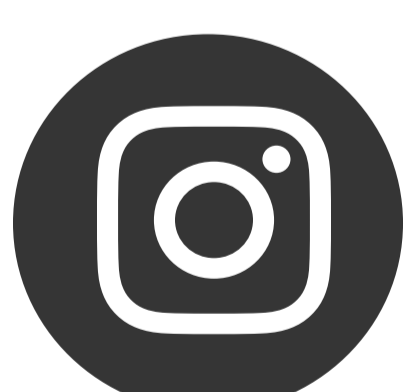


ČÍSLO 2, ROČNÍK IV



NEWSLETTER

#KLUBCELIAKIEBRN 



www.klubceliakie.cz

ÚVODNÍ SLOVO

...srdcem celiak

Vážení členové a přátelé Klubu celiakie Brno, uplynul nějaký čas a opět se setkáváme u stránek našeho časopisu, aspoň v online podobě, která se dostane snad opravdu kamkoliv. Zároveň tímto rozhodnutím přestat náš pravidelným "vydáváním" v tištěné podobě také šetříme přírodu a ulevujeme práci papírnám, i když je to pouhá kapička v moři.

Doufáme, že máte stále pevné zdraví - jak fyzické, tak to psychické, a že se vám daří co možná nejlépe. Vánoce se blíží a s nimi začíná i klasický shon. Nenechte se jím strhnout a užijte si svátky v poklidu, s nejbližšími a dalšími milovanými. Provoňte si domov něčím dobrým, udělejte si svačák a aspoň na chvíli hodte nohy nahoru. Nádech, výdech. Vždyť on ten svět nikam neuteče a hlavně dnes je třeba myslet i na odpočinek a psychické zdraví všech. Zde bych ráda podotkla, že je zcela v pořádku si na úlevu od problémů najít odborníka z řad psychologů - od toho to přeci dělají! Aby vám ulevili a pomohli od těžké hlavy. Takže pokud nad tím nějakou dobu přemýšlíte, s chutí do toho! Můžete tento krátký odstavec brát jako jakési pošťuchnutí směrem k tomu kroku vpřed.

Ale teď už zpět k časopisu. Co Vás v tomto čtení čeká? Podíváme se zde na to, jak probíhalo naše Letní Setkání v Kongresovém centru a jaká byla Schůzka členů v kavárničce BezCukru. V knihovničce zabrousíme do knih od Vladěny Halatové, vhodných jak pro úplné začátečníky v dietě, tak i pro už zkušené pardály v bezlepkovém světě. Stejně tak nevynecháme ani naši rubriku Přátelských obilovin, kde si tentokrát posvítíme na merlík chillský neboli quinou. Ze stravy se podíváme i na problematiku umělých sladidel a toho, jak to s nimi vlastně je a proč jsou v dnešní době bráni jako takoví strašáci.

Příjemné čtení a pevné zdraví přeje šéfredaktorka

Hana Seličová

OBSAH

- str. 1 - Přátelské obiloviny: Merlík Chillský neboli Quinoa
- str. 3 - Knihovnička: Knihy Vladěny Halatové
- str. 4 - Nové české nízkobílkovinné těstoviny Gutini
- str. 6 - Zpráva: Třetí zahalené Setkání
- str. 7 - Výhody členství v Klubu celiakie Brno
- str. 8 - Naši stávající sponzoři, partneři a spolupracující firmy
- str. 9 - Kavárenská schůzka pro členy KCB
- str. 10 - Umělá sladidla - jsou opravdu tak špatná?
- str. 12 - Recept: Išelské dortíčky bez lepku, mléka i vajec od Markéty Učíkové
- str. 13 - Recept: Perníčky ze Žluté Adveni
- str. 14 - Kdo jsme?
- str. 15 - Proč se stát členem Klubu celiakie Brno?

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

Přátelské obiloviny: Quinoa neboli Merlík chilský

Merlík chilský je jednoletá bylina, která bývá průměrně vysoká od 1 do 2 metrů v závislosti na prostředí. Jde o rostlinu z čeledi laskavcovitých, která je v Latinské Americe využívána převážně jako obilovina (1). Obecně ale mezi pravé obiloviny nepatří, mohli bychom je zařadit spíše do pseudoobilovin. V dnešní době je quinoa také často označována za superpotravinu, zejména kvůli obsaženým komplexním sacharidům, ale také i bílkovinám, které jsou

na rostlinnou plodinu v nezvykle vysoké kvalitě a kvantitě. Nezanedbatelný je také obsah vápníku, hořčíku, železa, zinku, mědi a také vitamínů, jako jsou například vitamíny ze skupiny B (vyjma vitamínu B12), dále vitamín C, vitamín E a beta-karoten (provitamin A)(2).

Co všechno quinoa obsahuje?

Jáhly obsahují na 100 g:

- 368 kcal
- 14 g bílkovin
- 64 g sacharidů
- 6 g tuku
- 8 g vlákniny



Už teď vám musí být jasné, kam s představováním této obiloviny míříme. Už jsme vám představili jáhly a pohanku plné zdravých sacharidů, nyní přidáváme merlík plný bílkovin. Na rozdíl od prvních dvou „představenců“, ale tento zástupce obsahuje také určité množství tuků – to by někoho mohlo od jeho spotřeby odradit. Nenechte se ale! Spektrum tuků v této obilovině je totiž velmi komplexní a z více než 70 % jde o tuky polynenasycené² (tedy ty opěvované omega 3 a 6!) A jak jistě víte, těchto tuků máme ve stravě bohužel poměrně velký nedostatek. A pro vysoký obsah bílkovin je také doporučována při redukčních dietách nebo pro vegany sportovce. Důležitým zdravotním benefitem merlíku je též to, že má poměrně nízký glykemický index, tudíž se hodí i pro diabetiky.

Během růstu se konzumují čerstvé listy v různých salátech, ale hlavně se využívá zralých semen. Mele se z nich mouka, která má výborné vlastnosti ve spojení s obilnou nebo kukuřičnou,

na pečení chleba a různých sušenek. Celá semena se používají k vaření kaší, zahušťování polévek i k výrobě cereálií, také se z nich připravuje kvašený alkoholický nápoj „čiča“.(1)

Jak quinou připravovat?

Vhodná může být quinoa jako příloha k masu nebo třeba rybě. Nemusí být nutně samotná – dá se vařit společně s rýží a červenou čočkou, čímž získáte velmi hodnotnou přílohu plnou bílkovin. Chybu rozhodně neuděláte ani když ji použijete do salátů pro obohacení bílkovin nebo když si z quinoy uděláte kaši na sladko. Obecně jde o velmi variabilní pseudoobilninu, která v našich končinách poslední dobou nabírá na čím dál tím větší oblibě.

Předtím než budete quinou vařit je vhodné ji **předem namočit do studené vody** (stačí klidně na 10 minut) – zbaví se tak látek, které by mohly způsobovat horší trávení nebo nečistoty, které se do balení mohly dostat. Rozhodně ji předtím ale propláchněte.



Po namočení bude quinoa nabobtnalá vodou. Předem namočená quinoa se vaří ve vodě v poměru 1 díl quinoj a 2 díly osolené vody přibližně 15 minut, tedy do změknutí. Aby byla quinoa lahodnější, můžeme vodu nahradit vývarem (3).

Recept: Quinoa na způsob polenty – recept z webu www.kucharkaprodceru.cz/

Budete potřebovat:

- 250 g quinoj
- 400 g kuřecích prsou
- 3 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky soli
- 3 lžíce másla
- 3 lžíce strouhaného parmazánu



1. Kuřecí maso zbavte všech zbytků tuku, chrupavek a úlomků kostí a jakýmkoli způsobem ho nakrájejte na stejně velké nudličky. Promíchejte je se solí. Quinou namočte do studené vody.

2. Ve větší pánvi rozehejte zprudka olej, přidejte maso a na silném žáru nechte opéct dozlatova. Nebojte se, maso se připaluje velmi pomalu, nemusíte ho míchat hned v první vteřině, co se dotkne dna pánve. Dopřejte mu čas a promíchejte kousky, až když budou opravu vybarvené dozlatova. Jakmile vám bude připadat, že je maso dost opečené, zalijte ho jedním litrem vody a přidejte scezenou quinou.

3. Nezakryté vše společně vařte 25-30 minut, jen pomalu a zlehka, až se všechna tekutina vstřebá a v pánvi zůstane hustá kaše. Pánev odstavte, máslo nakrájejte na kostičky a přidejte je naráz do horké kaše. Míchejte, dokud se máslo nevstřebá a nerozpustí. Potom přidejte nastrouhaný parmazán a opět ho dobře vmíchejte. Pokud je to potřeba, ještě tuhle quinoovou polentu dosolte podle chuti.

4. Podávejte s pečenou nebo zprudka na pánvi opečenou zeleninou, kterou vám přinese sezóna.



Zdroje:

(1) Merlík čilský. *Wikipedie*; 2021.

(2) Co je to quinoa a jak ji vařit? Je dobrá na hubnutí? | Moje zdraví <https://www.mojezdravi.cz/hubnuti/merlik-cilsky-neboli-quinoa-k-cemu-je-tahle-superpotravina-dobra-4165.html> (accessed 2021 -12 -04).

(3) www.pearshealthyber.cz, P. H. C. Quinoa <https://www.lekarna.cz/clanek/quinoa-co-to-je-a-jak-ji-varit/> (accessed 2021 -12 -04).

(4) Quinoa krok za krokem - nejlepší recept, jak ji připravit <https://www.kucharkaprodceru.cz/quinoa-recept-krok-za-krokem/> (accessed 2021 -12 -04).

Autorka: Hana Seličová

KNIHOVNIČKA:

Knihy Vladěny Halatové

O jakých knihách zde tedy dnes bude řeč:

Hlavní jídla, pečivo a speciality bezlepkově
Hlavní jídla, pečivo a speciality bezlepkově 2
Tradiční sladké pečení bezlepkově
Tradiční sladké pečení bezlepkově 2. díl



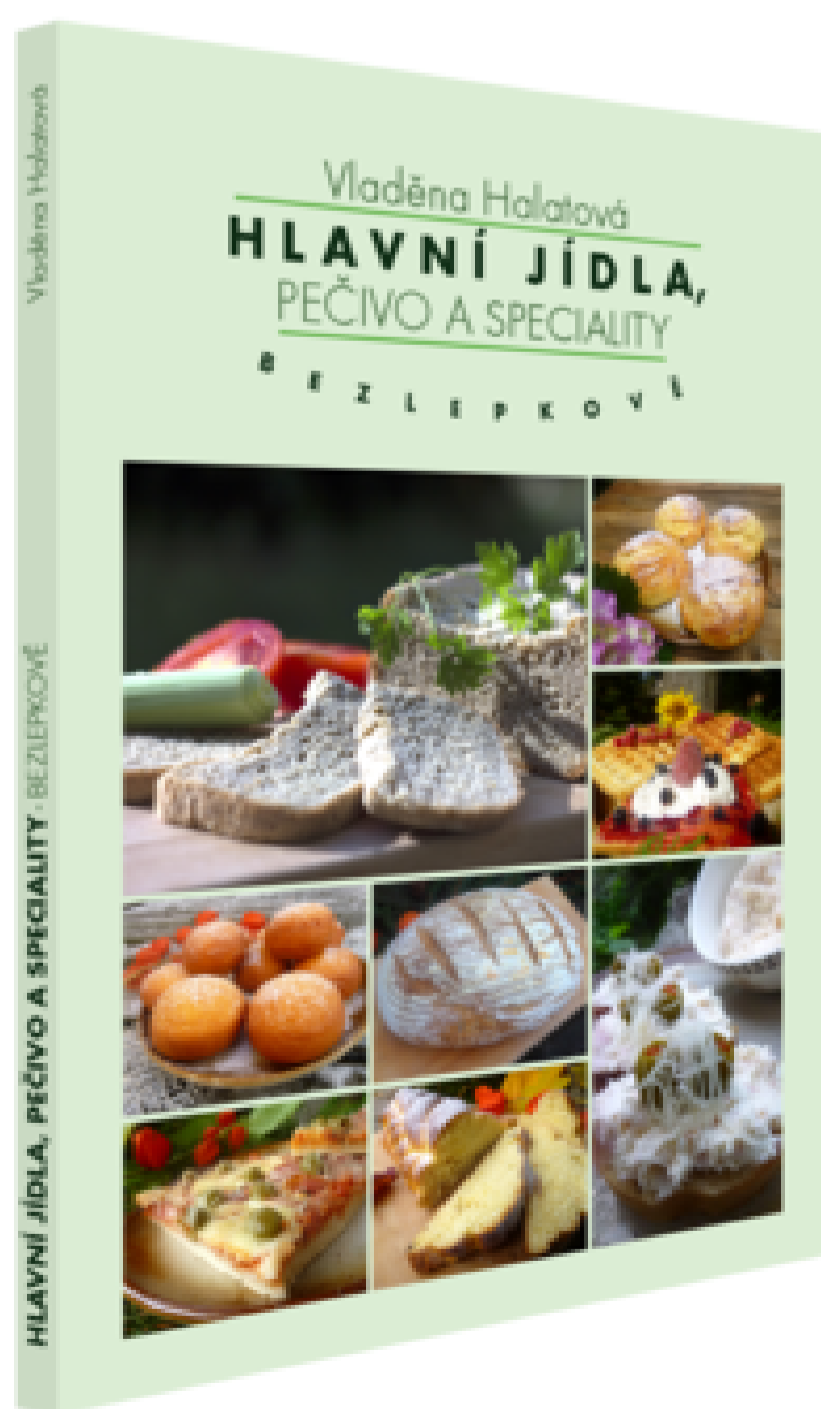
Dostaly se nám do rukou 4 kuchařky od bezlepkářky Vladěny Halatové. Spousta z nás zná Vladěnu Halatovou především z online pečení a vaření a ze sociálních sítí. Vladěna také pořádá bezlepkové kurzy vaření a pečení ve formě prezenční.

V úvodu každé z vydaných kuchařek najdeme rady, na co si dát pozor při přípravě bezlepkových pokrmů, které suroviny používat a tipy, jak udržovat pečené výrobky stále jako čerstvé. V jedné z knih si také můžeme přečíst „okénko“ o Vladěně.

Cituji: „Mám v rukou kuchařky, které mi leží v kuchyni na lince a ze kterých denně pečů a vařím s tím, že všechny recepty jsou moje nejmilejší, nejvytlaďnější a nejchutnější.“ Tak Vladěna charakterizuje své výtisky.

Úplně chápu! Všechny recepty jsou zde pohromadě, knihy obsahují přehledný postup, k nim úchvatné fotografie a pak už jen chuť k tomu něco upéct, uvařit, a hlavně to potom s o to větší chutí sníst!

První dvě z autorčiných kuchařek se zaměřují na **hlavní jídla, pečivo** a také pár bezlepkových specialit. Recepty jsou chuťově nerozeznatelné od lepkových dobrot (pozn. red.: zhodnoceno manželem autorky recenze, který celiak není a dietu tudíž držet nemusí – při tvoření této recenze nedošel k újmě žádný bezlepkář). Autorka vychází z tradičních receptů, které přetváří do podoby bez lepku a cílí na to, aby si pokrmy zachovaly svou původní autentickou chuť.



Další dvě tištěné kuchařky jsou zaměřeny na **tradiční sladké pečení**. Najdete zde mimo moučníky také bezlepkové vánoční cukroví – které opravdu s radostí mileráda doporučuji! Paní Halatová připravuje pokrmy z dostupných surovin, s přesným popisem a s uvedením druhu bezlepkové mouky nebo směsi. No prostě tak, aby i začátečníci neměli problém v orientaci, když „najedou“ na bezlepkovou dietu z čista jasna ze dne na den. Všechny recepty jsou psány srozumitelně, s jednoduchou přípravou a jsou názorně doplněny fotografiemi z přípravy. Často objevující se ingrediencí v receptech jsou mouky a směsi od firem Doves Farm a Nutrifree a také námi „bezlepký“ hodně oblíbená směs Jizerka.

Milovníci „eko, bio“ zde úplně nepochodí, kuchařky jsou zaměřeny na recepty z běžného života smrtelníka, který neřeší nějaké to kilčo navíc. Dortíčky, koláčky, buchtičky, pizza, špagety, ... Mňam! Taky se vám seběhly sliny tak, jako mně teď?



Pokud s bezlepkovou dietou začínáte, jsou autorčiny recepty skvělými pomocníky při přechodu na novou stravu bezlepkového světa. Knihy nabízí přípravu snídaní, svačin, obědů, večeří. Každý si zde přijde na své. Knihy mají přehledný obsah s náhledy fotografií pokrmů, kdy můžete vybírat rovnou očima a nemusíte jako u některých „cizích“ kuchařek přemýšlet nad tím, co se tím názvem autor snaží říct.

Autorka receptů je velmi milá, ráda v začátcích bezlepkové diety poradí a pomůže, stačí se jen zeptat. Stejně tak, jak bylo zmíněno na počátku této recenze – na webu najdete také její online kurzy, které vás provedou světem bez lepku zase trošku jiným pohledem. Tradiční sladké pečení bezlepkově 3. díl je autorčinou novinkou v roce 2021. Na pultech v knihkupectvích již k dostání.

Kde se s autorkou potkat a kde ji sledovat na sociálních sítích:

FB: @vladenahalatova (Bezlepkově - Vladěna Halatová)

IG: bezlepkovevladenahalatova

Web: www.bezlepkove.com (blog o bezlepkovém vaření a pečení)

Odebírat můžete i na kanále YouTube: Bezlepkově Vladěna Halatová

Ukázka z kuchařky Tradiční sladké pečení bezlepkově 2. díl:



OŘECHOVÉ TRUBIČKY

INGREDIENCE

150 g bezlepkové směsi Jizerka
150 g bezlepkové světlé chlebové směsi Doves Farm (fialová holubička)
50 g bezlepkové směsi Nutrifree Mix per Frolla
180 g másla (bezmléčného tuku Promienna)
130 g cukr (nebo jiného sladidla)
130 g vlašských ořechů (jemně pomletých)
1 celé vejce
1 žloutek
1 lžička skořice

Poleva:

čokoláda, plátek bezmléčného tuku Promienna

Náplň:

250 g másla (bezmléčného tuku Alsan)
70 g cukru (nebo jiného sladidla)
vanilkový pudink uvařený (dávám 4 lžice), záleží na chuti

POSTUP

Na vále nebo v robotu vypracujeme ze všech surovin jemné a vláčné těsto. Je ale potřeba, aby tuk byl vychladlý. Těsto vložíme na noc nebo alespoň na dvě hodiny do lednice na vychladnutí. Pak těsto vyválíme přes mikrotenový sáček na 3 mm tlusté. Vykrajujeme obdélníčky, které omotáme na úzkou, suchou, kovovou trubičku. Obdélníček by měl být kratší od obou okrajů trubiček, aby šly po upečení lehce sundat prsty. Na trubičce těsto ještě mírně doválíme, aby se zpevnilo, nebyly tam vzduchové bubliny a nebyl vidět spoj. Pečeme při 160 °C do světlounka. Ještě horké sundáváme z trubiček. (Jakmile vychladnou, obalujeme okraje trubiček v čokoládě.)

Poté, co čokoláda zaschne, plníme trubičky vanilkovou náplní, kterou si vyrobíme vyšleháním másla, sladidla a uvařeného pudinku. Používáme úzkou zdobičku.



Autorka recenze: Michaela Housková



Nízkobílkovinné Bezlepkové

Bez kukuřičné mouky



www.gutini.cz



Český výrobce – česká surovina – vysoká kvalita

Vita celia
E-SHOP

GLUTEN FREE
BEZ GLUTÉNU

PEČIEME TO BEZ LEPKU

ZPRÁVA: Už třetí zahalené Setkání

Už potřetí jsme se setkali v prostorech Kongesového centra u Brněnského výstaviště v trošku jiných podmínkách. Je to neskutečné a my jsme hrozně rádi, že vás došlo tolik! Pro ty z vás, kteří z jakýchkoliv důvodů nemohli přijít přinášíme report o tom, co nás tento podzim čekalo - jak mezi stánky a prodejci, tak na přednáškách.

Letos byl jiný už samotný začátek Setkání - změnila se totiž doba, po kterou mají prostory centra pro sebe jen naši členové. Prodloužili jsme to z původních 30 minut rovnou na hodinu, abyste si stihli pohodlně nakoupit a pak se usadit v přednáškovém sále s kávičkou, připraveni do sebe dostat spoustu zajímavých informací z medicínské a klinické sféry našeho světa. Naši "slavobránu" jsme pro vás tedy otevřeli už v 8:30 a pro širokou veřejnost až v 9:30. Svízelem bylo učení se s novou technologií - sice se čtečkou QR kódů kvůli bezinfekčnosti. Samozřejmě jsme nechtěli ohrozit ani vás, ani sebe (protože kdo by potom psal Newsletter a plánoval všechny akce, že?) a také byla naše akce poměrně velká. Tímto bych chtěla všem poděkovat za připravenost a trpělivost během našeho menšího boje s technikou při kontrolách.

Potom, co největší dav prošel dovnitř se celá situace poměrně uklidnila a my už jsme mohli plnými doušky nasávat tu atmosféru. Byla vás tam opravdu spousta! Některé produkty byly pryč tak rychle, že si pro ně někteří z nás organizátorů ani nestihli zaběhnout - a to už je co říct! U všech stánků to bzučelo jak u včelích úlů, na stolech se opět objevovaly ochutnávky a rozvíjely debaty mezi spokojenými zákazníky daného prodejce. Také jsem se do několika z nich osobně zapojila a jsem moc ráda, že máme společný názor!

Potom, co jste si nakoupili se mnozí z vás stavili u našeho stolu u vstupu zaplatit členský příspěvek a jen tak pokecat o životě. Nebo se třeba zeptat na tábor a udat nám svoji ratolest na 14 dní do péče. Ale o táboře zase jindy!

A které prodejce jste mohli na Setkání potkat? Kompletní seznam všech najdete na následující straně, která je celá zaplněná logy našich prodejců!

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,-)

Autorka: Hana Seličová

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!
- **osobní i 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 přispět 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

Rok 2021 končí a tento newsletter ho jaksi "uzavírá", tak bychom velmi rádi poděkovaly firmám, které nás podporovali během tohoto náročného roku. Šlo jak o podporu partnerskou v podobě finanční, tak i o zásadní podporu sponzorskou - tyto firmy nám darovaly produkty na náš letní tábor v Zubří u Nového Města na Moravě a také do našeho nabitého Mikulášského balíčku.

Za veškerou podporu moc děkujeme! A doufáme, že příští rok bude spolupráce stejně uchvacující! Těšíme se na Vás a přejeme všem do nového roku jen ten nejlepší výhled.



www.kleis.cz



www.nominal.cz



www.jipek.cz



KONGRESOVÉ
CENTRUM
BRNO

www.kcbm.cz



celiatica.cz/cz



advenimedical.cz



www.muslinablaho.cz



SINCE 1999
www.jidlosnadno.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

Kavárenská schůzka členů KCB

Mezi naše aktivity Klubu celiakie Brno patří **pravidelné setkávání**. Cílem je vytvořit pro naše členy zázemí pro setkávání se a sdílení informací. Jsme stále se rozrůstající společenství lidí. Zjistili Vám nově bezlepkovou dietu? Potřebujete poradit? Máte nějakou zajímavou zkušenost, o kterou se chcete podělit? **Zastavte se za námi!** Naleznete u nás kvalitní informace, pochopení a podporu. O dění schůzek a jejich termínech se dozvíte na našich sociálních sítích.

Z důvodu přetrvávající pandemie Covid-19 však poslední dobou naše schůzky nejsou možné. Vyčíhli jsme však chvíli, kdy to šlo, a na rychlo se sešli v centru Brna. Rozhodli jsme se otestovat relativně novou provozovnu **Cukrárna Bez Cukru**. Setkali jsme se s majitelem p. Vyroubalem a vzájemně si představili svoje aktivity a projekty.



K povídání jsme si objednali kvalitní kávu, dali si domácí limonádu a ochutnali různé dobroty z vitríny **PLNÉ BEZLEPKOVÝCH DEZERTŮ!** No chápete to? Mně z toho do teď jde hlava kolem! Takový výběr jsem opravdu dlouho neměla.

Cukrárna Bez Cukru primárně vznikla za účelem pečení bez cukru, až druhotně z receptů vyplynulo (zcela přirozeně) že je vše i bez lepku. Jak nám bylo panem majitelem vysvětleno, je to z toho důvodu, že mouka je pořád sacharid – tudíž vynecháním sacharidů došlo automaticky i ke stvoření bezlepkového ráje. No není to paráda? My jsme byli nadšení! Každý jsme si vzali něco jiného, abychom opravdu zhodnotili kvalitu a chuť co nejvíce věcí a fíha! Jak může taková věc bez cukru chutnat tak skvěle jsme nedokázali vydedukovat. Ale je to rozhodně tím, kolik péče a lásky do těchto dezertů pekaři a cukráři dávají. To je bez pochyb. Po této schůzce můžeme zhodnotit jedině: „Bez cukru rozhodně neznamená bez chuti, ba naopak!“

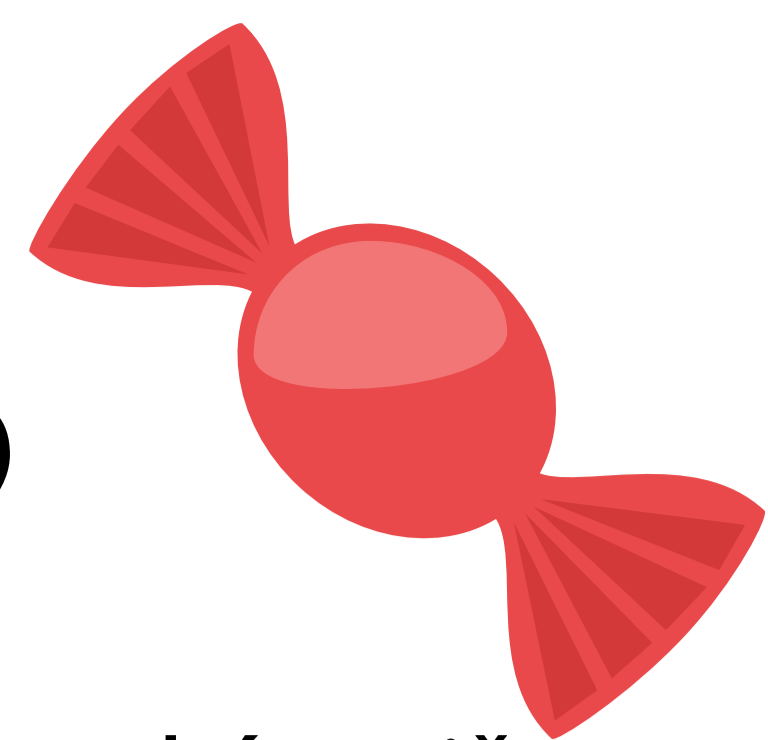
Protože jsme byli spokojeni, ihned jsme tento podnik pozvali na naše Podzimní setkání celiaků v Brně. A vy, co jste do Kongresového centra dorazili, víte, že naše pozvání přijali.

Za nás palec nahoru! Pokud budete v centru Brna, nezapomeňte se do Cukrárny Bez Cukru zastavit (adresa: [Novobranská 4](#), Brno-město). Mají otevřeno každý den, dokonce i v neděli! Více info na www.bezcukru.com



ČLÁNEK:

Umělá sladidla - jak je to s nimi?



Sladidla jsou obecně látky, které v potravinách mají nahrazovat cukr a tím také snižovat kalorickou hodnotu pochutin je obsahujících. Osobně ale čím dál častěji narážím na názor, že je mnohem lepší vypít tu klasickou Coca-Colu než tu, která obsahuje umělá sladidla. Jen pro představu, v 1 litru běžné Cola-Coly se nachází 108 g cukru, což je více než 27 kostek cukru (1). Takový litr běžné Coca-Coly vás bude „stát“ více než 450 kcal (4), které byste mohli přijmou z čehokoliv jiného a mnohem hodnotnějšího (toto množství kalorií se rovná zhruba větší svačině nebo menšímu obědu. Na rozdíl od těchto jídel ale Coca-Cola obsahuje pouze čistý cukr. Na druhou stranu ale varianty Coca-Cola Zero nebo Light neobsahují cukr žádný a tudíž ani žádné kalorie, chuťově se ale zase tolik neliší od své klasické sestry. V tuto chvíli si můžete říct, že je to super přeci! Tolik kalorií se dá ušetřit jen výměnou jednoho nápoje. Ano, to opravdu dá. Ale jak se říká, všeho s mírou – některá sladidla jsou přírodní, tudíž nejsou pro tělo cizí, např. stévie. Ale většina sladidel je umělého původu, tudíž jsou pro naše tělo cizí a to na ně nemusí reagovat nejlépe. Jak se říká, všeho s mírou.

Sladidla jsou deklarována za bezpečná, a to dokonce i ve výrazně vyšších dávkách, než je průměrná denní spotřeba jednoho člověka. Je to ale opravdu tak? V roce 2018 byla týmem vědců Lertit a spol. vedena studie (2), která sledovala ovlivňování hladin inzulínu a citlivosti těla na něj a také na množství produkce jednoho u „hormonů sytosti“ GLP-1. Sledovaní pacienti byli rozděleni do dvou skupin – skupina, která každý den po dobu 4 týdnů dostávala pilulku se 200 mg sukralózy a druhá skupina dostávala stejnou pilulku, ale s placebem. Po tomto měsíci byly sledovány rozdíly v produkci citlivosti na inzulín a množství GLP-1. A výsledky byly velmi překvapivé! Skupina, která dostávala umělé sladidlo měla zhoršenou citlivost na inzulín a také vyšší hodnotu GLP-1, které v těle vyvolá vyšší produkci inzulínu (tělo si myslí, že je více najezené a produkuje ho víc) a tudíž dochází k jeho nadprodukcí a poté ke zhoršené citlivosti buněk na něj. Tato studie tedy prokázala, že i když jsou sladidla deklarována jako nezávadná a bezpečná, v dlouhodobém měřítku spotřeby tomu tak není a mohou mít významný negativní vliv na zdraví člověka.

Pár druhů „hodných“ přírodních sladidel (3)

Stévie sladká – řadí se mezi náhradní přírodní sladidla a pochází z Jižní Ameriky. Její sladivost je asi 200-300x vyšší než má klasický cukr, tudíž jí k oslazení pokrmu nebo nápoje potřebujeme výrazně méně. Hlavním bonusem stévie je fakt, že na rozdíl od jiných druhů sladidel má téměř nulový vliv na krevní hladinu cukru (glykémii), na kterou by celiaci měli dávat aspoň trošku pozor. Výhodou také může být to, že nemá vůbec žádný vliv na tvorbu zubních kazů – protože neobsahuje žádný cukr, kterým by se bakterie na zubní sklovině mohly živit a poté škodit.



Erythritol – jde o sladidlo umělé, které je ale identické s těmi sladivými látkami, které se běžně vyskytují v přírodě – např. v ovoci nebo následně i ve víně. Jelikož jde o polyalkohol, taktéž nemá žádný negativní vliv na vznik zubních kazů – a tady dokonce naopak! Dokáže totiž v počátku vzniku zubního kazu také zabránit. Zároveň není v tenkém střevě vůbec tráven, tudíž prostupuje do střeva tlustého, kde následně působí jako potrava pro střevní bakterie – tolik opěvovanou střevní mikrobiotu. Tato látka (stejně jako všechny ostatní polyoly) má ve vyšším zkonsumovaném množství projímavé účinky. Jeho kalorická hodnota je nulová, ale sladivost oproti cukru je zhruba 0,7x, tudíž jej do receptů musíte přidat o trochu víc.



Xylitol – neboli březový cukr. Je to cukr sestávající se stejně jako fruktóza z pětiuhlíkatého cyklu a jeho energetická hodnota je cca 2,4 kcal/g, tudíž není vyloženě bez kalorií. Je to ale pořád skoro polovina toho, co má normální cukr. Pomůže nám tedy snížit kalorickou hodnotu jídel a ještě k tomu může vnést příjemně „chladivou“ chuť, kterou znáte třeba ze žvýkaček.

Sladidla syntetická

Tato sladidla typicky disponují jakýmsi „umělým ocáskem“ nebo pachutí v puse po konzumaci. Důležité je zde říct, že v potravinářství se smějí používat pouze ta sladidla, která byla schválena Evropským úřadem pro bezpečnost potravin nebo Americkým úřadem pro kontrolu potravin a léčiv. Tudíž o žádné jedy opravdu nejde a důležité je zde si hlídat denní příjem a vědět o jejich možných negativních vlivech na tělo. Rozhodně vás ale nezabijí na místě.

Sukralóza – její sladivost je zhruba 500-600 x vyšší než je sladivost běžného cukru. Více než 85 % sukralózy je tělem vyloučeno, nedojde tedy k žádnému vstřebání a látka prostě „projde“. Její průměrný denní příjem je zhruba 1,3 mg/kg/den. Bezpečná jsou až stonásobná množství (3).

Aspartam – jeho sladivost je zhruba 180x vyšší než sacharóza a může být nebezpečný pro lidi trpící fenylketonurií. Tato látka není vhodná pro tepelnou úpravu, protože se od sebe při vyšších teplotách oddělí aminokyseliny, ze kterých se sladidlo skládá a výsledný pokrm poté získá nepříjemnou hořkou chuť fenylalaninu. Není zcela bez kalorií – jeden gram obsahuje cca 4 kcal, ale toto množství je vzhledem k jeho sladivosti málokdy za den jednou osobou spotřebováno. Bývá v potravinách běžně kombinován s Acesulfamem K.

Acesulfam K – jeho sladivost je zhruba 200x vyšší než má sacharóza a běžně se kombinuje právě se dříve zmíněným aspartamem. Jeho největším zdrojem jsou slazené nápoje ve svých light verzích.

Které z nich je tedy nejlepší? A raději sladit cukrem nebo sáhnout po sladidlech?

Můžeme si odpovědět šalamounsky, protože vše má svá pro a proti. S přírodní sladkou chutí v podobě cukru přijímáme navíc i energii a ovlivňujeme si hladinu krevního cukru. Syntetická sladidla identická s přírodními (polyalkoholy) disponují daleko menší energetickou hodnotou a často téměř stejnou sladivostí, jako jednou z nejlepších alternativ se jeví erythritol, ale měl by být opět přijímán v rozumných mezích, jinak by mohlo dojít například k projímavým účinkům podobně jako u všech polyalkoholů (3).

Ve výsledku je rozhodně nejlepší si život osladit přirozeně ovocem a jinými věcmi, které cukr přirozeně obsahují. Stejně tak když má člověk na něco jednou za čas chuť, můžete si to dát bez omezení a nevyčítat si, že jste právě snědli svou oblíbenou čokoládovou tyčinku. Když to nebude denně a budete jinak dodržovat zásady zdravé stravy, tělo vám za to rozhodně nenadá a vy ve výsledku budete ve větší psychické pohodě – nebude tam to nebezpečné „zakázané ovoce“.

Autorka: Hana Seličová

Zdroje:

Obsah cukru v nápojích <https://www.bezpecnostpotravin.cz/obsah-cukru-v-napojich.aspx> (accessed 2021-12-05).

(2) Lertrit, A.; Srimachai, S.; Saetung, S.; Chanprasertyothin, S.; Chailurkit, L.-O.; Areevut, C.; Katekao, P.; Ongphiphadhanakul, B.; Sriphrapadang, C. Effects of Sucralose on Insulin and Glucagon-like Peptide-1 Secretion in Healthy Subjects: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutr. Burbank Los Angel. Cty. Calif* **2018**, 55–56, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.04.001>.

(3) Pravda o umělých sladidlech! Tloustne se po nich a zvyšují chuť k jídlu? <https://aktin.cz/pravda-o-umelych-sladidlech-tloustne-se-po-nich-a-zvysuji-chut-k-jidlu> (accessed 2021-12-05).

(4) Kalorické tabulky <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/coca-cola> (accessed 2021-12-06)

RECEPT:

Išelské dortíčky bez lepku, mléka a vajec

Rádi byste udělali nějaké tradiční vánoční cukroví, ale máte doma více intolerancí než jen na lepek? Potom vás tyto Išelské rohlíčky od Markéty Učíkové vezmou rovnou za srdce! Takže už žhavte troubu a s chutí do nich!

Co budete potřebovat?

- 210 g čirokové nebo pohankové mouky „Šmajstrla“
- 30 g kakaa
- 50 g jemně mletých vlašských ořechů
- 90 g moučkového cukru
- 3 g skořice
- 30 g tekuté marmelády nebo 1 žloutek (cca 20 g) a 10 g tekuté marmelády - celkem 30 g
- 125 g rostlinného tuku 82%



Postup:

1. Vyndáme tuk, aby změkkl. Do mísy si navážíme veškeré suroviny, zamícháme je a rukou vypracujeme tuhé těsto, zploštíme ho a dáme na hodinu odpočinout do ledničky. Na vál připravíme igelit, který pomoučníme.

2. Vychlazené těsto přendáme na igelit, těsto pomoučníme a přes druhou půlku igelitu vyválíme 2 mm silný plát těsta. Vykrájíme zvolený tvar dortíčků, vložíme na lehce olejem vymaštěný plech nebo pečící papír tak, aby mezi vykrájenými tvary bylo cca 4 mm místa.

3. Cukroví pečeme v horkovzdušné troubě na 180 °C.

4. Po vychladnutí korpusy plníme libovolným krémem nebo náplní a ozdobíme čokoládou, oříšky nebo sušeným ovocem.

Autorka receptu: Markéta Učíková



Více druhů vánočního cukroví naleznete v kuchařce **Sladké dobroty levně, chutně, bezlepkově i bez mléka a vajec** právě od autorky Markéty Učíkové, na kterou jsme dělali recenzi v minulém čísle newsletteru!

RECEPT:

Perníčky ze Žluté kuchařky od Adveni

„Mami, Ivanka říkala, že až bude sníh, budeme péct perníčky.“... To jsou slova mého 3,5 letého syna, který pekl perníčky s mou sestrou loni na Vánoce. Chtěl je péct v létě, a tak mu teta Ivanka vysvětlila, že perníčky se pečou, když je venku sníh... Tak jo, z facebookového světa na mě „vyskočil“ recept a já si říkám, dobře, mám všechny ingredience, tak proč ho nezkusit.

Byla to „trefa do černého“, perníčky podle receptu ze ŽLUTÉ KUČAŘKY Hanky Cetlové z ADVENI se vyvedly na výbornou, s těstem se skvěle pracovalo, a tak jsem Hanku požádala, zda ho můžeme zveřejnit v našem zimním newsletteru. Protože o recepty, které vyzkoušíme v praxi, se rádi se svolením podělíme. Tady je:

Co budete potřebovat?

- 500 g bezlepkové samokypřící směsi na pečení BISCUITS & COOKIES (tzv. ŽLUTÁ)
- 120 g moučkového cukru
- 150 g medu
- 100 g studeného másla
- 1 lžičce perníkového koření ADVENI
- 2 celá vejce
- 2 lžičce kakaa



Postup:

1. Směs BISCUITS & COOKIES smícháme s moučkovým cukrem a pokud chceme perníčky hnědé, přidáme 2 lžičce kakaa.
2. Poté do sypké směsi zapracujeme studené máslo, vejce, med a koření. Hněteme, dokud se všechny přísady nespojí v hladké těsto.
3. Těsto zabalíme do potravinářské folie a uložíme minimálně na 24 hodin do chladničky.
4. Poté z těsta ukrojíme 1/3, prohněteme na pomoučeném vále a vyválíme na plát silný cca 3 mm. Vykrajujeme libovolné tvary a klademe je na plech vyložený pečícím papírem. Mezi perníčky ponecháváme větší rozestupy. Takto postupujeme, dokud nezpracujeme celou dávku těsta.
5. Vykrájené perníčky potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme asi 10 minut v troubě rozehřáté na 170 °C dozlatova.

Nápad na slepení perníčků povidly se mi také zamlouval. Říkám si, jo, budou chutnat jako kupovaný perník, který jsem neměla nikdy příležitost jako celiak ochutnat. Perníčky jsem slepila, namočila v čokoládě, nechala ztuhnout, a musím říct, že v této podobě jsou perníčky vážně „žravé“.



Autorka receptu: Žlutá kuchařka Adveni
Pekla: Míša s Ondrou

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 rekondační 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.

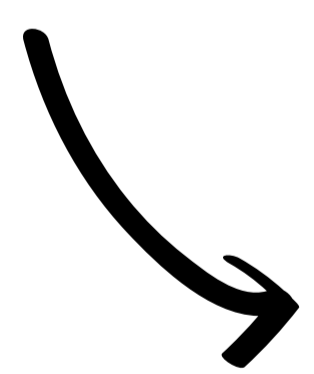
Klub spolupracuje i s ostatními patientskými organizacemi nejen v ČR a snaží se prosadit změny ve prospěch celiaků na státní úrovni - v pracovní skupině pro celiakii a v Patientské radě ministra zdravotnictví.



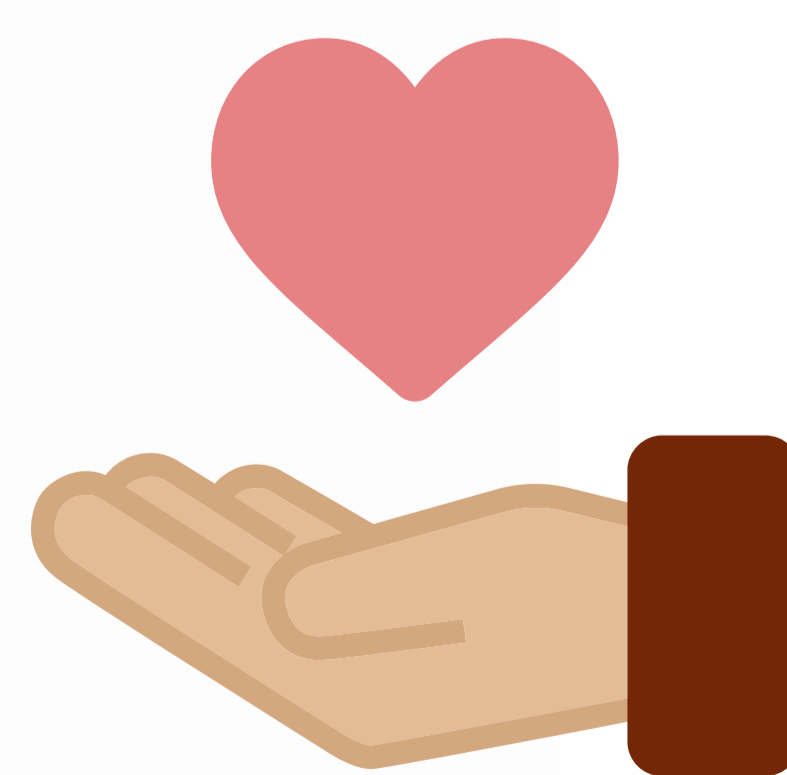
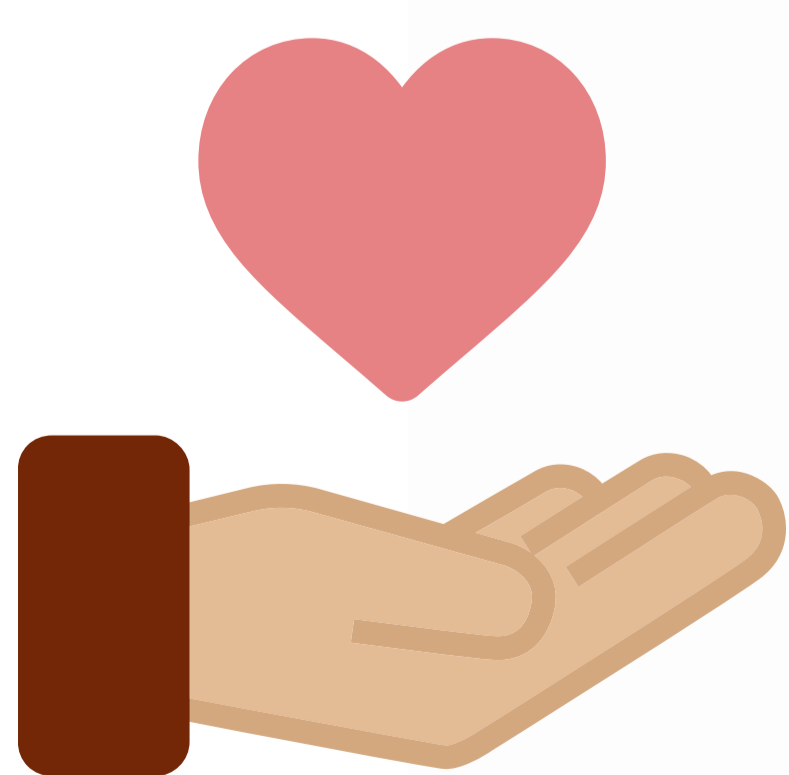
Fotografie ze všech pořádaných akcí naleznete na našem účtu na rajčeti: <https://zubri2010.rajce.idnes.cz/>

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

h.selicova@klubceliakie.cz

redakce@klubceliakie.cz

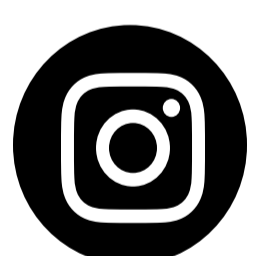
klubceliakiebrno@gmail.com

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