

Bez glutenu

Czasopismo wydawane przez



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej

**Dlaczego dieta
nie pomaga**

**Bezglutenowa
Wigilia**

**Halina Mlynkova
o diecie syna**

**Nietolerancja
laktozy**



Goplana 1912



Goplana. Słodka przyjemność bez glutenu*.



Goplana to prawie sto lat tradycji, doskonała receptura i wyjątkowy smak.

* Produkty marki Goplana oznaczone symbolem przekreślonego kłosa na odwrocie opakowania, nie zawierają glutenu, są więc bezpieczne dla osób przebywających na diecie bezglutenowej.

www.goplana.pl



Drodzy Czytelnicy,

To już drugi numer naszego czasopisma przeznaczonego dla członków Stowarzyszenia i wszystkich osób zainteresowanych tematyką celiakii i diety bezglutenowej. W tym wydaniu zaprezentujemy więcej artykułów dotyczących zagadnień medycznych i związanych z dietą, ale także interesujące wywiady ze znanymi osobami, dla których słowa „bezglutenowy” są nieobce, bo wpisane we własne życie. Jak radzi sobie z dietą synka piosenkarka Halina Mlynkova? Jak bohaterowie drugiego wywiadu, Jola Słoma i Mirek Trymbulak, widzą promowanie diety bezglutenowej w telewizji?

Chętnie pomożemy Państwu w przygotowaniu bezglutenowej Wigilii. Proszę zajrzeć na stronę ze sprawdzonymi przepisami na tradycyjne polskie dania. Zachęcamy także do pogłębienia swojej wiedzy „żywieniowej” – warto wzbogacać dietę o bezglutenowy owies i kaszę jaglaną, tak wartościowe i smaczne, a niedoceniane produkty.

Prosimy o twórcze komentarze i o życzliwe przyjęcie także tego numeru gazety. Swoją zawartość, szatę graficzną, druk, dystrybucję nasze pismo zawdzięcza wyłącznie osobom ze Stowarzyszenia. Wszystkim bardzo dziękuję, bo ile to pracy wiedzą tylko ci, którzy kiedykolwiek wydawali od podstaw czasopismo...

Niedawno minęły cztery lata działalności naszej organizacji. I mało, i dużo. Krótki być może czas, ale dla sporej liczby osób wypełniony bardzo wieloma nowymi doświadczeniami i sukcesami, związanymi z pracą na rzecz naszej społeczności. Miło jest obserwować, jak ta ciężka praca przynosi kolejne efekty. Nasz cel to otoczenie przyjazne bezglutenowcom, którzy zasługują na to, by było u nas tak jak we Włoszech czy Skandynawii. Misja karkołomna, ktoś powie, że niewykonalna, ale coraz więcej „szaleńców” uważa, że z czasem damy radę!

Życzę przyjemnej lektury i zapraszam do twórczego udziału w zmienianiu razem z nami polskiej bezglutenowej rzeczywistości.

Małgorzata Żródlak

Bez glutenu

Czasopismo wydawane przez

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

Adres korespondencyjny: skrytka pocztowa 22, 02-796 Warszawa 138

tel. +48 22 253 04 97, www.celiakia.pl, info@celiakia.pl

Redakcja: Grażyna Konińska, Anna Marczevska, Małgorzata Żródlak, Ilona Grabowicz, Paulina Sabak

Grafika, łamanie i skład DTP: Rafał Walczyk

Korekta: Aneta Grabowska, Aleksandra Maciejak

Współpraca: Jerzy Kaleta, Jolanta Johnsson

Uwaga! Przedruk, kopiowanie, skracanie, wykorzystanie tekstów lub ich fragmentów opublikowanych w „Bez glutenu” wymaga zgody Redakcji.

Dziękujemy drukarni EFEKT za pomoc przy wydaniu naszego czasopisma:

EFEKT Jan Piotrowski, Tadeusz Markiewicz S.J.

ul. Lubelska 30/32 Warszawa

Tel.: +48 22 618 57 07

www.nalubelskiej.pl

Spis treści

Medycyna

- 2 **Dlaczego dieta bezglutenowa mi nie pomaga?**
dr Jason Tye-Din, tłumaczenie Ilona Grabowicz

- 5 **Komentarz specjalisty**
dr n. med. Katarzyna Przybyszewska

- 6 **Diagnozowanie celiakii - rozmowa z dr Piotrem Dziechciarzem**
Grażyna Konińska i Małgorzata Żródlak

Dietetyka

- 11 **Nietolerancja laktozy**
dr inż. Anna Stolarczyk

- 13 **Niedobór żelaza w celiakii**
Katarzyna Stadnicka

Kuchnia

- 14 **Wigilia**
Grażyna Konińska

- 22 **Wędliny bez glutenu**
Anna Marczevska

- 24 **Proso**
Grażyna Konińska

- 26 **Owies**
Grażyna Konińska

Nie jesteś sam

- 28 **Z dietą śpiewajco - rozmowa z Haliną Mlynkową**
Paulina Sabak

- 30 **O kuchni bezglutenowej i nie tylko - rozmowa z Jolą Słomą i Mirosławem Trymbulakiem**
Grażyna Konińska i Paulina Sabak

„Bez glutenu” za granicą i w Polsce

- 34 **Toskania „senza glutine”**
Anna Marczevska

- 37 **Bezglutenowo w Holandii**
Ilona Grabowicz

- 39 **Restauracja „Pod Baranem” - rozmowa z Krystyną i Janem Baran**
Grażyna Konińska i Małgorzata Żródlak

Nasze dzieci

- 42 **Kasia**

- 43 **Komiks**
Kasia Konińska, Jolanta Johnsson

- 45 **Krzyżówka**
Jerzy Kaleta

Stowarzyszenie

- 46 **Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej**
Małgorzata Żródlak, Anna Marczevska

- 50 **Symbol, który oznacza bezpieczeństwo**
Małgorzata Żródlak

- 55 **Deklaracja członkowska**

Dlaczego dieta bezglutenowa mi nie pomaga?

Autorem artykułu jest dr Jason Tye-Din, tekst pochodzi z „The Australian Coeliac – Magazine of the Coeliac Society of Australia”, czerwiec 2010, tłumaczenie artykułu: Ilona Grabowicz

WPROWADZENIE

Część pacjentów chorych na celiakię pomimo stosowania ścisłej diety bezglutenowej cierpi z powodu nieustępujących objawów choroby. W większości przypadków poprawa stanu zdrowia jest tylko kwestią czasu, jednak nie zawsze tak się dzieje. Dlaczego? Tym zagadnieniom poświęcony jest niniejszy artykuł.

CZY CELIAKIA JEST NA PEWNO PRAWIDŁOWYM ROZPOZNANIEM?

Wydaje się, że oczywistą, choć czasem jednak przeoczoną przyczyną nieustępujących objawów może być źle postawiona diagnoza. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości w tej kwestii, należy ponownie wykonać badania krwi oraz rozważyć powtórzenie biopsji. Pomocne mogą się okazać testy genetyczne (geny HLA), ponieważ w przeciwieństwie do badania przeciwciał oraz biopsji ich wynik nie zmienia się po przejściu na dietę. Jeżeli pacjent nie ma charakterystycznych przy celiakii wersji genów HLA DQ2 lub DQ8, z całą pewnością można ją wykluczyć. Należy jednak pamiętać, że ich obecność nie jest potwierdzeniem celiakii, gdyż geny te występują u znacznego odsetka populacji (ok. 25%), co świadczy jedynie o pewnej „podatności genetycznej” na tę chorobę.

Jeśli jednak jest pewność, że diagnoza została postawiona poprawnie, a objawy wciąż nie ustępują?

OCENA POPRAWNOŚCI STOSOWANEJ DIETY

Nieustępujące objawy choroby mogą być spowodowane świadomym bądź nieświadomym przyjmowaniem glutenu przez pacjenta i świadczyć o tłącym się w organizmie stałym stanie zapalnym jelita. W tym przypadku przyczyną może być nieściśła dieta. Żeby ocenić czy choroba pozostaje aktywna, należy wykonać testy krwi w celu określenia obecności przeciwciał (tTG, EmA) oraz sprawdzić poziom żelaza, witaminy D, B12 czy kwasu foliowego.

Zwiększona liczba przeciwciał sugeruje istniejący stan zapalny powodowany szkodliwym działaniem glutenu. O braku poprawy świadczą też obniżone poziomy któregoś ze składników odżywczych. Poziomy przeciwciał oraz składników odżywczych mogą służyć jak metoda kontrolowania postępów leczenia choroby, jednak badania te nie są do końca wiarygodne, ponieważ słabo leczona (z błędami dietetycznymi) celiakia także może prowadzić do poprawy wyników.

Podczas leczenia ścisłą dietą bezglutenową poziom przeciwciał charakterystycznych dla celiakii powinien powrócić do normy, obserwuje się stały ich spadek. Proces ten jednak

może zająć nawet do roku lub dłużej. Najdokładniejszą metodą oceny ustępowania choroby jest analiza mikroskopowa stanu jelita, dlatego lekarz może podjąć decyzję o ponownym wykonaniu gastroskopii z pobraniem wycinków błony śluzowej jelita cienkiego.

Zdrowa śluzówka charakteryzuje się występowaniem licznych kosmków i do takiego stanu powinna się odbudować u dobrze leczonych pacjentów. U osób z aktywną celiakią obserwuje się spłaszczoną z różnym nasileniem ścianę jelita (zanik kosmków) oraz nacieki zapalne.

Wcześniej sądzono, że do całkowitego odbudowania się prawidłowej ściany jelita od początku stosowania (ściślej) diety bezglutenowej potrzeba roku. Obecnie wiadomo, że rok może wystarczać tylko w przypadku dzieci i u połowy osób dorosłych. U części pacjentów odbudowa jelita może trwać do dwóch lat, a nawet dłużej. Tempo tego procesu zależy od prawidłowej diety, wieku pacjenta, w którym został on zdiagnozowany, stopnia zniszczenia jelita i czynników genetycznych. W Australii powszechną praktyką jest ponowne wykonywanie biopsji jelita cienkiego po pewnym czasie stosowania diety bezglutenowej, w celu stwierdzenia czy pacjent dobrze przestrzega diety oraz czy przynosi ona oczekiwane efekty.

NAJCZĘSTSZA PRZYCZYNA PROBLEMÓW - GLUTEN W DIECIE

W ponad połowie przypadków uporczywie powracających objawów choroby przyczyną jest – świadome lub nie – przyjmowanie glutenu w pożywieniu. W „diecie zachodniej” gluten jest wszechobecny, dlatego bardzo często zdarza się nieświadome spożywanie go w produktach, które powinny być bezglutenowe [jak widać z wyników naszych badań produktów bezglutenowych, nawet te produkowane przez specjalistyczne firmy czasami przekraczają dopuszczalną dawkę 20 ppm glutenu – przyp.red.]. Niestety część osób spożywa gluten świadomie, myśląc: „taka mała ilość glutenu na pewno mi nie zaszkodzi”. Jest to bardzo błędne założenie, ponieważ zaledwie 50 mg glutenu (1/100 kromki chleba) spożywanych regularnie przez pewien czas już wywołuje szkodliwe skutki dla organizmu. Powodowany tym proces zapalny w jelicie cienkim może skutkować powikłaniami, np. osteoporozą i chłoniakami.

Nie ma obecnie możliwości precyzyjnego określenia uniwersalnej najmniejszej bezpiecznej do spożycia dawki dobowej glutenu, gdyż każdy pacjent ma inną tolerancję tej substancji na różnym etapie leczenia. Należy pamiętać, że brak widocznych objawów po spożyciu nawet niewielkiej ilości glutenu nie świadczy o tym, że ta ilość nie szkodzi! Co ciekawe, osoby cierpiące na celiakię często zgłaszają zwiększoną ▶



Dbaj o zdrowie ze smakiem!

Likopen

Pierwszy na świecie
napój zawierający
skoncentrowany likopen



NAPÓJ LIKOPENOWY

- BOGACTWO NATURALNYCH PRZECIWUTLENIACZY
- CHRONI PRZED SZKODLIWYM DZIAŁANIEM WOLNYCH RODNIKÓW
- W 100% NATURALNY, BEZ KONSERWANTÓW I SZTUCZNYCH BARWNIKÓW
- ORZEŻWIAJĄCY SMAK OWOCÓW
- CAŁKOWICIE PRZYSWAJALNY PRZEZ ORGANIZM

Produkt
nie zawiera
glutenu



Unikatowa metoda wydobycia likopenu z pomidorów została opracowana w USA, w laboratoriach profesora Piotra Chomczyńskiego. Jak twierdzą naukowcy i lekarze likopen, odbudowując połączenia międzykomórkowe, w znaczący sposób wspiera organizm w walce z nowotworami - przede wszystkim przewodu pokarmowego - a także chorobami serca.

www.lycolife.pl

- wrażliwość na gluten kilkanaście miesięcy po rozpoczęciu stosowania ścisłej diety. Już małe ilości glutenu, które przed przejściem na dietę były przez chorych „tolerowane”, podczas długotrwałego stosowania diety mogą powodować przykre objawy.

Jeśli mamy podejrzenie, że problemem nieustępujących objawów mimo ścisłego przestrzegania diety mogą być nieświadome błędy, bardzo pomocna może się okazać wizyta u dobrego dietetyka specjalizującego się w diecie bezglutenowej. Pomoże on zauważyć potencjalne źródła ukrytego w diecie glutenu oraz nauczyć się unikania podejrzanych o zanieczyszczenie produktów.

NIKTÓRE OBJAWY MOGĄ BYĆ POWODOWANE PRZEZ INNE CHOROBY ZWIĄZANE Z CELIAKIĄ

U osób z celiakią występowanie niepokojących objawów mimo dłuższego leczenia ścisłą dietą bezglutenową może być spowodowane przez inne choroby, na przykład mikroskopowe zapalenie okrężnicy czy niewydolność trzustki. Może to także świadczyć o tzw. celiakii opornej na leczenie.

Zapalenie okrężnicy i niewydolność trzustki nie są częstymi przypadkościami. Mikroskopowe zapalenie okrężnicy powstaje na skutek zapalenia w jelicie grubym i objawia się wodnistymi biegunkami. Diagnostuje się je za pomocą biopsji okrężnicy podczas kolonoskopii (badanie jelita grubego) i leczy za pomocą leków mających zatrzymać proces zapalny w tej części jelita. Niewydolność trzustki jest zaś powodowana niedostateczną zdolnością trzustki do produkcji enzymów trawiennych i prowadzi do słabego wchłaniania składników odżywczych, a objawem charakterystycznym są w tym wypadku tłuszczowe biegunki. Schorzenie diagnozuje się mierząc ilości tłuszczu w kale i leczy przez podawanie gotowych enzymów podczas posiłków.

Celiakia oporna na leczenie (COL) występuje na szczęście stosunkowo rzadko. Przypadki te wymagają szczególnej opieki, ponieważ nieleczone procesy chorobowe mogą doprowadzić do rozwoju chłoniaka jelita cienkiego, bardzo poważnej i najczęściej śmiertelnej formy raka. COL jest kojarzona z nieprawidłowymi komórkami układu odpornościowego znajdującymi się w ścianie jelita cienkiego (monoklonalne komórki T), pomimo stosowania ścisłej diety bezglutenowej. Komórki T można wykryć za pomocą specjalnych badań mikroskopowych biopsji jelita cienkiego. Leczenie obejmuje oprócz dalszej ścisłej diety włączenie immunosupresantów (leków obniżających aktywność układu odpornościowego) lub sporadycznie także chemioterapię (jeśli zachodzi taka konieczność w przypadku rozpoznania chłoniaka) oraz regularną obserwację. Wizyta u specjalisty jest niezbędna we wszystkich wymienionych wyżej przypadkach.

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO I PRZYCZYNY INNE NIŻ GLUTEN

Dosyć częstym powodem nieustępujących jelitowych objawów prawidłowo zdiagnozowanej celiakii jest współwystępujący zespół jelita drażliwego (ZJD). ZJD sam w sobie nie będąc niebezpiecznym, może przyczyniać się do odczuwania dyskomfortu ze strony układu pokarmowego, na przykład wzdęć lub bólów brzucha, nawet pomimo stosowania diety bezglutenowej. Zazwyczaj objawy ZJD są powodowane przez słabe wchłanianie fermentowanych cukrów: oligosacharydów, disacharydów (dwucukrów), monosacharydów i alkoholi wielowodorotlenowych. Są to głównie fruktoza, fruktany (długie łańcuchy fruktoz) oraz laktoza występująca

w produktach mlecznych, dlatego często niezbędne jest wykluczenie tych substancji z diety.

Dieta bezglutenowa zazwyczaj zawiera większą ilość wyżej wymienionych fermentowanych cukrów, to zaś może przyczyniać się do występowania nowych objawów u pacjentów początkowo dobrze na nią reagujących.

Inną przyczyną ZJD może być przerost bakterii w jelicie cienkim. W tych wypadkach pomocne mogą się okazać antybiotyki. Słabe wchłanianie fruktozy lub nietolerancję laktozy można wykryć za pomocą wodorowego testu oddechowego. Niektórzy pacjenci odczuwają poprawę stanu zdrowia dzięki wykluczeniu z diety jeszcze innych składników, takich jak konserwanty, polepszacze smaku, co oczywiście jest dodatkową trudnością wymagającą wyeliminowania wielu kolejnych produktów. W takiej sytuacji pomoc może konsultacja z doświadczonym dietetykiem. Niewątpliwie odkrycie wpływu poszczególnych dodatków żywnościowych na pracę układu pokarmowego wymaga jeszcze wielu naukowych badań.

Przyczyną niepokojących objawów po diagnozie, które jednak nie mają nic wspólnego z celiakią, może być wystąpienie innych schorzeń, np. choroby Crohna, raka jelita grubego czy infekcji. Dobry gastroenterolog powinien wziąć pod uwagę wszystkie te możliwości. Czasami obraz kliniczny i rodzaj objawów mogą już stanowić wskazówki do ustalenia ich przyczyny. Np. COL może objawiać się biegunkami, utratą wagi i bólami brzucha, podczas gdy zapalenie okrężnicy zazwyczaj tylko wodnistą biegunką z bardzo nikłymi symptomami dodatkowymi. Krwawienie jelitowe zwykle w ogóle nie stanowi objawu celiakii lecz nowotwór okrężnicy.

PODSUMOWANIE

Objawy celiakii w większości przypadków z czasem ustępują, oczywiście pod warunkiem przestrzegania ścisłej diety bezglutenowej. Jeśli tak się nie dzieje należy dokładnie przeanalizować wiele potencjalnych przyczyn takiego stanu rzeczy. Należy sprawdzić czy celiakia jest dobrze leczona dietą, wykonując odpowiednie badania krwi oraz ewentualnie kontrolną biopsję jelita cienkiego. Najczęściej przyczyną problemów jest nieświadome spożywanie glutenu przez pacjenta i nieoceniona może się okazać wizyta u wyspecjalizowanego dietetyka. Współwystępująca nietolerancja laktozy lub fermentowanych cukrów oraz zespół jelita drażliwego mogą być natomiast równoległą przyczyną objawów przypominających objawy celiakii, niezależnie od przyjmowania lub nie przyjmowania glutenu w pożywieniu. Niezbędna w ocenie przyczyn nieustępujących objawów choroby oraz w celu wykluczenia ewentualnych innych poważnych schorzeń jest zawsze wizyta u specjalisty. ■

Potencjalne przyczyny nieustępujących objawów celiakii pomimo stosowania ścisłej diety bezglutenowej:

- błędna diagnoza (brak celiakii)
- spożywanie glutenu w diecie – najczęstsza przyczyna
- zespół jelita drażliwego / zwiększone spożycie fermentowanych cukrów
- zapalenie okrężnicy
- niewydolność trzustki (rzadki przypadek)
- celiakia oporna na leczenie (rzadki przypadek)
- inne choroby współwystępujące np. zapalenie jelit, infekcje

Dlaczego dieta bezglutenowa mi nie pomaga? - komentarz specjalisty



Dr n. med. Katarzyna Przybyszewska

Poradnia Gastroenterologiczna

przy Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym

im. Św. Ludwika w Krakowie, ul. Strzelecka 2

Rozpoznanie celiakii stanowi dla wielu osób duży szok. Należy przestawić się na „inne jedzenie”, pojawiają się pytania dotyczące dalszego trybu życia, rokowania w chorobie itp. Każdy zdiagnozowany chory, który zaczyna stosować dietę bezglutenową, wiążącą się z pewnymi wyrzeczeniami, oczekuje szybkiej poprawy stanu zdrowia. Tymczasem nie zawsze tak jest.

Oczywiście, część osób chorych na celiakię od razu odczuwa poprawę samopoczucia, ustąpienie bólów brzucha, biegunkę, wzdęć. U niektórych jednak proces zdrowienia trwa dłużej. Czasami jest to związane ze złym rozpoznaniem. Musimy pamiętać, że celiakia może współistnieć z innymi chorobami przewodu pokarmowego, takimi jak colitis ulcerosa – wrzodzące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego – Crohna. Wtedy oprócz diety bezglutenowej konieczne jest stosowanie innych leków przeciwzapalnych, sterydów czy immunosupresyjnych. Dopiero leczenie skojarzone może przynieść poprawę, ale dieta bezglutenowa jest jednym z jego elementów.

Inni pacjenci cierpią także na objawy zespołu jelita drażliwego – w tej grupie chorych rozpoznanie choroby trzewnej jest trzy razy częstsze niż w pozostałej części populacji. Niestety, nie zawsze po wprowadzeniu diety bezglutenowej znikają wszystkie objawy: wzdęcia, bóle brzucha, zaparcia na zmianę z biegunkami. Wtedy konieczne są wspomniane w artykule inne modyfikacje diety.

Musimy jednak pamiętać, że prawidłowe rozpoznanie celiakii, wg obowiązujących standardów diagnostycznych, to obraz kliniczny, badania serologiczne i biopsja jelita cienkiego. Jeśli istnieją wątpliwości – pomimo wprowadzenia diety nie ma

istotnej poprawy – czasami konieczne jest wykonanie kolejnych badań w trakcie stosowania diety bezglutenowej. Wtedy obniżanie się poziomu przeciwciał przeciw transglutaminazie tkankowej czy regresja zmian histologicznych potwierdzają prawidłowość rozpoznania.

Istotnej poprawy wyników badań nie należy się spodziewać w szybkim czasie. U dzieci regeneracja śluzówki powinna nastąpić do 2 lat od wprowadzenia diety bezglutenowej, ale u dorosłych ten czas może być dłuższy.

Równie powoli znikają przeciwciała przeciw transglutaminazie tkankowej. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że istotny spadek miana przeciwciał następuje dopiero po około 6 miesiącach diety, a u większości dzieci nawet po roku ścisłej diety bezglutenowej przeciwciała są powyżej poziomu normy.

Oczywiście, jeśli objawy kliniczne nie znikają i utrzymują się dodatnie wyniki badań serologicznych, konieczne jest sprawdzenie prawidłowości stosowanej diety. Czasami pacjenci robią błędy dietetyczne, bo nikt ich nie poinformował, że chleb kukurydziany ze zwykłej piekarni nie jest bezglutenowy (pacjent z zeszłego tygodnia, rozpoznanie celiakii w Klinice Gastroenterologii i szkolenie dietetyczne tamże, bóle brzucha po zjedzeniu chleba „kukurydzianego”). Jak się okazuje, znajomość diety bezglutenowej nie jest powszechna nawet u dietetyków.

Celiakia oporna na leczenie występuje jedynie u chorych dorosłych i możemy ją rozpoznać, jeśli występuje brak regresji klinicznej i histologicznej na dietę bezglutenową stosowaną powyżej 1 roku. Tacy pacjenci muszą dodatkowo być leczeni sterydami i lekami immunomodulacyjnymi. ■



Pierwszy specjalistyczny sklep z żywnością bezglutenową w Warszawie!

Sklep GluFree powstał z myślą o małych i dużych klientach przebywających na diecie bezglutenowej. Nasza oferta obejmuje szeroki asortyment polskich i zagranicznych produktów bezglutenowych w tym świeże pieczywo (około 300 produktów). Dostępne są również produkty bezlaktozowe. Dostosowujemy się do potrzeb klientów.

Od stycznia nasze produkty będą dostępne przez sklep internetowy: www.glufree.pl

Sklep GluFree

Aleja Komisji Edukacji Narodowej 98 lok. U-32
02-777 Warszawa

Stacja Metra Ursynów, sklep z lewej strony salonu ERA

Godziny otwarcia:
Pon-Pt 10.00-18.00
Wt 11.00-19.00
Sob 10.00-14.00

Serdecznie zapraszamy!



Diagnozowanie celiakii

Rozmowa z doktorem

Piotrem Dziechciarzem

z Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Lekarze z Kliniki Pediatrii szpitala przy ul. Działdowskiej
od lewej: Anna Chmielewska, Małgorzata Pieścik i Piotr Dziechciarz.

Na naszym forum internetowym www.forum.celiakia.pl temat ten wzbudza wciąż wiele zainteresowania, zwłaszcza w wątkach dotyczących gastrokopii. Robić czy nie robić? Czy jest konieczna u małych dzieci? Rodzice bardzo boją się tego badania. Czy słusznie? Mamy nadzieję, że wyjaśnienia pana doktora rozwieją wątpliwości i pomogą im w decyzji. My z kolei bardzo dziękujemy zarówno panu doktorowi, jak i całemu zespołowi pani profesor Hanny Szajewskiej za to, że pomagają nam od początku działalności. Liczymy na dalszą udaną współpracę.

Zacznijmy od gastrokopii. Czy trzeba ją robić, jeśli chory ma przeciwciała charakterystyczne dla celiakii?

Według obecnego stanu wiedzy najbardziej wiarygodnym, choć niedoskonałym, badaniem pozwalającym na stwierdzenie celiakii, jest wykonanie pobrania wycinków z dwunastnicy, początkowego odcinka jelita cienkiego. Nie możemy zdiagnozować celiakii, nie oceniając wycinków. Trwają dyskusje w środowisku pediatrycznym, czy niektóre osoby nie mogłyby uniknąć gastrokopii. Na razie jest to jednak jedynie faza dyskusji, projektu i póki co nie ma możliwości uniknięcia biopsji, jeśli chcemy prawidłowo zdiagnozować celiakię.

Co w sytuacji, kiedy przeciwciała są bardzo wysokie, a biopsja nie wykazuje żadnych zmian w jelicie?

Na szczęście to nie zdarza się zbyt często. W takich przypadkach zawsze dokładnie ponownie interpretujemy wyniki

badania, aby uniknąć pomyłki. Tak naprawdę każdy tego typu przypadek musi być rozpatrywany indywidualnie.

Jak wygląda gastroscopia u dzieci, a jak u osoby dorosłej?

Zacznę może od gastrokopii przeprowadzanej u osób dorosłych. Z punktu widzenia lekarskiego jest to stosunkowo proste i bezpieczne badanie, natomiast z punktu widzenia pacjenta na pewno nieprzyjemne. U dorosłych znieczulane jest tylko gardło, żeby można bardzo łatwo przejść endoskopem do przełyku. Badanie trwa zwykle około 20 – 25 minut. Jego długość zależy od pacjenta, endoskopisty oraz innych czynników, które mogą zaistnieć podczas badania. Pacjent musi być na czczo, czyli bez jedzenia i picia. Jeśli chodzi o dzieci, sprawa jest bardziej skomplikowana. Ze względu na to, że dzieci źle znoszą gastroscopię i nie współpracują w trakcie badania, zwykle są znieczulane przez anestezjologa.

Czy rodzice powinni się bać gastrokopii ze znieczuleniem?

Zdarza się czasem, że media zamieszczają informacje o śmierci dziecka w wyniku znieczulenia, co moim zdaniem niepotrzebnie wprowadza niepokój wśród rodziców i pacjentów. W Polsce podczas tego badania endoskopiście towarzyszy doświadczony anesteziolog, który w odpowiedni sposób dawkuje leki. Dysponujemy obecnie bardzo bezpiecznymi lekami, które kończą swoje działanie zaraz po wykonaniu endoskopii, aczkolwiek przez jakiś czas po endoskopii dziecko może być trochę sennie, czasami musi się wyspać i zwykle przebywa w szpitalu jeszcze przez parę godzin lub do następnego dnia rano, tak aby było absolutnie pewne, że wszystko jest w porządku. Jestem lekarzem, który zrobił już bardzo dużo endoskopii i mogę zapewnić, że jest to naprawdę bezpieczny zabieg. Znieczulenie nie zmniejsza jego bezpieczeństwa w istotny sposób, a na pewno poprawia komfort pacjenta.

Ile wycinków powinno zostać pobranych podczas biopsji?

To oczywiście zależy od powodu, dla którego wykonujemy gastrokopię, oraz od tego, co zobaczymy w trakcie zabiegu. Jeśli chodzi o diagnostykę celiakii, staramy się pobierać 4 do 5 wycinków z dwunastnicy.

Jak długo trwa całe badanie?

Wprowadzenie do znieczulenia pacjenta zajmuje kilka minut. Samo badanie 20 do 25 minut. Potem następuje wybudzenie. Cała procedura trwa nie dłużej niż pół godziny do 40 minut.

Jak badanie znoszą dzieci?

Zwykle dobrze, gorzej rodzice, którzy czekają zdenerwowani za drzwiami. Dzieci przesypiają badanie i nie pamiętają niczego, co działo się w jego trakcie.

Od jakiego wieku wykonuje się gastrokopię u dzieci?

Jeżeli jest taka konieczność, wykonuje się ją nawet u noworodków.

Czy przeciwciała antygliadynowe są bardziej wiarygodne u najmniejszych dzieci?

Generalnie obecnie uważa się, że przeciwciała gliadynowe nie są miarodajne. W przypadku małych dzieci najlepiej robić przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej lub przeciwko endomysium mięśni gładkich. Czasami, kiedy mamy poważne podejrzenie celiakii, nawet jeśli przeciwciała są ujemne, i tak wykonujemy biopsję, która jest badaniem rozstrzygającym. Tutaj wiek dziecka nie gra roli, nawet jeśli dziecko jest bardzo małe. U bardzo małych dzieci celiakię diagnozuje się niezwykle rzadko, choroba ujawnia się zwykle u dzieci starszych.

Jak wyglądają zdrowe kosmki, a jak zniszczone?

Zdrowe kosmki przypominają wyglądem rafę koralową. Zniszczona śluzówka przypomina kolano.

Co to jest skala Marsha i jak należy ją rozumieć?

Jest to skala służąca do oznaczenia stopnia zaniku kosmków. Uważa się, że 3 stopień zaniku jest charakterystyczny dla celiakii. Jeśli pacjent ma stopień 1 lub 2 zaniku, wyniki biopsji zawsze interpretujemy w oparciu o wyniki obrazu klinicznego oraz przeciwciał. W przypadkach wątpliwych wyników wykonujemy badanie HLA DQ2 – DQ8.

Czy pacjenci z 1 lub 2 stopniem zaniku są monitorowani, aby z biegiem lat poziom zniszczenia jelita nie osiągnął stopnia 3?

Tak, tacy pacjenci są monitorowani. Zwykle nie wdraża się

u nich diety bezglutenowej. Aktualnie nie ma jednolitych zaleceń dla tej grupy pacjentów co do częstości wykonywania badań, dlatego każdego pacjenta ocenia się indywidualnie. Z czasem u części z nich dochodzi do progresji zmian zanikowych.

Czy można ocenić jak duża grupa pacjentów nie ma przeciwciał?

Z wielu powodów bardzo trudno jest to ocenić. Jeśli objawy kliniczne sugerują chorobę trzewną, pomimo ujemnych przeciwciał wykonujemy gastrokopię i biopsję dwunastnicy.

Jak szybko następuje regeneracja kosmków u dzieci, a jak u dorosłych?

U dorosłych trwa to nawet rok do 2 lat. Czasami nie dochodzi do pełnej regeneracji. U dzieci regeneracja następuje w ciągu kilku miesięcy.

Dawniej zalecało się powtarzanie gastrokopii, jak jest obecnie?

Jeśli pacjent ma klasyczne objawy, przeciwciała i dodatni wynik biopsji, to nie ma wątpliwości co do rozpoznania i nie ma powodów, żeby obciążać go dodatkowymi badaniami. Czasami występują indywidualne wskazania do powtórzenia gastrokopii, szczególnie, jeśli wyniki badań nie są jednoznaczne.

Zdarza się, że pacjenci przechodzą na dietę przed postawieniem diagnozy. Czy jest sens przeprowadzanie badań u takich osób? Po jakim czasie zanikają przeciwciała?

Przeciwciała mogą zaniknąć już w ciągu kilku tygodni od wprowadzenia diety bezglutenowej. Najlepiej jest udać się jak najszybciej do lekarza i nie przechodzić na dietę bezglutenową przed postawieniem diagnozy. Zbyt szybkie wykluczenie glutenu z diety powoduje niepotrzebne komplikacje z diagnozą i np. konieczność wprowadzenia prowokacji glutenowej w celu potwierdzenia choroby. Zdaję sobie sprawę, jak długi jest obecnie czas oczekiwania na wizytę do lekarza specjalisty, a dolegliwości związane z celiakią mogą być bardzo uciążliwe. Dlatego czasami najlepszym wyjściem może być zgłoszenie się od razu na izbę przyjęć do szpitala. Jeśli osoba mająca bardzo uciążliwe objawy zostanie przyjęta, w warunkach szpitalnych, łatwiej jest zrobić gastrokopię.

Co robić, gdy nie ma przeciwciał, a wynik biopsji jest dodatni, natomiast po przejściu na dietę odczuwalna jest poprawa?

Biopsja jest badaniem rozstrzygającym o rozpoznaniu choroby, nawet w przypadku braku przeciwciał. W takich przypadkach rozpoznajemy celiakię i zalecamy ściśle przestrzeganie diety bezglutenowej.

Co w sytuacji, kiedy biopsja jest ujemna, przeciwciała zaś dodatnie?

Tutaj ważne jest jak wycinki zostały pobrane, ile ich było, przez kogo były zinterpretowane, oraz jakie są objawy u chorego. Jest kilka możliwości: można poprosić innego histopatologa o ocenę pobranych biopsji, wykonać drugą gastrokopię, w innym ośrodku, aby inny patolog mógł zbadać wycinki. Można dodatkowo wykonać badanie genetyczne w kierunku HLA DQ2/DQ8, choć ono jest miarodajne wyłącznie przy wykluczaniu celiakii. Nie jest to badanie „na gen celiakii”, ale wykrywające pewien układ genów, które nosi w sobie 20–30% społeczeństwa. Jeśli ktoś nie ma tego układu genów praktycznie nie jest możliwe zachorowanie na celiakię. ▶

Jogurty probiotyczne bezglutenowe

Jogurty te produkowane są w oparciu o mleko i probiotyczne kultury bakteryjne.

Szlachetne kultury probiotyczne zasługują na miano „małych obrońców” naszego przewodu pokarmowego. Ich rozwój następuje dopiero w naszym organizmie po spożyciu produktu.

www.KrainaMagdy.pl



Jogurt
z komponentów

probiotic wyprodukowany
nie zawierających glutenu.

Produkt dostępny jest jako naturalny oraz owocowy: truskawkowy oraz z aloesem. W najbliższej przyszłości dostępny będzie nowy smak: malina z żurawiną.



Zakład Produkcji Jogurtu
ul. Zakopiańska 35a
34-424 Szaflary
tel. 18 275 47 69

► Na czym polega latentna postać celiakii?

O latentnej, czyli drzemącej postaci celiakii, możemy powiedzieć wtedy, kiedy w dwóch wykonanych w różnym czasie badaniach biopsyjnych w trakcie nieprzestrzegania diety bezglutenowej w jednym przypadku mamy zanik błony śluzowej, a w drugim ta błona śluzowa jest prawidłowa. Na przykład jeśli u pacjenta z grupy zwiększonego ryzyka wykonamy biopsję, która nie wykaże zaniku i po pewnym czasie powtórzymy biopsję, która wykaże niewątpliwie zmiany – wtedy możemy mówić o latentnej postaci celiakii.

Czasami, ale dość rzadko, zdarza się sytuacja odwrotna, kiedy pacjent z rozpoznaną na podstawie biopsji celiakią, po pewnym czasie przestrzegania diety decyduje się na prowokację dietą zawierającą gluten. Jeśli w wykonanej po pewnym czasie biopsji nie stwierdza się zmian, wtedy można rozpoznać celiakię latentną. Tyle jeśli chodzi o definicje. W praktyce każdego takiego pacjenta analizujemy indywidualnie.

Czy za pomocą testów z krwi można sprawdzić czy dieta bezglutenowa jest ściśle stosowana?

Niestety wartość tych testów w tym wypadku jest ograniczona. Jeśli wynik testu jest ujemny, nie można z całą pewnością stwierdzić, że dieta jest ściśle przestrzegana. Jeśli wynik jest dodatni wówczas mamy pewność, że popełniany jest błąd w stosowaniu diety. Jednak nie można sugerować się ujemnym wynikiem testu, ponieważ niewielkie błędy dietetyczne mogą nie powodować wzrostu przeciwciał, choć mogą wywołać uszkodzenie jelit. Najlepiej ściśle przestrzegać diety.

Na czym polega prowokacja i dlaczego się ją stosuje?

Prowokację stosuje się tylko w sytuacji wątpliwości co do właściwego rozpoznania. Polega ona na obciążeniu pacjenta glutenem. Gluten musi być spożywany w miarę regularnie, przyjmuje się w przybliżeniu, iż powinno to być około 0,5 grama na kilogram masy ciała. Inaczej mówiąc jest to normalne, codzienne stosowanie zwykłej diety jak u osoby zdrowej. Jeśli u pacjenta podczas prowokacji nie występują niepokojące objawy, a w większości przypadków tak bywa, należy co pewien czas, najlepiej co 3 miesiące, kontrolować poziom przeciwciał. Po około roku do dwóch zwykle wykonuje się biopsję. Jeśli pacjent nie ma zaniku kosmków, można podejrzewać latentną postać celiakii albo nieprawidłowe wcześniejsze rozpoznanie. Jeśli podczas prowokacji wystąpią jakiegokolwiek objawy mogące świadczyć o chorobie, wówczas należy szybko wykonać badanie przeciwciał i w zależności od stanu zdrowia pacjenta również biopsję.

W jakim wieku najlepiej przeprowadzać prowokację u dzieci?

Przed wszystkim nie powinno się wprowadzać diety bezglutenowej bez pewnej diagnozy celiakii! W tych rzadkich przypadkach, kiedy mamy wątpliwości co do rozpoznania, należy unikać prowokacji we wczesnym okresie, czyli przed 6 rokiem życia, a także w okresie dojrzewania. Najlepiej przeprowadzić ją między 6 a 9–10 rokiem życia lub po okresie dojrzewania. Podejmując decyzję o prowokacji, należy także uwzględnić sytuację rodzinną, szkolną dziecka, np. zacząć w wakacje, tak aby ewentualne problemy w trakcie prowokacji nie kolidowały ze szkołą.

Gdzie można sprawdzić, czy ma się gen HLA DQ 2 DQ 8?

W Polsce jest coraz więcej takich ośrodków (ich wykaz publikujemy na stronie Stowarzyszenia - przyp. red.). Na pewno

należy podkreślić, że jest to badanie stosunkowo drogie i pozwala jedynie na wykluczenie możliwości zachorowania na celiakię.

Dlaczego po paru miesiącach stosowania diety bezglutenowej, po początkowym przybieraniu na wadze, część ludzi zaczyna ponownie chudnąć?

Jest to sprawa bardzo indywidualna, na pewno należy zadać sobie pytanie, czy dieta jest sumiennie przestrzegana. W sytuacji takiej należy udać się do lekarza, bo nie jest to charakterystyczne dla osób ściśle przestrzegających diety bezglutenowej.

Czy niedobór IgA jest wrodzony i czy może się pojawić na różnych etapach życia?

Poziom IgA zmienia się w ciągu życia, zwykle rośnie z wiekiem. U dzieci poniżej 3 roku życia IgA jest bardzo mały, dlatego część dzieci nie ma przeciwciał endomysialnych w klasie IgA. Zwykle niedobór IgA wykrywany w późniejszym okresie życia jest wrodzony.

Co w sytuacji, kiedy mimo przestrzegania diety, źle się czujemy?

Podstawową przyczyną może być fakt, że pacjent nie przestrzega prawidłowo diety bezglutenowej. Drugą przyczyną to możliwość współistnienia innej choroby. Powodem takiej sytuacji może być też nieprawidłowe rozpoznanie samej celiakii albo występowanie celiakii odpornej na leczenie, spotykanej praktycznie tylko u dorosłych, a w znikomym stopniu u dzieci. Wszelkie problemy związane ze złym samopoczuciem na diecie zawsze należy skonsultować z lekarzem.

Często chorzy przyznają, że zamiast w kierunku celiakii byli diagnozowani w kierunku zespołu jelita nadwrażliwego. Czy jest jakieś zalecenie dla lekarzy w tej sprawie?

Ostatnio opublikowano zalecenia NICE oparte o wyniki najnowszych i rzetelnych badań naukowych. W tych zaleceniach wskazano na konieczności oferowania pacjentom z zespołem jelita nadwrażliwego badań w kierunku celiakii. W warunkach polskich badania serologiczne w kierunku ►

Co się dzieje w programie PREVENT CD:

Właśnie kończymy rekrutację, udało się zdobyć dużą liczbę pacjentów, teraz trwa ich obserwacja. Jest to badanie przeprowadzane u niemowląt pochodzących z rodzin, w których występuje celiakia. Niemowlęta te, jeśli miały odpowiednie HLA, były losowane do jednej z dwóch grup. Jedna grupa otrzymuje gluten w niewielkich ilościach między 4 a 6 miesiącem życia, druga grupa placebo. Porównywana jest różnica pomiędzy występowaniem celiakii w obu grupach, tak aby znaleźć uzasadnienie dla obecnych zaleceń zakładających, że wprowadzenie małych ilości glutenu w tym okresie (4-6 miesiąc życia) może zmniejszyć ryzyko wystąpienia celiakii. Koniec rekrutacji nastąpił w czerwcu tego roku, interwencja i obserwacja trwa 3 lata. Wyniki programu będą więc znane dopiero w 2014 roku.

- celiakii w ramach ubezpieczenia mogą zlecać lekarze specjaliści gastrologów lub lekarze pracujący w oddziałach szpitalnych. Lekarz pierwszego kontaktu niestety nie może zlecić badań w kierunku celiakii.

Jak wygląda opieka nad pacjentem po diagnozie i jakie należy robić badania?

Jest to zależne od stanu pacjenta oraz od przestrzegania przez niego diety bezglutenowej. Jeśli pacjent został w pełni i prawidłowo zdiagnozowany, praktycznie rola lekarza ogranicza się do okresowych kontroli stanu jego zdrowia. Główny ciężar opieki nad pacjentem przejmuje dietetyk. Pacjent wraz z nim powinien sprawdzać czy prawidłowo utrzymuje dietę oraz czy dieta ta jest dobrze zbilansowana. Warto natomiast kontrolnie, powiedzmy raz w roku, zbadać morfologię, żelazo i przeciwciała. Jeżeli pojawiają się jakieś niepokojące objawy, należy je zawsze skonsultować z lekarzem. ■

Dziękujemy bardzo za rozmowę.

Rozmawiali: Grażyna Konińska i Małgorzata Źródlak

Nasze Stowarzyszenie współpracuje z dwiema klinikami Szpitala Dziecięcego przy ul. Działdowskiej w Warszawie. Klinika Pediatrii pod kierownictwem prof. Hanny Szajewskiej prowadzi projekt Prevent CD (czyli Zapobieg Celiakii) oraz diagnozuje dzieci z celiakią i cukrzycą. Pracownikami kliniki są m.in. dr Piotr Dziechciarz, dr Małgorzata Pieścik i dr Anna Chmielewska. Kliniką Gastrologii i Żywienia Dzieci natomiast kieruje prof. Andrzej Radzikowski, także doskonale znający problemy osób z celiakią. Tematem jego pracy habilitacyjnej była "Dynamika wzrostu i stanu odżywienia u dzieci z celiakią". W Klinice tej specjalistką od celiakii jest także dr Agnieszka Gawrońska.



Oferujemy



Smak Życia
Żywność Bezglutenowa

- Świeży chleb tradycyjny**
- Pieczywo bezglutenowe: chleby, bułki, bagietki, pizza**
- Wyroby cukiernicze bezglutenowe: ciasta, babeczki, ciasteczka, tartaletki, palmariny, rogaliki**
- Mieszanka do wypieku ciasta czekoladowego**
- Cukierki czekoladowe**





Zapraszamy do sklepu internetowego

www.glutenfree.com.pl

ULTRAEUROPA Sp. z o.o. 34-300 Żywiec, ul. Łączna 20a e-mail: biuro@glutenfree.com.pl
tel. 033 862 05 55, fax 033 862 05 56 www.glutenfree.com.pl

Nietolerancja laktozy



Dr inż. Anna Stolarczyk

Poradnia Dietetyki

Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia

Centrum Zdrowia Dziecka

Laktoza jest dwucukrem naturalnie występującym wyłącznie w mleku i produktach mlecznych. Jest obecna w pokarmie kobiecym i mleku modyfikowanym dla zdrowych niemowląt, gdzie jej zawartość wynosi ok. 7 g/100 ml. Zwykle mleko krowie zawiera przeciętnie ok. 3,5 g laktozy w 100 ml.

Do strawienia laktozy niezbędna jest **laktaza** – enzym wytwarzany w szczytowych partiach kosmków, w rąbku szczoteczkowym nabłonka jelita cienkiego. Laktaza rozkłada laktozę do cukrów prostych – glukozy i galaktozy, bo tylko w tej postaci mogą być wchłonięte i wykorzystane w przemianach metabolicznych organizmu. Najwyższą aktywność laktazy wykazuje w okresie wczesno-niemowlęcym, kiedy mleko (pokarm matki lub mleko modyfikowane) jest jedynym pożywieniem, a laktoza jest podstawowym węglowodanem w diecie.

Aktywność laktazy wraz z wiekiem naturalnie się obniża, jednak w większości przypadków jest nadal wystarczająca do prawidłowego trawienia laktozy obecnej w diecie. U niektórych osób aktywność laktazy obniża się w takim stopniu, że laktoza z diety nie jest w pełni trawiona, co daje objawy jej nietolerancji. Badania wykazały, że ok. 1/3 polskiej populacji ma genetycznie uwarunkowaną hipolaktazję typu dorosłych, ale tylko u 10% z tej grupy niedobór laktazy daje objawy kliniczne.

NIETOLERANCJA LAKTOZY U OSÓB Z CELIAKIĄ

U osób chorych na celiakię czynnikiem toksycznym, uszkadzającym kosmki jelitowe, jest gluten. Rozpoznanie celiakii jest możliwe na podstawie testów serologicznych i biopsji jelita cienkiego, w której stwierdza się zanik kosmków różnego stopnia. Dochodzi wówczas do niedoborów enzymów trawiennych, w szczególności zaś laktazy, która jest najbardziej „wrażliwa” na toksyczne działanie glutenu na śluzówkę jelita. Wtórna nietolerancja laktozy jest stosunkowo częstym rozpoznaniem u osób z nowo rozpoznaną celiakią lub nieprzestrzegających diety. Ściśle przestrzegana dieta bezglutenowa prowadzi do regeneracji kosmków i powrotu do prawidłowej aktywności enzymów rąbka szczoteczkowego, w tym także laktazy.

Szkodliwe działanie glutenu może prowadzić nie tylko do zaniku kosmków i obniżenia aktywności enzymów trawiennych, ale może także powodować uszkodzenie struktury błony śluzowej jelita, a w efekcie większą przepuszczalność dla niektórych antygenów z żywności, np. białek mleka, co objawia się wtórną alergizacją. Jest to efekt przejściowy, a w efekcie leczenia dietą bezglutenową niepożądane objawy zmniejszają się w miarę regeneracji jelita i odbudowy kosmków. W chwili rozpoznania celiakii często zalecana jest dieta bezglutenowa i bezmleczna, ale z czasem tolerancja mleka poprawia się i dietą leczniczą w celiakii pozostaje wyłącznie dieta bezglutenowa.

Próbę wprowadzenia mleka (najlepiej w postaci serów

i fermentowanych napojów mlecznych) należy przeprowadzić 2–3 miesiące po włączeniu diety bezglutenowej.

Niektóre osoby z celiakią mogą mieć objawy nietolerancji laktozy w przebiegu pierwotnej hipolaktazji typu dorosłych, ale do eliminacji niekorzystnych objawów zwykle wystarczające jest ograniczenie spożycia słodkiego mleka.

OBJAWY NIETOLERANCJI LAKTOZY

Niezależnie od przyczyny, typowe objawy kliniczne nietolerancji laktozy to nudności, biegunka o różnym stopniu nasilenia, nadmierna produkcja gazów, wzdęcia, kruczenia, przelewania i bóle brzucha. Objawy mogą występować w ciągu ok. 30 min. do kilku godzin po spożyciu mleka lub jego przetworów. Nasilenie objawów zależy od ilości spożytej laktozy w odniesieniu do aktywności laktazy w jelicie.

Niestrawiona laktoza nie może być wchłonięta i pozostaje w świetle przewodu pokarmowego, gdzie w dalszych odcinkach jelita ulega fermentacji przez bakterie jelitowe. W efekcie powstają znaczne ilości gazów (CO_2 , H_2) i krótkołańcuchowe kwasy organiczne (kwas masłowy, propionowy i octowy), prowadzące do zakwaszenia treści jelitowej i obniżenia pH stolca. Zwiększony ładunek osmotyczny treści przewodu pokarmowego ściąga wodę do jelita i nasila perystaltykę powodując biegunkę. Wzrasta ciśnienie osmotyczne, stolce są wodniste, pienne lub strzelające (z powodu nagromadzenia gazów w jelicie).

ŹRÓDŁA LAKTOZY

Oprócz mleka, laktozę zawierają również mleko w proszku, lody (z wyjątkiem sorbetów owocowych), jogurt, maślanka, kefir, sery żółte, twaróg, śmietana oraz masło (w niewielkich ilościach).

Najwyższą zawartość laktozy ma mleko, dlatego osoby z objawami nietolerancji laktozy powinny unikać spożycia każdego rodzaju mleka. Objawów nietolerancji laktozy nie zmniejsza np. spożywanie mleka koziego.

Laktoza jest często dodawana do różnych produktów spożywczych w celu poprawy ich smaku i właściwości (np. ładne brązowienie skórki w czasie wypieku pieczywa). Osoby z bardzo niskim progiem tolerancji laktozy powinny zwracać uwagę na produkty zawierających nawet niewielkie ilości laktozy, jak np.:

- pieczywo
- płatki śniadaniowe
- zupy w proszku, sosy sałatkowe, koncentraty deserów
- margaryna
- niektóre słodczyce zawierające mleko w proszku (np. wafle przekładane), czekolada mleczna
- koncentraty do przygotowania naleśników, biszkoptów i ciast
- suplementy żywności w proszku

Tab. 1 Zawartość laktozy w wybranych produktach mlecznych (g/100 g produktu)

PRODUKT	LAKTOZA [g]
Mleko krowie 2%	4,7
Mleko w proszku odtłuszczone	51
Mleko modyfikowane dla niemowląt (100 ml)	7
Mleko bezlaktozowe (po hydrolizie)	< 1
Śmietana 18%	3,6
Jogurt naturalny	4,6
Maślanka	4,7
Kefir 2%	4,1
Ser twarogowy półtłusty	3,2
Sery pleśniowe - Brie	0,1
Ser Feta	1,0
Mozarella (Zott)	1,0
Ser Edamski tłusty	0,1
Twarożek wiejski ziarnisty 100 g	3,3
Serek homogenizowany waniliowy	2,9
Lody śmietankowe	4,4

- Laktoza jest także stosowana jako podstawowy składnik wielu leków.

POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE

W nietolerancji laktozy z nasilonymi objawami jedyne skuteczne postępowanie polega na stosowaniu diety eliminacyjnej – niskolaktozowej lub bezlaktozowej. W praktyce oznacza to, że osoby, które muszą restrykcyjnie eliminować laktozę z diety powinny:

- zrezygnować lub bardzo ograniczyć spożywanie zwykłego mleka,
- ograniczyć spożycie przetworów mlecznych do ilości tolerowanych,
- korzystać ze specjalnych produktów mlecznych o obniżonej zawartości laktozy,
- stosować laktazę (enzymy w kapsułkach) jako dodatek do posiłków mlecznych. Dawkę enzymów dobiera się indywidualnie, odpowiednio do planowanej porcji mleka i indywidualnej tolerancji.

W niektórych sklepach jest dostępne mleko o obniżonej zawartości laktozy (poniżej 1g/100 ml). Jest bardziej słodkie niż zwykłe mleko, gdyż zawiera glukozę i galaktozę, które powstały w wyniku enzymatycznej hydrolizy laktozy.

Fermentowane napoje mleczne (jogurty, kefir i maślanka) są zwykle dobrze tolerowane ze względu na obniżoną zawartość laktozy (w wyniku częściowej fermentacji) oraz obecność laktazy z komórek bakterii fermentacji mlekowej używanych w produkcji tego typu napojów.

U osób z celiakią stopień eliminacji mleka i produktów mlecznych zależy od indywidualnej tolerancji pacjenta. U niektórych pacjentów konieczne jest całkowite wykluczenie wszystkich produktów mlecznych na czas kilku do kilkunastu tygodni, jednak większość osób w początkowej fazie wprowadzania diety bezglutenowej dobrze toleruje produkty mleczne o obniżonej zawartości laktozy i musi wykluczyć z jadłospisu jedynie mleko.

Nasilenie objawów zależy zazwyczaj od dawki laktozy w pożywieniu. Większa ilość słodkiego mleka wypita jednorazowo może wywołać objawy nietolerancji, a ta sama ilość podzielona na kilka mniejszych porcji w ciągu dnia może nie

wywoływać żadnych objawów. Ograniczenie laktozy w diecie nie oznacza konieczności eliminacji mleka z diety, a jedynie znaczne ograniczenie głównych jej źródeł.

PODAŻ WAPNIA W DIECIE BEZMLECZNEJ

Długotrwałe stosowanie diety bezmlecznej może prowadzić do niedoborów wapnia, co oznacza wysokie ryzyko osteoporozy, dlatego ważne jest, aby prawidłowo bilansować dietę i uzupełniać ewentualny niedobór wapnia poprzez stosowanie odpowiednich preparatów farmaceutycznych. Najlepszym źródłem wapnia, poza produktami mlecznymi, są konserwy rybne, jaja, nasiona roślin strączkowych, kasze gruboziarniste, warzywa kapustne, pieczywo, orzechy oraz kakao. Przyswajalność wapnia z produktów pochodzenia roślinnego jest znacząco niższa niż z produktów mlecznych. Z tego powodu dieta z wykluczeniem produktów mlecznych zwykle wymaga suplementacji.

PODSUMOWANIE

1. Bóle brzucha są często objawem nietolerancji laktozy.
2. Pierwotna nietolerancja laktozy objawia się zwykle powyżej 3–5 roku życia. Objawy nietolerancji laktozy u małych dzieci są sygnałem do poszukiwania etiologii innej niż pierwotna hipolaktazja.
3. W przypadku stosowania diety bezlaktozowej konieczne jest dostarczanie wapnia ze źródeł innych niż mleko i przetwory mleczne oraz stosowanie suplementów wapnia. Dieta bezmleczna może prowadzić do nieprawidłowej mineralizacji kości.
4. W leczeniu dietetycznym nietolerancji laktozy nie zawsze konieczna jest całkowita eliminacja mleka i jego przetworów. Lepiej tolerowane są fermentowane napoje mleczne i produkty mleczne o obniżonej zawartości laktozy. ■

Niedobór żelaza w celiakii

fragment z pracy licencjackiej



Katarzyna Stadnicka

Wydział Nauki o Zdrowiu

Kierunek Dietetyka

Warszawski Uniwersytet Medyczny

Niedobór żelaza i niedokrwistość z niedoboru żelaza często towarzyszą przewlekłym chorobom przewodu pokarmowego, między innymi celiakii. Przebieg anemii zależy od zaawansowania procesu chorobowego. Mogą wystąpić objawy ogólne związane z niedotlenieniem oraz objawy związane z długotrwałym i znaczącym niedoborem tego składnika mineralnego.

CO NAS POWINNO ZANIEPOKOIĆ?

Zwykle występują niecharakterystyczne objawy takie jak: ogólne osłabienie, zmęczenie, słaba koncentracja, bóle głowy, drażliwość lub nietolerancja wysiłku. Pacjenci często nie zwracają uwagi na te objawy, gdyż przyzwyczajają się do tego stanu, który jednak nie pozostaje bez wpływu na jakość życia. Nie można zapomnieć, że anemia z niedoboru żelaza może nie dawać żadnych objawów, co utrudnia postawienie diagnozy.

Najczęściej wymieniane objawy typowe dla niedoboru żelaza to zaburzenia takie jak zanik brodawek językowych i suchość w ustach, suchość skóry i pęknięcia kącików ust, słabe i łatwo wypadające włosy, nieprawidłowa budowa płytki paznokciowej (tzw. paznokcie łyżeczkowane), a także utrata apetytu, czy większa wrażliwość na zimno.

JAK REAGUJEMY NA BRAK ŻELAZA?

W różnym wieku anemia z niedoboru żelaza może być inaczej wyrażona. W przypadku małych dzieci możemy obserwować opóźnienie wzrostu oraz rozwoju ruchowego i emocjonalnego, zaburzenia równowagi i koordynacji, a także nieprawidłowy rozwój mowy i zaburzenia koncentracji. Jest to niezwykle ważny moment rozwoju młodego człowieka, dlatego szybka diagnoza i leczenie mają ogromne znaczenie dla dalszego rozwoju dziecka.

U kobiet w wieku rozrodczym niedokrwistość z niedoboru żelaza wyraża się głównie wyżej wymienionymi, ogólnymi objawami. W ciąży anemia może powodować opóźnienie wzrostu płodu, przedwczesny poród, a nawet śmierć wewnątrzmaciczną. Stanowi również ryzyko niedokrwistości u noworodka z powodu małych ilości żelaza zmagazynowanego w czasie życia płodowego. Dla kobiety anemia oznacza większe ryzyko powikłań okołoporodowych.

U osób w podeszłym wieku najbardziej zauważalnym objawem niedoboru żelaza jest większa podatność na zakażenia

lub zaostrzenie choroby podstawowej. Charakterystyczny dla tej grupy jest zespół niespokojnych nóg, który tłumaczy się zbyt małą ilością żelaza dostarczanego do komórek nerwowych lub zaburzeniem jego wykorzystania. Występuje on u 10–35 % osób po 65 roku życia. Dodatkowo niedokrwistość z niedoboru żelaza może w konsekwencji doprowadzić do zaburzeń pracy serca, dusznicy bolesnej i różnych infekcji.

JAKIE CZYNNIKI POWODUJĄ NIEDOBÓR ŻELAZA W CELIAKII?

Celiakia jest chorobą, w której współistnieje kilka czynników sprzyjających niedoborowi żelaza i anemii z niedoboru żelaza:

- zaburzenie wchłaniania spowodowane zanikiem kosmków jelitowych. Należy pamiętać, że zmiany błony śluzowej dotyczą głównie początkowych odcinków jelita, które są miejscem najintensywniejszego wchłaniania żelaza;
- utrata żelaza związana z częstymi, utajonymi bądź widocznymi, krwawieniami z przewodu pokarmowego;
- stan zapalny toczący się w organizmie chorego, który może spowodować zablokowanie zapasów żelaza zgromadzonych w organizmie;
- brak wzbogacania w żelazo bezglutenowych produktów śniadaniowych. W diecie bezglutenowej wyklucza się wiele produktów zbożowych, które mogą być dobrym źródłem żelaza. Istnieją produkty śniadaniowe wyprodukowane na bazie rafinowanej mąki bezglutenowej lub skrobi, ale nie są one wzbogacane żelazem, mimo iż ich odpowiedniki wyprodukowane z mąki pszennej są wzbogacane w ten pierwiastek;
- współwystępowanie zakażenia bakterią *H. pylori*, której obecność jest uważana za potencjalną przyczynę niedoboru żelaza. Wiele źródeł wskazuje, że niedokrwistość może być i często jest jedynym objawem celiakii. Powszechnie uważa się, że anemia z niedoboru żelaza, szczególnie oporna na leczenie doustnymi preparatami żelaza, jest wskazaniem do wykonania badań diagnostycznych pod kątem zaburzeń wchłaniania, między innymi w kierunku celiakii.

Zastosowanie diety bezglutenowej u pacjentów z chorobą trzewną pozwala uzyskać wyrównanie parametrów diagnostycznych gospodarki żelazowej organizmu.

Podsumowując – niedobór żelaza i niedokrwistość z niedoboru żelaza towarzyszące celiakii są stanami pogarszającymi jakość życia pacjentów. Niedokrwistość powodującą ogólne osłabienie, niesie ze sobą kolejne utrudnienia pacjentom chorym na celiakię. Dlatego też w procesie leczenia choroby trzewnej nie należy lekceważyć tych dodatkowych zaburzeń. Jest prawdą, że anemia jest naturalnym następstwem celiakii, ale możemy jej skutecznie zapobiegać, a w przypadku jej wystąpienia leczyć. ■



Wigilia

Wigilia to w Polsce wieczór szczególny. O zmierzchu pustoszeją ulice, a gdy na niebie zabłyśnie pierwsza gwiazdka, w gronie rodziny zasiadamy do wigilijnej wieczerzy.

Ten zwyczaj to symboliczne nawiązanie do Gwiazdy Betlejemskiej, która towarzyszyła narodzinom Chrystusa.

Jak kaže tradycja, potrawy wigilijne powinny być postne, czyli bezmięsne i przygotowane bez użycia tłuszczów zwierzęcych.

Sama wigierza wigilijna wygląda różnie w zależności od regionu Polski. Wspólne są jednak: pora rozpoczynania kolacji, zasiadanie do stołu całą rodziną wraz z przyjaciółmi, pozostawianie wolnego nakrycia dla niespodziewanego gościa (lub dla nieobecnych), dzielenie się opłatkiem, tradycyjne postne potrawy, przystrojenie domu i stołu charakterystycznymi ozdobami, kojarzonymi jednoznacznie z Bożym Narodzeniem, ozdobiona lampkami i bombkami choinka, obdarowywanie się prezentami i wspólne śpiewanie kolęd.

CO JADAMY?

Z zup najczęściej spożywamy migdałową (z rodzynkami), barszcz czerwony z fasolą jaśkiem lub z uszkami, barszcz z żytniej mąki, siemieniec (siemieniuchę) czyli zupę z siemienia lnianego lub konopnego, grochówkę, polewkę z maku z jagłami (z kaszą jagłą), zupę grzybową, lub rybą.

Wśród dań wigilijnych pojawiają się zazwyczaj pierogi z grzybami, pierogi z kapustą, gołąbki z kaszą i grzybami, kasza gryczana z sosem grzybowym, postna kapusta czyli kiszona kapusta duszona z grzybami i suszonymi śliwkami, łazanki z kapustą i grzybami, śledzie, ryby smażone i w galarecie, kluski z makiem i miodem, kompot z suszu, strucle makowe, pierniki, pierniczki, łamańce z makiem, śląskie makówki, kisiel owsiany lub żurawinowy, a także kresowy specjał – kutia – deser przyrządzany z maku, pszenicy, miodu i bakalii.

Większość z tych dań zawiera mąkę pszenną – czy to w zasmażce, czy w postaci klusek, czy całe ziarna pszenicy, jak w kutii. Choć potrzeba do tego pewnej pomysłowości, wszystkie tradycyjne dania wigilijne można z powodzeniem zmodyfikować tak, aby nadawały się dla osoby na diecie bezglutenowej. Pamiętajmy o tym przygotowując bezglutenową wigierzę, ale nie bójmy się poprosić także bliskich, którzy będą nas gościć, o skorzystanie z naszych rad, jak przygotować smaczne bezglutenowe tradycyjne dania, którymi będą mogli się cieszyć wszyscy biesiadnicy.

DZIEJE OPŁATKA WIGILIJNEGO

Opłatek (z łac. oblatum – „dar ofiarny”) – według encyklopedii jest to bardzo cienki biały płatek chlebowy, przasny (czyli niekwaszony i bez dodatku drożdży), wypiekany jedynie z białej mąki pszennej i wody, którym dzieli się chrześcijanie, zgromadzeni przy stole wigilijnym, składając sobie życzenia. Wywodzi się z pieczywa obrzędowego, znanego wielu pierwotnym religiom. Nasi słowiańscy przodkowie dzielili się pieczywem obrzędowym przy zawieraniu przymierza. W liturgii kościelnej opłatek pojawił się około XII wieku.

Zarówno w Europie jak i w Polsce opłatki wypiekano przy kościołach i w klasztorach.

Wypiekanie opłatków było nie lada sztuką. Pieczono je nad żywym ogniem, posługując się żeliwnymi formami w formie szczyptec, na końcu których znajdowały się prostokątne tabliczki. Na tabliczkach ryto sceny o tematyce religijnej, najczęściej związane z Bożym Narodzeniem. Na dolną tabliczkę nalewano ciekłą warstwę rzadkiego roztworu mąki pszennej i wody, przyciskano górną, gładką tabliczką i wkładano do żaru. Po kilku minutach wyjmowano z formy gotowy opłatek, odcinając nożem lub nożycami jego grube i niekształtne brzegi, powstałe z wypływającej i zapieczonej

na krawędziach formy masy mącznej. Wypiekający musiał się wykaazać niesłychaną zręcznością i wyczuciem, aby nie przypalić ciasta.

Od XVI wieku wypiekano w Polsce opłatki białe dla ludzi i kolorowe dla zwierząt domowych. Wiercono, że zwierzęta poczęstowane opłatkiem będą się zdrowo chowały i w noc wigilijną przemówią ludzkim głosem. Według wierzeń ludowych opłatek miał chronić również przed zarazą, pomorem, wilkami, złym spojrzeniem i urokiem.

Opłatki wykorzystywane były także do różnych wróżb wigilijnych, a przede wszystkim we wróżbach dotyczących urodzaju. Na Podhalu i Pogórzu kawałki opłatka podkładano pod miski z potrawami wigilijnymi. Jeśli opłatek przywarł do dna miski, wróżył urodzaj na roślinę (zboże, warzywo, owoc), z której została przyrządzona podana w niej potrawa.

Nieobecnym na wigierzy wysyłało w listach z życzeniami kawałek wigilijnego opłatka, aby symbolicznie mogli przełamać się z rodziną. Wiercono, że ten kto się łamie opłatkiem nie zazna przez cały rok głodu i co więcej, za rok będzie mógł dzielić się chlebem z innymi.

Nie wszyscy wiedzą, że opłatek którym łamiemy się przy wigilijnym stole nie jest konsekrowany czyli poświęcony i nie odnoszą się do niego przepisy dotyczące komunikantów. A więc nie musi być wypiekany wyłącznie ze skrobi pszennej bezglutenowej, może zawierać dodatki (np. gumę guar, sól, ew. odrobinę cukru), nie musi być pieczony w zaprzysiężonej piekarni. Bezglutenowe opłatki wigilijne przygotowują specjalistyczni producenci (np. Glutenex, Bezgluten). Można je kupić bezpośrednio u nich lub w sklepach ze zdrową żywnością.

Przepisy kościelne dotyczą wyłącznie komunikantów mszalnych. Przypominamy, że dzięki Stowarzyszeniu od 2009 roku mamy możliwość przyjmowania komunii pod postacią niskoglutenowych (bezglutenowych) komunikantów. Więcej na ten temat można przeczytać na naszej stronie internetowej www.celiakia.pl

Jednak pomimo wyżej opisanych różnic w powszechnym odczuciu opłatek wigilijny to przedmiot sakralny. Kładziemy go z szacunkiem na talerzu, na bochenku chleba, na wiązce siana, na ziarnach zbóż rozsypanych na obrusie, w zależności od tradycji regionalnej i rodzinnej. I zgodnie z przechodzącym z pokolenia na pokolenie obyczajem, w ten niezwykle i najpiękniejszy w roku wieczór wigilijny, łamiemy się opłatkiem – na znak pokoju, pojednania, przebaczenia, miłości i wierności naszym tradycjom. Dzielenie się nim na początku wigierzy wigilijnej wyraża chęć bycia razem, bo przecież ludzie skłóceni nie zasiadają do wspólnego stołu.

Barszcz czerwony postny

(6 porcji)

Składniki:

- ok. 1,5 kg buraków
- 2 l wody
- 1 porcja włoszczyzny
- 1 cebula
- 2–3 dag suszonych grzybów
- 1–2 ząbki czosnku
- 1 listek laurowy
- 3–4 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz
- sok z 2–3 cytryn lub ocet jabłkowy do zakwaszenia

► Sposób wykonania:

Grzyby dokładnie umyć, zalać połową szklanki wody, moczyć ok. 15 minut. Zagotować resztę wody, dodać obrane, umyte warzywa, namoczone grzybki wraz z wodą, w której się moczyły, ziele angielskie, listek laurowy, posolić, gotować aż warzywa zmiękną. Z wywaru jarzynowego wyjąć warzywa. Buraki dokładnie wyszorować. Ugotować w łupinach do miękkości, przestudzić w wywarze, następnie obrać, zetrzeć na tarce ze średnimi oczkami i skropić sokiem z 1 cytryny. Odstawić na 20 minut. Starte buraki zalać wrzącym wywarem jarzynowym, dodać obrany i zmiążdżony czosnek, odstawić do naciągnięcia, na minimum 2–3 godziny. Po tym czasie wywar przecedzić przez sito, starając się, wycisnąć jak najwięcej soku z buraków. Gotowy barszcz podgrzać starając nie doprowadzać do wrzenia; doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Podawać z krokietami, uszkami, pasztecikami lub z fasolą Jaś.

Uwagi:

W zasadzie obojętne na jakiej tarce zetrzemy buraki. Chodzi o to, aby były jak najbardziej rozdrobnione, żeby jak najwięcej soku oddały do wywaru.

Do barszczu można dodać trochę wywaru z grzybów pozostałego z przygotowania nadzienia do uszek (do smaku). Wtedy nie dodajemy już grzybów do gotowania wywaru jarzynowego.

Rada:

Jeśli barszcz stracił kolor (dzieje się tak, gdy zupę za długo gotujemy), można go uratować. Należy zetrzeć na drobnej tarce jeden duży surowy burak, przełożyć go na duże sito o drobnych oczkach, a następnie przelać barszcz przez sito z burakiem.



Uszka z grzybami (suszonymi lub z pieczarkami)

Na około 45 uszek:

Składniki ciasta:

- 1 szklanka mąki bezglutenowej (pierogowa lub uniwersalna)
- 1 żółtko lub 1 łyżka oleju
- ok. 1 szklanka bardzo gorącej wody
- sól

Nadzienie:

- 6 dag grzybów suszonych lub 20 dag pieczarek, 1 duża cebula, sól, pieprz, 2 łyżki oleju

Przygotowanie nadzienia:

Grzyby dokładnie umyć, namoczyć na 15–20 minut w niewielkiej ilości wody, ugotować tak, aby pozostało niewiele wywaru.

Wywar można wykorzystać do barszczu.

Obraną cebulę pokroić w drobną kostkę, usmażyć na oleju na jasno złoty kolor. Odcedzić grzyby i jak najdrobniej posiekać lub przepuścić przez maszynkę do mięsa. Połączyć z posmażoną cebulką i chwilę zasmażać, aby odparować pozostały płyn. Doprawić do smaku solą, pieprzem. Ostudzić.

Przygotowanie ciasta:

Wsypać bezglutenową mąkę do miski, dodać szczyptę soli, wlać 1 szklankę bardzo gorącej wody i olej. Wymieszać mąkę z wodą, starając się rozcierać łyżką powstające grudki. Jeśli potrzeba, dolewać stopniowo po łyżce wody. Cała mąka ma być zaparzona, ale ciasto nie może być ani zbyt twarde ani zbyt luźne – konsystencja powinna być taka, aby łatwo dało się zrobić palcem dołek w cieście. Przykryć miskę ściereczką, żeby ciasto nie obeschło i odstawić na 10–15 minut do przestygnięcia. Z wciąż ciepłego ciasta robimy uszka. Jeśli ciasto wydaje nam się zbyt rzadkie, podsypać mąką i zarobić.

Uszka można robić na dwa sposoby. Tradycyjnie – rozwałkowany płat ciasta należy pociąć na kwadraty 4x4 cm. Na każdy kwadracik nakładać łyżeczką farsz. Kwadraciki składać po przekątnej, zlepiając brzegi, a następnie zlepić razem dwa przeciwległe rogi.

Drugi sposób polega na odrywaniu małych porcji ciasta i rozklepywaniu ich na omączonej dłoni na placuszek, na który nakładamy farsz. Następnie zlepić wystające rogi pierożka formując uszko. Ten drugi sposób jest łatwiejszy dla początkujących (ciasto nie przylepia się do stolnicy i wałka). Gotowe uszka układać na posypanej mąką bezglutenową ściereczce kuchennej i przykryć, aby nie obeschły (obeschnięte popękają podczas gotowania).

Uszka wrzucać na posolony wrzątek i gotować powoli, bez przykrycia. Wyjmować, gdy wypłyną na wierzch – gotują się szybko. Układać na posmarowanym olejem talerzu, dobrze jest też każdy pierożek posmarować olejem, a następnie przykryć czystą ściereczką, aby nie obсыchły.

Uwagi:

Ilość wody zużytej do zarobienia ciasta zależy od rodzaju użytej mieszanki mąk i może się nieznacznie różnić. Jeśli dodaliśmy zbyt dużo wody, trzeba podsypać więcej mąki i zagnieść ciasto. Jeśli zostanie ciasto, można zrobić łazanki, rozsypać na ściereczce posypanej mąką bezglutenową i ususzyć.

Pierogi z kapustą i grzybami

Na około 24 pierogi:

Składniki ciasta:

- 1 szklanka mąki bezglutenowej pierogowej lub uniwersalnej (mix)
- wrząca woda – ok. 1 szklanka
- 1 łyżka oleju
- sól

Farsz:

- 40 dag kapusty kiszonej, 3–4 dag suszonych grzybów, 1–2 cebule, 2 łyżki oleju, sól, pieprz

Przygotowanie farszu:

Grzyby opłukać, namoczyć na 10–15 minut w 1 szklance letniej wody, ugotować w wodzie, w której się moczyły, odcedzić (wywar zachować), grzyby drobno posiekać. Cebulę obrać, opłukać, posiekać i usmażyć na oleju. Kapustę pokroić, zalać

wywarem z grzybów i gotować ok. 1 godziny w odkrytym naczyniu. W miarę potrzeby uzupełniać płyn. Gdy kapusta zmięknie, odcedzić; dodać usmażoną cebulę oraz grzyby, przyprawić solą pieprzem i dusić bez przykrycia ok. 15–20 minut, aby odparować farsz. Gdyby farsz był nadal rzadki, można dodać 1–2 łyżki bezglutenowej bułki tartej. Z tej ilości otrzymamy około 1 szklanki farszu.



Przygotowanie ciasta:

Ciasto przygotowujemy tak jak ciasto na uszka. Z wciąż ciepłego ciasta robimy pierogi. Na krążki wykrojone z rozwałkowanego ciasta lub małe placuszki rozklepane w dłoniach z niewielkiej porcji ciasta nakładać farsz i zlepić dokładnie brzegi pieroga.

Pierogi wrzucać delikatnie na posolony wrzątek i gotować powoli, bez przykrycia. Wyjmować, gdy wypłyną na wierzch. Układać na posmarowanym olejem talerzu, dobrze jest też każdy pieróg posmarować z osobna olejem, a następnie przykryć czystą ściereczką, aby nie obsychały.

Pierogi podawać z cebulką zrumienioną na oleju.

Ugotowane pierogi i uszka można zamrażać. Najlepiej rozłożyć je w zamrażalniku pojedynczą warstwą, a gdy zamrożą, zsypać je do szczelnego woreczka foliowego (żeby nie obsychały). Gotujemy wrzucając zamrożone na posolony wrzątek.

Kapusta z grzybami i suszonymi śliwkami

Składniki:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 5–7 dag suszonych grzybów
- garść suszonych śliwek bez pestek
- 1 duża cebula
- 3–4 łyżki oleju
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

Grzyby umyć, moczyć 10 minut w 2 szklankach letniej wody, następnie doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu ok. 20 minut. Podgotowane grzyby pokroić w paseczki (zachować wywar).

Cebulę obrać, posiekać drobno, usmażyć na oleju na złoty kolor, włożyć grzyby i dusić razem ok. 5 minut.

Kapustę lekko odcisnąć, jeśli jest bardzo kwaśna (sok zostawić do ewentualnego doprawienia), zalać wywarem z grzybów, gotować powoli, bez przykrycia do miękkości. W miarę potrzeby uzupełniać płyn, jeśli całkiem odparuje. Gdy kapusta zmięknie, odparować płyn, a następnie dodać podsmażoną cebulkę z grzybami, doprawić solą i pieprzem.

Podawać z krokietami orzechowymi lub z pieczywem.



Krokiety orzechowe

(8 – 10 krokietów)

Składniki:

- 30 dag ziemniaków
- 15 dag zmieszanych lub drobno posiekanych orzechów włoskich
- 1 jajko (niekoniecznie)
- 1 cebula (niekoniecznie)
- 1 łyżka natki pietruszki
- sól, pieprz – do smaku
- ewentualnie 1 łyżka bezglutenowej bułki tartej
- Do smażenia: olej lub oliwa
- Do panierowania: 1 jajko, 10 dag zmieszanych lub posiekanych drobno orzechów włoskich

Sposób wykonania:

Obrane ziemniaki ugotować w posolonej wodzie. Jeszcze gorące utłuc na gładką masę. Orzechy zmielić, dodać do ziemniaków wraz z jajem i natką pietruszki. Jeśli masa wydaje się luźna, można dodać łyżkę bezglutenowej bułki tartej. Doprawić masę solą i pieprzem. Wymieszać, formować wałeczki długości 5–6 cm, grubości około 2–3 cm. Każdy krokiet obtoczyć w rozkłóconym jajku, a następnie w zmieszanych orzechach. Smażyć na złoty kolor na rozgrzanym oleju.

Podawać gorące do kapusty z grzybami.

Uwagi

W zależności od tego czy orzechy są zmielone czy posiekane krokiety trochę inaczej smakują i wyglądają.

Orzechy można zastąpić migdałami.

Można w tym przepisie pominąć jajka (nie dodawać do środka i panierować tylko w orzechach, lekko dociskając panierkę).

Krokiety można także panierować w mieszanke bezglutenowej bułki tartej i posiekanych orzechów w proporcji 2:1. ▶

► **Kutia z maku z brązowym ryżem, miodem i bakaliami**

Składniki:

- ½ szklanki ryżu brązowego (naturalnego)
- 20 dag maku
- 25 dag miodu
- 1/3 szklanki orzechów włoskich łuskanych
- 2/3 szklanki rodzynek
- ½ szklanki skórki pomarańczowej smażonej w cukrze



Sposób wykonania:

Ryż brązowy opłukać, ugotować – ma być miękki, ale nie rozgotowany (gotuje się około 40–45 minut) w szklance wrzącej wody z 1 łyżką oleju. Jeszcze ciepły wymieszać z miodem. Mak sparzyć wrzącą wodą i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem, tak długo, aż da się rozcierać w palcach. Odcedzić przez gęste sito, osączyć, zmielić w maszynce do mięsa (najlepiej dwa razy, za drugim razem przez sitko z drobnymi dziurkami). Wymieszać z ryżem z miodem. Orzechy umyć, osączyć, drobno posiekać. Rodzynki umyć, osączyć. Skórkę pomarańczową drobno pokroić. Do ryżu z miodem i makiem dodać posiekane orzechy, skórkę pomarańczową i rodzynek. Wymieszać. Przełożyć do zakręcanego szklanego słoika i do chwili podania trzymać w lodówce. Może tak stać 2–3 dni. W Wigilię przekładamy do salaterki i dekorujemy np. obranymi ze skórki migdałami.

Rady:

W niektórych domach do kutii dodaje się dodatkowo siekane migdały, figi, daktyle, wanilię.

Nugat

Składniki:

- 35 dag łuskanych orzechów
- 8 płaskich łyżek cukru pudru
- 3 garście cukru kryształu
- 8 żółtek
- 25 dag masła
- laska dobrej jakości wanilii
- suche wafle bezglutenowe

Sposób wykonania:

Rozpuścić cukier kryształ na karmel na patelni z grubym dnem. Stopniowo dodawać orzechy, poruszając patelnią, aby równomiernie pokryły się karmelem. Gotowe wyłożyć na tacę lub stolnicę, grubo posmarowaną masłem (dzięki temu nie przywra do powierzchni), gdy ostygną, posiekać.

Masa:

Na patelni rozpuścić masło, dodać rozciętą wzdłuż laskę wanilii. Ogrzewać ok. 20 minut na bardzo małym ogniu. Uważać, aby masło nie zbrązowiało (można co jakiś czas zdjąć garnek z ognia). Wyjąć wanilię, ostudzić. Sklarowane,



ostudzone masło utrzeć z cukrem pudrem (najlepiej pałką w makutrze), dodając stopniowo po jednym żółtku. Gdy krem podwoi swoją objętość i będzie miał konsystencję majonezu, dodać posiekane orzechy w karmelu.

Przygotować dwie deski. Na jednej rozłożyć wafle, rozprowadzić masę nugatową na grubość około 3 cm, przykryć czystymi wafelami. Obciążyć wierzch drugą deską – docisnąć czymś ciężkim np. grubą książką. Odstawić w zimne i suche miejsce, ale nie do lodówki, w przeciwnym razie wafle zmiękną. Kroić ostrym nożem, gdy masa stwardnieje.

Rady:

Zamiast prawdziwej wanilii można do masy dodać cukier waniliowy – pracy dużo mniej (nie gotujemy masła), choć smak nie ten sam.

Pierniczki

Przepis na te pierniczki pochodzi ze starej książki kucharzkiej. W przepisie mąkę pszenną zastąpiono mąką bezglutenową.

Składniki:

- 40 dag mąki bezglutenowej (mix)
- ½ szklanki miodu
- 3 jajka
- 10 dag cukru
- 1 i 1/2 łyżki masła lub oleju
- 3 łyżeczki przypraw (np. 1 łyżeczka cynamonu, szczypta imbiru, szczypta ziela angielskiego, szczypta mielonej galki muszkatołowej, szczypta zmielonych goździków, ½ łyżeczki zmielonych nasion kolendry)
- 1/2 łyżeczki sody

Sposób wykonania:

Miód zagotować, dodać masło, wymieszać, przestudzić. Do plastikowej miski wsypać mąkę, cukier, sodę i przyprawy, wymieszać. Dodać miód i jajka, wymieszać widelcem, a następnie zagnieść ciasto (można użyć malaksera). Jeśli ciasto wyjdzie za lepkie – można podsypać łyżką dowolnej mąki bezglutenowej np. kukurydzianej. Tak przygotowane ciasto można odłożyć na noc do lodówki. Ciasto rozwałkować dość cienko (im cieńsze, tym bardziej kruche), wycinać foremkami ciasteczka o różnych kształtach. Układać w odstępach (aby się nie pozlepiały gdy trochę urosną w piecu) na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Jeśli chcemy, aby pierniczki ładnie błyszczały, można je posmarować przed pieczeniem lekko ubitym jajkiem. Piec około 8 minut w temperaturze 200°C.

Uwagi:

- Jeśli lubimy mocno korzenne pierniki, można dodać do ciasta więcej przypraw.
- Z tej porcji otrzymamy 2–3 blachy pierniczków (w zależności od ich grubości).
- Pierniczki można udekorować lukrem lub rozpuszczoną na parze czekoladą.
- Można użyć gotowej przyprawy do pierników, ale należy zachować ostrożność i dokładnie czytać skład na opakowaniu. Niektóre przyprawy zawierają w składzie mąkę pszenną.

Rada:

Jeśli chcielibyśmy powiesić pierniczki na choince, należy pomyśleć o tym jeszcze przed pieczeniem. Po wycięciu ciastek foremkami, w każde należy wbić zapalnik (z odciętym wcześniej łebkiem). Zapalnik usuwamy zaraz po upieczeniu pierniczków, kiedy są jeszcze miękkie.

**Lukier:**

- 20 dag cukru pudru
- 3 łyżeczki soku z cytryny
- wrząca woda

Cukier puder ucierać w miseczce z sokiem cytrynowym. Dodajemy łyżeczką wrzątek (z wyczuciem). Jeśli lukier jest zbyt gęsty, dodać jeszcze kilka kropel wrzątku, jeśli za rzadki, dodać więcej cukru pudru. Zamiast soku z cytryny można użyć dowolnego zapachu do ciast (np. rumowego). Lukier twardnieje dość szybko, dlatego należy szybko polukrować ciasteczka. Zanim lukier wyschnie, dekorujemy ciasteczka

malutkimi cukiereczkami, płatkami migdałów, orzechami, rodzynkami, gotowymi dekoracyjnymi posypkami (zawsze należy najpierw sprawdzić skład!).

Pierniczki Pauliny**Składniki:**

- 1 kg mąki uniwersalnego koncentratu mąki bezglutenowej
- 2 żółtka
- 2 całe jajka
- 20 dag cukru (z połowy zrobić karmel)
- 35 dag miodu
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka śmietany
- 3 łyżki oleju
- przyprawa do piernika bezglutenowa
- 3 łyżeczki sody spożywczej

Sposób wykonania:

Jajka i żółtka ubić z cukrem. Margarynę, miód i przyprawę do piernika rozpuścić i wystudzić. Do mąki dodać sodę, przestudzoną margarynę z miodem oraz pozostałe składniki. Ciasto dobrze wyrobić i odstawić w chłodne miejsce, najlepiej lodówki, do następnego dnia. Następnego dnia rozwałkować i wycinać pierniczki. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Pieką się bardzo szybko (ok. 10 minut) – trzeba pilnować, żeby się nie przypaliły.

Z tego przepisu otrzymamy 3 blachy pierniczków.

Pierniczki muszą poleżeć. Można je upiec nawet 2 tygodnie przed świętami.

**Piernik**

Ten piernik robi się bardzo szybko, ciasto nie musi „leżakować” ani przed pieczeniem, ani po pieczeniu. Jest bardzo smaczny, miękki i aromatyczny – nie do odróżnienia od wypieków glutenowych.

Składniki ciasta:

- ½ szklanki prawdziwego miodu
- ½ szklanki powideł śliwkowych
- ¾ szklanki cukru (ok. 150g)
- 1 szklanka mleka (lub wody)
- 2 szklanki mąki ryżowej



- 1 szklanka koncentratu mąki bezglutenowej MIX
- 4 jajka (osobno białka i żółtka)
- 100 g masła
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżeczki sody spożywczej
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżka karmelu (niekoniecznie) upalonego z 2 łyżek cukru
- około 30 g gotowej przyprawy do piernika (lub 3 łyżeczki cynamonu, 2 łyżeczki kolendry zmielonej, 1/2 łyżeczki zmielonego ziela angielskiego, 1/2 łyżeczki startej galki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki utłuczonych drobno goździków, szczypta suszonego imbiru, szczypta pieprzu czarnego)

Do przełożenia:

- słoik powideł śliwkowych

Polewa:

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady, 5 dag masła

Sposób wykonania:

Wymieszać w misce obie mąki bezglutenowe, sodę, bezglutenowy proszek do pieczenia, kakao. Mleko, masło, cukier, miód, przyprawę do piernika, cynamon i karmel zagotować razem i ostudzić. Do ostudzonej masy dodawać na zmianę żółtka i mąkę z dodatkami. Każdy następny składnik dodawać po dokładnym wmieszaniu poprzedniego. Białka ubić i na koniec wymieszać delikatnie z masą. Ciasto przełożyć do dwóch wyłożonych papierem do pieczenia niedużych keksówek (lub do jednej głębokiej formy o wymiarach 14x26 cm).

Piec około 60 minut w piekarniku nagrzanym wcześniej do 170–180°C. Sprawdzić patyczkiem, czy upieczone. Wyjąć z foremki, ostudzić na kratce kuchennej.

Ostudzony piernik przekroić, przełożyć powidłami śliwkowymi. Roztopić na parze połamaną czekoladę oraz masło., dokładnie wymieszać. Otrzymaną ciepłą polewą poleć ciasto.

Makowiec na biszkopie

Jest to dosyć pracochłonne ciasto – jak każde makowe. Ale w zamian otrzymujemy pyszne, wilgotne, eleganckie ciasto.

Masa makowa:

- 50 dag maku
- 4 jajka (osobno żółtka i białka)
- 1 szklanka cukru pudru
- 3 jabłka
- 15 dag masła
- 3 łyżki miodu
- 4 łyżki oleju
- 10 dag rodzynek
- 5–10 dag orzechów lub migdałów
- aromat migdałowy – niekoniecznie

Ciasto:

- 3 jajka (osobno białka i żółtka)
- 3 niezbyt płaskie łyżki skrobi ziemniaczanej
- 3 płaskie łyżki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia

Polewa ciemna:

- 1 tabliczka (100 g) gorzkiej czekolady
- 5 dag masła

Polewa jasna:

- 1 tabliczka (100g) białej czekolady, 5 dag masła

Sposób wykonania:

Mak zalać wrzątkiem, odstawić na godzinę. Namoczony mak odsączyć na gęstym sitku, zmielić w maszynce do mięsa razem z orzechami. Masło utrzeć z cukrem pudrem, dodawać po jednym żółtku cały czas ucierając. Następnie dodać mak z orzechami, aromat, rodzynek, starte jabłka (mogą być ze skórką), miód, olej i na końcu pianę z białek. Wyłożyć masę do dużej wysmarowanej tłuszczem tortownicy (średnicy 28 cm), piec 40 minut w temperaturze 180°C.



Biszkopt:

Białka ubić na sztywno. Pod koniec ubijania dodać cukier. Żółtka wymieszać z sokiem cytrynowym, dodać do ubitych białek, wymieszać. Dodawać stopniowo do masy skrobi ziemniaczaną z proszkiem, delikatnie mieszając. Na koniec wlać olej, wymieszać, wlać na upieczoną masę makową. Wstawić do piekarnika i piec jeszcze 20 minut. Ostudzić. Upieczone i wystudzone ciasto przełożyć ostrożnie na tacę, tak aby biszkopt był na spodzie, a masa makowa na wierzchu.

Czekoladę i masło roztopić na parze (osobno białą i osobno gorzką), dokładnie wymieszać, poleć ciasto najpierw jedną polewą, a gdy lekko zastygnie, drugą.

Uwagi:

Tortownica musi być duża, gdyż ciasto jest wysokie, masy makowej dużo i biszkopt mógłby się nie zmieścić. Zamiast tortownicy można użyć prostokątnej foremki (25x25 cm lub trochę większej). ■

Grażyna Konińska



zdjęcia Katarzyna i Jurek Sadownik



Sięgnij po dobry smak!

Pieczynko



Koncentraty



Cukiernictwo



Makarony



Zupy i przyprawy



smaczny wybór
produktów
bezglutenowych



linia produktów
bez skrobi pszennej



udane zakupy



Zapraszamy
www.balviten.com
tel. 14 686 68 76
14 686 69 27

Wędliny bez glutenu

Osoby przechodzące na dietę bezglutenową jednego mogą być pewne – nigdy nie zabraknie im materiałów do czytania. Konieczność mozolnego studiowania kolejnych etykiet, napisanych zazwyczaj drobnym maczkiem, jest jedną z najbardziej męczących i trudnych czynności towarzyszących diecie. Druga to konieczność podejmowania szybkich decyzji ze świadomością, że każdy błąd może odbić się na naszym zdrowiu.

Według Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 roku w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. z dnia 31 lipca 2007 r.) każdy producent jest zobowiązany umieszczać na opakowaniu informację o zawartych w składzie wyrobu składnikach alergennych, w tym o glutenie. Z tego powodu na opakowaniach wielu produktów spożywczych pojawiły się informacje: „produkt zawiera gluten” (ew. pszenicę), co jest dla nas jasną, choć niekorzystną, informacją i o taką chodziło ustawodawcy.

Niestety pojawiają się również sformułowania typu: „produkt może zawierać śladowe ilości glutenu” czy „na terenie zakładu wykorzystywany jest gluten”. Na nasze pytania: śladowe czyli jakie – poniżej czy powyżej 20 ppm – nikt nie zna odpowiedzi. Czy w danym produkcie faktycznie jest gluten, czy informacja tego typu to tylko asekuracja producenta? Zwłaszcza gdy dalej czytamy o śladowych ilościach wszystkich alergenów ujętych w rozporządzeniu. Pojawia się następne pytanie: jeśli na etykiecie nie ma tych informacji, a w składzie nic podejrzanego, to czy na pewno możemy taki produkt spokojnie jeść?

Istnieje jeszcze jedno istotne pytanie natury ogólnej, a mianowicie czy w ogóle spożywać wędliny, bo po przeczytaniu wszystkich etykiet i zorientowaniu się, ile w wędlinach zawartej jest chemii, apetyt na tego typu produkty trochę się zmniejsza...

W poprzednim numerze „*Bez glutenu*” przy okazji przepisów wielkanocnych podaliśmy także przepisy na domowe wędliny. I to jest bezpieczne rozwiązanie. Osoby na diecie

bezglutenowej mogą spróbować zastąpić gotowe wędliny pieczonym w domu mięsem. Na naszym forum internetowym (www.forum.celiakia.pl) w dziale „Dania mięsne i rybne” można znaleźć dużo przepisów na domowe wędliny. Trudno jednak samemu robić kielbasy czy parówki. Zresztą nie każdy ma czas i ochotę na takie eksperymenty.

Jakie wędliny są zatem dla nas bezpieczne? Tu musimy przyjąć strategię minimalizowania ryzyka. Najbezpieczniejsze są wędliny opatrzone międzynarodowym znakiem „przekreślonego kłosa”. Znamy te wyroby dobrze, ponieważ znamy wyniki badań, firmy przeszły nasze audyty. W tej chwili możemy polecić produkty firmy ZM Nowak z Gdańska – jest to pierwsza firma z tej branży w Polsce, która uzyskała naszą licencję na znak „przekreślonego kłosa”. Więcej o licencjach na str. 50. O następnych producentach wędlin z „przekreślonym kłosem” będziemy pisać na stronach: www.celiakia.pl i www.przekreslonyklos.pl

Część firm, choć jeszcze nie ma naszej licencji, deklaruje, że ich produkty są badane na zawartość glutenu (np. firma Konspol).

Jeżeli nie możemy znaleźć konkretnych firm, musimy bezwzględnie przeczytać etykietę i wybrać produkt bezpieczny, choć ta decyzja i tak jest obciążona sporym ryzykiem, ponieważ nie mamy pewności co do bezpieczeństwa produkcji. Firmy często informują nas, że choć w składzie ich produktów nie ma nic niepokojącego, to jednak nie robią specjalistycznych badań i nie gwarantują stuprocentowego zachowania bezglutenowości.

Podsumowując: aby zjeść bezglutenowe wędliny w Polsce, trzeba dobrze poszukać. Mamy jednak nadzieję, że niedługo i u nas dostępność wędlin opatrzonych znakiem „przekreślonego kłosa”, nie różniących się cenowo od zwykłych, będzie tak powszechna, jak w innych krajach Unii Europejskiej. ■

Anna Marczevska



4 YE GOODE FOODE to kuchnia lekka i zdrowa. Promujemy zdrowe życie pełne smaku.

Gotujemy dla Ciebie (**wyłącznie na wodzie źródlanej**) z wysokiej jakości **pełnowartościowych i nie-rafinowanych** produktów. Przygotowujemy nasze dania w dużej mierze beztłuszczowo i w taki sposób, że nie tracą one swoich cennych wartości odżywczych. Dzięki temu nasze potrawy odznaczają się **niskim bądź średnim indeksem glikemicznym** i są bogatym źródłem wszystkich niezbędnych składników.

Nie stosujemy **konserwantów, polepszaczy ani sztucznych barwników**.

W miarę możliwości dostosowujemy potrawy do **aktualnej pory roku** oraz używamy produktów pochodzących z regionu, w którym mieszkamy.

W naszej ofercie można znaleźć bogaty wybór produktów dla osób **nie tolerujących glutenu**. Wszystkie nasze pozycje z menu posiadają odpowiednie oznaczenia.



4 YE GOODE FOODE to zdrowie, wysoka jakość, bogaty smak potraw.
To więcej niż restauracja, to styl życia.



Tak jak lubisz i zdrowo



Pro-zdrowotne wędliny*



źródło niezbędnych

**+ Omega 3
+ Omega 6**

♥ działających ochronnie
na układ krążenia

♥ stabilizujących rytm serca

♥ zwiększających koncentrację
i sprawność umysłową

*1 Pro-zdrowotna dieta LeenLife stanowi bogate źródło witamin i concept, zapewniając 100% zalecanego dziennego spożycia (ZDS) na wielonienasycone niezbędne kwasy Omega 3 i Omega 6.

teraz także bezglutenowe!



Proso



Proso to bardzo stara roślina uprawna. Zdaniem niektórych badaczy jest to w ogóle najstarsza roślina uprawiana na świecie. Proso zwyczajne znane było już w neolicie. Znali je i cenili również nasi przodkowie - Prasłowianie i Słowianie. Należy do rodziny traw wiechlinowatych, obejmuje kilkaset gatunków rocznych lub wieloletnich.

Pochodzenie prosa nie jest całkiem jasne. Do dzisiejszych czasów przetrwały jedynie gatunki uprawne. Nie znamy dzikich przodków prosa zwyczajnego. Prawdopodobnie pochodzi ono ze środkowej Azji. Stamtąd rozprzestrzeniło się wraz z wędrującymi ludami do Egiptu, Europy, Mezopotamii i Chin. W Egipcie znane było już około 4000 r. p.n.e. – znaleziono ziarna w resztkach jelit mumii z tego okresu. Wzmianki o prosie znajdziemy również w Biblii. Na ziemiach polskich ziarna prosa znajduje się już od neolitu, poprzez epokę brązu, całą epokę żelaza (wykopaliska w Biskupinie) i późniejsze czasy wczesnohistoryczne. Szeroko znane w starożytnej Grecji – było tam jednym z najważniejszych zbóż uprawnych. Ważnym zbożem było też dla Gallów i Germanów. Jak widać, proso stanowiło najważniejsze pożywienie naszych przodków.

Jeśli chodzi o jego skład chemiczny i smak, kasza z prosa (jaglana) zbliżona jest do przetworów z kukurydzy.

Proso zwyczajne stosunkowo dobrze znosi chłodniejsze lata, dlatego jego uprawa sięga bardziej na północ niż uprawy podobnych gatunków, takich jak: sorgo cukrowe (proso murzyńskie), teff abisyńskie (proso abisyńskie), manieczka lekowata (proso wiechowate), proso indyjskie, włośnica ber, palusznik krwawy, palusznik drobny („fonio”), proso chłopskie, rosplenica sina (proso perłowe), chwastnica jadalna (proso japońskie), rosplenica kłosowa (proso trzcinowe), trawa gwinejska (proso olbrzymie).

Wszystkie wymienione gatunki prosa są bezglutenowe.

W różnych językach, zarówno afrykańskich, jak i azjatyckich, a nawet europejskich, większość tych gatunków określana jest jako „proso” z dodatkiem jakiegoś przymiotnika – co bardzo utrudnia orientację.

Ze względu na odporność na suszę, **proso zwyczajne** uprawia się obecnie w suchych rejonach Europy Wschodniej (w Polsce na południu i wschodzie), na terenach byłego ZSRR oraz we wschodniej i południowo-wschodniej Azji. Natomiast w południowej Afryce, na Madagaskarze, w Ameryce Południowej i na południu Ameryki Północnej, uprawia się **proso olbrzymie** zwane trawą gwinejską.

Proso uprawiane jest na kaszę (jaglana), do wyrobu piwa i alkoholu (w Azji – piwo buza), na paszę (ziarno dla

drobiu i ptaków ozdobnych, kiszonka, zielonka, siano, plewy, słoma).

Kasza jaglana wyglądem przypomina złote małe kuleczki. Jest jedynym zbożem zasadowym. Jest bezglutenowa, lekkostrawna, bogata w błonnik. Zawiera dużo dobrej jakości białka (10%). Wyróżnia się dużą zawartością witamin z grupy B: B1, B2, B6 i niacyny oraz żelaza, magnezu, cynku, miedzi. Posiada dużo aminokwasu lizyny, odpowiedzialnego za wzrost, dlatego też zaleca się ją dzieciom. Rzadko wywołuje alergię. Jagły zawierają ok. 3% tłuszczu i ok. 72% skrobi. W skład oleju występującego w ziarniakach prosa wchodzi głównie cenne kwasy tłuszczowe nienasycone, dlatego kasza jaglana nie nadaje się do długotrwałego przechowywania. Ze względu na dużą zawartość tłuszczu stosunkowo szybko jęlczeje.

Kasza jaglana zawiera rzadko występujący w produktach spożywczych krzem, mający leczniczy wpływ na stawy, a także korzystnie wpływający na wygląd skóry, paznokci i włosów. W medycynie chińskiej zaleca się ją w chorobach układu oddechowego (osusza śluz w organizmie) oraz chorym na nowotwory, gdyż podnosi odporność organizmu. Korzystnie wpływa na pracę śledziony, wzmacnia nerki. Potrawy z kaszy jaglanej działają rozgrzewająco.

Z powyższych zalet wynika, że kasza jaglana szczególnie nadaje się dla małych dzieci oraz dla osób na lekkostrawnej diecie i oczywiście dla wszystkich osób na diecie bezglutenowej. Polecana jest również po kuracji antybiotykowej w celu regeneracji flory jelitowej, a także osobom cierpiącym na niedokrwistość.

Mimo wielu zalet, proso na długi czas popadło w zapomnienie. Wyparły je inne rośliny zbożowe, a także ziemniaki, choć w dawnej Polsce spożywano bardzo dużo kaszy jaglanej.

Sposób gotowania: Proso dokładnie płuczemy w zimnej wodzie, przelewamy wrzącą wodą (można zalać w garnku a następnie odczekać), żeby usunąć substancje gorzkie, tzw. saponiny. Gotujemy 15–20 minut w podwójnej (w stosunku do kaszy) ilości posolonej wody z dodatkiem tłuszczu. Do gotowania można również użyć mleka, rosółu, soku owocowego. Im więcej aromatu ma płyn, tym bardziej aromatyczna

i smakowita będzie kasza. Gotuje się szybko.

Kaszę jaglaną można przygotować również według metody „na risotto” (lub pilaf). Podsmażamy ziarenka z posiekaną cebulą na niedużej ilości rozgrzanego tłuszczu, a gdy wszystkie ziarenka obtoczone są warstwą tłuszczu, dodajemy gorący płyn (2 razy tyle płynu ile użyliśmy kaszy). Przykrywamy i gotujemy na małym ogniu do momentu, aż cały płyn się wchłonie, a ziarno zmięknie.

Gotowanie na parze: kaszę jaglaną najlepiej gotuje się na parze. Przykryty garnek z kaszą i odpowiednią ilością posolonej wody z tłuszczem wstawiać do drugiego garnka (odpowiedniej wielkości) z wrzącą wodą, który również przykryć. Wyparowaną w trakcie gotowania wodę trzeba uzupełniać. Kasza gotowana w ten sposób jest sypka, nie przypala się, nie wysusza. Miękką kaszę wyłożyć na półmisek.

Jak jemy? Kaszę jaglaną można dodawać do zup mlecznych i kleików, krupników, do sałatek (w których znakomicie zastępuje kaszę pszeniczną kuskus), do nadzienia i jako dodatek do duszonych mięs. Można z niej robić kotlety. Po ugotowaniu kasza jaglana jest sucha, dlatego warto polewać ją sosami, łączyć z owocami lub warzywami.

Zdarza się, że kasza jaglana ma lekko gorzkawy smak, dlatego na wszelki wypadek warto zawsze sparzyć ją przed gotowaniem wrzącą wodą.

Mąka jaglana – otrzymuje się ją poprzez zmielenie kaszy jaglanej. Ma maślany, lekko słodki smak. Ze względu na to, że nie zawiera glutenu, nie da się z samej mąki jaglanej upiec chleba. Natomiast można ją dodawać w niedużej ilości do wypieków, do naleśników, placków, racuchów. Świetnie nadaje się do zagęszczania zup i sosów, gdyż nie tworzy grudek. Mąkę jaglaną najlepiej samemu zrobić – jest nietrwała, łatwo jęłczeje. Mielimy ziarno kaszy jaglanej w młynku (nadaje się do tego nawet zwykły elektryczny młynek do kawy) i przesiewamy przez drobne sitko.

Płatki z prosa – wytwarzane są z całych, obłuszczonych ziaren, poddanych działaniu pary, a następnie walcowanych. Parowanie niszczy enzymy odpowiedzialne za rozkład tłuszczu, dzięki czemu mają dłuższą trwałość. Płatki z prosa są często używane do mąsli i do zagęszczania zup mlecznych. Płatkami z prosa można zastępować w przepisach płatki owsiane.

Zupa mleczna z kaszą jaglaną

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody
- 1 dag tłuszczu
- 2 i ½ szklanki mleka, sól

Ugotować kaszę na sypko na wodzie z tłuszczem i solą. Ugotować mleko. Podać kaszę z mlekiem.

Kasza jaglana na śniadanie lub podwieczorek może być gotowana z bananem, jabłkiem i garścią rodzynek lub innymi suszonymi owocami.

Krupnik z kaszy jaglanej

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 25 dag włoszczyzny (1 mała marchewka, 1 mała pietruszka, 1 cebulka lub kawalek białej części pora, plasterki selera),

- 1,5 l wody
- 20 dag kości (niekoniecznie)
- 25 dag ziemniaków
- 2–3 dag masła
- 2–3 ziarna ziela angielskiego, 1 mała listek laurowy, ½ łyżeczki całych ziaren pieprzu, szczypta suszonego lubczyku, sól, pieprz, 1–2 łyżki drobno posiekanej zielonej pietruszki do posypania

Kaszę jaglaną sparzyć wrzątkiem, osączyć na sicie. Zalać zimną wodą w stosunku 2:1, posolić i ugotować. Warzywa i ziemniaki obrać, opłukać. Ugotować wywar z kości i warzyw. Wywar precedzić, dodać przyprawę, ugotować na nim pokrojone w kostkę ziemniaki. Gdy ziemniaki zmiękną, dodać ugotowaną kaszę jaglaną, masło i posiekaną zieloną pietruszkę, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Kotleciki a 'la gołąbki

- 1 kg mięsa mielonego
- 1 kg białej kapusty, pokrojonej i ugotowanej
- 3 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (ugotowanej w stosunku 1 część kaszy na 3 części wody)
- 2–3 jajka
- przyprawy: sól, pieprz, kminek mielony, ostra papryka

Kapustę wycisnąć w rękach, aby jak najwięcej odsączyć z niej płynu. Dodatkowo poszatkować. Wymieszać mięso mielone, kapustę, ugotowaną kaszę. Doprawić solą i pieprzem. Formować małe kotleciki, smażyć na patelni na złoty kolor. Podawać z sosem, np. koperkowym.

Kasza jaglana zapiekana ze śliwkami lub jabłkami

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 15–20 dag suszonych śliwek bez pestek
- 6 dag tłuszczu
- 2 szklanki wody (lub pół na pół mleka z wodą)
- sól, cukier, cukier waniliowy (opcjonalnie)
- śmietana lub stopione masło do polania

Śliwki umyć, ugotować w małej ilości wody na półmiękkko. Kaszę opłukać, sparzyć wrzącą wodą, osączyć, zalać 2 szklankami gorącej wody. Wymieszać ze śliwkami, szczyptą soli, cukrem do smaku, dodać tłuszcz, zagotować. Przykryte szczelnie wstawić na 30–40 minut do nagrzanego piekarnika. Podawać posypaną cukrem i polaną tłuszczem lub śmietaną.

Rady: Jeśli ktoś woli kaszę bardziej rozklejoną, może dodać do gotowania 2 i ½ do 3 szklanek płynu.

Warianty:

Ugotowaną kaszę można przekładać w żaroodpornym naczyniu warstwami poszatkowanych jabłek (z cukrem i cynamonem lub z cukrem i skórką pomarańczową). Można dodać rodzynek. Zapiec.

Smaczna jest też kasza jaglana z rabarborem, podana z cukrem i bitą śmietaną. ■

Grażyna Konińska

Owies

Owies (*avena*) należy do rodziny traw (wiechlinowatych). Ma wysoką wartość odżywczą i warto, jeśli można, stosować go w codziennej diecie. Ziarno owsa zawiera 10-13% białka, wapń, magnez, krzem, potas, żelazo, mangan, selen oraz sporo witamin z grupy B i E. Zawarte w nim składniki odżywcze pomagają w utrzymaniu zdrowych zębów, włosów, kości oraz układu nerwowego. Według medycyny chińskiej owies dodaje energii, dlatego należy go ostrożnie podawać dzieciom nadpobudliwym. Natomiast pełen talerz płatków owsianych zastępuje filiżankę kawy działając pobudzająco na organizm.

Białko owsa charakteryzuje się wysoką zawartością aminokwasów egzogennych, których organizm nie potrafi sam wyprodukować. Jedzony wraz z mlekiem dostarcza pełen ich komplet. Owies zawiera także rozpuszczalną krzemionkę, która korzystnie wpływa na ścianki naczyń krwionośnych, szczególnie włosowatych, zmniejszając ich przepuszczalność, wspomagając gojenie się ran, korzystnie oddziałując na błony śluzowe, skórę oraz włosy.

Cenne właściwości mają otręby owsiane (włókno owsiane) – pomagają obniżyć poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi. Ponadto ze względu na wysoką zawartość błonnika zwiększają masę stolca i przyspieszają jego pasaż przez jelito, skracać czas wystawienia wyściółki jelita na czynniki rakotwórcze oraz drażniące. Uważa się, że błonnik owsiany pomaga w zapobieganiu nowotworom jelita.

Owies jest bardzo łatwo strawiony, stąd płatki owsiane są zalecane w rekonwalescencji po długiej chorobie, przy niedziale przewodu pokarmowego, przy schorzeniach układu moczowego, a także przy cukrzycy, wzdęciach, ogólnym osłabieniu i bezsenności. Tradycyjnie stosowano owies w leczeniu depresji, lęków, wyczerpania nerwowego oraz reumatyzmu, problemów skórnych, stwardnienia rozsianego, nadmiernej potliwości (kąpiele w wywarze ze słomy owsianej).

Owies reguluje również poziom cukru we krwi, dlatego zalecany jest w diecie cukrzycowej.

Wadą owsa jest duża zawartość szczawianów.

W latach 70-tych popularna była tzw. sałatka piękności dr Büchnera: 3-4 łyżki płatków owsianych zalewano wieczorem paroma łyżkami mleka lub wody, rano ścierano do płatków jabłko (lub inne owoce), dodawano bakalie, słodzone miodem i zjadano na śniadanie z mlekiem na ciepło lub z jogurtem na zimno. Codzienne spożywanie tej sałatki gwarantowało (ponoć) olśniewającą cerę.

PRODUKTY Z OWSA

Ziarno owsa najczęściej przerabia się na płatki owsiane, rzadziej na kaszę owsianą. Produkuje się kilka rodzajów płatków owsianych: zwykłe, górskie, błyskawiczne (tych nie trzeba już gotować). Płatki owsiane stosowane są w mieszankach mąsli, do pieczenia chleba, ciastek i jako owsianka przygotowywana

na wodzie lub mleku. Płatki owsiane poddane są wstępnej obróbce termicznej i nie wymagają długiego gotowania.

Otręby owsiane zawierają szczególnie dużo błonnika rozpuszczalnego w wodzie, dlatego często dodaje się je w małych ilościach do kaszy i chleba.

Mąka owsiana ma niewielką przydatność do pieczenia, ale może być dodatkiem do innych rodzajów mąk. Ze względu na dużą zawartość tłuszczu łatwo jęlczeje, nabierając przykrego gorzkiego smaku. Z lekko przypalanej mączki owsianej sporządza się „kakao owsiane”.

CZY OSOBY BĘDĄCE NA DIECIE BEZGLUTENOWEJ MOGĄ JEŚĆ OWIES?

Niestety płatki owsiane i mąka owsiana produkowane są zwykle w zakładach, które produkują również płatki pszenne, jęczmienne i żytnie, nie mogą być więc spożywane przez osoby na diecie bezglutenowej ze względu na zanieczyszczenie. Jednak ostatnio na naszym rynku pojawiły się płatki owsiane bezglutenowe produkowane specjalnie dla osób nie tolerujących glutenu. Cały proces produkcji jest nadzorowany (od wysiania ziarna owsa na polach uprawnych, aż do produkcji gotowych płatków). Tak wyprodukowany owies został dopuszczony do spożycia przez osoby z celiakią. Należy jednak pamiętać, że różna jest tolerancja białka zawartego w owsie. Badania wykazały, że spora grupa osób z celiakią może go jeść bez jakiegokolwiek szkody dla zdrowia, natomiast są osoby, które nie tolerują nawet niewielkich jego ilości. Jak zawsze zależy to od indywidualnych właściwości organizmu. Dlatego jeśli zdecydujemy się wprowadzić owies do swojej diety należy to robić ostrożnie i bacznie obserwować swój organizm. Bardzo ważne jest, aby wprowadzać owies do diety dopiero po całkowitej regeneracji kosmków (po dłuższym stosowaniu diety bezglutenowej).

Maksymalna zalecana dzienna dawka owsa w diecie osoby z celiakią to 50 g dla osób dorosłych i 25 g dla dzieci.

Bibliografia:

Wielka Encyklopedia PWN tom XX

Marian Nowiński „Dzieje upraw i roślin uprawnych”

Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne 1970

Vademecum fitoterapii.

Placki z płatkami owsianymi

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 20 dag ziaren słonecznika
- 25 dag płatków owsianych bezglutenowych
- 1 cebula
- 1 jajko
- sól, pieprz, olej do smażenia

Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Cebulę obrać i również zetrzeć. Do masy ziemniaczanej dodać płatki owsiane, ziarna słonecznika, wbić jajko, dodać sól i pieprz do smaku, dokładnie wymieszać. Smażyć placki na rozgrzanym oleju. ■

Grażyna Konińska

provena

PURE OAT

Produkty Provena są wytwarzane w Finlandii i zawierają w 100% naturalny, czysty owies. Unikalna technologia produkcji wyrobów Provena gwarantuje bezglutenowość oraz umożliwia zabezpieczenie owsa przed kontaktem z ziarnami innych zbóż. Wyjątkowa czystość produkowanych płatków jest dodatkowo potwierdzana w analizach na każdym z etapów wytwarzania. Tak wysoka dbałość o produkcję sprawia, że smaczne i bogate w błonnik produkty Provena są odpowiednie dla całej rodziny, szczególnie dla osób na diecie bezglutenowej.

Owies jest idealnym źródłem zdrowego pożywienia dla osób, które świadomie dbają o właściwe odżywianie.

Czysty owies zawarty w produktach Provena to:

- ☑ Gwarancja bezglutenowości
- ☑ Niski indeks glikemiczny i energia na długo
- ☑ Pozytywny wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu
- ☑ Poprawa trawienia



W ofercie:

- Mąka owsiana
- Płatki owsiane naturalne
- Płatki owsiane ze śliwkami w saszetkach
- Płatki owsiane z morelami w saszetkach

RAISIO Sp. z o.o.

ul. Nowa 23

05-500 Stara Iwiczna

Tel.: +48 22 398 3 994

Fax: +48 22 398 3 998

www.raisio.com



Z dietą śpiewająco

W drugim numerze naszego czasopisma wprowadzamy dział „Nie jesteś sam”. Swoimi doświadczeniami związanymi z dietą będą się dzieliły osoby znane – artyści, politycy, celebryci. Zapraszamy do domu piosenkarki Haliny Mlynkowej i aktora Łukasza Nowickiego, których syn Piotr od kilku lat jest na diecie bezglutenowej. Na nasze pytania odpowiada mama Piotra.

Od kiedy Państwa syn jest na diecie bezglutenowej i jaka była przyczyna jej wprowadzenia?

Od dłuższego czasu podejrzewałam u Piotrusia uczulenie na gluten. W tamtym czasie już mieliśmy zdiagnozowaną alergię na białko zwierzęce, laktozę plus wszelkiego rodzaju zwierzęta. Lekarze uważali, że przesadzam podejrzewając jeszcze kolejne uczulenie. Dopiero rutynowe badania psychologiczne w przedszkolu przekonały lekarza o możliwości występowania uczulenia na gluten i tak też było. Piotrek stosuje dietę bezglutenową od trzech lat.

Wiele osób na naszym forum internetowym skarży się na osoby z bliskiego otoczenia, członków rodziny, którzy po kryjomu dają dzieciom na diecie bezglutenowej zakazane produkty, mówiąc np. pół pączka mu nie zaszkodzi. Czy mieli Państwo podobne problemy?

Dla Piotrusia przysłowiowy pączek stanowi poważne zagrożenie, ponieważ oprócz pszenicy jest tam jeszcze jajko i mleko. Najbliżsi zajmujący się z nami Piotrkiem, mówię o cudownej cici Krysi, która bywa z nami na co dzień i o mamie, pragną zdrowia dla naszego synka i bardzo przestrzegają diety. Jeżeli Piotruś zje kawałek bułki, nic poważnego się nie stanie. Gluten w diecie synka nie stanowi najpoważniejszego zagrożenia. Takie sytuacje się czasem zdarzają, kiedy pokusa jest silniejsza od zdrowego rozsądku i Piotr po kryjomu sam wsunie kawałek. Ale to przecież tylko dziecko – i tak jestem z niego dumna, że tak sobie radzi z niełatwą codziennością. Ponosi jednak konsekwencje w postaci swędzenia skóry, rozdrażnienia, braku snu...



Jak organizują Państwo wyjazdy? Walizka pełna bezglutenowych produktów?

Oczywiście. Często sama piekę chleb bezglutenowy i wtedy w hotelu wyglądamy komicznie z własnym chlebem. Wyjazd na wakacje to zawsze jedna duża torba z jedzeniem dla Piotrusia.

Jaka jest syna ulubiona potrawa?

Schabowy, łosoś, ryż i brokuły.

Jak wyglądają u Państwa bezglutenowe urodziny?

Wszystko przygotowuję podwójnie. Jeden tort dla wszystkich w kształcie ulubionego bohatera bajkowego, a drugi tort galaretkowy ze świeczkami. Dzieci uwielbiają ten moment. Oprócz tego na rynku można znaleźć dużo pysznych smakołyków niskobiałkowych, bezglutenowych. Staram się przygotowywać też takie rzeczy, które Piotruś może jeść i które lubią dzieci zdrowe.

Mają Państwo wypróbować, bezglutenowe ciasta na święta?

„Ciasteczka z dziurką” – moja mama piecze takie ciasteczka z powidłami. Piotrek je uwielbia. Ciast drożdżowych, cały czas mówimy o bezglutenowych, nie lubi.

Jak wyglądają uroczystości rodzinne i inne? Ze względu na posiłki syna przygotowywana jest wcześniej wałówka?

Mamy cudowną rodzinę. Zawsze wcześniej dzwonią, co mogą przygotować dla Piotrusia. Zazwyczaj jest to tak sprytnie wymyślone, że Piotr nie odczuwa różnicy. Jakby co, ratuje nas Sinlac i chrupki kukurydziane. Ale jeszcze nie miałam takiej sytuacji.

Czy korzystacie Państwo wraz z dzieckiem z posiłków poza domem? Mam tu na myśli restauracje, gdzie jak wiadomo szczególnie w Polsce ciężko o bezglutenowe dania, a kelnerzy reagują zdziwieniem na pytanie o zawartość glutenu w potrawie.

Coraz częściej zdarza nam się odwiedzać restauracje, gdzie bezglutenowa dieta nie jest kucharzom obca. Poza tym zawsze można kombinować. Jest ryż, ziemniaki, frytki, warzywa gotowane, które Piotr uwielbia. Na pewno nie odwiedzamy pizzerii, bo to bez sensu.

Jak wygląda codzienne przygotowywanie posiłków dla syna?

Dla mnie dieta syna jest czymś naturalnym, ponieważ stosuję ją od jego narodzin. Chodzi o niskobiałkową, bezlaktozową. Później jeszcze bezglutenową. Ma ulubioną kaszkę Sinlac, od której się uzależnił (śmiech), płatki kukurydziane, bezglutenowe, jak również takie same „fasolki”. Je tak jak my, tylko zamiast jajka dodaję zamiennik, panierkę bezglutenową, zagęszczam zupy wyłącznie startym ziemniakiem, jeżeli tego przepis wymaga, dużo warzyw... Mam zaprzyjaźniony sklep, gdzie panie doradzają mi, która wędlina jest bez domieszki mąki.

Mają Państwo swoje sprawdzone, ulubione miejsca, w których zaopatrują się Państwo w żywność dla syna?

Ostatnio składałam zamówienia przez internet w firmie Glutenex. Proszę tego nie potraktować jako reklamę, ponieważ nie mam w tym żadnego interesu, a wręcz odwrotnie, może tym komuś pomożemy. Są dobre ceny, bo jak wiadomo to nie są tanie produkty, i dużo pysznych rzeczy. Oprócz tego moja mama kupuje mi mieszanki chlebowe w Czechach, bo chleb z tych mieszanek jest smaczniejszy.

Jakieś ulubione bezglutenowe produkty?

Ciasteczka niskobiałkowe, pierogi z kapustą i grzybami, placki ziemniaczane, Sinlac, ryżowe deserki o smaku owocowym z Czech – dostępne w Polsce – chrupki kukurydziane, chlebek ryżowy, bułeczki bezglutenowe na ciepło... Piotrek lubi jeść (śmiech).

W diecie bezglutenowej istnieje spory problem z zastępowaniem glutenowych produktów bezglutenowymi. Jak Państwo sobie z tym radzą?

Nie stanowi to dla mnie problemu. Po prostu trochę więcej czasu muszę poświęcić na przygotowanie.

Czy syn chętnie je bezglutenowe pieczywo, które, jak wiadomo, jest bardzo

specyficzne w smaku i często nawet dorośli mają problemy z zaakceptowaniem go w codziennej diecie?

Tylko bułeczki na ciepło mu smakują. To spowodowało, że Piotruś je bardzo mało pieczywa.

Czy cała rodzina odżywia się bezglutenowo, żeby ułatwić codzienne przygotowywanie posiłków i żeby syn nie czuł się inny?

To nie jest dobra metoda. Dzieci w przedszkolu potrafią być okrutne i my na co dzień upewniamy go, że alergia jest chorobą, a nie „wynaturzeniem”, kolokwialnie mówiąc. Jemy normalnie. Piotrek jest świadomy swojej alergii. Wspieramy go i bardzo chwalimy, że tak dzielnie podchodzi do tematu. Dzięki temu potrafi odmówić smakołyku, mówiąc – dziękuję ale nie mogę, jestem uczulony.

Jak syn radzi sobie w codziennym obcowaniu z innymi dziećmi odżywiającymi się normalnie? Czy nie ulega pokusom poczęstowania się jakimś zakazanym smakołykiem, czy wręcz przeciwnie – jest świadomy tego, co może, a czego nie może jeść?

Borykamy się z tym problemem na co dzień. W zeszłym roku Piotruś był w państwowym przedszkolu bezglutenowym i było wspaniale. Dla wszystkich taka sama dieta, żadnych błędów ani pokus. Zakaz przynoszenia słodyczy, po prostu raj. To zasługa nie tylko cudownego personelu, ale przede wszystkim wyjątkowej pani dyrektor. W tym roku Piotruś jest w zerówce i dzielnie znosi podśmiewanie się, że je niedobre rzeczy i przede wszystkim inne. Pracujemy nad tym, ale i tak myślimy o rozmowie z psychologiem, jak radzić sobie z okresem buntu, dojrzewania i alergią. Na razie Piotruś nas słucha. Jest kochany, mimo że czasem coś skubnie w przedszkolu. Ale co będzie, kiedy zacznie się stawiać?...

Czy mają Państwo w swoim otoczeniu osoby na diecie bezglutenowej?

Na szczęście dla dzieci, niestety dla nas, nie ma takich dzieci. Wszyscy są zdrowi, cholera! (śmiech)

Jak Państwo radzą sobie z dietą syna?

Normalnie. Żyjemy, jak wszyscy, nie nadmuchujemy sprawy, ale wszystkich uczulamy na zagrożenia wynikające z nieprzestrzegania diety. ■

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Rozmawiała: Paulina Sabak



**CHRUPIĄCE
PLASTERKI JABŁKA**

CRISPY to połączenie naturalnej gamy smaków, ukrytych w suszonych owocach i warzywach. Smaczna, chrupiąca przekąska:

- bez glutenu
- bez tłuszczu
- źródło błonnika
- niskokaloryczna
- bez konserwantów
- w pełni naturalna
- bez smażenia i pieczenia
- bez dodatku soli i cukru

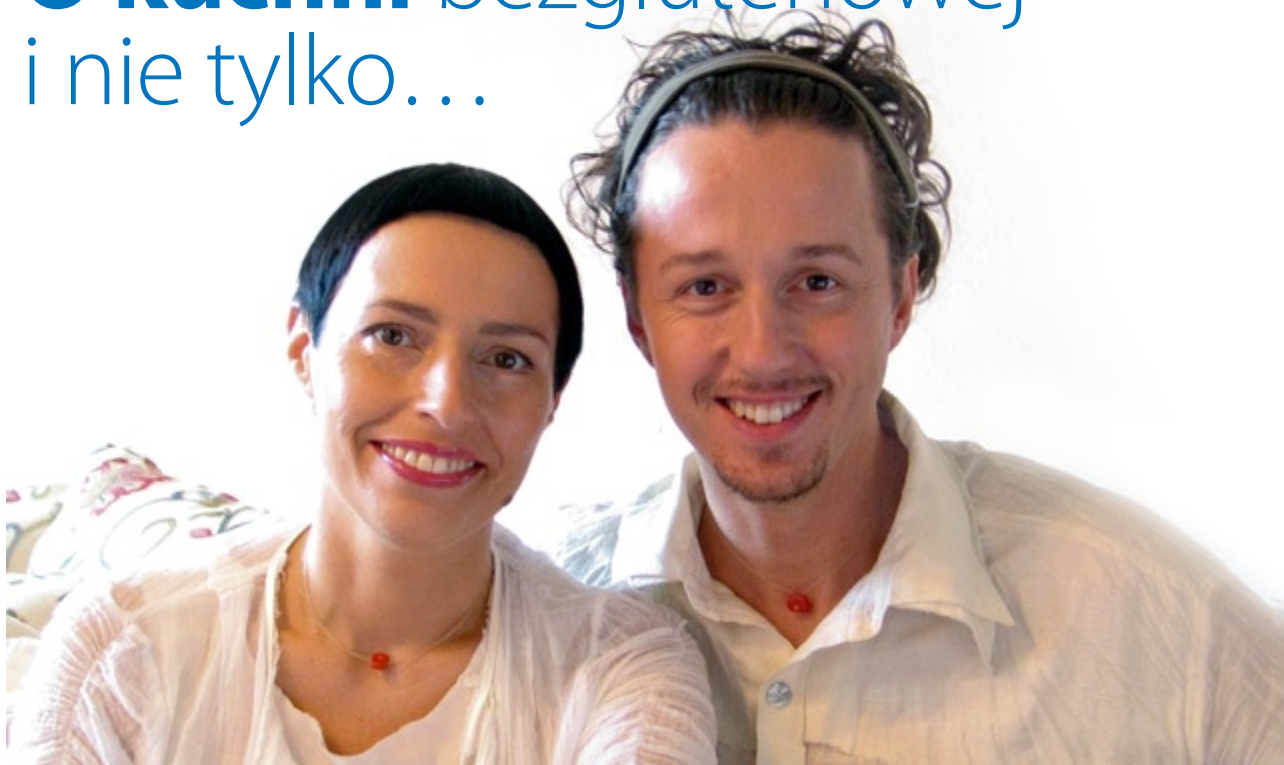
CRISPY występują w postaci suszonego:

- jabłka
- pomidora
- marchwi
- buraka



FPH PAULA Sp. z o. o. Sp. k.
ul. Łódzka 145 a, 62-800 Kalisz
tel.: +48 62 765 49 49
fax: +48 62 765 49 12
crispy@crispy.pl
www.crispy.pl

O kuchni bezglutenowej i nie tylko...



Rozmowa z Jolą Słomą i Mirosławem Trymbulakiem, którzy zajmują się między innymi organizacją międzynarodowych pokazów mody, ubieraniem gwiazd, projektowaniem biżuterii, aranżacją wnętrz, są mistrzami kuchni wegetariańskiej, wydają książki, prowadzą kulinarny program „Atelier Smaku” w Kuchni.tv. Szósta serię programu poświęcili kuchni bezglutenowej, ponieważ sami są na tej diecie.

Na rozmowę z tymi wyjątkowymi i niezwykle sympatycznymi osobami umówiliśmy się w ich warszawskim Atelier na Powiślu. Wywiad szybko przeistoczył się w miłą rozmowę na temat diety bezglutenowej i nie tylko. Miałyśmy okazję spróbować bezglutenowych pyszności oraz miodowego napoju z cytryną i cynamonem – w sam raz na chłodne dni.

Jesteście Państwo oboje na diecie bezglutenowej czy bezpszenicznej?

Jola: Po zjedzeniu żyta nie odczuwam żadnych objawów, ale Mirek po każdym zbożowym, glutenowym produkcie cierpi, a dla nas, którzy robimy program kulinarny, nie jest problemem zacząć piec bezglutenowy chleb na zakwasie, czy cokolwiek innego. Wiemy, że największym problemem w tej diecie jest chleb na zakwasie. Osoby, które przechodzą na dietę bezglutenową wyłączają gluten i pieką chleb na drożdżach. Mi to nie odpowiada, taki chleb nie ma smaku.

Mirek: Nie mogę jeść glutenu, znam te objawy, wiem, że ma na mnie negatywny wpływ.

Chleb bezglutenowy, zrobiony z mąki bezglutenowej kupionej w sklepie, w smaku przypomina często „wacianą bułę”.

Jola: Dokładnie tak, ta „waciana buła” nadaje się do spożycia, kiedy jest świeżo upieczona lub po zrobieniu z niej grzanki. Ale najlepiej upiec bezglutenowy chleb samemu, na zakwasie.

Zrobienie zakwasu jest dużą sztuką, nie zawsze wychodzi.

Jola: Należy pamiętać, że zakwas po 4 dniach nie nadaje się do użycia. Robiłam zakwas ryżowy, który się udaje. Istnieje tylko pewna granica czasowa, ile możemy go trzymać. Są to 4 dni, potem nie nadaje się już do niczego. Trzeciego dnia jest idealny. Najlepiej sprawdzić czy zakwas jest już gotowy próbując czy ma kwaśnawy smak. Jeśli tak – jest gotowy do użycia. Musimy pamiętać, że chleb na zakwasie nigdy nie urośnie, więc nie należy się tego spodziewać; będzie jedynie odrobinę podniesiony o 1/3 objętości.

Czyli nie należy się spodziewać, że w zakwasie pojawią się bąble, świadczące o tym, że zakwas pracuje?

Jola: Bąble w zakwasie robią się, jeżeli dodamy do niego odrobinę wody gazowanej, odrobinę soku z cytryny i cukru, wtedy taki zakwas może zacząć pracować. Ale nadal nie będzie to taki sam chleb jak glutenowy. Nastawiając zakwas bezglutenowy musimy pamiętać, że na zakwasie tradycyjnym, glutenowym chleb rośnie między 4 a 8 godzin. Natomiast w przypadku chleba bezglutenowego musimy dać mu dużo więcej czasu. Ja pozostawiam do wyrośnięcia na 12 godzin. Pół kilograma mąki ryżowej i pół szklanki zakwasu i 12 godzin czekania. Taki chleb przypomina smakiem chleb razowy. Tylko trzeba pamiętać, że jest to swego rodzaju zobowiązanie, bo kiedy już mam zakwas, to robię za każdym razem chleb. Zakwas można przechować w lodówce przez 2–3 dni. Czekam góra kilka dni, trzymając go w lodówce.

Sprawdzaliśmy też ile czasu potrzebuje taki zakwas żeby spleśnić – trwa to około tygodnia. Glutenowy zakwas natomiast przechowywał się w lodówce kilka miesięcy. Ogólnie my nie jemy dużo chleba.

Czyli nie kupujecie gotowego bezglutenowego chleba w sklepach?

Jola: Nie, po co? Namawiamy na to tylko tych, którzy nie lubią gotować. Ale tłumaczymy ludziom, że istnieje wielkie bogactwo różnych naturalnie bezglutenowych produktów, z których sami możemy zrobić coś fajnego, na przykład wszelkie naleśniki, placuszki. Ostatnio robiliśmy kanie w panierce bezglutenowej. Zrobiliśmy rzadkie, naleśnikowe ciasto, w którym maczaliśmy kanie. Mirek wymyślił cudowną metodę, dzięki której można zastąpić jajko i okazało się, że świetnie zastępuje także gluten. Dodaje się zmielone siemę lniane, które jest bardzo kleiste, jak gluten. Mirek odkrył ten sposób przez przypadek, ponieważ kiedy wpada do kuchni i coś robi, nie trzyma się żadnych zasad.

Mirek: Jest jedna zasada – szybko (śmiech).

W diecie bezglutenowej pojawia się problem, jak zastępować składniki glutenowe bezglutenowymi.

Jola: Tak, czasami ludziom nie starcza wyobraźni, co zrobić, żeby jedno składniki zastępować innymi. Np. czym, w prosty sposób zastąpić bułkę tartą? A wystarczy zmiksować dwa wafle ryżowe, wrzucić potem taki zmiksowany pył na maselko, podsmażyć i już mamy bułkę tartą, na przykład do kalafiora. Co jeszcze? Do tych zmiksowanych wafli ryżowych można dodać mąkę kukurydzianą, gryczaną, zmielone siemę lniane, mąkę ryżową, po odrobinie wszystkiego w równych proporcjach. Wychodzi z tego bardzo luźne ciasto, w nim maczamy na przykład wspomniane kanie i smażymy na oleju. Wychodzi rewelacyjnie.

Problemem jest też cena bezglutenowego pieczywa.

Jola: No właśnie. Kupienie chleba to spory wydatek. A przecież można zrobić takie pyszne placki bezglutenowe.

Mirek: My wolimy placki. Tak rzadko jemy chleb, że zapominamy, że jedzenie chleba jest codzienną potrzebą wielu ludzi i że jest z tym jakiś problem.

Używanie chleba jest po prostu wygodne, kroi się kromkę, można na nią położyć cokolwiek. A placki trzeba zrobić, pomyśleć. Czy nie baliście się zaproponowania pomysłu kuchni bezglutenowej w telewizji? Przecież o diecie bezglutenowej tak mało się wie i mówi, a przede wszystkim jest oceniana jako niemedialna. Wciąż mało kto wie co to jest gluten.

Jola: Może i nikt nie wie, ale my mówimy na przykład, że jeśli zanurzymy liść rzodkiewki w cieście z mąki kukurydzianej, które zrobiliśmy i usmażymy go na patelni, to będzie smaczniejszy i bardziej chrupiący. Ponieważ mąka kukurydziana i ryżowa daje chrupkość i smak. Czyli pewne rzeczy są lepsze niż w tradycyjnym cieście naleśnikowym. Ludzie nastawieni są na to, co znają.

Mirek: Telewizja Kuchnia.tv zareagowała entuzjastycznie na pomysł programu o kuchni bezglutenowej.

Jola: My nie mamy problemu z wymyślaniem nowych pomysłów na bezglutenowe dania.

Jesteście projektantami mody. Jak to się stało, że trafiliście do telewizji kulinarnej?

Jola: Jak to się stało? A tak, że jesteśmy wegetarianami.

Mirek: Równocześnie prowadząc swoją pracownię w Gdyni, prowadziliśmy także galeryjko-kawiarnię i to było takie

naczynie połączone, chociaż szybko szala przeważała się na korzyść gastronomii. W pewnym momencie naszego życia przestaliśmy jeść mięso. Zamknęliśmy kawiarnię i zamieniliśmy ją na restaurację wegetariańską. Wydawało nam się, że będzie fajnie, bo wszystko idzie tak dobrze, jednak szybko okazało się, że kupowanie piwa raz w tygodniu jest zdecydowanie łatwiejsze niż codzienne kupowanie świeżych produktów, świeżych ziół. Człowiek jest wtedy maksymalnie uwiązany, więc po 7 miesiącach restaurację zamknęliśmy. Powiększyliśmy pracownię – zmieniliśmy ją w większe atelier w Gdyni, ale zostały nam przepisy i ludzie, którzy byli niezadowoleni, że zamknęliśmy restaurację...

Jola: I pytali nas, co mają teraz zrobić. Powiedzieliśmy, że będą teraz sami gotować (śmiech).

Mirek: Tym tropem powstała pierwsza książka, potem druga, zaczęliśmy być zapraszani do telewizji i tak się zaczęło. Mieliśmy książki, nazwiska, doświadczenie w gotowaniu na ekranie. I pomyśleliśmy, że warto sprzedać ideę programu wegetariańskiego. Byliśmy naiwni myśląc, że może się to udać w normalnej telewizji. Realizacja takiego projektu nie ma szans, ponieważ w telewizji „ogólnego użytku”, dla wszelkich tematów, program wyłącznie o kuchni wegetariańskiej by się nie utrzymał. Teraz w Dzień Dobry TVN Monika Mrozowska i Maciek Szaciłło realizują przepisy wegetariańskie raz w tygodniu i jest to bardzo sympatyczne. Ale wcześniej nasza propozycja programu wegetariańskiego połączyła się z potrzebą na taki program w Kuchni.tv. I tak powstało „Atelier Smaku”.

Jola: A ostatnio idziemy coraz bardziej w wegańską stronę diety bezglutenowej.

Mirek: Także nie boimy się eksperymentować.

Czyli jesteście bardzo odważni!

Jola: Dlaczego odważni? Przecież naprawdę można bezglutenowe cuda przyrządzać. Ja bardzo często dodaję zamiast śmietany mleczka kokosowego, tahiny, albo masło orzechowe do zagęszczania sosów. Można i jest dużo zdrowiej, prawda?

Trzeba mieć taką inwencję i pomysły w gotowaniu jak Wy. Często osoba, która w dorosłym wieku dowiaduje się o chorobie i ma do tego swoje glutenowe nawyki żywieniowe, myśli sobie, że po przejściu na dietę niewiele zostaje jej do jedzenia.

Jola: Trzeba wtedy pójść do sklepu i kupując zwracać uwagę na inne produkty, na nowe. Czyli np. puszka masła orzechowego, słoik tahiny, mleko kokosowe, podejść do półki z mąkami (bezglutenowymi) i nie zastanawiać się, co ja z tego zrobię, tylko kupować różne mąki naturalnie bezglutenowe. Później w domu, kiedy nie używamy już mąki pszennej, otwieramy szafkę i myślimy, co z tych produktów możemy zrobić. Raz na jakiś czas można coś do śmieci wyrzucić. Chodzi o to, żeby próbować, bo jeśli nie próbujemy, nie nauczymy się.

Czyli pomysł szóstej serii programu bez glutenu wypłynął od Państwa?

Jola: Tak, to było nasze, spowodowane naszym problemem z dietą bezglutenową. I jeszcze jedna rzecz. Robiliśmy pokazy gotowania i warsztaty, bo oboje uwielbiamy karmić, kiedy przychodzą do nas ludzie. I zdarzało się, że gotujemy, przygotowujemy pokaz, a później jedna osoba podchodzi i pyta, czy jest coś bezglutenowego? A ja mam chleb glutenowy na zakwasie, posmarowany smalcem wegetariańskim i nie dam go do spróbowania na łyżeczek, bo się aż prosi, żeby był na pieczywie, prawda? I co teraz? Czy ta osoba ma karę, że jest bezglutenowa? Wtedy nas ruszyło, że jest coraz więcej takich osób. Poza tym oboje ▶

► – my „normalni” ludzie, którzy nie mieliśmy nigdy stwierdzonej celiakii – odkryliśmy w dorosłym wieku, że gluten nam szkodzi. Wiemy też, że są tacy ludzie jak my, bardzo uważający na swój organizm, którzy niestety nie wiedzą, że gluten im szkodzi. I wtedy stwierdziliśmy, że trzeba promować inne metody gotowania, żeby to nie było tak, że „za karę”, że jeśli masz celiakię, to musisz gorzej jeść. Poza tym my mówimy: to jest lepsze, smaczne; spróbujcie, to jest coś nowego, dlaczego jadacie cały czas to samo? I na tej zasadzie chcemy te potrawy promować – nie tylko pośród tych, którzy są bezglutenowi.

W Finlandii, według najnowszych badań, aż 1 osoba na 40 ma celiakię, choć część o tym nie wie.

Jola: Ja myślę, że nawet więcej. Jak patrzymy na to wśród naszych znajomych, to moim zdaniem co trzecia osoba ma problem z glutenem. Mamy w swoim bliskim otoczeniu osoby bezglutenowe.

Od kiedy jesteście na diecie bezglutenowej?

Mirek: Mniej więcej pół roku.

Niedługo ukaże się Wasza kolejna książka.

Mirek: Tak, książka ukaże się 25 listopada. Jest zatytułowana „Atelier smaku, 108 potraw kuchni wegetariańskiej” i będą tam wyodrębnione przepisy bezglutenowe. Tak samo odznaczone będą przepisy wegańskie. Jeśli podajemy metodę, np. na bułkę tartą, to nie oznacza, że można jej użyć tylko do kalafiora, ale do różnych dań i w różny sposób. Chcemy pokazać, że jest to możliwe z takim produktem. Kiedy robimy placki z mąki ziemniaczanej, kukurydzianej i gryczanej z pieczarkami, to nie robimy tego, żeby pokazać, że to tylko te placki, ale że można zmodyfikować przepis i zamiast pieczarek dodać jabłka, użyć innych przypraw, np. cukru i cynamonu, albo kapusty i zrobić placki z kapustą. Można zrobić cokolwiek. Ważne jest żeby pokazać bazę.

Często zwracają się do nas osoby z pytaniem, co można jeść będąc na diecie bezglutenowej.

Jola: Ludzie często zapominają, że bezglutenowe również są ziemniaki, ryż. Ważne jest to, żeby skupić się na tym, co lubimy, co jest naturalnie bezglutenowe, a nie na tym, czego już nie możemy jeść.

Wynika to z tego, że będąc na diecie bezglutenowej chcemy odtworzyć to, co jedliśmy odżywiając się glutenowo.

Jola: Dlatego też chcemy rozbudować program – serię bezglutenową. Do tej pory powstało 5 odcinków serii z przepisami bez glutenu. Powstaną następne, żeby pokazać jeszcze inne pomysły na różne panierki, a przy okazji będą też przepisy wegańskie, aby ktoś, kto jest także weganinem również mógł z tego skorzystać. Robiliśmy na przykład krupnik bezglutenowy, używając kaszy gryczanej niepalonej. Kasza palona pachnie gryczaną i ma gorycz, natomiast kasza

niepalona smakuje jak jęczmienna i taki krupnik smakuje wyśmienicie. Dodaliśmy do niego także masła orzechowego, ciecierzycy – ze względu na zawartość białka i wyszła z tego wspaniała zupa nadająca się także dla wegan.

Pomysły niesamowite. Skąd taka inwencja w wymyślaniu kolejnych potraw, przepisów?

Jola: Na pewno wynika to z potrzeby dnia codziennego, ale też z podróży, które, jak wiemy, kształcą. Kto ma problemy z dietą? Osoba, która nie wyjeżdża, która jest zamknięta na nowości. Ktoś, kto zobaczył jak żyją ludzie na całym świecie zrozumie, że ziemniak nie jest jedyną rośliną bulwiastą, a pszenica nie jest jedynym zbożem. Ktoś, kto podróżuje, wie dokładnie, że w innych kulturach nie istnieje chleb, że jest on specyfiką naszej kultury. Na całym świecie królują placki, naleśniki, podplomyki, jakkolwiek byśmy tego nie nazwali.

Zajmujecie się tyłoma różnymi dziedzinami, projektujecie, wydajecie książki, prowadzicie program kulinarny. Jak te wszystkie działania ze sobą pogodzić?

Jola: Mamy ADHD (śmiech). Ja myślę, że to się nazywa kreatywność. Jeżeli człowiek jest kreatywny to nie przyjmuje do wiadomości, że but

czy sukienka mają wyglądać w określony sposób, bo niby dlaczego? Ja nie przyjmuję do wiadomości, że mam problemy, ja mam po prostu kolejne zadanie i tyle. I to nie jest tak, że to się bierze samo, to się bierze z zachwytu światem. Na przykład pojechaliśmy do Indii i nagle się okazało, że tam nie ma chleba. Słyszeliśmy o tym, ale pojechać i zobaczyć, że naprawdę go nie ma? Dla człowieka kreatywnego wszystko jest tworzywem. Wszystko, co oczy widzą, co uszy słyszą jest materiałem do tego, żeby to przerobić na swoje potrzeby. I to jest to, o czym

mówimy. Kiedy słyszę o jakiejś masie do ciasta, to nie myślę o tym konkretnym cieście, tylko o tej masie – co jeszcze można z nią zrobić. Na przykład wafle ryżowe są jak chleb, ale kiedy się je zmiksuje smakują już jak bułka tarta, można je także wykorzystać jako panierkę. My po prostu cały czas myślimy kreatywnie. Bezglutenowcy nie mogą myśleć: nie możemy w domu zrobić nic smacznego i jednocześnie bezglutenowego; jesteśmy tacy biedni i nieszczęśliwi, bo nie możemy na przykład zjeść ciasta. Wszystko można – trzeba tylko chcieć spróbować!

Mirek: Tak naprawdę my sami mamy ograniczony wybór, bo nie jemy jajek i mięsa.

Jola: No właśnie, ale czy my się tym zmartwiliśmy? Kiedy dowiedzieliśmy się o diecie bezglutenowej, nasze zmartwienie trwało pół dnia (śmiech). ■

Dziękujemy za rozmowę i pokazanie problemu diety bezglutenowej od bardziej optymistycznej strony. Wniosek jest jeden: na pewno nie możemy się poddawać, tylko odważnie bezglutenowo eksperymentować w kuchni.

Rozmawiały: Grażyna Konińska, Paulina Sabak



Dlaczego „GLUTENEX”?

dlatego bo jesteśmy z Wami i dla Was już 24 lata!

„GLUTENEX” to pierwszy polski producent żywności specjalnego przeznaczenia - bezglutenowej!

Przez cały ten czas staramy się jak najlepiej spełniać naszą misję. W ofercie firmy znajdziecie Państwo szeroki wybór produktów piekarniczych / m. in. chleby, bułki, rogalce, grzbień /, cukierniczych / m. in. ciastka, galaretki, cukierki, wafle, super mleczko /, koncentraty i mąki, makarony, wyroby ekstrudowane m. in. chlebek chrupki, płatki kukurydziane i ryżowe, fasolki, snaki, musli, kaszki i kleiki, zupy instant z makaronem / barszcz, grzybowa, pomidorowa /, wyroby garmazeryjne, wypieki.

Nadrzędnym naszym celem jest wysoka jakość oferowanych wyrobów, dobry smak, bogata oferta, ciągłe doskonalenie technologii ale najważniejsze to zadowolenie naszych klientów.

Miło nam Państwa poinformować, że w roku 2009 na Targach Natura FOOD - ECOLIFE w Łodzi nasza firma zdobyła 3 złote medale za wprowadzone nowości - chlebek chrupki, Musli oraz Kołacz poznański.

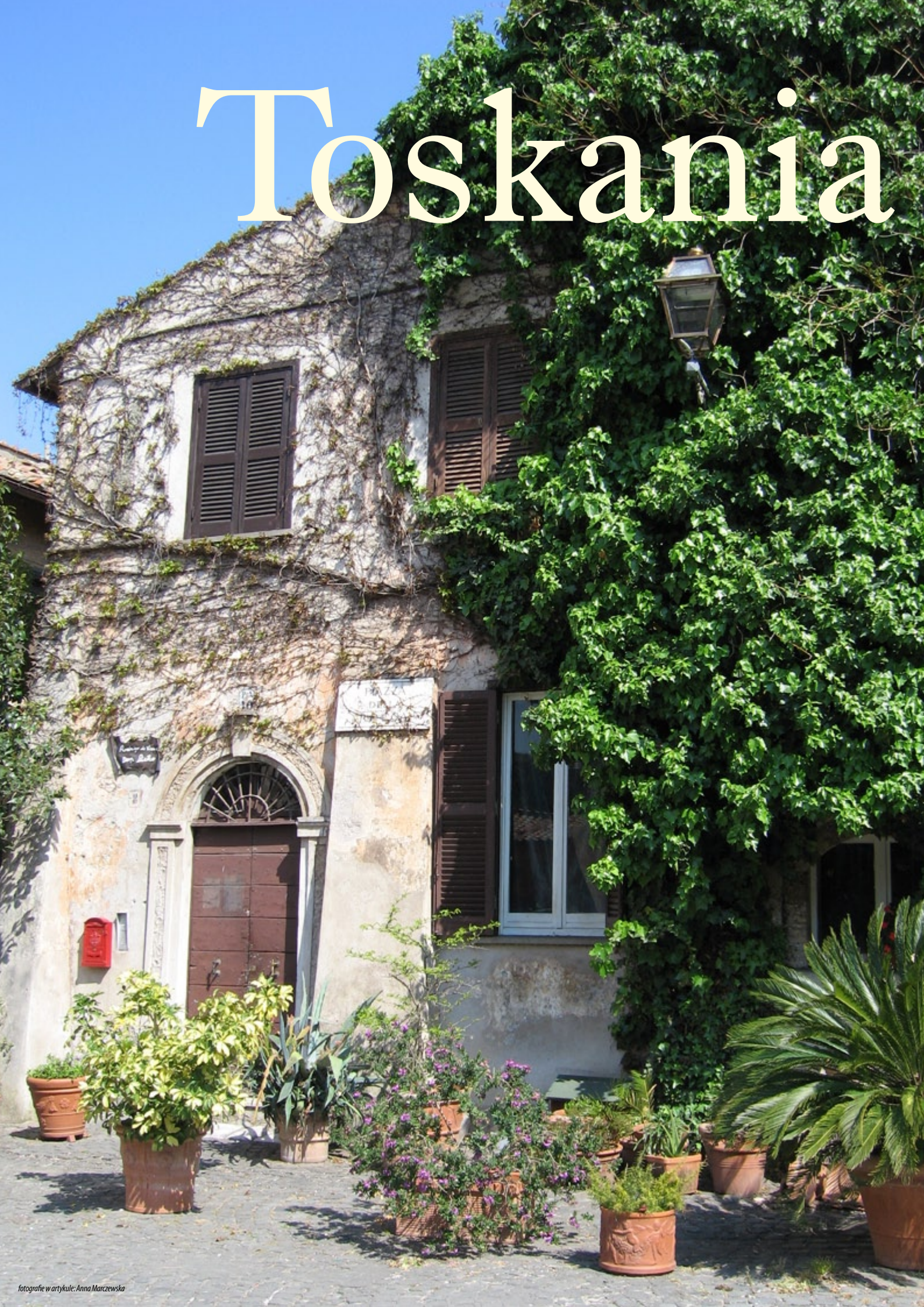
„GLUTENEX” to firma z tradycją!

Zapraszamy na stronę internetową www.glutenex.com.pl i do korzystania z naszych usług.



Zakład Piekarniczo-Cukierniczy „GLUTENEX” Andrzej Kawa
Sady k/Poznań, ul. Ludowa 6, 62-080 Tarnowo Podgórne
tel. +48 61 814-65-37, 61 814-61-79, 61 814-61-80, fax 61 814-61-74
e-mail: biuro@glutenex.com.pl www.glutenex.com.pl

Toscania



„senza glutine”



Tak się dobrze składa, że ten fantastyczny do zwiedzania kraj — Włochy, do którego można jeździć wielokrotnie i wciąż odkrywać nowe, wspaniałe rzeczy, jest również miejscem niezwykle przyjaznym bezglutenowcom. Tym razem jadę z rodziną do Toskanii. Będziemy mieszkać w gospodar-

stwie agroturystycznym w rejonie Chianti, z dala od cywilizacji. Podczas planowania podróży jak zwykle towarzyszą mi znajome wszystkim osobom na diecie dylematy — zabrać czy zostawić walizkę z produktami „gluten free”? Czy wystarczy zaopatrzenie na kilka dni czy raczej pełna aprowizacja na cały wyjazd?

Wybieram opcję kilku dni — pakuję chleb, makarony, ciastka, a do bagażu ręcznego dokładam książeczkę wydaną przez włoskie stowarzyszenie celiaków „Guida per l’Alimentazione fuori Casa” z wykazem restauracji, kawiarni i lodziarni oraz innych miejsc, gdzie można zjeść bezglutenowo poza domem czyli właśnie *fuori casa*. W samej Toskanii jest takich miejsc kilkadziesiąt. Tylko pozazdrościć!

Jeśli wybieramy się do Włoch interesujący nas region pod kątem dostępności miejsc „bezglutenowych” możemy też sprawdzić na stronie Associazione Italiana Celiachia: www.celiachia.it Po lewej, na podstronie „Dieta Senza Glutine” i „Alimentazione fuori Casa” po wybraniu czy chcemy restaurację, lodziarnię czy np. pizzerię i wskazaniu regionu, pojawia się aktualna informacja o dostępnych lokalach z adresami i mapami. Strona jest po włosku, ale prosta w obsłudze. Wersja angielska jest obecnie w budowie (być może w momencie wydania tego pisma będzie już działała). Dodatkowo na terenie Włoch działa także Hotline telefoniczny (także w języku angielskim): 89.24.24. Możemy też, kiedy już jesteśmy na miejscu, szukać lokali oznakowanych specjalnym symbolem, który oznacza, że lokal zapewnia bezglutenowe menu.



Na miejscu, w bardzo pięknym, starym, kamiennym domu, okazuje się, że w kuchni nie ma tostera, piekarnika ani mikrofalówki — czyli urządzeń, które pomagają uczynić chleb bezglutenowy zdatnym do zjedzenia.

Humor poprawia mi za to wizyta w pobliskim, większym mieście — Montevarchi. Pierwsza napotkana apteka przy głównej ulicy ma osobne pomieszczenie z produktami bezglutenowymi; trzy regały po jednej stronie, dwa po drugiej. W środku lada chłodnicza z półproduktami, a obok bezglutenowe lody! Ceny za to wysokie: chleb 380 g, bezglutenowy i bezmleczny — 5,78 €, piwo 3 butelki — 8,70 €, ale przynajmniej już wiem, że nie zgine z głodu.

Jeszcze tylko wizyta kontrolna w supermarkecie Ipeer COOP i tu znowu miła niespodzianka — duży regał z produktami bezglutenowymi. Ceny znacznie przystępniejsze: makaron 250 g — 1,17 €, ciasteczka jogurtowe 216 g — 1,55 €. Jest też sporo produktów zwykłych, typu wędliny, na etykietach których widnieje napis *senza glutine* czyli bez glutenu. Kupuję zapasy na parę dni i zaczynam zwiedzanie rejonu Chianti z miłą świadomością, że przynajmniej każde wino mogę tu próbować bez ograniczeń. No chyba, że na mnie wypadnie prowadzenie samochodu....



Cambridge Weight Plan to szeroki wybór produktów również bezglutenowych.



DOSTĘPNE W OFERCIE PRODUKTY BEZ GLUTENOWE:

Napoje ze sławką: czekoladowy, truskawkowy, bananowy.

Batony: żurawinowy, orzechowy.

Błonnik rozpuszczalny.

Niskokaloryczne produkty Cambridge Weight Plan gotowe do spożycia zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Każdy z nich dostarcza 33% RDA witamin i składników mineralnych.

Błonnik rozpuszczalny pochodzenia naturalnego otrzymywany z korzenia cykorii, przeznaczony do stosowania u osób dorosłych. Reguluje pracę przewodu pokarmowego, przeciwdziała zaparciom, znosi złe samopoczucie związane z zaburzeniami trawienia, tworzy sprzyjające środowisko dla wzrostu prawidłowej flory bakteryjnej jelit, wpływa na metabolizm węglowodanów i lipidów.

Cambridge® Weight Plan

PRODUKTY CAMBRIDGE DOSTĘPNE SĄ:

Centrum Cambridge Warszawa

Konsultacje i Doradztwo Dietetyczne
ul. Belgradzka 4, Warszawa
tel. 22 859 03 06

Centrum Cambridge Katowice

Konsultacje i Doradztwo Dietetyczne
ul. Bogucicka 18a, Katowice
tel. 32 258 40 62

oraz u Certyfikowanych Konsultantów
Cambridge na terenie całej Polski



www.dieta-cambridge.pl

► Z książeczki z adresami bezglutenowych jadłodajni korzystam dwa razy. Jem bezglutenowe lody w bezglutenowym wafelku w Arezzo w lodziarni Gelateriai Cremi, która mieści się przy głównej ulicy — Corso Italia 100. Dwa smaki — porcja odpowiadająca wielkością czterem gałkom — 2 €.

W położonej niedaleko lotniska Fiumicino, nadmorskiej Ostii, gdzie oddajemy samochód, w kawiarni na Piazza Tor San Michele, oprócz bezglutenowych lodów w zwykłej cenie (jest tylko dopłata za bezglutenowy wafelek 0,5 €), jest także duży wybór ciast, włącznie z tiramisem.



Nie sprawdziłam niestety restauracji z włoskiej książeczki. Niespecjalnie nas było na to stać, a niestety Stowarzyszenie nie dofinansowuje swoich korespondentów ;-) Obiady zazwyczaj gotowaliśmy sobie sami — makarony z różnymi bezglutenowymi sosami, mój oczywiście w osobnym garnku.

Nie byłoby tych wszystkich ułatwień i możliwości dla

osób na diecie bezglutenowej we Włoszech, gdyby nie włoskie stowarzyszenie celiaków — AIC.



Działa od 31 lat, ma ponad 57000 członków. Każda osoba ze zdiagnozowaną celiakią dostaje comiesięczne dofinansowanie do diety w wysokości 45 do 140 € w zależności od wieku oraz pakiet dodatkowych przywilejów. We Włoszech 80 firm wykupiło licencje na znak „przekreślonego kłosa” i ma w swej ofercie bezpieczne, kontrolowane przez włoskie stowarzyszenie, produkty. Bezglutenowe menu oferuje ponad 2000 punktów (restauracje, pizzerie itp).

Kiedy tak będzie w Polsce? ■

Anna Marczevska

Włoskie symbole miejsc z bezglutenowym jedzeniem



Bezglutenowo w Holandii

Rok temu w ramach poszerzania swoich horyzontów, wyjechałam na wymianę studencką z programu Erasmus. Podróż pociągiem do Holandii trwała aż 12 godzin, ale szybko zapominałam o zmęczeniu. Przywitał mnie widok urokliwych nizin poprzecinanych kanałami, urozmaicony wielkimi, nowoczesnymi wiatrakami. Zamieszkałam w 30-tysięcznej miejscowości o nazwie Wageningen, położonej nad Renem, o bogatej i ciekawej historii. Blisko czwartą część populacji tego znanego ośrodka uniwersyteckiego stanowią studenci, przybyli ze wszystkich kontynentów, czasem mówiący językami, o których nie miało się pojęcia.

Jako osoba będąca od lat na diecie bezglutenowej, byłam bardzo ciekawa i jednocześnie pełna obaw o to, jak będzie wyglądał mój nowy jadłospis. Jednak niepotrzebnie się niepokoiłam, gdyż Holandia jest dla bezglutenowców dużo bardziej przyjazna niż Polska. Na większości etykiet produktów spożywczych można znaleźć szczegółowe informacje na temat zawartości alergenów, w tym glutenu.



Sieć supermarketów Albert Heijn na produktach swojej marki zawsze umieszcza informacje nie tylko o zawartości alergenów, ale wręcz oznacza je odpowiednimi symbolami. Nie trzeba się wczytywać w treść opakowania, wystarczy szybko rzucić okiem, czy widnieje tam „przekreślony kłós”. W supermarketach innych sieci, które miałam okazję odwiedzić, nie wszędzie są umieszczone takie symbole, ale na produktach wymieniane są wszystkie alergeny. W każdym supermarkecie średniej wielkości można znaleźć specjalny regał z produktami dietetycznymi. Pieczywo bezglutenowe dostępne jest, w zależności od sklepu, w formie albo zamrożonej, albo hermetycznie pakowanej. Ponadto w Wageningen oraz innych miastach istnieje sieć piekarni Bakkerij Bart,

w których zawsze są dostępne dwa rodzaje mrożonego pieczywa bezglutenowego – biały i ciemny chleb.

Na dostępność jedzenia bez glutenu nie mogłam narzekać. Jedynym problemem okazała się ich wysoka cena, mocno nadwierżająca studencki portfel. Żywność w Holandii jest trochę droższa niż w Polsce, tym bardziej bezglutenowa. Na przykład za bochenek bezglutenowego chleba trzeba zapłacić około 3 euro, dlatego zwykle zadowalałam się wafłami ryżowymi, które kosztowały zaledwie 30 eurocentów. Dwie bułki kosztują niecałe 2 euro, ciastka podobnie. W barach lub restauracjach nie spotkałam nigdzie specjalnego bezglutenowego menu, jednakże kelnerzy traktują sprawy różnych diet bardzo poważnie i przekazują informację kucharzom, którzy są dość dobrze zorientowani. Dogadanie się po angielsku także nie stanowi problemu, gdyż większość Holendrów płynnie posługuje się tym językiem.

Pomimo nieznacznych niedogodności wszystkim gorąco polecam podróż do Holandii, a bezglutenowym studentom wyjechanie na wymianę Erasmus, jeśli tylko mają taką możliwość. Poniżej umieściłam słowniczek terminów w języku niderlandzkim przydatnych osobom na diecie bezglutenowej. Polecam także Państwu przygotowanie bardzo smacznego i prostego, tradycyjnego (naturalnie bezglutenowego) dania holenderskiego tzw. stampot. Należy ugotować w osolonej wodzie ziemniaki, następnie rozgnieść je i dodać zmielony, ugotowany szpinak lub kiszoną kapustę w drobnych kawałkach oraz przysmażony boczek. Trzeba dodać także przyprawę np. pieprz i liść laurowy, poddusić razem. Smacznego! ■

pszenica – tarwe
jęczmień – gerst
żyto – rogge
owies – haver
mąka – meel, bloem
skrobia – zetmeel
skrobia modyfikowana – gemodificeerd zetmeel
panierka – paneermeel
bułka tarta – kruimels
ryż – rijst
ziemniaki – aardappelen
kukurydza – mais
gryka – boekweit
proso – gierst
otręby – Zemelen
kasza – grutten
może zawierać gluten – sporen van gluten bevat
bezglutenowy – glutenvrij

Ilona Grabowicz

**GOOD
FOOD**

Wafle ryżowe i pieczywo lekkie

Kanapka czy deser

na co masz chęć?



Restauracja „Pod Baranem”



W krakowskiej restauracji „Pod Baranem”, spotkaliśmy się z właścicielami, Państwem Krystyną i Janem Baran, by porozmawiać o bezglutenowej kuchni i o tym, czy łatwo jest wprowadzić do menu potrawy bezglutenowe. Podczas miłej rozmowy miałyśmy okazję skosztować bezglutenowych pyszności, które można tam na co dzień zjeść.

Skąd pomysł na restaurację bezglutenową?

Jan Baran: To był pomysł żony. Chcieliśmy wprowadzić do menu restauracji jakąś dietę, coś nowego. Przychodził do nas kolega, który stosuje dietę bezglutenową od lat. A że tak się złożyło, że spotkałem Andrzeja Stefaniuka (firma Bezgluten) i wiedziałem, że produkuje on wyroby dla chorych na celiakię, więc stwierdziliśmy, że jeśli mamy już wprowadzać jakąś dietę do karty dań, to wprowadźmy ją dla ludzi, którzy muszą ją stosować, a nie dla ludzi, którzy chcą się odchudzać, bo żeby schudnąć wystarczy po prostu mniej jeść (śmiech). Kolega dostarczył nam książki na temat diety bezglutenowej, mąkę i inne produkty. Stale kupuję do mojej restauracji bezglutenową mąkę i przyprawę a' la „warzywko”.

Czy ta przyprawa zawiera glutaminian sodu?

Jan Baran: Nie, nie zawiera.

Ja sama robię takie domowe „warzywko”: kupuję suszone, ekologiczne warzywa i mielę je w młynku.

Jan Baran: Tak, ale na większą skalę jest to jednak trudne. Po przeczytaniu tych wszystkich książek odnośnie diety bezglutenowej stwierdziliśmy, że osobom na tej diecie nic tak naprawdę nie można podawać, ponieważ wszędzie może występować gluten. Dlatego też sam robię ser, masło (w tym celu kupiłem maślinicę), bo wszędzie może być gluten. Wiedzą Panie, jak ciężko doprawić jest danie bez glutaminianu sodu, który jednak podnosi smak potrawy, a przecież może tam być gluten, nawet jeśli podana jest w składzie jego śladowa ilość. Nie mogę podać tego ludziom na diecie.

Restauracja istniała już wcześniej zanim wprowadzili Państwo do menu dania bezglutenowe?

Jan Baran: Tak, restauracja istnieje od 13 lat, natomiast dania bezglutenowe wprowadziliśmy około rok temu.

Czy dużych zmian wymagało wprowadzenie bezglutenowego menu?

Jan Baran: Nie wymagało to dużych zmian. Mamy oddzielną część przeznaczoną na magazyn i zamrażarkę produktów bezglutenowych. Najtrudniejsze było przeszkolenie załogi.

A czy jest wydzielone miejsce do przygotowywania tych potraw, czy są przygotowywane razem z normalnymi daniami?

Jan Baran: Na przykład pierogi robimy wcześniej i są zamrażane surowe, tak więc nie mają kontaktu z pierogami glutenowymi, nie są robione jednocześnie. Jednego dnia robimy bezglutenowe, innego glutenowe w specjalnym pomieszczeniu, które do tego służy. To się wiąże także z farszami, które są całkowicie inne niż w pierogach glutenowych. Wymaga to oczywiście trochę większej pracy, bo o ile ciasto glutenowe mieszamy mechanicznie, to bezglutenowe mieszane jest ręcznie.

Czy personel jest odpowiednio przeszkolony i kto go szkoli?

Jan Baran: Personel jest odpowiednio przeszkolony przeze mnie i moją żonę, która dokładnie przestudiowała temat celiakii. Szkolenie tak naprawdę trwa non stop. ▶



► **Wiedzą Państwo, że nawet najmniejszy okruczeństwo glutenowe jest szkodliwy?**

Jan Baran: Tak, oczywiście zdajemy sobie z tego doskonale sprawę, dlatego mamy osobne naczynia, osobno są przechowywane produkty bezglutenowe. Mamy krótką listę dań, dlatego chcę powiększyć kartę dań bezglutenowych w szczególności o desery. Ludzie na tej diecie spragnieni są też bezpiecznych dań mącznych: pierogów, naleśników.

A skąd pomysły na dania bezglutenowe?

Jan Baran: Są to dania podobne do zwykłych, glutenowych. Na przykład taki zraz zawijany, typowa polska potrawa. Bezglutenowy prawie identycznie smakuje i nawet kiedy pewnego razu zabrakło nam tych glutenowych podaliśmy gościom bezglutenowe i nikt nie poczuł różnicy. Gołąbki robimy z kaszą gryczaną i sosem borowikowym, zagęszczonym kwaśną śmietaną. Z czasem chcemy zrobić tak, by coraz więcej dań w karcie było naturalnie bezglutenowych. Może okaże się, że za rok menu glutenowe będzie dużo krótsze od bezglutenowego.

Czy w Państwa lokalu są organizowane bezglutenowe imprezy, np. komunie bezglutenowe?

Jan Baran: Nie, jeszcze nie mieliśmy takich imprez. Ale oczywiście jeżeli byłyby chętne osoby, zrobilibyśmy taką imprezę. Często przychodzą całe rodziny, parę osób z jedną osobą bezglutenową, wtedy zwykle wszyscy jedzą to samo, np. zraz zawijany z kaszą gryczaną.

Czy dużo jest bezglutenowych klientów?

Jan Baran: Tak, dużo, około 10–15%.

A czy są to raczej Polacy, czy także turyści z zagranicy?

Jan Baran: Zdarzają się goście zagraniczni. Gościliśmy kiedyś małżeństwo z Anglii. Pani tłumaczyła kelnerowi, że jest chora na celiakię. Kelner pokazał jej kartę i była bardzo mile zaskoczona, dlatego podczas pobytu w Krakowie codziennie przychodzili do nas jeść. Zamieścili informację o naszej restauracji na zagranicznych forach internetowych.

Do Stowarzyszenia zgłasza się dużo obcokrajowców z zapytaniem, gdzie w Polsce można zjeść bezglutenowy posiłek, dlatego też zawsze kierujemy ich między innymi do Państwa.

Jan Baran: Pani z Anglii, o której wspominałem, mówiła,

że bardzo dużo podróżuje po świecie i ma już dość polędwicy z sałatą, która jest w każdym menu i ona ją ciągle zamawia, gdziekolwiek jest. Natomiast u nas mogła zjeść rosół z makaronem, barszcz czysty i zupę cebulową z groszkiem ptysiowym. Drugich dań mamy więcej. Są też naturalnie bezglutenowe dania, które nie są zamieszczone w karcie, ale funkcjonują, np. bigos.

Czy z dzisiejszego punktu widzenia uważa Pan, że wprowadzenie menu bezglutenowego to duże wyzwanie dla restauracji?

Jan Baran: To jest na pewno duże ryzyko, bo ponosi się sporą odpowiedzialność. Jeśli chodzi o wyzwanie i ilość pracy – nie. Ale istnieje cały czas świadomość, że ktoś przez nieuwagę może się pomylić. Dlatego nieustannie odbywa się szkolenie.

Prowadzą Państwo także catering? Czy zdarza się, że ludzie zamawiają potrawy bezglutenowe?

Jan Baran: Nie, jeszcze się taka sytuacja nie zdarzyła, ale jest oczywiście taka możliwość.

Przed świętami robi Pan pasztety, wędliny, które można zamawiać?

Jan Baran: Oczywiście, można zamawiać, robimy bezglutenowe szynki, kielbasy i pasztety z dziczyzny. Taki pasztet bez glutenu w smaku nie różni się praktycznie od glutenowego. Oczywiście nie można dodać do niego tych wszystkich przypraw jak do zwykłego pasztetu, do którego można dodać mniej prawdziwych grzybów, a kostkę grzybową, natomiast do bezglutenowego trzeba dodać naturalne grzyby.

A czy w Państwa rodzinie jest ktoś na diecie bezglutenowej?

Jan Baran: Nie, nie ma.

Czy Państwo chcieli wprowadzić do menu jakąś dietę, żeby się w jakiś sposób wyróżnić?

Krystyna Baran: Chciałam wspomóc ludzi, którzy borykają się z problemem diety, a pracują i nie mają czasu na gotowanie. Początkowo chodziło mi o dietę dla kobiet z nadwagą. Żeby taka osoba mogła przyjść do nas po zestaw, nawet na wynos, jedzenia dla siebie i wiedzieć, że zbija wagę, a je smacznie. Natomiast kiedy usłyszałam o diecie bezglutenowej, pomyślałam, że to świetny pomysł.

Jan Baran: Mamy już nawet stałych, bezglutenowych

klientów, np. małżeństwo z Katowic, które przyjeżdża do nas co tydzień na obiad.

Krystyna Baran: Zabierają sobie nawet dania na wynos.

Osobom nie znającym problemów z dietą bezglutenową trudno sobie wyobrazić, że nie można nigdzie zjeść bezpiecznie i że jest to dramat dla niektórych osób. W Anglii czy Włoszech jest dużo lepiej, np. we Włoszech jest około 2000 miejsc, gdzie można zjeść bezglutenowo.

Krystyna Baran: Niestety nie jest to takie proste. Przy restauracji, gdzie nie ma wyłączonej tylko na dania bezglutenowe, trzeba cały czas myśleć, żeby nie zaszła żadna pomyłka podczas przygotowania bezglutenowej potrawy, chociaż jest to oddzielny, wydzielony obszar przygotowywania. Trzeba bardzo uważać na każdym kroku. Ważne jest też, żeby dania były smaczne, a żeby kuchnia była dobra musi być dobry kucharz, jeśli jest inaczej, niezależnie ile smaków się doda – nic to nie da.

Rozumiem, że Państwo chcą cały czas rozwijać ten temat?

Krystyna Baran: Tak, oczywiście, ponieważ zapotrzebowanie jest coraz większe. Coraz więcej ludzi, nawet całe rodziny stołują się w restauracji. Coraz rzadziej przychodzą do nas pojedyncze osoby. Powoli robi się tak jak jest na zachodzie, gdzie po pracy lub w weekend często na obiad idzie się do restauracji.

A jakie bezglutenowe desery można zjeść u Państwa?

Jan Baran: Można przyjść do nas na bezglutenowy sernik, tort biszkoptowy z bitą śmietaną i ajerkoniakiem. Bitą

śmietana jest bezpieczna, ponieważ ubijamy ją sami. Można zjeść także krem brulee. Oczywiście mogłoby być więcej deserów, jednak nigdy nie wiadomo, ile osób przyjdzie, a nie chcemy wyrzucać jedzenia. Natomiast wszystko musi być świeże. Dlatego taka liczba deserów w karcie wystarcza.

Ale rozumiem, że karta bezglutenowa będzie się powiększać?

Jan Baran: Będzie się powiększać i zmieniać. Pojawiają się też sezonowe dania, np. pierogi z owocami, knedle ze śliwkami. Staramy się ciągle rozszerzać naszą ofertę. Raz na 3 miesiące zmieniamy całą kartę.

Czy kelnerzy też są zorientowani w daniach bezglutenowych?

Jan Baran: Tak, kelnerzy znają kartę i potrafią wytłumaczyć gościowi, jak jest przygotowywane danie.

Krystyna Baran: Dlatego też zawsze od rana do wieczora, dopóki nie wyjdzie ostatni klient, w restauracji jestem ja albo mąż, żeby dopilnować, by nie doszło do żadnych pomyłek. ■

Dziękujemy bardzo za rozmowę.

Cieszymy się, że istnieje taka restauracja jak Państwa, w której można zjeść bezpieczny, bezglutenowy posiłek. Cały czas mamy nadzieję, że w Polsce będzie powstawać coraz więcej takich miejsc, których właściciele będą odznaczać się dużą wiedzą na temat diety bezglutenowej.

Rozmawiały: Grażyna Konińska i Małgorzata Źródłak



Marka „Konspol”
gwarancją jakości

**Producent wyrobów
w 100% z mięsa
kurczaka**

**bez
glutenu**

**bez
laktozy**

**bez
konserwantów**

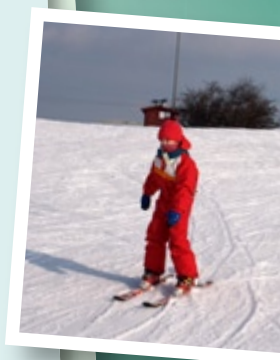


Nasze produkty znajdują Państwo m.in. w sieci sklepów REAL

Konspol Holding Sp. z o.o., ul. Grottgera 40, 33-300 Nowy Sącz,
tel. (+48 18) 449 55 00, fax (+48 18) 443 57 43, e-mail: konspol@konspol.com.pl

Więcej produktów oraz listę sklepów gdzie są dostępne nasze produkty bezglutenowe znajdziesz na stronie www.konspol.com.pl

*Dobry smak i zdrowie
to nasza pasja!*



Cześć! Mam na imię Kasia, 10 maja skończyłam 9 lat. U mnie z celiakią było tak, że zaczęłam chudnąć, a mój brzuszek rósł, miałam wtedy 2 latka. Kiedy już naprawdę źle się czułam, pojechaliśmy do szpitala dziecięcego, bo ani rodzice, ani żaden lekarz nie wiedział, co mi jest. Tam pani doktor powiedziała że musimy zrobić różne badania, bo podejrzewa celiakię. Wyniki, które dostaliśmy 2 tygodnie później potwierdziły słowa pani doktor. W przedszkolu tata rozmawiał z panią dyrektorką i kucharkami. Zgodziły się, żebym jadła inne rzeczy, niż reszta dzieci. Tata rano mnie odprowadzał i podawał do kuchni moje śniadanie, a jak na obiad był na przykład żurek, to ja jadłam ziemniaczankę. Teraz chodzę do III klasy szkoły podstawowej, mam fajne koleżanki i kolegów. Po szkole idę na plac pobawić się z moim bratem i moim kolegą Szymonem, czasami przychodzi do nas do domu, bo mój brat bardzo go lubi. Moje przyjaciółki organizują czasem imprezy z okazji swoich urodzin i zapraszają mnie, a ja ich! Kiedyś całą klasą pojechaliśmy do Narodowego Parku Ojcowskiego. Na koniec wycieczki miał być grill, więc wcześniej mama dała pani kielbaski, które są bezglutenowe. Nasza wychowawczyni, pani Jadzia, bardzo się starała, żeby moje kielbaski się nie stykały z innymi, których nie mogłam jeść :)

Poza SP chodzę też do Szkoły Muzycznej I stopnia nr 1 im. Stanisława Wiechowicza do 2 klasy i uczę się grać na fortepianie. Po lekcjach fortepianu idę na zajęcia z rytmiki. Do szkoły muzycznej chodzę w poniedziałki i czwartki. Moja pani od fortepianu ma na imię Małgosia, a pani od rytmiki Basia i bardzo je lubię! W poniedziałki i czwartki do domu przychodzę tylko żeby zjeść obiad, bo nie mam czasu na odrabianie zadań i muszę biec do drugiej szkoły.

Mam w domu świnkę morską, wabi się Plamka. Kiedy się bawimy ona podskakuje i biega, a jak jest już zmęczona to bierę ją na sofę, a ona szuka jakiegoś miękkiego miejsca, potem rozciąga się i zasypia. Plamka ma już 14 miesięcy, kupiliśmy ją w poprzednim roku, we wrześniu. Moja Plameczka ma prawie 28 cm, z prawej strony jest biała, z lewej strony ruda, z tyłu ma taki jakby ogonek w kolorze czarnym, i to właśnie jest ta plamka :)

Jak jadę gdzieś na wakacje, moja mama zawsze dzwoni do pani kierowniczkii ośrodka i pyta czy zgadzają się na moją dietę. Ostatnim razem byłam nad morzem z moją koleżanką Julką. Jeździłam tam bardzo często jak byłam mała. Jak miałam 5 lat urodził się mój braciszek Michał, w tym roku skończył 4 lata, chodzi do przedszkola koło mojej szkoły.

W poprzednim roku w maju miałam pierwszą Komunię Św., więc powiedziałam księdzu Jackowi, że mam celiakię. W maju już wszystko było ustalone, ksiądz Jacek kupił bezglutenowe opłatki, bo już wiedział, że są takie dostępne w Polsce. Ja siedziałam w pierwszym rzędzie, przystępowałam do Komunii pierwszej. Do proboszcza podszedł ministrant i podał mu złote etui, w którym był mój bezglutenowy opłatek. Teraz nic się nie zmieniło, ksiądz daje mi opłatek na ołtarzu, ja schodzę po schodkach do ławki i koniec! :)

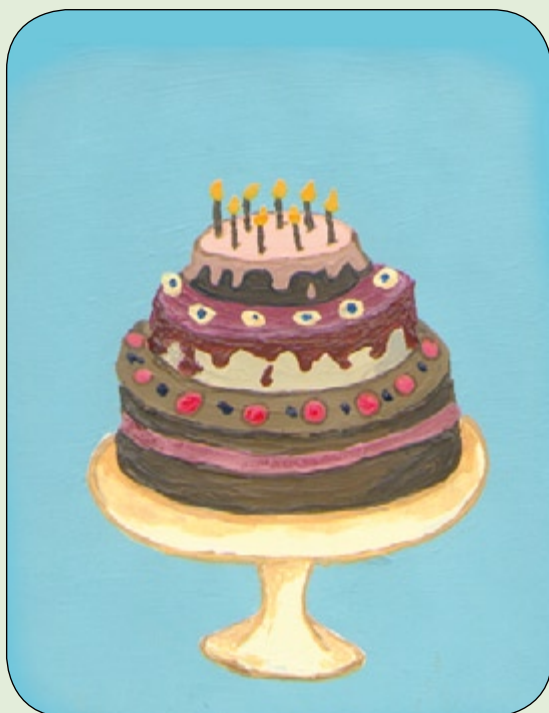
Moja mama często coś dla mnie piecze - ciasta, chleb, placki z jakbłkami, ale najbardziej lubię placki ziemniaczane ;-)

Pozdrawiam Was, Kasia

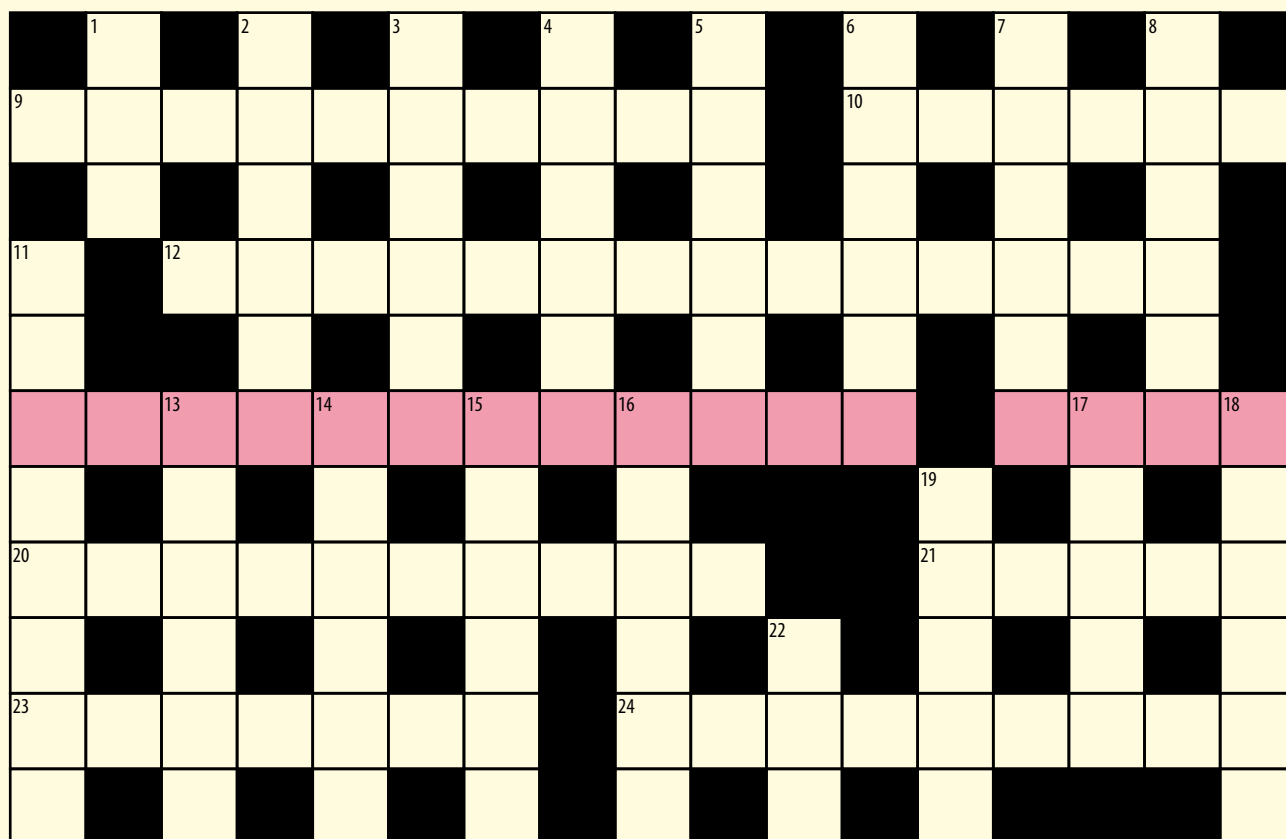
Przygody Tosi

Urodziny Jasia





KRZYŻÓWKA



Poziomo:

- 9) Jest nim pierwszy numer „Bez glutenu”
- 10) Stara odmiana pszenicy o luźnym kłosie
- 12) Zrzesza osoby z celiakią i na diecie bezglutenowej
- 20) Tytuł naszego czasopisma (dwa wyrazy)
- 21) Może być telefonu, może być NIP
- 23) Punkt na niebie, z którego rozbiegają się drogi meteorytów
- 24) Impreza, na której piekliśmy chleb i inne smakowitości

***W środkowym, kolorowym rzędzie
powstanie dwuwyrzowe hasło,
które stanowi rozwiązanie
krzyżówki.***

Autor: Jerzy Kaleta

Pionowo:

- 1) Kręca się w oku lub nazwa zespołu muzycznego
- 2) Mucha, która powoduje u człowieka śpiączkę afrykańską
- 3) Sprzęt turystyczny do spania
- 4) Na wylot, na przestrzał; poznać kogoś na
- 5) Może być rzeki lub do karmienia zwierząt
- 6) Nakłady na produkcję
- 7) Małutki okoń
- 8) Typ samochodu „Daewoo”
- 11) Największy z gryzoni, żyje w Ameryce Południowej
- 13) Tetryk, gdera, nudziarz
- 14) Twórca operetek „Księżniczka czardasza”, „Hrabina Marica”
- 15) Znamca piękna, człowiek wrażliwy na piękno
- 16) Człowiek niechętnie pracujący lub rodzaj pieroga
- 17) Miasto nad Narwią, znane z produkcji piwa
- 18) polny, roślina zielna lecznicza
- 19) Kierunek w polskim malarstwie abstrakcyjnym (Wł. Strzemiński)
- 22) Papuga



Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

Jesteśmy już naprawdę dużym Stowarzyszeniem. Zaczynaliśmy działalność w 2006 roku w piętnaście osób, obecnie (koniec listopada 2010) mamy ponad 600 członków z całej Polski! Od początku staramy się działać wszechstronnie, maksymalnie wykorzystując nasz zapał, możliwości i środki. Trudno opisać wszystkie inicjatywy w jednym, krótkim artykule, dlatego zainteresowanych zapraszamy na naszą stronę www.celiakia.pl. Zatem w dużym skrócie - co się działo w 2010 roku?

PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY

Nasz Punkt działa nieprzerwanie od listopada 2009 roku. Okazuje się niezwykle ważną i potrzebną inicjatywą. W każdym tygodniu udzielamy kilkunastu konsultacji, w tym specjalistycznych porad dietetycznych na miejscu. Zazwyczaj korzystają z nich osoby świeżo zdiagnozowane, które są do nas kierowane przez lekarzy. Przeciętna konsultacja trwa około godziny. Omawiamy główne problemy dotyczące celiakii, zaznajamiamy z dietą, przekazujemy nasze materiały informacyjne, często podtrzymujemy na duchu osoby podłamane nową sytuacją.

Nasz Punkt funkcjonuje dzięki wpłatom z 1%. W tym roku otrzymaliśmy od podatników ponad 52.000 zł. Bardzo dziękujemy i prosimy o nas pamiętać także w latach kolejnych!

BADANIA PRODUKTÓW

Część funduszy, jakie Stowarzyszenie otrzymało w ramach 1% podatku postanowiliśmy przeznaczyć na **pierwszą konsumencką akcję BADANIA PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH**. Sprawdzamy zawartość glutenu w specjalistycznych produktach bezglutenowych, ale także w „zwykłej” żywności obecnej na rynku, która powinna być bezglutenowa. Z 36 przebadanych dotychczas produktów (dwie tury) aż 7 nie było bezglutenowych, to znaczy, że zawierały one powyżej 20 ppm glutenu. Kontrolowaniem żywności bezglutenowej pod tym kątem w Polsce nie zajmuje się żadna instytucja, musieliśmy wziąć sprawę we własne ręce dla dobra bezglutenowych konsumentów. Jak widać takie badania są bardzo potrzebne, będziemy je kontynuować w miarę naszych możliwości finansowych. Dokładne wyniki badań publikujemy na naszej stronie.

V MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ CELIAKII

Już po raz piąty obchodziliśmy ten dzień w Polsce, impreza miała zasięg ogólnopolski. Dzięki współpracy z IFMSA (Międzynarodowe Zrzeszenie Studentów Medycyny) zorganizowaliśmy konferencję w Warszawie (główna konferencja, udział wzięło ponad 300 osób, 11 wystawców), Wrocławiu, Poznaniu, Krakowie i Szczecinie. Bardzo dziękujemy osobom zaangażowanym w te projekty.



DZIAŁALNOŚĆ WYDAWNICZA

W marcu ukazał się pierwszy numer naszego czasopisma „**Bez glutenu**”, który otrzymali bezpłatnie przed Świątami Wielkanocnymi wszyscy członkowie Stowarzyszenia. W kwietniu wydaliśmy już po raz szósty nasz **poradnik „Celiakia i dieta bezglutenowa”** (nakład 3000 sztuk), który jest bezpłatnie rozprowadzany wśród lekarzy i pacjentów. W grudniu 2010 ukaże się nasz nowy poradnik we wzbogaczonej wersji książkowej. Gazetę i poradnik otrzymują bezpłatnie wszystkie osoby zapisujące się do Stowarzyszenia. W nadchodzącym roku mamy zamiar poszerzyć naszą działalność wydawniczą.

IMPREZY STOWARZYSZENIOWE

Oprócz konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Celiakii w wielu miastach Polski odbyło się wiele innych spotkań. Zorganizowaliśmy m.in. warsztaty dla dzieci w Muzeum ▶



Twój 1 %

dla jednego procenta



W Polsce na CELIAKIĘ choruje aż 1 % społeczeństwa, ok. 380 000 ludzi. Chorują i dorośli, i dzieci. Jednak tylko garstka z nich o tym wie...

Jedynym skutecznym lekiem dla chorych na CELIAKIĘ jest ścisła dieta bezglutenowa na całe życie. Trzeba jednak o tym wiedzieć, a większość chorych jest wciąż niezdiagnozowanych.

Pomóż nam uświadomić tysiącom Polaków, że to chleb powszedni im szkodzi.

Jak pomagamy:

organizujemy konferencje, warsztaty, spotkania

nagłaśniamy temat celiakii w mediach

prowadzimy punkt konsultacyjny dla osób na diecie, potrzebujących pomocy i porady

wydajemy poradniki na temat celiakii

dzięki nam od 2009 r. osoby z celiakią mają możliwość przyjmowania bezglutenowej komunii (hostie)

Możesz im pomóc przekazując nam 1% swojego podatku!



W odpowiednich rubrykach zeznania PIT prosimy wpisać:

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią

i na Diecie Bezglutenowej

KRS: 0000 27 37 81



Zapraszamy na stronę www.1procent.celiakia.pl



- ▶ Etnograficznym i piknik w okazji Dnia Dziecka w Warszawie, Bezglutenowy Dzień Dziecka we Wrocławiu, spotkania z psychologiem w Białymstoku, konferencję w Szczecinie, spotkania we Wrocławiu i Krakowie. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się nasze warsztaty przed Świętami Wielkanocnymi (piekielny bezglutenowe pasztety i mazurki) i październikowe warsztaty pieczenia chleba, w których udział wzięło prawie 70 osób. Tym razem oprócz chleba piekielny pizzę, piernik i tort. Podczas wszystkich naszych imprez, na które wstęp jest bezpłatny, rozdajemy materiały, otrzymane od naszych partnerów bezglutenowe produkty, zapewniamy słodki poczęstunek, a przede wszystkim atmosferę, która sprawia, że nasze grono wciąż się powiększa, a stali bywalcy spotkań przyjeżdżają na nie nawet z odległych miejsc Polski. Dziękujemy bardzo wszystkim aktywnym działaczom Stowarzyszenia, którzy organizują imprezy w swoich miastach i zapraszamy nowe osoby, którym zawsze chętnie pomożemy rozpocząć lokalną działalność.



POPULARYZACJA WIEDZY O CELIAKII

Dzięki współpracy z firmą Euroimmun nasi przedstawiciele wzięli udział w szeregu konferencji pediatrycznych pt. „Nowe trendy w pediatrii” w całej Polsce: w Warszawie, Gdańsku, Białymstoku, Wrocławiu, Katowicach, Krakowie, Szczecinie, Opolu, Zawierciu i Rzeszowie. Odpowiadali na pytania lekarzy i przekazywali im nasze publikacje. Byliśmy także na II Warszawskich Dniach Nauki o Żywieniu Człowieka, gdzie dzięki życzliwości prof. Brunona Szczygła z Zakładu Żywienia Człowieka AM mogliśmy szerokiemu gronu zaprezentować działalność Stowarzyszenia.

Nasze materiały informacyjne otrzymali również wszyscy lekarze (kilkaset osób) uczestniczący w Ogólnopolskim Sympozjum Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii



i Żywienia Dzieci w Mikołajkach (21-23 maja 2010). Po sesji poświęconej chorobie trzewnej nasi przedstawiciele rozmawiali z zainteresowanymi lekarzami i przekazywali im poradniki przeznaczone dla nowo zdiagnozowanych pacjentów. W marcu przygotowaliśmy wspólnie z firmą Carrefour szkolenie dla potencjalnych producentów produktów bezglutenowych dotyczące celiakii, diety bezglutenowej i licencji na znak „przekreślony kłos”. Prezentacje wygłosili: doc. Bożena Cukrowska (celiakia) i dr Hanna Gregorek (badania na zawartość glutenu) z CZD oraz Małgorzata Żródlak (licencja).

MIĘDZYNARODOWE KONFERENCJE

W maju w Budapeszcie podczas spotkania z innymi organizacjami zrzeszonymi AOECs z Europy Środkowej i Wschodniej

Bio żywność i kosmetyki
dla diabetyków
dla cierpiących na celiakię!

słodczy słodzone syropem z agawy
zdrowe przekąski wolne od cukru, glutenu i nabiału!

RAWFOODS
POLSKA
najlepsza dieta

+48 78 464 32 32

www.rawfoods.pl



dyskutowaliśmy o wspólnych problemach osób z celiakią z tego regionu.

W dniach 16-19 września 2010 w Walencji w Hiszpanii odbył się kolejny, już XXII zjazd członków AOECs, Europejskiego Zrzeszenia Stowarzyszeń Osób z Celiakią, organizowany przez hiszpańskie stowarzyszenie FACE. Uczestniczyli w nim liderzy organizacji z ponad 30 krajów Europy zrzeszonych w AOECs. Polskich celiaków reprezentowała Małgorzata Źródlak, prezes naszego Stowarzyszenia. Przypominamy, że jako największa ogólnopolska organizacja osób z celiakią, jesteśmy aktywnym członkiem AOECs od 2007 roku. Miło nam podkreślić, że działalność naszego Stowarzyszenia jest zauważana i doceniana także poza Polską. Jesteśmy oceniani jako najbardziej wszechstronne i najszybciej rozwijające swój



potencjał Stowarzyszenie w naszej części Europy. Najważniejszym tematem konferencji było ostateczne uzgodnienie szczegółów dotyczących Europejskiego Systemu Licencyjnego (ELS). Chodzi o wspólny europejski projekt licencjonowania międzynarodowego znaku „przekreślonego kłosa”, który w Polsce prowadzi nasze Stowarzyszenie.

SYMBOL „PRZEKREŚLONEGO KŁOSA” – LICENCJE

W tym roku był to nasz największy, priorytetowy projekt. O jego wynikach więcej piszemy na stronie 50. Zapraszamy również na www.przekreslonyklos.pl

WSPÓŁPRACA

Stowarzyszenie jest postrzegane jako największa i jedyna

naprawdę ogólnopolska organizacja pomagająca osobom na diecie bezglutenowej. O celowości naszych działań najlepiej przemawiają liczby: stale zapisujące się nowe osoby, dziesiątki i setki osób przybywających na nasze spotkania i imprezy, przekazujących 1% swojego podatku i wspierających działalność Stowarzyszenia swoją wiedzą i umiejętnościami. W naszym gronie są prawnicy, nauczyciele, studenci, lekarze, dietetycy, inżynierowie, kucharze, urzędnicy itd, osoby o przeróżnym statusie materialnym i społecznym. Wspiera nas wielu lekarzy, profesorów, pracowników naukowych. Członkami honorowymi Stowarzyszenia są: prof. Jerzy Socha, prof. Krystyna Karczewska (ŚAM), prof. Hanna Szajewska (WAM), dr Ewa Lange (SGGW), dr Joanna Myszkowska – Ryciak (SGGW), dr Hanna Gregorek (CZD), dr Piotr Dziechciarz (WAM), dr Piotr Zimnicki, Urszula Grochowska.

Od początku naszej działalności współpracujemy z wieloma ośrodkami medycznymi i naukowymi, producentami żywności bezglutenowej, laboratoriami diagnostycznymi, organizacjami pozarządowymi, AOECs. Bardzo cenimy sobie współpracę z Katedrą Żywności SGGW, a także lekarzami i dietetykami z całej Polski (mamy około 400 kontaktów z osobami ze środowiska medycznego).

DZIAŁAJMY – RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!

W krajach zachodnich sytuacja osób na diecie bezglutenowej jest o wiele lepsza niż w Polsce. Realna pomoc finansowa, powszechna wiedza na temat glutenu i celiakii zostały osiągnięte wyłącznie dzięki oddolnemu ruchowi samych chorych, zrzeszonych w stowarzyszeniach, ponieważ ani władze, ani koncerny farmaceutyczne, ani żadne inne grupy czy organizacje nie są zainteresowane promowaniem wiedzy na temat celiakii. Kształtowanie naszej „bezglutenowej rzeczywistości” zależy zatem wyłącznie od nas, pacjentów. Dlatego tak istotne jest, aby interesy osób z celiakią były reprezentowane przez duże i silne Stowarzyszenie.

Im więcej będzie osób zrzeszonych w Stowarzyszeniu, tym większą siłą będziemy dysponować jako grupa nacisku w walce o nasze prawa. Stowarzyszenie to nie instytucja, naszym największym potencjałem są ludzie. Serdecznie zapraszamy do Stowarzyszenia i do współpracy z nami. ■

Anna Marczevska, Małgorzata Źródlak



Zapraszamy do internetowego
Sklepu Bezglutenowego
www.sklep-bezglutenowy.pl



Prowadzimy sprzedaż wyłącznie produktów bezglutenowych!

Oferujemy artykuły rolnictwa ekologicznego, bez konserwantów i sztucznych barwników, bezcukrowe, bezmleczne, bezjajeczne, bez skrobi pszennej i inne.

Ponadto znajdziesz tutaj ciekawe przepisy na dania bezglutenowe.

Kontakt: tel. +48 787 655 209 e-mail: biuro@sklep-bezglutenowy.pl



Symbol, który oznacza bezpieczeństwo

Dlaczego warto szukać produktów bezglutenowych z licencjonowanym znakiem „przekreślonego kłosa”?

Dlaczego Stowarzyszenie bada produkty pod kątem zawartości glutenu?

Znak „przekreślonego kłosa” został wymyślony około 40 lat temu przez angielskie stowarzyszenie Coeliac UK. Przyjął się na całym świecie jako rozpoznawalny symbol żywności nie zawierającej glutenu. Prawa do znaku towarowego, zastrzeżonego przez stowarzyszenie angielskie, zostały przekazane Europejskiemu Zrzeszeniu Stowarzyszeń Osób z Celiakią (AOECS). Dzięki temu, że nasze Stowarzyszenie jako największa ogólnopolska organizacja osób z celiakią należy od 2007 roku do AOECS, my także otrzymaliśmy upoważnienie do udzielania licencji na używanie „przekreślonego kłosa” na terenie naszego kraju.

DLACZEGO AKURAT TEN ZNAK, SKORO SĄ INNE?

Krótko mówiąc, abyśmy jako konsumenci mieli faktyczną KONTROLĘ nad tym, co spożywamy z powodów zdrowotnych i co jest w gruncie rzeczy naszym lekiem. I... żeby mieć PEWNOŚĆ, że te produkty są dla nas w pełni bezpieczne.

Na rynku jest dużo produktów z różnymi wariacjami na temat znaku „przekreślonego kłosa”, co nie jest oczywiście zabronione, gdyż każdy może sobie sam wymyślić dowolny znak. Jednak tylko pozornie jest to dla nas korzystne. W Polsce nie ma prawnej konieczności regularnego badania produktów oznakowanych jako bezglutenowe pod kątem ich faktycznego bezpieczeństwa.

Wyniki pierwszych dwóch części akcji BADANIA PRODUKTÓW pod kątem zawartości glutenu (o czym więcej piszemy na stronie www.celiakia.pl) jasno pokazują, że produkty bezglutenowe często zawierają gluten w ilościach znacznie przekraczających dopuszczalną normę 20 ppm. Pani dr Hanna Gregorek z Centrum Zdrowia Dziecka, która od lat bada produkty pod kątem zawartości glutenu, niejednokrotnie wspominała na naszych konferencjach, że często zdarzało się i niestety nadal zdarza nieodpowiedzialne podejście producentów w tej kwestii. Wielokrotnie bywało tak, że badane produkty przekraczały dozwolone normy zawartości glutenu. Często firmy raz badając dany produkt i umieszczając sobie na stałe na opakowaniu jakiś znak lub napis, świadczący o tym, że produkt ten jest bezglutenowy nie badając go potem przez lata. Czy mamy pewność, że ten sam produkt po roku także będzie bezglutenowy? Niestety nie! Nie wiemy, czy firma ma wypracowane

procedury zabezpieczające przed zanieczyszczeniem glutenem na każdym etapie produkcji. Nie wiemy też, czy ma pełną świadomość, jak ważne jest to dla nas, osób, którym szkodzi często nawet niewielka ilość glutenu w produkcie uznawanym za bezpieczny. Wyniki badań pokazują, że z tą świadomością firm bywa różnie.

Nie zakładamy złej woli wszystkich producentów, bo większość z nich podchodzi bardzo poważnie do tego tematu. Jednak nie mamy pewności, jak jest we wszystkich przypadkach, rynek żywności jest bardzo duży. Dlatego właśnie Stowarzyszenie podjęło się ujednolicenia znakowania produktów bezglutenowych. Oferując producentowi licencję na znak „przekreślonego kłosa” i wiele dodatkowych korzyści, jakie się z tym wiąże, wymagamy od niego w zamian pewnych działań.



Znaku mogą używać wyłącznie firmy, które wprowadzą oddzielne linie produkcyjne dla produktów bezglutenowych i odpowiednie procedury zapewniające bezpieczną produkcję od surowców po dystrybucję, przeszkolą pracowników i co najważniejsze - będą REGULARNIE badać bezglutenowe produkty, a my będziemy otrzymywać certyfikaty takich badań. Z udzieleniem licencji na używanie znaku wiążą się więc obowiązki producenta wobec nas, konsumentów. I takich producentów oraz ich bezpieczne produkty będziemy promować. Mamy nadzieję, że z czasem dzięki temu uda się nam stworzyć całą listę bezpiecznych produktów, o czym bezglutenowcy marzą od lat.

Każdy producent może sobie wymyślić własny znak. Jednak zawsze będzie on jedynie „wariacją na temat” tego najbardziej znanego i uznanego międzynarodowego symbolu. Natomiast jakiejkolwiek użycie tego znaku poza licencją jest niezgodne z prawem, gdyż jest to znak zastrzeżony.

System licencjonowania symbolu „przekreślonego kłosa” funkcjonuje sprawnie od lat na zachodzie. Jadąc na przykład do Włoch wszędzie możemy kupić bezpieczne produkty, opatrzone licencjonowanym znakiem „przekreślonego kłosa” i możemy być pewni, że producenci przestrzegają tam zasad i są poddawani regularnym audytom przez włoskie stowarzyszenie osób z celiakią.

I TAK TEŻ BĘDZIE W POLSCE

Licencjonowanie znaku to wielka i mozolna praca, ale Stowarzyszenie podjęło się jej dla dobra konsumentów. Chcemy mieć pewność, że żywność, którą spożywamy, jest naprawdę bezpieczna. Namawiamy producentów, żeby przystąpili do systemu licencyjnego i produkowali żywność, która będzie bezpieczna w sposób "powtarzalny". A my jako konsumenci będziemy mieli wgląd w regularnie wykonywane badania.

Oплата licencyjna jest dla producentów sumą naprawdę niewygórowaną i są oni do tego przyzwyczajeni, gdyż licencja w każdej branży zawsze kosztuje. Poza tym producent otrzymuje od nas bardzo dużo w zamian, o czym piszemy na stronie Stowarzyszenia. Oplata licencyjna jest w całości przeznaczona na cele statutowe, czyli na dalszą, coraz skuteczniejszą walkę o podnoszenie świadomości społecznej na temat celiakii w Polsce przez Stowarzyszenie.

Przypominamy też, że Stowarzyszenie jest organizacją pożytku publicznego a nie firmą. Działa dzięki poświęceniu i aktywnej pracy bardzo wielu osób - dorosłych celiaków i rodziców chorych na celiakię dzieci. Naszym celem nie

jest zysk, a prężny rozwój Stowarzyszenia, gdyż w dążeniu do zmian na lepsze możemy liczyć wyłącznie na siebie i własną inicjatywę.

Miło nam przypomnieć, że pierwszą firmą, która otrzymała w Polsce licencję na używanie znaku „przekreślonego kłosa” na swoich produktach, jest firma Good Food.

Prezentujemy listę firm, których produkty są już objęte licencją. Zachęcamy do nabywania tych produktów, mamy pewność, że są bezpieczne. Poza tym – popierajmy firmy, które pokazały, że im na nas jako konsumentach zależy!

Bardzo nas cieszy, że coraz więcej producentów zauważa, iż jesteśmy liczną i coraz ważniejszą grupą konsumentów, dla których po prostu oplata się produkować dobre, bezpieczne produkty.

W tej akcji każdy może pomóc - namawiamy wspólnie kolejnych producentów „zwykłej” żywności, aby zainteresowali się znakiem „przekreślonego kłosa” i zgłaszali po wszelkie informacje do Stowarzyszenia (www.przekreslonyklos.pl). ■

Małgorzata Źródlak



Low GI

GMO Free

Low Fat

Cholesterol Free

Egg Free

Firma SAM MILLS, dbając o rozwój zdrowego żywienia, wprowadziła na rynek międzynarodowy nową specjalną markę bezglutenowego makaronu *Pasta d'oro* wyprodukowanego w całości z doskonałej mąki kukurydzianej.

Pasta d'oro to w 100% naturalny i wyśmienity w smaku bezglutenowy makaron kukurydziany. Posiada wiele zalet żywieniowych, zachowuje doskonałą sprężystość oraz niepowtarzalny smak, którym Twoja rodzina i przyjaciele będą się mogli delektować w najróżniejszych daniach.

Pasta d'oro z firmy Sam Mills jest zdrową alternatywą dla makaronu pszennego.

Pasta d'oro zawiera wyłącznie kukurydzę i wodę, jest bardziej lekkostrawny niż makaron z pszenicy, szybkie przygotowanie przy zachowaniu najwyższej jakości.

Poczuj tę makaronową różnicę!



Bez glutenu



**Wykaz firm i produktów, które otrzymały licencję na używanie znaku „przekreślonego kłosa”
(do 24 listopada 2010)**

NAZWA FIRMY	PRODUKTY OBJĘTE LICENCJĄ
Good Food	Milutkie – Wafelki ryżowe naturalne Milutkie – Wafelki ryżowe w czekoladzie Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej Wafle ryżowe w czekoladzie mlecznej Wafle ryżowe naturalne Wafle ryżowe z solą morską Wafle ryżowe z kukurydzą Minis wafelki kukurydza
Piekarnia KIM Ligęza	Chleb wieloziarnisty Chleb słonecznikowy Chleb tostowy Muffinki Bułki bezglutenowe Spody do pizzy Babka piaskowa Chleb wiejski
Zakład Produkcji Jogurtu „Magda” Janusz Kubit	Jogurt Probiotic Naturalny Jogurt Probiotic Malina - Żurawina Jogurt Probiotic Pomarańcza - Marchew Jogurt Probiotic Truskawkowy Jogurt Probiotic z Aloesem Jogurt Probiotic Pitny Grejpfrutowy z Zieloną Herbatą Jogurt Probiotic Pitny Jeżynowo – Waniliowy
Grupa BGK (FLIPSY)	Chrupki kukurydziane naturalne Chrupki kukurydziane o smaku czekoladowym Chrupki kukurydziane o smaku truskawkowym Chrupki kukurydziane o smaku toffi Chrupki kukurydziane o smaku serowo-cebulowym Chrupki kukurydziane orzechowe Chrupki kukurydziane Crispi o smaku serowym
Zakłady Mięsne Nowak	Szynka konserwowa Parówki wieprzowe Parówki wiedeńskie Polędwica sopocka Szynka wiejska Kabanosy drobiowe Kiełbasa krucha Kiełbasa podwawelska
Cinna – Produkty Zdrowia	Lycio life - napój likopenowy o smaku jabłkowym Lycio life - napój likopenowy o smaku jabłkowo-brzoskwiniowym Lycio life - napój likopenowy o smaku wieloowocowym

Ewentualne nowe nazwy handlowe poszczególnych produktów będą podane na naszej stronie internetowej www.celiakia.pl
Tam też informować będziemy o każdej nowej firmie i produktach objętych licencją.



WYPIEKANE METODĄ TRADYCYJNĄ NA ZAKWASIE



PIEKARNIA BEZGLUTENOWA

51-318 Wrocław, ul. Zakrzowska 27

tel. +48 71 325 67 36, fax +48 71 391 54 18

tel. 512 433 273, 509 475 099

www.kimligeza.eu, kimpiek@poczta.onet.pl

**co setny Polak ma celiakię
ale tylko 5% z nich o tym wie
pomóż nam to zmienić**



przyłącz się do stowarzyszenia



*Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej*

www.celiakia.pl 



**Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej**



DEKLARACJA CZŁONKOWSKA

Proszę o przyjęcie mnie w poczet członków Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Akceptuję i popieram działania Stowarzyszenia oraz zobowiązuję się do przestrzegania zasad określonych w Statucie, w tym opłacania raz w roku składek członkowskich.

Imię i nazwisko	
Adres do korespondencji	
PESEL lub nr dowodu osobistego	
tel. kontaktowy	
e-mail, ew. nick z forum	

Składka członkowska wynosi 30 zł na rok, konto Stowarzyszenia: 36 1020 1169 0000 8502 0105 5615

Oświadczam, że wyrażam zgodę na przechowywanie i przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w deklaracji członkowskiej przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej zgodnie z ustawą z dn. 29.08.1997r. o ochronie danych osobowych Dz. U. Nr 133 poz. 833.

.....
data i podpis

Uwaga: nie możemy przyjmować do Stowarzyszenia dzieci i osób poniżej 16 r. ż., zapraszamy do Stowarzyszenia ich rodziców.

W przypadku zapisywania się do Stowarzyszenia osoby w wieku 16 -18 lat prosimy dodatkowo o podpisanie oświadczenia przez jej rodzica lub opiekuna:

Oświadczam, iż jestem rodzicem lub opiekunem prawnym
i wyrażam zgodę na członkostwo w/w osoby w Polskim Stowarzyszeniu Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.

.....
imię i nazwisko opiekuna

.....
data i podpis

Wypełnioną deklarację i ankietę (na odwrocie) prosimy przesłać na adres:

**Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej
skrytka pocztowa 22
02-796 Warszawa 138**

Podpisaną deklarację można także zeskanować i przesłać e-mailem na adres: info@celiakia.pl

Ankieta:

Bardzo prosimy o wypełnienie poniższej ankiety (wyłącznie na potrzeby Stowarzyszenia), która pozwala nam analizować informacje na temat wszelkich problemów osób będących na diecie bezglutenowej z diagnozowaniem i w życiu codziennym. Informacje te mogą stać się pomocne w wykorzystaniu Państwa wiedzy w działaniach na rzecz naszego Stowarzyszenia.

- Jestem na diecie/ mam dziecko na diecie (wiek dziecka) / jestem osobą w inny sposób zainteresowaną tematem*.
- Dieta – od kiedy?
- Powód przejścia na dietę (celiakia, alergia na gluten, inny):
- Jestem /dziecko jest * pod stałą opieką lekarza, poradni (nazwa placówki, ew. nazwisko lekarza):
- Objawy przed diagnozą:
- Jak oceniam swoją wiedzę na temat celiakii i diety bezglutenowej?
- Najistotniejsze problemy z dietą i chorobą w życiu codziennym:
- Jak według mnie Stowarzyszenie powinno działać na rzecz osób na diecie bezglutenowej?
- Jakimi działaniami, pracą lub świadczeniami materialnymi mogę i chcę wesprzeć Stowarzyszenie (np. ze względu na wykształcenie, wykonywany zawód, umiejętności itp.)?

* Niepotrzebne skreślić

produkty bezglutenowe i niskobiałkowe PKU



BEZGLUTENowa jakość życia

Bezglutenowo nie znaczy niesmacznie

Tak. Doskonale znamy wszelkie niedogodności związane z dietą bezglutenową i niskobiałkową. Nasze wysiłki, które czynimy już od kilku lat, zmierzają do tego, by **CELIAKIA I FENYLOKETONURIA** przestały ograniczać. Kuchnia, która kształtuje kultury od wieków przestała być już dawno tylko sposobem na zaspokajanie głodu. Przygotowywanie smacznych, dających się przyrządzać na różne sposoby produktów to obok jakości najbliższa nam sprawa. Prowadząc ciągle badania i szukając nowych rozwiązań zmierzamy do poprawy zdrowia naszych konsumentów oraz dostarczenia Państwu szerokiej gamy smaków i aromatów.

Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom, dzięki naszej rewolucyjnej technologii, stworzyliśmy dla Was linie produktów, jakich na polskim rynku wyrobów bezglutenowych jeszcze nie było. Traktując ZDROWIE jako wartość nadrzędną proponujemy Państwu nowe produkty **NATURALNIE BEZGLUTENOWE BEZ SKROBI PSZENNEJ**, które spełniają nie tylko rolę bezglutenowych, ale również znakomicie wzbogacają Państwa dietę w zdrowe, wzmacniające organizm składniki odżywcze, tak bardzo potrzebne w ubogiej diecie bezglutenowej.

W aktualnej ofercie naszych produktów znajdują Państwo:

- różnego rodzaju bułki, a w tym z makiem, z sezamem, kajzerki, ciabatta, hamburgery, bułki wieloziarniste, ... - **NOWA RECEPTURA, LEPSZY SMAK !!!**
- chleby tradycyjne, chleby wieloziarniste, bagietki, mini bagietki,
- biszkopty z galaretką, krówki, markizy z nadzieniem, ciasteczka miodowe i kokosowe, herbatniki, wafelki z nadzieniami i w polewie, wafle, rurki, ...
- ciasta foremkowe, a w tym czekoladowe, piernik, babka cytrynowa i kakaowa, drożdżówki oraz rogalce z różnymi nadzieniami,
- szeroki wybór makaronów w różnych kształtach, mąki do samodzielnych wypieków, bułka tarta, zamiennik jajka,
- ciasta w proszku m.in. Karpátka, Wuzetka, Ciasto bananowe, Murzynek, ...
- różnego rodzaju dodatki m.in. Corn Flakes, Musli, ...
- zupki INSTANT w różnych smakach oraz bezglutenowa przyprawa
- szeroki wybór produktów garmażeryjnych, ... a wkrótce kolejne pyszne nowe propozycje ...



Miło nam Państwa również poinformować, że firma BEZGLUTEN jest zwycięzcą i zdobywcą Głównej Nagrody w Ogólnokrajowym Konkursie na NAJLEPSZY PRODUKT BEZGLUTENOWY ROKU 2008 oraz 2009 w POLSCE.

Nasze produkty dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością na terenie całej Polski, sieci sklepów Organic Farma Zdrowia oraz wybranych sklepach sieci ALMA, STOKROTKA i CARREFOUR. Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej.



WE CARE

Schär



Pieczenie

bez glutenu

staje się dziecinnie łatwe



Prowadzenie bezglutenowej kuchni nie musi być trudne: „Bread-Mix“ (Mix B) to nasza mieszanka mąki przeznaczona do pieczenia ciasta drożdżowego. Nasza mąka „Mix Kuchen & Kekse“ (Mix C) idealnie nadaje się do pieczenia słodkich ciast i ciasteczek. Natomiast naszą uniwersalną mąkę do ogólnego zastosowania w kuchni nazwalibyśmy po prostu „Mehl“ (czyli „Mąka“). Możesz wybrać dowolny przepis – dzięki mąkom firmy Schär zawsze się uda!

**Troszczymy się o Państwa przyjemność.
Ponieważ jest ona dla nas ważna: www.schaer.com**

Schär to numer 1 w Europie w wyrobie żywności bezglutenowej:

- naturalnie bez glutenu < 20 ppm
- największa oferta
- największy postęp w badaniach
- najwyższa jakość
- ponad 25 lat doświadczenia
- dostępność w całej Europie