

ČÍSLO 1, ROČNÍK IV



NEWSLETTER

#KLUBCELIAKIEBRN 



www.klubceliakie.cz

ÚVODNÍ SLOVO

...srdcem celiak

Vážení členové a přátelé Klubu celiakie Brno, opět je za námi pár měsíců od posledního čtvrtletníku. Doufáme, že se máte co nejlépe to vzhledem k situaci jde, a že Vám náš časopis vykouzlí aspoň malý úsměv v této zamračené a smutné době. Pro všechny je to těžké, ale musíme věřit, že se vše brzylepší - jen prosím vás, dodržujme opatření - hlavně kvůli sobě a svým nejstarším nejbližším. Víím, už je to dlouhé, ale osobně věřím tomu, že když se teď ještě na nějakou dobu zakousneme a vydržíme, bude nás čekat zlepšení díky proočkování a kolektivní imunitě populace. A díky tomu i krásné léto se svými nejbližšími!

Co Vás v tomto čtení čeká? Podíváme se zde na nové kuchařky od Markéty Učíkové, které zajišťují "bezlepkovost, bezmlékovost, bezvaječnost" a spoustu dalších "bez" v přirozených receptech z běžně dostupných surovin. Také se mrkneme na to, jak to vypadá s jarním Setkáním, jaké jsou výhody členství v Klubu celiakie Brno a sponzoring. Nemůžeme se vyhnout ani tolik aktuálnímu tématu očkování a celiakie. No a poté nás čekají sladké tečky - připomínka, že se milovými kroky blíží náš milovaný tábor v Zubří u Nového Města na Moravě, také že pro vás máme společně s Vladěnou Halatovou, bezlepkovou pekařkou a kuchařkou, připraveno online pečení před Velikonocemi, dále nám naše Miša poskytla recept na své skvělé zapečené palačinky a na konec se podíváme na novou značku sponzorující Klub celiakie Brno - Black Kale.

Příjemné čtení a pevné zdraví přeje šéfredaktorka

Hana Selíčová

OBSAH

- str. 1 - Přátelské obiloviny: Jáhly neboli proso
- str. 3 - Knihovnička: Knihy Markéty Učíkové - Sladké i slané dobroty levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec
- str. 5 - Zpráva: Co setkání?
- str. 6 - Výhody členství v Klubu celiakie Brno
- str. 6 - Chcete se stát naším sponzorem?
- str. 7 - Naši stávající partneři, spolupracující firmy a sponzoři
- str. 8 - Pojišťovny - aktualizované info
- str. 9 - Celiakie a očkování
- str. 10 - Tábor se blíží!
- str. 16 - Recept na zapečené palačinky
- str. 17- Online pečení s Vladěnou Halatovou
- str. 19 - Nová značka v Klubu: Black Kale
- str. 20 - Tipy na bezlepkovou inspiraci na sociálních sítích
- str. 21 - Kdo jsme?
- str. 22 - Proč se stát členem Klubu celiakie Brno?

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

Přátelské obiloviny: Jáhly neboli proso

Možná se hned ze začátku ptáte, proč jsou tady dva názvy? Proč se jáhlům říká dvojmo? Taky mě to zaujalo, tak jsem zapátrala a zjistila jsem, že proso označují celou rostlinu, ze které tato potravina pochází, zatímco jáhly jsou výrazem označujícím pouze vyloupaná zrníčka, která z prosa pochází (1). Jáhly jsou tedy přirozeně bezlepkovou potravinou, která vzniká vyloupaním prosa (2). Proso patří do rodu *lipnicovitých*, lidově řečeno tedy nejde o obilovinu, ale o travu (1,2). Co je pro nás na jáhlech nejdůležitější, je samozřejmě bezlepkovost. O tu se u této obiloviny rozhodně nemusíte bát a můžete ji klidně v kuchyni používat tak, jak hrdlo ráčí. Dříve byly jáhly hodně využívány našimi babičkami a prababičkami, v dnešní době naštěstí tato pseudoobilovina zažívá velký návrat na poličky do špajzek. Čím jsou tedy jáhly tak zdravé? Pojdme se podívat na jejich složení.

Co všechno jáhly obsahují?

Jáhly obsahují na 100 g:

- 1514 kJ = 362 kcal
- 11 g bílkovin
- 73 g sacharidů
- 4 g tuku
- 8,5 g vlákniny



Kdo se trochu pohybuje ve zdravé výživě už tady vidí velkou výhodnost jahel zařazených do jídelníčku. Mají poměrně velké množství vlákniny, která je důležitá pro naše zdravé zažívání, zejména pro "výživu" našeho střevního mikrobiomu - bakteriemi, se kterými když je člověk zadobře, mu jen pomáhají a určují spoustu důležitých faktorů zdraví, jako je třeba hormonální rovnováha organismu. Zároveň přítomná vláknina snižuje glykemický index této potraviny, který se pohybuje v rozmezí 55 - 60 (3). Jáhly také mají na "přílohu" docela dost bílkovin a zároveň malé množství tuků. Tady mě prosím nechápejte zle, zdravé tuky jsou nezbytná součást našeho jídelníčku a není důvod se jim extrémně vyhýbat. Velkého množství sacharidů není třeba se děsit - stejně jako tuky jsou opravdu potřebné pro správné fungování organismu, hlavně v přílohách obecně bývají sacharidy spíše komplexní, které potom poskytují "energii na celé dopoledně" přesně jako prezentuje známá firma Bebe u svých svačinových sušenek.

Kromě makroživin výše vypsanych obsahují jáhly také velké množství důležitých minerálů a vitamínů. Z minerálních látek zde najdeme hořčík, draslík, fosfor, křemík, měď, železo a zinek, z vitamínů pak B1 a B2 (3). Všechny přítomné minerály pak významně přispívají ke zdraví kosterní, svalové a srdeční soustavy (1).

Jak jáhly působí na náš organismus? Čím nám pomáhají?

Mezi hlavní vlastnosti jahel patří jejich zásaditost a mírný diuretický (čili močopudný) efekt. Tento efekt způsobuje podporu funkce ledvin a následně zvýšené vylučování vody z těla, díky čemu se pak v močovém měchýři nezadržuje moč a nedochází tam k nežádoucímu růstu bakterií a k nepříjemným infekcím. Zásaditost je pak důležitá z toho pohledu, že většina dnešních běžně užívaných obilovin (jako třeba nadužívaná pšenice) se chovají kyselě a tím bohužel podporují vhodné prostředí pro bakterie způsobující nepříjemná onemocnění v ústech a dalších částech trávicího traktu (1,3).



Tradiční čínská medicína pak jáhly řadí mezi potraviny, které zahřívají (3). Tato zrníčka o průměru asi 1 mm mají také blahodárný efekt na žaludek, slinivku a slezinu - hlavně díky tomu, že zvyšují vnitřní sekreci těchto orgánů a tím zvyšují tolik potřebnou vlhkost v těle (3).

Jáhly ale nemají efekt pouze na naše fyzické zdraví, ale díky vitaminům ze skupiny B také na naši psychiku. Ty totiž společně s fosforem mají prokázaný pozitivní efekt při léčbě depresí a celkově při podpoře psychického stavu jedince. Dostatečný příjem vitamínu B je také důležitý při regulaci únavy (4).

Jak jáhly připravovat? Co dělat když jsou hořké?

Jáhly se dají připravovat jak na slano, tak i na sladko. Můžete z nich udělat skvělý základ ranní kaše, ale také třeba rizoto s bylinkami nebo třeba přílohu k masu. Variací je velké množství a jejich výhodou je to, že jsou opravdu univerzální potravinou použitelnou téměř všude.

Základem přípravy jáhel je jejich spaření horkou vodou. Dělá se to kvůli tomu, že jáhly obsahují větší množství nenasycených mastných kyselin a jsou tedy náchylnější ke žluknutí (3). Mohlo by se stát, že když si uvaříte jáhly bez předchozího spaření, místo jemné jáhlové chuti na jazyku najdete spíš nepříjemnou hořkost. Stačí si před přípravou jáhel dát vařit vodu v rychlovarné konvici a následně jí jáhly v sítku prolít a poté vysypat do připraveného hrnce. (Nám se doma nejvíce osvědčil stejný hrnec, jaký používáme na rýži - vyšší s tlustým dnem. Jáhly se nepřipálí a zároveň je tam dostatek prostoru pro více páry, která jáhly správně uvaří do požadované měkkosti.)

K jáhlům vysypaným do hrnce přidáme zhruba **dvojnásobek vody**, podle požadované přípravy dosolíme a necháme vařit zhruba **12 minut**. Jde to také tak, že jáhly necháte vařit 10 minut, poté plamen vypnete a necháte v zavřeném hrnci ještě dalších 10 minut "dojít". Každý má trochu jiný fígl na dokonalou strukturu uvařených jáhel a já věřím, že si také najdete ten svůj!

Recept: Jáhelník

Budete potřebovat:

- 300 g suchých jáhel
- 500 ml vody + 500 ml mléka
- trochu másla
- 2 vejce
- cukr dle chuti
- špetku soli
- sušené nebo kompotované ovoce dle chuti



Jáhly v sítku opakovaně spaříme horkou vodou, abychom zamezili zhořknutí dezertu a následně vždy propláchneme studenou vodou. Dáme je do hrnce vařit v mléku s vodou a špetkou soli po dobu cca 15 - 20 minut (do konzistence kaše). Do ještě horké kaše přidáme kousek másla a dosladíme, případně přidáme kompotované nebo sušené ovoce. Necháme chvíli vychladnout a následně do kaše přidáme žloutky a sníh z bílků. Směs dáme do vymazané zapékací mísy a pečeme do zlatova na 180 stupňů.

Dalších skvělých receptů na úpravu jáhel je plný internet - třeba i tento odkaz obsahuje těchto receptů opravdu hodně:

<https://fresh.iprima.cz/pustte-do-kuchyne-jahly-vyzkousejte-skvele-nove-recepty>

Zdroje:

- (1) <http://www.jakorybicka.cz/2012/10/15/proso-neboli-jahly/>
- (2) <https://cs.wikipedia.org/wiki/Jáhly>
- (3) <https://www.celostnimediceina.cz/jahly.htm>
- (4) <https://www.allnature.cz/co-se-deje-v-tele-kdyz-snite-jahly-p1102890/>
- (5) - obrázek: <https://www.jakvkuchyni.cz/recepty/jahelnik/>

Autorka: Hana Seličová

KNIHOVNIČKA:

Knihy Markéty Učíkové - Sladké i slané dobroty levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec

O jakých knihách zde tedy dnes bude řeč:

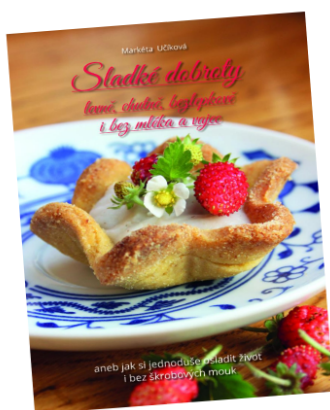
- sladká kuchařka: **Sladké dobroty levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec**

- slaná kuchařka: **Levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec**

V tomto čísle bezlepkové knihovničky se zaměříme na kuchařky, které jsou nejen bez lepku, ale také zcela bez mléka (nejen bez laktózy) a bez vajec. Ptáte se proč, když je to přece Klub celiakie Brno – tudíž patientská organizace zaměřená na celiakii, a tudíž jen bezlepkovou dietu? Spousta celiaků ale nemusí držet jen bezlepkovou, ale také další diety – nejčastěji přidružená je intolerance laktózy nebo ovalbuminu, tedy bílkoviny ve vaječném bílku. Tento fakt také vedl k vyhledání knih s recepty z tohoto odvětví a jejich autorky, Markéty Učíkové, která jistě mnoha lidem velmi usnadnila život. Přesně tak tomu bylo i u mě pár týdnů poté, co se mi můj život kolem jídla otočil naruby právě diagnostikou těchto dvou dalších intolerancí – tedy mléka kompletně a vajec. Člověk, který je zvyklý mít stravu založenou na mléčných výrobcích a vejce v receptech také běžně používá, je v takové situaci v kombinaci ještě s bezlepkovou dietou poměrně nahraný. Ale teď už pojďme k samotným kuchařkám!



Když se podíváme na kuchařky obecně – jelikož autorka to má doma ještě komplikovanější, co se týče potravinových restrikcí, kuchařky jsou z pohledu alergenů „čisté“. Oproti jiným bezlepkovým kuchařkám, které často obsahují recepty založené na bezlepkových směsích plných škrobů (které některým citlivějším jedincům mohou také vadit), jsou tyto recepty založeny čistě na jednodruhových bezlepkových moukách, typicky na mouce pohankové. Obě kuchařky jsou plné vychytávek, jak nahradit tu a onu surovinu, aniž by došlo ke změně konzistence produktu a byly zachovány jeho vlastnosti. Jednoduchostí, ale přitom kreativitou receptů a také jakýmsi „návratem“ k původním průmyslově nezpracovaným potravinám mě obě kuchařky velmi nadchly! (pozn. red.: A lidé, kteří autorku recenze znají ví, jak těžké je nadchnout ji novým receptem a jak náročné parametry na recepty má.)



1. Sladké dobroty levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec

Jelikož jsem velký milovník sladkých chutí, velmi mile mě potěšil rozsah sladké kuchařky, která je opravdu tlustá!

Recepty v ní nejsou složité a ingredience jsou z většiny ty, které má běžná česká domácnost doma, jako je například již zmíněná pohanková mouka nebo jablečná přesnídávka. V případě, že se tyto suroviny v domácnosti běžně nevyskytují, většinou se dají koupit v lépe vybaveném obchodě. Člověk pro ně nemusí do specializované prodejny, což výrazně usnadňuje žití a vaření nebo pečení.

Po zjištění veškerých restrikcí mým asi největším strachem bylo, že už nebudou nikdy ty mé oblíbené sladké moučníky a dorty, které s oblibou pečeme na rodinné oslavy, takové, jaké bývaly dřív. Že nebudou lehké, nadýchané a chuťově dobré.

Že se tím ovlivní ta radost oslav a rodinných sešlostí, protože nikomu nebude chutnat tak, jak chutnalo dříve. **A jsem moc ráda, že jsem se v tomto předsudku takto pletla!** Po vyzkoušení mnohých dezertů ze sladké kuchařky jsem byla pokaždé velmi mile překvapena výsledkem. Ani „normální“ rodinní příslušníci by prý nepoznali, že se jedná prakticky o veganský a ještě k tomu bezlepkový recept. A co si budeme, takový názor na jakýkoliv bezlepkový "pek" vždy potěší a kuchařky / pekařky / maminky / babičky provádějící v kuchyni obdobné experimenty mi v tomto jistě dají zapravdu. Sladká kuchařka mimo recepty na složitější dezerty obsahuje i spoustu receptů na vánoční cukroví. Z této sekce jsme si doma velmi oblíbili pohankové marokánky, které svou jednoduchostí až berou dech. Tuším, že tento recept nezůstane jen na vánoční stůl, protože i jako svačina do školy nebo práce jsou ABSOLUTNĚ DOKONALÉ.

Zároveň v kuchařce najdete také recepty, tipy a rady jak na základní rostlinná „nemléka“ a „nesmetany“ a případné náhrady, které autorka v kuchařce využívá. Takže abych to hezky shrnula, tak na necelých **400 (!) stránkách**, autorka nového majitele kuchařky provází touto novou kuchyní od úplných začátků, tedy vysvětlení, jaká surovina má jaký důvod a zdravotní benefity, až po finiš, ve kterém je člověk schopen zkompletovat třípatrový dort, u kterého by nikdo chuťově ani vzhledem nepoznal, že je něčím jiný. Kdybych zde měla převést výkon na hvězdičky, nebála bych se recenzovat všemi pěti hvězdami, protože tato kuchařka je opravdu dechberoucí veledílo zachraňující zdravý stravovací styl mnoha lidí! A já za ni tímto autorce převelice děkuji!

2. Levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec

Slaná kuchařka je více využitelná do každodenní praxe – najdete v ní spoustu receptů na různé druhy pečiva, na chleby, housky, bagetu. Také zde naleznete velké množství pomazánek, které nejsou složité a jsou chuťově výborné. Kuchařka zahrnuje recepty studené i teplé kuchyně, většina z nich má kořeny v klasické české kuchyni – pozor ale, nepředstavujte si pod tímto těžkým receptem svíčkové se šesti, nýbrž kuchyni plnou lokální zeleniny, pohankové mouky a také třeba hub a kopru. Nemalou pozornost zde autorka věnuje také alternativním přílohám, které si už u nás v domácnosti vydobily reprezentativní umístění v našem jídelníčku, například jáhly, pohanka, klíčená a sterilovaná cizrna nebo jiné druhy luštěnin. Kdo není „zdravobijec“ a rád by si jako přílohu k pečenému masu s nějakou omáčkou dal klasický knedlík, případně nok, i takové recepty se zde vyskytují! Kromě příloh zde samozřejmě naleznete i ta masa, například delikátní kuře na paprice nebo skvělá krutí roláda.

Abych shrnula i tuto kuchařku, je skvělým základním bodem pro všechny, kteří se chtějí vydat zdravějším životním stylem a zároveň jsou na této cestě trochu brždění restrikcemi ve stravě. Jídla vypsána v receptech paní Učíkové jsou sytá, plná živin – ať už makroživin ve formě bílkovin, sacharidů a tuků, ze kterých je tělo živo, tak i mikroživin vitamínů a minerálů, bez kterých správně nemohou fungovat důležité životní pochody v organismu.

Za tyto kuchařky autorce patří mé **obrovské díky** a s ním také poklona nad vykonanou a sepsanou prací. Se třemi malými dětmi a běžnou prací k tomu to zvládla absolutně s grácií a elegancí.

Kdybyste se chtěli podívat, jak takové recepty vypadají ještě předtím, než si knihu zakoupíte, na facebooku je stránka „Levně, chutně, bezlepkově, i bez mléka a vajec“ (FB @levnechutnebezlepkove) spolu se skupinou „Tvořím recepty bez vajec, mléka, lepku a škrobu“, kde najdete tipy a triky na takovéto vaření.

Autorka recenze: Hana Seličová

ZPRÁVA: Co Setkání?

Naši milí bezlepkoví návštěvníci, vloni se naše Jarní setkání z důvodů všem známým povedlo přesunout na začátek léta, a to konkrétně na červen 2020. Setkání se linulo ve zcela jiném duchu, než jsme doposud byli zvyklí – dezinfekce rukou, roušky, rozestupy, ochutnávky za přísného hygienického režimu apod. Kdo osobně zažil, moc dobře ví. Společně jsme to však všichni zvládli na jedničku!

Očekávali jsme, že ve stejném duchu proběhne i podzimní Setkání, bohužel to ale dopadlo jinak. Do poslední chvíle jsme věřili, že se stane zázrak a vše klapne přesně tak, jak jsme chtěli – organizace této události jela na plné obrátky a vše mělo plán A, záložní B i ultrazáložní C. Nakonec jsme se ale bohužel museli uchýlit ke „krizovému“ řešení D, kterým bylo přesunutí našeho Setkání do online prostoru na sociální síť a „internety“. Někteří naši vystavovatelé nám vyšli vstříc a nabídli velmi zajímavé akce, za což jim rozhodně patří náš velký dík a zároveň jim všem držíme palce! Zůstaňte tu s námi!

A jak to bude letos – jaro 2021 / podzim 2021? Kdo ví...

Nezbývá nic jiného, než doufat ve zlepšení.

Zároveň můžete sledovat naše stránky www.klubceliakie.cz,

a také sociální síť:

- Facebook (<https://www.facebook.com/klubceliakie.cz>)

- Instagram (@klubceliakiebrno)

Pro nové čtenáře / bezlepkáře: A co vlastně je to Setkání celiaků v Brně?

Jedná se o skvělou příležitost potkat na jednom místě v jeden čas řadu vybraných bezlepkových dodavatelů, ochutnat jejich produkty, a odnést si domů hromadu dobrot za výhodné ceny. Dalším benefitem je možnost prodiskutovat s dodavatelem důležité věci, například složení potravin, pečící fígle apod. Tato akce probíhá dvakrát do roka v Brně v Kongresovém centru pod záštitou právě Klubu celiakie Brno. Jarní Setkání je ve znamení hlavně prodejního veletrhu, podzimní akce je obohacena o odborný program – přednášky lékařů a odborníků, sdílení zkušeností a nových poznatků na poli bezlepkovém. Akce je zdarma pro všechny. Naši členové mají výhodu dřívějšího vstupu do areálu, což poté zajišťuje možnost pohodlného nákupu bez čekání sáhodlouhých řad v přečpaných sálech.

Těšíme se na vás! Hana Wagnerová, KCB, organizátorka Setkání celiaků Brno

Pokud chcete podpořit dobrou věc, neváhejte se k nám přidat! (veškeré informace najdete na webových stránkách www.klubceliakie.cz, stejně jako přihlášky a podmínky k platbě - cena za jeden rok je 300,-)

■ Chcete se stát členem Klubu celiakie Brno?

Pro zájemce o členství v Klubu celiakie Brno, neboť ne vždy se Vám podaří zúčastnit se shůžky klubu, jsme připravili možnost stát se členem klubu bez účasti na schůzce. Postup je uveden na stránce

[Podmínky členství](#)



Autorka: Hana Wagnerová

Výhody členství v Klubu celiakie Brno

Členství v KCB se vyplatí nejen proto, že jako členové máte nárok na individuální péči a konziliární činnost klubu v rámci pravidelných schůzek (nebojte se na nás v této době obrátit ani online! nekoušeme!), ale také protože se s ním pojí mnohé finanční a praktické výhody jako například:

- o **30 minut přednostní vstup** na nákupní Setkání celiaků na Kongresovém centru, tzn. možnost v klidu si nakoupit bez řad a čekání, případně ochutnat a popovídat si s prodejci a vystavujícími
- přednost na **ultrazvukovém vyšetření**, které je součástí podzimního Setkání celiaků
- možnost **získání newsletteru dříve** než ostatní a dozvědět se tak novinky první!
- **online kurzy** pečení a vaření za zvýhodněnou cenu nebo zdarma
- výhodnější letní dětský tábor v Zubří - získáte dotaci od Ministerstva zdravotnictví bez potřeby každoročního dokládání potvrzení o diagnóze (výsledná suma je každý rok trošku jiná)
- **mikulášský balíček** obsahující produkty převyšující hodnotu členského příspěvku na jeden rok, často zahrnující novinky v České republice zatím nedostupné

No, co k tomu říci více, rozhodně se to vyplatí! Jak se stát členem Klubu? Stačí se podívat na naše webové stránky a tam jsou veškeré informace!

Členský příspěvek na celý jeden rok je 300,-. Budeme rádi, když se zapojíte do naší komunity! Máte jakékoliv dotazy? Pište na naše kontaktní emaily nebo na sociální sítě, milerádi vám na vše odpovíme!

Chcete se stát naším sponzorem?

Jak jistě víte, Klub celiakie Brno je nezisková patientská organizace. Přesně z tohoto důvodu je pro nás důležité mít sponzory, díky kterým můžeme dělat práci, která nás baví, a která může pomáhat dalším lidem. Ať už díky konziliární činnosti nebo právě pomocí organizace tábora, nákupních setkání nebo třeba letního pikniku v Lužánkách, který si mnozí z vás jistě pamatují.

CO ZNAMENÁ BÝT SPONZOREM KLUBU CELIAKIE BRNO?

Není na tom nic složitého! Jediné, co je v případě, že byste se chtěli stát sponzorem naší patientské organizace, potřeba udělat, je zaplatit taxní poplatek ve výši 500,-, který je na jeden celý rok. Vy budete mít dobrý pocit, že pomáháte dobré věci a my potom díky Vám budeme moct pomáhat dalším potřebným osvětou o celiakii a s ní přidružených problémech!

Stejně tak sponzorem neznamená pouze příspěvť finančně - mnozí sponzoři nám poskytují své výrobky (ať už novinky nebo stálice) na tábor pro malé i větší celiaky, čímž své výrobky také dostanou více do povědomí, ať už dětí nebo dospělých bezlepkových vedoucích.

Jako poděkování za sponzoring se s Vámi potom soukromě domluvíme na možnostech propagace - ať už budete chtít propagovat na sociálních sítích se svými novinkami nebo Vám bude stačit logo zveřejněné na našich webových stránkách.

STÁVAJÍCÍ PARTNEŘI, SPOLUPRACUJÍCÍ FIRMY A SPONZOŘI

Jelikož je začátek roku 2021 a tento newsletter je první vlaštvkou od Klubu celiakie Brno pro vás - naše čtenáře a členy, rozhodli jsme se vám zde představit naše stávající partnery, spolupracující firmy a sponzory.

Všechny tyto značky jsou také umístěné u nás na webu Klubu celiakie Brno na liště na levé straně - tam také naleznete veškeré prokliky na vypsané webové stránky značek, které zaštiťují naši práci a fungování naší organizace. Za to jim všem patří naše **OBROVSKÉ DÍKY!**



www.kleis.cz



www.nominal.cz



www.jipek.cz



www.kcbm.cz



celiatica.cz/cz



advenimedical.cz



www.muslinablaho.cz



www.jidloshadno.cz



www.penam.cz/vitacelia
www.vitacelia.sk



www.eatfitshop.cz



www.blackkale.cz



www.benkor.cz



damodara.cz



smajlik.info



www.labeta.cz



www.knappe.cz



www.zdravyzivot.cz



www.poex.cz



www.smajstrla.cz

POJIŠŤOVNY - AKTUALIZOVANÉ INFO

Jak víte, tato rubrika už tu jednou byla - jelikož se ale podmínky a výhodné nabídky pro celiaky u některých pojišťoven od té doby lehce pozměnily, rozhodli jsme se vám ji sem dát aktualizovanou znovu.

	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	Na bezlepkové potraviny nebo 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
Doklad o diagnóze	Předkládá se při první žádosti o příspěvek v kalendářním roce (i pokud byl předložen v dřívějších letech) - k žádosti nejsou vyžadovány platební doklady	Předkládá se k žádosti potvrzení od lékaře, akceptuje se i lékařská zpráva s uvedením diagnózy	Potvrzení pro poskytnutí příspěvku na celiakii
			Při opakované žádosti se již nepředkládá
			Nutno požádat do 2 měsíců od realizace nákupu
Částka	2x ročně 3.000,- Kč (1. pololetí: žádá se v termínu od 1. 7. do 31. 8. 2021, 2. pololetí: žádá se v termínu od 1. do 31. 12. 2021)	Děti i dospělí až 2.000,- Kč ročně nad rámec základních programů, jednorázově nebo vícekrát	Jednorázově 1.000,- Kč nebo
	Nevyčerpaná částka za 1. pololetí se nepřevádí do 2. pololetí	Rodič může postoupit svůj základní příspěvek 500,- Kč ve prospěch svého dítěte	až 10.000,- Kč při převodu příspěvku od přátel zaregistrovaných u RBP

	Zaměstnanecká pojišťovna Škoda	Česká průmyslová zdravotní pojišťovna
Věková hranice	Bez omezení	Děti do 17 let včetně
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
	Nutno požádat do 3 měsíců od realizace nákupu	Nutno požádat do 3 měsíců od realizace nákupu
Částka	1x za rok do 4.000,- Kč (proplácí od 1. 2. do 30. 11. 2021)	Až 1.000,- Kč

Přesné podmínky čerpání naleznete na jednotlivých webových stránkách pojišťoven:

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

Autorka:
 Michaela Housková

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

ČLÁNEK: Celiakie a očkování



Očkování je v poslední době neustálým tématem na všech frontách. Všimli jsme si, že i na naší Facebookové skupině Celiakie je to velmi častým dotazem - jak je to s celiakií a možnostmi očkování proti COVID-19? Na to se vám v tomto stručném, ale snad přehledném článku pokusíme odpovědět.

Jak již bylo řečeno v minulém čísle ve článku Celiakie a COVID-19, lidé s celiakií dodržující přísnou bezlepkovou dietu nejsou vůči ostatním lidem nijak imunitně znevýhodněni. Nějakou dobu po zavedení striktní bezlepkové diety se tělo vrátí do stavu, ve kterém nejsou nijak změněny koncentrace základních analytů, enzymů a protilátek oproti zdravým lidem. Je tomu tak díky vyloučení faktoru, který způsobuje záněty a poškození střeva - **lepek**. Dá se tedy říct, že celiak dodržující bezlepkovou dietu nemající žádné další zdravotní potíže má "tělo zdravého člověka". Přesně proto také potom v otázce očkování není celiakie problémem pro to, aby mohl být jedinec očkován.

"Celiak, který dodržuje bezlepkovou dietu, nemá žádné zdravotní obtíže a má normalizované hladiny autoprotilátek (protilátky proti tkáňové transglutamináze, popř. protilátky proti endomyzium či proti deamidovaným gliadinovým peptidům) může být očkovan proti onemocnění covid-19 schválenými vakcínami. Výrobci dosavadních v Evropě schválených mRNA vakcín (firmy Pfizer-BioNTech a Moderna) neuvádějí žádné specifické kontraindikace pro celiaky." řekla v článku týkající se právě COVID-19 a očkování pro webovou stránku celiak.cz Doc. MUDr. Iva Hoffmanová, PhD., docentka v oboru vnitřní nemoci působící na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Nutno podotknout, že u nově diagnostikovaných celiaků musí stav organismu zhodnotit lékař a až podle množství analytů a hodnot autoprotilátek v krvi poté zhodnotit, jestli je jedinec schopen být očkován nebo je to pro něj zatím nevhodné. V těchto případech se poraďte s vaším gastroenterologem.

Co se týče **bezpečnosti mRNA vakcín** - můžeme vás ujistit, že byť je mRNA vakcína poměrně "novým druhem" očkovací látky, je zcela prověřená kompletními klinickými testy a prošla všemi potřebnými standardními a rozsáhlými studiemi prověřujícími její bezpečnost a účinnost. Není třeba se tedy bát toho, že i když je tato vakcína na světě jen nějakou chvíli (i když se vakcíny mRNA typu studují už bezmála 20 let), nemůže být prověřena. Není tomu tak. Jen došlo k výraznému urychlení těchto procesů (což rozhodně neznamená, že by byly nějak ochuzeny na kvalitě, na kontrolu léčiv je velmi přísný standardní operační protokol) díky obrovské finanční podpoře ze všech směrů a nutnosti vakcínu vytvořit pro celý svět zasažený pandemií.



Doufáme, že vám tento krátký článek pojednávající o očkování v součinnosti s diagnostikovanou celiakií pomohl k zjištění, že celiakie není v zaléčeném případě ničím, co by mělo vaše rozhodování pro očkování proti COVID-19 ovlivnit.

Zdroje:

<https://celiak.cz/2021/01/07/celiakie-a-ockovani-proti-covid-19/>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mRNA.html>

LETNÍ TÁBOR PRO DĚTI S CELIAKIÍ?

Zubří u Nového Města na Moravě

16.-30.7. 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!

**PŘÍHLÁŠKY A DALŠÍ INFORMACE VÁM
PŘINESEME BRZY! SLEDUJTE NAŠE
WEBOVÉ STRÁNKY A FACEBOOK!**



maškarní ples 2020

hasiči 2020

kanoa 2020



Klub celiakie Brno



@klubceliakiebrno



Kontakty:

h.selicova@klubceliakie.cz - informace o táboře

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

CO ŘÍKAJÍ NA TÁBOR DĚTI?


aneb recenze na tábor od těch hlavních

Naše holky s Vámi jezdí na tábor už 7 roků. Vždy jsou strašně nadšené a spokojené. Už teď se holky těší na příští tábor... pro ně už bohužel poslední, protože už jsou v 9. třídě.

Děkuji za super zážitky... holky budou mít na co vzpomínat za ty roky!

Dcera s Vámi byla letos poprvé na táboře a přijela velmi nadšená. Z dřívějších zkušeností jsem měla obavy z délky pobytu, ale zbytečně. Po návratu dokonce prohlásila, že by na táboře klidně ještě byla. Takže za nás to je bez jakýchkoliv výhrad. Jediné s čím byla nespokojena bylo počasí, ale to neovlivníte a trochu ji omezovala sádrová dlaha na ruce, za kterou také nemůžete. Příští rok dcera o jiném táboře než o Zubří nechce slyšet :-). Děkuji za organizaci a přeji hodně zdraví!

Podle dcery netřeba nic měnit 😊 Byla z tábora opravdu nadšená a už se těší na další rok. Takže i za mě jakožto za rodiče velké díky vám všem, kteří jste se na táboře podíleli. Protože "spokojené dítě = spokojený rodič".



Chtěla bych Vám, Vašemu klubu touto cestou moc poděkovat za dceru, která měla poprvé ve svém životě možnost zúčastnit se tábora i s přespáním. Vždy jsme prázdniny museli kvůli dietě řešit v rámci nejužší rodiny. Tím, že nemá žádného sourozence, je pro ni pobyt s vrstevníky a v kolektivu velice důležitý.

Po počátečním překonání nachlazení si dcera užívala každý den naplno. Po návratu prohlásila, že příští rok chce jet taky :-D.

Doma nám pak měla o čem vyprávět, líčila táborovky a přesně si vzpomínám na okamžiky z mého dětství, kdy tábory probíhaly v podobném duchu a vzpomínky na ně si uchovávám po celý život.

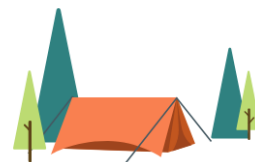
Ještě jednou děkuji, vážím si Vaší práce a přeji všem hodně sil a zdraví:-D.
Už se těšíme na příští léto:-D

Dcera váš tábor miluje, celý rok se na něj těší a jezdí z něho moc spokojená. Můžeme děkujeme.

Dcera je na táboře vždy velice spokojena, trošku ji bylo líto, že jsme ji nemohli po týdnu na táboře navštívit. Často v průběhu roku mluví o tom jak se moc těší na další tábor. S kamarádkami z tábora je stále online ve spojení a stále se domlouvají kdo s kým bude spát, vzpomínají na zážitky a nemůžou se dočkat dalšího setkání na táboře. U nás tedy největší spokojenost s táborem, nikdy by neměnila.

TÁBOR ZUBŘÍ:

Co čekat a nejčastější dotazy



Ti, kteří jezdí už delší dobu s Klubem celiakie (nebo se ŽĐASem) na letní dětský tábor (dále jen LDT) do Zubří u Nového Města na Moravě (konkrétně tedy na druhý běh), už jistě bedlivě vyčkávají, až se kalendář dootáčí do toho našeho milovaného měsíce července. Ideálně tak do půlky, aby byl tábor co nejdříve! Proč? Protože náš tábor Vaším dětem poskytne to nejlepší, co může. Kromě toho, že je tábor skvěle vybavený sportovními věcmi, je přímo u lesa a ze druhé strany je rybník s kánoemi, šlapadly a plechovými pramicemi pro menší děti.

Vás jako členy Klubu celiakie Brno ale určitě zajímá ten jeden důvod, proč by s námi Vaše děti měly jet, že? **Jedním důvodem je jistě kontrolovaná strava.** Tak to tu pojdme trochu objasnit. Klub celiakie Brno má spoustu sponzorů, kteří LDT Zubří zásobují tím nejlepším, co mají. Někteří sponzoři poskytují mouky a směsi na pečení chleba, jiní zase hotové výrobky, jako například vakuované pečivo, sušenky nebo třeba těstoviny, kterých na táboře není nikdy dost.

Musím tedy dětem balit nějaké jídlo s sebou?

NEMUSÍTE! Pokud dětem chcete nabalit nějaké sladkosti nebo třeba brambůrky na "zobání" v odpoledním klidu, samozřejmě můžete, ale o hlavní jídla se vůbec starat nemusíte. Stejně tak chleba pečeme rovnou na místě, takže ani ten nemusíte dětem dávat s sebou.

Jak můžu mít jistotu, že děti opravdu budou jíst bezlepkově?

Již dlouhá léta spolupracujeme s kuchaři, kteří jsou zkušení v bezlepkovém vaření a pečení a přesně ví, které věci smí a nesmí v kuchyni použít. Stejně tak jsou informováni o nutnosti rozdělení prostor kuchyně na "lepkovou" a "bezlepkovou" část a přesně proto je jeden velký stůl a velké množství nádobí v kuchyni vyčleněno právě na bezlepkové vaření. Zároveň má bezlepkovou stravu na starost vždy jeden nebo dva kuchaři, kteří nedělají nic jiného. O kontaminaci jídel se tedy rozhodně nemusíte bát! Lepší personál byste těžko hledali i v sebelepších restauracích!

Když se přesuneme z kuchyně do jídelny, bezlepkové děti jí dříve než děti ostatní, takže jejich jídlo je vždy vydáno přednostně. Zároveň je u jídla dozor ve formě dvou nebo tří "**dietek**" - dlouholetých členek Klubu celiakie Brno, které samy celičky jsou, takže ví, co se smí a přesně ví, na co se ptát a na co si dát pozor. Dietky během jídla děti hlídají - nejen aby se v jídelně příliš nehluklo, ale také proto, aby děti jedly. Samozřejmě nikoho nenutíme jíst, ale snažíme se kontrolovat, aby porce zhruba odpovídala věku a vzrůstu dítěte. Také poté nabízíme možnost přidání si jídel, které děti s chutí využívají.

Nojo, ale co na chatce a v oddílu? Budou děti separovány od dětí, které dietu nemají?

Nebudou! Děti jsou celou dobu tábora v normálním oddílu, ve kterém jsou i děti nebezlepkáři. Všichni vedoucí jsou dobře poučeni a mnozí z nich jsou také bezlepkáři, takže ví, že si musí dávat pozor na to, aby si mezi sebou děti nevyměňovaly sladkosti. Děti jsou tedy v absolutně normálním kolektivu a rozhodně se nemusíte bát, že by byly nějak vyčleněny.

Osobně mi přijde jen výhodou, když jsou během dne děti v jednom kolektivu a na jídla jsou zase v kolektivu druhém, v kolektivu bezlepkářů. Vidím v tom výhodu tam, že si děti najdou výrazně více kamarádů kolem sebe a věřte, že některá tato kamarádství vydrží na celý život.

Nebudou se mému dítěti smát, že je bezlepkář?

A proč by měli? Všechny děti v oddílu ví, kdo z nich je bezlepkář, ale osobně se mi ještě nestalo, že by to mělo být terčem výsměchu. Většinou je to právě naopak - tím, že se některá jídla bezlepkářů od normálních jídel liší (a mnohdy bývají třeba i lepší) jsou děti bezlepkáři často ti "frajeři".

Co když má ale moje dítě kromě celiakie ještě přidruženou intoleranci laktózy?

Všechno zvládneme! Kuchařský tým umí zázraky a poradí si s kde čím. Stejně tak si poradí i s bezlepkovou a bezlaktózovou dietou. Děti pak dostávají samozřejmě trochu jiné jídlo než děti ostatní. Jsou více hlídání dozorem, aby si opravdu vzali to, co si vzít mají, ale jinak se jejich pobyt na táboře ničím neliší. I jedna z dietek má multiintoleranci, takže žádné obavy!

Kolik jídel děti denně mají?

Celý tábor jí celkem 5x denně - začíná se samozřejmě snídaní, která je v 8:15 a během které děti dostanou také drobnou dopolední svačinu ve formě ovoce nebo nějaké sladkosti, po snídani následuje dopolední program plný her a zábavného programu a na ten hned navazuje oběd kolem 12. hodiny dopolední. Ten se vždy skládá z polévky a druhého jídla, které bývá dostatečně velké. No a když někomu nestačí porce, kterou dostal, prostě si jde přidat. Jídla je vždy dostatek i na přidání. Po obědě následuje klasický táborový odpolední klid, ve kterých menší děti mohou spát nebo dělat nenáročné poobědové činnosti, zavolat rodičům, plést náramky, hrát karty nebo třeba si jen povídat s vedoucím a s dalšími kamarády.

Po odpoledním klidu následuje první odpolední program, který je většinou nějaká sportovní aktivita - mezioddílové zápasy ve vybíjené nebo ve fotbalu, střelba nebo třeba příprava na přespolní běh, který je mezi dětmi velmi oblíbený. Poté je potřeba doplnit spálenou energii a to ve formě odpolední svačiny - nejčastěji bývá na svačinu "chleba s něčím" - třeba se šunkou nebo s marmeládou a k tomu třeba nějaká sladkost nebo kousek ovoce. Na pitný režim se také dbá, děti mají celý den k dispozici čaj nebo vodu, občas se také ukáže tolik oblíbená sirupová voda. Po svačině následuje druhý odpolední program a po ní je zase jídlo - tentokrát už večeře. Ta je vždy teplá a obsahuje jedno velké "druhé" jídlo - například zapečené těstoviny, maso s nějakou omáčkou a knedlíkem nebo třeba smažený květák s brambory. Prostě klasická táborová jídla.

Z pohledu dospělého bezlepkáře (ale také dietky, která celý den řeší jen jídlo) mám vždy pocit, že celý den jen jím a jakožto docela "hladovec" jsem na táboře snad nikdy nezažila, že bych měla vyloženě hlad. Jídla je tedy dost a v případě, že by někdo chtěl ještě jeden chleba na svačinu nebo snídani, prostě necháme přimazat další kusy.

Samozřejmě pro děti tábor není o jídle. Je o kolektivu, kamarádech, dvou týdnech se svou druhou rodinou a vedoucími, které mají děti rádi jako své vlastní. Také je to o dobrodružství, nových zážitcích, dovednostech, nových hrách a třeba i o nových letních láskách.

To všechno je táborová atmosféra. Z pohledu rodičů vás jistě zajímá, jak děti ty dva týdny žijí? Kde? S kým? Je tam teplo? Mají tam sucho? Co když se něco stane? **Pojďme se tedy podívat na druhou sérii otázek, týkajících se více ubytování a tábora samotného než diety.**

Kde děti spí?

Možnosti ubytování je několik - *nejmenší děti* (holčičky cca do 10 let věku a chlapci do cca 12 věku) bydlí ve společných srubech pro celý oddíl. Všech deset dětí tedy spí v jedné místnosti, ve které jsou dvoupatrové postele. Stejně tak s nimi v tomto srubu spí oddílový vedoucí, který je tam vždy. A když si třeba potřebuje odskočit nebo zajít něco vyřídit na vedení, vždy je dostupný praktikant, který děti pohlídá, nebo třeba vedoucí ze druhé buňky srubu, který bydlí jen přes chodbu.

Starší slečny, cca od 10 do 13 let bydlí na dobře vybavených zděných chatách, kde mají dostupnou toaletu přímo v chatě. Chápeme, že tento věk je citlivý na soukromí, z tohoto důvodu jsme to vyřešili takto. Slečny bydlí na pokoji po třech, jeden oddíl je tedy rozdělen do dvou nebo tří zděných chat.

Nejstarší slečny od 13 do 15 let bydlí na čtyřmístných chatkách, které disponují podlahovým topením, aby nedocházelo z citlivým nachlazením od nohou. Tyto chatky jsou nově vystavěné a jsou opravdu dobře izolované s pohodlnými postelemi a velkými skříněmi.

Nejstarší chlapci od 12 do 15 let bydlí v klasických táborových stanech s betonovým podkladem. Spí po dvou, jeden oddíl je tedy rozdělen zhruba do 4-5 stanů.

Nejstarší slečny a chlapci sdílí společný prostor "stanovky", kde jsou stany a dřevěné chatky naproti sobě přes velký prostor, ve kterém bývají táboráky a hry.

Můžu za dítětem dojet?

Na tuto otázku momentálně bohužel nedokážeme odpovědět. V běžných podmínkách byl návštěvní den pořádán vždy v tu sobotu, která byla uprostřed tábora. Minulý rok byl ale návštěvní den z důvodů hygienických zrušen a je dost možné, že tomu tak bude i letos.

Je cesta z Brna na tábor zpoplatněna?

Pokud je dítě celiak a jede pod přihláškou Klubu celiakie Brno, pak je autobusová doprava do areálu letního tábora v ceně celého tábora. V případě, že ale dítě nejede pod Klubem celiakie a přihlášku má podanou jako normální dítě přes ŽĐAS, pak je každá cesta zpoplatněna cenou 50,- (tedy 50,- tam, 50,- zpět - celkem 100,- za dopravu od divadla zpět k divadlu za dva týdny po uplynutí tábora). Všechny děti jedoucí s Klubem celiakie Brno mají cestu započítanou v již zaplacené částce za tábor.

Mám dítěti přibalit spacák?

V případě, že jde o menší dítě (sruby + zděné chatky), pak nemusíte spacák vůbec řešit. Chaty jsou vybaveny kompletním ložním prádlem. V případě, že jde o starší dítě, zejména chlapce, který už bude nejspíše na stanech, spacák doporučujeme přibalit, je to jistota. U starších slečen ale také není třeba, na dřevěných chatkách jsou také klasické peřiny).

Má dítě možnost si něco koupit?

Ano, vedoucí jednou za nějaký čas vezmou děti na "výlet" do asi kilometr vzdáleného bufetu Oáza, kde si děti mohou koupit nějakou mlsku. Třeba nanuk, brambůrky nebo gumové bonbony, případně sladké pití. Prostě co má každý rád. Zároveň ale vedoucí tyto nákupy hlídají a každé dítě má většinou limit, kolik věcí si takto může koupit. Nechceme přece, aby dětem bylo zle. Stejně tak paní vlastníci Oázu už bezlepkáře zná a ví, co může prodat a co ne a ptá se, jestli dítě je nebo není celiak. Zároveň to hlídá samozřejmě i vedoucí.

Jednou za čas se také otevře bufet přímo v táboře, kde si děti také mohou koupit nějakou zmrzlinu. U těchto nákupů je vždy přítomná dietka, která kontroluje správnost nákupu malých bezlepkářů.

Autorka: Hana Seličová



RECEPT:

Zapečené palačinky

Máte chuť na něco sladkého, ale zároveň se vám nechce vymýšlet nic nového? Pak je tu klasika v modernějším kabátku - zapečené palačinky! Ty nikoho neurazí a chutnají skvěle! Tak pojďme na ně!

Co budete potřebovat?

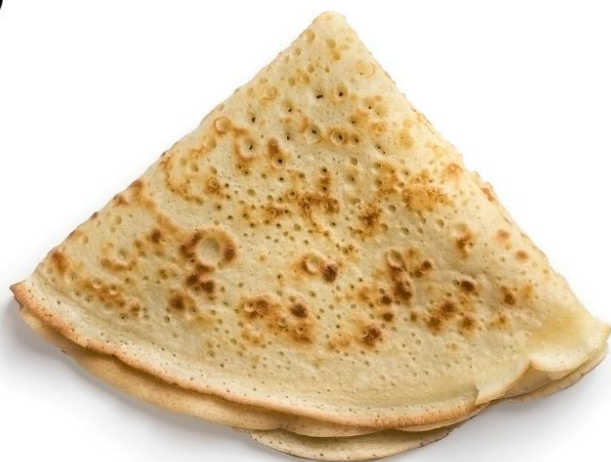
- 0,5 l mléka
- 1 vejce
- 200 g bezlepkové mouky Schär Mix C
- 1 vanilkový cukr
- (= 1 dávka, pro zapékání jsou potřeba dávky 2)

Na náplň:

- 2 kostky tvarohu
- 1 vejce
- 1 vanilkový cukr
- Citrónová kůra
- Cca 60 g moučkového cukru
- Rozinky

Na zálivku:

- 2 dl mléka
- 1 vejce
- 1/2 vanilkového cukru
- Cca 20 g moučkového cukru



Máslo nebo jiný tuk na vymazání zapékací mísy.

Postup:

- 1) Běžným způsobem připravíme palačinky, naplníme tvarohovou náplní, překrojíme napůl a rovnáme přes sebe do tukem vymazané zapékací mísy.
- 2) Přiklopíme a dáme do trouby zapéct cca na 180° C.
- 3) Pak zalejeme mlékem s vejcem a cukrem a dáme ještě dopéct, dokud se zálivka nevypeče.
- 4) Naporcujeme na talíře, a ještě trochu pocukrujeme.



Autorka receptu: Michaela Housková

VELIKONOČNÍ ONLINE PEČENÍ ČLENŮ KLUBU CELIAKIE S



Vladěnou Halatovou



Jste členy Klubu celiakie Brno a přemýšlíte, co upéct na blížící se Velikonoce? Tak zpozorněte!

Autorka webu bezlepkove.com a sady bezlepkových kuchařek Vladěna Halatová si pro vás připravila **ZDARMA** online vysílání, ve kterém spolu s vámi upeče předem odhlasované dobroty na velikonoční tabuli.

ve středu 31.3. v 17:00

na platformě Google Meet (odkaz pošleme zájemcům do emailu)

CO POTŘEBUJETE?

- být členem Klubu celiakie Brno se zaplaceným příspěvkem na rok 2021 (pokud jím ještě nejste, stát se jím můžete podle podmínek uvedených na webových stránkách Klubu: <http://www.klubceliakie.cz/terms.html>)
- suroviny podle receptu, který bude odhlasován na sociálních sítí
- chuť se učit nové věci a péct parádní dobroty!

CO ZA TO?

- pro platící členy Klubu celiakie je tento kurz zdarma

www.bezlepkove.com

YouTube

<http://bit.ly/vhalatova>



@bezlepkovevladenahalatova



@vladenahalatova



ONLINE KURZY PEČENÍ: s Vladěnou Halatovou

BEZLEPKOVĚ
Blog o bezlepkovém vaření a pečení

Něco málo o autorce:

Vladěna Halatová je autorkou bezlepkových knih a webu **bezlepkove.com**, kde najdete spoustu receptů a právě i videonávodů jak na bezlepkové vaření, pečení a celkové žití. Je ale také manželkou a normální matkou, která se své rodině snaží dát to nejlepší co může. Rozhodně tady nečekejte momentálně velmi rozšířené "eko bio raw" návody, jak začít žít jinak a "lépe než ostatní". Právě naopak - Vladka se snaží ukazovat a šířit takové recepty a tipy, abyste se mohli co nejvíce přiblížit životu před dietou. Abyste si nemuseli odpírat koláčky, vánočky, skvělé kváskové chleby a plnohodnotná chutná hlavní jídla.

Co se bude péct?

Na sociálních sítích jste si odhlasovali pečení následujících:

- valašské frgály
- koláčky
- velikonoční pletence



Proč se připojit na online kurz pečení s Klubem celiakie Brno?

Kurzy prezentované na webu **bezlepkove.com** stojí 330,- (konkrétně nejvíce podobný online kurz na sladké kynuté pečivo), zatímco s Klubem celiakie Brno je to pro členy Klubu zdarma. Podmínkou je **mít zaplacené členství na rok 2021, které je 300,-** a zahrnuje mimo tento kurz i další výhody vyjmenované dříve v tomto newsletteru.

No a když zjistíte, že se Vám tato forma online kurzů zamlouvá - v což doufáme, můžete se pak přihlásit na běžný kurz, který je dostupný na Vaščiném webu (protože známe to, nikdo nechce kupovat zajíce v pytli).



NOVÁ ZNAČKA V KLUBU: Black Kale



Ruční výroba – kvalitní a zdravé suroviny – výjimečná chuť. To jsou body, které spojují filozofii a raw dezerty, či jiné připravované poctivé produkty, z přirozených surovin s láskou, originální recepturou a převážně bez lepku.

Firma působí více jak 5 let, kterou si po zkušenostech v Kanadě a Indonésii otevřeli milovníci zdravého jídla Andrea a Daniel. Nejprve začali s přípravou bio lisovaných ovocných a zeleninových šťáv, díky chuti na zdravé sladké pak následně s výrovou raw a vegan dezertů, které připravují pro zákazníky a distribuují po celé ČR. Připravují také tematicky založené sladké dobroty např. na Velikonoce, Mikuláše či již tradičně každý rok vegan, raw a **bezlepkové cukroví**.

Největším krokem bylo otevření Fresh Vegan / vegetarian restaurace Black Kale Bar v Ostravě v roce 2017, kde můžete chutně a zdravě poobědvat a ostatní dobroty zakoupit. Jelikož má spolumajitel firmy Daniel lepkovou intoleranci, v restauraci si můžete vybrat z obrovského množství bezlepkových jídel a sladkých dezertů. Nechybí ani asijská jídla či domácí lívance a palačinky. Od té doby působení a sortiment stále rozšiřují. Připraví vám také občerstvení na catering, svatbu nebo rodinnou oslavu.

V roce 2020 se spolu s kuchaři zaměřili kromě výroby bezlepkových a raw dezertů také na veganské burgery z přirozených surovin. Většina z nich neobsahuje soju, jsou to tedy poctivé rostlinné burgery, které obsahují hlavně jednodruhovou zeleninu. Neobsahují éčka, emulgátory nebo jiné složky, které zkrátka jíst nechcete. A protože milují Bali a Indonésii, tak v poslední řadě dovážíme dobroty z exotického ostrova, přímo z kešu farmy, pro kterou jsme se stali výhradním distributorem. Na farmě jsme se byli podívat a osobně setkali s pracovníky a farmáři v roce 2017. Celý projekt nás velmi oslovil, protože má obrovský přesah. Jsme rádi, že distribucí můžeme zákazníkům předat chuťový zážitek z tropických produktů a zároveň podpořit dobrou věc !

V poslední řadě sortiment dále obohacujeme např. o veganské doplňky stravy nejvyšší kvality, superpotravy, suroviny k přípravě raw / vegan bezlepkových dezertů, fitness produkty a pomůcky pro cvičení a regeneraci organismu např. Brýle blokující modré světlo. Naším dlouhodobým cílem je být firmou, která vám pomůže žít lepší život.

Produkty můžete zakoupit po celé ČR zejména prostřednictvím:

- Rohlik.cz
- Scuk.cz
- Pilulka.cz
- Mall.cz
- Globus Olomouc Zdravé Bistro

Více informací na webových stránkách www.blackkale.cz.

Pozn. redakce - ne všechny produkty na tomto webu jsou bezlepkové, prosím jako vždy, kontrolujte si složení svého nákupního košíku! :-)

TIPY NA RESTAURACE V ČR, KDE SE BEZLEPKOVÉ DIETY NEBOJÍ

aneb celiakova cesta za jídlem

V minulých číslech newsletteru jsme tu pro vás přichystali seznamy míst, kam se jít najíst. Teď je situace trochu složitější a většina z podniků má buď zavřeno nebo jsou otevřeny jen ve formě výdejních okének. Nedá se tedy moc nikam chodit a proto už i nám došla inspirace z možností zkoušet nové a nové podniky. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli, že trochu pohledáme na sociálních sítích a nasdílíme vám sem ty nejlepší instagramové účty, na kterých se můžete podívat kam zajít!

 @glutenfreebrno



 @bezlepkove.v.cesku



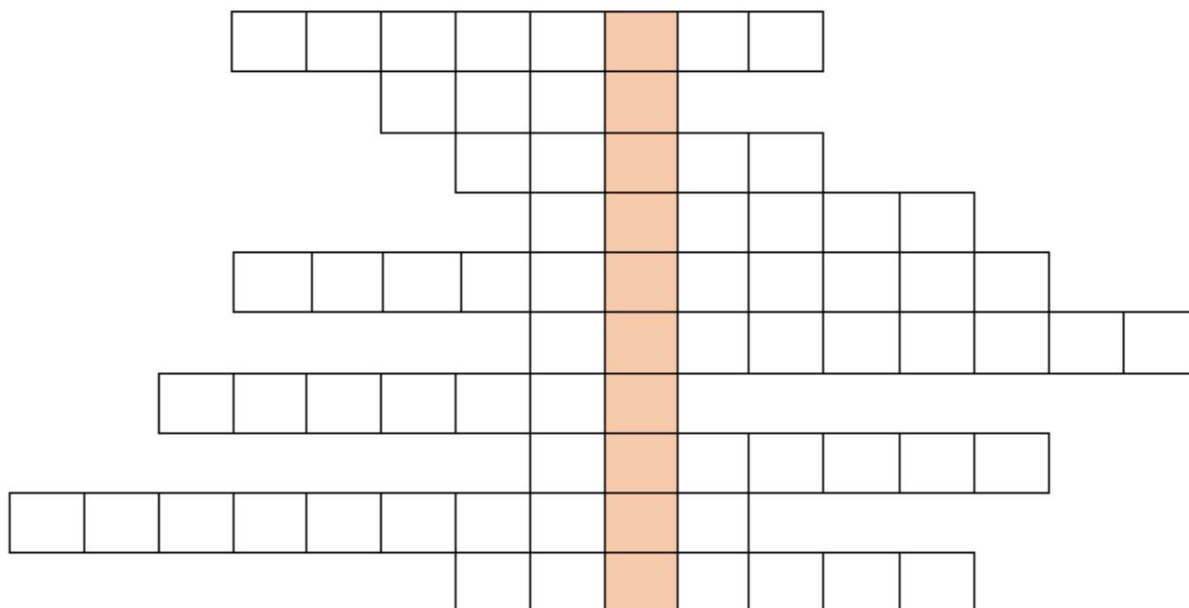
 @pragueglutenfree



 @bezlepkove.v.praze



LUŠTĚNÍ BEZLE(B)KÁŘE



1.



4.



7.



2.



5.



8.



3.



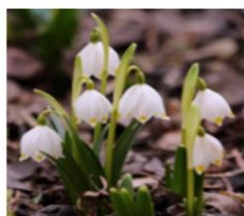
6.



9.



10.



O NÁS

...srdcem celiak

Klub celiakie Brno (KCB) je nejstarším sdružením celiaků v České republice. Tato pacientská 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 pacientskými organizacemi nejen v ČR a snaží se prosadit změny ve prospěch celiaků na státní úrovni - v pracovní skupině pro celiakii a v Pacientské radě ministra zdravotnictví.



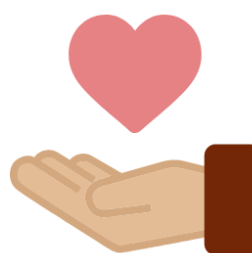
Fotografie ze všech pořádaných akcí naleznete na našem účtu na rajčeti: <https://zubri2010.rajce.idnes.cz/>

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

h.selicova@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