (nutno předložit členskou kartičku)
- účastí v jakémkoliv sdružujícím spolku podpoříte vyjednávací sílu celiaků na státní i mezinárodní úrovni, na Vašem hlase záleží!
- zjistíte důležité informace o aktuálních tématech probíraných v rámci pracovní skupiny pro celiakii a Pacientské rady ministra zdravotnictví
- každý rok získáte výhodu včasného vstupu na jarním a podzimním celostátním Setkání celiaků na brněnském výstavišti s možností využití vyšetření ultrazvukem zdarma bez čekání ve frontě
- jako členové KCB můžete využít zvýhodněných cen bezlepkových produktů, pobytů či kurzů



Podmínky členství naleznete na našem webu www.klubceliakie.cz



KONTAKTY

Klub celiakie Brno

info@klubceliakie.cz

+420 603 515 718

www.klubceliakie.cz

Redakce Klubového newsletteru

redakce@klubceliakie.cz

Fotografie z akcí KCB

https://zubri2010.rajce.idnes.cz/



@klubceliakie.cz



@klubceliakiebrno

*Máte-li nápad na článek, rozhovor,
bezlepkové produkty či pořádané
akce pro celiaky ve Vašem okolí,
neváhejte nás kontaktovat!*

www.klubceliakie.cz