

Bez lepku můžeme vařit i do krabiček

Nesníme-li denně mnoho výrobků a pokrmů z bílé pšeničné mouky, cítíme se lépe, jsme méně unavení, máme více energie.

Krabičkový tým Deníku

ALENA PANCEROVÁ

V našem pátečním seriálu píšeme více než o hubnutí a o zdravém životním stylu a o tom, jak celoživotně udržovat změny, k nimž dospějeme redukcí váhy. Objevujeme nové suroviny, které našemu tělu prospívají a díky nimž si můžeme i jídelníčky zpestřit.

Nedávno jsme se v redakci bavili o kvalitě potravin a došlo i na pojem „potraviny bez lepku“. Jistě jste si při nákupu všimli, že u některých výrobků, například uzenin, bývá přívlasek „bezlepkové“. A proč je taková informace důležitá? Roste totiž počet těch, kteří jsou na lepek v potravinách alergičtí, zvětšuje se i počet celiaků, kteří se musí lepek programově vyhýbat. Ale nakonec kdo by chtěl jíst v šunce různé i zdraví neprospěšné náhražky? Je to tedy užitečné vědět pro nás pro všechny.

Pozvala jsem do redakce dvě sympatické ženy, mladé maminky, do jejichž osudů lepek zasáhl. Marie Škopková mu-

si s touto nemocí, kterou u ní rozpoznali až v pozdějším věku, žít a nemocí trpí i malá dcera Radky Vrzalové. Ale protože má šikovnou maminku, která si umí na věci zajít, slovo „trpí“ není až tak na místě. Radka má v zásobě velké množství receptur, díky nimž je u Vrzalů jídelniček pestrý a zároveň zdravý nejen pro nemocnou holčičku. Dnes nám poskytla recept, který jistě uvítají ti, co musí dodržovat bezlepkovou dietu, ale i ti, kteří chtějí udělat něco navíc pro své zdraví.

O rozhovor jsem požádala Marii Škopkovou, předsedkyni Sdružení jihočeských celiaků, o. s., které sídlí v Českých Budějovicích.

Čím se vyznačuje bezlepková dieta?

Bezlepková dieta je zatím jedinou léčbou pro pacienty, kterým byla diagnostikována celiakie, alergie na lepek nebo kožní forma celiakie, tak zvaná Duhringova dermatitida. Celiakie a Duhringova dermatitida nejsou v současné době vyléčitelné. Bezlepkovou dietou jsou odstraněny projevy těchto nemocí, ale samotnou nemoc vyléčit nelze. Proto je bezlepková dieta celoživotní.

porovnat například špekáčky. Ty bohatě nastavované pšeničnou moukou se vám po opečení rozmělní na kaši, ty poctivě, většinou bezlepkové, se opečou krásně dokřupava. Proto je dobré, u bezlepkářů nutně, číst etikety. Například u uzenin porovnávat obsah masa, dívat se, zda je použita pšeničná mouka, pšeničný škrob a podobně.

V seriálu Krabičkový tým Deníku sbíráme zkušenosti s přípravou celodenní vyvážené stravy. V doporučených potravinách pro bezlepkovou dietu je mnoho surovin, z nichž běžně „krabičkáři“ vaří, aniž by potřebovali jíst bez lepku.

To nejste sami, příznivců bezlepkové diety je stále více. Právě k ní přistupují ti, kteří ji dodržují v rámci zdravého životního stylu společně s omezením tuků a cukrů. Dodržují ji prostě proto, že chtějí jíst kvalitně, aby se cítili dobře, nezatěžovali svůj organismus a dělali něco pro své zdraví.

Říkáte, jak je důležité číst etikety. Někdy je s tím potíží, písnička téměř nečitelná. Dají se bezlepkové výrobky vůbec rozeznat od ostatních?

Bezlepkové výrobky musí být dle platné legislativy označeny slovy „bez lepku“. Hodně výrobců přidává pro rychlejší orientaci i přeškrtnutý pře-

supermarketech. Problémem právě zůstává jejich cena. Například kilogram mouky stojí zhruba osmdesát korun, záleží, v jakém obchodě a od jakého výrobce, můžete ji koupit také třeba za 120 korun. Přestože je bezlepková dieta pro celiaky jediným lékem, zdravotní pojišťovny na ni nepřispívají, respektive jich přispívá pět, a to jen velmi symbolicky. Přehled přispívajících pojišťoven lze také najít na našem webu. Nicméně celiaci jsou velmi kreativní a dokážou vařit a péct bezlepkově chutně a velmi dobře využívat levnější bezlepkové suroviny. Mezi ty patří kukuřičný, bramborový škrob, rýžová mouka, krupička, zahušťujeme pokrmy rozstrouhanou bramborou a podobně.

Proč vzniklo Sdružení jihočeských celiaků a co je jeho náplní?

Naše sdružení vzniklo v roce 2004 a nyní máme skoro 160 členských rodin. Našími členy jsou nemocní s diagnózou celiakie, Duhringovou dermatitidou, alergií na lepek. Myslíme si, že ač stoupá počet nemocných, informovanost lékařů i veřejnosti o těchto chorobách je stále ještě nedostatečná. Většinou trvá velmi dlouho, než je pacientům stanovena správná diagnóza.

Když už pacienti diagnózu znají, nemají dostatek kvalitních, ucelených informací, jak



BEZ LEPKU. Sdružení jihočeských celiaků připravuje nejen pro své členy různé programy. Jejich součástí jsou i prezentace potravin a pokrmů pro celiaky jako například letos na jaře v jednom českobudějovickém supermarketu. „Pro nás je přínosné, že jsou bezlepkové výrobky k dostání ve větším sortimentu skoro v každém supermarketu a dokonce i v menších obchodních síťích na vesnicích. Kéž by ještě díky konkurenci a zvýšení obratu klesla jejich cena,“ říká předsedkyně sdružení Marie Škopková (na snímku vpravo), vedle ní aktivní členka sdružení Anna Gebeltová.

Potraviny s lepkiem

Pšenice, ječmen, žito, oves a všechny výrobky, které je obsahují, například pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, vločky, kroupy, krupky, krupice, polévky, omáčky. Pozor: lepková je i pšenice špalda, žitovec – triticale. Lepek je obsažen i v potravinách, ve kterých bychom ho nečekali: Kypřicí prášky, kečupy, sojové omáčky, zmrzliny, majonézy, paštiky, uzeniny, pudinky, rostlinná masa, instantní kávy, např. melta, krokety – všude tam se používá pšeničný lepek jako levné pojídlo.

Potraviny bez lepku

Brambory, rýže, kukuřice, pohanka, sója, čočka, hrách, fazole, cizrna, amarant, jáhly, maso, ryby, zelenina, ovoce, mléko, tuky, vejce, med, cukr, semena, ořechy.

Bezlepková dieta znamená úplné vyloučení lepku (glutenu) z potravy. Lepek je bílkovinný komplex, obsažený v povrchové části obilných zrn. Je obsažen v pšenici, žitu, ječmeni a ovsu. Je tedy nutné vyřadit veškeré potraviny, které jsou z těchto obilovin vyrobeny. Nezbývá než při nákupu podrobně číst etikety výrobků.

A co „zdraví“ lidé, doporučila byste jim vyhýbat se lepku?

V posledních letech roste zájem lidí o zdravou stravu. Mnoho už jich zjistilo, že když každý den nesní tolik výrobků a pokrmů z bílé pšeničné mouky, cítí se lépe, jsou méně unavení, mají více energie. Pšeničná mouka se používá jako levné pojídlo a nastavovalo hlavně u levnějších, méně kvalitních výrobků. Stačí si

ničný klas. Bezlepkové výrobky jsou už našťastí k dostání relativně ve všech hypermarketech, některé se na ně i specializují. Velký výběr je i ve zdravých výživách. Ale ve srovnání s nabídkou a možnostmi bezlepkového nakupování například ve Finsku, Švédsku nebo Itálii máme u nás stále co dohánět. Přehled, kde bezlepkově nakupovat, najdou zájemci na webu www.celiakie-jih.cz.

U pultů s bezlepkovými výrobky však musíme vynadat z peněženky mnohem víc peněz. Přispívají zdravotní pojišťovny alespoň pacientům s celiakií?

Nyní už je hlavně bezlepkově nakupování snazší než před deseti lety. Tehdy se dalo koupit pouze pár druhů bezlepkových potravin ve vybraných obchodech a velmi zřídka v

se stravovat, kde nakupovat, jak bezlepkově vařit, také potřebují vědět, že v tom nejsou sami. Hodně náročné jsou začátky s bezlepkovou dietou u dětí. Jak jim vysvětlit, že nemohou jíst to, co jejich vrstevníci? Sami rodiče leckdy tápou a potřebují poradit. A proto je tu naše sdružení. Zodpovídáme mailové dotazy, zasiláme členům přehled bezlepkových novinek, pozvánky na akce.

Pořádáme dvakrát ročně schůzky v prostorách budějovické nemocnice, kde seznamujeme naše členy s bezlepkovými novinkami v legislativě, na trhu apod. Přednášejí nám gastroenterologové a představují se výrobci bezlepkových výrobků, kteří v rámci prezentace prodávají za snížené ceny. Pro zájemce pořádáme kurzy bezlepkového vaření a pečení. V partnerských prodejnách zdravé výživy mají naši členové slevy. Snažíme se alespoň trochu zpříjemnit bezlepkářům život s dietou. Pokud by někdo chtěl informace o našem sdružení, mohou mě kontaktovat na mém e-mailu skopkova@celiakie-jih.cz.

Bezlepková jogurtová bublanina

RECEPT RADKY VRZALOVÉ

Potřebujeme:

50 g másla,
160 g moučkového cukru,
balíček vanilkového cukru, 4 vejce, 450 g

bílého bezlepkového jogurtu, 200 g bezl. mouky (120 g Schar nebo Jizerky či jiné bezl. mouky a 80 g polohrubé kukuřičné – je to chutnější a těsto má krásně žlutou barvu), balíček bezlepkového prášku do pečiva nebo 2,5 káv. lžičky vinného kamene, tuk a polohr. kukuřičnou mouku nebo strouhanku na vysypání plechu. Můžeme použít i hrubě mleté ořechy nebo kokosovou moučku, 400 g zralějších meruněk, vypeckovaných, nakrájených na čtvrtky + polohr. kukuřičnou mouku na obalení. Ovoce se v mouce pouze prohází, aby se na povrchu obalilo a nerozmáčelo těsto, nespadlo na dno bublaniny a nepřipalovalo se.

Tip: K meruňkám se dobře hodí právě kokosová moučka, pokud



- s ní vysypete plech a obalíte meruňky, chutě se krásně spojí.
1. Rozklepneme vejce a z bílků a špetkou soli ušleháme pevný sníh.
 2. Máslo necháme rozehrát a po zchladnutí dáme do mísy. Přidáme oba cukry a mixujeme. Postupně přidáme žlutky, mixujeme do pěny. Po částech přidáme jogurt (dávala jsem po lžici) a obě mouky (po lžici) a mixujeme. Přidáme a zamixujeme prášek do pečiva.
 3. Po částech opatrně do těsta vmícháme sníh.
 4. Těsto vlijeme na hlubší vymazaný a vysypaný plech. Povrch uhladíme a posypeme meruňkami. Můžeme dát polovinu těsta a posypat polovinou ovoce, dát druhou vrstvu těsta a povrch posypat zbytkem ovoce.
 5. Pečeme v troubě předehřáté na 160 až 170 st. 40 až 45 minut.



INZERCE

POSLEDNÍ KONCERT KAPELY