

ČÍSLO 4, ROČNÍK III



NEWSLETTER

#KLUBCELIAKIEBRN 



www.klubceliakie.cz

ÚVODNÍ SLOVO

...srdcem celiak

Vážení členové a přátelé Klubu celiakie Brno, opět uplynulo čtvrt roku, podzim je za námi a čeká nás zima, advent a také to krásné a nejen dětmi tolik milované období vánoční. Tento rok bude vše dost jiné, než jsme zvyklí z let předchozích, ale i přesto věřím, že se tím nenaruší kouzlo těchto časů vonících cukrovím, časů členů rodiny sedajíc u horkého nápoje s pěknou knihou a dekou a také toho času, kdy se i těm nejzlobivějším dětem rozsvítí hvězdičky v očích při pohledu na světélka a prskavky na stromečku. Jsme tu zase s naším pravidelným čtvrtletníkem, ve kterém se jako již tradičně podíváme do různých koutů bezlepkového světa. Čeká na vás naše Knihovnička, tentokrát se sérií knih od skvělé Radky Vrzalové, kterou někteří z vás mohou znát jako "bezlepkovou matku", také se podíváme na rozhovor s majiteli české firmy EAT-fit, jejichž výrobky nás už nějakou dobu provázejí nejen Setkáními v Kongresovém centru, ale také pravidelnými měsíčními schůzkami, dále vás čeká zpráva o našem prvním Kavárenském setkání v příjemné kavárně LARK, seznámíte se s novou českou firmou Živý chléb, budete si moct přečíst o vlastnostech pseudoobiloviny pohanky, a jelikož jsme mezi vámi postřehli zájem o "bezlepková" místa po republice, doplnili jsme tento seznam o další skvělé kavárny a restaurace.

Doufám tedy, že vám tento krátký časopis pomůže najít si ničím nerušenou chvíli klidu - třeba u kávy nebo čaje a třeba i s tou dekou v pohodlném křesle, a že se dozvíte zase něco nového!

Příjemné čtení a pevné zdraví přeje šéfredaktorka

Hana Seličová

OBSAH

- str. 1 - Zpráva o Kavárenském setkání v LARKu
- str. 2 - Přátelské obiloviny: Políčení na pohanku
- str. 4 - Rozhovor: EAT-fit
- str. 8 - Knihovnička: Radčina kuchařka bez lepku
- str. 10 - Recept od Radky Vrzalové na Marcipánový chlebíček
- str. 11 - Zpráva o neuskutečněném podzimním Setkání a pozvánka na jarní
- str. 13 - Celiakie a COVID-19 - jak to tedy je?
- str. 15 - Tábor, tábor a zase tábor!
- str. 16 - Recept na vánočku
- str. 17 - Živý chléb
- str. 19 - Křížovka
- str. 20 - Tipy na restaurace skrz Českou republikou - část druhá
- str. 21 - Kdo jsme?
- str. 22 - Proč se stát členem Klubu celiakie Brno?

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

Zpráva o Kavárenském setkání



v LARKu



Ve čtvrtek 3. září jsme uspořádali naši klubovou schůzku na netradičním místě, a to v kavárně **Lark Café Brno**. O přípravu občerstvení se postarala majitelka kavárny Kačka, která nás po celou dobu pěkně hostila, a za to jí mnohokrát děkujeme. V nabídce byly tyto bezlepkové dobroty: mrkvový dort, smetanové, karamelové a čokoládové cupcaky, čokoládovo-kokosová bábovka, karamelový cheesecake, banánový nebo švestkový chlebiček a pro ty nejmenší také dokonalý domácí "příbinaček". Všechno bylo pečené ze směsí firmy EAT-fit s.r.o.

Zákusek jsme mohli „doladit“ kávou, limonádou, a nebo třeba i čistou vodou. Schůzka byla zahájena v 16:30, kdy jsme čekali na poslední příchozí. Hanka si pro nás připravila přednášku o čtrnáctidenním pobytu dětí na bezlepkovém táboře v srdci Vysočiny - v Zubří. A protože se této schůzky zúčastnila jiná sorta lidí, než chodí běžně, dostali jsme náš dětský tábor zase do povědomí více lidí.

Následovalo posezení u kávy, kdy jsme s jednotlivci probrali radosti a strasti života s bezlepkovou dietou, možnosti dovolených, recepty a podobné věci s bezlepkovou dietou související. Témata konverzace se však netočila jen okolo bezlepkové diety, ale zabrousili jsme i do aktuálního dění kolem nás.

Myslím, že se tato schůzka v netradičním prostředí všem přítomným líbila, a pokud to doba dovolí, bude se schůzka „jinde“ konat opět. Zhodnotili jsme schůzku kladně a byli jsme mile překvapeni, že na ni zavítali i lidé, kteří nás doteď na schůzkách nenavštívili.



Autorka článku: Ing. Michaela Housková



Přátelské obiloviny: Políčení na pohanku

Historickým „domovským“ původním bydlištěm pohanky je jihovýchodní Asie. Pohanka jako taková vyžaduje ke klíčení slunečné počasí a v době dozrávání je dosti citlivá na kolísání teploty vzduchu. Také má slabý kořenový systém, což říká, že nejlépe se jí bude dařit v dobře provzdušněných půdách. Tato rostlinka je také velmi náchylná k lámání, tudíž musela růst na před větrem dobře chráněných místech. Na základě všech těchto tvrzení vědci dospěli k závěru, že původem pohanka setá pochází z Himalájí, kde jsou všechna tato kritéria splněna. Po domestikování této potraviny se následně rozšířila pohanka do Číny a Indie, národy severní Indie ji znají již více než 2500 let. (1) V Čechách se začala pěstovat ve 12. století a její zpracování zde probíhá dodnes, například v pohankovém mlýně Šmajstrla ve Frenštátu pod Radhoštěm.

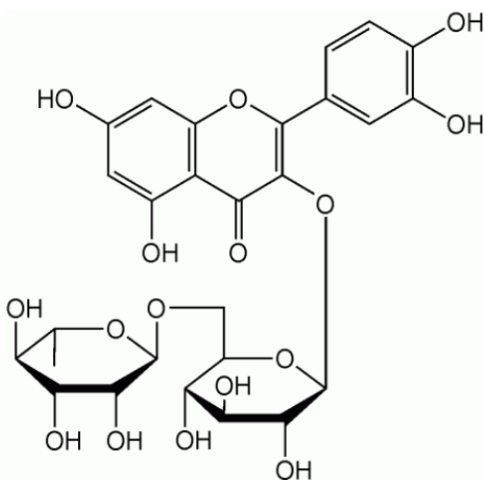
Pohanka spolu s quinoou (čti kinoou, pozn. red.) a amarantem patří mezi tzv. **pseudoobiloviny**, které mají v lidské výživě hodně podobné využití jako obiloviny. Pseudoobiloviny mají velmi podobné využití ve stravě jako obiloviny, botanicky ale patří do jiných skupin. Všechny pseudoobiloviny jsou přirozeně bezlepkové, proto mají velký význam pro celiaky a pro ty, kdo se snaží množství lepku ve stravě omezit. (2)



Co se týče živin a složení pohanky, často se díky němu označuje za „Královnu zdravé výživy“, protože obsahuje cca 11 % bílkovin (více obsahuje jen oves), obsahuje velké množství vlákniny – rozpustné i nerozpustné, což kladně ovlivňuje náš „druhý mozek“ – střevní mikrobiotu. Můžeme zde nalézt i nenasycené mastné kyseliny. V pohance také najdeme velké množství minerálů a vitamínů. (2,3)

Minerály: draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek

Vitamíny: B1, B2, B3 (niacin), E a C



Látkou, o které se ve spojení s pohankou mluví nejvíce, je **rutin** (vitamin P), což je látka, která patří mezi komplexní rostlinné flavonoidy a má léčivý účinek na cévy v celém organismu. (2) Snižuje křehkost krevních kapilár spojenou často s hypertenzí (zvýšeným krevním tlakem) a naopak zvyšuje pružnost cévních stěn, reguluje srážlivost krve a celkově posiluje imunitní systém organismu. (4) Spolu s vitaminem E pak pomáhá navracet cévám jejich původní vlastnosti po prodělaném kardiovaskulárním onemocnění. (2) Značně důležitou vlastností rutinu je také to, že v těle působí jako jakýsi „ochránce“ kyseliny askorbové neboli vitaminu C – chrání ji před oxidací způsobenou kovy a také zvyšuje její využitelnost v organismu. (4) Zároveň s vitaminem C snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, např. trombózy, infarktu nebo mozkové mrtvice.(3,4) Z tohoto důvodu je rozhodně dobrým nápadem a také našim vřelým doporučením k pohance jíst syrovou zeleninu.

Jak již bylo zmíněno, pohanka obsahuje také velké množství **zinku**, který pomáhá posilovat přirozenou obranyschopnost sliznic, hlavně v období respiračních onemocnění. Z tohoto důvodu znovu (a určitě ne naposledy) doporučím pohanku konzumovat pravidelně – hlavně teď, v době koronavirové. Dále zinek také pomáhá snižovat tlak a hladinu cholesterolu. (3)

Dalším, a pro tento článek posledním, důležitým kouzelníkem přítomným v pohance je **cholin**, který pomáhá regenerovat jaterní buňky po poškození chorobami a také alkoholem (pro regeneraci jater v případě poškození alkoholem je ale samozřejmě potřeba přestat pít 😊). Zároveň cholin pomáhá s odbouráváním tuku, který se v játrech nahromadil (diagnostické označení pro ztučnatělá játra je pojem steatóza). (3)

Věřím tomu, že těmito argumenty už jsem vás jistě přesvědčila o tom, že pohanka je **ÚŽASNOU** plodinou, kterou by byla škoda v kuchyni nevyužívat, ať už jako přílohu nebo jako pohankovou mouku, která se dá použít téměř do všeho a ještě k tomu dané potravině propůjčí svou typickou oříškovou příchuť.



Jaké výrobky z pohanky můžeme na trhu najít?*(2)

- Pohanka neloupaná – nevhodná pro zpracování v jídlech, obsahuje tvrdou slupku, která by mohla poškodit stěnu střev; vhodná pro přípravu čajů a nálevů
- Pohanka loupaná kroupy – pohanka zbavená tvrdé slupky, výchozí surovina pro veškeré ostatní produkty z pohanky tvořené; pozor ale, pohanka může být loupaná dvěma různými způsoby:
 - 1) *Tepelně* (napařováním celého semena slupka praskne a lze ji snadno odstranit) – méně šetrné, zachová v pohance méně výhodných látek, používá se kvůli vyšší výtěžnosti
 - 2) *Mechanicky* (slupka se postupně obrousí) – šetrnější, zachování vitaminů a dalších hodnotných látek (například v tuzemského mlýnu Šmajstrla ve Frenštátě pod Radhoštěm pohanku loupou tímto způsobem)
- Pohanka lámanka – loupaná pohanka nalámaná na menší kousky
- Pohankové vločky – napařená a rozlisovaná semena loupané pohanky, jsou předem tepelně upravené (díky tomu pak stačí pouze zalít horkou vodou a je možné je rovnou konzumovat, není třeba vařit)
- Pohankový bulgur – zrno nejdřív částečně uvaří, pak následně usuší, a nakonec natrhá na menší kousky (to samé jako loupaná pohanka, jen předem tepelně upravené)
- Pohanková mouka – namletím zrna pohanky, vhodná pro pečení a využití ve velké většině receptů
- Pohanková kaše – výroba z pohanky lámanky procesem zvaným extruze (navlhčená surovina je vystavena vysokému tlaku a teplotě).
- Pohankové těstoviny, sušenky,...

* produkty a obrázek byly přejaty ze stránky countrylife.cz, v tomto článku nejde o žádnou reklamu ani o spolupráci (stránku najdete pod odkazem č.2)

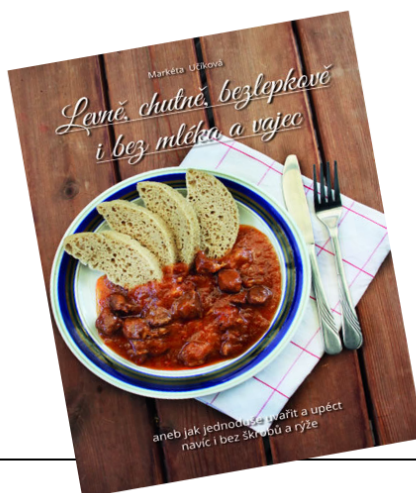
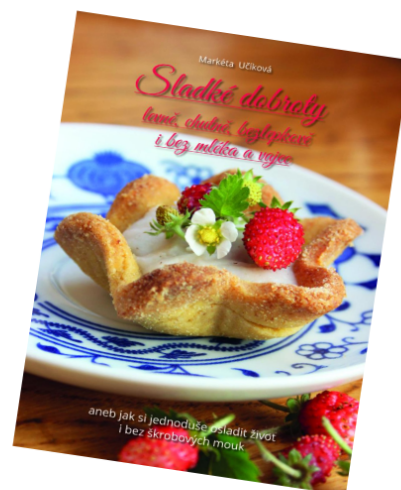
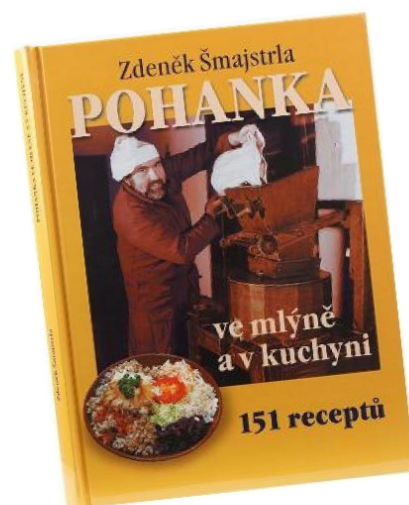
Jak správně uvařit pohanku?

Tento postup je opravdu jednoduchý:

- stačí pohanku přebrat od nechtěných „tmavých“ zrn, prostě od všeho, co byste sami nechtěli jíst, propláchnout v cedníku, čímž se odstraní i možné drobnější nečistoty nebo například slupky, které se do balení dostaly
- Následně dát pohanku do hrnce s vodou – **v poměru 1 díl pohanky, 2 díly vody (cca 100 g pohanky a 250 ml vody – tyto poměry se i dobře pamatují 😊)**
- Osolit a vařit pod pokličkou na středním plameni po dobu 5 minut
- Hrnec neotvírat, po uvaření nechat 10-15 minut odpočinout a dojít
- Vařenou pohanku můžete použít jako základ kaše (v tom případě solit méně) nebo jako přílohu k masu nebo jako základ pohankového „rizota“, případně pohankového houbového Kuby
- Dobrou chuť!

Recepty s pohankou, kam na ně? (osobní doporučení autorky)

- Rozhodně na internetu, pohanka se poslední dobou vrací zase do „módy“ a je často využívána jako novodobá zdravotina (i když už z prvního odstavce přeci víme, že novodobou potravinou rozhodně není!)
- Kniha Pohanka od Zdeňka Šmajstrly (pokud se Vám jméno zná povědomé, jen dobře! Čtete pozorně a už jsem ho zde několikrát zmiňovala, opravdu jde o českého pohankového mlynáře)
- Kuchařky od Markéty Učíkové (5) – slaná kuchařka „Levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec“ nebo její sladká kuchařka se jménem „Sladké dobroty levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec“ (v příštím čísle se můžete těšit na recenze na tyto kuchařky v sekci Knihovnička!)
- Velké množství starších kuchařek – od babiček, tam je pohanka také využívána ve velkém



Zdroje:

- (1) Šmajstrla, Z. *Pohanka ve mlýně a v kuchyni*; TNM: Rožnov pod Radhoštěm, 2000.
- (2) Vše o pohance | CountryLife <https://www.countrylife.cz/vse-o-pohance> (accessed Nov 28, 2020).
- (3) Pohanka je královnou zdravé výživy | Časopis Vital <https://vitalplus.org/pohanka-je-kralovnou-zdrave-vyzivy/> (accessed Nov 28, 2020).
- (4) Bezpečnost potravin A-Z <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92238.aspx> (accessed Nov 28, 2020).
- (5) Učíková, M.; Dostálová, Z. *Levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec, aneb, Jak jednoduše uvařit a upéct navíc i bez škrobů a rýže*; 2019.

Autorka článku: Bc. Hana Seličová

ROZHOVOR: Co mi život s bezlepkovou dietou dal a vzal?

Milí čtenáři, v této rubrice bych Vám ráda zprostředkovala, jak to s bezlepkovou dietou mají lidé, kterých si vážím a kteří jsou pro mě z různých důvodů velkou inspirací. Věřím, že Vás toto čtení osloví a že třeba najdete nové tipy, jak si s životem na bezlepkové nebo jiné dietě lépe poradit.

Dovolím si teď malou odbočku, která vysvětlí, proč jsem si vybrala pro první rozhovor dnešního hosta. Doba koronavirová je náročná. Většina z nás se snaží ze všech sil každý den zvládnout několik v podstatě neslučitelných rolí a pro někoho je současná situace doslova otázkou přežití.

Pro mě osobně je toto období příznačné naprostým nedostatkem času. Mám ho zoufale málo. A tak jsem se rozhodla k prvnímu rozhovoru o životě s bezlepkovou dietou vyzvat celiaka mně nejbližšího - svého manžela. A ono to vlastně dává i hlubší smysl. Můj muž Pavel je totiž důvodem, proč jsem se o bezlepkovou dietu začala zajímat a je mým velkým podporovatelem nejen v této oblasti. Tak pojďme na to.

Pamatuješ si na svoje první bezlepkové Vánoce?

Upřímně, asi ani moc ne. První bezlepkové Vánoce se mi nějak zvlášť nevybavují. Na to, že mám celiakii, jsem přišel někdy na podzim. Pamatuji si, že jsem měl strašnou chuť jít do pekařství. Chybělo mi tam jít a něco si koupit. Nemusím čokoládu a další klasické sladkosti. Pro mě vždy byla největším potěšením návštěva pekařství - rohlíky, dalaťmanky, koláče, buchty, vánočka. Ach jo, moje milované pekařství se stalo zakázaným územím. Vánoce si nepamatuji. Víím, že jsem je slavil bez cukroví, měl jsem sušené ovoce a oříšky. Dostal jsem takový proutěný stromeček, mám ho doma ještě schovaný, který byl těmito dobrůtkami naplněný. Na štědrovečerní večeři jsme měli rybí polévku, moji porci jsme nezahustili, a smaženého kapra obaleného v kukuřičné strouhance.

Ano, to potvrzují. První bezlepkové Vánoce byly opravdu bez cukroví. Měli jsme doma mimino a nevěděli, kde nám hlava stojí. Teprve na ty další jsme pekli linecké, perníčky a Masarykovo cukroví z pohankové mouky. Pamatuji si však, že babička přijela z Valmezu s vánočkou, pohankovou, málem ji nepřivezla, tak moc jí nevěřila. A také si pamatuji, jak jsi byl nadšený a jak jsi statečně tu „drobilku“ celý týden jedl. Babička našťastí použila formu, a tak se jí vánočku podařilo upéct i bez psyllia nebo gum, o kterých jsme tenkrát ani netušili, že existují.

Jak dlouho jsi na dietě? A je něco, co Ti i po těch letech chybí?

Na bezlepkové dietě jsem víc jak 7 let. Myslím si, že celiakie a s ní spojená dieta se v současnosti dají už pěkně zvládnout. Nabídka produktů je docela široká, informace i recepty jsou díky internetu na dosah. Co však stále chybí, je povědomí veřejnosti. Problém vidím hlavně v oblasti veřejného stravování, kde si personál plete lepek s laktózou a nemá snad ani žádnou snahu si potřebné informace zjistit. Doma si člověk nastaví systém, na návštěvu se dá jít s vlastním jídlem (v případě, že hostitelé o mé dietě neví a neměli by mi pravděpodobně co nabídnout), ale v restauraci je to bohužel úplně jiný příběh. Tam mi opravdu něco chybí.

Toto vidím také jako velkou příležitost pro zjednodušení života s dietou.

Pamatuji si, když jsme kdysi byli na dovolené v Rakousku. Říkal jsem si to je západní Evropa, tady bude bezpečí úplná pohoda, budou to mít zmačknuté. Jaké pak přišlo rozčarování, když jsme přišli do restaurace a na otázku, co mají bezpečkového, přišla strohá odpověď „NIC“. „A můžete mi něco připravit?“ „NE“. Neměl jsem vůbec sílu jim něco vysvětlovat, vy jste měli „wiener schnitzel“ a já mátový čaj.

Ano, tu nepříjemnou situaci si pamatuji. Měli jsme chuť otočit se na podpatku, ale další restaurace byla v nedohlednu a dítě potřebovalo oběd. Byl jsi tak zklamaný, že jsi nechtěl ani salát.

Na druhou stranu nikdy nezapomenu restauraci na Modravě na Šumavě. Když jsem se servírky zeptal, co mi mohou udělat bezpečkového, dostal jsem neuvěřitelnou odpověď. *“Cokoli si vyberete z jídelníčku, Vám připravíme v bezpečkové variantě.”* Cítil jsem se neuvěřitelně skvěle, objednal si smažený řízek a palačinku a cítil takové nadšení, které může pochopit snad jen celiak. Později jsme se tam ještě několikrát vrátili a zjistili, že paní majitelka je také na dietě. Nabídnout jídlo zákazníkům s potravinovým omezením brala jako naprostou samozřejmost a takto by to podle mne neměli vidět pouze celiaci.

Znám Tě a tak vím, že se nikdy dlouho netrápíš a že hledáš řešení i tam, kde zdánlivě nejsou. Jsi často na cestách a stravování v restauracích se nevyhneš. Jak sis poradil s těmito v podstatě pravidelnými nedorozuměními při objednávce bezpečkového jídla? Máš pro nás nějaké tipy, jak si s personálem v restauracích poradit?

Já si myslím, že je to vše o očekáváních. Když člověk nečeká nic, může být jen pozitivně překvapený. Jakmile čeká, že si bude moci dát vše, bude zklamaný. Přiznám se, že jídelní lístek celý nečtu, přijde mi to zbytečné, navíc v něm jsou často chyby, a proto mu nevěřím. Procházím jen jídla, která neobsahují alergen 1 a ještě si u obsluhy a často i u kuchaře ověřuji, zda se jedná opravdu o jídlo, které neobsahuje ani miligram lepku. Vždy se snažím dát restauraci šanci, když tápou, vysvětlím, co je OK a co celiak nesmí. Velmi oceňuji, když najdeme řešení. Podle mne se člověk s dietou musí smířit a já jsem šťastný za každé bezpečkové jídlo.

Strašně mne však mrzí, když se setkám s reakcí stylu, že je to můj problém. Ano, šel jsem do restaurace, že se tam najím a bezpečková restaurace to nebyla. A ano, dietní omezení je moje věc. Je jen škoda, že se o bezpečkové dietě a jiných dietách víc nemluví a že personál restaurací neví, jak s ní naložit. Asi nikoho dnes už nepřekvapí kolečkové křeslo v tramvaji, tak proč dotaz na bezpeček v restauraci velmi často obsluhu zaskočí.



Pořešili jsme strasti života na dietě, na řadě je druhá strana mince. Co Ti život s bezlepkovou dietou dal? Vidíš nějaká pozitiva? Je něco, za co jsi vděčný? Něco, co by se asi nestalo, kdyby se diagnóza celiakie neobjevila?

Celiakie mne naučila plno věcí. Jako třeba radovat se z maličností a vážit si momentů, kdy prostě jen "můžu" dělat a jíst to, co ostatní! A jsem za tyto zdánlivé drobnosti neuvěřitelně vděčný.

Dávám si pozor na to, co jím. Bez celiakie bych asi jel v "mainstreamu", kupoval polotovary a hotové potraviny se vším, co v nich je a co mému tělu úplně neprospívá. Teď si jídlo víc vychutnávám a to v plném slova smyslu. Jím zdravěji, víc poslouchám své tělo, dokážu lépe odhadnout, co v danou chvíli chce a potřebuje. To bych se asi jinak nikdy nenaučil. Dnešní uspěchaná doba kvalitnímu stravování moc nenapomáhá. A v neposlední řadě jsem hrdý sám na sebe. S bezlepkovou dietou jsem začal sám péct. Tak dlouho jsem zkoušel upéct dobrý bezlepkový chléb, až se mi to podařilo. Pak přišly na řadu další věci. Knedlíky, vánočka, větrníky. Je to úžasný pocit, když něco upečete nebo uvaříte sami a ostatním to chutná. Pokaždé, když se mi něco povede, mám velikou radost a rovnou přemýšlím, jak tu laťku posunu zase dál. Hodně lidí jakákoli limitace brzdí, já jsem se rozhodl, že mne bude rozvíjet a posunovat dál.

Omezení jako výzva ke zkoušení nových věcí, to je Tvůj přístup a já s ním souzním. A co bys našim čtenářům popřál do vánočního času a nového roku.

Asi to zní jako klišé, ale hlavně ZDRAVÍ! Všechno ostatní už nějak dopadne. Také bych všem chtěl popřát, aby těch "pozitivních drobností", o kterých jsem hovořil, bylo čím dál více. A abychom se nebáli je sami aktivně vyhledávat, jít jim naproti a žít naplno.

I já se připojuji s přáním všeho dobrého a těším se na vás v dalším čísle s novým hostem na počtenou.

Autorka rozhovoru: Eva Toman Rousová



Původní profesí jsem procesní inženýrka, zájem o lidi mne však od výrobních systémů zavedl ke vzdělávání a rozvoji organizací i jednotlivců. Na mateřské dovolené jsem založila značku EAT-fit a vyrábím bezlepkové směsi. K tomu provozuji e-shop zaměřený na zdravé potraviny pro různá dietní omezení a začínám psát svůj vlastní blog.

KNIHOVNIČKA:

Radčiny kuchařky bez lepku

O autorce - kdo je vlastně Radka Vrzalová?

"Jmenuji se **Radka Vrzalová**, je mi 44 let. To už víte, nebo jste si právě přečetli...

Už přes 13 let se zabývám bezlepkovou a přidruženými dietami k onemocnění celiakií a alergiemi na lepek či pšenici. Tvoření nových receptů a zkoušení nových potravin je můj obrovský koníček a relaxuji tím své pracovní vytížení. Prostě u něj odpočívám.

Proč jsem se tím vůbec začala bavit? Vzniklo to vlastně kvůli mojí první dceři, u které byla celiakie diagnostikována už ve 3 letech. Chopili jsme se toho s manželem radikálně a 8 let jsme vařili a připravovali dceři svačiny a obědy do školky a školy, tak aby neměla pocit, že je JINÁ...

Proto mám stránku s názvem **bezlepkovamatka.cz**."

Recenze na knihy:

Tentokrát se podíváme na „zoubek“ knihám plných receptů od bezlepkové matky a výborné kuchařky, autorky Radky Vrzalové.

Nakladatelství Grada vydalo tyto její publikace:

- Radčina kuchařka bez lepku
- Radčina kuchařka bez lepku 2
- Radčina kuchařka bez lepku Slavnosti

Pokud jste na začátku bezlepkové diety a potřebujete poradit, jak začít, Radčina první kniha Vám také poradí, čeho si všimnout při nakupování a co všechno dokážete v českých podmínkách na trhu sehnat. Na své si přijdou i ti, kteří trpí intolerancí mléka nebo vajec. Všechny kuchařky jsou přehledně rozděleny do kategorií, u nichž máme vždy úvodní slovo.

V první knize najdete rychlokurz vaření, podle kterého zvládnete všechny Radčiny recepty hravě ve vlastní kuchyni. Milovníci pečiva si v ní přijdou na své, není to ale to jediné, co v tomto díle můžeme najít. Najdeme zde také knedlíky na všechny možné způsoby, a mnoho dalších receptů a tipů, co připravit pro rodinu a návštěvy, kterých se dietní omezení týká.

Druhá kniha zaujme především snídaněmi a svačinkami, kdy často řešíme, co s sebou do práce, na výlety a na další místa, kde jsme omezeni ve stravování. Za zmínku také stojí cenné rady, jak správně na bezlepkový kvásek a se slovy autorky se lze určitě ztotožnit: „Chce to hodně trpělivost, protože je to vlastně jedno velké čekání s nejistou vyhlídkou. ALE VÝSLEDEK JE PROSTĚ BOŽÍ!“.



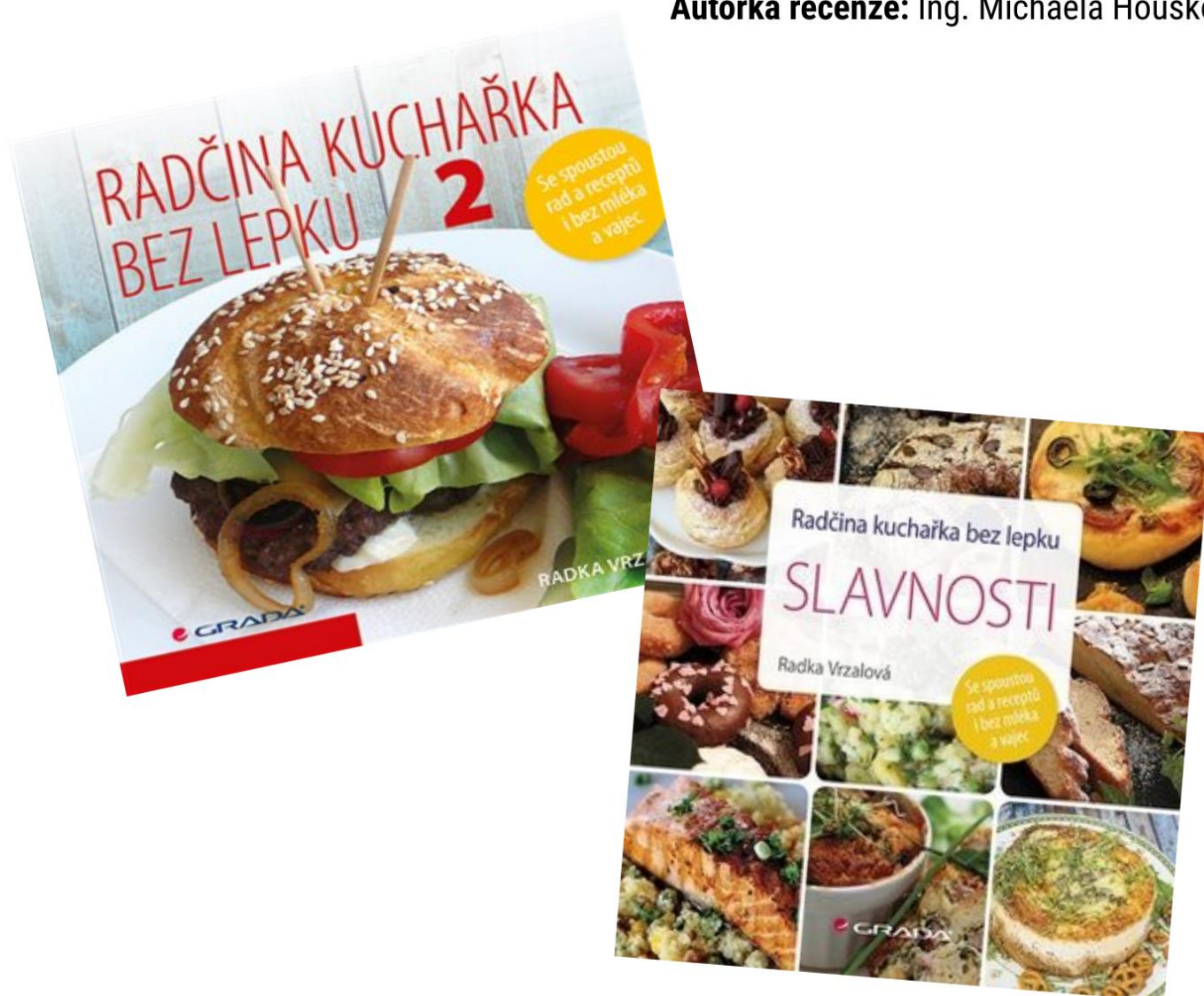
Pro ty, kteří chtějí svůj jídelníček obohatit i ve sváteční dny (sladkými i slanými dobrotami), je ideální třetí kniha Radky Vrzalové. Toto dílo je jistou vyhlídkou pro zpestření oslav narozenin, návštěv, svátečních dnů, nebo jen pro oživení jinak běžných všedních dnů. Toto vydání mě zaujalo především rozdělením kapitol do měsíců. Například v srpnu, kdy je grilování skoro na denním pořádku, můžete jako dezert upéct Jahodový koláč pro Macha a Šebestovou, dle autorky „fotogenický, rychlý a moc dobrý“ ☺. Samozřejmě to nevyklučuje možnost, že si ho můžete upéct i v lednu ☺ ale čerstvé jahody jsou čerstvé jahody!

Velkou výhodou pro nás bezlepkáře je především to, že Radka rozumí potravinám díky svému vzdělání a recepty nejsou jen jakýmsi „přepisem“ lepkových receptů na bezlepkové, ale jsou sepsány do takových podrobností, že nemusíme mít strach, že bychom něco nezvládli. A než se o recepty s námi všemi podělila, tak prošly „testem“ rodiny, přátel a známých, a jsou několikrát odzkoušené.

Pokud doteď ještě váháte, zda některou z kuchařek pořídit, zajděte si do knihkupectví alespoň jimi prolístovat. Ač se na první pohled může zdát, že recepty jsou dlouhé a zaberou mnoho času, není tomu tak. Radka se snaží v každém receptu svými poznámkami nezapomenout na různé detaily, nad kterými bychom se mohli pozastavovat. Pokud si myslíte, že při bezlepkové, případně i přidružené bezlaktózové dietě, se již chutně a dobře nenajíte, Radčiny kuchařky Vás vyvedou z omylu.

Dobrou chuť!

Autorka recenze: Ing. Michaela Housková



A abyste měli malou ochutnávku toho, jak skvělou práci při tvorbě kuchařek Radka Vrzalová odvedla, poskytla nám svůj nejnovější vánoční recept na:

Marcipánový chlebíček

bez lepku a mléka

Jemný, vláčný a opravdu trvanlivý, Je opravdu strááázně dobrý... Pro klasickou verzi lze připravit moučník z mléčných či bezlaktózových výrobků.

BUDETE POTŘEBOVAT:

- 250 g Alsanu pokojové teploty
 - 200 g krupicového cukru + 1 vanilkový cukr
 - 5 celých vajec vel. M
 - 100 g mandlové smetany
 - 300 g Eat-fit samokypřící **nebo** Bešamel a 12 g kypřícího prášku
 - 50 g mandlové mouky
 - 100 g mandlového marcipánu Dr. Oetker
 - 3 pol. lžičice kakaového prášku
 - 2 pol. lžičice rostlinného mléka pro naředění kakaového těsta
 - Mandlové aroma Dr. Oetker nebo (Lidl vánoční nabídka)
 - 210 g hořké čokolády (70 procentní) rozpuštěné s 50 g olivového nebo řepkového oleje + hrst na pánvi opražených mandlí
- Dlouhá forma na biskupský chlebíček, pečící papír, trošku tuku na přichycení + pečící papír pod formu do trouby



POSTUP:

1. Všechny suroviny si vyndáme aspoň tři hodiny na linku, aby měly stejnou teplotu. Tuk vyšleháme s cukry v robotu nebo mixérem cca 5 minut do našlehané hmoty, po jednom přišleháme vejce.
2. Opatrně přidáme směs mouky a mandlí a promícháme silikonovou stěrkou. 1/3 těsta necháme ve šlehací misce. Ostatní těsto rozdělíme do dvou misek, do jedné přimícháme kakao s dvěma lžicemi rostl. mléka a do druhé přistrouháme marcipán a přidáme pár kapek mandlového aroma (3-4) a opatrně promícháme.
3. Do formy na chlebíček vlepíme pomocí trošky tuku pečící papír a opakovaně vrstvíme těsta – třené vanilkové, kakaové a marcipánové, až naplníme formu.
4. Pečeme na 175°C zvolna cca 50-60 minut, pokud se shora připéká (hlavně kakaové těsto), pak přikryjeme alobalem a dopékáme, až je špejle po vytažení ze středu chlebíčku suchá.
5. Necháme vychladnout ve formě na mřížce, pak opatrně překlopíme na táč.
6. Čokoládu rozpustíme s tukem a přidáme na sucho opražené mandle. Směsí přelijeme vychladlý chlebíček. Krájíme ostrým nožem a uchováváme přikryté alobalem.

ZPRÁVA: Zrušené podzimní Setkání celiaků 10.10.2020

Rok 2020 je co se týče hromadných společenských aktivit a akcí doslova prokletý. Nevyšlo nám jaro, ale povedlo se nám aspoň přesunout naše tradiční Setkání celiaků na červen, díky čemuž se mohlo uskutečnit v podobě, o které jsme psali v minulém dílu newsletteru (článek o jarně-letním Setkání celiaků 2020).

Všichni jsme během léta doufali, že druhá vlna epidemie COVID-19 nepříjde, a že podzim bude klidný a bude zase zpátky v pohodlných zajetých kolejích "bezpečného světa" bez rizika nákazy všude tolik omílanou nemocí. I kvůli tomuto očekávání byly přípravy na velké Podzimní setkání celiaků v plném proudu, byli jsme domluveni s vystavovateli a dokonce jsme pro vás měli připravené i "žhavé novinky" z bezpečkového trhu. Bohužel ale, jak se říká - člověk míní, život mění. Epidemie nepolevila a my jsme byli nuceni naši plánovanou akci zrušit - v rámci zdraví vašeho i našeho. Někteří z vystavovatelů byli ochotni poskytnout vám své služby pomocí online objednávek za zvýhodněné ceny - za tento vstřícný krok jim všem velmi děkujeme! Mezi tyto vystavovatele patří značky:

EATfit
SMĚSI PRO BEZPEKOVÉ PEČENÍ

Pharma Nord

Elinai
ITALIA

BENKOR



RACIO

Titulčiny dobroty
od 2005
HAND MADE PIZZA

EXPRES MENU
SINCE 1999

Doufáme však, že se všichni brzy zase uvidíme v plné síle a třeba i s nějakými novými dovednostmi v kuchyni nebo novými tipy na bezpečkové mňamky. Pevně věříme, že se v roce 2021 setkáme osobně a online život se přesune zpět do reálného "offline" světa!

Mějte se krásně a buďte zdraví!



Autorka článku: Hana Wagnerová



Kdy bude jarní setkání roku 2021 a bude vůbec?



Právě kvůli této době, kdy není jisté vůbec nic, ještě nemáme stanovené konkrétní datum pro jarní Setkání roku 2021. Nebojte se však ničeho! Určitě se včas dozvíte termín i případné jiné změny, které by mohly nastat.

V každém případě sledujte naše sociální sítě, na kterých se dozvíte veškeré důležité informace:



Klub celiakie Brno



@klubceliakiebrno

Místo pozvánky na jarní setkání, které sem momentálně nemůžeme umístit jsme se rozhodli sem dát informace, pro ty z vás, kteří jsou celiaky čerstvě nebo ještě pořádně neznají naše tradiční akce:

Obecně Klub celiakie Brno pořádá během roku dvě Setkání, a to:

- jarní Setkání celiaků v Brně (květen) - prodejní výstava s možností ochutnávek
- podzimní Setkání celiaků v Brně (říjen) - prodejní výstava s ochutnávkami obohacená o odborný program (přednášky lékařů a dalších odborníků z praxe)

Dále jsou během roku pořádány, teď už **nepravidelné, schůzky členů** Klubu celiakie Brno, na kterých si můžete popovídat jak s organizátory Klubu, tak i s "profesně staršími" celiaky, kteří Vám mohou lecco poradit. O minulé schůzce se můžete dočíst na první straně tohoto čísla ve článku s názvem Kavárnská schůzka celiaků.

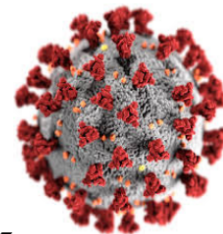
Termín další schůzky zatím nemáme domluvený, ale co vám s jistotou můžeme říct už teď je to, že pro vás určitě v letních měsících roku 2021 chceme naplánovat **venkovní schůzku členů!** Sednout si v letní odpoledne na piknikovou deku, pozobávat bezlepkové sušenky nebo jiné laskominy a povídat si s lidmi, kteří rozumí Vaším dietním problémům? To přeci zní jako moc fajn plán!

Pro ty z vás, kteří by si takovouto schůzku nedokázali představit - podívejte se na náš Facebook nebo instagram, už jednou jsme pořádali bezlepkový piknik v Lužánkách a sklídl opravdu velký úspěch!

Autorka článku: Hana Wagnerová

ČLÁNEK:

Celiakie a COVID-19 - Jak to doopravdy je s naší ohrožeností?



Poslední dobou neustále omílané téma – nejen v médiích, ale také na sociálních sítích – naši facebookovou skupinu CELIAKIE nevýmáje. Rozhodli jsme se proto, že tyto debaty o potencionální větší nebezpečnosti onemocnění COVID-19 a vaše obavy z něj vezmeme jako podnět pro tento článek. Pojdme se tedy na tuto problematiku podívat trochu více z blízka.

Nejprve si shrňme, co je vlastně ta naše "známá" **celiakie** – celiakie se je běžné imunitou zprostředkované onemocnění střev spuštěné příjmem glutenu v potravě (pšenice, žito, ječmen) u geneticky citlivějších jedinců. (1) Gluten (lepek) je zásobním proteinem pšenice a příbuzných obilovin. (2)

Hned na začátek si řekněme tu zásadní informaci tohoto článku, na kterou v průběhu ještě jednou narazíte, a to, že **lidé s celiakií NEPATŘÍ mezi imunokomprimované pacienty** – tedy ty, kteří jsou ohroženi poklesem imunity. Ano, celiakie je opravdu autoimunitní onemocnění, jak spousta z vás jistě teď napadlo. Jenže slovní spojení „autoimunitní onemocnění“ nemusí nutně okamžitě značit sníženou celkovou imunitu pacienta. Reakce těla celiaka na lepek je založena na imunitní reakci těla „proti vlastním buňkám“, proto je toto onemocnění nazýváno jako autoimunitní. Když tuto interakci a imunitní reakci vypíšu více, tak v podstatě glutenové peptidy ve střevě poté spouští imunitní stimulaci tzv. pomocných T-lymfocytů (v tomto případě Th1), která následně vede k epiteliálnímu zánětu (tedy zánětu buněk epitelu – tady konkrétně výstelky střev). Stimulace T-lymfocytů poté také vede ke zvýšenému množství lymfocytů vyskytujících se v buňkách střevního epitelu a k pro celiakii typické ztrátě klků a zploštění epitelů a také k produkci protilátek a příznaků snížené absorpce živin. (1)

Jedinou účinnou léčbou tohoto onemocnění, jak jistě víte, je doživotní bezlepková dieta. Zaléčení poškozeného střeva se liší člověk od člověka – u malých dětí může dojít k nápravě během několika měsíců, u dospělých se tento čas liší také závažností poškození, ale většinou se pohybuje v řádech let. U refrakterní celiakie (celiakie neodpovídající na léčbu) bohužel k zahojení střeva nedojde nikdy a musí dojít k léčbě kortikosteroidy, doplňky a imunosupresivy pro potlačení nežádoucí imunitní reakce. (3)



To, co je COVID-19 jistě už dávno víte, takže na ten se tady zaměřovat nebudeme – tady se podíváme spíše právě na to, jak jsou pacienti s celiakií ohroženi touto nákazou v porovnání s běžnou populací. Jelikož pandemie probíhá už nějakou dobu, článků na toto téma přibývá. Zabývají se jednak autoimunitními onemocněními obecně, tak i konkrétně celiakií.

Autoimunitních onemocnění je velké množství, některé tyto diagnózy jsou léčitelné lépe, některé hůře. **Proto je potřeba si v případě debat o autoimunitních onemocněních ve spojitosti s COVID-19 uvědomit, že dlouhodobě léčený celiak imunitním systémem odpovídá spíše zdravému člověku a do skupiny vysoce ohrožených lidí se tedy nemusí vůbec řadit.** Pro úplnost informací ale zahrnuji i informace z článků týkajících se komplexně autoimunitních onemocnění.

Tyto články se v principu shodují na tom, že pacienti trpící autoimunitním onemocněním (obecně!) mohou mít mírně zvýšenou pravděpodobnost nákazy onemocněním COVID-19. (4) Na jednu stranu pacienti s autoimunitním onemocněním mohou mít mírně zvýšenou pravděpodobnost nákazy kvůli imunosupresi (potlačení imunitní reakce těla na podnět), na druhou stranu ale tito pacienti mohou ze své imunosuprese „těžit“ tím, že tento jev poté snižuje pravděpodobnost abnormálních imunitních reakcí těla, které potom z většiny mohou za vážný průběh nemoci COVID-19 – konkrétně například zápal plic způsoben následky viru SARS-CoV-2. (4)

Co vše se tedy řadí mezi autoimunitní onemocnění?

- hemolytická anémie – tělo si v podstatě ničí své vlastní červené krvinky, což následně způsobuje chudokrevnost

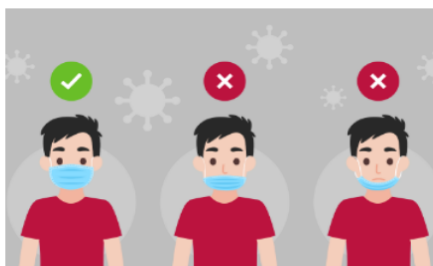
- diabetes mellitus typu 1 – imunitní reakce těla proti beta buňkám Langerhansových ostrůvků v pankreatu, které tvoří inzulin – kvůli tomu dochází k nedostatku inzulinu v těle a neschopnosti metabolizovat sacharidy

- chronická gastritida typu A – reakce těla proti parietálním buňkám žaludeční sliznice

- a mnohá další

Vyjádření k závislosti pravděpodobnosti nakažení nemocí COVID-19 a celiakie už bylo do světa vypuštěno několik, já jsem si dovolila volně přeložit **zprávu celiakům od Dr. Alessia Fassana z Massachusettské všeobecné nemocnice:**

„Nutno na začátek podotknout, že celiaci nepatří mezi imunokomprimované pacienty. Imunitní systém člověka s celiakií určitě nebude pracovat na 100 % v porovnání s běžnou populací, ale rozhodně se celiak nemůže řadit mezi nejvíce ohrožené potenciální pacienty (*pozn. red. - samozřejmě v případě, že nemá další rizikové faktory, jakými jsou například obezita nebo astma*). V případě poctivého dodržování bezlepkové diety platí pro celiaky stejná pravidla, jako pro běžnou populaci – tedy tady všude vyvěšená pravidla pro omezení šíření nákazy (*zde v ČR jde o pravidlo 3R – ruce, rozestupy, roušky; pozn. red.*). Jde samozřejmě o obecně platná ustanovení – vyhýbání se místům s velkým množstvím lidí, omezení osobního kontaktu, ať už jde o potřesení rukou s kolegou nebo polibek na tvář se známou.“ (5)



Autorka článku:
Bc. Hana Seličová

Zdroje:

(1) Adriaanse, M.; Leffler, D. A. Serum Markers in the Clinical Management of Celiac Disease. *Dig Dis* **2015**, *33* (2), 236–243. <https://doi.org/10.1159/000371405>.

(2) Chapel, H.; Haeney, M.; Misbah, S. A.; Snowden, N.; Thon, V. *Základy klinické imunologie: 6. vydání*; 2018.

(3) Celiac disease - Diagnosis and treatment - Mayo Clinic <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/celiac-disease/diagnosis-treatment/drc-20352225> (accessed Nov 23, 2020).

(4) Emmi, G.; Bettioli, A.; Mattioli, I.; Silvestri, E.; Di Scala, G.; Urban, M. L.; Vaglio, A.; Prisco, D. SARS-CoV-2 Infection among Patients with Systemic Autoimmune Diseases. *Autoimmun Rev* **2020**, *19* (7), 102575. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2020.102575>.

(5) Celiac Disease and Coronavirus (COVID-19): Dr. Alessio Fasano's Message to the Celiac Community <https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/celiac-disease-and-coronavirus-covid-19-dr-alessio-fasanos-message-to-the-celiac-community> (accessed Nov 23, 2020).

ZUBŘÍ II. BĚH

LETNÍ TÁBOR PRO DĚTI S CELIAKIÍ

Zubří u Nového Města na Moravě

ČERVENEC 2021



Má Vaše dítě celiakii a musí držet striktní bezlepkovou dietu? Přemýšlíte, kde by mohlo strávit letní prázdniny? A co byste řekli na letní dětský tábor se zajištěnou bezlepkovou stravou? Že jo?



PAK ZBYSTŘETE!

Ptáte se, proč by mělo jet vaše dítě právě s námi?

Po celou dobu tábora
zajištěn ZKUŠENÝ DIETNÍ
DOZOR!

14 dní uprostřed přírody, z jedné
strany tábora rybník, z druhé les.

Tým zkušených oddílových
vedoucích, zdravotníků a dietářů.

Mnoho aktivit, které doma
děti nezažijí!



maškarní ples 2020



hasiči 2020



kanoce 2020



Klub celiakie Brno



@klubceliakiebrno



Kontakty:

h.selicova@klubceliakie.cz - informace o táboře

m.houskova@klubceliakie.cz - přihlášky, tel.: 725 419 997

RECEPT:

Tradiční vánočka bez lepku a laktózy

Vánoce se nám kvapem blíží a co jiného za recept sem dát než tradiční vánočku - samozřejmě v bezlepkovém provedení! Zeptali jsme se tedy na recept na vánočku naší členky Lenky, která peče tu nejlepší a nejnadýchanější vánočku, kterou známe! A tady je:

Co budete potřebovat?

- 700 g Jizerky (zlaté)
- 100 g jáhlové mouky
- 0,5 l bezlaktózového mléka
- 150 g cukru
- 150 g Hery
- 4 vejce
- kostka kvasnic
- špetka soli
- vanilkový cukr
- citronová kůra
- rum
- dle chuti ořechy, mandle, rozinky nebo kandované ovoce



Necháme vzejít kvásek, do něj následně vmícháme všechny ingredience a necháme kynout ve formě na teplém místě. Po nakynutí pečeme na 180°C.

Tvarohová vánočka

Druhý recept je trochu méně tradiční, na chuti to vánočce ale rozhodně neubírá! Doporučujeme pro změnu také vyzkoušet.

Co budete potřebovat?

- 250 g plnotučného tvarohu
- 500 g pohankové mouky
- 120 g moučkového cukru
- 150 g másla
- 2 vejce
- 70 g rozinek
- 1 bezlepkový prášek do pečiva
- kůra z jednoho citronu
- 70 g loupaných mandlí (plátky)

Na závěr:

- 1 vejce na potřetí
- 1 lžička moučkového cukru na posypání

Smícháme všechny ingredience a pečeme na 180°C. Na závěr potřeme vejcem a před servírováním posypeme moučkovým cukrem. Dobrou chuť!



Autorka receptu: Lenka Haiserová

PŘÍBĚH: PEKÁRNA ŽIVÝ CHLÉB

V Klubu celiakie Brno jsme vždycky rádi, když narazíme na novou českou firmu, která je schopná nám - bezlepkářům - poskytnout něco nového, na co jsme třeba nenarazili od počátků diety. Jakkoliv se to může zdát neuvěřitelné, někteří bezlepkáři od začátku své diety bohužel nedošli k OPRAVDU DOBRÉMU bezlepkovému chlebu a už si zvykli na chléb kupovaný, který většinou nebývá tak dokonalý, jako ten právě vytažený z trouby. Co si budem. Proto jsme se spojili s mladou majitelkou a zakladatelkou malé pekárny Živý chléb Martinou Abghanovou, kterou jsme poprosili, aby nám o své firmičce něco málo prozradila!

„Kde sehnat chutný a opravdový bezlepkový chléb?“

To byla moje zásadní otázka, když jsem před více než dvěma lety přecházela na bezlepkovou stravu. Sháněla jsem nějaký skutečně dobrý chléb, takový, který by měl křupavou kůrku, ale zároveň by byl uvnitř měkký a vláčný. Chléb, který by měl tu správnou chuť a vůni, ale aby se v jeho složení nenacházely věci, které v něm nemají co dělat. Nechtěla jsem jíst žádné trvanlivé bezlepkové náhražky klasického pečiva, plné přídavných látek, kterými se vyznačují průmyslově zpracované potraviny. K mému údivu jsem zjistila, že sehnat takový chléb na českém trhu je skoro nemožné.



Sama sebe jsem se ptala, jestli lidé, kteří ze zdravotních důvodů nemohou jíst lepek opravdu přicházejí o možnost pochutnat si na této základní potravíně.

Má pozornost se tedy obrátila jinam. I když se poctivý bezlepkový chléb nedal sehnat v obchodě, muselo být přece možné, upéct si ho doma. V té chvíli jsem začala pátrat po všemožných receptech na bezlepkový kváskový chléb, a to v knihách i na internetu. Nejvíce mě inspirovala kniha od slovenské autorky Lenky Mančíkové s názvem Kvásek. Tam jsem se dozvěděla, jak si založit bezlepkový kvásek a jaké vlastnosti mají jednotlivé bezlepkové mouky. Tuto knížku opravdu doporučuji každému, kdo se rozhodl začít s pečením chleběů na vlastní pěst.

Začala jsem tedy experimentovat s bezlepkovými moukami a těsty. Již od začátku jsem se řídila svou intuicí a nalezené recepty mi sloužily spíše jako inspirace. Když jsem začínala objevovat svět bezlepkového pečení, měla jsem už několikaletou zkušenost s pečením žitno-špaldových chleběů, a tedy jsem věděla, jak se starat o kvásek, nebo jak poznat správně nakynuté těsto.

Musím říct, že mě již při prvních pokusech překvapilo, jak jsou bezlepkové chlebíky povedené a chutné. To mě motivovalo k dalšímu zkoušení a objevování. Najednou mě to úplně pohltilo a já se dostala do stavu zvaného flow (pozn. red. čti [flou], stav, kdy je člověk zcela pohlcen aktivitou, která mu poskytuje potěšení a pocit zadostiučinění). Celé dny jsem přemýšlela, jak vylepšit svůj recept na chléb, jak zdokonalit průběh kynutí a pečení. Najednou se tato činnost stala mým největším koníčkem a mou vášní. Několik lidí se dozvědělo, co dělám a začalo si u mě bezlepkový kváskový chléb objednávat.

Po několika měsících se můj recept vytvořený technikou pokus – omyl již skoro neměnil, byla jsem spokojená. Měla jsem vlastní originální recept na bezlepkový chléb a také jasnou představu, čemu se chci dlouhodobě věnovat.

Na střední škole jsme ve třetím ročníku měli jako součást vyučování *podnikatelský projekt*. Šlo o to, abychom ve skupinách vytvořili podnikatelský záměr a teoretický plán celého průběhu námi zvoleného podnikání. Byla to skvělá příležitost, využít projektu a vdechnout život nové bezlepkové pekárně. Náš čtyřčlenný tým se toho s nasazením ujal, v té době vzniklo naše logo a také jsme si stanovili cíle a směr, jakým by se měla *Bezlepková pekárna Živý chléb* ubírat. Chtěli jsme lidem nabídnout co nejvyšší kvalitu v podobě přírodních surovin, poctivé ruční výroby a vynikající chuti, jelikož to vše náš produkt splňoval.



Proč jsme naši pekárnu pojmenovali právě takto? Bylo to proto, že jedna zákaznice, která ode mě v té době chléb pravidelně kupovala, o něm řekla, že narozdíl od jiných bezlepkových chlebů je tento více živý. Také je to výstižné pojmenování pro něco, co kyne díky kvasinkám a mléčným bakteriím nacházejícím se v kvásku.

Od té doby uplynuly již dva roky, s týmem už nepracuji, ale pořád jsme v kontaktu a občas s nimi konzultuji další kroky, směřující k oficiálnímu rozběhnutí Bezlepkové pekárny Živý chléb. Prozatím pečuji jenom na objednávku pro menší okruh zákazníků. S potěšením vás všechny zvou na ochutnávku mých bezlepkových chlebů, která bude probíhat již v prosinci 2020 v prodejně zdravé výživy Zdraví s CHUTÍ, nacházející se v centru Brna na Náměstí Svobody v OC Omega. O přesném termínu ochutnávky budu předem informovat na naší facebookové stránce Bezlepková pekárna – Živý chléb.



Autorka článku: Martina Abrhanová

TIPY NA RESTAURACE V ČR, KDE SE BEZLEPKOVÉ DIETY NEBOJÍ

aneb celiakova cesta za jídlem

Jelikož všichni víme, jak složité 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. A protože doporučení, kde se dobře najíst, není nikdy dost, přidáváme další seznam restaurací, bister a kaváren. A tentokrát nezůstaneme jen v ČR - dokonce zavítáme i k našim sousedům, a to na Slovensko!

BRNO

Steakhouse K1
Restaurant La Corrida
Jedna báseň
Akát
Charlie's
Restaurace na Vyhlídce - U
Černé Báby
Fat Free
Jacoby
Stopkova Plzeňská pivnice
BRNO ROZVOZ KRABIČKY
Fresh box
(www.freshbox.cz)
Girafit
(www.girafit.cz)

SLOVENSKO

Hotel FIS - Štrbské pleso
Crepes caffè - Štrbské pleso

BRNO KAVÁRNY

De Fleurs
Café Atlas
Cukrářství Bukovský

BLANSKO

Hotel Panorama

JEDOVNICE

Hotel Kras (při ubytování)
SURFbar restaurant

TIŠNOV

Tišnovská Rychta

DOLNÍ VĚSTONICE

Vinárna a Pension
U Langrů

ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Měšťanský pivovar
Cukrárna u Kačeny

LIPOVÁ-LÁZNĚ

Hotýlek u Kance

JESENÍK

Hotel Křížový vrch

ŠPINDLERŮV MLÝN

Šrub pod Medvědínem
Josefova bouda

Jilemnice a Vrchlabí

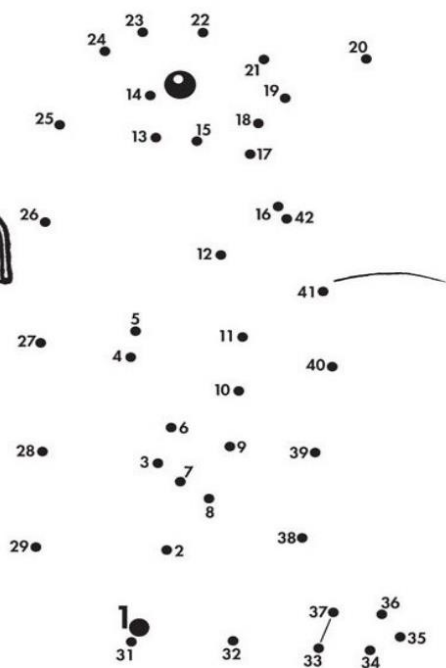
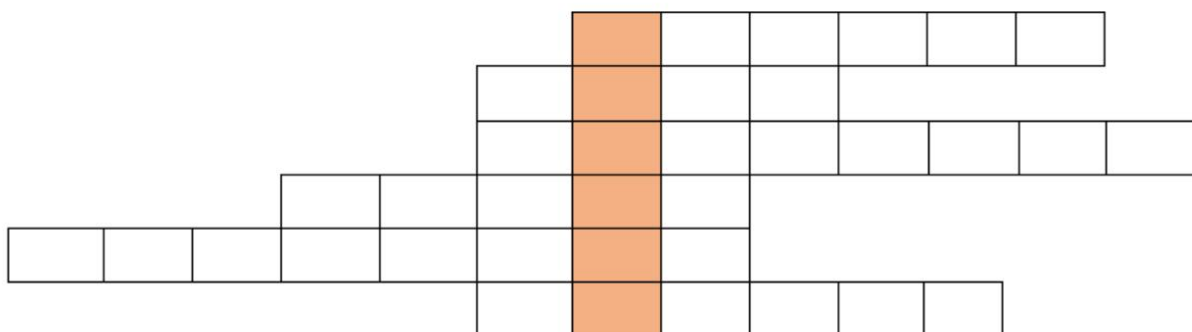
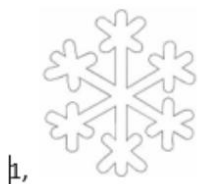
Botta caffè

Změna provozovatele, kuchaře a jídelníčku vyhrazena.

V restauracích a kavárnách vždy o bezlepkové dietě diskutujte s obsluhou!

Znáte nějakou dobrou restauraci, bistro, kavárnu, která je osvědčená a nenašli jste v tomto nebo předchozím čísle? Neváhejte se nám do redakce ozvat! redakce@klubceliakie.cz

Lušení bezle(b)káře:



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.



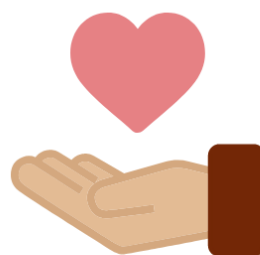
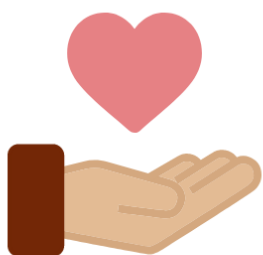
Fotografie ze všech pořádaných akcí naleznete na našem účtu na rajčeti: <https://zubri2010.rajce.idnes.cz/>

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