

Bez glutenu

Czasopismo wydawane przez



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej

Symbol,
który oznacza
bezpieczeństwo



Jakie badania
po diagnozie?

Bezglutenowe Święta

Gdzie jest gluten?
- rozmowa z dr Hanną Gregorek



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



Droży Czytelnicy,

Z wielką radością i satysfakcją oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer naszego czasopisma. Bardzo prosimy o jego życzliwe przyjęcie, a jednocześnie o przesyłanie na adres Redakcji konstruktywnych uwag, sugestii i pomysłów co do zawartości pisma. Prosimy także o listy na interesujące Państwa tematy, na które postaramy się odpowiedzieć w kolejnym numerze. Liczymy na to, że będziemy wspólnie tworzyć naszą gazetę, tak jak razem tworzymy ogólnopolskie Stowarzyszenie.

W pierwszym numerze „Bez glutenu” znajdą Państwo m.in. ciekawe świąteczne przepisy, informacje medyczne i o nowościach na rynku, o tym co nowego w Stowarzyszeniu, jak również rozmowę z naszym gościem, trochę rozrywki i relacji ze świata.

Serdecznie dziękuję całemu zespołowi, wszystkim współredaktorom czasopisma, którzy pisali teksty, układali krzyżówki i łamigłówki, robili zdjęcia, tłumaczyli, dokonywali korekty i dopracowywali każdy jego detal. Szczególnie jednak dziękuję Rafałowi Wałczykowski, którego dziełem jest projekt, oprawa graficzna, skład i przygotowanie pisma do druku.

Czuję się dziś wyjątkowo pisząc te słowa. Kilka lat temu, rozpoczynając swoją przygodę z dietą syna, a jednocześnie z tworzeniem organizacji, nie umiałam sobie wyobrazić efektu tych działań w przyszłości. Okazało się, że warto było zaryzykować, poświęcić energię i czas, mimo licznych problemów i kolejnych murów, które przyszło przebijać. Mam wiele szczęścia, bo spotkałam ludzi, dla których i z którymi warto działać, tworzyć i patrzeć jak nasza bezglutenowa rzeczywistość powolutku, może nieśmiało, ale jednak zmienia się na lepsze...

Spoglądając z optymizmem za okno (wiosna!) i w przyszłość życzę Państwu przyjemnej lektury i zapraszam do twórczego i aktywnego udziału w życiu naszej bezglutenowej społeczności.

Małgorzata Żródlak



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

Spis treści

Poza domem

- 4 **Barcelona „sin gluten”**
Anna Marczeńska

Medycyna

- 6 **Jakie kroki powinniśmy podjąć po zdiagnozowaniu celiakii?**
Peter Gibson, tłumaczenie Ilona Grabowicz

Gość „Bez glutenu”

- 10 **Gdzie jest gluten? - rozmowa z dr Hanną Gregorek**
rozmawiają Grażyna Konińska i Ilona Grabowicz

Nasze dzieci

- 14 **Asia**

Ruszyć makówką

- 15 **Krzyżówki i łamigłówki dla całej rodziny**

Ważne sprawy

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

Stowarzyszenie

- 21 **Nasza działalność**
Małgorzata Żródlak

Kuchnia

- 24 **Wielkanoc**
Grażyna Konińska

Nowości na rynku

- 30 **Produkty bezglutenowe, nowości na rynku - specjaliści producenci**
Anna Marczeńska

Ciekawostki

- 32 **Teff – wartościowa alternatywa w diecie bezglutenowej**
Grażyna Konińska

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 Marczeńska, Małgorzata Żródlak, Ilona Grabowicz

Grafika, łamanie i skład DTP: Rafał Wałczyk

Korekta: Elżbieta Babicz

Współpraca: Jerzy Kaleta, Beata Drach, Jolanta Johnsson

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

produkty bezglutenowe i niskobiałkowe PKU



BEZGLUTENowa jakość życia

Nasza misja

Korzystając z naszej wiedzy, doświadczenia oraz pasji do tego co robimy chcemy tworzyć produkty najwyższej jakości o dobrym smaku i szerokim wyborze, które pozwolą naszym Klientom na urozmaicenie swojej diety oraz pozwolą na nowo odkryć radość kuchni. Tworzymy BEZGLUTENową jakość życia.

Produkty pod ścisłą kontrolą

Zdrowie, zdrowie i jeszcze raz zdrowie. To wartość nadrzędna, najcenniejsza dla każdego człowieka. Dlatego szczególną uwagę przykładamy do tego z jakich surowców tworzone są produkty dla Państwa. Jesteśmy w tym zakresie bezkompromisowi i stanowczy. Tylko pewni, solidni i sprawdzeni dostawcy. Tylko produkty posiadające wszelkie możliwe certyfikaty i wyniki badań. Dzięki okresowym kontrolom jakość surowców poddawana jest podwójnej analizie. Wysoką jakość i stuprocentowe bezpieczeństwo podczas spożywania naszych produktów zapewnia Państwu dodatkowo system **ISO 9001** oraz **HACCP**, którym objęty jest cały nasz zakład i który ściśle kontroluje wszystkie zachodzące u nas procesy produkcyjne. Wszystko po to, by zasiadając do stołu z pełnym przekonaniem i spokojem mogli Państwo życzyć sobie: **SMACZNEGO**.

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 ciągłe badania i szukając nowych rozwiązań zmierzamy do poprawy zdrowia naszych konsumentów oraz dostarczenia Państwu szerokiej gamy smaków i aromatów.

W naszej ofercie znajdziecie Państwo różnego rodzaju pieczywo, makarony, mąki i mieszanki do samodzielnego wypieku, wyśmienite słodczyce, chipsy, zupki INSTANT, wyroby garmazeryjne i inne.

Chcemy by sięgając po nasze produkty byli Państwo nie tylko spokojni o swoje samopoczucie, ale i cieszyli się ich przyrządzaniem, podawaniem i jedzeniem.

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

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



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

Barcelona „sin gluten“



Jeszcze przed podróżą sprawdzam na naszym forum, czy są wieści z Barcelony. Bingo. Bezglutenowa kanapkarnia w centrum i link do strony katalońskiego stowarzyszenia z listą sklepów i restauracji. Drukuję adresy i po raz pierwszy od wielu lat nie biorę walizki pełnej chleba! Pakuję tylko jedną paczkę chrupkiego pieczywa – tak na wszelki wypadek.



W Barcelonie mieszkamy w dzielnicy portowej „Barceloneta”. Na głównym placu dzielnicy, w największym supermarkecie widzę całe półki oznakowane „przekreślonym kłosem”. Nie są to specjalistyczne produkty, ale zwykła żywność, przebadana i bezpieczna dla nas: bezglutenowe dżemy, wędliny, puszki z fasolkami, konserwy rybne. Nie ma za to chleba. Sięgam po adresy i ruszamy na główny plac „przesiadkowy” Placa de Catalunya.



Tu krzyżują się linie metra, dojeżdża autobus z lotniska i zaczynają swoje kursy autobusy wycieczkowe. Północną stronę placu zajmuje monumentalny dom towarowy El Corte Ingles, w jego podziemiach, w olbrzymim supermarkecie są cztery wielkie regały z produktami bezglutenowymi. Osiłkowi w żłoby dano.... Stoję i myślę. Z trudem udaje mi się wybrać kilka różnych chlebów i ciasteczka cytrynowe.

Teraz można zająć się zwiedzaniem. A przy okazji wizyty w gotyckiej katedrze św. Eulalii (fantastyczne krużganki z romantycznym ogrodem, omszałą fontanną i stawikiem, w którym pływają gęsi) można zajrzeć na Placa Sant Jaume, gdzie w kanapkarni Conesa, tak jak to pisała na forum „truskawka”, są wspaniałe kanapki „sin gluten”: na ciepło, na zimno, a do popicia bezglutenowe piwo. Bezglutenowe kanapki albo przyrządzają w osobnych opiekaczach, albo dokładnie czyszczą te używane wcześniej i przecierają cały blat. Wszystko na oczach klienta. Kanapki za każdym razem są pyszne. Rodzina się ze mnie śmieje, że gdzie byśmy nie poszli zwiedzać, to i tak dziwnym trafem wychodzimy na Placa Sant Jaume. Może „bezglutenowcy” mają jakieś dodatkowe zmysły? A może to instynkt samozachowawczy?



Dużo sklepów z produktami bezglutenowymi, restauracje z bezpiecznym menu, możliwość zamówienia pizzy bezglutenowej w Telepizza, kelnerzy w zwykłych restauracjach, którzy słysząc „sin gluten” wiedzą, o co chodzi. Ciekawe, kiedy tak będzie w polskich miastach?

A pieczywo chrupkie wróciło ze mną do Polski... ■

Anna Marczevska

Przykładowe ceny produktów bezglutenowych w supermarketach

Dżem brzoskwiniowy 350g (typowy słoik)	0,79 €
Chleb 260g	2,79 €
Rogaliki francuskie 6 szt.	4,39 €
Ciastka cytrynowe	3,85 €
Szynka gotowana 180 g	3,59 €
Mortadela 200g	2,10 €
Szynka wędzona 150g	1,7 €

Jakie kroki powinniśmy podjąć po zdiagnozowaniu celiakii?

Lekarz stwierdził u Ciebie celiakię, byłeś już u dietetyka, przeczytałeś dużo na temat diety i starasz się jej przestrzegać. Zaczynasz czuć się lepiej, objawy ustępują i nadchodzi czas, kiedy zastanawiasz się, co dalej...

CZY POTRZEBNE SĄ JAKIEŚ KOLEJNE KROKI?

Wszyscy specjaliści zgadzają się, że dietę bezglutenową trzeba stosować do końca życia. Jednak na temat tego, co trzeba robić poza stosowaniem diety, opinie się różnią. Większość doświadczonych lekarzy uważa, że kiedy już stwierdzi się celiakię i pacjent jest na diecie, która przynosi efekty, nie ma potrzeby robienia kolejnej biopsji jelita cienkiego, a ponowne badania są konieczne jedynie w przypadku nawrotu objawów. Takie podejście dla większości pacjentów może być wystarczające, jednak niektórzy powinni być pod stałą opieką lekarską.

W celu zapewnienia pacjentowi po diagnozie dobrego zdrowia na wiele lat oraz by zapobiec ewentualnym komplikacjom, wprowadza się plan długotrwałego monitorowania stanu zdrowia.

Aby ocenić, jak ważne jest przygotowanie takiego planu, prześledźmy, czego konkretnie staramy się uniknąć, co możemy zrobić i czy możemy przewidzieć, komu najbardziej grożą późniejsze komplikacje.

CZEMU STARAMY SIĘ ZAPOBIEC?

Zauważono, że u osób z celiakią znacznie częściej niż u osób zdrowych, występuje szereg chorób (patrz tabela 1).

Możliwe są 3 scenariusze.

Scenariusz 1:

Celiakia jest bezpośrednią przyczyną innej choroby. Przestrzeganie diety oraz odbudowanie się ściany jelita pacjenta pozwolą na uniknięcie rozwoju choroby będącej powikłaniem nieleczzonej celiakii. Przykładem mogą tu być chłoniaki jelita, osteoporoza lub inne choroby autoimmunologiczne, jak np. cukrzyca typu I (pojawia się w młodym wieku i wymaga podawania insuliny).

Scenariusz 2:

Obie choroby (celiakia i choroba będąca jej powikłaniem) mają tę samą przyczynę, np. podłoże genetyczne, lecz nie powodują się wzajemnie. Przykładem mogą być choroby autoimmunologiczne. W tym przypadku leczenie celiakii nie ma wpływu na wystąpienie drugiej choroby, jednak świadomość tego, że niektóre choroby mogą współwystępować uczy pacjenta na lepsze obserwowanie swojego organizmu, co pozwala wcześniej zauważyć ewentualne objawy innej choroby.

Scenariusz 3:

W trzecim przypadku zauważa się częstsze pojawianie się innej choroby, mimo iż nie ma między nimi teoretycznego związku. Przykładem może być cukrzyca typu II (zazwyczaj występuje u osób otyłych w podeszłym wieku, jest spowodowana nadmiernym spożyciem węglowodanów).

Tab. 1 Przykłady chorób częściej występujących u osób mających celiakię

choroby autoimmunologiczne	choroby tarczycy, cukrzyca typu I, choroba Addisona, syndrom Sjögrena, zapalenie kłębuszków nerkowych
choroby ze strony układu pokarmowego	zespół jelita nadwrażliwego, zapalenie okrężnicy, przewlekłe zapalenie wątroby, żółciowa marskość wątroby, zapalenie trzustki
zaburzenia neuropsychiatryczne	odchylenia neurologiczne, dysfunkcja poznawcza, niepokój, depresja
problemy z płodnością	dysfunkcja seksualna, problemy z menstruacją, niepłodność, problemy położnicze
problemy z kośćmi	osteoporoza, łamliwość
niedobory żywieniowe	anemia, niedobór kwasu foliowego, hiperhomocysteinemia
nowotwory	chłoniaki, rak jelita, inne nowotwory
inne	podatność na choroby (infekcja układu moczowego, tuberkuloza), niedoczynność trzustki i atrofia, niedobór IgA, problemy z sercem, zakrzepy z zatorami

CZY SKUTECZNE LECZENIE CELIAKII MA WPŁYW NA ZAISTNIENIE LUB STOPIEŃ DOLEGLIWOŚCI CHOROÓB BĘDĄCYCH JEJ POWIKŁANIAM?

Zdecydowanie tak. W większości przypadków przestrzeganie ścisłej diety, a następnie odbudowanie się ściany jelita cienkiego, zapobiegają chorobom współwystępującym lub prowadzą do ich ustąpienia. Tak może być np. w przypadku chorób tarczycy, wątroby, przypadłości psychiatrycznych, niepłodności, problemów seksualnych czy osteoporozy.

CZY WSZYSCY CHORZY NA CELIAKIĘ MUSZĄ REGULARNIE WYKONYWAĆ JAKIEŚ BADANIA?

Byłoby idealnie, gdyby można było kontrolować stan zdrowia wszystkich pacjentów, którzy mają podwyższone ryzyko komplikacji, jednak póki co nie wynaleziono jeszcze metody przewidywania, kto zapadnie na jaką chorobę. Badania Sue Shepherd pokazują, że nie dowiedziono żadnego związku między np. stopniem uszkodzenia jelita cienkiego przy diagnozie, uciążliwością objawów, stopniem odżywienia/niedożywienia czy wskaźnikami serologicznymi (takimi jak rodzaj i ilość przeciwciał we krwi) a komplikacjami celiakii, takimi jak np. osteoporoza. Nadzieje niesie ze sobą profilowanie genetyczne, lecz wymaga to jeszcze wielu badań. Jak na razie wiadomo, że wszyscy pacjenci, u których stwierdzono celiakię, powinni być pod długoterminową opieką lekarską.

KTO POWINIEN PRZEPROWADZAĆ BADANIA?

Prawdopodobnie nie ma większego znaczenia, jaki specjalista kieruje nas na badania, jeśli tylko jest to osoba, która zna się na rzeczy i jest zainteresowana tematem celiakii. Może to być np. lekarz pierwszego kontaktu lub gastroenterolog. Według opublikowanej ankiety, przeprowadzonej wśród osób z celiakią w Australii, popularnością cieszą się dietetycy, co w warunkach australijskich nie jest najlepszym rozwiązaniem, gdyż wiedza medyczna dietetyków jest często niewystarczająca i nie mogą oni skierować pacjenta na badania krwi. Niemniej w porozumieniu z lekarzami, dietetycy odgrywają kluczową rolę w utrzymywaniu prawidłowej diety przez pacjentów z celiakią.

JAK CZĘSTO TRZEBA SIĘ BADAĆ?

Nie ma pełnej zgody, co do częstości koniecznych badań, jednakże zaleca się, aby po 6 tygodniach i po 6 miesiącach od stwierdzenia celiakii, udać się do lekarza na konsultację, a później mniej więcej co rok, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.

NA CZYM POWINNY POLEGAĆ REGULARNE BADANIA?

Na to pytanie także nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ale sensowne jest omówienie z lekarzem następujących spraw:

- **Poprawne stosowanie diety:** Aby uzyskać najlepsze efekty kuracji, pacjent musi bezwzględnie utrzymywać ścisłą dietę bezglutenową. Nie ma niestety żadnego prostego badania (także krwi), które by stwierdziło czy dieta jest stosowana poprawnie. U niektórych pacjentów po zjedzeniu czegoś, co zawiera nawet najmniejsze ilości glutenu, pojawiają się przeróżne objawy, a inni mogą tego w ogóle nie odczuć. Dlatego też brak objawów wcale nie świadczy o poprawności stosowanej diety. Ocenic to potrafi dietetyk specjalizujący się w diecie bezglutenowej, który jest wyczulony na „ukryty” w produktach gluten. Jeśli przestrzeganie diety przez pacjenta jest wątpliwe, dietetyk powinien przeprowadzić dokładny wywiad. Poziom charakterystycznych dla celiakii przeciwciał we krwi spada wraz z redukcją spożycia glutenu, lecz szybkość

spadania nie jest stała, dlatego nie może to służyć jako narzędzie sprawdzania przestrzegania diety bezglutenowej. Jedynie w przypadku, gdy poziom przeciwciał się ustabilizował, a następnie znowu się podnosi, świadczy to o poważnych nieprawidłowościach w przestrzeganiu diety.

- **Symptomy:** Aby poprawić jakość życia pacjenta, pożądane jest pozbycie się wszelkich objawów choroby. Na szczęście w większości przypadków, po przejściu pacjenta na dietę, objawy ustępują, jednakże nie świadczy to jeszcze o pełnym odbudowaniu się ściany jelita cienkiego. Jeżeli objawy nie znikają lub wręcz pojawiają się nowe, powinno to zwrócić uwagę lekarza. Przyczynami mogą być np. nieświadome przyjmowanie glutenu przez pacjenta, brak reakcji organizmu na dietę lub komplikacje. W takiej sytuacji konieczna jest interwencja lekarza lub dietetyka.

- **Ocena wartości odżywczej stosowanej diety:** Niedobory w diecie są częstym problemem osób z celiakią. Z tego powodu powinno się wykonywać chociaż podstawowe badania krwi, aby wykluczyć ewentualne niedobory mikro- i makroelementów, takich jak żelazo, witamina D, wapń, fosfor, kwas foliowy, witamina B12.

- **Wykluczenie komplikacji i chorób współwystępujących:** Można przeprowadzić niektóre testy, aby wykluczyć ewentualne komplikacje, np. testy na funkcjonowanie tarczycy, poziom glukozy (ew. cukrzyca), elektrolity (sprawdzenie funkcjonowania nerek) i poziom transglutaminaz (funkcjonowanie wątroby).

CZY KONIECZNA JEST PONOWNA BIOPSJA JELITA CIENKIEGO?

Głównym celem leczenia celiakii jest przywrócenie zdrowia jelitom, a obecnie jedyną znaną metodą zbadania tego jest biopsja poprzez gastroskopię (endoskopia górnej części jelit) – taka sama, jaką wykonuje się przed postawieniem diagnozy choroby. Najlepiej by było, gdyby biopsja była wykonywana przy każdej wizycie, ale jest to oczywiście badanie zbyt nieprzyjemne i drogie. Zaleca się, aby ponownie wykonać biopsję po 1-2 latach od rozpoczęcia diety bezglutenowej, kiedy jelita powinny już być odbudowane. Pozwala to zidentyfikować osoby, które mają celiakię oporną na leczenie, kiedy to nie następuje poprawa stanu zdrowia pacjenta, mimo przestrzegania ścisłej diety bezglutenowej. U większości pacjentów jednak jelito ulega odbudowaniu (po około 12 miesiącach całkowite odbudowanie następuje u 1 na 3 dorosłych pacjentów; w przypadku dzieci u wszystkich). Potrzeba kolejnej biopsji zależy od stopnia poprawy stanu zdrowia pacjenta, który ocenia lekarz.

CZY TRZEBA BADAĆ KOŚCI?

Obecnie zaleca się, aby wszyscy dorośli chorzy na celiakię, tuż po diagnozie mieli badaną gęstość kości za pomocą DEXA (prosty test, podobny do tomografii komputerowej). U dzieci, jeśli nie ma specjalnych zaleceń, nie jest to konieczne, ponieważ ich kości nie zakończyły jeszcze wzrostu i ciężko jest zinterpretować wyniki. Jeśli stwierdzi się, że gęstość kości jest w normie, a pacjent przestrzega diety bezglutenowej, nie ma potrzeby regularnych badań. Regularne kontrole powinny przeprowadzać osoby, u których przy diagnozie stwierdzi się osteoporozę, osteopenię (nieznacznie obniżoną gęstość kości), osoby, które popełniają błędy dietetyczne, kobiety po menopauzie oraz osoby po urazach kości. Częstość wykonywania DEXA powinna zależeć od indywidualnego przypadku

pacjenta, np. dla kobiet po menopauzie powinno to być co ok. 3-5 lat, ale dla osób ze stwierdzoną osteoporozą – co rok.

CO POWINNO WZMÓC NASZĄ CZUJNOŚĆ I JAKIE KROKI POWINNIŚMY PODJĄĆ?

Celem rutynowych badań jest rozpoznanie czy coś z naszym organizmem jest nie tak. Dolegliwości takie jak niedobory żywieniowe czy zaburzenia czynności tarczycy, mogą być łatwo rozpoznane i wyleczone. Inne natomiast mogą sugerować komplikacje, jak np. chłoniaki jelita cienkiego i powinny być rozpoznane jak najszybciej, aby podjąć leczenie. Do symptomów poważnych schorzeń należą m.in.: nieustające, zwiększające się lub nowe objawy ze strony układu pokarmowego, niewytłumaczalna gorączka, utrata wagi, pocenie nocne, nieustające niedobory żywieniowe lub wzrost poziomu przeciwciał charakterystycznych przy celiakii. Jeśli zauważymy któreś z tych objawów, powinny być podjęte następujące kroki:

- wnikliwe prześledzenie składników naszej diety; to zazwyczaj wymaga konsultacji dietetyka specjalisty
- rozważenie innych przyczyn; np. bóle jelit mogą świadczyć o innych chorobach
- powtórzenie biopsji jelita cienkiego, aby sprawdzić stan zdrowia jelit
- inne badania, jak np. obraz jelita cienkiego za pomocą obrazowania jelita cienkiego przy pomocy tomografii komputerowej, endoskopia kapsułkowa, specjalistyczne testy na komórkach pobranych podczas biopsji.

Jeśli postawiona diagnoza świadczy o celiakii odpornej na leczenie, to w indywidualnych przypadkach może być niezbędna terapia sterydami (jak np. prednizolone) oraz zastosowanie leków mających na celu uspokojenie układu immunologicznego (tzw. terapia immunomodulatorami lub terapia immunosupresyjna).

CZY OSOBY Z CELIAKIĄ MOGĄ JESZCZE COŚ ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC KOMPLIKACJOM?

Innymi czynnościami, które mogą wzmoczyć prawdopodobieństwo wystąpienia komplikacji, są: palenie, nadużywanie alkoholu czy otyłość. Należy więc stosować się do ogólnych zaleceń zdrowego trybu życia.

PODSUMOWANIE

Wszystkie osoby mające celiakię powinny się co jakiś czas badać (zazwyczaj co roku), aby zapobiec możliwym komplikacjom związanym z celiakią i wykryć dostatecznie wcześnie ewentualne choroby współtowarzyszące zanim choroba naprawdę się rozwinie. Coroczne badanie powinno się składać z oceny natężenia objawów (jeśli ktoś je miewa), ścisłości diety i podstawowego badania krwi. Ponieważ nie możemy polegać jedynie na występowaniu lub braku objawów, jeśli pacjent chce być pewien stanu odbudowy swojego jelita, powinien po ok. 1-2 latach diety powtórzyć biopsję jelita cienkiego. ■

Autorem artykułu jest dr Peter Gibson, tekst pochodzi z „The Australian Coeliac - Magazin of the Coeliac Society of Australia”, March 2009. Tłumaczenie: Ilona Grabowicz.



Zapraszamy do sieci sklepów z żywnością ekologiczną

ORGANIC FARMA ZDROWIA SA

Szeroki wybór produktów bezglutenowych i niskobiałkowych

www.organicmarket.pl



Sklep internetowy
www.ekosfera.pl
Sprawdź nas !!

Ultraeuropa
Żywność Bezglutenowa



Smak Życia
Żywność Bezglutenowa

Zakład Piekarniczo - Cukierniczy „GLUTENEX” Andrzej Kawa to firma rodzinna z siedzibą w Sadach k/ Poznania.

To najstarszy w Polsce, działający od 1987 roku producent środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego - wyrobów bezglutenowych, niskobiałkowych i dla diabetyków - a więc firma z ponad 20-to letnią tradycją!

Wszystkie nasze wyroby są produkowane z surowców naturalnych, najwyższej jakości z certyfikatami. Natomiast chleby są sporządzane metodą tradycyjną - na zakwasie. Prowadzimy ciągłe badania i poszukiwania nowych rozwiązań technologicznych w celu poprawy jakości produkowanych wyrobów. O ciągłym rozwoju firmy świadczy choćby fakt, iż w ostatnim czasie poszerzyliśmy asortyment o wyroby ekstrudowane - śniadaniowe; bezglutenowe i niskobiałkowe tj. chlebki chrupkie, fasolki kukurydziane i ryżowe, płatki kukurydziane i ryżowe oraz snaki - w szerokim asortymencie. Z wykorzystaniem płatków własnej produkcji wprowadziliśmy do oferty musli bezglutenowe i niskobiałkowe. Aktualnie wprowadzamy do naszej oferty makarony instant, które będą składnikiem zuppek i dań gotowych łatwych do sporządzenia przez Konsumenta.

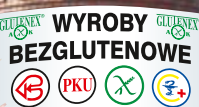
Firma posiada zezwolenia Głównego Inspektora Sanitarnego w Warszawie, Certyfikaty ISO-9001 oraz HACCP.

Wyroby nasze uzyskały wiele nagród i wyróżnień - ostatnio na Natura FOOD - ECOLIFE 2009 w Łodzi trzy złote medale za: chlebek chrupki, musli owocowo-orzechowe, kołacz poznański.

Właściciel firmy Andrzej Kawa za działalność na rzecz osób niepełnosprawnych został odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi.

Nadrzędnym celem „Glutenexu” jest najwyższa jakość, dobry smak, bogata oferta, ciągłe udoskonalanie technologii a przede wszystkim zadowolenie naszych Klientów.

Posiadamy stałych odbiorców z terenu całej Polski oraz Czech, Słowacji, Węgier, Litwy, Belgii, Holandii.



GLUTENEX

Zakład Piekarniczo-Cukierniczy
Sadu k/Poznania, ul. Ludowa 6
62-080 Tarnowo Podgórne
tel. +48 61 814-65-37, 814-61-79,
814-61-79, fax 61 814-61-74
e-mail: biuro@glutenex.com.pl
www.glutenex.com.pl



Gdzie jest gluten?

Rozmowa z dr nauk farmaceutycznych

Hanną Gregorek

z Zakładu Mikrobiologii i Immunologii
Klinicznej Centrum Zdrowia Dziecka



Dr Hanna Gregorek w 2007 roku została odznaczona przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Lecha Kaczyńskiego Srebrnym Krzyżem Zasługi za wybitne osiągnięcia w pracy naukowej. Pani doktor zajmuje się między innymi badaniem zawartości glutenu w produktach spożywczych. Od 2009 roku jest honorowym członkiem naszego Stowarzyszenia.

Jak to się stało, że zajęła się Pani badaniem zawartości glutenu w produktach?

Zajęłam się celiakią, ponieważ podejrzana o tę chorobę była moja córka. Miałam z nią ogromne kłopoty do około 3 roku życia - biegunka za biegunką, zatrzymanie wzrostu, każdy posiłek to był mały dramat. Na szczęście okazało się, że jest uczulona na mleko, natomiast gluten przyłączył się jako wtórny alergen. Wówczas pacjentami z celiakią zajmowała się nieżyjąca już dr Jolanta Rujner. Była świetnym lekarzem i wielkim człowiekiem. Ona tym żyła, czuła to, otoczyła swoich pacjentów wspaniałą opieką. Stworzyliśmy wtedy w Centrum Zdrowia Dziecka taki team. Pani dr Rujner przyjmowała pacjentów w poradni, ja jako immunolog oznaczałam przeciwciała przeciwko gliadynie w klasach IgA i IgG (badałam też zawartość glutenu w środkach spożywczych). Następnie pacjenci szli do dr Anny Stolarczyk, która na podstawie naszych badań i swojej dużej na ten temat wiedzy, ustalała odpowiednią dietę. I to był ściśle ze sobą współpracujący zespół. Mialiśmy świetne wyniki, napisaliśmy w tamtych latach mnóstwo artykułów do zachodnich czasopism. Pacjenci to doceniali, sporo ich przychodziło. Nie tylko dzieci, ale i dorośli.

Od jak dawna zajmuje się Pani badaniem glutenu?

Na początku muszę podkreślić, że moim zadaniem jest badanie zawartości glutenu w produktach spożywczych zgodnie z wytycznymi Komitetu Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO, natomiast nie ustalam zasad prawnych. To jest zadanie dla odpowiednich organów ustawodawczych, z którymi powinno współpracować Stowarzyszenie, reprezentujące osoby wymagające stosowania diety bezglutenowej. Ujednolicenie przepisów określających wymogi stawiane produktom „bezglutenowym” i wydanie ich w postaci dyrektyw obowiązujących producentów jest absolutnie niezbędne. Pamiętajmy, że żywność bezglutenowa jest jedynym lekiem dla osób z celiakią i jej spożycie powinno gwarantować im pełne bezpieczeństwo. Badaniem glutenu zajmuję się od 21 lat, czyli właściwie od

1989 roku, kiedy zostałam przeszkolona w Holandii u prof. Wima Hekkensa. Prof. Hekkens był wówczas szefem grupy roboczej FAO/WHO zajmującej się opracowaniem metody oznaczania prolamin w surowcach oraz gotowych wyrobach spożywczych. Uczylam się tej metody w jego laboratorium. To były czasy, kiedy nie było ani gotowych testów, ani zestawów, ani nawet odczynników. W związku z tym zaczynaliśmy naszą pracę od tego, że uodparnialiśmy króliki, izolowaliśmy odpowiednie przeciwciała, sami je znakowaliśmy – jednym słowem, byliśmy taką małą fabryką. Wówczas była to jedyna możliwość wprowadzenia oznaczania glutenu w Polsce. Podjęliśmy się tego zadania pod kierunkiem i przy pomocy zespołu z Holandii.

Kiedy metoda została u nas wdrożona, wzięliśmy udział w międzynarodowej kontroli. W badaniu tym wzięło udział 10 laboratoriów z różnych krajów europejskich – i zupełnie dobrze wypadliśmy. W związku z tym uzyskaliśmy oficjalne pozwolenie na prowadzenie tych badań. W ciągu następnych 20 lat metodyka się zmieniała, oznaczanie gliadyny było coraz dokładniejsze (grupa robocza ds. metod analizy i pobierania próbek stale pracowała nad udoskonalaniem tych badań) i niemal każdy rok przynosił kolejne, coraz lepsze rozwiązania. A my staraliśmy się cały czas dotrzymywać kroku największym europejskim ośrodkom.

Jak rozwijały się te badania?

Od tej pierwszej metody do dziś zrobiony został ogromny krok do przodu. Celem prowadzonych badań było opracowanie techniki pozwalającej „wyłapywać” w badaniu wszystkie pochodne glutenu. Zarówno dawniej jak i obecnie bada się gliadynę – czyli toksyczny fragment glutenu. W początkowym okresie były to przeciwciała poliklonalne skierowane przeciwko całej cząsteczce. Jeśli była ona zhydrolizowana („pocięta” na drobniejsze fragmenty), to my jej nieśmy w badaniu nie wykrywaliśmy lub wyniki były zaniżone. Obecnie Komisja Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO (Codex Committee on Methods of Analysis and Sampling) zaakceptowała

dwie metody wykrywania glutenu. Jedna jest stosowana do wykrywania niezmiennionych cząsteczek gliadyny, zarówno w formie natywnej jak i po obróbce cieplnej (tzw. technika „kanapkowa” – sandwich R5 ELISA) oraz druga, będąca jej odmianą, stosowana jest do wykrywania gliadyny zhydrolizowanej (tzw. kompetycyjna R5 ELISA – Competitive R5 ELISA). Znaczny rozwój przemysłu spożywczego powoduje, że produkty poddaje się przeróżnym procesom technologicznym i w gotowym wyrobie może nie być pełnej (całej) cząsteczki gliadyny, natomiast mogą być obecne jej hydrolizaty, których test „kanapkowy” może nie wykryć lub może dawać niedokładne, zaniżone wyniki. Oba testy są bardzo czułe. Wykrywają 1.5 ppm gliadyny czyli 3 ppm glutenu. Wyniki badań zawsze wyrażamy jako zawartość glutenu.

Zasady techniki R5 ELISA przedstawiałam Państwu w wykładach podczas spotkań organizowanych przez Stowarzyszenie. W skrócie, polega ona na wykorzystaniu do badań monoklonalnego przeciwciała skierowanego przeciwko potencjalnie toksycznej sekwencji 5 aminokwasów (glutamina- glutamina- prolina- fenyloalanina- prolina), a także rozpoznającego ściśle związany z tą sekwencją potencjalnie toksyczny mały fragment białka, składający się z 33 reszt (tzw. a 33-residue protein fragment), które są obecne we wszystkich gliadynach pszenicy, sekalinach żyta i hordeinach jęczmienia. Przypomnijmy Czytelnikom: gliadyna jest to białko występujące w pszenicy. Natomiast w jęczmieniu, życie i owsie mamy odpowiednio: hordeinę, sekalinę i aweninę.

Czy w warunkach domowych można zbadać zawartość glutenu w danym produkcie?

Nie. W domu możemy jedynie za pomocą płynu Lugola (jodek potasu) sprawdzać, czy w produkcie zawarta jest skrobia. Na tej podstawie nie możemy już odpowiedzieć, jaką mamy skrobię. Jeśli wykryjemy płynem Lugola skrobię i wyeliminujemy produkt, może się to okazać niepotrzebne. Tam może być jest inna skrobia, na przykład kukurydziana. Dlaczego mamy jej nie jeść?

Dodajmy, że w produktach bezglutenowych także jest skrobia, tyle że bezglutenowa.

Przypomnijmy Czytelnikom: gliadyna jest to białko występujące w pszenicy. Natomiast w jęczmieniu, życie i owsie mamy odpowiednio: hordeinę, sekalinę i aweninę.

A jak to jest z glutaminianem sodu? Czy to tylko podobna nazwa? Czy on także może zawierać gluten?

To pytanie, na które nie potrafię jednoznacznie odpowiedzieć. Glutaminian sodu jest pochodną kwasu glutaminowego. Najważniejsza jest odpowiedź na pytanie z czego jest on otrzymywany. Dawniej glutaminian sodu otrzymywało się z pszenicy. W związku z powyższym mógł zawierać, przy dawnych procesach technologicznych, gliadynę. Natomiast w tej chwili większość producentów twierdzi, że jest to produkt otrzymywany w drodze fermentacji bakteryjnej i oczyszczany chemicznie. W takim przypadku jest bezpieczny.

Czy badała Pani kosmetyki? Niektóre osoby z chorobą Dühringa (skórna postać celiakii) twierdzą,

że mają zmiany skórne po niektórych pomadkach czy kremach do twarzy.

Wiele czytałam na temat zawartości glutenu w kosmetykach. Są firmy, które dodają do swoich produktów przeróżne składniki. Niektóre, owszem, dodają gluten (gliadynę) do kremów i pomadek, żeby miały lepszą konsystencję i żeby pomadki się nie „zlizywały”. Nigdy nie badałam większej gamy kosmetyków. Tylko raz, w ubiegłym roku, badałam pomadkę polskiej firmy, ale ta nie zawierała glutenu. Nie wiem jednak, co zawierają kosmetyki dostępne w tak szerokiej gamie, w jakiej my możemy je kupić w sklepach.

Pewni nie możemy być niczego. Ale też nie uważam, że należy się straszyć, bo inaczej w ogóle przestaniemy jeść i kupować. [...] Sytuacja zdecydowanie się poprawiła właśnie dzięki temu, że o tym mówimy, piszemy, że Stowarzyszenie organizuje spotkania, na które zapraszani są również producenci – i uczą się.

Czy kupując w normalnym sklepie mąkę kukurydzianą czy sojową, które z założenia powinny być bezglutenowe, możemy być pewni, że nie ma w nich glutenu?

Pewni nie możemy być niczego. Ale też nie uważam, że należy się straszyć, bo inaczej w ogóle przestaniemy jeść i kupować. Kiedyś, powiedzmy 5-6 lat temu, miałam duże zastrzeżenia co do kukurydzy i gryki. Wynikało to w zasadzie z nieświadomości producentów, którzy przygotowując mąkę kukurydzianą, skrobię kukurydzianą czy kaszę gryczaną, nie zdawali sobie sprawy z tego, że ziarno może zawierać zanieczyszczenia, choćby z siewek z sąsiedniej uprawy, albo korzystali z tych samych młynów, w których przygotowywano mąkę pszenną. Natomiast w ostatnich dwóch latach sytuacja zdecydowanie się poprawiła właśnie dzięki temu, że o tym mówimy, piszemy, że Stowarzyszenie organizuje spotkania, na które zapraszani są również producenci – i uczą się. Muszę z przyjemnością powiedzieć, że przez bardzo wiele lat producenci dzwonili, pytali, prosili o radę i pomoc w wyjaśnieniu, skąd mógł się wziąć w ich produkcie gluten. Skąd, skoro oni go nie dodawali? Wówczas rozbieraliśmy ich produkty na czynniki pierwsze i zawsze dochodziliśmy, skąd się mógł wziąć pozytywny wynik.

A czy produkty specjalistyczne, nazywane bezglutenowymi rzeczywiście nie zawierają glutenu?

W zdecydowanej większości tak. Mnie bardzo cieszy fakt, że każdy odpowiedzialny producent bada produkt, zanim wprowadzi go na rynek. Niemniej, od kiedy jesteśmy państwem członkowskim Unii Europejskiej, dotychczasowe zasady stały się nieaktualne. Odpowiedzialność za „czystość” żywności bezglutenowej spoczywa na producencie, który ma prawo opierać się na deklaracji dostawcy surowców lub badać swoje produkty w innym kraju, nie tylko w Polsce. Producent może swoje produkty oznakować jako „bezglutenowe”, jeśli ma wyniki badania np. z Niemiec. Ja się jednak na temat tych produktów nie mogę wypowiadać.

A czy tak zwana skrobia pszenna bezglutenowa naprawdę nie zawiera glutenu?

Producenci, którzy używają tak zwanej bezglutenowej skrobi pszennej, badają się u nas. Nie wszyscy, ponieważ jest ich wielu i, powtarzam, w tej chwili każdy może wykonywać badanie surowców i gotowych wyrobów na zawartość glutenu, gdzie chce. Z reguły producenci skrobi dołączają do swojego surowca certyfikat zaświadczaający, że ich skrobia jest bezglutenowa. Znamy jednak takie przykłady, które powinny być ostrzeżeniem dla producentów żywności bezglutenowej. W dobrej wierze, na podstawie certyfikatu od producenta zaświadczaającego, że skrobia jest bezglutenowa, robiono próby komunikantów. Poszczególne partie były badane w naszym laboratorium. Zawierały nieprawdopodobną ilość glutenu. Nie mogliśmy zrozumieć, jak to się dzieje. Okazało się, że skrobia pszenna użyta do tych prób wcale nie była bezglutenowa – zawierała powyżej 200 ppm glutenu.

A zatem certyfikaty nie zawsze są wiarygodne?

Powinny być, ale jak się okazuje, nadal pokutuje wśród producentów nieaktualna już propozycja, według której 200 ppm glutenu było dopuszczalne. W związku z tym niektórzy producenci zgłaszali się do nas z certyfikatem zaświadczaającym, że ich wyrób jest bezglutenowy (przy zawartości glutenu 180 lub 200 ppm) i nie mogli zrozumieć, dlaczego np. w Niemczech taka ilość jest dopuszczalna, a u nas nie. Ale to są już nieaktualne wartości. Takie kłopoty będą się jednak powtarzały, dopóki nie będą przestrzegane przepisy regulowane przez Codex Standard (FAO/WHO 2008) i European Regulation 41/2009, które określają znaczenie terminu „produkt bezglutenowy”. Obecnie, na podstawie obu dyrektyw, produkt bezglutenowy nie może zawierać więcej niż 20 ppm glutenu, między 20 ppm a 100 ppm wolno napisać, że jest to produkt o niskiej zawartości glutenu. Powyżej 100 ppm nie jest to produkt bezglutenowy. Takie są obowiązujące dyrektywy w UE. Tylko jak to zrobić, żeby je wyegzekwować w Polsce?

Czy to prawda, że nie powinno istnieć takie pojęcie jak „skrobia pszenna bezglutenowa”?

W zasadzie każda skrobia otrzymana z pszenicy powinna być bezglutenowa skoro gluten to białko a skrobia to węglowodan. Takie jest założenie, ale w praktyce nie udaje się tego uzyskać. W procesie technologicznym otrzymywania skrobi pszennej gluten powinien zostać całkowicie usunięty, ale to się rzadko udaje. Jeśli przejrzy Panie literaturę fachową, to uświadomicie sobie, że prawie zawsze w skrobi pszennej gluten pozostaje, przy czym są to bardzo różne ilości. Bywają bardzo dobre partie skrobi, w których zawartość glutenu nie przekracza 10 ppm i są skrobie (między innymi takie niedawno badałyśmy), które zawierają 80 ppm glutenu i więcej. Rzecz polega nie na tym, ile tego glutenu jest w samej skrobi, tylko ile, mając wynik badania, producent jej doda do końcowego produktu. Codex Standard WHO mówi, że istotna jest zawartość glutenu w końcowym produkcie, przeznaczonym do sprzedaży. Jeśli więc producent użyje skrobi pszennej, która ma 100 ppm glutenu, ale doda taką ilość, żeby w końcowym produkcie gotowym do sprzedaży i konsumpcji gluten nie przekraczał wartości 20 ppm, to wszystko jest w porządku.

Czy konsument może sam zlecić przebadanie produktu, jeśli podejrzewa, że jakiś teoretycznie bezglutenowy produkt zawiera gluten, ponieważ sugerują mu to objawy?

Oczywiście. W tej chwili badamy produkty spożywcze również na zlecenia prywatne. Miałam już kilka takich zleceń.

Jaki jest koszt takich badań?

Jest on taki sam, jak dla producentów czyli około 350 zł + VAT. Jest to koszt badania w Centrum Zdrowia Dziecka. I nie jest to drogo. Pytałam z ciekawości o ceny w innych laboratoriach. Jeśli stosują one metody opatrzone certyfikatem, to koszt 1 badania wynosi tam około 500 - 700 zł, a nawet do 1000 zł. Laboratoria stosują metodę zalecaną przez Codex Alimentarius (ELISA R5) i posiadają certyfikat producenta, więc testy nie są tanie.

Jak długo czeka się na wynik?

Trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć. Obowiązuje nas wg umowy termin do miesiąca. Wiąże się to z faktem, że testy R5 ELISA, na których pracujemy, są bardzo drogie. Jeżeli taki test otworzę i zrobię pojedyncze badanie, gdzie za każdym razem muszę mieć krzywą kalibracyjną i niezbędne kontrole, to koszt badania rośnie niewspółmiernie. Dlatego dzielimy taki test na dwie-trzy serie. Oznacza to, że jednorazowo musimy mieć do badania minimum 8 produktów. Testy, które wykonujemy w Centrum Zdrowia Dziecka są testami ilościowymi. Oznacza to, że badanie daje odpowiedź na dwa pytania: czy w produkcie jest gluten i ile go jest. Natomiast na rynku pojawiły się tzw. testy paskowe. Jest to dosyć tani test – wynik mówi nam tylko, czy w produkcie jest gluten (tak/nie). Czułość testu wynosi 5 ppm glutenu. Te testy są głównie zalecane do badania czystości pomieszczeń i sprzętu.

Na podstawie przepisów Codex Standard (FAO/WHO 2008) i European Regulation 41/2009 obecnie produkt bezglutenowy nie może zawierać więcej niż 20 ppm glutenu.

A jak to jest ze skrobią modyfikowaną?

Nie umiem Paniom na to pytanie odpowiedzieć. Skrobię modyfikowaną można zrobić z kukurydzy, ziemniaków, tapioki lub pszenicy. W Polsce używana jest głównie pszenica. Trzeba czytać etykiety na produktach, bo często na etykiecie podaje się zboże, z którego wyprodukowano skrobię modyfikowaną. Natomiast ja nigdy takiej skrobi nie badałam i nie umiem powiedzieć, czy skrobia modyfikowana z pszenicy jest wolna od glutenu.

Czy suszone owoce pokrywa się glutenem lub mąką pszenną?

Niektórzy producenci przesypują suszone owoce glutenem – zapewnia to świeżość oraz zapobiega sklejęciu. Ale nie jest to powszechne. Nie można generalizować. Sprawdzałam polskie suszone śliwki węgierki – były bez zarzutu.

Czy to prawda, że do tak zwanych niebieskich serów pleśniowych (z pleśnią w środku) dodaje się okruchy chleba, na których te pleśnie wzrastają?

Ja też czytałam o tych serach w kilku artykułach poświęconych badaniom żywności bezglutenowej. Przestrzegano w nich osoby na diecie bezglutenowej przed spożywaniem tych serów z żyłkami pleśni w środku. Literatura mówi jedno,

życie drugie, a badania jeszcze co innego, prawda? Zakładamy na przykład, że nie powinno być glutenu w wódce, spirytusie, żadnych twarożkach, serkach, w owocach ani na owocach, w lekach. Kto by pomyślał, że tam jest? Ale życie jest życiem. Kiedyś gluten pojawił się w serku wiejskim jednej z firm, co nie oznacza, że w serkach innych firm też będzie obecny. Zdarzyło się to producentowi, który nie zdawał sobie sprawy z tego, że zagęszczenie zbyt rzadkiego twarożku glutenem może zaszkodzić osobie z celiakią, która absolutnie nie podejrzewa jego obecności w naturalnie bezglutenowym wyrobie. Jeden z producentów tak mi się kiedyś tłumaczył: „Jeżeli ja nie produkuje towarów bezglutenowych i nie piszę na etykiecie, że produkt nie zawiera glutenu ani że ma niską zawartość glutenu – to mogę sobie tam dodawać mąkę pszenną lub gluten”.

Hmm... czyli producenci myślą zupełnie inaczej niż my. My uważamy, że jeśli na etykiecie nie jest napisane, że zawiera gluten – to go nie zawiera!

Miejmy nadzieję, że wkrótce tak będzie. Wielu producentów jeszcze niedawno uważało, że nie musi wymieniać glutenu na etykiecie. Być może nadal są tacy, którzy tak uważają. Przecież przez wiele lat kontaktowali się z nami w sprawie produkcji żywności bezglutenowej i toksyczności glutenu, a z tych rozmów jasno wynikało, że nie wszyscy zdają sobie sprawę z zagrożenia, jakim jest jego obecność w żywności. Ci, którzy chcieli produkować żywność bezglutenową byli przez nas szczegółowo informowani podczas licznych spotkań i rozmów, czym jest żywność bezglutenowa dla osób z celiakią i jakie niebezpieczeństwo niesie ze sobą nieprzestrzeganie zasad produkcji i kontroli.

Teraz jest chyba obowiązek pisania na etykietach, czy produkt zawiera gluten?

Owszem, teraz są nowe przepisy, ale nie można powiedzieć, że wszyscy się do nich stosują (Dyrektywa Unii Europejskiej 2003/89/EC; Dz.U. L 308, 25/11/2003 P. 0015 – 0018).

Czy bywa tak, że zagraniczni producenci przysyłają do Pani swoje produkty do badania?

Nie. Natomiast zdarza się, że polskie firmy sprowadzają towar z zagranicy i chcą go sprzedawać na polskim rynku, dają do zbadania.

Czy chiński makaron ryżowy jest wolny od glutenu?

Makaron ryżowy nie zawiera glutenu i jest bardzo dobry. Sojowego nie badałam.

Proszę Pań, jestem zawsze w bardzo trudnej sytuacji, gdy zapraszacie na spotkanie jakiegoś technologa żywności. Osoba ta, opierając się na zasadach przebiegu procesów technologicznych i tym, co powinno być w ich efekcie uzyskane, mówi, że w takim to a takim produkcie nie ma glutenu i absolutnie jest bezpieczny. Taka jest teoria. Natomiast praktyka pokazuje, że chociaż w większości przypadków ta żywność jest dobrej jakości, to jednak nie nadaje się do spożycia przez osoby z nietolerancją glutenu. Są tacy producenci, którzy wycofują „nieudany” wyrób z grupy żywności bezglutenowej, bo nie chcą ponosić strat finansowych i tacy, którym zależy na jej produkcji, więc pracują nad zmianą receptury. Są jednak i tacy, którzy uważają swój wyrób za bezglutenowy wyłącznie na podstawie użytych składników naturalnie bezglutenowych, nie biorąc pod uwagę możliwości ich wtórnego zanieczyszczenia np. przez produkcję na tych samych liniach technologicznych co żywność zawierającą gluten. Stąd też nie da się

jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, czy ten produkt jest na pewno bezpieczny, jeśli nigdy nie był kontrolowany. Ja się takich deklaracji bardzo obawiam. Sytuację rozwiązałoby egzekwowanie przestrzegania przez producentów Dyrektyw Unii Europejskiej i kontroli gotowych produktów.

Czy nie ma obowiązku kontroli gotowych produktów?

Ponieważ gluten uznany został za jeden z alergenów, jest obowiązek umieszczania go w spisie składników na etykiecie. Jednak kiedy oglądam opakowania, rzadko widzę napis: „Zawiera gluten”. Prawo nie jest jeszcze przez wszystkich egzekwowane. Często jest tak, że producent ma zapas starych etykiet. Trzeba je wymienić na nowe, a to kosztuje...

Wiele osób pyta, dlaczego hostie bezglutenowe, które dzięki naszemu Stowarzyszeniu są w Polsce dostępne od 2009 roku nazywane są „niskoglutennymi”?

Według prawa kanonicznego hostia musi być zrobiona z mąki pszennej – to jest chleb. W związku z tym nie można mówić „hostia bezglutenowa”. Określenie „hostia niskoglutennowa” spełnia wymogi prawa kanonicznego, ale zawartość glutenu nie przekracza poziomu 20 ppm, więc tak naprawdę hostie te są bezglutenowe. Producent bardzo tego pilnuje. Z reguły wartość oscyluje między 17 a 18 ppm. Przypomnijmy, że oznacza to 17-18 mg, ale na 1 kg suchej masy. Tak mała zawartość nie może nikomu zaszkodzić. ■

Dziękujemy za rozmowę.

**Rozmawiały:
Grażyna Konińska i Ilona Grabowicz**

Informacji dotyczących zlecenia badania zawartości glutenu w produktach spożywczych udziela Dział Marketingu Centrum Zdrowia Dziecka. Kontakt - pani Danuta Kociszewska, nr telefonu: (22) 815 11 77.

Gluten jest to sprężysta i plastyczna masa, którą można otrzymać przez wymywanie mąki pszennej pod bieżącą wodą. Jest elastyczny i lepki, dlatego wypieki z pszenicy są pulchne i porowate.

Gluten jest mieszaniną białek. W jego skład wchodzi głównie trzy rodzaje białek prostych: prolamin (gliadyna), gluteiny (gluteina) i albuminy. Prolaminy występują w wielu zbożach. Toksyczne dla osób z celiakią są prolaminy zawarte w pszenicy, jęczmieniu i życie (sprawa owsa jest wciąż dyskutowana).

W celu ujednolicenia nazewnictwa wszystkie toksyczne prolaminy, zgodnie z zaleceniami Kodeksu Żywnościowego WHO, określono wspólnym terminem „gluten”.

Zasadniczą rolę w powstawaniu celiakii odgrywa najbardziej toksyczna gliadyna, która stanowi połowę białek zawartych w glutenie. Badając produkty metodą R5 ELISA oznaczamy w nich zawartość gliadyny i mnożymy razy dwa. Ostateczny wynik pokazuje nam zawartość glutenu w produkcie, wyrażony w miligramach na kilogram suchej masy (ppm).



Jestem Asia. W styczniu skończyłam 10 lat. W wieku 3 lat przez przypadek trafiłam do szpitala, gdzie stwierdzono u mnie celiakię. Gdy miałam 3,5 roku zaczęłam uczęszczać do przedszkola. Początkowo moi rodzice wierzyli w bezglutenowe posiłki, które tam dostawałam, jednak po dwóch „wypadkach” pań z kuchni rodzice zaczęli mnie przyprawiać z moim własnym wyżywieniem. W przedszkolu bardzo mi się podobało i zawsze miałam wrażenie, że mama odbiera mnie stamtąd z kolegami. Obecnie chodzę do III klasy SP we Wrocławiu. W klasie mam fajne koleżanki i kolegów. Lubię moją wychowawczynię panią Elę, a moim ulubionym przedmiotem jest język polski. Do pobliskiego Domu Kultury chodzę na zajęcia z malarstwa, co sprawia mi ogromną przyjemność. Uczęszczę też na ekologię, czym mobilizuję swoich rodziców do zbierania makulatury. Bardzo lubię grać na komputerze i oglądać High School Musical, a moją idolką jest Hannah Montana. Gdybym mogła godzinami oglądałabym ją w telewizji! Lubię słuchać piosenek Kasi Cerekwicz i zespołu Kult. Mama, gdy jest ciepło, zabiera mnie ze sobą na koncerty, na których jest wspaniała zabawa. W zeszłym roku w wakacje uczyłam się jeździć na deskorolce i w tym roku będę doskonaliła tę jazdę. Lubię też jeździć na rowerze, a zimą na sankach. Chciałabym się nauczyć jeździć na tyżwach. Moja ciocia Basia mówi, że latem mogę trenować jazdę na wrotkach i na rolkach, wtedy na tyżwach będzie już łatwiej. Uwielbiam pływać. Pływam lepiej od mojego taty! Na naukę pływania mama zapisała mnie jeszcze w zerówce. Mój ulubiony styl to żabka, lubię też pływać pod wodą.



W naszym domu, odkąd pamiętam, zawsze były zwierzęta. Najpierw była kotka Ircia, potem rybki, chomiczka Tuptusinka i druga kotka Peretka. Tuptusinka, po dwóch latach zachorowała i pomimo antybiotyku nie udało się jej wyleczyć. Teraz w akwarium zostały dwa kiryski i nadal są z nami obydwie koty. Staram się nimi opiekować - przykrywam je gdy śpią, podsuwam im pyszne kaski, czeszę je i bawię się z nimi. Nasze koty lubią pieczone przez moją mamę bezglutenowe ciasta, np. sernik, babkę, a nawet ciasto z jabłkami. Lubią też naleśniki. Naleśniki to moje ulubione danie, potrafię je prawie sama przyrządzić. Mama tylko trochę mi pomaga przy mieszaniu ciasta. Lubię też kluski śląskie i gołąbki. Do mojej bezglutenowej diety już się przyzwyczaiłam i wiem, że nie wszystko mi wolno jeść. Moje niektóre koleżanki i koledzy w klasie pamiętają o mnie, i gdy mają urodziny przynoszą cukierki, które i ja mogę jeść. Mama mówi, że dzięki mnie nasza rodzina odżywia się zdrowiej.

W maju zeszłego roku przystąpiłam do Pierwszej Komunii Świętej, którą, dzięki staraniom Stowarzyszenia mojej mamy, mogłam przyjąć pod postacią oplatka. Wcześniej mama przygotowywała mnie, że przyjmę komunię pod postacią wina, czego nie mogłam sobie wyobrazić. Byłam bardzo szczęśliwa, że jest bezglutenowy oplatek...

Asia



RUSZ MAKÓWKĄ

Wykreślanka

T	B	E	P	I	Z	Z	A
R	Z	G	A	L	U	T	E
O	N	O	L	I	Z	A	K
T	T	R	U	G	O	J	E
W	O	T	S	A	I	C	R
E	P	Y	Z	S	Z	N	E
O	P	I	E	R	O	G	I
B	U	Ł	K	A	Ś	C	K
P	A	R	Ó	W	K	A	U
I	Ż	U	R	E	K	!	C

W diagramie ukrytych jest 11 nazw produktów zabronionych lub takich, przy których musimy się upewnić czy są bezpieczne dla osoby na diecie bezglutenowej.

Można je odczytywać w jednym czterech kierunków (z góry na dół, z dołu do góry, od lewej do prawej i od prawej do lewej). Niektóre z liter mogą należeć do dwóch wyrazów. Po wykreśleniu wszystkich 11 nazw, nieskreślone wyrazy utworzą rozwiązanie.

Rebus



Łamigłówka

Z rozsypanych sylab ułóż wyrazy.

metr – ter – mo

ter – kom – pu

ka – tel – bu

ster – tor – ni

Przygody Tomka

Tomek na zielonej szkole - dziś na obiad kotlet schabowy



opracowała: Beata Drach

pomysł komiksu: Kasia Marczevska (lat 13)

Logogryf

Litery w kolorowych polach, czytane rzędami utworzą imię i nazwisko chłopca, bohatera powieści i filmów.

1. Służy do polowania na wieloryby.
2. Zjesz je np. w McDonald's.
3. Inaczej głupota.
4. Między piwnicą a I piętrem.

1					
2					
3					
4					

Wyteż wzrok

Pomóż kotkowi odnaleźć jego cień.



A



B



C

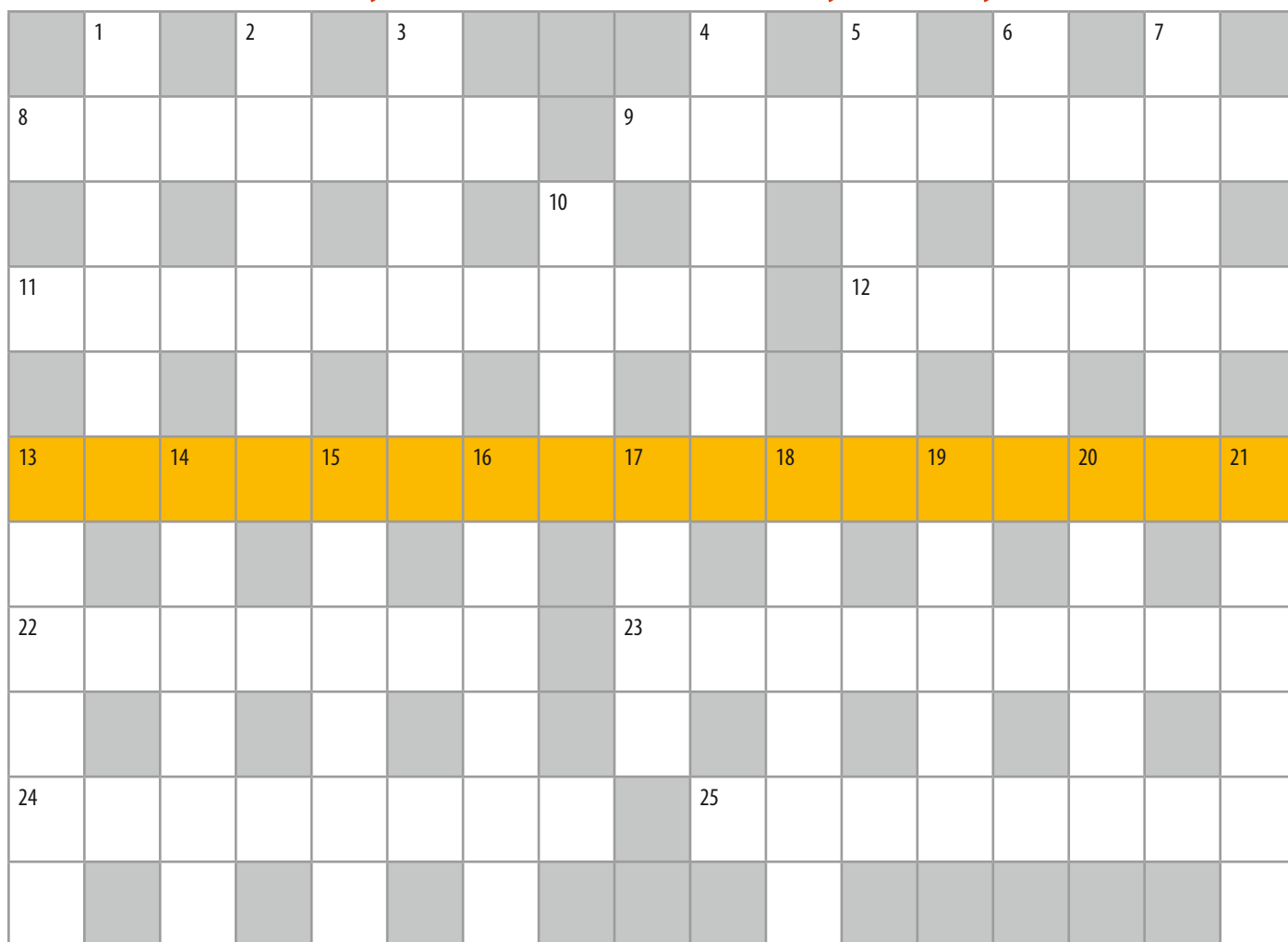
Worek śmiechu

Rozmawiają dwaj koledzy :

- Jaki przedmiot najbardziej lubisz w szkole?
- Matematykę, a Ty?
- Dzwonek.
- Stasiu, czy wymieniałeś wodę w akwarium?
- pyta mama.
- Nie, bo ryby nie wypłyły jeszcze tej starej.

Jeśli chcesz wziąć udział w naszym konkursie "Ruszyć Makówką",
rozwiązania wszystkich zadań napisz na kartce pocztowej i prześlij pod adres:
Polskie Stowarzyszenie Osób z Celią i na Dziecie Bezglutenowej skr. poczt. 22 02-796 Warszawa 138
Nie zapomnij napisać swojego adresu! Wśród dzieci, które nadeślą prawidłowe rozwiązania rozlosujemy nagrody.

Krzyżówka dla mamy i taty*



Poziomo:

- 8) marny grajek
- 9) mieszanka dwóch zbóż glutenowych
- 11) książka ciesząca się dużym powodzeniem
- 12) wyścigi na wodzie – jachtów, kajaków, łodzi
- 22) wyróżnienie za osiągnięte wyniki (np. dyplom, medal, pieniądze)
- 23) ekscentryczność; rzecz śmieszna, cudaczność
- 24) dobrze znana nam choroba
- 25) psy szczekają, a ona idzie dalej

Pionowo:

- 1) pociechy, milusińscy, a niekiedy utrapienie rodziców
- 2) ochota; chęć na coś, a szczególnie na słodczy
- 3) ekspert, rzeczoznawca sądowy (wpisać na wspak)
- 4) synonim mistycznego, nierealnego świata
- 5) tajemnica
- 6) czekan, rodzaj młota
- 7) trojność, podstawa aparatu fotograficznego
- 10) malwa; są takie cukierki
- 13) zasadzisz w niej dużą palmę
- 14) kumpel Marksa
- 15) przyjemny zapach, miła woń, choć nieraz odurzający
- 16) szklivo pokrywające zęby oraz garnki
- 17) węże, żółwie, jaszczurki i ... nieraz ludzie
- 18) niepowtarzalny, rzadki okaz, ale nie człowiek, który stroni od ludzi
- 19) włókno na swetry, nie wełna
- 20) nie tępa
- 21) skafander Eskimosa lub polarnika

*Niektóre określenia są z przymrużeniem oka

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

Osoby, które prześlą na adres Redakcji rozwiązanie krzyżówki, wezmą udział w losowaniu słodkich nagród.

Opracowali: Grażyna Konińska, Jerzy Kaleta
Opracowanie graficzne: Jolanta Johnsson

Symbol, który oznacza bezpieczeństwo

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

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. Wcześniej produkty bezglutenowe nie były znakowane, a temat celiakii dopiero zaczynał się pojawiać w świadomości lekarzy i pacjentów.

Prawa do znaku, 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 co prawda coraz więcej 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.

Przypomnijmy, że pani dr Hanna Gregorek z Centrum Zdrowia Dziecka, która od lat bada produkty pod kątem zawartości glutenu, niejednokrotnie wspominała (także w wywiadzie, który publikujemy), że często zdarzało się i niestety nadal zdarza nieodpowiedzialne podejście producentów. Wielokrotnie bywało tak, że badane produkty przekraczały dozwolone normy zawartości glutenu. W naszym kraju nikt bowiem nie sprawuje kontroli nad przestrzeganiem przez producentów surowych norm bezglutenowości. Często firmy raz badają dany produkt i umieszczają sobie na stałe na opakowaniu jakiś znak lub napis, świadczący o tym, że produkt ten jest bezglutenowy. Czy mamy pewność, że ten sam produkt po roku także będzie bezglutenowy? Niestety nie! Nie wiemy, czy firma ma wypracowane procedury zapewniające brak możliwości zanieczyszczenia

produktu 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.

Nie zakładamy absolutnie złej woli producentów, bo większość z nich podchodzi bardzo poważnie do tego tematu. Jednak nie mamy pewności, jak jest we wszystkich przypadkach. Dlatego właśnie podjęliśmy się jako Stowarzyszenie próby ujednolicenia naszego bezglutenowego rynku. Oferując producentowi licencję na znak „przekreślonego kłosa” i wiele dodatkowych korzyści, jakie się z tym wiążą, 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 i audytować zakłady. Z udzieleniem licencji na używanie znaku wiąże się więc obowiązek 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 symbolu. Natomiast jakiegokolwiek użycie tego właściwego 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 właściwym znakiem „przekreślonego kłosa” i możemy być pewni, że producenci przestrzegają tam zasad i są poddawani regularnym audytom przez włoskie stowarzyszenie osób z celiakią.

ITAK MA TEŻ BYĆ W POLSCE...

Licencjonowanie znaku to wielka i mozolna praca, ale Stowarzyszenie podjęło się jej, bo nie może dłużej pozwolić na chaos, który panuje na rynku. Chcemy wiedzieć,



że żywność, którą spożywamy, jest naprawdę bezpieczna. Na naszym forum internetowym latami ciągną się dyskusje i padają propozycje zbadania na próbę produktów, czy naprawdę są bezglutenowe. Nie ma to sensu, gdyż badając jedną partię nie zdobędziemy pewności, czy bezpieczna dla nas będzie druga partia tego samego produktu. Sens ma natomiast namówienie producenta, żeby przystąpił do systemu licencyjnego i produkował żywność, która będzie bezpieczna w sposób „powtarzalny”. A my jako konsumenci będziemy mieli wgląd w proces produkcyjny i regularnie wykonywane badania.

Oплата licencyjna jest dla producentów sumą naprawdę niewygórowaną, 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 czterech produktach, jest firma **Good Food**.

Sukcesywnie będziemy przedstawiać ofertę przystąpienia do systemu licencji wszystkim polskim producentom żywności, bardzo wielu z nich jest zresztą już „przekreślonym kłosem” zainteresowanych i z wieloma z nich rozmawiamy w tej sprawie. **Miejmy nadzieję, że wkrótce większość producentów zauważy, że jesteśmy coraz liczniejszą i coraz ważniejszą grupą konsumentów, dla których po prostu opłaca się produkować dobre, bezpieczne produkty.**

Proszę także Państwa - namawiamy wspólnie producentów „zwykłej” żywności, aby zainteresowali się znakiem „przekreślonego kłosa”, aby chcieli oznakować te produkty ze swej oferty, które są bezglutenowe i zgłaszali się po wszelkie informacje do Stowarzyszenia. ■

Małgorzata Źródłak



WAFLE I PIECZYWO LEKKIE

Bezglutenowe Smakotyki



GOOD FOOD S.A.

Skórzewo, ul. Skórzewska 21, 60-185 Poznań, Polska



SERWIS KONSUMENCKI:

tel.: +48 (61) 663 67 50, fax: +48 (61) 652 50 39

serwis@goodfood.com.pl, www.goodfood.pl

Nasza działalność

Rok 2009 był dla Stowarzyszenia naprawdę wyjątkowy. Dzięki przekazanym przez podatników środków z 1% podatku działalność Stowarzyszenia mogła nabrać większego rozmachu w stosunku do tego, co przez trzy lata działało się praktycznie wyłącznie dzięki naszemu entuzjastom. Jesienią udało się nam zrealizować coś, do czego dążyliśmy już od dawna - uruchomić nasz pierwszy Punkt Informacyjny - Konsultacyjny. Tym samym zrobiliśmy wszystko co w chwili obecnej możliwe, aby zapewnić zainteresowanym osobom dostęp do profesjonalnej informacji na temat celiakii. Można do nas napisać, zadzwonić, przyjść po indywidualną poradę dietetyka, otrzymać bezpłatne materiały. To dzięki zebranych funduszom mogliśmy wydrukować w dużej ilości (ponad dwóch tysięcy egzemplarzy) piąte i szóste wydanie książeczki „Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik”, którą bezpłatnie rozdajemy lekarzom, pacjentom i wszystkim osobom zainteresowanym tematem. Trzeba przyznać, że zapotrzebowanie na nasz poradnik, wysoko oceniony przez specjalistów, wzrasta – przygotowujemy kolejny dodruk, jednocześnie stale uaktualniając jego treść. Chcę jednak w tym miejscu podkreślić, że prawdziwym bogactwem naszej organizacji są i będą ludzie, nasi członkowie, zarówno ci aktywni od lat, jak również całkiem nowi, którzy wciąż dołączają. Tworzymy zespół, coraz większy i bardziej wszechstronny, dzięki czemu możemy stale poszerzać naszą działalność, realizując nowe projekty.

NISKOGLUTENOWE KOMUNIKANTY

Dzięki wyłącznym staraniom naszego Stowarzyszenia, a nawet pomimo niezrozumiałego sprzeciwu organizacji z Bydgoszczy, Episkopat Polski postanowił, iż od kwietnia 2009



wierni z celiakią w Polsce mogą przyjmować komunię św. pod postacią hostii niskoglutenowych. W maju odbyły się już pierwsze bezglutenowe komunie święte. Uważamy to za najbardziej spektakularne osiągnięcie Stowarzyszenia.

W związku z tym wydarzeniem pojawiło się wiele materiałów w mediach (m.in. programy: Fakty TVN, religia tv, artykuły w Go-

ściu Niedzielnym, Dzienniku Łódzkim i innych). Na naszej stronie internetowej zamieściliśmy notę Episkopatu w sprawie hostii, na którą można się powołać rozmawiając o komunii ze swoim proboszczem. Zachęcamy Państwa do nagłaśniania tematu i podawania na forum nazw poszczególnych parafii, w których można przyjąć komunię św. w ten sposób.

Przypominamy także, że w grudniu 2008 roku powstało pierwsze w Polsce duszpasterstwo dla osób na diecie bezglutenowej. W kościele p.w. Ducha Świętego przy ul. Długiej w Warszawie w każdą niedzielę o godz. 11.00 jest specjalna msza, podczas której można przyjąć komunię św. pod postacią niskoglutenowych hostii bez wcześniejszego zgłaszania się w zakrystii.

IV MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ CELIAKII

Dzięki współpracy ze studentami IFMSA oraz zaprzyjaźnionymi lekarzami w 2009 roku Międzynarodowy Dzień Celiakii został zorganizowany w kilku miastach Polski. W Krakowie, Katowicach, Wrocławiu i Szczecinie odbyły się konferencje i degustacje produktów bezglutenowych, a w Warszawie (tu były główne obchody) konferencja i targi żywności bezglutenowej.

W roku 2010 główne obchody V MDC odbędą się 22 maja w Warszawie (dokładne informacje znajdują się na naszej stronie internetowej), natomiast w większych ośrodkach planujemy zorganizowanie lokalnych Dni Celiakii (po informacji również odsyłamy Państwa na naszą stronę internetową). Zapraszamy serdecznie na wszystkie imprezy.



JEST PIERWSZY ODDZIAŁ - KRAKÓW

Nasze Stowarzyszenie liczy sobie już kilkuset członków z całego kraju. Chcemy rozwinąć działalność we wszystkich większych miastach Polski. Oprócz aktywności o ogólnopolskim zasięgu mamy także inny wiodący cel. Ważne jest dla nas, aby w każdym regionie Polski osobom na diecie bezglutenowej żyło się coraz lepiej. To od lokalnej społeczności celiaków i ich aktywności zależy, czy uda się na przykład namówić restauracje i kawiarnie, aby wprowadziły bezglutenowe menu, czy też aby w parafii były dostępne bezglutenowe komunikanty, albo żeby poszerzyć asortyment sklepu ze zdrową żywnością o produkty bezglutenowe. Dlatego bardzo się cieszymy, że 27 lutego 2010 w Krakowie, podczas spotkania osób na diecie bezglutenowej podjęto decyzję o powołaniu do życia pierwszego oddziału naszego Stowarzyszenia.

Serdecznie zapraszamy aktywne i chętne do działania osoby do współtworzenia kolejnych oddziałów w innych miastach, zapewniamy wszelką pomoc w tym zakresie.

SPOTKANIA W CAŁEJ POLSCE

Od jesieni 2008 roku organizujemy stale spotkania dotyczące celiakii i diety bezglutenowej w całej Polsce (Wrocław, Kraków, Rzeszów, Suwałki, Poznań, Białystok, Warszawa,

Gdańsk, Szczecin). Mamy nadzieję, że wzorem Krakowa w tych miastach niedługo powstaną oddziały Stowarzyszenia. Bardzo zachęcamy do podejmowania takich lokalnych inicjatyw. Chętnie pomożemy w zorganizowaniu każdego spotkania. Przypominamy, że Stowarzyszenie nie jest organizacją warszawską, zależy nam na tym, aby w każdym zakątku naszego kraju żyło się nam coraz lepiej.

„PRAKTYCZNE ASPEKTY ZDROWEJ I SMACZNEJ DIETY BEZGLUTENOWEJ” - WARSZTATY

Imprezę tę zorganizowaliśmy wspólnie z Oddziałem Warszawskim Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Program warsztatów obejmował m.in.: wspólne pieczenie różnych rodzajów chleba i późniejszą jego degustację, pomiar składu ciała metodą bioimpedancji, omówienie wartości odżywczej przykładowych jadłospisów uczestników, porównanie z normami żywieniowymi oraz wykłady dotyczące problemów związanych z przestrzeganiem i zbilansowaniem diety bezglutenowej.



KONFERENCJE I WSPÓŁPRACA ZE ŚRODOWISKIEM MEDYCZNYM

W 2009 roku wzięliśmy udział w dwóch konferencjach Towarzystw Pediatrycznych, trzech konferencjach organizowanych przez laboratorium Nuscana dla koncernów spożywczych; w konferencjach gastrologicznych Gastro Update w Warszawie oraz Hepato-Gastro w Krakowie i we Wrocławiu; szkoleniach organizowanych przez Instytut Praw Pacjenta; warsztatach dla dziennikarzy; konferencjach zaprzyjaźnionych stowarzyszeń (reumatyków, osób z jaskrą) i innych. Nasz aktywny udział w tego typu spotkaniach ma na celu dotarcie z informacją o Stowarzyszeniu, celiakii i diecie bezglutenowej do lekarzy i dietetyków oraz nawiązanie z nimi jak najbliższych kontaktów, aby stale poszerzać krąg współpracujących z nami osób. I muszę przyznać, że ta aktywność naprawdę procentuje – Stowarzyszenie ma coraz więcej sympatyków w środowisku medycznym w wielu miastach Polski. Stale współpracujemy także z Polskim Towarzystwem Dietetyki, z Katedrą Żywności SGGW oraz ze studentami medycyny (IFMSA).

LICENCJE

Rozpoczęliśmy akcję licencjonowania znaku „przekreślonego kłosa”, o której więcej piszemy w tym numerze. Są to

działania mające na celu rozpoczęcie konsumenckiej kontroli nad rynkiem bezglutenowym w Polsce i uporządkowanie spraw związanych z oznaczaniem bezglutenowej żywności przez producentów. Stale współpracujemy z producentami żywności z Polski i zagranicą, a zainteresowanie właściwym oznaczaniem produktów wśród nich stale rośnie.

CO JESZCZE?

Jako największa ogólnopolska organizacja pomagająca osobom z celiakią reprezentujemy nasz kraj na arenie międzynarodowej, biorąc udział w zjazdach AOECS. We wrześniu 2009 roku uczestniczyliśmy w międzynarodowym spotkaniu osób na diecie bezglutenowej na Malcie.

Staramy się także realizować naszą misję poprzez aktywność w mediach. Niedawno ktoś „życzliwy inaczej” zarzucił nam, że „robimy szum medialny wokół celiakii”. Ten „zarzut” bardzo nas ucieszył. Czyż to nie powinno być priorytetem organizacji nagłaśniającej problematykę tak zaniedbywanej choroby, jaką jest celiakia?

Na naszej stronie internetowej staramy się publikować na bieżąco listę programów telewizyjnych, radiowych oraz artykułów, w których wystąpili członkowie Stowarzyszenia (kilkadzieści materiałów) lub do powstania których się przyczyniliśmy i stale przyczyniamy.

PLANY NA NAJBLIŻSZY CZAS

Oprócz opisanych powyżej projektów, które są elementami naszej stałej działalności (Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, kolejny Międzynarodowy Dzień Celiakii, działalność wydawnicza, udział w konferencjach, promowanie znakowania żywności symbolem „przekreślonego kłosa” itd.) chcemy w tym roku skoncentrować się również na „nękaniu” naszymi problemami odpowiednich urzędów i urzędników. Wiele jeszcze jest do zrobienia w sprawie refundacji żywności bezglutenowej i wprowadzenia korzystnych dla nas uregulowań prawnych. W lipcu 2009 przekazaliśmy w ministerstwie zdrowia naszą petycję w sprawie zmian prawnych dotyczących celiakii. Pod petycją udało się nam zebrać ponad 6400 podpisów. Niestety do sukcesu jeszcze daleka droga. Jednak zbyt dużo już osiągnęliśmy, aby tracić wiarę, że kiedyś się nam uda. Zaplanowaliśmy szereg działań w tym kierunku i będziemy o nich stale informować na naszej stronie internetowej.

W kwietniu i czerwcu planujemy także dwie ciekawe imprezy dla naszych bezglutenowych pociech. Informacje na ten temat będą zamieszczone na stronie Stowarzyszenia. Mamy również nadzieję, iż wkrótce uda się nam rozpocząć organizację wspólnych bezglutenowych wyjazdów.

Rozpocniemy w tym roku jeszcze jeden duży projekt. Jego inaugurację ogłosimy podczas obchodów V Międzynarodowego Dnia Celiakii, na który wszystkich Państwa serdecznie zapraszamy. ■

Małgorzata Źródłak

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
ul. Pasaż Ursynowski 7, klatka nr 6, lokal U-19
Warszawa – Ursynów (przy metrze Stokłosy)

tel.: (22) 253 04 97, czynne: pn. 10.00 - 18.00,
wt. 10.00 - 14.00, czw. 10.00 - 14.00

adresy mailowe: info@celiakia.pl
lub a.marczewska@celiakia.pl



Dlaczego warto mieć nasze produkty na półce?

- ✓ Jesteśmy producentem wyrobów z kurczaka obecnym na rynku od ponad 25 lat
- ✓ Oferujemy szeroką gamę **produktów bezglutenowych**, wszystkie przebadane przez Instytut "Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka"
- ✓ Nasza marka to wysoka jakość, bezpieczeństwo i sprawdzone walory smakowe
- ✓ Technologia produkcji, ścisła kontrola służb sanitarno-weterynaryjnych, System Bezpieczeństwa HACCP oraz międzynarodowe standardy jakości BRC i IFS gwarantują bezpieczeństwo i wysoką jakość oferowanych przez nas produktów
- ✓ Do produkcji wykorzystujemy surowce najwyższej jakości

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

Produkty z Konspolu wzbogacą i urozmaicą Państwa dietę bezglutenową.



Paróweczki
z kurczaka 140g



Poleđwiczka
z kurczaka 90g



Szyneczka
Kogucik 250g



Pasztecik
Kogucik 110g



Poleđwiczka
Kogucik 250g

Więcej produktów znajdziesz na naszej stronie internetowej www.konspol.com.pl
Konspol Holding Sp. z o.o., ul. Grottgera 40, 33-300 Nowy Sącz,
tel. (+4818) 443 57 27, 449 55 00, fax. (+4818) 443 57 43,
www.konspol.com.pl, www.konspolki.pl

Wielkanoc

Wielkanoc w rodzinnym domu...

Każdy z nas ma w pamięci rozchodzący się aromat świeżo upieczonych ciast, gotowanej w domu wędzonej szynki i widok gruntownie wysprzątanego mieszkania.



Tradycja nakazuje, aby podczas śniadania wielkanocnego – jedynego w ciągu roku śniadania, które czasem trwa aż do kolacji – na stole pojawił się określony zestaw dań. Na stole znajdują się więc: półmisek wędlin, żurek na „święconce”, jajka, sos wielkanocny i sos tatarski, ćwikła, chrzan z jajkiem, marynaty, a ze słodkości: mazurek, sernik, babka i makowiec. Będą oczywiście pisanki oraz baranek – dawniej z ciasta lub z masła, a obecnie najczęściej z cukru.

Wędliny zaczęto wyrabiać w Polsce w XIV wieku. Zawsze należały do ulubionych potraw Polaków. Także dzisiaj trudno sobie wyobrazić świąteczne śniadanie bez półmiska wędlin.

Ponieważ ostatnio coraz trudniej o wędliny smaczne, a zarazem bezpieczne dla osób na diecie bezglutenowej, proponujemy samemu upiec mięsa. Wybieramy wędliny zdecydowanie różniące się między sobą. Na przykład: gotowana wędzona szynka (z pewnego źródła!), pieczony indyk w orientalnej marynacie, schab nadziewany suszonymi śliwkami lub morelami, domowy pasztet (oczywiście bez glutenu), karczek nadziewany całymi ząbkami czosnku, pieczona biała kiełbasa (z pewnego źródła!).

WĘDLINY – PUŁAPKA DLA OSOBY NA DIECIE BEZGLUTENOWEJ.

Czyste mięso wolne jest od dodatków „uszlachetniających”. Natomiast wędliny stanowią dla osoby na diecie bezglutenowej prawdziwą pułapkę. W procesie produkcyjnym dodaje się do wędlin ogromną ilość substancji. Są to:

stabilizatory – umożliwiają dokładne rozprowadzenie substancji, która nie jest rozpuszczalna w danym produkcie spożywczym; do substancji stabilizujących zalicza się emulgatory, środki zagęszczające (tutaj może ukryć się gluten!) i żelujące

przeciwutleniacze – zabezpieczają przed jęłceniem i zmianą barwy (podczas wielotygodniowego leżenia na półkach sklepowych!)

konserwanty – przedłużają trwałość produktu (do tygodnia, miesiąca, a czasem nawet roku!)

barwniki (zachęcają nas do kupna ładnym, apetycznym kolorem, np. szyneczki)

stabilizatory barwy – same nie mają właściwości barwiących, lecz pomagają zachować naturalne zabarwienie danego artykułu spożywczego w czasie jego obróbki i przechowywania.

Do wędlin dodaje się również białka (białka mleka, sojowe, białka zbożowe - gluten!), które są tanie, więc obniżają koszt produkcji, wielofosforany, które zatrzymują wodę w produkcie, cukier, mieszanki smakowe oraz substancje wzmacniające smak i zapach (tutaj również może ukryć się gluten!).

Taka wędlina to prawdziwa bomba z alergenami.

Czytanie etykiet nie zawsze przynosi dobre rezultaty, gdyż nie wszyscy producenci rzetelnie informują o składzie surowcowym. Osobom poddanym ograniczeniom dietetycznym (z alergią, z nietolerancjami czy z celiakią) taka nierzetelność niesłychanie utrudnia życie.

Aby mieć pewność, że wędlina, którą zjemy, jest na pewno bezpieczna, najlepiej przygotować ją w domu. Bywa to pracochłonne, ale ma jedną nieocenioną zaletę - wiemy, co jemy. Dzisiaj proponujemy 2 przepisy na domowe wędliny: na pierś z indyka w orientalnej marynacie oraz pasztet z mięs mieszanych.



Pierś indyka w orientalnej marynacie

Zawsze wydawało mi się, że z piersi indyka nie da się nic zrobić, bo taka jej uroda, że musi być zawsze sucha i wiotkawa. Tak było do momentu, kiedy spróbowałam indyka w orientalnej marynacie. Mięso jest kruche i soczyste (ale uwaga - nie można go piec za długo!), a podczas pieczenia po domu roznosi się fantastyczny zapach.

W moim domu wędlina ta pojawiała się ostatnio dosyć często, dlatego proponuję ją również Państwu. Dzięki dużej ilości przypraw korzennych jest to również danie klasycznie świąteczne.

Taką pieczeń z indyka można także podać na ciepło, zaprawiając sos mąką ziemniaczaną i odrobiną śmietany.

Składniki:

- duża pierś indyka (1,2-1,5 kg)

Marynata:

- 1/4 szklanki soku z pomarańczy (lub z ananasa)
- 4 łyżki octu z białego wina (soku z cytryny lub kwaśnego soku z winogron)
- 1/4 szklanki jasnego sosu sojowego bezglutenowego - niekoniecznie
- 4-5 łyżek oliwy
- 1 łyżka miodu lub brązowego cukru – kto nie może słodkiego, może pominąć
- 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu lub tymianku
- 1/2-1 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 1 łyżka ziela angielskiego, zmielonego
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego lub zmiążdżonego w moździerzu
- 2 ząbki czosnku, zmiążdżone
- 1 łyżeczka soli
- Szczypta pieprzu Cayenne - wg uznania

Sposób wykonania:

Wymieszać składniki marynaty i zalać nią pierś indyka. Przykryć, odstawić na 12 godzin (najlepiej na noc) do lodówki, aby mięso przeszło aromatem przypraw. Dwa – trzy razy obrócić mięso w marynacie. Rano mięso wyjąć na 2 godziny z lodówki, aby uzyskało temperaturę pokojową. Mięso wraz z marynatą umieścić w naczyniu żaroodpornym, przykryć. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C. Czas pieczenia zależy od wagi mięsa – zwykle około 50 minut na 1 kg mięsa. Studzić w marynacie. Jeśli nie dodajemy sosu sojowego, należy dodać trochę więcej soli. Nie należy przetrzymywać indyka w piekarniku – zbyt długo pieczony staje się suchy.

Radę:

Pieczeni nie należy podawać na stół od razu po wyjęciu z piekarnika. Każde mięso pieczone skorzysta na smaku i fakturze, jeśli po upieczeniu „odpocznie” przez 10-15 minut. W tym czasie temperatura się w nim wyrówna, a wilgoć w jego wnętrzu rozłoży się równomiernie.

Pasztet z mięs mieszanych**Składniki:**

- po 25 dag mięsa bez kości: wieprzowego, chudego wołowego, drobiowego
- 30 dag tłustego podgardla lub słoniny
- 20 dag wątróbki (dowolnej)
- 2 średnie marchewki
- 1 pietruszka
- plaster selera (10 dag)
- 2 średnie cebule
- 3 jajka
- 1-2 ząbki czosnku

Przyprawy:

- 10 ziaren ziela angielskiego, 1 duży liść laurowy, 10 – 15 ziaren pieprzu czarnego, ½ -1 łyżki mielonej gałki muszkatołowej, ½ łyżeczki mielonego imbiru, szczypta pieprzu Cayenne, sól i pieprz według uznania

Sposób wykonania:

Mięso i podgardle pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do garnka, zalać wodą tak, aby mięso było zakryte. Dodać cebule, jarzyny, ziele angielskie, pieprz w ziarnach, liść laurowy. Gotować do miękkości (około 1 godzinę). Osobno ugotować wątrobę (około 15 minut). Mięsa, podgardle, wątróbkę, warzywa zmielić w maszynce do mięsa (najlepiej 2-3 razy). Dodać jajka, gałkę, imbir, sól, pieprz Cayenne, czarny pieprz. Masa musi być mocno doprawiona. Wyrobić. Formę napęlić masą pasztetową, wierzch wyrównać. Przykryć pokrywką lub folią aluminiową, piec 40-45 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Pod koniec pieczenia można odkryć, aby wierzch lekko się zrumienił. Pasztet ostudzić, wstawić do lodówki na kilka godzin. Wyjmować z formy dopiero po całkowitym ostudzeniu. Do pasztetu podajemy żurawinę, brzosznicę i inne słodkie marynaty.

Komentarz autorki:

Jeśli masa mięsna jest bardzo sucha można dodać parę łyżek wywaru, w którym gotowało się mięso.

ŻUREK NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

W kuchni polskiej żurek zajmuje wyjątkowe miejsce. Jest to jedna z najstarszych polskich zup. Dawniej była to zupa ludzi

ubogich, jadana niekiedy nawet trzy razy dziennie. Najczęściej jadano postny żur, niezabielany (lub zabielany mlekiem), ze śledziem lub grochem.

Z czasem smak żuru docenili również ludzie zamożni – wzbogacając go mięsami i jajami. Obecnie prawie każdy region Polski ma własny, charakterystyczny sposób przyrządzania żuru.

W wielu domach jada się go w Wielki Piątek – w wersji postnej oraz podczas śniadania wielkanocnego – w wersji bogatej, na święconce (dodajemy do żurku jajka, szynkę, kielbasę i chrzan – wszystko z koszyczka). Taki żurek smakuje wyjątkowo.

Smakosze jadają żurek przez cały rok. Znanych jest wiele jego wersji: „czysty” podawany w kubeczku lub filiżance, do popijania lub z różnymi dodatkami: z jajkiem, z białą kielbasą, z chrzanem, na wędzonce, z podsmażoną cebulką i zwykłą kielbasą, z ziemniakami pokrojonymi w kostkę i ugotowanymi w zupie, z ziemniaczanym puree okraszonym słoninką z cebulką i podanym na osobnym talerzyku, ze śmietaną lub bez.

Ile domów, tyle żurków, a każdy inaczej smakuje. Nic zatem dziwnego, że po przejściu na dietę bezglutenową bardzo nam żurku brakuje (jak pamiętacie zakwas żurkowy otrzymuje się z mąki żytniej – dla nas niedozwolonej). Każdy z nas przechodzi etap prób uzyskania smaku zbliżonego do zapamiętanego oryginału. Jedni próbują wywar jarzynowo-kielbasiany podprawić mąką bezglutenową (kukurydzianą, gryczaną, ryżową), zakwaszając żurek sokiem z kiszonych ogórków, z kiszonej kapusty lub serwatką. Inni nie ustają w próbach uzyskania zakwasu z dozwolonych mąk (gryczanej, z brzoźwego ryżu, kukurydzianej, jaglanej). O sukcesach i porażkach w hodowaniu zakwasu można poczytać na naszym forum. Jest to temat rzeka.

Mnie zachwycił, genialny w swojej prostocie, przepis podany na forum parę lat temu przez „Maćka Krzysztofa”. Wielokrotnie robiłam żurek według tego przepisu. Smakiem do złudzenia przypomina „glutenowy” oryginał. Sądząc po ogromnej ilości podziękowań na forum żurek zachwycił nie tylko mnie. Dlatego mając na uwadze tych wszystkich, którzy nie mają dostępu do naszego forum internetowego (oraz tych, którzy gubią się w jego gąszczu) podaję przepis:

Żurek „Maćka Krzysztofa”

Przepis na 4-6 porcji

Składniki:

- kawałek surowego boczku wędzonego ok. 10 dag (lub innej wędzonki)
- 5 kromek chleba bezglutenowego (najlepiej jakiś ciemny razowy np. gryczany)
- 3-4 suszone grzyby
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- sok z cytryny

Przyprawy:

- listek laurowy, 3-4 ziarna ziela angielskiego, 8 ziaren pieprzu, sól, pieprz mielony
- do zabielenia: sprawdzona śmietana lub jogurt naturalny

Sposób wykonania:

W niewielkiej ilości wody namoczyć na parę godzin suszone grzyby. Zagotować 2 litry wody, dodać chleb, namoczone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, boczek, obraną cebulę, zmiądzdżony czosnek i przyprawy. Gotować aż chleb się rozgotuje. Zakwasić sokiem z cytryny, podprawić śmietaną lub jogurtem, odstawić na 2 godziny, aby się „przegryził”. Podawać z jajkiem, kielbasą itd.

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

Uwagi:

Żurek jest prosty i szybko się go robi. Jeśli ktoś woli rzadsze zupy, może go rozcieńczyć, dodając serwatkę, maślanek lub sok z kiszonych ogórków. Można do gotowania dodać parę pokrojonych w kostkę ziemniaków. Ja doprawiam go jeszcze sporą ilością roztartego w palcach majeranku.
(autor: Maciej Stuła)

Chrzanica „Maćka Krzysztofa”

Smak chrzanicy jest podobny do żurku.
Przepis na 4 osoby:

Składniki:

- ok. 10 dag surowego wędzonego boczku
- 3-4 suszone grzyby
- kielbasa (po kawałku dla każdej osoby - najlepsza surowa wędzona)
- 3-4 kromki ciemnego chleba bezglutenowego
- 1-2 łyżki tartego chrzanu (najlepiej własnej roboty)
- 1/2 szklanki śmietany
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Namoczyć na parę godzin opłukane grzyby w niedużej ilości wody. Zagotować 1 i 1/2 litra wody, dodać grzyby suszone wraz z wodą, w której się moczyły, boczek wędzony, kielbasę, chleb. Gotować do rozgotowania chleba. Zestawić z ognia, dodać chrzan i śmietanę. Doprawić solą i pieprzem.

Uwagi:

Ilość chrzanu uzależniona jest oczywiście od indywidualnych gustów. Po dodaniu chrzanu zupy już nie gotujemy, aby chrzan nie stracił ostrości.
(autor: Maciej Stuła)

Żurek „Sheep”

Bardzo smakowity!
Przepis na 4-6 osób:

Składniki:

- mała włoszczyzna (2 marchewki, 1 pietruszka, pół pora, pół selera)
- cebula
- łyżka oleju
- kielbasa lub wędzonka (5-10 dag lub według uznania)
- 5 ziemniaków
- 2 łyżki mąki sojowej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki czubate mleka w proszku

Przyprawy:

- liść laurowy, majeranek, ziele angielskie, sól, pieprz, czosnek 1-2 ząbki, zielona pietruszka

Sposób wykonania:

Do 2 litrów zimnej wody wrzucić: pokrojoną drobno włoszczyznę, ząbek czosnku, 2 ziarenka ziela angielskiego, liść laurowy. Zagotować. Cebulę posiekać, podsmażyć na oleju (osoby na diecie lekkostrawnej mogą tylko podpieć i posiekać) i dodać do garnka. Dorzucić pokrojoną wędzonkę. Gotować na wolnym ogniu. Po 30 minutach dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, dodać przyprawy. Po następnych 20 minutach rozrobić w kubeczku z zimną wodą mąkę sojową, ziemniaczaną oraz mleko w proszku i powoli mieszając,

dodać do zupy. Gotować jeszcze ok. 5-10 minut – do miękkości ziemniaków. Na dnie talerzy ułożyć pokrojone na połówki jaja, posypać posiekaną natką, wlać zupę, dodać kefir.

Dodatki:

2-4 jaja ugotowane na twardo, łyżka kefiru na każdy talerz
(autorka: Maria Górzyńska)

Komentarz autorki przepisu:

Ja zakwaszam najchętniej serwatką (jeśli robię własny twarożek) albo maślaną. Resztki mięsne (pieczeni, wędlin, kielbas) są świetną podstawą do żurków poświątecznych. Trzeba je pogotować w wodzie, dodać przyprawy - dwa ząbki czosnku, listek i ziele, sól, majeranek, pieprz. Dorzucić trochę włoszczyzny, ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować do miękkości ziemniaków. Dodać serwatkę lub maślaną i pogotować jeszcze kilka minut. Zagęścić łyżką mąki gryczanej rozbełtanej w połowie kubeczka zimnej wody. Ta mąka jest wytrawna i pachnie jak zakwas z razowego chleba. Można dodać łyżkę chrzanu. Posypać natką, można dodać jogurtu lub śmietany na talerze. Pyszności!

CIASTA WIELKANOCNE



Marchewkowiec

Składniki:

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 szklanki mąki bezglutenowej (dowolny uniwersalny mix)
- 1/2 szklanki oleju
- 2 szklanki startej na wiórki marchewki

Polewa:

- 1/4 kostki margaryny
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki wody
- 1/2 łyżeczki octu lub soku z cytryny

Sposób wykonania:

Przygotowaną tortownicę wysmarować olejem. Oprószyć lekko dowolną mąką bezglutenową. Wymieszać suche składniki: mąkę bezglutenową, cynamon, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia. Jajka ubić z cukrem na puszysty krem. Dodać olej i marchewkę, zmiksować. Dodawać porcjami suche składniki, cały czas miksując. Wyłożyć ciasto do tortownicy, wyrównać łyżką powierzchnię, wstawić do piekarnika

nagrzanego do 160-180°C. Piec około 40 - 45 minut lub do momentu, aż patyczek wbity w środek ciasta będzie suchy. Na ostudzone ciasto wylać polewę kakaową. Zagotować składniki polewy, cały czas mieszając, uważać żeby nie przypalić. Ostudzić. Chłodną polewą poleć ciasto.
(autorka wersji bezglutenowej: Ania Marczevska)

Komentarz autorki:

Używam często mąki gryczanej. Ciasto wychodzi piękne i pachnie jak piernik. Próbowałam wersji tego ciasta z mąką białą i z bakaliami (trochę orzechów włoskich i skórek pomarańczowych) - też było rewelacyjne. Ach! I jeszcze jedna wersja tego ciasta może się Wam spodobać - nazwa robocza „Cukiniowiec”. Wszystko robi się tak, jak w podanym przez Anię przepisie, ale zamiast marchewki dodajemy 2-3 szklanki startej na grubych oczkach cukinii. Ciasto jest świeże i wilgotne prawie przez tydzień. Mniemam...Tylko raczej nie na Wielkanoc. A co do polewy- jeśli doda się odrobinę mąki ziemniaczanej (małą łyżeczkę), to polewa będzie bardziej kleista i będzie przypominać w smaku czekoladę.

Ciasteczka z kleiku ryżowego

Ciasteczka te są smaczne, chrupiące, lekko ciągnące w środku, o delikatnym kokosowym smaku. Można zrobić z kleksem dżemu na środku, ale są równie smaczne bez.

Składniki:

- 1 paczka kleiku ryżowego dla dzieci (190 g) – bez dodatków
- 3 jajka
- 1 kostka miękkiego masła (250 g)
- 1 płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- pół szklanki cukru
- cukier waniliowy (16 g) (niekoniecznie)
- 4 czubate łyżki wiórków kokosowych
- 4 czubate łyżki sezamu
- dżem do wypełnienia ciastek

Sposób wykonania:

Wymieszać suche składniki. Dodać miękkie masło i jajka. Wyrobić dłońmi. Formować kulki wielkości małego orzecha włoskiego, układać w niewielkich odległościach (trochę urosną) na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. W każdej kulce zrobić wgłębienie okrągłym końcem drewnianej łyżki (lub paluszkim). Piec w temperaturze 180°C przez 15-20 minut do jasnożółtego koloru. Trzeba uważać, bo jak pieką się zbyt długo, robią się suche. Po ostudzeniu napełnić wgłębienia dżemem. Z przepisu wychodzą 2 duże talerze ciastek.
(autor trudny do ustalenia – przepis znany i lubiany)

Mazurek orzechowo-makowy

Ten mazurek upiekłam z przepisu „Agniesi” na babkę makową bez mąki. Ciasto jest rewelacyjne – pyszne, wilgotne, długo zachowuje świeżość.

Składniki:

- 200 g masła
- 8 żółtek
- 8 białek
- 250 g cukru
- 300 g maku
- 150 g drobno mielonych orzechów laskowych
- cukier waniliowy

- ½ łyżeczki mielonego cynamonu lub parę kropli aromatu rumowego
- cukier puder
- gorzka czekolada oraz suszone owoce do dekoracji

Sposób wykonania:

Mak sparzyć, zmielić w maszynce do mięsa. Roztopić masło, ostudzić. Ubić żółtka z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę, dodać chłodne roztopione masło, zmielony mak, cynamon i zmielone orzechy. Ubić białka na pianę i dodać do masy makowo-orzechowej delikatnie mieszając. Wyłożyć do dużej, płaskiej blaszki, wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównać wierzch. Piec około 45 - 50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 °C. Ostudzić nie wyjmując z blaszki. Roztopić czekoladę w kąpieli wodnej. Udekorować mazurek esami floresami z czekolady i suszonymi owocami. Orzechy laskowe można zastąpić innymi orzechami (można dać mieszankę różnych orzechów). Ciasto musi całkowicie wystygnąć przed wyjęciem. Można je przełożyć masą (np. budyniową). Uwaga dla tych, którym przepis wydaje się pracochłonny - na rynku jest dostępny mak mielony i tarte orzechy. Czas przygotowania ciasta bardzo się wówczas skraca.
(autorka: Agnieszka Rutkowska)

Babka kokosowa „Kasinki”

Ekspresowe łatwe ciasto. Można z niego zrobić małe babeczki - zdjęcie u dołu.

Składniki:

- 5 jajek
- 2 szklanki mąki bezglutenowej (dowolny mix)
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- ½ szklanki majonezu lub oleju
- 1 płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Sposób wykonania:

Foremkę do pieczenia babek (z kominkiem lub bez) wysmarować olejem, oprószyć dowolną mąką bezglutenową lub bezglutenową bułką tartą. Wymieszać w misce mąkę, proszek do pieczenia, wiórki kokosowe i cukier waniliowy. Jaja ubić z cukrem na puszystą masę. Dolewać olej (lub majonez) na zmianę z mieszanką suchych składników, cały czas miksując. Gładkie ciasto wlać do foremki, wyrównać wierzch, wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w 180°C około 45-50 minut, sprawdzić patyczkiem czy ciasto jest upieczone. Wiórki kokosowe można zastąpić makiem. Babkę można także polukrować lub oblać polewą.
(autorka: Katarzyna Kołodziejska) ■

Grażyna Konińska
Zdjęcia: Katarzyna i Jerzy Sadownik



INNE NOWOŚCI:

- produkty ekstrudowane (Glutenex) kukurydziane lub ryżowe, dobre do mleka na śniadanie lub jako przekąska w ciągu dnia
- bułki do zapiekania (ciabatty i bagietki - Schär), przyrządzamy je samodzielnie w piekarniku, w ciągu kilku minut mamy pachnące, rumiane i ciepłe pieczywo
- produkty bez skrobi pszennej - serie mąk, pieczywa i ciastek (są jej pozbawione wszystkie produkty firmy Schär oraz coraz więcej produktów polskich producentów Bezgluten, Balviten)
- produkty dla diabetyków - w ofercie firmy Glutenex są produkty bezglutenowe przeznaczone jednocześnie dla osób z cukrzycą (niestety u coraz większej ilości dzieci z cukrzycą 1 typu jest jednocześnie diagnozowana celiakia, zaś połączenie obu tych schorzeń i diet jest dużym wyzwaniem)
- ciasta w proszku, płatki śniadaniowe i musli (Bezgluten, Glutenex).

SŁODYCZE

Osoby na diecie mają tu pełen wybór! Każdy z producentów ma bogatą ofertę ciast, ciasteczek, herbatników, wafli itd. Tylko niestety ilość kalorii taka sama jak w słodyczach „glutenowych”...

Na lato są wafle – różki do lodów i do rurek z kremem. Dla tych, którzy patrzą z zazdrością na jedzących glutenowe „Raffaello”, są jasne kulki z kremem i kokosem „Angello” i ciemne kulki z kremem i orzechami „Federico” (Bezgluten). Doskonałe są też michałki i galaretki z Glutenexu i palmariny ze Smaku Życia (Ultraeuropy). Mamy nawet specjalne cukierki dla piłkarzy (Smak Życia)! Czy to już w związku z Euro 2012 ?!

W następnym numerze: rynek pieczywa chrupkiego, bezglutenowe wędliny i nabiał. ■

Anna Marczevska

EKOWIARNIA

– z miłości do natury

Pewnego chłodnego, październikowego popołudnia 2008. roku, po kilkumiesięcznych remontowych trudach oraz wieloletnich marzeniach o kawie z własnej maszyny w końcu udało się nam ją wypić. W gronie najbliższych znajomych zmieliłyśmy starannie czyste ziarno peruwiańskiej arabiki... zapach był powalający, a świadomość uśmiechniętych zbieraczy była dopełnieniem wrażeń, na które tak długo czekałyśmy. Ekowiarnia powstała z miłości do natury i do drugiego człowieka; z zamiłowania do kucharzenia i z przyjemności, jaką czerpie się widząc umorusane od gryczanych słodkości buzie. Wszystko, co wychodzi z ekokuchni jest proste, dla wielu naszych gości nowe.

Powracając do starych i zapomnianych produktów staramy się zatrzymać czas. Wiedząc o tym, że dla wielu osób na specjalnych dietach wyjście do kawiarni nie należy do przyjemności (lub jest tylko marzeniem) Ekowiarnia pragnie przełamać stereotyp. Wybierając naturalnie bezglutenowe produkty, wprowadzając zamienniki dla produktów mlecznych, czy nie używając jaj, staramy się by każdy znalazł u nas coś dla siebie. Specjalnością kawiarni są przepyszne, pełnowartościowe ciasta. Wybór śniadań, salat, zup czy zapiekanek staropolskich sprawia, że o każdej porze dnia można u nas zjeść coś pożywne lub lekkie.

Zapraszamy: ul. Ratajczaka 18, Pasaż Apollo, Poznań.

<http://ekowiarnia.pl/>



Teff – wartościowa alternatywa w diecie bezglutenowej

Milka abisyńska (teff) jest bardzo starym zbożem bezglutenowym, udomowionym w północno-wschodniej Afryce jeszcze przed narodzeniem Chrystusa. Obecnie w Etiopii uprawianych jest wiele odmian teff. Niektóre, o krótkim okresie wegetacji dają dwa plony w jednym roku, co zaspokaja 2/3 zapotrzebowania tego kraju na żywność. Roślina ma małe wymagania glebowe i rośnie nawet przy skrajnie niskich opadach deszczu. Siana jest głównie na terenach podgórskich i górskich, toleruje przymrozki. Ziarna teff są bardzo drobne – mają ok. 1 mm długości – rolnik jedną garścią nasion może obsiać całkiem duże pole. Ma to też swoje minusy, gdyż ziarna często wzrastają za gęsto, nierównomiernie i bezładnie, co uniemożliwia mechaniczne odchwaszczanie, zmuszając rolników do stosowania sporych ilości środków chwastobójczych.

Ziarno może mieć kolor od mlecznobiałego do prawie czarnego, choć najbardziej popularne są białe, czerwone i brązowe. Im ciemniejszy kolor, tym mocniejszy aromat. Pomimo słabszego aromatu najdroższe są białe odmiany teff.

W Etiopii tradycyjnie uprawia się teff na mąkę do wypieku lokalnego „chleba” o nazwie injera, pieczonego na zakwasie, w postaci dużych miękkich naleśników, czasem do produkcji płatków. Ziarno jest również wykorzystywane do wytwarzania miejscowych napojów alkoholowych. Słomą z teff karmi się bydło, używa się jej również jako domieszki do gliny wykorzystywanej do tynkowania ścian budynków gospodarczych. Owady i gryzonie zazwyczaj nie niszczą zapasów teff i dlatego w Etiopii zboże to uchodzi za cenną rezerwę na czas głodu, którą można przechowywać przez wiele lat.

Teff jest tak ważnym i wartościowym zbożem w Etiopii, że jego dotychczasowa nieobecność w krajach rozwiniętych jest wprost zadziwiająca. Oczywiście są kraje, w których teff było i jest uprawiane do celów spożywczych (Jemen, Kenia, Indie, Malawi) lub na paszę dla zwierząt (południowa Afryka i Australia), ale nigdy nie było ono zbożem uprawianym powszechnie.

W ostatnich latach w Europie i w USA panuje moda na kuchnię afrykańską. Wiele dużych miast, jak Nowy Jork, Chicago, San Francisco, Rzym czy Frankfurt ma restauracje, w których podaje się injerę, co może stanowić ważną pozycję w menu turystów na diecie bezglutenowej. A ponieważ prawdziwa injera musi być z teff, zaczęto je uprawiać na szerszą skalę w południowej Afryce, USA, Kanadzie, Australii i Kenii.

DLACZEGO WARTO ZAINTERESOWAĆ SIĘ TEFF?

Teff nie zawiera glutenu. To niedoceniane przez lata zboże dziś może doskonale uzupełniać dietę bezglutenową. Składem przypomina proso, ale zawiera jeszcze większą ilość niezbędnych w diecie aminokwasów, można wręcz powiedzieć, że jest pod tym względem zbożem doskonałym. Ma też unikatowy, w porównaniu z innymi zbożami, skład mineralny.

Obok dużej zawartości wapnia, żelaza i magnezu, wyróżnia je zasobność w kwas foliowy. Ze względu na bardzo małe rozmiary nasion mieli się je zawsze w całości – dzięki temu mąka zawiera dużo błonnika. Ważną zaletą tego zboża jest też trwałość ziarna podczas przechowywania w warunkach domowych (jest odporne na jęczenie).

Można z niego przygotować naleśniki, placki, ugotować z całego ziarna owsiankę, upiec z mąki ciasto, muffinki, biszkopty, używać jako panierki, do zapiekaneek, zagęszczać nim sosy i zupy itp.

Mąka z dodatkiem teff doskonale nadaje się do produkcji chleba na zakwasie. Wyroby piekarnicze wytwarzane z wykorzystaniem fermentujących mikroorganizmów charakteryzują się lepszymi właściwościami. W mące z teff pod wpływem fermentacji powstają liczne pęcherzyki gazu, korzystnie wpływające na końcową jakość wypieku.

W kuchni obok trwałości dużą zaletą teff jest także szybkość gotowania – ok. 10–20 minut.

W Etiopii uważa się, że jeden chlebek injera dziennie umożliwia przetrwanie bez innych pokarmów zawierających białko, natomiast dwie injery gwarantują pełnię zdrowia.

Może warto o tym pamiętać kiedy myślimy o wzbogaceniu naszej bezglutenowej diety?

Grażyna Konińska

Oryginalne wyroby z teff

Injera – cienki, miękki, elastyczny naleśnik z teff pieczony na zakwasie. W cieście jest mnóstwo pęcherzyków wypełnionych powietrzem, dzięki czemu jest on sprężysty. Injerę można upiec z innego ziarna, ale jedynie zrobiona z teff pozostaje miękka przez 3 dni, zachowując swoją pęcherzykową strukturę; zrobiona z pszenicy, sorgo lub jęczmienia twardnieje i wysycha już po jednym dniu

Kita – słodki, płaski, pieczony bez zakwasu placek, podobny do placków chapatti

Nifro – gotowany teff

Kolo – teff prażony z innymi ziarnami

Tela – piwo na bazie fermentowanego ziarna teff

Katikala – mocniejszy od tela napój alkoholowy z teff

Dimiso (chifko) – tradycyjna afrykańska przekąska przygotowywana z teff, cukru i prażonych nasion roślin oleistych (sezamu, olejarki abisyńskiej i słonecznika)

Muk – potrawa w rodzaju owsianki ugotowana z ziarna teff

Bibliografia:

1. „Lost Crops of Africa: Volume I: Grains” Authors: Board on Science and Technology for International Development, Office of International Affairs, National Research Council
2. Kamil K. Hozyasz, Małgorzata Słowik „Teff - cenne zboże bezglutenowe”
3. Marian Nowiński „Dzieje upraw i roślin uprawnych”



Ultraeuropa

Żywność Bezglutenowa

Oferujemy

Pieczywo bezglutenowe:
chleby, bulki, bagietki, pizza

Wyroby cukiernicze bezglutenowe:
ciasta, babeczki, ciasteczka, tartaletki,
palmariny, rogaliki

Mieszanka do wypieku ciasta czekoladowego

Cukierki czekoladowe



ULTRAEUROPA Sp. z o.o.

34-300 Żywiec, ul. Łączna 20a

tel. 033 862 05 55, fax 033 862 05 56

e-mail: biuro@glutenfree.com.pl

www.glutenfree.com.pl

WE CARE



Bezglutenowy

wypiek w 5 minut



Po sukcesie pysznych bułeczek Ciabatta, Państwo bezglutenowy mistrz piekarski, Dr. Schär, przygotował trzy nowe przysmaki do podpieczenia: bagietkę **Baguette**, mini bagietkę **Mini-Baguette** oraz wieloziarnistą **Ciabatta Rustica**. Poznajcie Państwo smak chrupiących, jeszcze ciepłych bułeczek – jak prosto z piekarni. Podpieczone pozostają świeże przez cały dzień. Dbamy o Państwa przyjemność jedzenia, gdyż Państwo są dla nas najważniejsi.

Wszystkie nasze specjalności znajdziecie Państwo na stronie www.schaer.com



NOWOŚĆ

Schär to numer 1 w Europie w wyrobie żywności bezglutenowej:

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