ISSN 2081-6521
Nr 5

Wydanie bezpłatne dla członków Stowarzyszenia

Bez glutenu

Magazyn wydawany przez
Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej

Od jelit do mózgu – toksyczny gluten

"Gdy wiemy co nam dolega, już jesteśmy wygrani" – rozmowa z Ewą Wencel

Niebezpieczne związki: cukrzyca i celiakia

Szczęśliwe dziecko z celiakią? – spojrzenie psychologa

Turcja i Indie bez glutenu

Fotolia.com

Drodzy Czytelnicy,

W tym wydaniu „Bez glutenu", znacznie obszerniejszym niż dotychczas, prezentujemy Państwu bliżej szereg zagadnień medycznych i związanych z dietą bezglutenową. Poruszamy tematy, o których mówi się w Polsce niewiele lub prawie wcale: neurologiczne, psychiatryczne czy stomatologiczne objawy nietolerancji glutenu, nadwrażliwość na gluten. Wierzymy, że kropla drąży skałę i z czasem uda się przekonać lekarzy różnych specjalności, że celiakia to nie tylko biegunka i ból brzucha.

Coraz więcej osób cierpi jednocześnie na celiakię i cukrzycę, dlatego postanowiliśmy sprawdzić, jak wygląda asortyment dostępnych produktów bezglutenowych wskazanych dla cukrzyków. Zbadaliśmy także, jaką ofertę mają dla nas duże sieci handlowe – dyskonty i hipermarkety. Wnioski nie są zachwycające, ale jest nadzieja na poprawę tej sytuacji w najbliższej przyszłości. Zwłaszcza, że liczba licencjonowanych produktów bezglutenowych jest coraz większa.

Tych, którzy mają problemy z akceptacją diety, zachęcamy do lektury artykułu z nowego cyklu porad psychologicznych, a także pełnego optymizmu wywiadu ze znaną aktorką, panią Ewą Wencel, która opowiada o swoim życiu bez glutenu. A o tym, że dieta bezglutenowa nie musi odbierać nam radości podróżowania, przekonamy się z artykułów o wyprawie do Indii lub nieco bliżej - Węgier, Turcji, Włoch czy Berlina.

Zachęcamy do wypróbowania ciekawych przepisów kuchni tureckiej, a także zapoznania się z ciekawostkami dotyczącymi ryżu. Okazuje się, że wciąż można się o nim dowiedzieć czegoś nowego.

Dużo piszemy też o programach i projektach prowadzonych przez Stowarzyszenie. Tak prężna i aktywna działalność w całej Polsce nie byłaby możliwa, gdyby nie coraz liczniejsze grono naszych lokalnych liderów. Z dumą prezentujemy ich działalność i zachęcamy do współpracy wszystkie osoby, które chciałyby się w nią włączyć.

W imieniu całego Zespołu życzę przyjemnej lektury.

Małgorzata Źródlak, Prezes Stowarzyszenia

Bez glutenu

Magazyn wydawany przez
Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej
Adres korespondencyjny: skrytka pocztowa 22, 02-796 Warszawa 138
tel. +48 888 205 528 , www.celiakia.pl, info@celiakia.pl
***Redakcja**: Grażyna Konińska, Joanna Kostrubiec, Anna Marczewska, Paulina Sabak, Małgorzata Źródlak*
***Skład DTP i druk:** Edit*
***Korekta**: Aneta Grabowska, Emilia Słomińska*
***Wydano:** listopad 2013*
Uwaga! Przedruk, kopiowanie, skracanie, wykorzystanie tekstów lub ich fragmentów opublikowanych w „Bez glutenu" wymaga zgody Redakcji.

Spis treści

Medycyna
2 ***Tego prawdopodobnie nie dowiecie się od swojego lekarza…*** *Redakcja*
2 ***Nadwrażliwość na gluten niezwiązana z celiakią (Non-Coeliac Gluten Sensitivity, NCGS)*** *Magdalena Golachowska*
7 ***Od jelit do mózgu – neurologiczne i psychiatryczne objawy nietolerancji glutenu,*** *Małgorzata Źródlak*
13 ***15 Międzynarodowe Sympozjum dotyczące Celiakii Chicago 2013*** *Anna Rybak*
16 ***Objawy celiakii w jamie ustnej,*** *Tomasz Konopka*
18 ***Nowy objaw celiakii – choroby zębów, przypadek pacjenta*** *Jerzy Kaleta*

Dietetyka
19 ***Dieta bezglutenowa przy cukrzycy,*** *Urszula Grochowska*
23 ***Produkty bezglutenowe dla diabetyków,*** *Anna Marczewska*
25 ***Długotrwałe stosowanie diety bezglutenowej – problemy praktyczne i zagrożenia,*** *Joanna Myszkowska-Ryciak*
27 ***Wędliny bez glutenu,*** *Grażyna Konińska*

Kuchnia
32 ***Bezglutenowo w Turcji,*** *Yasemin (Jaśmina) Çetiner-Słowikowska, Kamil Słowikowski*
34 ***Turcja od kuchni,*** *Grażyna Konińska*
42 ***Ryż – czy naprawdę wszystko o nim wiemy?,*** *Grażyna Konińska*

Nie jesteś sam
47 ***„W momencie, gdy wiemy, co nam dolega, już jesteśmy wygrani. Więc uszy do góry!",*** *Paulina Sabak*
49 ***Szczęśliwe dziecko z celiakią? Spojrzenie psychologa*** *Katarzyna Lubińska*
54 ***Konkurs „Moja Wielkanoc bez glutenu" – wiosna 2013***
56 ***Konkurs plastyczny zaprzyjaźnionego portalu*** *Justyna Kisielewicz*

Życie na diecie
58 ***Amarantusowe szaleństwo,*** *Marta Szloser*
60 ***„Świat stoi przed nami otworem, nie bójmy się podróżować" INDIE*** *Alicja Lipińska*
64 ***Berlin bez glutenu,*** *Justyna Kisielewicz*

Wypoczynek
67 ***Beztroskie wczasy dla osób z celiakią,*** *Grażyna Konińska*
69 ***Włoska idylla dla bezglutenowców,*** *Agnieszka Filip*
70 ***Kolonie i obóz dla młodzieży w Lądku Zdroju*** *Małgorzata Źródlak*

Nasze dzieci
74 ***Justyna Grygoruk***

MENU BEZ GLUTENU
76 ***Przyłączenie lokalu do MENU nie jest łatwym zadaniem*** *Paulina Sabak*
78 ***„Ziemniak oczarował nas kompletnie"*** *Grażyna Konińska i Paulina Sabak*
82 ***„Pierogowy raj",*** *Grażyna Konińska i Paulina Sabak*

Stowarzyszenie
84 ***Działamy w całej Polsce,*** *Anna Marczewska, Małgorzata Źródlak*
92 ***VIII Międzynarodowy Dzień Celiakii i Gluten Free EXPO II*** *Joanna Kostrubiec*
94 ***Najsmaczniejsze Pieczywo Bezglutenowe roku 2013*** *Joanna Kostrubiec*
95 ***Walczymy o nasze prawa,*** *Redakcja*
95 ***Bezglutenowcy w szpitalach i sanatoriach,*** *Joanna Kostrubiec*
98 ***Bezglutenowe zakupy w sieciach handlowych*** *Ewa Machoń i Wiesław Majewski*
100 ***Europejski System Licencyjny od kuchni,*** *Anna Marczewska*
102 ***Licencje w 2013 roku,*** *Anna Marczewska*

Tego prawdopodobnie nie dowiecie się od swojego lekarza…

W tym numerze przygotowaliśmy artykuły na temat celiakii i nadwrażliwości na gluten. Lekarze nas diagnozujący nie zawsze pamiętają, że celiakia i nadwrażliwość to nie tylko problemy z przewodem pokarmowym. Gluten może upośledzać funkcjonowanie całego organizmu. Powoduje m.in. zmiany w układzie nerwowym – to temat niestety praktycznie nieistniejący w polskiej medycynie. Na próżno szukać artykułów naukowych na ten temat w języku polskim, trudno również o specjalistę neurologa czy psychiatrę, który rozważa u swoich pacjentów nietolerancję glutenu jako przyczynę ich schorzeń. Zapraszamy do przeczytania tekstu Małgorzaty Źródlak „Od jelit do mózgu – neurologiczne i psychiatryczne objawy nietolerancji glutenu". Staramy się o trudnych sprawach pisać prosto, czy to się udało? Dziękujemy pani profesor Bożenie Cukrowskiej z Centrum Zdrowia Dziecka za opiekę merytoryczną nad tym artykułem.
Celiakia ma różne oblicza. Warto by mieli to na uwadze także lekarze stomatolodzy. Może się zdarzyć, że jedynym objawem są problemy z jamą ustną. O tym pisze pan profesor Tomasz Konopka z Akademii Medycznej we Wrocławiu w artykule „Objawy celiakii w jamie ustnej".
Najświeższe doniesienia z największej w świecie konferencji poświęconej celiakii w Chicago przygotowała dla nas pani dr Anna Rybak z Centrum Zdrowia Dziecka. Podczas konferencji dużo mówiono o nadwrażliwości na gluten – chorobie bardzo mało znanej w Polsce. Dlatego poprosiliśmy panią dr Magdalenę Golachowską o przygotowanie tekstu na ten temat w oparciu o dostępne najświeższe materiały. Zapraszamy do lektury artykułu „Nadwrażliwość na gluten niezwiązana z celiakią (Non-Coeliac Gluten Sensitivity)".

Bardzo dziękujemy naszym specjalistom za bezinteresownie poświęcony czas. To budujące, że są lekarze, którzy wiedzą wszystko na temat celiakii i życzliwie wspierają nasze wysiłki, aby tę wiedzę upowszechniać. ■

Redakcja

Nadwrażliwość na gluten niezwiązana z celiakią

(Non-Coeliac Gluten Sensitivity, NCGS)

Tekst: dr n.med. Magdalena Golachowska
Instytut Psychodietetyki we Wrocławiu

W przeszłości terminy „celiakia" i „nadwrażliwość na gluten" były używane jako synonimy tego samego schorzenia. Pierwsze doniesienia o istnieniu wrażliwości na pszenicę niezależnej od celiakii pojawiły się w czasopismach naukowych już ponad 30 lat temu. Na przykład w 1980 roku w szpitalu Birmingham General Hospital w Wielkiej Brytanii przebadano 17 pacjentów z chroniczną biegunką, dla których nie można było ustalić diagnozy (celiakię także wykluczono), ani zastosować skutecznej terapii. Spośród nich, u 9 kobiet, które cierpiały na uporczywą biegunkę, ból i obrzmienie brzucha, złe samopoczucie i zmęczenie, zanotowano ustąpienie objawów już po 2 tygodniach od wprowadzenia diety bezglutenowej. Parametry krwi były prawidłowe, nie obserwowano tłuszczowych stolców, a wielokrotnie pobierane biopsje jelita czczego wykazywały normalną strukturę kosmków. Pozostałe 8 osób z tego badania nie wykazało podobnej poprawy po zmianie diety. Eksperymentalna prowokacja glutenem spowodowała już w ciągu 8–12 godzin powrót symptomów, które utrzymywały się nawet do 7 dni.
Wnioskiem badania było stwierdzenie, iż może istnieć pewna forma nietolerancji glutenu, która nie jest związana z celiakią i która daje się skutecznie leczyć za pomocą właściwej diety, natomiast mechanizm odpowiedzialny za powstanie choroby i wyzdrowienie nie został poznany. ▸

Opublikowanie powyższych wyników i postawienie tezy istnienia nadwrażliwości na gluten było w owych czasach na tyle kontrowersyjne, iż nawet edytorzy czasopisma, które opublikowało ten artykuł, ostro skrytykowali badanie, zarzucając złą metodologię i nieprzekonujące dowody. Autorzy utrzymali jednak swoje stanowisko i rzetelność wyników, które jednoznacznie świadczyły o istnieniu nadwrażliwości na gluten niezwiązanej z celiakią. Na tym etapie sprawa utknęła jednak na wiele lat, aż do czasów obecnych.

JAK JEST TERAZ?

Świat medyczny i naukowy ponownie zainteresował się tym schorzeniem głównie pod wpływem nacisku społecznego, licznego pojawiania się w popularnych mediach tematów dotyczących „alergii pokarmowych", opisów mniej lub bardziej prawdziwych reakcji po spożyciu pszenicy oraz faktycznej poprawy zdrowia wielu osób po samowolnym wprowadzeniu diety bezglutenowej. Obecnie około 17% Amerykanów kupuje produkty bezglutenowe, a szacuje się, że do roku 2017 rynek ten będzie wart 6,6 mld dolarów. Badanie z Nowej Zelandii pokazuje natomiast, że glutenu unika tam 5 razy więcej osób niż jest zdiagnozowanych na celiakię. Przypuszczalnie podobne tendencje występują we wszystkich krajach, gdzie powszechnie dostępna jest żywność bezglutenowa.

Lekarze przez długie lata zdawali się nie zauważać problemu. Dopiero w 2011 roku w Londynie zebrała się grupa ekspertów, która postanowiła uporządkować i zdefiniować istniejące zaburzenia związane z nietolerancją glutenu. Opisano 3 formy reakcji na gluten:

- celiakia (choroba trzewna),
- alergia na pszenicę,
- nadwrażliwość na gluten.

Ta ostatnia została zdefiniowana jako reakcja na gluten, ale bez uruchomienia mechanizmów alergicznych i immunologicznych. Ściślej, diagnozę nadwrażliwości można oprzeć na następujących czynnikach:

- brak we krwi markerów charakterystycznych dla celiakii (brak przeciwciał przeciwko endomysium i/lub transglutaminazie tkankowej),
- przeciwciała antygliadynowe (AGA, tzw. „stara gliadyna") mogą być obecne,
- prawidłowa struktura śluzówki jelita (prawidłowy wynik biopsji),
- ustąpienie symptomów na diecie bezglutenowej,
- powrót symptomów po prowokacji glutenem.

Diagnoza nadwrażliwości na gluten jest więc oparta głównie na wykluczeniach. Wciąż trudno odróżnić ją od celiakii i zespołu jelita drażliwego. Nie ma także jasnych danych dotyczących częstości występowania tego schorzenia, choć klinika w Maryland w USA szacuje, iż może ono dotyczyć aż 6% populacji.

Wyzwaniem dla naukowców stało się więc przede wszystkim dokładne zrozumienie mechanizmu, w jaki gluten przyczynia się do wywołania objawów. Nie ma też na razie markerów pozwalających jednoznacznie postawić diagnozę i odróżnić to schorzenie od celiakii lub zespołu jelita drażliwego.

W 2007 roku w Niemczech zbadano 41 pacjentów ze zdiagnozowanym zespołem jelita drażliwego (Irritable Bowel Syndrome, IBS). Wszystkie te osoby miały prawidłową strukturę kosmków jelita cienkiego. U osób z genem DQ2, przeciwciałami AGA i tTG albo posiadających oba te markery jednocześnie, dieta bezglutenowa stosowana przez 6 miesięcy doprowadziła do wyraźnego zmniejszenia się symptomów, takich jak ból i obrzmienie brzucha, biegunka, wzdęcia, uczucie ciężkości i pełności, przelewanie się w żołądku. U pacjentów nieposiadających żadnego z markerów celiakii zmiana diety nie przyniosła poprawy.

Badanie to więc ujawniło istnienie podgrupy pacjentów z zespołem jelita drażliwego, u których objawy łagodnieją pod wpływem diety bezglutenowej. Istotne było także wyodrębnienie pacjentów, u których obecne były markery celiakii, ale kosmki jelitowe wykazywały normalną strukturę. Badacze doszli do wniosku, że w takim przypadku pacjenci ci mogą posiadać utajoną lub potencjalną formę celiakii, która z czasem może rozwinąć się do jawnej i pełnoobjawowej choroby. Powinni być oni zaliczani do osób z celiakią, a nie z zespołem jelita drażliwego.

Nadwrażliwość na gluten stała się wyzwaniem dla badaczy. W 2011 roku przeprowadzono kolejne badanie, którego celem było określenie czy spożycie glutenu wywoła symptomy u pacjentów niechorujących na celiakię oraz próba wytłumaczenia tego mechanizmu. Do badania włączono 34 pacjentów

z IBS, którzy zaobserwowali znaczną poprawę zdrowia na diecie bezglutenowej stosowanej przez minimum 6 tygodni. Celiakia została wykluczona na podstawie:

- braku genów DQ2 i DQ8,
- braku przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej i endomysium,
- prawidłowej struktury kosmków jelitowych u pacjentów posiadających geny DQ2 lub DQ8.

W ciągu kolejnych 6 tygodni 19 pacjentów otrzymało dietę zawierającą gluten, a 15 osób placebo. Wyniki opracowano, korzystając zarówno z badań biochemicznych, klinicznych, jak i z informacji od pacjentów zebranych w formie ankiet. Zdecydowanie więcej pacjentów (68%) w grupie otrzymującej posiłki z glutenem zaznaczyło nawrót symptomów w porównaniu do grupy otrzymującej placebo (40%). W pierwszej z grup wraz z czasem trwania badania rosły doniesienia dotyczące bólu brzucha, niezadowolenia z konsystencji stolca, zmęczenia. W żadnej grupie nie zaobserwowano zmian w markerach krwi, a obserwowane symptomy nie różniły się u osób mających geny DQ2 i/lub DQ8 i u osób, które tych genów nie miały.

Badanie to po raz kolejny potwierdziło, że obecność glutenu w diecie może wywołać symptomy u osób wrażliwych, które nie mają celiakii. Mechanizm działania choroby nie został jednak wyjaśniony.

W badaniu przeprowadzonym przez Annę Sapone w 2011 roku odkryto, iż u niemal połowy pacjentów zdiagnozowanych jako nadwrażliwych na gluten (po wykluczeniu celiakii) obecne były przeciwciała AGA (antygliadynowe), co świadczy o tym, że pochodne glutenu wciąż mają wpływ na układ immunologiczny. Wskazuje to, że w patogenezie wrażliwości na gluten biorą udział raczej nie nabyte, a wrodzone mechanizmy immunologiczne.

Nowe światło w badaniach nad chorobami glutenozależnymi wprowadziła jednak najnowsza publikacja Jessiki Biesiekierski z 2013 roku. Do badań nad wpływem glutenu na organizm osób wrażliwych wprowadza ona dodatkowy czynnik, jakim jest obecność w diecie tzw. FODMAP, czyli fermentowalnych oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols). Co się kryje pod tymi trudnymi nazwami? To grupa węglowodanów, które są głównym czynnikiem odpowiedzialnym za problemy jelitowe u pacjentów z nadwrażliwością trzewną lub nieprawidłową motoryką jelit. W ciągu ostatnich 20 lat możemy obserwować zdecydowaną zmianę tendencji i wzorów żywieniowych (tzw. „zachodni styl żywienia", nadmiar węglowodanów i produktów wysoko przetworzonych). Ilość FODMAP w diecie przeciętnego Amerykanina czy Europejczyka wzrosła dramatycznie. Najbardziej charakterystycznym objawem powodowanym przez nadmiar tego typu związków w diecie osób wrażliwych jest rozdęcie jelit, spowodowane działaniem osmotycznym FODMAP, wzmożoną fermentacją i produkcją gazów produkowanych przez bakterie jelitowe w jelicie cienkim i górnym odcinku jelita grubego.

W cytowanym badaniu uczestniczyło 37 osób z nadwrażliwością na gluten zdefiniowaną jako „syndrom wrażliwego jelita z ustąpieniem objawów na diecie bezglutenowej", przy wykluczeniu wszelkich form celiakii. Po ujednoliceniu jadłospisów (1 tydzień), wszyscy uczestnicy otrzymali dietę o niskiej zawartości FODMAPs (2 tygodnie), po czym rozdzielono ich na 3 grupy: (a) dieta wysokoglutenowa niezawierająca FODMAP (16g glutenu/dzień), (b) niskoglutenowa, z wysoką zawartością FODMAP (2g glutenu i 14g serwatki/dzień), (c) bezglutenowa z wysoką zawartością FODMAP (16g serwatki/dzień) spożywana przez 1 tydzień. Po 2 tygodniach okresu wypłukania (dieta ▸

Słowniczek:

*FODMAP (ang. **f**ermentable **o**ligosaccharides, **d**isaccharides, **m**onosaccharides **a**nd **p**olyols) to grupa krótkołańcuchowych węglowodanów (cukrów), np. oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i poliole, które łatwo ulegają fermentacji przez bakterie zasiedlające początkowe odcinki jelita cienkiego. W wyniku fermentacji powstają różne niekorzystne związki oraz gazy wywołujące bóle brzucha, wzdęcia, biegunki, zatwardzenia, uczucie przelewania się w brzuchu, odbijania i kolki. Do popularnych FODMAP obecnych w naszym jadłospisie należą:*

- *sacharoza, czyli cukier stołowy (biały i trzcinowy) i wszelkie produkty zawierające duże jego ilości, np. cukierki, żelki, lizaki,*
- *fruktoza obecna w miodzie, melasie i owocach, zwłaszcza bardzo słodkich (np. jabłka, gruszki, arbuzy, winogrona),*
- *laktoza, czyli cukier mleczny obecny w mleku krowim (także kozim, owczym i innych ssaków), w ich przetworach (np. serki, jogurty, maślanka) oraz produktach zawierających mleko w proszku (np. lody, batony, ciasta),*
- *fruktany - cukry obecne w pszenicy, cebuli, czosnku, inulinie,*
- *galakto-oligosacharydy występujące w nasionach strączkowych (groch, fasola, soczewica, itp.),*
- *poliole obecne w morelach, a także stosowane jako słodziki w bezcukrowych gumach do żucia, napojach dietetycznych, słodzikach stołowych.*

Zdrowe osoby mogą tolerować ich obecność w diecie, natomiast osoby wrażliwe często cierpią na problemy gastryczne już po spożyciu niewielkiej ilości FODMAP. Uważa się, że są one odpowiedzialne za wywoływanie lub zaostrzanie symptomów w takich chorobach jak: zespół jelita drażliwego, celiakia, nietolerancja na pszenicę.

Źródło: Kate Scarlata "Successful Low-FODMAP Living – Experts Discuss Meal-Planning Strategies to Help IBS Clients Better Control GI Distress" Today's Dietitian, Vol. 14 No. 3 p. 36 http://www.todaysdietitian.com/newarchives/030612p36.shtml

Najczęstsze objawy nadwrażliwości na gluten:

- ból brzucha – w 68% przypadków
- wysypka, egzema – 40%
- uporczywe bóle głowy – 35%
- uczucie ciągłego zmęczenia – 35%
- uczucie splątania – 34%
- biegunka – 33%
- wzdęcia brzucha – 25%
- zaparcia – 20%
- anemia – 20%
- drętwienie i bolesność kończyn – 20%
- uczucie pieczenia w przełyku – 15%
- nudności i wymioty – 15%
- uczucie przelewania w jelitach – 10%
- zapalenie języka – 10%

o niskiej zawartości FODMAP) grupy zamieniono i powtórzono cykl 3 razy, tak aby każda grupa otrzymała każdą z 3 rodzajów diet. Następnie po dość długim okresie (8–17 miesięcy) 22 uczestników badania otrzymało ponownie 3-dniową dietę zawierającą gluten (16g), serwatkę (16g) lub placebo (żadnego białka ani cukrów).
Wbrew oczekiwaniom badaczy uczestnicy zgłaszali wyraźną poprawę tylko na diecie z niską zawartością FODMAP, niezależnie od zawartości glutenu. Badanie to poddaje w wątpliwość decydujący wpływ białka pszennego na wywołanie niepożądanych objawów trzewnych, sugerując większą winę cukrów prostych.

WNIOSKI

Co w takim razie możemy wywnioskować z powyższych badań na temat nadwrażliwości na gluten? Oczywiste jest, że nadwrażliwość na gluten jako odrębna jednostka chorobowa istnieje i występuje ponad 5 razy częściej niż celiakia. Można ją odróżnić od celiakii na podstawie badań klinicznych, w oparciu o strukturę i funkcję śluzówki jelita cienkiego, a także na podstawie badań immunologicznych. Pacjenci, którzy posiadają geny DQ2 i/lub DQ8 i przeciwciała związane z celiakią, ale mają normalny obraz kosmków jelitowych, powinni być zdiagnozowani jako osoby z utajoną lub potencjalną formą celiakii. Według obecnego stanu wiedzy osoby te powinny przejść na dietę bezglutenową, aby uniknąć powikłań nieleczonej celiakii w przyszłości. Jednakże około połowa pacjentów, która źle reaguje na gluten, nie posiada celiakii w żadnej z jej form, nie ma też genów odpowiedzialnych za celiakię. Najprawdopodobniej osoby te mają właśnie nadwrażliwość na gluten.
Istnieją doniesienia, iż sam gluten jako taki ma zdolność wywoływania stanu zapalnego i aktywowania układu odpornościowego niezależnie od obecności genów DQ2 lub DQ8. Te odkrycia są jednak w sprzeczności z badaniami, w których nie zaobserwowano żadnego wzrostu markerów stanu zapalnego po prowokacji glutenem.
Co więcej okazuje się, że gluten może, ale wcale nie musi być głównym sprawcą nadwrażliwości. Całkiem możliwe, że inne białka lub węglowodany z pszenicy wywołują symptomy jelitowe. Sugerowano także, że nadwrażliwość jest IgE-zależną alergią na pszenicę lub efektem wpływu opiatopodobnego działania glutenu na organizm. Natomiast najnowsze badania sugerują, iż to raczej FODMAPs, a nie gluten ani inne składniki pszenicy odpowiadają za zniesienie symptomów na diecie niskoglutenowej. Na koniec, za pogorszeniem zdrowia u coraz większej liczby ludzi wywołanym spożywaniem produktów z pszenicy może stać efekt nocebo, w którym co wrażliwsze osoby mają symptomy choroby, ponieważ głęboko wierzą, iż gluten na pewno im szkodzi.
Jak to wygląda w praktyce? Niektórzy pacjenci będą podejrzewali u siebie „alergię" i samowolnie rozpoczną eksperymentowanie z dietą bezglutenową. Jeśli poczują się lepiej, będą ją stosowali nadal z różnym poziomem restrykcyjności, nigdy nie konsultując się z lekarzem ani dietetykiem. Do lekarza zgłoszą się tylko ci pacjenci, u których symptomy nie miną. Jeśli zostanie u nich wykluczona celiakia, prawdopodobną diagnozą może stać się nadwrażliwość na gluten. Niestety obecnie nie ma żadnych testów immunologicznych ani klinicznych pomagających w ustaleniu diagnozy. Najwięcej informacji daje jedynie wprowadzenie diety bezglutenowej pod nadzorem dietetyka i obserwacja, czy przynosi ona ulgę. Jeśli tak, można tę dietę kontynuować, natomiast w celu upewnienia się w diagnozie nadwrażliwości należałoby przeprowadzić kontrolowaną prowokację glutenem.
Nie wiadomo także czy nadwrażliwość na gluten jest schorzeniem permanentnym czy tylko przejściowym. Czynniki wywołujące wrażliwość na gluten mogą okazać się samoustępujące, np: zatrucia i infekcje jelitowe, zmiany w ilości spożywanego glutenu, stres, np. wywołany zabiegiem chirurgicznym, a także ciąża. Przejściową wrażliwość można ocenić poprzez wprowadzanie na diecie bezglutenowej kontrolowanych dawek glutenu, aby sprawdzić, czy jest on znów dobrze tolerowany i jaka ilość może być spożywana bez wywołania niepożądanych objawów.

Nadwrażliwość na gluten (NCGS) jako osobna jednostka chorobowa klaruje się więc powoli, ale z pewnością należy jej się coraz więcej uwagi lekarzy wszelkich specjalności. Jest dość powszechną przyczyną wielu uporczywych dolegliwości (patrz tabelka obok). Wciąż nie znamy precyzyjnych odpowiedzi dotyczących m.in. częstości występowania tego schorzenia, nie mamy prostych testów diagnostycznych, nie rozumiemy jego etiologii i mechanizmu, w jaki gluten wywołuje symptomy oraz czy inne pokarmy mają wpływ na obraz choroby. Nie znamy też efektów długofalowych obserwacji osób z nadwrażliwością na gluten, które nie zastosują żadnej terapii ani diety.
Jednak warto, aby lekarze uświadomili sobie istnienie tego schorzenia i brali je pod uwagę w procesie diagnozowania pacjentów z przewlekłymi dolegliwościami niepoddającymi się standardowym terapiom. Dzięki temu może okazać się, że pacjenci cierpiący wiele lat na uporczywe symptomy mogą doznać ulgi poprzez proste zmiany w diecie. ■

Rozszerzona wersja artykułu dostępna jest na naszej stronie w dziale Publikacje, artykuły, linki.

Na podstawie:

1. "Non celiac gluten sensitivity" Geoffrey Holmes, Royal Derby Hospital, Derby, UK Gastroenterology and Hepatology From Bed to Bench, 2013 editorial.
2. "Gluten sensitivity: not celiac and not certain" Rohini Vanga, Daniel Leffler, The Celiac Center, Boston, Massachusetts; Gastroenterology 2013 , editorial.

Od jelit do mózgu – neurologiczne i psychiatryczne objawy nietolerancji glutenu

Tekst: Małgorzata Źródlak
Konsultacja medyczna: prof. dr hab. n. med. Bożena Cukrowska, Centrum Zdrowia Dziecka

W Polsce niewielu lekarzy innych specjalności niż gastroenterologia ma świadomość, że spora część ich pacjentów może cierpieć na jakąś formę nietolerancji glutenu. Dotyczy to również neurologów i psychiatrów. Pacjenci latami są poddawani nieskutecznym i niepotrzebnym terapiom, podczas gdy szansa wyleczenia w wielu przypadkach z czasem bezpowrotnie się oddala (na skutek działania glutenu może dojść do nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym). Najczęściej powodem braku prawidłowej diagnozy jest fakt, że objawom neurologicznym nie towarzyszą typowe objawy z układu pokarmowego, co powoduje, że lekarze nie szukają przyczyny problemów w nietolerancji glutenu.

Od kilku lat naukowcy są już pewni, że istnieje nie jedno, a trzy schorzenia związane z brakiem tolerancji glutenu: celiakia, alergia na pszenicę oraz nadwrażliwość na gluten. We wszystkich tych chorobach główny winowajca, gluten, powoduje szereg najróżniejszych, mniej lub bardziej uciążliwych, objawów. Niestety wciąż pokutuje mit, że ograniczają się one wyłącznie do biegunki, utraty wagi czy bólu brzucha, czyli problemów z układem pokarmowym. Tymczasem okazuje się, że tego typu objawy dotyczą niewielkiego odsetka chorych, tylko około 10%. Dużo więcej osób nietolerujących glutenu cierpi na zupełnie inne dolegliwości, często kompletnie niekojarzone z celiakią. Dane wskazują, iż około 22% pacjentów ze świeżo zdiagnozowaną chorobą trzewną ma objawy neurologiczne i psychiatryczne. Spoglądając na problem z drugiej strony – aż 57% osób ze schorzeniami neurologicznymi o nieznanym pochodzeniu posiada we krwi przeciwciała antygliadynowe (AGA, tak zwana „stara gliadyna"), co według naukowców może sugerować nadwrażliwość na gluten. Osoby te, pomimo braku charakterystycznych przeciwciał w kierunku celiakii (tTG, DPG i EmA) i przy prawidłowym obrazie kosmków jelitowych, czują znaczną poprawę zdrowia po odstawieniu glutenu. Naukowcy z USA szacują, że osób z nadwrażliwością na gluten może być nawet sześciokrotnie więcej niż chorych na celiakię. Wiele z nich ma szczególnie nasilone objawy neurologiczne lub psychiatryczne. I większość niestety nigdy nie zostanie prawidłowo zdiagnozowana...

GLUTEN WINOWAJCĄ

Najwcześniejsze wzmianki o celiakii pochodzą z 100 roku p.n.e., kiedy to grecki lekarz Areteusz, opisując jej objawy, użył sformułowania „krwawienie brzuszne". Po opublikowaniu jego prac po łacinie w 1552 roku, greckie słowo „koiliaki" ▸

(brzuch) zostało przetłumaczone na „celiakia". Badania nad celiakią zostały wznowione w 1888 przez Samuela Gee, który w swej praktyce obserwował dzieci cierpiące na chorobę trzewną. Z czasem lekarze nauczyli się rozpoznawać celiakię, jej przyczyny pozostawały jednak nieznane aż do roku 1953, kiedy to holenderski pediatra Willem Dicke opisał „obecność w pszenicy czynnika o szkodliwym działaniu" na organizm chorego na celiakię. Ponieważ z celiakią kojarzono wyłącznie objawy z układu pokarmowego, a po wykonaniu biopsji w celu pobrania wycinka jelita obserwowano zanik kosmków, przyjęto, że choroba dotyczy jedynie jelit. Sytuacja zaczęła się zmieniać, kiedy to w latach 1963–65 angielscy naukowcy Shuster, Marks i Watson zauważyli, że dermatitis herpetiformis (choroba Dühringa, skórna postać celiakii) jest formą dermatopatii glutenowej, przy której zaobserwowano te same zmiany patologiczne jelita cienkiego, które były charakterystyczne dla choroby trzewnej. Był to pierwszy przypadek, gdy zauważono, że celiakia może przybierać inne formy niż tylko jelitowe.

W roku 1966 pojawiło się pierwsze doniesienie o neurologicznych objawach histologicznie potwierdzonej (biopsją jelita cienkiego) celiakii. Założono, że symptomy te były wynikiem niedoborów witamin, jako następstwo zespołu złego wchłaniania spowodowanego zanikiem kosmków jelitowych. U pacjentów obserwowano niedożywienie, poważną utratę wagi, niski poziom albuminy i niedobory różnych witamin. Szczegółowe badania pośmiertne dowiodły jednak, że było inaczej – zmiany neurologiczne były spowodowane procesem zapalnym móżdżku i ośrodkowego oraz obwodowego układu nerwowego i jednoznacznie wskazywały na podłoże immunologiczne.

W ostatnich kilkudziesięciu latach pojawiło się około 200 prac naukowych na temat neurologicznych i psychiatrycznych objawów nietolerancji glutenu, co pokazuje jak ważny i narastający jest to problem.

GLUTEN A MÓZG

W naszym organizmie istnieje stały obieg informacji. Nawet kiedy śpimy sygnały elektryczne (impulsy nerwowe) biegną z jednej części ciała do drugiej. Podstawowymi elementami układu nerwowego są komórki nerwowe, neurony. Ich zadaniem jest przyjmowanie, przetwarzanie i przekazywanie informacji w postaci bodźców elektrycznych z ciała do mózgu, a z niego do mięśni i narządów wewnętrznych. Układ nerwowy zbudowany jest z dwóch odrębnych układów:

- ośrodkowego (mózg i rdzeń kręgowy),
- obwodowego (system nerwów przekazujący informacje pomiędzy mózgiem a poszczególnymi narządami).

Najistotniejsza w prawidłowym funkcjonowaniu tej niezwykle skomplikowanej i delikatnej struktury, jaką jest układ nerwowy, jest homeostaza, czyli równowaga wszystkich jego mechanizmów. Jeśli zostanie zakłócona wskutek czynników wewnętrznych bądź zewnętrznych, pojawiają się różnorodne symptomy neurologiczne bądź psychiatryczne. Jak dowiedli naukowcy, niektóre z nich mogą być spowodowane spożywaniem glutenu. Niestety niekiedy są to zmiany nieodwracalne.

GŁÓWNE ZABURZENIA UKŁADU NERWOWEGO U OSÓB NIETOLERUJĄCYCH GLUTENU

ATAKSJA

Najlepiej opisanym i najczęstszym schorzeniem neurologicznym związanym z celiakią lub nadwrażliwością na gluten jest ataksja, określana jako „ataksja glutenowa". Polega na zaburzeniach płynności ruchów (niezborność), problemach z utrzymaniem równowagi, chwiejnej postawie ciała. Gluten zaburza funkcjonowanie części mózgu zwanego móżdżkiem. Chory często pada na ziemię, traci poczucie równowagi i koordynacji ruchów. Pojawiać się mogą również zaburzenia pamięci i mowy, zaburzenia ruchu gałek ocznych (oczopląs), obniżone napięcie i osłabienie siły mięśniowej. Niestety chory, trafiając do neurologa, często słyszy, że jego dolegliwość ma postać „idiopatyczną", czyli bez znanej przyczyny, a co za tym idzie nie zaleca mu się stosowania diety bezglutenowej.

Na podstawie badań przeprowadzonych w Sheffield w Anglii dowiedziono, że częstotliwość występowania ataksji glutenowej u wszystkich pacjentów

z ataksją wynosiła od 20%–25% (u pacjentów ze sporadycznymi ataksjami) aż do 45% (u pacjentów ze sporadycznymi ataksjami o nieznanym pochodzeniu). Ataksja glutenowa zwykle występuje jako czysta ataksja móżdżkowa, ale czasem też w połączeniu z miokloniami (krótkotrwałymi mimowolnymi skurczami mięśni, tzw. tikami), drżeniem podniebienia, drżeniem powiek lub pląsawicą (chaotycznymi mimowolnymi szarpnięciami kończyn). Ataksja glutenowa zwykle pojawia się u pacjentów około 50 roku życia. Oczopląs jest stwierdzany u 80% pacjentów z dysfunkcją móżdżku. Zaobserwowano, że tylko u mniej niż 10% pacjentów z ataksją glutenową obserwuje się symptomy z układu pokarmowego, chociaż zanik kosmków jelitowych występuje u jednej trzeciej. U chorych przeważają przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej (TG2 i TG6), rzadziej występują te skierowane przeciw endomysium. Jeszcze większy odsetek wytwarza przeciwciała przeciwko gliadynie (AGA). Co ciekawe dużo częściej spotykane są przeciwciała z klasy IgG niż z klasy IgA. Jest to zgodne z odpowiedzią immunologiczną w centralnym układzie nerwowym.
Efektywność leczenia ataksji dietą bezglutenową zależy od stopnia jej nasilenia. Utrata komórek Purkiniego w móżdżku (ostateczny efekt ekspozycji na gluten u pacjentów z ataksją glutenową) jest nieodwracalna, komórki te bowiem (jak i cała tkanka mózgowa) nie mają zdolności regeneracji. Jedynie natychmiastowa kuracja dietą bezglutenową ma szanse przynieść poprawę i zatrzymać postępowanie choroby.

NEUROPATIA OBWODOWA

Neuropatia obwodowa, inaczej uszkodzenie nerwów obwodowych, jest drugim najczęstszym objawem neurologicznym wrażliwości na gluten. Podczas gdy ataksja wynika z immunologicznego oddziaływania glutenu na mózg, neuropatią określa się uszkodzenie nerwów: nóg, miednicy czy innych organów. Neuropatia obwodowa może dotyczyć jednego lub wielu nerwów i objawiać się na wiele sposobów, najczęściej w formie bólu, mrowienia lub pieczenia w rękach, nogach i takich częściach ciała jak nos, twarz czy język. U chorych pojawia się także utrata czucia, osłabienie mięśni, a nawet ich porażenie. Zdarza się, że chorobą objęta jest jedna strona ciała (neuropatia asymetryczna), albo wegetatywny układ nerwowy, odpowiedzialny za funkcje automatyczne, takie jak kontrolowanie ciśnienia krwi, tętna, działania jelit czy pęcherza. Aż do 23% pacjentów ze świeżo zdiagnozowaną celiakią miało neuropatię obwodową. W dużym studium choroby ze Szwecji, w którym wzięło udział 84 000 uczestników, zbadano ryzyko chorób neurologicznych u pacjentów z celiakią. Okazało się, że istnieje silna korelacja pomiędzy celiakią a występowaniem polineuropatii (zespołu uszkodzenia nerwów obwodowych). Inne badania, choć na mniejszą skalę, we Włoszech, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, nasuwają podobne wnioski.

Neuropatia glutenowa jest definiowana jako spontaniczna neuropatia z jednoczesną obecnością przeciwciał we krwi osób diagnozowanych wrażliwych na gluten. Choroba rozwija się powoli, zwykle zaczyna około 55 roku życia. Bez względu na to, jak się objawia, ma charakter postępujący, tak więc stan chorego pogarsza się, jeśli z jego diety nie zostanie usunięty gluten. Istnieją badania opisujące korzystny wpływ diety bezglutenowej na stan pacjentów z neuropatią glutenową. Największe z nich, przeprowadzone na grupie 35 pacjentów będących na ścisłej diecie bezglutenowej, wskazuje na znaczną poprawę stanu zdrowia po roku stosowania diety, w porównaniu z osobami niebędącymi na diecie.

EPILEPSJA I ZESPOŁY DRGAWKOWE

Epilepsja (padaczka) jest kolejną udokumentowaną manifestacją celiakii lub nadwrażliwości na gluten. Szacuje się, że od 0.8% do 6% osób z epilepsją ma problem z trawieniem glutenu. Epilepsja jest drugim po udarze mózgu najczęstszym schorzeniem układu nerwowego. Cechuje się występowaniem nagłych napadów padaczkowych. Są to przejściowe zaburzenia czynności mózgu, polegające na nadmiernych, gwałtownych, samorzutnych wyładowaniach bioelektrycznych w komórkach nerwowych. Silny związek z chorobą trzewną ma szczególnie typ epilepsji związany ze zwapnieniami potylicznymi, występujący głównie u osób młodych. Ataki padaczki tego typu, niereagujące na leki, wywoływane są przez odkładanie się wapnia w potylicznej części mózgu i ma to związek z reakcją autoimmunologiczną organizmu. Pacjenci pozytywnie reagują na wprowadzenie diety bezglutenowej. Wiele doniesień naukowych sugeruje potrzebę wykonywania badań przesiewowych w kierunku celiakii oraz nadwrażliwości na gluten wśród pacjentów z epilepsją o nieznanej przyczynie.

MIGRENY

Migrena to powtarzający się, najczęściej jednostronny, pulsujący ból głowy, trwający zazwyczaj od 4 do 72 godzin. Charakteryzuje się różnym stopniem nasilenia i częstotliwości występowania. Migrenie towarzyszyć może światłowstręt, nadmierna wrażliwość na dźwięki i zapachy, czasem też nudności i wymioty. Niekiedy przed wystąpieniem epizodu migrenowego może pojawić się tzw. aura (występująca w 10% przypadków migren) w postaci parestezji (zaburzeń czucia w postaci mrowienia i drętwienia), ubytków w polu widzenia, pojawienia się mroczków, niedowładu, czy afazji (zaburzeń mowy). Badania pokazują, iż około 4% osób cierpiących na uporczywe bóle migrenowe ma celiakię. Jest to również jeden z najczęstszych objawów u pacjentów z nadwrażliwością na gluten. Dieta bezglutenowa u tych chorych powoduje poprawę zarówno jeśli chodzi o częstotliwość napadów migrenowych, jak i ich nasilenie.

ENCEFALOPATIA GLUTENOWA

Encefalopatia to ogólne określenie uszkodzenia mózgu, którego skutkiem są różnego rodzaju zaburzenia zachowania, w najpoważniejszych przypadkach utrata pamięci, dezorientacja, zmiany osobowości (związane także z otępieniem i demencją).
Encefalopatia glutenowa ujawnia się w postaci bólów głowy i objawów przypominających udar, takich jak utrata kontroli nad kończynami czy trudności z mówieniem i widzeniem. Pojawiają się zaburzenia poczucia równowagi i koordynacji podobne do zmian obserwowanych przy ataksji. W rezonansie magnetycznym mózgu chorych można zaobserwować uszkodzenia substancji białej centralnego układu nerwowego. Bóle głowy u pacjentów z encefalopatią są zwykle pojedyncze i przypominają migreny. Wprowadzenie diety bezglutenowej powoduje ustąpienie bólów i zatrzymanie postępowania zmian w substancji białej mózgu, natomiast nie jest w stanie doprowadzić do cofnięcia zaszłych już uszkodzeń w komórkach. Istnieją badania, które wskazują, że otępienie i demencja, zwłaszcza występujące już około 60 roku życia są związane z celiakią i nadwrażliwością na gluten. Zaawansowane zmiany neurologiczne tego typu są niestety nieodwracalne.

INNE RZADSZE MANIFESTACJE NEUROLOGICZNE:

Miopatia

Miopatia jest rzadką manifestacją wrażliwości na gluten. Polega na nieprawidłowym funkcjonowaniu włókien

mięśniowych, czego objawem jest osłabienie mięśni, ich sztywność lub skurcze. Choroba ma często podłoże zapalne. Istnieją nieliczne badania, które potwierdzają skuteczność diety bezglutenowej w leczeniu miopatii.

Mielopatia

Mielopatia u pacjentów, u których nie stwierdza się niedoborów witamin i mikroelementów (przede wszystkim miedzi), może być rzadkim objawem celiakii. Jest to choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa szyjnego, atakująca głównie rdzeń kręgowy. Póki co brakuje danych na temat wpływu diety bezglutenowej na zatrzymanie objawów mielopatii, natomiast wiadomo, iż w obu schorzeniach (mielopatii i celiakii) występuje to samo tło genetyczne.

Zespół sztywności uogólnionej

Zespół sztywności uogólnionej jest rzadką chorobą o podłożu autoimmunologicznym charakteryzującą się sztywnieniem ciała i obecnością przeciwciał przeciw dekarboksylazie kwasu glutaminowego. Schorzenie jest silnie powiązane z innymi chorobami autoimmunologicznymi, np. cukrzycą insulinozależną czy niedoczynnością tarczycy. Wśród pacjentów naukowcy odkryli częstszą niż w ogólnej populacji nadwrażliwość na gluten. Efektywność diety bezglutenowej w tym schorzeniu jest w trakcie badań.

SCHORZENIA PSYCHIATRYCZNE, KTÓRE MOGĄ MIEĆ ZWIĄZEK Z CELIAKIĄ LUB NADWRAŻLIWOŚCIĄ NA GLUTEN

Wśród najczęściej spotykanych schorzeń związanych z nietolerancją glutenu są zaburzenia lękowe, depresja i zaburzenia nastroju, schizofrenia, ADHD czy choroby ze spektrum autyzmu.

ZABURZENIA LĘKOWE

Z nietolerancją glutenu wiążą się różne zaburzenia tego typu. Osoby ze świeżo zdiagnozowaną celiakią znacznie częściej niż w ogólnej populacji cierpią na stany lękowe. Zanikają one po dłuższym stosowaniu diety bezglutenowej. Zaobserwowano również współwystępowanie fobii społecznych i napadów paniki z nietolerancją glutenu.

Są doniesienia o powodowanym głównie przez gluten zespole przepuszczalnego jelita (np. u chorych ze stwardnieniem rozsianym, ale także z autyzmem). Gluten uruchamia wydzielanie zonuliny, białka zwiększającego przepuszczalność jelita. Powoduje to przenikanie protein glutenowych (a oprócz tego toksyn, bakterii, innych białek i różnych niepożądanych substancji) do krwioobiegu i przekraczanie przez nich bariery krew-mózg. Fragmenty bądź całe części tych białek mogą atakować naczynia krwionośne w mózgu, co powoduje uruchomienie odpowiedzi immunologicznej, pojawienie się przeciwciał, stanu zapalnego i niepożądanych symptomów nie tylko neurologicznych, ale także psychiatrycznych.

DEPRESJA I ZABURZENIA NASTROJU

Depresja i związane z nią zaburzenia nastroju są często spotykane u pacjentów z celiakią i nadwrażliwością na gluten. Dystymia (depresja nerwicowa) i zaawansowana depresja znacznie częściej pojawiają się u chorych z celiakią niż w ogólnej populacji. Zaobserwowano, że u osób dorosłych z nadwrażliwością na gluten depresja występuje dwukrotnie częściej niż u osób zdrowych. Dokładny mechanizm choroby u tych pacjentów nie jest znany. Może się ona pojawić niezależnie od celiakii, jako odrębne schorzenie tego samego pacjenta, może też być swego rodzaju reakcją spowodowaną latami bólu, chronicznego zmęczenia i innymi uporczywymi objawami długo niezdiagnozowanej celiakii. Być może depresja powodowana jest również zaburzeniem wchłaniania składników odżywczych (głównie kwasu foliowego, witaminy B12, magnezu itd.), które zakłóca funkcjonowanie neuroprzekaźników w układzie nerwowym. Ścisła dieta bezglutenowa powoduje znaczną poprawę zdrowia osób z depresją czy zaburzeniami nastroju, które nie tolerują glutenu.

SCHIZOFRENIA

Schizofrenia jest chorobą psychiczną o najsolidniej opisanym związku z nietolerancją glutenu. Już w 1953 roku odnotowano, że dzieci ze schizofrenią są bardziej podatne na celiakię. W 1966 roku opublikowano badanie, z którego wynikało, że schizofrenia występuje zdecydowanie rzadziej w regionach o niższej konsumpcji zbóż. W tym samym badaniu udowodniono również, że dieta pozbawiona zbóż i mleka powoduje złagodzenie symptomów schizofrenicznych, takich jak halucynacje, urojenia, upośledzenie percepcji i emocji, a powrót do glutenu powoduje ich nawrót.

W roku 1997 opublikowano przypadek pacjentki ze schizofrenią, u której zdiagnozowano po kilku latach również celiakię. Kobieta cierpiała na halucynacje i szereg poważnych

Mechanizm powstawania schorzeń neurologicznych u osób wrażliwych na gluten – dla dociekliwych

Najnowsze wyniki badań wskazują, iż objawy neurologiczne nietolerancji glutenu mają podłoże zapalne i immunologiczne. Brak witamin i mikroelementów nie może być główną przyczyną tych schorzeń, jako że większość pacjentów z objawami neurologicznymi nie wykazuje zaniku kosmków jelitowych, więc są w stanie dobrze wchłaniać substancje odżywcze z pokarmu. Badania pośmiertne pacjentów z ataksją glutenową wykazują utratę komórek Purkiniego w korze móżdżku, co jest częstym zjawiskiem występującym w różnych chorobach móżdżku, ale w przypadku osób z nietolerancją glutenu dodatkowo dochodzi do nacieków z komórek zapalnych, głównie limfocytów T (obraz podobny jest do tego obserwowanego w jelicie cienkim osób z celiakią jelitową). Nie do końca wiadomo, jaką rolę te komórki odgrywają w patogenezie neuronalnej postaci nietolerancji glutenu.

Ostatnie badania podkreślają natomiast znaczenie przeciwciał występujących w surowicy. W badaniach eksperymentalnych potwierdzono, że przeciwciała AGA oraz przeciwciała skierowane przeciwko transglutaminazie tkankowej (anty-TG2) i DPG (deamidowana gliadyna) wykazują krzyżową reaktywność z komórkami nerwowymi, co oznacza, że przeciwciała te reagują również z białkami tworzącym struktury mózgu i nerwów. Z drugiej strony uważa się, że osoby z nietolerancją glutenu mogą produkować przeciwciała przeciwko różnym transglutaminazom, w tym przeciwko transglutaminazie neuronalnej TG6. Badania sekcyjne potwierdzają, że przeciwciała anty-TG6 tworzą depozyty w tkance mózgowej (podobnie jak przeciwciała anty-TG2 w jelicie cienkim), co może indukować procesy zapalne doprowadzające do zmian degeneracyjnych w ośrodkowym układzie nerwowym i nerwach obwodowych.

Rola transglutaminaz – trudne, ale warto wiedzieć

Transglutaminazy to enzymy występujący w różnych organach człowieka, mające zdolność przenoszenia grupy karboksyamidowej glutaminy, tj. aminokwasu będącego częścią składową peptydów. Wyróżnia się wiele enzymów o aktywności transglutaminaz. W celiakii znaczenie mają trzy z nich: obecna w jelitach – transglutaminaza tkankowa 2 (TG2), zlokalizowana w skórze epidermalna transglutaminaza 3 (TG3), oraz w tkance nerwowej – neuronalna transglutaminaza 6 (TG6).

Najlepiej poznana jest rola TG2. Transglutaminaza tkankowa TG2 reaguje z peptydami gliadyny przechodzącymi przez światło jelita, powodując deaminację glutaminy zawartej w tych peptydach do kwasu glutaminowego. W wyniku tego procesu powstają zmodyfikowane deaminowane peptydy gliadyny (DPG), które mają wielokrotnie większą zdolność stymulowania limfocytów T. Odbywa się to poprzez cząsteczki HLA-DQ2 i HLA-DQ8, które obecne są na tzw. komórkach prezentujących antygen, np. makrofagach, limfocytach B. DPG wykazują ponad 100-krotnie wyższe powinowactwo do tych cząsteczek i „prezentowane" limfocytom T doprowadzają do powstania gliadynowo-swoistych limfocytów T, odpowiedzialnych za procesy zapalne w jelicie cienkim (co skutkuje zmianami doprowadzającymi do zaniku kosmków jelitowych). Jednocześnie dochodzi do powstawania swoistych przeciwciał skierowanych przeciwko DPG oraz TG2.

W celiakii przebiegającej z zanikiem kosmków znaczenie diagnostyczne mają przede wszystkim przeciwciała w klasie IgA (jedynie u osób z deficytem IgA ocenia się przeciwciała w klasie IgG). Ostatnio wykazano, że ze względu na podobieństwo strukturalne innych transglutaminaz u chorych na celiakię może dochodzić do powstawania przeciwciał skierowanych przeciwko epidermalnej TG3 oraz neuronalnej TG6. U chorych z postacią skórną celiakii (tzw. chorobą Dühringa) obecne są w surowicy przeciwciała anty-TG3, natomiast u chorych na ataksję glutenową stwierdza się przeciwciała anty-TG6. Uważa się, że przeciwciała anty-TG6 obecne w surowicy, pomimo braku typowych dla celiakii przeciwciał anty-TG2 oraz zmian w jelicie cienkim, mogą stanowić swoisty marker celiakii objawiającej się zaburzeniami układu nerwowego. Wydaje się, że w tym przypadku szczególne znaczenie mają przeciwciała w klasie IgG. Niestety brak jest komercyjnych testów oceniających obecność przeciwciał anty-TG3 i anty-TG6. W Polsce takich badań się nie wykonuje.

objawów psychiatrycznych. Po 6 miesiącach od wprowadzenia diety bezglutenowej pacjentka odczuła znaczną poprawę – wszystkie objawy zniknęły, nie było potrzeby dalszego stosowania leków antypsychotycznych. Wiele kolejnych badań wskazuje na znaczny odsetek występowania przeciwciał antygliadynowych u chorych na schizofrenię (przy czym wyższe poziomy przeciwciał miewają osoby w początkowych stadiach choroby) oraz podkreśla pozytywne efekty wprowadzenia u chorych diety bezglutenowej. Wydaje się, że znacznie częściej niż celiakię, u chorych ze schizofrenią można zaobserwować nadwrażliwość na gluten.

ADHD (ATTENTION DEFICIT-HYPERACTIVITY DISORDER)

Kilka badań wskazuje na związek ADHD z nietolerancją glutenu. Symptomy ADHD są obserwowane znacznie częściej u osób z celiakią niż w ogólnej populacji. Już 6 miesięcy diety bezglutenowej powoduje poprawę u znacznej większości pacjentów.

ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Związek autyzmu z chorobami autoimmunologicznymi, w tym z nietolerancją glutenu jest obserwowany przez coraz większą liczbę naukowców. Są badania wskazujące zwiększone ryzyko wystąpienia autyzmu u dzieci, których matki cierpiały na reumatoidalne zapalenie stawów, celiakię czy zespół jelita drażliwego. U osób z autyzmem oraz w ich rodzinach obserwuje się częstszy problem z przepuszczalnością jelit oraz produkcją przeciwciał przeciwko komórkom Purkiniego w mózgu oraz peptydom gliadyny. Środowisko naukowe żywo dyskutuje obecnie o roli diety bezglutenowej i bezkazeinowej w zaburzeniach ze spektrum autyzmu. Tego rodzaju dieta stosowana u osób z autyzmem przynosi widoczną poprawę przynajmniej u części chorych. Są badania, które pokazują, że u osób z autyzmem częściej niż celiakia występuje nadwrażliwość na gluten (obecne we krwi przeciwciała AGA przy braku markerów celiakalnych).

WNIOSKI I KIERUNKI NA PRZYSZŁOŚĆ

Szeroko pojęta nietolerancja glutenu jest pospolitą, objawiającą się na różne sposoby dolegliwością. Coraz więcej wiadomo na temat podłoża genetycznego prowadzącego do nieprawidłowych reakcji immunologicznych organizmu, dlatego naukowcy starają się położyć nacisk na wczesne wychwycenie pacjentów z grup wysokiego ryzyka, aby uniknąć poważnych komplikacji niezdiagnozowanej celiakii. Dzięki pojawiającym się nowym narzędziom diagnostycznym (np. badaniu przeciwciał przeciw TG6) staje się powoli możliwa identyfikacja pacjentów cierpiących na objawy neurologiczne. Szacuje się, że aż u 40% pacjentów, którzy udają się do gastroenterologów i u których zostaje zdiagnozowana celiakia, oprócz przeciwciał przeciw TG2, wykrywa się także TG6. Ta podgrupa pacjentów narażona jest na rozwój poważnych komplikacji neurologicznych, jeśli nie będzie stosować diety bezglutenowej. Pacjenci neurologiczni i psychiatryczni z celiakią czy nadwrażliwością na gluten, u których występują także objawy gastrologiczne, są paradoksalnie w lepszej sytuacji, gdyż bardziej prawdopodobne jest, że zdiagnozuje się u nich celiakię i zostaną poddani leczeniu dietą bezglutenową.

Co może poprawić wciąż dość niską wykrywalność nietolerancji glutenu? Przede wszystkim musi się zmienić nastawienie lekarzy pierwszego kontaktu oraz lekarzy innych specjalności niż gastroenterologia. Pora zmienić ten tradycyjny, aczkolwiek przestarzały sposób myślenia, iż celiakia to wyłącznie choroba jelit. Dobrze też pamiętać o nadwrażliwości na gluten. ■

Literatura:

1. *"Gluten sensitivity: from gut to brain", The Lancet Neurology nr 9. Str.: 318–330 (2010). Marios Hadjivassiliou, David S Sanders, Richard A Grünewald, Nicola Woodroofe, Sabrina Boscolo, Daniel Aeschlimann . Tłumaczenie: Ilona Grabowicz.*
2. *„Neurologic and Psychiatric Manifestations of Celiac Disease and Gluten Sensitivity" Psychiatric Quarterly. 2012 March; 83(1): str 91–102. Jessica R. Jackson, William W. Eaton, Nicola G. Cascella, Alessio Fasano, and Deanna L. Kelly*
3. *„Celiac Disease. A hidden epidemic" Peter H.R.Green, M.D. (2006).*

15 Międzynarodowe Sympozjum dotyczące Celiakii
Chicago 2013

Tekst: dr n. med. Anna Rybak
Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Immunologii IPCZD

W dniach 22-25 września 2013 roku w Chicago w Stanach Zjednoczonych odbyło się 15 Międzynarodowe Sympozjum poświęcone w całości celiakii. W sympozjum wzięło udział ponad 1500 pacjentów, dietetyków, lekarzy i naukowców z ponad 30 krajów. Jak to w tradycji tego spotkania bywa, równolegle odbywały się wykłady kliniczne i naukowe. Z uwagi na własne zainteresowania śledziłam głównie te drugie, więc przedstawię najnowsze doniesienia ze świata nauki dotyczące choroby trzewnej.
Sesje naukowe zostały podzielone na szczegółowe działy dotyczące genetyki celiakii, patogenezy (temu zagadnieniu poświęcono dwie oddzielne sesje), znaczenia bakterii jelitowych, nowych możliwości leczenia, zapobieganiu chorobie oraz zagadnień celiakii opornej na leczenie. Dodatkowo program urozmaicały sesje oparte na debacie ekspertów w zakresie kontrowersyjnych tematów postępowania w celiakii potencjalnej, nadwrażliwości na gluten oraz optymalnej diagnostyki celiakii.

CELIAKIA POTENCJALNA

Wielokrotnie zarówno na sympozjach, jak i w gabinecie lekarskim, stawiamy sobie pytanie: jakie postępowanie wdrożyć u pacjentów z dodatnim wynikiem przeciwciał przeciw tkankowej transglutaminazie (tTG), posiadających haplotyp HLA-DQ2 lub -DQ8, ale z prawidłowym wynikiem badania histopatologicznego wycinków z błony śluzowej jelita cienkiego lub zmian o typie Marsh I, które nie upoważniają do rozpoznania celiakii?
Wielu specjalistów uważa, że jest to stan „przedceliakalny" i włącza leczenie, czyli dietę bezglutenową. W doniesieniu Auricchio i wsp. w obserwacji niespełna 30 pacjentów z tzw. celiakią potencjalną, 67 % osób nie rozwinęło choroby po 9 latach obserwacji (dane nieopublikowane). W tym miejscu warto zwrócić uwagę na przebieg procesu diagnostycznego. Ze względu na szeroką dostępność testów serologicznych autorzy ostatnich wytycznych diagnostyki celiakii podkreślają wagę ciągłej i regularnej oceny kontroli ich jakości zarówno w obrębie kraju, jak i w międzynarodowych programach [1]. Każdy test używany w diagnostyce celiakii powinien być sprawdzany w odniesieniu do wartości referencyjnych, jakimi są przeciwciała przeciw endomysium lub wynik badania histopatologicznego w populacji pediatrycznej. Warto także pamiętać o odpowiednim pobieraniu biopsji błony śluzowej jelita cienkiego (aktualnie wskazane jest pobranie przynajmniej jednego wycinka z opuszki dwunastnicy i minimum 4 wycinków z dalszej części dwunastnicy). Jest to ważne, gdyż obraz histopatologiczny enteropatii jelita cienkiego w celiakii może mieć różne nasilenie, zmiany mogą być niejednorodnie rozmieszczone w śluzówce jelita lub występować (u małej części pacjentów) jedynie w opuszce dwunastnicy.
Ostatecznie nie ma jednej dobrej odpowiedzi na pytanie dotyczące włączenia diety bezglutenowej u pacjentów z celiakią potencjalną. Co do jednego specjaliści są zgodni – postępowanie powinno być indywidualizowane w zależności od występujących objawów, wiarygodności i możliwości weryfikacji badań diagnostycznych, a także od woli samego pacjenta.

NADWRAŻLIWOŚĆ NA GLUTEN

W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie tematem niealergicznej, nieautoimmunologicznej nadwrażliwości na gluten. W swoim doniesieniu [2] Jessica Biesiekierski w badaniu na grupie 37 pacjentów z subiektywnymi dolegliwościami po spożywaniu glutenu (u których wykluczono alergię na pszenicę i celiakię), wykazała brak wpływu diety bezglutenowej na występowanie objawów w podwójnie zaślepionej próbie prowokacji* (dane nieopublikowane).
W ostatnim czasie przywiązuje się wagę do innych składników diety, tzw. FODMAP (akronim angielski od: *Fermentable, Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols*), które mogą być odpowiedzialne za objawy z przewodu pokarmowego u pacjentów zgłaszających nadwrażliwość na gluten. FODMAP to krótkołańcuchowe węglowodany (oligosacharydy, takie jak polimery fruktozy, galaktozy), disacharydy (laktoza), monocukry (fruktoza) oraz poliole takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol, maltitol, które są w niewielkim stopniu absorbowane w jelicie cienkim. We wcześniejszych badaniach wykazano, że ograniczenie FODMAP w diecie przynosiło znaczącą poprawę u pacjentów z zespołem jelita wrażliwego (IBS) i innych czynnościowych zaburzeniach przewodu pokarmowego.

CZY BIOPSJA JEST NADAL KONIECZNA W DIAGNOSTYCE CELIAKII?

Aktualne wytyczne diagnostyki celiakii u dzieci opracowane przez ESPGHAN po raz pierwszy wskazały na możliwość rozpoznania celiakii (w ściśle określonych sytuacjach) bez wykonywania biopsji błony śluzowej jelita cienkiego [1]. Od czasu opublikowania tych wytycznych rozgorzała debata wśród specjalistów odnośnie słuszności takiego postępowania. Przytaczane w trakcie sympozjum argumenty za utrzymaniem biopsji dotyczyły przede wszystkim wątpliwości włączania drogiej diety bezglutenowej, upośledzającej często społeczne funkcjonowanie, trudnej w przestrzeganiu przy rozpoznaniu choroby postawionym jedynie na podstawie wyniku badania serologicznego. Wykazano, że pacjenci bardziej rygorystycznie przestrzegają diety bezglutenowej, ▸

* ***Podwójnie zaślepiona próba prowokacji*** *– eksperyment, w którym ani uczestnik (pacjent), ani osoby przeprowadzające badanie nie mają dostępu do kluczowych informacji, które by mogły wpłynąć na jego przebieg. Informację tę posiada tylko główny koordynator eksperymentu, który sam nie uczestniczy w jego przeprowadzaniu, lecz zajmuje się analizą jego rezultatów po zakończeniu zbierania wszystkich danych przez inne osoby. W takim badaniu pacjentów dzieli się losowo na dwie grupy, z których jedna otrzymuje testowany specyfik, a druga placebo lub lek/dietę stosowaną dotychczas. Poszczególni pacjenci nie są informowani, do której z grup należą, ani nie wie tego personel medyczny bezpośrednio zajmujący się pacjentami (pielęgniarki podające specyfik, lekarz analizujący stan zdrowia pacjentów).*

gdy wykonana była biopsja dwunastnicy. Dlatego, według niektórych specjalistów, choroba wymaga bezwzględnego potwierdzenia diagnostycznego w badaniu histopatologicznym wycinków z dwunastnicy. Dodatkowe warunki, które muszą być spełnione to pobranie wielu wycinków i ich ocena przez doświadczonego patologa.

Nie ma spójnej opinii dotyczącej konieczności wykonywania biopsji w poszczególnych towarzystwach gastrologicznych [3]. Dodatkowe utrudnienie stanowią duże rozbieżności w wynikach badań serologicznych między różnymi laboratoriami.

Guandalini i wsp. wykazali także, że w 10 % przypadków badań endoskopowych wykonywanych celem pobrania biopsji dwunastnicy u pacjentów, u których wykazano poziom tTG2 > 10 x wartości prawidłowej, postawiono dodatkowe, inne rozpoznanie na podstawie obrazu endoskopowego [4].

SKRINING CAŁEJ POPULACJI?

Kolejny kontrowersyjny punkt programu dotyczył wykonywania badań przesiewowych w całej populacji. Towarzystwa ESPGHAN i NASPGHAN zalecają wykonywanie badania przeciwciał u osób z grup zwiększonego ryzyka wystąpienia celiakii oraz przy występowaniu objawów klinicznych. W piśmiennictwie są doniesienia świadczące o podwyższonej śmiertelności i częstszym występowaniu chłoniaka jelita cienkiego u pacjentów z nieleczoną celiakią. Istnieją także sprzeczne doniesienia dotyczące zahamowania wzrostu, rozwoju chorób autoimmunizacyjnych czy chorób kości u pacjentów z bezobjawową, nieleczoną celiakią.

Eksperci podkreślają, że zalecenie stosowania diety bezglutenowej jest przestrzegane w 15 przypadkach na 22 pośród pacjentów objawowych, ale już tylko w 5 przypadkach na 22 u osób bezobjawowych, u których wykryto celiakię.

W dyskusji podniesiono również ważny wątek zwracania uwagi na to, czego oczekuje od nas pacjent i jego woli do przejścia na dietę bezglutenową.

NOWE METODY LECZENIA

W badaniach klinicznych sprawdzane są nowe preparaty wspomagające leczenie celiakii. Żaden z nich nie jest jeszcze dostępny na rynku polskim.

ALV003 (SC-PEP) jest preparatem łączącym dwa rodzaje specyficznych dla glutenu rekombinowanych proteaz (enzymów dokonujących rozbicia dowolnego wiązania peptydowego w cząsteczce glutenu), nieabsorbowanych z przewodu pokarmowego, który ma zastosowanie w połączeniu z dietą bezglutenową. Lek jest w trakcie badań klinicznych fazy 2b [5].

Profesor Fritz Köning z Leiden w Holandii przedstawił inny preparat – AN-PEP, który degraduje gluten w świetle jelita i już niedługo będzie dostępny bez recepty w aptekach [6]. Wszyscy specjaliści podkreślili, że tego typu leczenie nie zastąpi diety bezglutenowej, ale może stanowić jej uzupełnienie przy sporadycznym spożywaniu posiłków zawierających gluten.

W trakcie pierwszej fazy badań klinicznych jest także szczepionka zawierająca trzy peptydy pochodzące z pszenicy i jęczmienia, która ma zabezpieczać przed wystąpieniem typowej reakcji immunologicznej, podobnie jak ma to miejsce w przypadku innych szczepień odczulających.

Eksperci zwrócili również uwagę na to, że na rynku dostępnych jest wiele preparatów wspomagających dietę bezglutenową, ale jak dotychczas nie udowodniono ich skuteczności.

Następne sympozjum odbędzie się tradycyjnie za dwa lata, tym razem w czeskiej Pradze. ■

Literatura:

1. *Husby S, Koletzko S, Korponay-Szabo IR i wsp.: European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition Guidelines for the Diagnosis of Celiac Disease. JPGN 2012;54;1: 136-160.*
2. *Biesiekierski JR, Peters SL, Newnham ED i wsp.: No effects of gluten in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly absorbed, short-chain carbohydrates. Gastroenterology 2013;145(2): 320-328.*
3. *Alberto Rubio-Tapia, Ivor D. Hill, Ciarán P. Kelly i wsp.: Diagnosis and Management of Celiac Disease. Am J Gastroenterol 2013; 108: 656–676.*
4. *Guandalini S, Newland C. Can We Really Skip the Biopsy in Diagnosing Symptomatic Celiac Children? J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2013 Jun 30. (w druku)*
5. *Gass J, Bethune MT, Siegel M, Spencer A, Khosla C: Combination enzyme therapy for gastric digestion of dietary gluten in patients with celiac sprue. Gastroenterology 2007 Aug;133(2): 472-80.*
6. *Mitea C, Havenaar R, Drijfhout JW i wsp. Efficient degradation of gluten by a prolyl endoprotease in a gastrointestinal model: implications for coeliac disease. Gut. 2008 Jan;57(1): 25-32.*

Objawy celiakii w jamie ustnej

Tekst: Prof. dr hab. Tomasz Konopka
Katedra i Zakład Periodontologii UM we Wrocławiu

Celiakia jest chorobą wielonarządową, a mozaika objawów określana jest często jako kliniczny kameleon. Obok najbardziej charakterystycznych objawów gastroenterologicznych, hematologicznych, neurologicznych oraz dermatologicznych zmiany mogą obejmować również jamę ustną i dotyczyć błony śluzowej i/lub zębów.

ZMIANY W BŁONIE ŚLUZOWEJ

Symptomatologia celiakii w zakresie błony śluzowej obejmuje:
- występowanie nawrotowych nadżerek określanych jako wykwity „rzekomoaftowe”,
- zapalenie zanikowe powierzchni grzbietowej języka,
- pieczenie języka,
- zapalenie kątów ust.

Szacuje się, że występowanie wykwitów rzekomoaftowych dotyczy od 4 do 40% pacjentów z celiakią. Najczęściej jest to kilka nadżerek lub pojedyncze owrzodzenia na nierogowaciejącej błonie śluzowej (błona śluzowa policzków, warg, podniebienia miękkiego) lub powierzchni grzbietowej języka (ryc. 1–2). Zmiany te są zawsze bolesne, w przypadku nadżerek gojenie trwa około 7–10 dni, w przypadku owrzodzeń jest ono zawsze dłuższe i może trwać nawet około 3 tygodni i przebiegać z bolesnym odczynem okolicznych węzłów chłonnych. Są obserwacje kliniczne wskazujące, że nawet u 30% pacjentów z klasycznymi aftami jamy ustnej można zdiagnozować celiakię, a u części tych osób można uzyskać długotrwałą remisję tych zmian po zastosowaniu diety bezglutenowej. Leczenie tego typu zmian powinien prowadzić periodontolog.

Bardzo wskazane jest prowadzenie dziennika dietetycznego i powiązanie występowania takich zmian ze spożywaniem określonych pokarmów oraz w konsekwencji stosowanie diety eliminacyjnej.

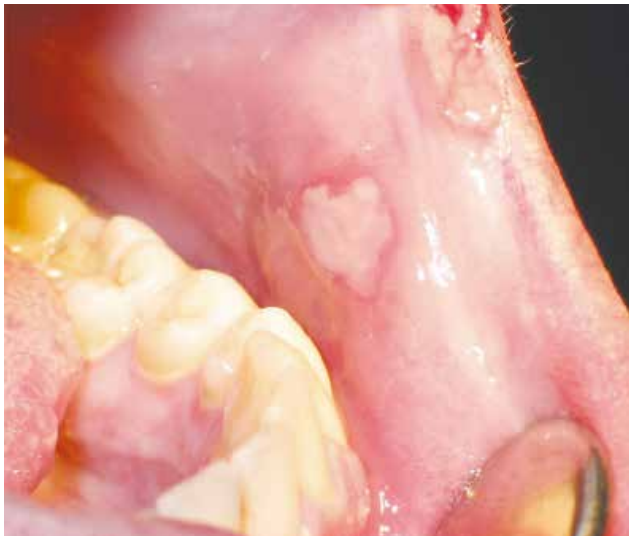
W przypadku wykwitów nadżerkowych trwających do tygodnia i nawracających tylko kilka (do 5) razy w roku, nacisk w leczeniu należy położyć na identyfikację czynników wywołujących i ich eliminację. Dodatkowo skuteczne bywa szczotkowanie zębów pastą Zendium, która stymuluje antybakteryjny system śliny. Jeżeli afty trwają dłużej niż 7 dni, a nawroty występują w każdym miesiącu, konieczne jest miejscowe leczenie farmakologiczne ze szczególnym wskazaniem na preparaty steroidowe podawane w możliwie najwcześniejszej fazie tworzenia się tego typu zmian (np. 0,1% triamcynolon lub 0,05% klobetazol). Większość typowo stomatologicznych leków zalecanych w leczeniu aft może co najwyżej zmniejszyć objawy bólowe oraz skrócić okres gojenia przy małym wpływie na częstotliwość nawrotów. Tylko w przypadku najcięższych aftoz trwających bez przerw w występowaniu objawów klinicznych konieczne może być ogólne leczenie farmakologiczne, które powinien prowadzić periodontolog z doświadczeniem klinicznym w tym zakresie.

ZMIANY NA JĘZYKU

W następstwie zaburzeń wchłaniania jelitowego w celiakii dochodzi do objawów niedoborowych, które w jamie ustnej dotyczą powierzchni grzbietowej języka:
- typowych zmian zanikowych brodawek nitkowatych przy uwypukleniu brodawek grzybowatych prowadzących w skrajnym przypadku do całkowitego wygładzenia języka,
- objawów bólowych (pieczenie, palenie, kłucie) najczęściej koniuszka i brzegów języka,
- zaburzenia smaku,
- obustronnych zmian zapalnych kątów ust (w następstwie niedoboru kwasu foliowego i witaminy B_{12}).

Zanikowe zapalenie języka może występować co najwyżej u 15% pacjentów z celiakią, a pieczenie języka u nawet co trzeciej osoby z tą chorobą. Obecność zmian niedoborowych jamy ustnej związane jest najczęściej z tzw. „niemą” postacią celiakii. Ustąpienie tych objawów może nastąpić tylko w następstwie prawidłowo leczonej celiakii i odwrócenia blokady wchłaniania witamin, makro- i mikroelementów w kosmkach jelitowych. ▸

Ryc. 1. Typowe zmiany aftopodobne na łukach podniebiennych w przebiegu celiakii



Ryc. 2. Wykwity rzekomoaftowe na błonie śluzowej policzka

HIPOPLAZJA SZKLIWA

Najbardziej stałym objawem celiakii w jamie ustnej jest niepełna mineralizacja lub niedorozwój (hipoplazja) szkliwa zębów (ryc. 3). Zmiany takie rzadko występują w uzębieniu mlecznym – tylko u około 5% dzieci z celiakią i dotyczą drugich zębów trzonowych i kłów. W uzębieniu stałym hipoplazje szkliwa występują u od 20 do nawet 96% osób z celiakią. Charakterystyczny jest tzw. chronologiczny wzorzec występowania hipoplazji we wszystkich kwadrantach uzębienia i dotyczący przyśrodkowych zębów siecznych oraz pierwszych zębów trzonowych. W 85% przypadków są to hipoplazje plamkowe (bez ubytków struktury szkliwa) i polegają na obecności białych lub brunatnych zmian na powierzchni szkliwa. W pozostałych przypadkach widoczne są braki

Ryc. 3. Bruzdowata hipoplazja szkliwa

szkliwa w postaci dołków, bruzdy na powierzchniach koron klinicznych sięgające zębiny czy nawet całkowity brak szkliwa na pewnej powierzchni siekaczy i najwcześniej z reguły wyrzynających się pierwszych zębów trzonowych.
Zęby z hipoplazją to poważny problem estetyczny oraz zwiększone ryzyko rozwoju próchnicy. Leczenie zachowawcze prowadzi na ogół lekarz pedodonta i polega ono na fluoryzacji kontaktowej oraz pokrywaniu hipoplazji materiałami złożonymi. Możliwe jest także leczenie protetyczne (licówki, korony protetyczne).

WADY ZGRYZU

Kolejnym problemem stomatologicznym u dzieci i młodzieży z celiakią jest opóźnione wyrzynanie zębów stałych, co prowadzi do wad zębowych (w szczególności stłoczeń zębowych), a niekiedy wad zgryzu (najczęściej zgryz otwarty i tyłozgryz). Bardzo ważne jest wówczas wczesne rozpoznanie tych zaburzeń ortodontycznych, ponieważ można je leczyć aparatami zdejmowanymi. W przypadku zaniedbań w tym zakresie pozostaje leczenie stałymi aparatami ortodontycznymi.
Leczenie zmian jamy ustnej u dzieci z rozpoznaną celiakią powinien prowadzić pedodonta (leczenie zachowawcze hipoplazji), ortodonta (leczenie wad zębowych i zgryzu) oraz periodontolog (wykwity rzekomoaftowe). Ostatnie dwa większe badania polskie nad związkiem stanu jamy ustnej z celiakią przeprowadzono u dzieci i młodzieży. W 2004 roku Skrzelewska i Czerwionka-Szaflarska po zbadaniu w Bydgoszczy 200 osób w wieku od 6 do 24 lat stwierdziły u 35% osób wady zgryzu, 29,5% stłoczenia, 18,3% zapalenie kątów ust, 15,5% hipoplazje szkliwa i 6,66% ze zmianami rzekomoaftowymi. Z kolei Postek-Stefańska i wsp. zbadali na Górnym Śląsku 117 osób w wieku od 4 do 22 lat i wykazali u 25,6% badanych występowanie hipoplazji szkliwa i u 7,7% wykwity rzekomoaftowe.

LECZENIE

U osób dorosłych z celiakią zmiany w jamie ustnej wymagają interwencji stomatologa ogólnego, protetyka, ortodonty i periodontologa. Bardzo ważna jest zawsze współpraca stomatologa z gastroenterologiem, który najczęściej prowadzi każdy przypadek celiakii.
Ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej ma wpływ na ustąpienie zmian na błonie śluzowej jamy ustnej.
Pamiętać należy, że stomatologiczna mozaika objawów celiakii jest dość zmienna, dlatego bardzo ważna jest wiedza lekarza dentysty o typowych objawach narządowych tej choroby, ponieważ tylko wtedy może on być lekarzem pierwszego kontaktu w jej diagnostyce. Trudne jest także uzyskanie trwałej remisji w występowaniu nawrotów wykwitów rzekomoaftowych, ponieważ mechanizm ich powstawania ciągle nie jest wyjaśniony, a leczenie jest wówczas tylko objawowe. ■

Słowniczek

Afty *– bolesne otwarte owrzodzenia na błonie śluzowej języka. Mają charakter niewielkiej, płytkiej nadżerki pokrytej białym nalotem z rumieniowatym zapalnym obrzeżem. Mogą występować pojedynczo lub w grupach.*

Hipoplazja *– to inaczej niedorozwój jakiegoś narządu, tu: szkliwa zębów.*

Periodontolog *– specjalista stomatolog zajmujący się profilaktyką, diagnostyką i leczeniem chorób przyzębia oraz błony śluzowej jamy ustnej.*

Pedodonta *– stomatolog dziecięcy. Zajmuje się leczeniem i profilaktyką chorób jamy ustnej niemowląt i małych dzieci.*

Ortodonta *– specjalista stomatolog zajmujący się profilaktyką i leczeniem wad zgryzu oraz wad szczękowo-twarzowych u dzieci, młodzieży i dorosłych.*

Nowy objaw celiakii – choroby zębów, przypadek pacjenta

Tekst: Jerzy Kaleta

OPINIA MEDYCZNA – LEKARZ STOMATOLOG , SPECJALISTA I STOPNIA

Celiakię wykryto u mnie w dorosłym wieku, w 1983 r. Przed diagnozą miałem liczne objawy: biegunki, utratę masy ciała, anemię, afty i zapalenia jamy ustnej, liczne złamania rąk w młodości, osteopenię i podwyższony poziom cholesterolu. Celiakia przyczyniła się też prawdopodobnie do zawałów serca i licznych infekcji, których nie likwidowały niektóre antybiotyki. Niestety część problemów dotknęła mnie już po diagnozie i była prawdopodobnie efektem nieprzestrzegania ścisłej diety bezglutenowej.

Przedstawiając swoje kłopoty z zębami, chciałbym uczulić wszystkie osoby z celiakią na zwrócenie szczególnej uwagi na jamę ustną. Wykryta zbyt późno celiakia prawdopodobnie spowodowała u mnie niedorozwój szkliwa zębowego. Nad moimi zębami zaczęła zastanawiać się pani doktor stomatolog, którą poprosiłem o fachową opinię medyczną. Przedstawiam ją poniżej.

„Pan Jerzy jest moim pacjentem od kilkunastu lat. Regularnie przychodzi na wizyty kontrolne, co kilka miesięcy. Prawidłowo utrzymuje higienę jamy ustnej, rzetelnie stosując się do moich zaleceń.

Od początku leczenie zachowawcze zębów u pacjenta było bardzo trudne. Próchnica dotyczyła głównie szyjek zębów dolnych. Poddziąsłowe, głębokie ubytki obejmowały często wszystkie powierzchnie szyjki zęba. Często obfite krwawienia i wysięk z kieszonek dziąsłowych uniemożliwiał wykonanie wypełniania na jednej wizycie. Dzięki zdyscyplinowaniu i dużej świadomości pacjenta udało się zęby zachować. Po kilku latach dołączył się problem resorpcji korzeni górnych siekaczy przyśrodkowych. Mimo leczenia endodontycznego, doszło do całkowitego zaniku korzeni i utraty zębów. Niedawno resorpcja doprowadziła też do utraty siekacza bocznego w żuchwie. Kilka miesięcy temu podczas badania kontrolnego zauważyłam resorpcję korzeni w siekaczach przyśrodkowych żuchwy. Utrudniony dostęp do ubytku spowodował konieczność obniżenia brzegu dziąsła tak, żeby można było wypełnić ubytek. I znów leczenie powiodło się dzięki dobrej współpracy z pacjentem.

Kończąc, mogę potwierdzić fakt wystąpienia resorpcji zewnętrznej w kilku zębach u pacjenta chorego na celiakię i w związku z tym uczulić na konieczność odbywania regularnych wizyt kontrolnych u stomatologa.”

Dołączając się do fachowej opinii medycznej pani doktor stomatolog, chciałbym bardzo uczulić nas wszystkich, bez względu na to, ile mamy lat, by pamiętać o możliwych zagrożeniach i dbać o swoje uzębienie, a przede wszystkim ściśle przestrzegać diety bezglutenowej. ■

Dieta bezglutenowa przy cukrzycy

Tekst: Urszula Grochowska
Dietetyk, Dziecięcy Szpital Kliniczny przy ul. Działdowskiej w Warszawie

Co zrobić, gdy musimy stosować kilka diet jednocześnie? Jak się odnaleźć w trudnym świecie kulinarnych ograniczeń? Coraz częściej słyszymy: moje dziecko ma cukrzycę i celiakię, co ja mam zrobić? O pomoc poprosiliśmy panią Urszulę Grochowską, która na co dzień w pracy udziela porad dietetycznych w takich przypadkach.

Coraz częściej odnotowuje się przypadki zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych, współistnienia dwóch chorób – celiakii i cukrzycy.
Cukrzyca to choroba metaboliczna, charakteryzująca się zwiększonym poziomem glukozy we krwi (hiperglikemią), spowodowanym zaburzeniami wydzielania lub działania insuliny. Najczęstsze typy cukrzycy to typ 1 (pojawiający się głównie u dzieci) oraz typ 2 (występujący częściej u dorosłych), rzadziej cukrzyca ciężarnych i inne. Leczenie cukrzycy wymaga jednoczesnego przestrzegania kilku zasad: właściwej diety, leczenia farmakologicznego oraz zwiększonego wysiłku fizycznego. Leczenie farmakologiczne cukrzycy typu 1 polega na wstrzykiwaniu insuliny. W cukrzycy typu 2 chory najczęściej przyjmuje leki normalizujące poziom glukozy we krwi, rzadziej stosuje się jednocześnie leki i insulinę. W przypadku cukrzycy ciężarnych najczęściej wystarczy przestrzegać właściwej diety. Prawidłowa dieta wspomaga działanie leków i/lub insuliny, zapobiega hipoglikemii, przeciwdziała powikłaniom, poprawia kondycję fizyczną.
Dieta cukrzycowa to normalne, racjonalne żywienie, które zalecane jest również osobom zdrowym. Każdego dnia dieta powinna dostarczać podobnych ilości składników pożywienia, co przyczynia się do stabilizacji cukrzycy. Ilość energii ustala się indywidualnie dla każdego cukrzyka, dostosowuje do rzeczywistej masy ciała, stylu życia, ewentualnych chorób współistniejących i aktywności fizycznej. 50-60% przyjmowanej energii powinno pochodzić z węglowodanów, 12-20% z białka i 20-30% z tłuszczów. W cukrzycy typu 2 zaleca się 4-5 posiłków dziennie, w cukrzycy typu 1 ich liczba wzrasta do 5-6 dziennie. Powinny być one spożywane o stałych porach, koniecznie należy wyeliminować podjadanie. Pora posiłku winna być skoordynowana z porą wstrzyknięcia insuliny, a jego wielkość z dawką insuliny. Jeśli planujemy w danym dniu zwiększony wysiłek fizyczny, należy spożyć dodatkową porcję pożywienia.
Głównym źródłem energii dla cukrzyka są węglowodany, najlepiej złożone, zawierające większą ilość błonnika, który powoduje wolniejszy wzrost glukozy we krwi i utrzymuje ją na właściwym poziomie. Korzystniej jest zatem spożywać pieczywo razowe, grube kasze, razowe makarony, niż kasze drobne oraz pieczywo i makarony z jasnej mąki. Zaleca się ograniczenie ilości spożywanego tłuszczu i zamianę tłuszczu zwierzęcego (masło, smalec, boczek) na roślinny (miękkie margaryny, oleje). Nie należy przesadzać z ilością spożywanych jaj i mięsa, a pamiętać o uwzględnieniu w jadłospisie owoców oraz ryb i niskotłuszczowych produktów mlecznych. Zaleca się zwiększenie spożycia warzyw, ograniczenie soli oraz wyeliminowanie bądź mocne ograniczenie cukru i słodyczy. Jako zamiennik cukru można stosować słodziki (lepiej naturalne niż sztuczne), choć najkorzystniej byłoby z nich w ogóle zrezygnować. Z diety należy prawie całkowicie wykluczyć alkohol. Dobrze jest wyeliminować lub ograniczyć spożycie potraw smażonych, a mieszanki przyprawowe (często zawierające glutaminian sodu) - zamienić na przyprawy naturalne i zioła.
Chorzy na cukrzycę typu 1 produkty węglowodanowe powinni przeliczać na tzw. wymienniki węglowodanowe (ww). Przy korzystaniu z pomp insulinowych może zaistnieć potrzeba wyliczania również tzw. wymienników białkowo-tłuszczowych (wbt). W cukrzycy typu 2 zaleca się obliczanie wymienników węglowodanowych, tłuszczowych i białkowych. W codziennym jadłospisie każdego cukrzyka warto uwzględniać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG), co pomaga utrzymać właściwy poziom glukozy we krwi. W początkowym ▸

Masz cukrzycę i celiakię?

- *kupuj produkty bezglutenowe*
- *czytaj etykiety produktów*
- *uważaj na produkty, które mogą być zanieczyszczone glutenem*
- *przeliczaj produkty zbożowe bezglutenowe na wymienniki węglowodanowe (ww)*
- *unikaj produktów o wysokim indeksie glikemicznym (IG)*

Tabela indeksów glikemicznych produktów bezglutenowych [IG]

Grupa produktów	Niski IG [0-35]	Średni IG [40-50]	Wysoki IG [55-100]
Produkty zbożowe	**15**: mączka chleba świętojańskiego **25**: mąka sojowa **30**: makaron ryżowy **35**: amarantus, komosa ryżowa, mąka z ciecierzycy, dziki ryż	**40**: kasza i mąka gryczana, owies, płatki i otręby owsiane **50**: ryż basmati i brązowy	**55**: ryż czerwony, maniok **60**: ryż jaśminowy **65**: mąka kasztanowa **70**: chleb ryżowy, proso i mąka jaglana, ryż biały, mąka kukurydziana **85**: płatki kukurydziane, tapioka, ryż dmuchany, ryż paraboliczny **90**: mąka ziemniaczana **95**: mąka ryżowa **100**: skrobia modyfikowana
Owoce	**10**: awokado **15**: agrest złoty, czarna porzeczka **20**: czereśnie **25**: agrest niebieski, borówki, czerwona porzeczka, jeżyny, maliny, truskawki, wiśnie **30**: grejpfrut, gruszka, morele świeże, mandarynki, pamelo, marakuja **35**: brzoskwinie, śliwki świeże, nektaryny, granat, pigwa, figi (świeże, suszone), jabłka (suszone, świeże), pomarańcze	**40**: figi suszone, morele suszone, śliwki suszone **45**: ananas (świeży), kokos, banany (niedojrzałe), winogrona, żurawina **50**: kiwi, mango, lichee, kaki	**55**: brzoskwinie z puszki, papaja **60**: morele z puszki, melon **65**: ananas z puszki, rodzynki **60**: banany dojrzałe, melon **75**: arbuz **95**: ziemniaki pieczone
Warzywa	**15**: brukselka, cebula, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusta, kiełki soi, kiszona kapusta, koper, oliwki, korniszony (bez cukru), ogórek, papryka (czerwona, zielona, żółta), papryka chili, por, rabarbar, rzodkiew, sałata, seler naciowy, soja, szczaw, szparagi, szpinak **20**: bakłażan, karczochy **25**: zielona soczewica **30**: buraki surowe czerwone, rzepa, marchew surowa, pomidory, gotowana cieciorka czerwona i żółta soczewica **35**: fasola (biała, czarna), groszek zielony, pomidory suszone, przecier pomidorowy, seler surowy (korzeń), ciecierzyca z puszki	**40**: bób (niedojrzały), fasola z puszki **45**: zielony groszek z puszki (bez cukru) **50**: bataty (słodkie ziemniaki)	**65**: buraki gotowane, ziemniaki w mundurkach, kukurydza **70**: ziemniaki gotowane **75**: dynia, kabaczek **85**: pasternak, gotowane: rzepa, bób, marchew, seler korzeniowy, brukiew
Inne	**15**: migdały, grzyby, orzechy [włoskie,laskowe, nerkowce, pistacje, ziemne (fistaszki)] **20**: czekolada gorzka (>80% kakao), kakao (bez cukru) **25**: czekolada gorzka (>70% kakao), masło z orzechów laskowych, masło migdałowe, pestki z dyni **35**: nasiona (siemię lniane, sezam, słonecznik, mak)		**55**: sushi **60**: kakao (słodzone), kasztany **70**: amarantus ekspandowany, daktyle suszone **85**: prażona kukurydza (popcorn), mleko ryżowe

Komponując jadłospis, korzystnie jest wybierać artykuł spożywczy o niższym indeksie glikemicznym (IG) w ramach poszczególnych grup produktów.

Indeks glikemiczny *[IG] to stopień wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu określonego produktu spożywczego*
IG = 0–35 – niski
IG = 40–50 – średni
IG = 55–100 – wysoki

okresie choroby zaleca się ważenie spożywanych produktów, w celu wizualnego oswojenia się z wielkością ich porcji. Pamiętaj o tym, że:

- glukoza z produktów bezglutenowych (często niskobłonnikowych) wchłania się szybciej niż glukoza z pieczywa tradycyjnego razowego, co może wymagać korekty dawki insuliny,
- błonnik obniża IG posiłku - zwiększ jego spożycie,
- tłuszcz obniża IG - nie unikaj dobrych tłuszczów, łącz je z bezglutenowym pieczywem,
- im produkt bardziej rozgotowany (warzywa, makarony), tym wyższy jego IG,
- im produkt bardziej rozdrobniony (zmielony), tym wyższy jest jego IG (gdyż szybciej się wchłania).

Produkt	Waga 1 ww [g]	Zawartość błonnika [g]	IG
Ryż brązowy	15	8,7	50
Ryż biały	13	2,4	70
Mąka ryżowa	13	2,3	95
Skrobia ryżowa	12	0	100
Kukurydza (ziarno)	15	8,7	50
Mąka kukurydziana	13	2,3	95
Skrobia kukurydziana	12	0	100

Uwzględnij w swojej diecie:

	Produkt	Waga 1 ww [g]	Zawartość błonnika [g]	Zawartość tłuszczu [g]	IG
Produkty zbożowe	mąka z amarantusa	26	13,6	7,2	35
	otręby owsiane bezglutenowe	20	15	7,7	40
	mąka gryczana	15	1,9	2,7	45
	mąka jaglana	14	3,2	4,0	70
	mąka sojowa (odtłuszczona)	50	17,5	1,2	25
	maniok	41	2,5	1,6	55
Ziarna	dynia	107	3,9	33,8	25
	słonecznik	54	6,0	43,7	35
	sezam	476	7,9	59,9	35
	len	32	3,9	31,0	35
	soja	59	15,7	19,6	15
Orzechy	arachidowe	84	7,3	46,1	15
	włoskie	87	6,5	60,3	15
	laskowe	167	8,9	63,0	15
	pistacjowe	53	6,1	48,5	15
	migdały	131	12,9	52,0	15

Decydując się na produkty z powyższej tabelki, warto wybierać te z niższym indeksem glikemicznym (IG) oraz zwrócić uwagę na wagę 1 wymiennika węglowodanowego (ww). Im więcej przypada produktu na 1 ww, tym bardziej opłaca się go umieszczać w jadłospisie. Nie należy bać się ilości tłuszczu w powyższych artykułach spożywczych – spowalnia on wchłanianie glukozy z diety. ■

Produkty bezglutenowe dla diabetyków

Tekst: Anna Marczewska, dietetyk

Na polskim rynku nie ma zbyt wielu produktów pasujących do obu diet. Ale na szczęście z głodu też nie umrzemy.

Z dużych polskich producentów specjalistyczne bezglutenowe produkty dla diabetyków ma w swej ofercie jedynie firma Glutenex (www.glutenex.com.pl). Są oznaczone niebieskim kółkiem z napisem DIA w środku.

Możemy kupić jeden rodzaj pieczywa – chleb morski, chrupki w czekoladzie, różnego rodzaju słodycze (biszkopty, ciastka kruche, wafle, babeczki), chrupki do mleka na śniadanie, groszek ptysiowy i śliwki w czekoladzie. Cukier zastępują inne substancje słodzące – zazwyczaj maltitol, ale firma stosuje też sorbitol i acesulfam K. Jednak w składzie tych produktów są różne skrobie, które same z siebie mają wysoki indeks glikemiczny, dlatego trudno ocenić na ile podnoszą poziom cukru we krwi. Wyroby nie mają podanego indeksu glikemicznego (IG).

W Cukiernio – Piekarni Margita (www.sklep.margita-bezglutenowo.pl) możemy kupić różne rodzaje pieczywa, do którego nie dodaje się cukru. Chleb biały, z ziarnami, chleb mix, chleb gryczany na zakwasie, chleb gryczany, chleb Dziadek na zakwasie. Sytuacja jest podobna jak w przypadku poprzedniej firmy, część z tych chlebów zawiera skrobię kukurydzianą, która sama ma dość wysoki indeks glikemiczny, ale w ofercie są też chleby z mąki i płatków owsianych czy z mąki gryczanej. Te powinny mieć niższy indeks glikemiczny. Piszę „powinny", gdyż generalnie gryka i owies mają średni indeks (IG 40-50). Trudno jednak podać konkretne wartości, ponieważ Margita nie bada swoich produktów pod tym kątem. W Margicie na indywidualne, telefoniczne zamówienie przygotują też ciasta ze słodzikiem zamiast cukru. Mamy do wyboru: piernik gryczany, ciasto makowe, szarlotkę i tort.

Na miejscu możemy też kupić specjalny słodzik dla osób, które nie mogą lub nie chcą jeść cukru – tagatozę (Tagatesse).

Jest niskokaloryczna, ma indeks glikemiczny równy 7,5. Ma też naturalne właściwości prebiotyczne i jest nieszkodliwa dla zębów. Co jest cenne, tagatoza jest łatwa w użyciu, tak jak zwykły cukier. Można ją również dodawać do potraw poddawanych wysokiej temperaturze (gotowanie, pieczenie). Są też fińskie mąki i płatki owsiane Proveny do samodzielnych wypieków oraz keczup bez cukru.

W Cukierni Nenette (www.nenette.pl) możemy kupić kilka rodzajów pieczywa: chleb biały, pełnoziarnisty i pełnoziarnisty z różnymi dodatkami (m.in. suszone pomidory, oliwki, słonecznik) oraz różne słodycze bez cukru. Zamiennikiem cukru w wypiekach jest ksylitol, uzyskiwany z drzewa brzozy, posiadający wielokrotnie niższy indeks glikemiczny (IG = 8) niż glukoza czy sacharoza i dlatego zalecany dla diabetyków. Cenną zaletą ksylitolu jest jego działanie przeciwpróchnicze, stąd jest on częstym dodatkiem w gumach do żucia. Ale wracając do naszych diet: bezglutenowej i cukrzycowej - niestety również Cukiernia Nenette nie podaje indeksu glikemicznego swoich produktów.

PRODUKTY SAMMILLS

Do produktów polecanych, o niskim indeksie glikemicznym, należą kukurydziane makarony firmy SamMills. Polskim dystrybutorem jest firma Italmex (www.italmex.pl), makarony te są dostępne w wielu sklepach w całej Polsce. Makarony wyprodukowane są w 100% z kukurydzy, bez użycia jaj, w związku z czym nie zawierają cholesterolu. Są też bez GMO.

PRODUKTY NATURALIA

Firma Naturalia (www.naturalia.pl) sprowadza do Polski produkty pod marką **Michel Montignac**. Jest to ▸

Przykładowe wyliczenie wymienników (chleb z mąki mix Piekarz firmy Balviten)

Składniki	Ilość składników	ww	wbt
mąka mix Piekarz firmy Balviten	500 g	42,9	0,14
olej	10 g (2 łyżki)	0	0,90
sól	½ łyżeczki	0	0
cukier	5 g (1 płaska łyżeczka)	0,5	0
drożdże		0	0
woda	440 ml	0	0
wyliczenia dla chleba upieczonego			
waga chleba	850 g	43,4	1,04
waga 1ww chleba	19,5 g (20 g)	1	0,02 (0)

Wyliczenia dla 1ww upieczonego chleba:
850 g (waga całego chleba) = 43,4 ww (w całym chlebie)
Xg (waga 1ww chleba) = 1ww
X = 850 g x 1ww/ 43,4ww = 19,5 g

850 g (waga całego chleba) = 1,04 wbt (w całym chlebie)
20g (waga 1ww chleba) = x wbt
X = 20 g x 1,04 wbt / 850g = 0,02 wbt (w 1ww chleba)

Wartość odżywcza mąki mix Piekarz firmy Balviten (dla 100 g):
Energia – 346 kcal
Białko – 0,5 g
Tłuszcz – 0,1 g
Węglowodany – 85,8 g

twórca popularnej metody odżywiania, która opiera się na pojęciu indeksu glikemicznego. W diecie zalecane są oczywiście produkty o jego jak najniższym poziomie. Nie wszystkie produkty są bezglutenowe, ale tych bezglutenowych jest całkiem sporo. Można kupić różne rodzaje pieczywa – chleby z gryką, z quinoa i z mąką kasztanową, mąkę gryczaną i z kaszy jaglanej, czekoladę, kakao i krem czekoladowy z dodatkiem tagatozy. Jest też dostępny sam słodzik tagatoza.

W ofercie firma ma też ciekawe makarony z rośliny o nazwie Konjac, uprawianej w Japonii, Chinach oraz Korei. W kuchni azjatyckiej wykorzystuje się korzenie tej rośliny do produkcji makaronu, mąki lub galaretek. Bulwy tej rośliny nie zawierają skrobi, natomiast są bogate w glucomannan, błonnik, który posiada szczególną zdolność wiązania dużej ilości wody, dzięki czemu zwiększa w żołądku swoją objętość i zapewnia uczucie sytości.

SŁODYCZE Z KSYLITOLEM

W firmie PHU „AKA" (www.ksylitol.com) możemy kupić różnorodne słodycze słodzone ksylitolem:
drażetki, lizaki, landrynki o niskim indeksie glikemicznym. Do nabycia są różne rodzaje bezglutenowych czekolad angielskiej firmy Plamil, a nawet kalendarz adwentowy. Czekolady dodatkowo są bez laktozy, jaj i innych składników pochodzenia zwierzęcego oraz bez GMO. Możemy też kupić sam ksylitol.

Inne, ciekawe produkty dostępne na polskim rynku:
- czekolady firmy Frankonia słodzone fruktozą,
- ciasteczka morelowe i żurawinowe firmy Natural,
- niektóre produkty firmy Celiko niezawierające cukru (np. budynie, kisiele),
- mielony chleb świętojański (karob, dodatek do wypieków, można też stosować jako namiastkę kakao),
- gotowe posiłki śniadaniowe (kaszki z warzywami lub owocami, bez mleka) niemieckiej firmy Jentschura,
- sos pomidorowy dla dzieci BIO słodzony sokiem jabłkowym, keczup dla dzieci BIO oraz 17 rodzajów bezmięsnych past do chleba BIO - bez dodatku cukru, bez mleka, niemieckiej firmy Zwergenwiese,
- gumy do żucia holenderskiej firmy De Bron.

Nie będzie też wielkim błędem kupowanie produktów innych firm bezglutenowych na bazie mąk, a nie skrobi, zawierających ziarna, płatki gryczane, amarantus i przeliczanie ich na wymienniki węglowodanowe (ww) i wymienniki białkowo-tłuszczowe (wbt). Należy jednak uwzględnić indywidualną wrażliwość na wzrost glukozy po danym produkcie.

PODSUMUJMY

Nie jest łatwo znaleźć produkty bezglutenowe, które jednocześnie są przeznaczone dla diabetyków i celiaków. Jak już je znajdziemy, mamy z kolei problem z oceną na ile podnoszą stężenie cukru we krwi. Nie znamy ich indeksu glikemicznego. Zwykłe wyeliminowanie cukru, w sytuacji gdy chleb składa się z różnych rodzajów skrobi, nie wystarczy, by indeks glikemiczny był niski czy średni.
Mamy nadzieję, że producenci dostrzegą, że przybywa diabetyków, którzy jednocześnie muszą być na diecie bezglutenowej. My ze swej strony też będziemy ich zachęcać do rozszerzenia asortymentu czy wprowadzenia nowych produktów. ■

Długotrwałe stosowanie diety bezglutenowej – problemy praktyczne i zagrożenia

Tekst: dr inż. Joanna Myszkowska-Ryciak
Katedra Dietetyki, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

Celiakia, do niedawna uważana za stosunkowo rzadko występujące schorzenie wieku dziecięcego, obecnie diagnozowana jest w różnych okresach życia i jest jedną z częściej występujących chorób przewodu pokarmowego. Ze względu na niespecyficzne objawy może być trudna do zdiagnozowania, a nieleczona powoduje pogłębianie niedoborów pokarmowych na skutek zespołu złego wchłaniania.

W konsekwencji dochodzi do niedożywienia i chorób związanych z niedoborem konkretnych, ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu składników odżywczych. Najczęściej występuje **niedokrwistość** – stwierdza się ją u około połowy nowo zdiagnozowanych pacjentów. Najbardziej typowa dla celiakii jest anemia z niedoboru żelaza. Wynika to z faktu, że żelazo absorbowane jest głównie w początkowym odcinku jelita cienkiego, w którym zazwyczaj dochodzi do największych zmian chorobowych. Mniej powszechnie występują anemie związane z niedoborem witaminy B_{12} i kwasu foliowego.
Zaburzenia wchłaniania wapnia i witaminy D prowadzą do **osteopenii** i **osteoporozy**. W prowadzonych w Finlandii badaniach osób z celiakią, zarówno nowo zdiagnozowanych, jak i osób stosujących dietę bezglutenową przez dłuższy czas, stwierdzono osteoporozę w odcinku lędźwiowym kręgosłupa u 26% pacjentów z celiakią w porównaniu do 5% osób z grupy kontrolnej. U osób tych zaobserwowano również znacząco niższą gęstość kości w szyjce kości udowej w porównaniu do osób zdrowych oraz wyższe ryzyko złamań.

ZALECENIA PO DIAGNOZIE

Wprowadzenie ścisłej diety bezglutenowej i stosowanie jej do końca życia jest jedyną metodą leczenia celiakii. Początkowo towarzyszą temu również zalecenia odnośnie wykluczenia bądź ograniczenia laktozy w diecie ze względu na przejściową nietolerancję tego składnika związaną z uszkodzeniem śluzówki jelita i zaburzeniem wydzielania enzymu – laktazy. Nowo zdiagnozowany pacjent może otrzymać również zalecenie stosowania dodatkowej suplementacji żelazem, wapniem, magnezem oraz witaminami A, D, K, B_{12} i kwasem foliowym, co wynika zwykle z nieprawidłowego stanu odżywienia tymi składnikami. Przestrzeganie zaleceń dietetycznych prowadzi do ustąpienia objawów chorobowych, jak również zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań i znacznie poprawia komfort życia. Zaobserwowano, że u osób ściśle przestrzegających diety bezglutenowej i stosujących suplementację dochodzi do remineralizacji kośćca, czyli cofnięcia się wcześniejszych niekorzystnych zmian.
Jednak trwała eliminacja z jadłospisu „tradycyjnej" żywności zawierającej gluten i wprowadzenie na jej miejsce specjalnych produktów bezglutenowych może wiązać się z problemem prawidłowego zbilansowania diety.
Dodatkowym „zagrożeniem" dla osoby na diecie bezglutenowej może być konieczność stosowania diety bez- lub niskolaktozowej, ponieważ nietolerancja tego składnika może utrzymać się na stałe nawet u 20% pacjentów.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA SPECJALISTYCZNYCH PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH

Analizując asortyment żywności bezglutenowej, można stwierdzić, że produkty takie charakteryzuje zwykle niska zawartość witamin z grupy B, żelaza, cynku, magnezu, wapnia oraz błonnika pokarmowego. Mimo nie do końca korzystnej z punktu widzenia zdrowia wartości odżywczej, bezglutenowe produkty specjalnego przeznaczenia żywieniowego są sporadycznie wzbogacane w te deficytowe składniki pokarmowe.
Z drugiej strony produkty bezglutenowe są często źródłem dużej ilości tłuszczu (w tym tłuszczów nasyconych oraz utwardzonych tłuszczów roślinnych), sacharozy, skrobi, jak również cechują się wysokim indeksem glikemicznym. W konsekwencji dieta osób ściśle przestrzegających zaleceń i korzystających na co dzień z przeznaczonej dla nich specjalistycznej żywności może być nieprawidłowo zbilansowana.

Najczęściej obserwowanymi nieprawidłowościami są:
- wysokie spożycie tłuszczu (w tym tłuszczów nasyconych),
- wysokie spożycie sacharozy (cukru),
- niskie spożycie błonnika pokarmowego,
- niedobory witamin B_1, B_2, niacyny, witaminy D, kwasu foliowego,
- niedobory wapnia, żelaza, magnezu, cynku oraz miedzi. ▸

I chociaż niedobór witaminy D, wapnia czy nadmiar tłuszczu w diecie jest typowy dla przeciętnego Polaka, to obserwowane niedobory żelaza, magnezu, cynku czy błonnika pokarmowego ściśle wiążą się z eliminacją tradycyjnych produktów zbożowych z jadłospisu. W zwyczajowych racjach pokarmowych produkty zbożowe są istotnym źródłem nie tylko energii, ale również błonnika pokarmowego, żelaza, magnezu i innych składników (Tabela 1). Przy podobnej ilości energii oraz węglowodanów ogółem, bezglutenowe zamienniki produktów zbożowych wnoszą do racji pokarmowej zdecydowanie mniejszą wartość odżywczą w odniesieniu do białka (ponad dwukrotnie mniej), żelaza (47% ilości dostarczonej z produktami zawierającymi gluten), cynku (38%), magnezu (60%), tiaminy (45%) oraz błonnika pokarmowego (34%) przy jednoczesnej wyższej zawartości tłuszczu.

Tabela 1

Składnik (mg)	Pieczywo pszenne	Pieczywo bezglutenowe	Chrupki kukurydziane	Wafle ryżowe
B_1	0,11	0,03	1,33	0,03
B_2	0,06	0,11	0,03	0,05
Niacyna	0,58	0,24	0,51	0,60
Foliany (µg)	32	–	–	–
Żelazo	1,1	0,3	1,8	1,4
Cynk	0,77	0,29	0,93	0,91
Błonnik pokarmowy (g)	2,1	1,2	7,8	1,4

Kunachowicz i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2005.

PLANOWANIE JADŁOSPISU

W celu zwiększenia wartości odżywczej pokarmów osoby stosujące dietę bezglutenową powinny częściej sięgać po naturalnie bezglutenowe zboża i kasze, jak również orzechy i nasiona, które są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, żelaza, cynku i innych niezbędnych składników.

Przy planowaniu jadłospisu należy zwracać szczególną uwagę na urozmaicenie występujących w nim produktów i odpowiedni udział bezglutenowych produktów zbożowych, szczególnie naturalnie bezglutenowych, produktów mlecznych (2-3 porcje) oraz warzyw i owoców. W skład jadłospisów powinny wchodzić ziarna słonecznika, dyni, sezamu, orzechy, owoce suszone, będące bogatym źródłem składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Z powszechnie znanych i dostępnych w Polsce naturalnie bezglutenowych produktów szczególnie warto polecić grykę: kaszę, płatki czy mąkę. Kolejnym wartościowym pod względem odżywczym zamiennikiem tradycyjnych produktów zbożowych jest proso, tj. kasza jaglana. W celu wzbogacenia diety bezglutenowej szczególnie korzystne jest również włączenie do jadłospisu przetworów z amarantusa – w Polsce obecnie są dostępne nasiona, mąka, płatki, popping czyli amarantus ekspandowany oraz olej uzyskiwany z tej rośliny. Wartość odżywcza tych produktów jest bardzo wysoka. Nasiona amarantusa zawierają witaminy: B_1, B_2, B_6, PP, foliany, biotynę i witaminę C. Ilość składników mineralnych: żelaza, wapnia, magnezu i miedzi jest kilka razy wyższa niż w ziarnach innych zbóż. Podobnie włączenie do diety bezglutenowych przetworów owsianych (jeśli jest to możliwe) zwiększa znacznie zawartość błonnika pokarmowego i innych składników odżywczych w jadłospisie.

Dla urozmaicenia diety i polepszenia jej gęstości odżywczej warto też korzystać z mniej popularnych, ale już dostępnych w sklepach „egzotycznych" bezglutenowych zbóż. Ich wartość odżywcza dorównuje, a nawet przewyższa często wartość odżywczą tradycyjnych produktów glutenowych. Porównanie zawartości wybranych składników pokarmowych w przykładowych produktach (w 100g) zamieszczono w tabelach 2 i 3.

Tabela 2

Składnik (mg)	Kasza gryczana	Kasza jaglana	Ryż biały (brązowy)	Ziemniaki
Sód	5	5	6 (10)	7
Potas	443	220	111 (260)	443
Wapń	25	10	10 (30)	4
Magnez	218	100	13 (110)	23
Żelazo	2,8	4,8	0,8 (1,3)	0,5
Cynk	3,5	3,4	1,7 (1,5)	0,33
Miedź	0,41	0,78	0,17 (0,18)	0,1

Kunachowicz i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2005.

Tabela 3

Składnik	Tapioka / Maniok	Amarantus (suchy)	Sorgo (mąka)	Quinoa / komosa ryżowa (sucha)
Energia (kcal)	358	371	361	368
Wapń (mg)	20	159	12	47
Magnez (mg)	1	248	120	197
Miedź (mg)	0,02	0,52	0,22	0,59
Żelazo (mg)	1,58	7,61	2,99	4,57
Cynk (mg)	0,12	2,87	1,44	3,10
Błonnik pokarmowy (g)	0,9	6,7	6,6	7,0

USDA, National Nutrient Database.

Podsumowując, podstawową i najważniejszą modyfikacją sposobu żywienia w celiakii jest eliminacja glutenu z diety. Jednak przy długotrwałym stosowaniu diety eliminacyjnej warto zwrócić uwagę na jej odpowiednie zbilansowanie, szczególnie pod kątem zawartości błonnika pokarmowego, żelaza, magnezu, witamin z grupy B oraz innych składników pokarmowych. Można to osiągnąć poprzez regularne wprowadzanie do jadłospisu zbóż naturalnie bezglutenowych, orzechów, nasion oraz 2-3 porcji produktów mlecznych (bądź ich zamienników, np. wzbogacanego mleka sojowego) dziennie. ■

Wędliny bez glutenu

Tekst: Grażyna Konińska, dietetyk

Na stołach większości Polaków królują wędliny i to nie tylko od święta. Lubimy je i codziennie jadamy, dlatego na naszym rynku jest ich taka różnorodność. Inna sprawa, że duża część z nich nie zasługuje na uwagę osoby, która dba o zdrowe odżywianie. Często stojąc przed sklepową ladą mamy problem z wyborem. Czy lepsze są drobiowe czy wieprzowe, wytwarzane tradycyjnymi metodami czy zwykłe, a może ekologiczne? Chude czy z warstewką tłuszczu?

W ostatnich latach bardzo popularne stały się wędzonki wieprzowe i drobiowe (szynka, polędwica, baleron, bekon). Dawniej ten rodzaj wędlin pojawiał się na stołach w okresach świątecznych. Teraz, ze względu na większą dostępność i niższe ceny, jemy je na co dzień. Wytwarza się je z dużych sprasowanych peklowanych kawałków mięsa. Sól peklująca od zawsze wykorzystywana była do konserwacji wędlin, dlatego niektórzy producenci uważają ją za składnik naturalny. Warto wiedzieć, że ilość azotynu sodu (jednego ze składników soli peklującej) potrzebna do zabezpieczenia wędliny przed rozwojem bakterii jest dużo mniejsza niż ta, którą dodają producenci. Dlaczego dodaje się więcej? Ano dlatego, że klienci lubią, gdy szyneczka czy polędwica mają różowy kolor. To właśnie peklowaniu wędliny zawdzięczają swoją barwę. Dużo mniejszą popularnością cieszą się wyroby z mięsa niepeklowanego. Są mniej trwałe, a po przekrojeniu mają szarobrązowy kolor, co nie wszystkim odpowiada. Przeciętny klient różowy kolor utożsamia ze świeżością wędliny, kolor szary uważając za nieapetyczny. Dlatego stojąc przed sklepową ladą trzeba pamiętać, że piękny różowy kolor nie jest niestety wyznacznikiem jakości, a jedynie wysokiej zawartości azotynów.

W sklepach pojawiły się także tradycyjne wędliny surowe dojrzewające, charakterystyczne dla kuchni innych narodów, np. włoska szynka parmeńska, hiszpańska szynka serrano czy niemiecka szynka szwarcwaldzka. To jedne z najzdrowszych, choć zarazem najdroższych wędlin. Oprócz soli i naturalnych przypraw (pieprzu, czosnku i papryki) nie zawierają żadnych konserwantów. Mocno natarte solą i powieszone w przewiewnym suchym miejscu, dojrzewają kilka miesięcy, aby nabrać charakterystycznego aromatu.

Polacy lubią też kiełbasy, parówki, pasztety i często je jadają. Tego rodzaju wędliny wytwarzane są z bardzo rozdrobnionego peklowanego mięsa, białka sojowego, tłuszczu, wody, przypraw oraz niestety mnóstwa substancji dodatkowych.

CZYM SIĘ KIEROWAĆ KUPUJĄC WĘDLINY?

Podając kupne wędliny domownikom zastanawiamy się często, z czego tak naprawdę się one składają i jaka jest ich prawdziwa wartość odżywcza. Chcemy przecież jak najlepiej dla siebie i dla swoich dzieci. A nie od dziś wiadomo, że współczesna żywność zawiera różne substancje dodatkowe: dla polepszania smaku, dla przedłużenia terminu przydatności, czy wreszcie ze względów ekonomicznych (tańszy wypełniacz zamiast pełnowartościowego mięsa). Przede wszystkim powinniśmy sprawdzić na etykiecie skład produktu i datę przydatności do spożycia. Pamiętajmy, by nie kierować się tylko wyglądem, bo może być on mylący. Wędliny wytwarzane przemysłowo mają idealny kształt, równiutką strukturę. Tłuszczyk nie występuje w środku szynki, lecz jest doklejony na obrzeżu. Dlatego wybierajmy te, gdzie na przekroju widać mięsne włókna, gdzieniegdzie pasemko tłuszczu. Dobra szynka po przekrojeniu powinna być lekko wilgotna, ale nie błyszcząca, nie powinna mienić się jak tęcza i nie powinien wypływać z niej płyn. Jeśli przy krojeniu zauważymy wyciekający płyn i liczne dziurki, oznacza to, że mięso podczas produkcji zostało naszprycowane zagęszczoną solanką, która sztucznie zwiększa objętość i wagę szynki. O jakości szynki świadczy też jej kruchość – dobra musi łatwo się kroić.

Często wybieramy wędliny drobiowe, sądząc że są zdrowsze. Warto jednak pamiętać, że mielone wędliny drobiowe mogą mieć więcej tłuszczu niż wieprzowe. Wędliny w miarę możności należy kupować w naturalnym „flaku", a nie w poliamidowej osłonce. W osłonki pakuje się najczęściej tzw. wędliny wysokowydajne, czyli nasycone wodą i wypełniaczami zwiększającymi ich masę. Niektóre szynki mają piękną, mocno błyszczącą (ciemnobrązową lub złotawą) skórkę. Wyglądają, jakby były pomalowane lakierem. I tak rzeczywiście jest. Taka szynka nie została tradycyjnie uwędzona w dymie, lecz wymalowana (jak auto w lakierni) preparatem dymu wędzarniczego. Po czym poznać, ze szynka jest naprawdę uwędzona, a nie wymalowana? Trudna sprawa. Do tej pory myślałam, że tylko produkty z tradycyjnej wędzarni pachną dymem. Jednak technolog żywności, z którym rozmawiałam twierdzi, że producenci popularnych tanich wędlin mogą imitować czasochłonne tradycyjne wędzenie. Jak? Krótko „okadzając" wędliny dymem z trocin i skrawków kory lub nastrzykując wędliny ekstraktami dymu wędzarniczego (identycznymi z naturalnymi lub syntetycznymi). Do tej pory myślałam też, że tradycyjnie wędzona szynka brudzi ręce. Jednak specjalista twierdzi, że jedynie nieprawidłowo uwędzone wyroby (okopcone) brudzą ręce i papier. Jak zawsze dobrym wyznacznikiem jakości jest cena.

Od kiedy przystąpiliśmy do Unii Europejskiej systematycznie spada jakość mięsa i wędlin na naszym rynku. Dawne Normy Branżowe przestały obowiązywać. Natomiast Unia nie narzuca żadnych norm w tej kwestii (wyjątek stanowią ▸

jedynie produkty regionalne), a producenci chcą na tym jak najwięcej zyskać. Niestety nawet dla samego konsumenta często cena ma większe znaczenie niż jakość produktu – zakłady produkcyjne dostosowują się więc do preferencji rynku i produkują wyroby coraz tańsze. Pociąga to za sobą ciągły spadek jakości wędlin. Producenci robią wszystko, by zarobić i utrzymać się na rynku, to jest zrozumiałe. Jednak sposoby, którymi ten zarobek uzyskują, nie wychodzą nam na zdrowie. Kiedyś szynka była wytwarzana z najlepszego mięsa, czyli z szynki wieprzowej. Dziś jednak wystarczy, by producent spełniał odpowiednie wymogi sanitarne i weterynaryjne, a to, z czego ją zrobi, nie jest już tak ważne. I tak większość wyrobów smakuje dzisiaj prawie tak samo. Rozwój nowoczesnych technologii sprawił, że tradycyjna polska szynka to rarytas, który coraz rzadziej można spotkać w sklepach. Delektować się nią mogą nieliczni szczęśliwcy mający wujka masarza.

Z CZEGO PRODUKOWANE SĄ PARÓWKI?

Przygotowuje się je z mięsa wieprzowego, cielęcego lub drobiowego z dodatkiem tłuszczu i środków chemicznych pozwalających uzyskać pożądaną konsystencję wyrobu. Dobra jakościowo parówka powinna zawierać ok. 50 proc. mięsa chudego i 50 proc. mięsa tłustego.

Jakość parówek na ogół znajduje odzwierciedlenie w cenie – droższe są produkowane z bardziej wartościowych pod względem odżywczym, wysokogatunkowych mięs. Tych tanich lepiej unikać. Bardzo często zdarza się, że zawierają one minimalne ilości mięsa. Poza tym są bardzo tłuste – niektóre mogą mieć nawet do 40 % czystego tłuszczu. Ale sporo ludzi je lubi, chętnie jedzą je dzieci. Jak więc wybrać najlepsze?

Czasami na etykiecie pojawia się w składzie skrót MOM lub MDOM? Co znaczą te skróty?

Według Wikipedii – mięso oddzielane mechanicznie (MOM) oraz mięso drobiowe oddzielone mechanicznie (MDOM) jest to rozdrobniona surowa masa mięsno-tłuszczowa otrzymana z elementów zwierzęcych (m.in. kości z resztkami mięsa, chrząstek, korpusów drobiowych i skórek), przeznaczana jako składnik surowcowy do produkcji przetworów mięsnych, poddawanych dalszej obróbce cieplnej.

MOM w parówkach zastępuje mięso. Po co producenci stosują tę metodę? Z oszczędności. Starają się jak najwięcej „wycisnąć" z surowca.

Wyroby zawierające w swoim składzie przeważające ilości mięsa oddzielonego mechaniczne będą się różniły od swoich odpowiedników bez MOM. Są bardziej tłuste (MOM zawiera znacznie więcej tłuszczu niż czyste mięso). Ze względu na to, że MOM jest znacznie bardziej podatne na utlenianie, konieczne jest dodawanie przeciwutleniaczy.

Co jeszcze dodaje się do parówek?

- substancje poprawiające kolor, konsystencję, dające smak i przedłużające trwałość produktu czyli np. fosforany i cytryniany (powodują pęcznienie białka, przez co można dodać do parówek więcej wody). Warto wiedzieć, że fosforany pogarszają wchłanianie wapnia, co jest istotne w przypadku dzieci;
- azotyn sodu – wchodzący w skład soli peklującej, która konserwuje wyrób, ale w organizmie przekształca się w rakotwórcze nitrozoaminy;
- przeciwutleniacze – zapobiegają jełczeniu tłuszczy;
- naturalne produkty poprawiające konsystencję: soja, białko sojowe, błonnik (dodaje się go ze względu na jego pozytywny wpływ na konsystencję: to za pomocą błonnika właśnie można zatuszować duży dodatek tłuszczu do produktu); kasza manna (to dlatego tak często na etykietach znajduje się informacja, że parówka zawiera gluten).

Warto wiedzieć, że parówki drobiowe nie są tylko z mięsa drobiowego, a parówki cielęce nie są tylko z cielęciny. Czasem jest tam bardzo symboliczny dodatek mięsa cielęcego, a reszta to tłuszcz oraz inne mięsa (a raczej odpadki powstające przy produkcji innych wędlin), białko sojowe i inne substancje wiążące wodę.

JAK ROZPOZNAĆ DOBRĄ SZYNKĘ?

1. Szynka z tradycyjnej wędzarni ma inny wygląd niż szynka wysokowydajna – jest dużo mniejsza, jest owinięta prawdziwym sznurkiem.
2. Nie wycieka z niej woda. Zwykłe szynki pakowane są w grubą folię, która zatrzymuje wodną solankę. Tak opakowane trafiają do sklepów. Dlatego woda wycieka z nich dopiero po otwarciu opakowania i rozkrojeniu szynki.
3. Jest niestety sporo droższa.

Najważniejszym kryterium, którym powinniśmy kierować się w czasie zakupów, jest zawartość mięsa. Im więcej, tym lepiej. Niestety nie ma przepisów, które regulowałyby, ile

Polscy producenci wędlin i przetworów mięsnych z licencją na używanie znaku przekreślonego kłosa

Firma	Opis	Kontakt
Bartlowizna	Firma oferuje wyroby regionalne, pochodzące z terenów największego Parku Narodowego. Do produkcji wykorzystywane są tylko naturalne przyprawy, bez dodatku środków chemicznych. Dobrą jakość oferowanych produktów zapewniają stali dostawcy oraz staropolskie receptury. Wśród licencjonowanych wyrobów wędliniarskich znajdziemy kiełbasy (m.in. z dzika, indyka, wiejską), różne pasztety, boczek, szynkę, polędwiczkę wędzoną, polędwicę oraz kabanosy z indyka.	www.wyroby.biebrza.com.pl bartlowizna@biebrza.com.pl tel.: 85 738 06 30 do 32
Drobimex	Drobimex od 55 lat zajmuje się produkcją kurcząt, a od 35 lat rozwija produkcję wyrobów drobiowych. Firma ma dwa własne zakłady produkcyjne oraz zaplecze surowcowe. Drobimex od wielu lat dostarcza mięso producentom żywności dla niemowląt i dzieci. Swoim klientom oferuje wyroby wysokiej jakości, dostępne w wielu sklepach w całej Polsce. Wśród produktów ze znakiem przekreślonego kłosa znajdziemy różnego rodzaju kiełbasy, parówki, polędwicę, wędzone filety, skrzydła, ćwiartki.	www.drobimex.pl drobimex@drobimex.pl tel.: 91 464 72 00

Grupa Olewnik	Początki zakładu sięgają lat 90-tych, kiedy to uruchomiona została produkcja pierwszych wyrobów. Grupa Olewnik to gospodarstwa rolne, zakład mięsny, zakład przetworów mięsno – wędliniarskich, dystrybucja i własne sklepy. Konsumentom na diecie bezglutenowej oferuje produkty licencjonowane marki „Stara Wędzarnia": szynkę, polędwicę, kilka rodzajów parówek, kabanosy oraz kiełbasy.	www.olewnik.com.pl olewnik@olewnik.com.pl tel.: 24 2674 600
GH Staropolskie Wędliny	Grupa Handlowa „Staropolskie Wędliny" to spółka skupiająca 22 wspólników i obejmująca swoim zasięgiem teren całej Polski. Firma wytwarza swoje produkty, wykorzystując tradycje kulinarne Kujaw. Starannie dobrane mięsa, aromatyczne przyprawy oraz doskonałe receptury to sekret wyjątkowej sztuki wędliniarskiej. Staropolskie Wędliny oferują licencjonowaną kiełbasę śląską i parówki Staropolanki.	www.ghsw.pl biuro@ghsw.pl tel.: 52 358 09 00
Nowicki Naturalnie	Nowicki Naturalnie to lokalny zakład produkujący wędliny. Dzięki wiedzy i doświadczeniu przekazywanemu z pokolenia na pokolenie, wyroby tej firmy mają wyjątkowy smak. Są wytwarzane ze starannie wyselekcjonowanego mięsa, z użyciem naturalnych przypraw. Większość pracy przy produkcji wędlin wykonywana jest ręcznie. Wśród produktów ze znakiem przekreślonego kłosa znajdziemy: kiełbasy (m.in. białą parzoną, surową polską, dojrzewającą), kiełbaski podsuszane, parówki, schab, szynki.	www.nowickinaturalnie.pl biuro@nowickinaturalnie.pl tel.: 782-142-828
NOVE	Zakłady Mięsne Nove Sp. z o.o. są częścią grupy Tican, która powstała w 1931 roku, z siedzibą w Danii. W odpowiedzi na potrzeby klientów związane z poszukiwaniem tradycyjnych i zdrowych produktów powstała innowacyjna linia produktów Natura. Produkty z tej linii są bezglutenowe, bez konserwantów, przeciwutleniaczy itp. Znajdziemy wśród nich licencjonowane szynki, schab, kiełbasy oraz parówki.	www.zmnove.pl sekretariat@zmnove.pl tel.: 52 332 83 81
Strawa Sp. z o.o	Firma Strawa powstała w 1990 roku. Zakład produkcyjny zlokalizowany jest w jednym z najczystszych regionów Polski – w okolicach Puszczy Kampinoskiej. Dzięki starannej selekcji surowca do produkcji i ścisłemu przestrzeganiu norm jakości, wyroby Strawy mają niepowtarzalny smak i aromat. W ofercie bezglutenowych licencjonowanych produktów znajdziemy: różne kiełbasy (krakowska, myśliwska, domowa itd.), kabanosy z różnymi dodatkami, schab, szynki wieprzowe i wołowe oraz parówki.	www.strawa.pl biuro@strawa.pl tel.: 22 785 08 09 22 785 08 50
Tradycyjne Jadło	Firma powstała z zamiłowania do polskiej wielowiekowej tradycji wędliniarskiej. Jej wyroby produkowane są według starych receptur i tradycji wielkopolskiej wsi i dworu. Nie zawierają żadnych barwników ani wypełniaczy. Większość prac przy wyrobie wędlin wykonywanych jest ręcznie, a mięso pozyskiwane jest tylko ze świeżego surowca najwyższej jakości. Firma bezglutenowym klientom oferuje licencjonowane: szynki, polędwice, kiełbasy, parówki, paluszki piastowskie, patyczki szynkowe, serdelki, boczek, golonkę.	www.tradycyjnejadlo.pl biuro@tradycyjnejadlo.pl tel.: 61 897 70 04
Wielkopolska Wytwórnia Żywności Profi Sp. z o.o. S.K.A.	WWŻ Profi działa na rynku branży spożywczej od 1993 r. Od 2011 r. firma posiada licencję na znakowanie swoich produktów symbolem przekreślonego kłosa. Wszystkie wyroby są przygotowywane z wykorzystaniem produktów najwyższej jakości, świeżych przypraw i warzyw oraz w oparciu o tradycyjne receptury. Wśród bezglutenowych produktów znajdziemy: pasztety (z dzikiem, jeleniem, królikiem, z wieprzowy), wieprzową szynkę mieloną, gulasz angielski. Firma oferuje również bezglutenowe dania gotowe.	www.profi.com.pl profi@profi.com.pl tel.: 62 732 11 00
Zakłady Mięsne Nowak	ZM Nowak to rodzinna firma obecna na polskim rynku już od 21 lat. Wysoka jakość surowców oraz tradycyjne i oryginalne receptury pozwoliły stworzyć interesującą ofertę. Wędliny i mięsa firmy ZM Nowak to połączenie wieloletniego doświadczenia, tradycji i zamiłowania do pysznego jedzenia. Firma do produkcji używa wyłącznie surowców pochodzących z polskiej hodowli. Ze znakiem przekreślonego kłosa znajdziemy tu: parówki, kiełbasę, szynkę oraz kabanosiki drobiowe.	www.zmnowak.pl sekretariat@zmnowak.pl tel.: 58 692 28 20

mięsa musi być w szynce. Według fachowców z kilograma mięsa może powstać nie więcej niż 80 dkg dobrej wędliny. Szynka wyprodukowana z dużej ilości dobrego gatunkowo mięsa nie może być tania. Dlatego cena jest również wyznacznikiem jakości.

Tradycyjnie wędzona szynka w procesie wędzenia traci na wadze, czasem nawet ponad 30%. Oczywiście nawet kupując drogą wędlinę należy sprawdzić jej skład, aby mieć 100 % pewność, że wybieramy dobry produkt. Składnikami takich szynek są jedynie mięso, sól peklująca, ziołowe przyprawy, sól, pieprz.

Przy kupnie mięsa i wędlin powinna obowiązywać nas zasada – zdrowiej będzie kupić i zjeść mniej, ale produktu lepszej jakości, niż więcej, ale o słabej jakości i smaku. By nie dać się oszukać, najlepiej czytać etykiety. Sprzedawca ma obowiązek podać nam skład produktu.

Czy wszystkie wędliny muszą być peklowane i zawierać konserwanty? Otóż nie muszą. Niektóre firmy produkują kiełbasy, kabanosy i szynki wolne od konserwantów. I nie muszą to być wcale wędliny ekologiczne.

Czy wędlina musi być wędzona? Wcale nie musi. Można przecież kupić wędliny pieczone, lub upiec je samemu w domu. Takie wędliny mają wspólną wyróżniającą je cechę: nie są różowe, lecz szarawe. Kupując produkty niewędzone unikniemy wchłaniania WWA – wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych. Niektóre są bardzo toksyczne. Wiele z nich podejrzewanych jest lub ma udowodnione własności rakotwórcze. Najbardziej szkodliwy jest benzopiren, ten sam, który wydziela się podczas palenia papierosów.

Wybierajmy zatem wędliny o barwie bladej i szarawej – np. pieczony schab, szynkę, polędwicę, wędliny obsuszane lub dojrzewające. Na początku trudno będzie nam zmienić przyzwyczajenia, ale dla zdrowia i lepszego samopoczucia warto. Bardzo dobrą alternatywą jest upieczenie mięsa w domu. Jeżeli mamy okazję kupujmy mięso i wędliny z upraw ekologicznych lub naturalnych.

Jeśli chcemy mieć pewność co do pochodzenia, składu i jakości wędliny, zróbmy ją sami. Nie zajmie to wiele czasu, a na pewno wyjdzie nam to na zdrowie. Można kupić kawałek schabu, piersi z kurczaka, polędwiczki wieprzowe itp., natrzeć delikatnie ziołami (bazylią, oregano, majerankiem, czosnkiem, natką pietruszki, koperkiem, słodką papryką, cząbrem, pieprzem itp.) i upiec w piekarniku. Po ostudzeniu kroić w cienkie plasterki nożem jak wędlinę.

WĘDLINY BEZGLUTENOWE

Ze względu na mnogość składników dodawanych do wędlin, a mogących ukrywać gluten, najlepiej jest wybierać wędliny opisane jako bezglutenowe, oznaczone międzynarodowym symbolem przekreślonego kłosa. W tabelce na str. 28-29 przedstawiamy licencjonowanych polskich producentów. Wybór jest już duży – od popularnych wędlin i parówek, po wędliny bez konserwantów, przygotowywane tradycyjnie lub ekologiczne.

Obecnie wędliny bezglutenowe można nabyć w wielu miejscach: w sklepach ze zdrową żywnością, w super- i hipermarketach, w niektórych delikatesach. Można zamawiać też przez Internet (e-sklepy) i bezpośrednio u polskich producentów (telefonicznie i przez Internet). Zawsze też możemy zadzwonić do producenta i spytać, gdzie w pobliżu nas można kupić jego produkty lub z kolei poprosić w sklepie, by zamówili wędliny konkretnego producenta.

Pamiętajmy, że mamy już czasy, w których głos klienta się liczy. ■

Bezglutenowo w Turcji

Tekst: Yasemin (Jaśmina) Çetiner-Słowikowska, Kamil Słowikowski

Połączenie kultur Wschodu i Zachodu, słoneczne plaże, urokliwe tereny, serdeczni ludzie oraz niezwykle bogata tradycja kulinarna sprawiają, że ten, kto raz odwiedza Turcję, zawsze tam wraca.

Jeśli planowaliście wybrać się do Turcji, pewnie zastanawialiście się, co będziecie mogli tam bezpiecznie zjeść. Turecka kuchnia jest bardzo zróżnicowana i bogata w naturalnie bezglutenową żywność. Oparta jest głównie o dojrzewające w pełnym słońcu warzywa i owoce, dzięki czemu większość dań dostępnych w miejscowych restauracjach jest bezpieczna dla osób chorych na celiakię. Oczywiście zanim cokolwiek zjemy, powinniśmy wypytać, co dokładnie wchodzi w skład naszego dania. Niemniej są pewne potrawy, które wykonuje się wedle tradycyjnych receptur i możemy być pewni, że są bezpieczne. Do takich dań możemy zaliczyć:

- ***zeytinyağlı*** – dania warzywne lub mięsno-warzywne na oliwie z oliwek, z dodatkiem ryżu lub bez ryżu, np. *zeytinyağlı patlıcan* – bakłażany,
- ***dolma*** – warzywa faszerowane, w tym *yaprak dolması* – farsz z ryżu, cebuli, orzeszków piniowych i przypraw zawijany w liście winogron,
- ***kumpir*** – pieczony ziemniak z dodatkami (należy zwrócić uwagę na dodatki typu salami, które wybieramy wg. upodobania),
- ***salata*** – sałatki.

Jeśli chodzi o ***kebab***, w Turcji ma on zupełnie inne oblicze niż w Polsce. W Polsce znany jest głównie *döner kebab* (nazwa pochodzi od obracającego się na ruszcie mięsa), który przybrał formę fabrycznie przygotowywanego fast foodu. W Turcji natomiast mamy wiele rodzajów kebabów, produkowanych z kilku rodzajów mięs (jagnięcina, baranina, drób, cielęcina) i przede wszystkim z wysokiej jakości składników. Na przykład *şiş kebab* to odpowiednio przygotowane szaszłyki, najczęściej z baraniny, a *Adana kebab* to podłużny płaski pikantny kotlecik z jagnięciny z dodatkiem tłuszczu, podawany z ostrą zieloną papryczką i pitą. Większość kebabów to produkcje lokalnych restauracji, stąd też doskonale jest im znany skład dania, co umożliwia przy odrobinie szczęścia znalezienie bezpiecznego dania mięsnego. Kebab – pieczone mięso – jest często podawany na pszennej picie – *pide*, dlatego przy zamówieniu powinniśmy od razu poprosić kelnera o podanie mięsa bez pity – *pidesiz*, zamiast pity możemy poprosić o ryż. Powszechne jest jedzenie kebabu ze smacznym i bezpiecznym dla bezglutenowców ***ayranem*** – napojem na bazie jogurtu naturalnego, wody i soli.

W kuchni tureckiej możemy spotkać się z nietypowymi dla nas glutenowymi dodatkami do dań. Bardzo często jest to dodatek do ryżu w postaci małych, jasnobrązowych makaronów z mąki pszennej, o wielkości i kształcie ziarenka ryżu zwany *şehriye*. Popularne jest również stosowanie *bulguru* – kaszy pszenicznej. *Bulgur* czasami dodawany jest również do kotlecików mięsnych.

Turcja jest królestwem deserów – możemy tu spotkać tradycyjne, wykonywane od setek lat desery mączne, mleczne, owocowe, bakaliowe. Jednym z najbardziej popularnych ▸

deserów tureckich jest ***baklawa*** (deser wykonywany z cienko rozwałkowanego ciasta pszennego, przełożonego warstwami pokrojonych orzechów włoskich, pistacji lub migdałów, nasączony syropem). Stambulska piekarnia z tradycjami – *Karaköy Güllüoğlu* – działająca od 1820 roku, sprostała oczekiwaniom celiaków i rozpoczęła produkcję bezglutenowej baklawy *Çölbak*. Wykonanie baklawy jest bardzo praco- i czasochłonne. Przygotowanie wersji bezglutenowej stanowi nie lada wyzwanie jak twierdzi producent. W czasie potrzebnym do wykonania jednej tacy bezglutenowej baklawy powstaje pięć tac zwykłej.

Desery mleczne jada się w Turcji na co dzień. Będąc w większym mieście, możemy wstąpić na deser do cukierni sieci ***Bolulu Hasa Usta***, specjalizującej się w deserach mlecznych. Według deklaracji producenta bezglutenowcy mogą bezpiecznie jadać: *Fırın Sütlaç, Keşkül, Tavukgöğsü, Kazandibi, Krem Şokola, Tavukgöğsülü Kazandibi, Krem Karamel, Muhterika*. Podobnie w cukierniach ***Tatlıcı Tombak*** według deklaracji producenta bezpiecznie można zjeść: *Tavukgöğsü, Tavukgöğsü Kazandibi, Sakızlı Muhallebi, Keşkül, Şokola, Fırın Sütlaç, Ev Sütlacı, Tombak, Şoko Süt, Krem Karamel, Light Kazandibi, Light Sütlaç*. Tradycyjne słodycze na bazie cukru i bakalii produkuje znana również w Polsce firma ***Koska***. *Tahin* – pasta z sezamu, używana do różnych wypieków i słodyczy, *pekmez* – syrop z winogron, tradycyjne chałwy – *helva* (z wyjątkiem *Yaz helvası, Saray Helva, Kağıt Helva* – okrągłe wafle), *lokum* – *rachatłukum*, sławny na całym świecie przysmak turecki z różnymi dodatkami, *krokan* – bakalie w miodzie oraz dżemy tej firmy są bezglutenowe (według deklaracji producenta umieszczonej na oficjalnej stronie internetowej).

Upodobanie do biesiad oraz nawyk częstego stołowania się w restauracjach wykształcił w Turcji wysoką kulturę obsługi klienta. Kelnerzy stojący przed restauracją i zapraszający do zajęcia miejsca przy stolikach to typowy widok na każdej ulicy. W miejscach turystycznych możemy znaleźć menu w kilku językach, w tym w języku angielskim. Idąc do restauracji, warto wziąć ze sobą tekst, który mówi, że jesteśmy chorzy na celiakię i nie wolno nam jadać potraw z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa (oraz wypieków przyrządzanych z tych mąk, chleba, bułki tartej, *şehriye*, bulguru, itp.):

Çölyak hastasıyım, o yüzden buğday, arpa, çavdar ve yulaf içeren yemekler (bunlardan yapılan hamur işi, ekmek, un, galeta unu, şehriye, bulgur pilavı, ekmek içi gibi katkılar) yemem yasak. Çok az miktar bile hastalığa sebep oluyor, o yüzden eser miktar bile yasak. Bana dokunmayacak ne önerebilirsiniz?

W powyższym tekście podkreślamy również, że szkodzi nam nawet minimalna ilość glutenu i pytamy, co kelner może nam zaproponować do jedzenia.

Inne pojęcia, które mogą być przydatne w restauracji:

- *pilav (pirinç pilavı)* – ryż
- *patates* – ziemniaki
- *glutensiz* – bezglutenowy
- *buğday* – pszenica
- *arpa* – jęczmień
- *çavdar* – żyto
- *yulaf* – owies
- *Ne yiyebilirim?* – Co mogę zjeść?

PRODUKTY

Turcy stają się samowystarczalni pod względem produktów bezglutenowych. W szybkim tempie wzrasta liczba rodzimych producentów, wytwarzających takie wyroby jak mąka, kasza, chleb, słodycze, müsli. Otwierają lub wydzielają oni dodatkowe linie produkcyjne, tak jak np. firma Eti, która produkuje serię bezglutenowych ciastek *Pronot,* czy też Dr. Oetker, który na potrzeby celiaków wyodrębnił linie produkcyjne dla proszku do pieczenia, cukru wanilinowego i drożdży, tak aby wykluczyć kontaminację. Szukając w tureckich sklepach produktów bezglutenowych, należy szukać znaku przekreślonego kłosa lub napisu *glutensiz* – bez glutenu lub *gluten içermez* – nie zawiera glutenu. W większych miastach nie ma problemu z dostępnością produktów bezglutenowych. Można je nabyć w sieciach supermarketów *Migros*, *Makro*, sklepach internetowych, w niektórych oddziałach stowarzyszeń chorych na celiakię oraz miejscowych sklepach. W mniejszych miejscowościach chorzy zaopatrują się w produkty wysyłkowo lub w siedzibie tureckiego stowarzyszenia.

WSPARCIE DLA CELIAKÓW

Turcy są narodem bardzo otwartym i skorym do niesienia pomocy, co ma swoje odzwierciedlenie również w codziennym życiu celiaków. Świetnym tego przykładem jest fakt, że urząd miasta stołecznego Antalya wraz z piekarnią *Antalya Halk Ekmek*[1] obdarowuje bezglutenowym chlebem wszystkich swoich mieszkańców chorych na celiakię. Celiacy zgłaszają się do piekarni i po okazaniu specjalnej karty otrzymują chleb w dowolnej ilości. W piekarniach *Halk Ekmek* na terenie całego kraju dostępne są bezglutenowe chleby, bułki, ciastka w bardzo atrakcyjnych cenach.

W Turcji jest jeszcze wiele do zrobienia w dziedzinie poprawy świadomości na temat diety bezglutenowej. Liczba osób ze zdiagnozowaną celiakią jest niewielka, choć z roku na rok mówi się o tej chorobie coraz więcej. Dowodem na to są powstające stowarzyszenia chorych na celiakię. Organizują one spotkania dla chorych, imprezy okolicznościowe, seminaria, udzielają wywiadów, są w ścisłym kontakcie z producentami. Również państwo nie zapomniało o bezglutenowcach. Do marca 2011 roku każdy chory zgłaszał się po receptę, na której wypisana była odpowiednia liczba bezglutenowych produktów, po czym nabywał je w aptece. Od marca 2011 każdy chory, w zależności od przedziału wiekowego, co miesiąc dostaje odpowiednią pulę pieniędzy do wydania na produkty bezglutenowe i może je kupić w dowolnym miejscu. ■

[1] *Halk Ekmek to sieć piekarni wspierana przez państwo, działająca w poszczególnych miastach.*

Turcja od kuchni

Tekst i zdjęcia: Grażyna Konińska
Konsultacja: Yasemin (Jaśmina) Çetiner-Słowikowska

Kuchnia turecka zgodnie uznawana jest za jedną ze smaczniejszych. Jest również bardzo popularna - kto nie słyszał o kebabie, chałwie czy o słodkiej jak ulepek kawie po turecku? To typowa kuchnia śródziemnomorska, która wymaga świeżych składników, a także celebrowania każdego posiłku. Dziedzictwo kulinarne Turcji jest zadziwiające. Na podstawie źródeł pisanych badacze wywnioskowali, że niektóre specjały mają rodowód sięgający 700 lat wstecz. Przykładem może być chałwa i przyprawiony szafranem weselny ryż.
Dania tureckie nie są skomplikowane. Ich podstawą są dobrej jakości składniki oraz proste połączenia smaków. Świeże mięso, dużo warzyw, mnóstwo przypraw: papryka, chilli, świeże zioła (mięta, pietruszka), przyprawy korzenne (np. cynamon). Dania często są bardzo ostre. Bogactwo aromatów i składników jest tak ogromne, że każdy znajdzie w tej kuchni coś dla siebie.
Sprzyjające warunki klimatyczne oraz długie wybrzeże sprawiają, że w kuchni tureckiej sporo jest ryb i owoców morza. Na terenach górzystych i wyżynnych wypasane są owce, stąd w przepisach używa się sporo owczego mleka i serów, ale także mięsa jagnięcego i baraniego. Ponieważ w różnych częściach kraju występują odmienne warzywa czy owoce, każdy region posiada w pewnym stopniu odmienną kuchnię, więc aby spróbować wszystkich specjałów tamtejszej sztuki kulinarnej, należałoby przebyć cały kraj wzdłuż i wszerz.

Przystawki – kwintesencja kuchni tureckiej

Największym specjałem kuchni tureckiej jest **meze**, czyli zestaw smacznych małych zakąsek. Tradycyjnie każdy turecki posiłek zaczyna się od przystawek. Mogą być proste lub wykwintne. Meze traktowane są wręcz jako narodowe dania i są tak popularne, iż powstały liczne bary serwujące wyłącznie przystawki. Ten rodzaj przekąsek jest znany we wszystkich krajach basenu Morza Śródziemnego (np. hiszpańskie tapas). Meze to na ogół małe dania, a raczej „danka". Co może być przystawką? Prawie każde danie podane w mikroskopijnej ilości. Oto kilka przykładowych przystawek:

- **börek** – ciasto (w konsystencji przypominające ciasto francuskie) z różnymi farszami: mięsnym, warzywnym lub serowym,
- **dolma** czyli faszerowane warzywa (cukinie, bakłażany, papryka) często o nieco ostrym smaku,
- **domates salatalık** – sałatka pomidorowo-ogórkowa,
- **fasulye** – fasola w sosie pomidorowym,
- **yaprak dolması** – faszerowane liście winorośli,
- **patlıcan tava** – smażone bakłażany,
- **tarama** – przepyszna pasta z ikry dorsza.

Co najczęściej jedzą sami Turcy? Chyba tureckie placki z rozmaitymi farszami – duże i podłużne zwane **pide**, lub mniejsze i cieńsze zwane **lahmacun**. W tureckiej kuchni od dawien dawna pieczono placki. Już dla koczowniczych plemion były one ważnym elementem pożywienia. Pide często jadane jest zamiast chleba. Bywa też podstawą kebabów.

Danie główne

Przed głównym daniem obiadowym podaje się zupy - **çorba**, których podobnie jak w Polsce, jest duża różnorodność. Przyrządza się je z samych warzyw lub warzyw z mięsem. Popularną zupą jest pomidorowa – **domates** – zupełnie inna w smaku niż jej polski odpowiednik. W rejonach nadmorskich jada się często zupy rybne.
W kuchni tureckiej królują dania na bazie mięsa, warzyw oraz ryżu. Te z dodatkiem ryżu to **pilawy**. Charakterystyczną cechą kuchni tureckiej jest łączenie warzyw i mięsa w farszach: do bakłażanów, cukinii, papryki, pomidorów. Najbardziej znanym i lubianym obiadowym daniem mięsnym jest oczywiście **kebab**, o którym wspominała w poprzednim artykule Jaśmina. Jego odmian i rodzajów jest mnóstwo. Jest to danie, które można spotkać zarówno w ulicznych barach, jak i w eleganckich restauracjach. Inną popularną potrawą są smażone kotleciki w formie kulek zwane **köfte**. Natomiast niekwestionowanym królem warzyw w kuchni tureckiej jest bakłażan. Przygotowuje się go na sto i jeden sposobów: dusi z mięsem, zapieka, faszeruje, wykorzystuje do sałatek, marynuje w oliwie, podaje jako puree itp. Nieodłącznym dodatkiem do wszystkich dań, a zwłaszcza przystawek i sałatek, są oliwki oraz oliwa z oliwek.
Na wsiach gospodarze podają gościom oliwę z oliwek z tymiankiem wraz ze świeżym chlebem, który się w niej macza.

Desery – sama słodycz

Turcy uwielbiają bardzo, ale to bardzo słodkie ciasta i ciastka. Wszelkie herbatniki, ciasteczka, placki i torty nasączane są obficie słodkimi syropami, czasami dodatkowo posypywane drobniutko posiekanymi orzeszkami piniowymi. W słodkich potrawach tureckiej kuchni kulinarna wystawność walczy o pierwszeństwo z różnorodnością. Słodycze podaje się nie tylko na deser, jada się je przez cały dzień, ofiarowuje w prezencie. Przysmaki te noszą czasami bardzo wyszukane nazwy – „słowicze gniazdka", „dziewczęcy biust" czy „kobiecy pępek". Przyrządzane są z mleka, orzechów, miodu, sezamu, migdałów, rodzynek oraz wody różanej. Mnie osobiście Turcja kojarzy się z kolorowymi galaretkami o dziwnej nazwie **rachatłukum** (inna nazwa **lokum**), których pełno jest na tureckich straganach.

Napoje

Turcy uwielbiają pić herbatę, która mimo upałów dochodzących czasami do 40°C zwykle pita jest na gorąco. Herbata towarzyszy Turkom przez cały dzień, również przy załatwianiu ważnych spraw – dotyczy to tak samo spotkań rodzinnych, jak i urzędowych, a także zakupów w sklepach, w których klienci częstowani są herbatą. Turecka herbaciarnia była dawniej punktem zgromadzeń męskiego świata. Tam spędzano czas wymieniając najnowsze wieści, grając, plotkując. Kobiet w herbaciarniach nie było, gdyż zgodnie z zasadami wiary muzułmańskiej, nie wolno im było przebywać w towarzystwie obcych mężczyzn. Obecnie kobiety bywają w herbaciarniach, choć nadal przeważają mężczyźni. Słodka i mocna herbata podawana jest w charakterystycznych małych szklaneczkach. Popularne są także herbaty ziołowe, na przykład napary z lipy oraz z szałwii.
W Turcji parzeniu kawy towarzyszy cały ceremoniał, dzięki któremu zawdzięcza ona swój niepowtarzalny smak i aromat. Do przygotowania kawy służą specjalne ręcznie kute miedziane tygielki z długą drewnianą rączką. Zmielone ziarna kawy gotowane są już razem z cukrem, który wraz z kawą przechodzi cały proces parzenia. Napój podawany jest w maleńkich filiżankach. Najbardziej tradycyjni Turcy piją czystą czarną ▸

kawę, ale coraz częściej dodaje się też rozmaite przyprawy, przede wszystkim ziarenka kardamonu, ale też imbir, anyż, cynamon, wanilię. Rozgniecione ziarenko kardamonu nadaje kawie interesujący aromat i smak. Ostatnio bardzo popularna jest kawa z gumą mastyksową. Kawa może być podana na słodko (wręcz ulepek), półsłodko i gorzko. Prosząc o kawę w Turcji, trzeba od razu uprzedzić, jeśli oczekuje się wariantu słodkiego. W kulturze tureckiej przy kawie odbywają się spotkania towarzyskie, a także załatwiane są interesy, przyjmowani są klienci.

Jeśli chodzi o alkohole, Turcy nie piją wiele. Najpopularniejszą wódką turecką jest **rakı** o anyżowym smaku. Na pewno nie jest to wódka dla wszystkich, przede wszystkim ze względu na swoją intensywną słodkawą woń. Warto spróbować mimo wszystko. Destylowana jest ze świeżych winogron, rodzynek lub fig. Turcy uważają rakı za narodowy napój. Tradycyjnie pije się je z zimną wodą i dodaje lodu. Po dodaniu wody alkohol mętnieje i staje się biały. Z tego właśnie powodu potocznie nazywany jest „mlekiem lwa" – napojem dla odważnych mężczyzn.

Pide – czyli Pita

Składniki:
- *250 g mąki bezglutenowej (uniwersalnej lub koncentratu)*
- *30 g mąki ziemniaczanej*
- *1 opakowanie drożdży suchych, np. Dr.Oetkera*
- *1–2 płaskie łyżeczki soli*
- *3 łyżeczki cukru*
- *3 łyżki oleju lub oliwy*
- *300 ml ciepłej wody*

Sposób wykonania:
Wymieszać obie mąki, sól, cukier i drożdże (nie sypać soli na drożdże). Do miski wlać ciepłą (nie gorącą) wodę i dodając stopniowo mąkę, wyrabiać ciasto. Można użyć robota kuchennego. Na koniec dodać olej i dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być luźne.

Gotowe ciasto położyć na stolnicy wyłożonej arkuszem papieru do pieczenia, uformować łyżką okrągły placek o grubości około 3-4 cm. Nie musi być idealnie równy – taki jest urok pity. Pozostawić do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Po wyrośnięciu pitę można wysmarować żółtkiem, posypać sezamem lub czarnuszką.

Nagrzać piekarnik do 200°C (wraz z dużą blachą do pieczenia), zsunąć papier do pieczenia wraz z pitą na gorącą blachę, wstawić do piekarnika, piec około 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika odczekać 10 minut i serwować.

Warianty:
Pide występuje w dwóch różnych wersjach – z farszem i bez. Na zdjęciu pide z farszem takim jak w przepisie na Lahmacun.

Lahmacun

Cieniutkie placki z nadzieniem mięsnym (taka pizza bez sera). Nadzienie z surowego mięsa, pomidorów, czosnku i natki pietruszki rozsmarowane jest na całym placku, wraz z brzegami.

Ciasto:
- *1 szklanka ciepłej wody*
- *mąka bezglutenowa – koncentrat lub uniwersalna (tyle, ile wchłonie woda– najczęściej około 1,5 – 2 szklanki)*

- *1 opakowanie drożdży Dr.Oetkera*
- *sól*

Farsz:
- *150 g mięsa mielonego*
- *3 pomidory*
- *1/2 szklanki oleju lub oliwy*
- *1 łyżka koncentratu pomidorowego*
- *5 ząbków czosnku*
- *pół pęczka natki pietruszki*
- *sól, ostra papryka i pieprz do smaku*

Sposób wykonania:
Wsypać do wody drożdże, następnie wsypywać trochę mąki oraz sól i zagnieść ciasto. Powoli dodawać więcej mąki. Wyrobić nielepiące się, ale i nie za twarde ciasto. Przykryć ciasto ścierką i rozpocząć przygotowanie farszu. Mięso mielone wymieszać z podaną ilością oleju, posiekanym pomidorem (bez skórki), zmiażdżonym czosnkiem, solą, pieprzem, czerwoną papryką ostrą (kto nie lubi, może dodać słodkiej) oraz drobniutko posiekaną natką pietruszki. Farsz powinien być taki, by móc go bez trudu rozsmarować po cieście. Jeśli jest za gęsty, należy dodać wody. Odrywać kawałki ciasta, posypać mąką, rozwałkować delikatnie. Układać placki na blasze, rozprowadzić farsz po cieście - dokładnie, aż po boki (nie zostawiać boków tak jak w pizzy). Piec w piekarniku z grzaniem od spodu w temperaturze 200°C przez 10–15 minut.

Bułeczki drożdżowe Mayalı Poğça

Poğca można spotkać w Turcji z rożnymi nadzieniami. Często jada się je na śniadanie.

Składniki:
- *2,5 szklanki bezglutenowej mąki do wypieków*
- *1/2 szklanki ciepłego mleka*
- *2,5 łyżki jogurtu*
- *1 opakowanie suchych drożdży*
- *3,5 łyżki oleju*
- *1 łyżeczka cukru*
- *1/2 łyżeczki soli*
- *1 jajko (oddzielić żółtko od białka)*
- *czarnuszka oraz sezam do posypania*

Farsz:
- *1 opakowanie sera feta, 1 żółtko, 3 łyżki posiekanej drobno natki pietruszki*

Sposób wykonania:
Przesianą mąkę, drożdże, cukier i sól zmieszać. Osobno zmiksować ciepłe mleko, jogurt, białko z jajka. Do mieszanki mlecznej dodawać partiami mąkę z dodatkami. Wyrobić ciasto. Jeśli ciasto jest luźne, dodać więcej mąki. Gęstość musi być taka, aby z ciasta dało się formować bułeczki, które zachowają formę po położeniu na blasze. Odstawić na 15-20 minut. Przygotować farsz: Wymieszać natkę z rozkruszoną fetą i żółtkiem (może też być zwykły biały ser, ale wtedy należy do ciasta dodać całą łyżeczkę soli).
Z ciasta odrywać kulki wielkości mandarynki. Włożyć do środka łyżeczkę farszu. Bułeczki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmarować wierzch żółtkiem i posypać czarnuszką i sezamem. Odstawić do wyrośnięcia. Gdy podwoją objętość, wstawić do piekarnika. Piec około 20 minut w temperaturze170°C.

Börek serowy z yufki ryżowej czyli papieru ryżowego

Tradycyjnie börek przyrządza się z pszennych, bardzo cienko rozwałkowanych gotowych placków zwanych *yufka*. Gospodynie tureckie kupują gotowe ciasto w specjalnych sklepach. Z yufki przyrządza się zarówno potrawy na słono, na przykład *börek*, jak i desery – niektóre rodzaje *baklavy*.
Börek to rodzaj potrawy, w której cienkie ciasto *yufka* przekładane jest różnymi farszami lub też farsz jest zawijany w *yufkę* na kształt rolady. Popularne farsze to: ser biały i natka pietruszki, ser feta i natka, szpinak i ser, ziemniaki i natka, mięso mielone, natka, cebula itp. W bezglutenowej wersji ciasto *yufka* najprościej zastąpić papierem ryżowym.

Składniki na 3 porcje:
- *10 sztuk papieru ryżowego*
- *1 jajko*
- *1 łyżka stołowa jogurtu*
- *ser żółty*
- *pieprz turecki (czyli papryka chili), tymianek*
- *odrobina masła*

Sposób wykonania:
Nagrzać piekarnik do 180°C. Wysmarować tłuszczem małą tortownicę lub wyłożyć papierem do pieczenia. Ubić jajko z jogurtem. Zwilżyć papier ryżowy wodą, tak aby zmiękł. Wkładać pojedynczo papier do formy, smarując każdy płat po wierzchu masą jogurtowo-jajeczną. Po wyłożeniu 5 sztuk posypać startym na tarce żółtym serem i przyprawami. Przykryć pozostałym papierem ryżowym, każdy płat smarując masą jogurtowo-jajeczną. Pozostałą masę wylać na wierzch placka i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 10 minut.

Pasta z ciecierzycy Humus

Humus to zarówno smaczna pasta do chleba, jak również pyszna przystawka typu *meze*. Znana i ceniona we wszystkich krajach basenu śródziemnomorskiego.

Składniki:
- *1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki)*
- *1 łyżka pasty sezamowej tahiny (dostępna w sklepach z żywnością ekologiczną)*
- *1 duży ząbek czosnku*
- *2 łyżki oliwy z oliwek*
- *sok z połowy cytryny*
- *szczypta kuminu*
- *pul biber lub inna ostra papryka*
- *sól i pieprz do smaku*

Sposób wykonania:
Czosnek przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki zmiksować. Jeśli pasta jest za sucha, dodać trochę przegotowanej wody. Powstałą pastę wstawić do lodówki na godzinę, by smaki się połączyły. Podawać z pieczywem.

Zupa z czerwonej soczewicy na ostro Ezogelin çorbası

Ezogelin çorbası to zupa na bazie soczewicy i ryżu. Nie należy żałować ostrej papryki - zupa powinna być ostra.

Składniki:
- *1 szklanka czerwonej soczewicy*
- *1 łyżka koncentratu pomidorowego*
- *2 łyżki ryżu*
- *1 marchewka*
- *1 duża cebula*
- *1 łyżeczka ostrej papryki*
- *1 łyżeczka suszonej mięty*
- *1 łyżka oleju*
- *1 łyżka masła*
- *sól*

Sposób wykonania:
Cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę. Marchewkę zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Warzywa podsmażyć w głębokim garnku na oleju z masłem. Gdy się zeszklą, dodać koncentrat pomidorowy i smażyć jeszcze 5 minut. Wlać 6 szklanek wrzącej wody, dodać umytą soczewicę i ryż. Gotować aż zmiękną. Pod koniec gotowania posolić zupę i przyprawić ostrą papryką i miętą. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, można dodać trochę wrzątku.

„Omdlały Imam" Imam bayıldı

„Omdlały imam" jest znany w większości krajów bałkańskich pod swoją turecką nazwą. Nazwa potrawy ma nawiązywać do reakcji jednego z tureckich imamów na potrawę, którą przygotowała jego żona. Nie wiadomo, czy omdlenie miało być spowodowane smakiem potrawy, czy też wysoką ceną użytych przypraw. Danie można podawać jako przystawkę meze. Podaje się je wtedy na zimno z pieczywem.

Składniki na 2 osoby:
- *2 duże bakłażany*
- *3 duże pomidory*
- *1 cebula*
- *2 ząbki czosnku*
- *liść laurowy*
- *oliwa z oliwek*
- *sól, pieprz mielony*
- *pęczek natki pietruszki*
- *pół pęczka koperku*
- *1 łyżeczka cukru*
- *1 łyżeczka chili (wg uznania)*

Sposób wykonania:
Bakłażany przekroić wzdłuż, naciąć miąższ w kratkę na głębokość 2-3 cm. Posolić, wetrzeć sól w nacięcia, odstawić na 30 minut. Osuszyć (można lekko wycisnąć sok), posmarować powierzchnię olejem (niekoniecznie) i upiec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

W tym czasie przygotować nadzienie. Na oliwie podsmażyć drobno posiekaną cebulę, około 5-8 minut, aż zmięknie. Dodać posiekany drobniutko czosnek, pokrojone pomidory bez skórki, listek laurowy, posolić, przyprawić pieprzem i chili, dodać cukier. Gotować na wolnym ogniu 10 minut. Na koniec wyjąć listek laurowy, dodać posiekaną natkę i koperek, wymieszać.
Po 15 minutach pieczenia sprawdzić, czy bakłażany zmiękły – mają być na tyle miękkie, aby można było wyciąć otwory i nałożyć farsz. W przeciwnym razie pieczemy jeszcze 10 minut. Bakłażany wyjąć z pieca, napełnić farszem, wstawić z powrotem do pieca. Piec 40-60 minut w zależności od wielkości bakłażanów. Powinny być całkowicie miękkie.Wyjąć z pieca i ostudzić. Smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Danie z ciecierzycy Etli nohut

Składniki na 4 porcje:
- *400 g mięsa pokrojonego na kawałki (baranina, wołowina)*
- *1 duża cebula*
- *2 ząbki czosnku*
- *4 papryczki (ostre i słodkie w zależności od upodobania)*
- *2 szklanki ciecierzycy*
- *2 przetarte pomidory (mogą być z puszki)*
- *1 łyżeczka przecieru pomidorowego*
- *1 łyżka masła, ew. margaryny*
- *2 łyżki oliwy z oliwek*
- *sól, pieprz, papryka do smaku*

Gotowanie ciecierzycy:
Namoczyć ciecierzycę na noc w wodzie. Na drugi dzień odlać wodę, zalać świeżą wodą 5–6 cm ponad ciecierzycą i gotować. Przez pół godziny gotować bez przykrycia, zbierając szumowiny, a następnie pod przykryciem gotować jeszcze 30–40 minut na małym ogniu. Solić dopiero pod koniec (jeśli jest to potrzebne), bo stwardnieje.
W oddzielnym garnku rozgrzać oliwę, zeszklić cebulę, potem dodać posiekany czosnek, posiekaną paprykę i mięso, podsmażyć. Następnie dodać pomidory i przecier pomidorowy. Podsmażyć jeszcze 2 minuty, dodać gorącej wody, dusić aż mięso będzie miękkie. Gdy mięso zmięknie, dodać ugotowaną wcześniej ciecierzycę, sól, jeśli potrzeba, pieprz, paprykę oraz łyżkę masła. Jeśli widzimy, że jest za mało wody, należy dodać trochę wrzątku. Gotować około 10 minut. Podawać z ryżem.
Komentarz: Można użyć ciecierzycy konserwowej. Potrzebne będą w zależności od wielkości 3-4 puszki. Ze względu na wiarę muzułmańską w kuchni tureckiej nie używa się wieprzowiny. Wszyscy, których te zasady nie obowiązują, mogą niedostępną u nas jagnięcinę czy baraninę zastąpić mięsem wieprzowym.

Sałatka z bakłażana Patlıcan salatası

Składniki:
- *3-4 bakłażany*
- *2-3 pomidory*
- *2-3 ząbki czosnku*
- *oliwa z oliwek*
- *natka pietruszki*
- *sól, pieprz*

Sposób wykonania:
Bakłażany przekroić wzdłuż, naciąć miąższ w kratkę na głębokość 2-3 cm. Posolić, wetrzeć sól w nacięcia, odstawić na 30 minut. Po tym czasie osuszyć (można lekko wycisnąć). Pokroić bakłażany na duże kostki. Na dużej patelni podsmażyć na oliwie posiekany czosnek. Wrzucić bakłażany na patelnię, smażyć przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać trochę wody (ok. pół szklanki), przykryć patelnię i poddusić. Posiekać pomidory na małe kawałki i dodać do bakłażanów. Doprawić solą i pieprzem, dusić aż bakłażany będą miękkie. Zdjąć z ognia i dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.
Podawać schłodzone. Można podać z jogurtem naturalnym.

Sałatka z marchwi w sosie jogurtowo-czosnkowym Havuç salatası

Składniki:
1 kg marchwi
½ kg gęstego jogurtu
2 łyżki oleju
2 łyżki masła
2 ząbki czosnku
2 łyżki majonezu

Sposób wykonania:
Marchew umyć, obrać, opłukać jeszcze raz i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Na dużej patelni rozgrzać olej i masło, dodać startą marchew i podsmażać aż będzie miękka. Do miski przełożyć jogurt i majonez, wymieszać. Obrany czosnek pokroić w małą kosteczkę lub przecisnąć przez praskę, dodać do jogurtu. Całość dokładnie wymieszać. Kiedy marchew ostygnie, połączyć ją z sosem jogurtowym.
Komentarz: Sałatkę można doprawić odrobiną soku z cytryny.

Zielona fasolka po turecku Taze fasulye

Składniki:
- *½ kg zielonej fasolki (może być szparagowa)*
- *3 duże pomidory bez skórki*
- *1 duża cebula*
- *1 zielona papryka*
- *½ łyżeczki cukru*
- *sól, pieprz, kumin, tymianek, ostra papryka w proszku*

Sposób wykonania:
Odciąć końce fasolki, jeśli jest długa, połamać na drobne części i ugotować. W tym czasie pokroić w drobną kostkę cebulę, paprykę i pomidory. Do niedużego garnka wlać oliwę i usmażyć na niej cebulę i paprykę. Gdy cebula będzie miękka, dodać pomidory i dusić pod przykryciem około 10 minut. Po tym czasie dodać fasolkę, przyprawić do smaku, gotować pod przykryciem aż fasolka zmięknie. Zdjąć z ognia. Podawać na gorąco z białym ryżem na sypko, czyli pilawem i jogurtem naturalnym, lub na zimno jako przystawkę.

Pilaw z ciecierzycą Nohutlu pilav

Pilaw to potrawa, która w Turcji ma wiele wersji. Najbardziej znane to: pilaw z zieloną soczewicą, z warzywami, z mięsem, z ziemniakami, pilaw z makaronem w kształcie ryżu i wiele innych. Podstawą tego dania może być ryż lub pszenna kasza bulgur. Dlatego będąc w Turcji, należy zachować ostrożność i zawsze o to dopytać.

Składniki:
- *2 szklanki ryżu*
- *½ szklanki ciecierzycy*
- *⅓ kostki masła (ok. 80 g)*
- *woda*
- *sól*

Sposób wykonania:
Ciecierzycę ugotować według podanego wcześniej przepisu. Do wrzącej wody wsypać umyty ryż, ugotować lekko al dente, po czym odcedzić. Rozpuścić masło w garnku, dodać ugotowaną ciecierzycę i podsmażać około 1 minutę. Dodać ryż i całość dobrze wymieszać.
Taki pilaw jest idealnym dodatkiem do każdego rodzaju mięsa czy warzyw, można go też podać jako samodzielne danie.

Papierowy kebab Kağıt kebabı

Kebab można w Turcji zjeść zarówno w barze z kebabami, który znajduje się prawie na każdym rogu, jak i w wykwintnej restauracji. Podana niżej potrawa jest niesamowicie prosta w wykonaniu, a zarazem bardzo smaczna. Składniki tej potrawy zależą od kulinarnych upodobań kucharza. Jedyne, czego nie może w niej zabraknąć, to mięso i pomidory.

Składniki dla 4 osób:
- *300 g jagnięciny (lub innego mięsa)*
- *2 duże cebule*
- *4 średnie ząbki czosnku*
- *4 duże pomidory*
- *2 ostre czerwone papryczki*
- *2 słodkie czerwone papryki*
- *natka pietruszki*
- *szczypta kuminu, tymianek*
- *sól, pieprz, ostra papryka w proszku*
- *4 arkusze papieru do pieczenia*

Sposób wykonania:
Mięso, cebule, papryki i pomidory pokroić na podobnej wielkości kawałki, posolić, przyprawić przyprawami. Polać lekko olejem lub oliwą i wymieszać. Każdy kawałek papieru do pieczenia złożyć na pół. Aby warstwa była grubsza, nałożyć jedną czwartą mieszanki warzyw i mięsa, a następnie zapakować w kopertę, tak aby powstający sos nie wyciekł. W ten sam sposób przygotować pozostałe pakunki (jeden dla każdej osoby). Tak zapakowane kebaby ułożyć na blasze i wstawić do piekarnika nagrzanego do maksimum. Od razu po wstawieniu pakunków do pieca zmniejszyć temperaturę do 220°C i piec około 45 minut. Do piekarnika wstawić pojemnik z wodą, aby potrawa nie wyschła. Jeśli zamiast jagnięciny użyjemy innego rodzaju mięsa, długość pieczenia należy dostosować do jego rodzaju.
Serwując, można podać potrawę wraz z papierem lub wyjąć kebab na talerz, posypując drobniutko posiekaną natką pietruszki. Podać z ryżem, surówką i z jogurtem.

Warianty:
Można użyć innych warzyw: cukinii, bakłażana, ciecierzycy, ziemniaków.

Gulasz turecki Etli türlü

Składniki:
- *300 g cielęciny pokrojonej w drobną kostkę*
- *2 nieduże cukinie*
- *3 duże pomidory bez skórki*
- *1 czerwona papryka*
- *1 duża cebula*
- *1 marchewka*
- *sól, pieprz, kumin, mielone ziele angielskie*
- *natka pietruszki*

Sposób wykonania:
Pokrojone w kostkę mięso oprószyć przyprawami. Warzywa pokroić w drobną kostkę. W głębokiej patelni obsmażyć mięso na oleju, dodać cebulę, paprykę, marchew i smażyć przez 5 minut, mieszając. Dodać pokrojone pomidory i cukinię. Lekko wymieszać i smażyć kolejne 5 minut. Dusić pod przykryciem około 10 minut. Jeśli trzeba, doprawić i posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z ryżem na sypko (pilawem) i jogurtem naturalnym.

„Dno kotła" Kazandibi

To tradycyjny deser turecki. Jego najważniejszym walorem jest skarmelizowana jasnozłota skórka. Deser podawany jest zarówno w domach, jak i w cukierniach specjalizujących się w mlecznych deserach. Zwykle przygotowuje się go z mąki pszennej. Tutaj – z mąki ryżowej.

Składniki:
- *4 szklanki mleka*
- *1 szklanki mąki ryżowej*
- *250 g cukru (1 szklanka z lekką kopką)*
- *cukier puder*
- *1 laska wanilii*

Sposób wykonania:
Zagotować mleko z laską wanilii i cukrem. Gotować kilka minut, aby mleko przeszło zapachem. Usunąć laskę wanilii. Mąkę ryżową wymieszać z ⅓ szklanki wody, wlać gorące mleko, wymieszać. Mieszając, gotować 15 minut. Przygotować 2 patelnie (teflonowe lub ceramiczne) o średnicy 22cm. Każdą lekko posmarować olejem, posypać równomiernie 2-3 łyżkami cukru pudru i delikatnie wlać połowę budyniu. Podsmażyć na średnim ogniu, aby spód skarmelizował się na złoty kolor (można również wstawić do piekarnika z grzaniem od dołu). Nie karmelizować zbyt długo, wystarczy 5 minut – zbyt mocno upalony brązowy karmel nada potrawie gorzki smak. Włożyć patelnię do zimnej wody na 2 minuty, aby z łatwością oddzielić deser, następnie pozostawić do ostygnięcia. Po ostygnięciu podzielić na kwadraty, schłodzić w lodówce, podawać karmelową warstwą do góry. Tak samo postąpić z drugą połową masy mleczno-ryżowej. Deser na drugi dzień również jest pyszny.

Deser Noego Aşure

Na pierwszy rzut oka to deser bardzo orientalny, ale smaczny. Legenda mówi, że gdy Arka Noego osiadła na suchym lądzie na górze Ararat (Wschodnia Turcja na granicy z Armenią), Noe postanowił uczcić ten fakt, każąc przygotować posiłek z resztek żywności, która mu pozostała. Deser Noego składa się więc przede wszystkim z orzechów, suszonych owoców i fasoli. Jego skład może się różnić w zależności od regionu. Według tradycji musi on mieć przynajmniej 10 składników. Deser nie dość, że jest smaczny, to jeszcze sycący i pożywny. W oryginale przyrządzany jest z pszenicą, tak jak nasza wigilijna kutia.

Składniki:
- *1,5 szklanki ryżu*
- *1 szklanka ciecierzycy*
- *1 szklanka białej fasoli (najlepiej drobnej)*
- *1 szklanka migdałów*
- *100 g moreli, umytych i drobno pokrojonych*
- *100 g rodzynek pokrojonych*
- *100 g orzechów włoskich lub laskowych, grubo pokrojonych*
- *100 g suszonych fig, umytych i drobno pokrojonych*
- *jabłko, obrane i pokrojone w kostkę*
- *1-4 szklanki cukru*
- *do posypania 50 g orzeszków piniowych*

Sposób wykonania:
Namoczyć w gorącej wodzie migdały, zdjąć skórkę. Ciecierzycę i fasolę ugotować w dużym garnku według przepisu podanego powyżej. Jeśli woda wyparuje podczas gotowania, należy trochę dolać. Na 20 minut przed końcem gotowania dodać ryż, migdały, orzechy. Należy usunąć pianę, która powstaje podczas gotowania. Po 10 minutach dodać rodzynki i morele. Na koniec dodać cukier (ilość według uznania) i jabłko, gotować aż jabłko zmięknie i zdjąć z ognia. Jeśli stwierdzimy, że deser jest za mało słodki, można go w tym momencie dosłodzić. Przelewamy do miseczek, na koniec dekorujemy orzechami, nasionkami granatu, rodzynkami, morelami, figami, cynamonem... czym tylko chcemy! Podajemy na gorąco albo na zimno.

Uwagi: Podobnie jak w polskiej kutii, co dom, to przepis. Jedne są bogate, z dużą ilością bakalii, inne skromne, tylko z rodzynkami, morelami, ewentualnie figami. To danie można dowolnie modyfikować i zmieniać zarówno dodatki, jak i ilość cukru. Przepis jest na cały garnek deseru, więc kto chce może zmniejszyć proporcje lub też zgodnie z turecką tradycją podzielić się nim z sąsiadami i znajomymi na znak pokoju i miłości. Przepis jest łatwy, tylko gotowanie zajmuje trochę czasu. Ilość cukru jest uznaniowa. Można dodać 1 szklankę, a można cały kilogram (tyle dodałaby tradycyjna turecka pani domu).

Warianty:
Do części deseru można dodać startą skórkę z pomarańczy lub z cytryny. Można też dodać kandyzowaną skórkę pomarańczową.
Niektórzy dodają także mleko - według uznania.

Deser Etimek Tatlısı

Składniki:
- *6 bezglutenowych sucharków w kształcie chleba (6 kromek) lub lekko podsuszonego białego pieczywa bezglutenowego*
- *½ litra mleka*
- *3 łyżki cukru*
- *3 łyżki gotowej mieszanki mąki bezglutenowej*
- *2 łyżki mąki ziemniaczanej*
- *cukier waniliowy lub kilka kropel zapachu waniliowego*
- *1 żółtko jajka*

Składniki na syrop:
- *1 szklanka wody*
- *2/3 szklanki cukru*
- *1 opakowanie śmietanki śnieżki plus składniki potrzebne do jej przygotowania (przyrządzamy wg przepisu na opakowaniu)*

Sposób wykonania:
Do garnka wsypać cukier i roztopić go, aby powstał karmel, po czym wlać 1 szklankę wody. Gotować aż cukier całkowicie się roztopi. W kwadratowym naczyniu żaroodpornym lub innej formie ułożyć na spodzie suchary i nasączyć je powoli całym syropem. Przygotować krem budyniowy: do garnka wlać 350 ml mleka i wsypać cukier, resztę mleka wraz z mąką, cukrem waniliowym i żółtkiem wymieszać w misce, tak aby nie było grudek. Gdy mleko w garnku zacznie się gotować, wlać mleko z mąką i szybko wymieszać (gotować tak jak budyń). Jeśli powstaną grudki, można całość zmiksować. Masę budyniową wylewamy na namoczone suchary. Następnie na masę budyniową nałożyć ubitą śnieżkę i udekorować posiekanymi pistacjami, startą czekoladą lub wiórkami kokosowymi. Całość po ostudzeniu włożyć do lodówki na 3 godziny. Kroić deser jak ciasto.
Komentarz: Z przepisu tego nie widać, ale ciasto z wyglądu przypomina kremówkę i wbrew pozorom wyśmienicie smakuje. ■

Ryż – czy naprawdę wszystko o nim wiemy?

Tekst: Grażyna Konińska, dietetyk

Ta niezwykła trawa o jadalnych ziarnach towarzyszy człowiekowi od tysięcy lat. Ryż jest najstarszą rośliną uprawną i stanowi główny produkt żywnościowy dla prawie połowy ludzkości. W dawnych czasach w Japonii wierzono, że sadzonka ryżu jest ucieleśnieniem boga. Do dnia dzisiejszego każdego roku w wielu azjatyckich krajach sadzi się ryż i zbiera plony podczas specjalnej ceremonii (przypominającej obchodzone w Polsce dożynki).

Ryż (*Oryza L.)* to roślina z rodziny traw, obejmująca ponad 20 gatunków, wśród których występuje ponad 120 tysięcy odmian. Jednak tylko kilka z nich uprawianych jest na dużą skalę. Ryż jest rośliną jednoroczną, choć w obszarach tropikalnych może przetrwać jako roślina wieloletnia. Uprawa jest pracochłonna, dlatego pola ryżowe na szeroką skalę można znaleźć zwykle w krajach i regionach o niskich kosztach pracy. Ryż można uprawiać praktycznie wszędzie, nawet na stromym wzgórzu lub na tarasach utworzonych na stokach górskich w Azji, Afryce, Ameryce, Europie.

Ze względu na **charakter upraw** wyróżnia się ryż zalewowy oraz górski. Ryż zalewowy podczas większości okresu wegetacyjnego musi być zanurzony do kilkunastu centymetrów w wodzie. Ta metoda ma swoje plusy – ogranicza rozwój chwastów i szkodników na roślinach. W Azji najwięcej pól znajduje się w dorzeczach wielkich rzek, skąd skomplikowanym systemem kanałów doprowadza się wodę na pola. Najważniejszym zabiegiem pielęgnacyjnym jest utrzymanie odpowiedniego poziomu wody. Gdy ryż dojrzeje, woda jest spuszczana. Dojrzały ryż jest ścinany, a snopki suszone wprost na polach lub w suszarniach. Ryż górski, zwany także suchym, nie wymaga zalewania pól wodą, choć do jego uprawy również niezbędna jest wilgotna gleba oraz odpowiedni poziom opadów atmosferycznych w okresie wegetacji. Daje jednak mniejsze plony niż ryż zalewowy. Może rosnąć na wysokości nawet 1300 metrów n.p.m.

Ze względu na **kształt ziaren** wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje ryżu: długoziarnisty, średnioziarnisty oraz krótkoziarnisty. Każdy z tych trzech rodzajów może występować w postaci ryżu brązowego (zwanego naturalnym) lub białego (obie formy mają inne wartości odżywcze). Poszczególne odmiany różnią się między sobą nie tylko kształtem ziarna, ale i zawartością głównego składnika skrobi, zwanego amylopektyną. Podczas gotowania amylopektyna pęczniejąc wchłania bardzo dużo wody. Im ziarno krótsze i bardziej okrągłe, tym silniej pęcznieje, a po ugotowaniu bardziej się klei.

Ryż długoziarnisty – o ziarnach 4–5-krotnie dłuższych od szerokości, zawiera stosunkowo niewiele amylopektyny, w związku z czym po ugotowaniu jest sypki, puszysty i delikatny w smaku, a poszczególne ziarenka są łatwe do oddzielenia. Ryż tego typu nadaje się na sałatki, jako dodatek do dań głównych, do potraw typu pilaw.

Ryż średnioziarnisty – o ziarnach 2–3-krotnie dłuższych od szerokości, po ugotowaniu jest bardziej wilgotny i już nie taki sypki jak ryż długoziarnisty, ale również delikatny w smaku. Można go użyć do gołąbków, risotto i zup.

Ryż krótkoziarnisty – o ziarnach owalnych lub prawie okrągłych, bardzo chłonących wodę i sklejających się po ugotowaniu. Jest ceniony w kuchni koreańskiej i japońskiej – łatwo nabiera się go pałeczkami, a dzięki kleistej, zwartej konsystencji daje się formować (sushi, krokiety). Ze względu ▸

na łatwość z jaką ulega rozgotowaniu, powszechnie wykorzystywany jest także do słodkich dań i deserów.

PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA

Ryż tylko omłócony, lecz jeszcze niełuskany (ziarna ryżu są nadal zamknięte w niejadalne łuski) określa się mianem **rough rice** lub paddy rice (tłumaczyć to można jako surowy, szorstki ryż). Następnie usuwa się zewnętrzną (niejadalną) plewę z ziarna. W tym punkcie procesu przetwórczego określa się go jako **ryż brązowy**. Ma on już usuniętą zewnętrzną łuskę, ale nadal zachowuje warstwę otrąb, które nadają mu charakterystyczny brązowawy kolor i smak podobny do orzechów. Po angielsku nazywany bywa **whole rice,** „pełny ryż"(pełnoziarnisty). Angielska nazwa bardziej niż polska podkreśla jego dużą wartość odżywczą. Kontynuując obłuszczanie i usuwając w całości lub w części warstwę otrąb oraz zarodki, otrzymujemy biały ryż. Ma on delikatniejszy smak niż ryż brązowy i krócej się gotuje. Jest lekkostrawny i dietetyczny. Ryż biały, po usunięciu zarodka bogatego w tłuszcze może być dłużej przechowywany, jednak tak naprawdę to czysta skrobia i w porównaniu z wersją brązową brakuje mu wielu ważnych składników odżywczych. W krajach najuboższych, gdzie ryż jest podstawą diety, ludzie odżywiający się jedynie ryżem białym często cierpią na chorobę beri–beri. Stwierdzono, że spożywanie ryżu brązowego pomaga zapobiegać temu schorzeniu.

Ryż biały bywa polerowany, dawniej ręcznie, a obecnie maszynowo. Do tego procesu najczęściej używa się glukozy, skrobi ryżowej lub otrąb ryżowych.

W niektórych krajach popularny jest ryż **parboiled**. Ziarno przed końcowym obłuszczeniem (czyli ryż brązowy) poddane zostaje działaniu pary wodnej pod zwiększonym ciśnieniem. Proces ten powoduje przede wszystkim kleikowanie skrobi w ziarnach. Stają się one mniej kruche i nie kleją się podczas gotowania, a kolor ziaren zmienia się z białego na kremowy. Ryż parboiled zawiera o połowę mniej błonnika niż ryż brązowy, ale prawie tyle samo składników odżywczych (witamin z grupy B). Warto jednak pamiętać, że ten rodzaj ryżu jest wzbogacany w składniki odżywcze (tiaminę, niacynę i kwas foliowy). Gotuje się stosunkowo szybko i co ciekawe nie przykleja się do naczynia podczas gotowania, jak to czasem dzieje się w przypadku zwykłego białego ryżu, a po ugotowaniu zawsze pozostaje sypki. Ponieważ ziarna nie rozpadają się w czasie gotowania, jest wykorzystywany do produkcji żywności w puszkach, produktów mrożonych czy w gastronomii.

SŁÓW KILKA O NAJBARDZIEJ ZNANYCH ODMIANACH

Preferencje kulinarne zależą od kraju, a nawet regionu tego samego kraju. Ziarna ryżu różnią się nie tylko wyglądem, ale także teksturą i smakiem.

Ryż jaśminowy – pochodzący z Tajlandii, niezwykle aromatyczny długoziarnisty ryż o delikatnym, lekko jaśminowym aromacie. Często stosowany w kuchni azjatyckiej.

Ryż basmati – długoziarnisty ryż z gatunku aromatycznych o wysmukłych, delikatnych ziarnach pochodzący z Indii. Rośnie u podnóża Himalajów (Indie, Nepal, Bangladesz). Ma delikatny, nieco orzechowy aromat i jedwabistą konsystencję. Uważany jest za najsmaczniejszy na świecie.

Ryż arborio i carnaroli – włoskie gatunki o owalnych ziarnach. W czasie gotowania wydzielają dużo skrobi, dzięki czemu nabierają kleistej konsystencji. Najczęściej przygotowuje się z nich risotto, są także doskonałym składnikiem przystawek i sałatek.

Mianem „ryżu" określa się również niekiedy rośliny spoza rodzaju *Oryza*. Na przykład: ryż dziki, ryż wodny, ryż indiański – ostruda wodna (*Zizania aquatica*), ryż peruwiański – komosa ryżowa (quinoa).

Za wyjątkowo wartościowy uważa się ***dziki ryż***, rosnący w Ameryce Północnej *(Zizania)*. Tak naprawdę nie jest to ryż, choć również należy do rodziny traw. Ma długie, cieniutkie, prawie czarne ziarenka o wyrazistym, orzechowym smaku i zapachu. Nie należy go zbyt długo gotować, ponieważ rozgotowany traci smak. Ze względu na niski indeks glikemiczny polecany jest osobom z nadwagą i z cukrzycą.

Przeciętnemu Polakowi ryż kojarzy się wyłącznie z kolorem białym. Nic bardziej mylnego. Znane są odmiany w najróżniejszych kolorach: czarnym (nie mylić z dzikim ryżem również mającym kolor czarny) o wyjątkowym delikatnym smaku, czerwonym (twardawy niezależnie od tego, jak długo się gotuje i trochę toporny w smaku, świetnie pasuje do mięs), słodki żółty, a nawet zielony. Odmiany te nie są jednak powszechnie dostępne w Europie.

Czarny ryż (znany również jako ryż fioletowy lub „zakazany") jest to odmiana ryżu kleistego o charakterystycznym

orzechowym aromacie (indonezyjski czarny ryż i tajski czarny jaśminowy). Jest bogaty w wartości odżywcze, zawiera 18 aminokwasów, żelazo, cynk, miedź, karoten oraz kilka ważnych witamin. Ziarno ryżu czarnego ma więcej błonnika i witaminy E niż ziarno ryżu białego.
Po ugotowaniu ryż zmienia kolor z czarnego w głęboki fiolet. Swoją ciemnofioletową barwę zawdzięcza grupie związków organicznych zwanych antocyjanami, które wpływają korzystnie na wzrok, układ krążenia oraz pamięć. W starożytnych Chinach ziarna ryżu czarnego, uważanego za najlepszy, mogły być spożywane tylko przez cesarza. Dlatego też nazywano go ryżem „zakazanym", gdyż nie był dostępny dla ogółu społeczeństwa.

RYŻ A ZDROWIE

Ryż ryżowi nie równy. Szczegółowa analiza wartości odżywczej różnych odmian ryżu pokazuje, że jego wartość zmienia się w zależności od wielu czynników:

- od szczepu ryżu (biały, brązowy, czarny, czerwony i fioletowy),
- od odmiany (np. zwykły biały, basmati, jaśminowy),
- od zasobności gleby w składniki odżywcze,
- od tego, w jaki sposób ryż był przetwarzany (np. czy był polerowany),
- czy jest wzbogacany w dodatkowe składniki,
- czy jest specjalnie przygotowany do konsumpcji (jeśli tak, to w jaki sposób).

Pod względem odżywczym zawiera najmniej białka ze wszystkich zbóż. Ryż stosunkowo rzadko uczula, dlatego często pojawia się w diecie małych dzieci oraz alergików. Jest idealny dla osób, które z różnych powodów zdrowotnych muszą pozostawać na diecie lekkostrawnej (jest zbożem najłatwiej przyswajalnym przez organizm człowieka). Co więcej, wpływa korzystnie na układ nerwowy. Często stosowany jest w różnych dietach leczniczych. Od lat używa się rozgotowanego białego ryżu w leczeniu biegunek u dzieci i dorosłych (działa zapierająco oraz łagodzi podrażnienia jelit).
Choć ryż brązowy wymaga dłuższego gotowania, warto poświęcić mu trochę więcej czasu. Jest ubogi w tłuszcze (choć ma ich więcej niż ryż biały), zawiera dużo błonnika i niektóre witaminy z grupy B (niacynę, tiaminę), ma sporo witaminy E (w ryżu brązowym jest jej aż 7 razy więcej niż w białym) oraz przede wszystkim potasu (dwa razy więcej niż biały). Stąd jego zastosowanie w żywieniu osób z nadciśnieniem tętniczym, w chorobach nerek, przy obrzękach (reguluje bilans wodny organizmu). Ze względu na obecność witaminy E pomaga w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi, chroni przed miażdżycą i zabiega starzeniu się. Ostatnio dowiedziono również, że może mieć działanie pomocne w leczeniu łuszczycy. Jakie jeszcze składniki zawiera ryż brązowy? Żelazo, wapń, cynk. Jak wynika z badań przeprowadzonych w Japonii, jedzenie otrąb ryżowych nawet w bardzo niewielkiej ilości (10g dwa razy dziennie) może być pomocne w zapobieganiu kamicy nerkowej. W składzie ryżu brązowego znajduje się również kwas fitynowy, który z jednej strony blokuje wchłanianie minerałów (wapnia, żelaza, fosforu), ale z drugiej strony prawdopodobnie dezaktywuje metale ciężkie i neutralizuje wolne rodniki (pełni rolę jako antyoksydant).
Ryż brązowy ma najniższy wśród różnych rodzajów ryżu indeks glikemiczny.
Badania różnych odmian ryżu pokazują, że odmiany kolorowe: czerwony, czarny, fioletowy zawierają spore ilości antocyjanów mających właściwości antyoksydacyjne. W białym ryż są one nieobecne.

RYŻ A ALERGIA

Od zawsze ryż uważany był za produkt stosunkowo rzadko wywołujący alergie. Jednak w ostatnich latach okazało się, że również on może niektóre osoby uczulać. Nadwrażliwość na ryż bywa efektem reakcji krzyżowych. Może być alergenem dla osób wrażliwych na pyłki traw, ziół i zbóż (żyta, pszenicy, kukurydzy czy gryki). Osoby cierpiące na atopowe zapalenie skóry mogą niekiedy źle go tolerować (może nasilać zmiany skórne).
Nikogo pewnie nie zdziwi, że najwięcej uczuleń na ryż odnotowuje się w Japonii.
Badania koreańsko-amerykańskie, opublikowane w *Journal of Agricultural and Food Chemistry* wykazały przeciwzapalne działanie otrębów z ryżu czarnego i brązowego u myszy, u których wywołano stan zapalny i obrzęk lub alergię kontaktową skóry.
A zatem otręby z czarnego ryżu mogą być cennym **składnikiem diety hamującym stany zapalne i reakcje alergiczne**.

ZANIECZYSZCZENIE ARSENEM

Niektóre partie ryżu i produktów z ryżu mogą zawierać arsen. Mimo iż jest to jeden z mikroelementów, jego nadmiar powoduje niezwykle silne zatrucia. Nie ma bezpiecznego poziomu arsenu. Jego ilość w ryżu zmienia się znacznie w zależności od pochodzenia ryżu – w największym stężeniu wstępuje w uprawach na ziemiach, na których dawniej uprawiano bawełnę (w Stanach Zjednoczonych, w stanie Arkansas, Luizjana, Missouri i Teksas), prawdopodobnie z powodu używania do ochrony bawełny przed szkodnikami dużej ilości pestycydów mających w składzie arsen. **FDA** (US Food and Drug Administration) badała ten problem, ale nie ustalono limitu dla zawartości arsenu. Jedno z badań wykazało, że ryż z Tajlandii i Indii zawiera najmniej arsenu wśród różnych porównywanych odmian.

BACILLUS CEREUS

Mało kto wie, że ryż może zawierać niebezpieczne dla zdrowia bakterie *Bacillus cereus*. Jeśli przetrzymujemy ugotowany ciepły ryż w temperaturze pokojowej, bakterie mogą się namnażać w szybkim tempie. Aby uniemożliwić ich rozwój i zmniejszyć ryzyko zatrucia pokarmowego, ryż po ugotowaniu powinien być przechowywany w temperaturze powyżej 63°C lub szybko schłodzony (w czasie 2 godzin po ugotowaniu) i umieszczony w lodówce. Ryżu nie powinno się przechowywać w temperaturze 15–50°C. Jedna z toksyn wytwarzanych przez *Bacillus cereus* jest odporna na wysoką temperaturę. Ponowne zagotowanie ryżu co prawda zabije bakterie, ale nie zniszczy toksyn już obecnych w potrawie. Dlatego ryż powinno się spożywać od razu po ugotowaniu. Jeśli jednak ma być podawany na drugi dzień lub na zimno, do czasu spożycia należy przechowywać go w lodówce.

SKĄD POCHODZI

Dziś trudno ustalić, gdzie powstały pierwsze poletka ryżowe. Genetyczne dowody wskazują, że wszystkie formy ryżu (chiński, indyjski, japoński) pochodzą z jednego udomowienia 8200–13500 lat temu w Chinach od dzikiego ryżu *Oryza rufipogon*. Ryż uprawiano w Azji (od Indii wschodnich po Japonię) na ogromnych obszarach już w okresie neolitu. Tysiąc lat p.n.e. znano go też w Persji i Mezopotamii, skąd w IV wieku p.n.e. wraz z wojskami Aleksandra Macedońskiego przywędrował do Europy i Afryki. Duże zapasy ryżu z I wieku n.e. zostały znalezione w pozostałościach rzymskiego obozu na terenie dzisiejszych Niemiec. W XVI wieku

zaczęli uprawiać go Francuzi, a wiek później zawędrował do Ameryki. Obecnie plantacje ryżu znajdują się na całym świecie, przy czym większość światowej produkcji ryżu pochodzi z Chin, Indii, Indonezji, Bangladeszu, Wietnamu, Tajlandii, Birmy, Pakistanu, Filipin i z Japonii. Azjatyccy rolnicy produkują 92% całkowitej światowej produkcji ryżu. Największym producentem ryżu w Europie są Włosi.

BIOTECHNOLOGIA

Od dawna trwają prace nad genomem ryżu. Już w latach 60-tych stworzone zostały karłowe odmiany ryżu, które w obecności nawozów azotowych i przy intensywnej uprawie, zwiększają wydajność dwa do trzech razy.
Niemieccy i szwajcarscy naukowcy stworzyli nową odmianę ryżu wytwarzającego beta-karoten. W organizmach ludzkich beta karoten przetwarzany jest w witaminę A. Odmiana powstała z myślą o niedożywionej ludności krajów rozwijających się, w których dzieci cierpią na niedobory witamin, m.in. witaminy A i z powodu jej braku zapadają na kurzą ślepotę. Ponieważ ziarna zawierające beta-karoten mają żółty kolor, ryż ten nazwano „złotym ryżem". Jest to odmiana uzyskana metodami inżynierii genetycznej.
Również z myślą o najuboższych stworzono genetycznie zmodyfikowany ryż zawierający białka zwykle znajdujące się w mleku.
W niektórych krajach powszechnie uprawiane są genetycznie zmodyfikowane odmiany ryżu. Na razie w Europie obowiązuje zakaz sprowadzania i sprzedawania zarówno zmodyfikowanego ryżu, jak i z domieszką odmian modyfikowanych.

JAK WYKORZYSTAĆ RYŻ?

Zarówno sam ryż, jak i jego przetwory są w Polsce powszechnie używane. Najbardziej popularne to:
Mąka ryżowa –wytwarzana z drobno zmielonych ziaren ryżu (białego lub brązowego). Jest dobrym substytutem mąki pszennej. Doskonale nadaje się do wypieków (sama lub jako dodatek) oraz do zagęszczania sosów. W sklepach z żywnością azjatycką można także dostać skrobię ryżową, z ryżu zwykłego lub kleistego. Czasami na opakowaniu widnieje napis: skrobia ryżowa glutenowa. Wiele osób na to hasło staje na baczność. Jednak nazwa ta nie ma nic wspólnego z glutenem pszennym. Chodzi tutaj o skrobię z ryżu kleistego. Jest to specjalny gatunek krótkoziarnistego ryżu azjatyckiego, który charakteryzuje się dużą kleistością po ugotowaniu. Ryż ten szczególnie się nadaje do sporządzania słodkich potraw i dlatego jest też czasami nazywany słodkim. Ryż kleisty, podobnie jak zwykły, nie zawiera glutenu i może być bezpiecznie spożywany w diecie bezglutenowej (angielska nazwa glutinous = kleisty, a nie glutenowy).
W sklepach z żywnością orientalną dostać można również skrobię ryżową.
Mleko ryżowe – jest to napój wytwarzany z białego lub brązowego ryżu, często wzbogacany w witaminy i sole mineralne (zwłaszcza w węglan wapnia). Mleko ryżowe może być używane przez alergików jako zastępnik tradycyjnego mleka krowiego.
Ryż dmuchany (inaczej preparowany) – to wypolerowane ziarna ogrzewane pod dużym ciśnieniem. Woda (a raczej para) zawarta w ziarnie gwałtownie się rozpręża i „nadmuchuje" ryż. Ziarenka stają się lekkie, wydaje się nawet, że puste w środku. Można je dodawać do płatków śniadaniowych, sporządzać z nich ciasteczka (np. popularne „szyszki") i desery.
Makaron ryżowy – powstaje wyłącznie z naturalnych składników: mąki ryżowej i wody. Nie zawiera dodatków chemicznych ani sztucznych barwników. Jest lekkostrawny. Dobrze komponuje się z każdą potrawą, ponieważ pochłania smak sosu lub zupy, do jakiej go dodamy. Podczas głębokiego smażenia makaron ryżowy powiększa się i tworzy kruche pasma, które stanowią świetny dodatek (i smaczną ozdobę) do chińskich dań.
Wino ryżowe – napój alkoholowy produkowany z ryżu, zawierający najczęściej od 18 do 25 % alkoholu etylowego (mocniejszy od tradycyjnych win produkowanych z winogron). Wina ryżowe wytwarza się poprzez fermentację skrobi ryżowej w procesie przypominającym produkcję piwa. Tradycyjnym regionem wytwarzania win ryżowych są kraje Dalekiego Wschodu (głównie Chiny, Korea oraz Japonia).

KUCHNIA

Ryż stanowi codzienne pożywienie milionów ludzi. Każda populacja i kultura ma własne ulubione odmiany, w których się rozsmakowała i każda wymyśliła własne oryginalne sposoby na jego przyrządzanie, podawanie i spożywanie.
Ryż może być gotowany tradycyjnie w odmierzonej ilości wody (jak kasze), w dużej ilości wody (jak makaron) lub na parze. Można go również krótko obsmażyć w tłuszczu, a następnie zalać wrzątkiem (na risotto, na pilaw). Przygotowany według różnych metod inaczej smakuje, a każdy sposób ma swoich zwolenników.
Ryż można namaczać, co skraca czas gotowania. W przypadku niektórych odmian moczenie poprawia teksturę gotowanego ryżu. Na przykład zawsze moczy się ziarna ryżu przeznaczonego do sporządzania sushi.

CIEKAWOSTKI

Swoją witalność ryż zachowuje niemal bez końca. Naukowcom udało się skiełkować ziarna ryżu wydobyte ze starożytnych japońskich grobowców.
Ryż, oprócz tego, że jest pokarmem człowieka, ma wpływ na zdrowie całej planety. Setki gatunków ptaków, ssaków, owadów, drobnych gadów i ryb żyją na polach ryżowych. Są to jedne z największych azyli dzikiej przyrody świata.
W wielu miejscach świata, między innymi w Międzynarodowym Instytucie Badań Ryżu (IRRI) w Los Banos na Filipinach, istnieją banki genów. Największa kolekcja odmian ryżu znajduje się właśnie na Filipinach, gdzie we wstrząsoodpornych dużych chłodniach zmagazynowano ponad 80 tysięcy odmian (według innych źródeł ponad 120 tysięcy). Naukowcy mają nadzieję, że ryż przechowywany w ten sposób zachowa pełną zdolność do kiełkowania przez wiele lat. „Banki" te są bezcennym kapitałem na przyszłość. ■

Zdjęcie udostępnika Fundacja Mały Książę

„W momencie, gdy wiemy, co nam dolega, już jesteśmy wygrani. Więc uszy do góry!"

Ewa Wencel, aktorka teatralna, filmowa i kabaretowa. W 1980 roku ukończyła Wydział Aktorski Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi. Na co dzień gra w Teatrze Kwadrat w Warszawie. Zagrała w wielu filmach i serialach. Za rolę w „Placu Zbawiciela" w reżyserii Krzysztofa Krauzego na 31 Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni otrzymała nagrodę dla najlepszej aktorki w roli drugoplanowej. Aktorka i współscenarzystka „Czasu honoru", serialu emitowanego na antenie TVP 2. Z Ewą Wencel rozmawia Paulina Sabak.

Od kiedy i dlaczego jest Pani na diecie bezglutenowej?

Mniej więcej od półtora roku. Ale już dawno zauważyłam, że nie mogę się odżywiać tak jak większość ludzi, że nie pozwala na to moje samopoczucie. I nie dotyczy to tylko glutenu, ale także różnego rodzaju konserwantów. Od wielu lat nie jem z tego powodu wędlin kupionych w sklepie. Sama piekę lub gotuję mięsa, które kroję na plasterki jak wędlinę. Tak jest dużo smaczniej i zdrowiej. Jestem już przyzwyczajona do tego, że od lat nie mogę spożywać wielu produktów. Uczyłam się metodą prób i błędów. To, co jemy, sprawia, czy jesteśmy sprawni i silni psychicznie i oczywiście fizycznie. Musiałam sprawę diety wziąć całkowicie w swoje ręce. Czasem zjem coś, co jest niby „bezpieczne" i nagle padam, jestem senna i podenerwowana. Zjedzenie glutenu rozregulowuje tak, że nie mogę normalnie funkcjonować, dlatego bardzo pilnuję diety. Nie mam w domu żadnych produktów glutenowych, tylko takie, których potrzebuję.

Co się zmieniło, gdy przeszła Pani na dietę?

Nie boli mnie brzuch, nie mam skurczy, mdłości. Branie no-spy i robienie ciepłych okładów już nie pomagało. Latami próbowałam sobie z tym poradzić. Teraz mogę normalnie pracować i funkcjonować.

Czy ktoś w pani otoczeniu także stosuje dietę bezglutenową?

Jestem jedynym bezglutenowcem w moim otoczeniu i nie jest to przyjemne. Z zazdrością patrzę na torcik bezowy i inne łakocie. Ale zawsze mam w pamięci wszystkie przykre dolegliwości i to jest rewelacyjny hamulec, choć ślinka cieknie.

Jak wygląda Pani codzienny bezglutenowy dzień?

Na plan filmowy albo próbę w teatrze zabieram ze sobą termos z jedzeniem i kanapki. Wszystko przygotowuję sama w domu. Zaczynam dzień od miseczki kaszy jaglanej z łyżeczką masła i tartym jabłkiem, po czym idę na próbę do teatru. Ten posiłek daje mi dużo energii. A to ważne, bo taka próba to duży wysiłek fizyczny i umysłowy. Po dwóch godzinach próby zjadam bezglutenową kanapkę. Jem pięć razy dziennie, mniej więcej co trzy godziny, bo wtedy już odczuwam głód. Zawsze mam ze sobą coś do jedzenia, nigdy nie stawiam się w sytuacji, że nie mam co zjeść. Noszę w torebce kawałek chleba ▸

bezglutenowego, bezglutenowy wafelek lub wafel ryżowy czy banan. W taki sposób sobie radzę, będąc poza domem.

Czy otoczenie dziwi się temu, że nosi Pani swoje jedzenie, nie je tego, co inni?

Nie, zupełnie nikt się temu nie dziwi, mówią tylko „A Ewunia ze swoim". Wszyscy się już do tego przyzwyczaili. Jeżeli są jakieś spotkania czy przyjęcia wieczorem, najadam się przed wyjściem albo zabieram coś swojego, bezglutenowego, np. kawałek chleba czy wafel ryżowy. Wtedy już czuję się bezpieczna, bo na stole zawsze znajdę kawałek łososia, pomidora itd. Czasami zdarza się, że ktoś przygotuje specjalnie dla mnie coś, co mogę bezpiecznie zjeść. Wtedy czuję się dopieszczona i szczęśliwa.

Czy zdarzało się Pani spotykać z brakiem zrozumienia otoczenia w związku ze stosowaną przez Panią dietą?

Spotykam się raczej z przykrym politowaniem niż brakiem zrozumienia, ale mówię wtedy „Ale nie, ja nie muszę tego jeść, niech nie będzie Ci przykro, że nie mogę się poczęstować". Choć przyznaję, że czasem jestem rozżalona.

A jak radzi sobie Pani z dietą bezglutenową podczas wyjazdów?

Podczas wyjazdów z teatrem korzystam z restauracji. Zawsze proszę o pierś z grilla lub rybę z pieca, ewentualnie o sam ryż albo ziemniaki z wody. Myślę, że tam uchodzę za dziwaka. Przyzwyczaiłam się. Kiedy jadę do przyjaciół, siostry czy rodziny, nie ma problemu. Wszyscy jemy to, co i ja mogę jeść, przygotowujemy dania naturalnie bezglutenowe. Czasem dodatkowo jest jakaś kulinarna niespodzianka tylko dla mnie.

Czy dieta bezglutenowa jest według Pani niesmaczna?

Myślę, że dla wielu osób tak. Zwłaszcza na początku, kiedy rodzi się w człowieku bunt. Nie chce zaakceptować, że czegoś NIE WOLNO! Teraz już tak nie uważam i nie mam z tym problemu. Jeżeli przygotuję sobie łososia czy gotowane mięso z warzywami, to czy może to być niesmaczne? Lubię to, co jem. Bardzo lubię zupę z soczewicy. Uwielbiam tofu, to mój ser! Na przykład kroję go w kawałeczki, dodaję listki bazylii, pokrojony pomidorek, ogórek kiszony, polewam to oliwą. Jakie to jest pyszne! I bardzo się tym najadam. Czasami zatęsknię za zwykłym chlebem, ale nie chcę do tego wracać, ponieważ wiem, z jakimi konsekwencjami się to dla mnie wiąże. Czego takiego my nie jemy? Trucizny nie jemy!

Czy bycie na diecie bezglutenowej sprawia Pani jakikolwiek problem?

Nie traktuję diety bezglutenowej jako czegoś złego, co mi się przytrafiło. Mam dwie ręce, dwie nogi, mam gdzie mieszkać, myślę, mogę pracować. Są dużo gorsze choroby. Staram się słabości pokonywać pracą, skupieniem, nie daję sobie czasu na myślenie. Mogłabym żalić się nad sobą, ale nie daję sobie na to czasu. Dziś na przykład wybieram się na obiad do mojej ulubionej restauracji. Tam zawsze zjem, co chcę. Jak poproszę o sam ryż, to dostanę ryż, poproszę o krem z pomidorów – będzie bezglutenowy. Dziś zamówię pierś z kurczaka z suszonymi pomidorami, oliwą, bazylią, do tego przyniosę własny makaron, który ugotuje mi kucharz. Bardzo często tak robię. Będę miała pyszny obiad i już się cieszę na, to co zjem (śmiech). Od kiedy przeszłam na dietę, nie zastanawiam się nad tym, czego nie mogę jeść, ale nad tym, co mogę. Ludzi spotykają większe nieszczęścia. Z głodu przecież nie umrę.

Co by Pani powiedziała osobie, która dziś otrzymała diagnozę: celiakia i konieczność diety bezglutenowej przez całe życie?

Powiedziałabym, żeby cieszyła się, że teraz, że dzisiaj, a nie za 3 lata, bo jest na dobrej drodze do lepszego samopoczucia, z każdym dniem będzie silniejsza. Poczuje, że ma więcej energii. Gdy wiemy, co nam dolega, już jesteśmy wygrani. Więc uszy do góry!

A podejmuje się Pani zrobienia samodzielnie, np. pierogów bezglutenowych, naleśników?

Nie podejmuję się. Pierogi zamawiam raz na dwa tygodnie i je zamrażam. Oczywiście lepienie pierogów czy zrobienie naleśników to nie jest duży problem, ponieważ dostępne są różne bezglutenowe mąki i można sobie z tym poradzić. Ale ja tego nie robię, bo przecież znacznie szybciej można ugotować kaszę gryczaną lub ryż i już jest posiłek. Lubię też upiec rybę w rękawie, dodaję do niej tylko sól, pieprz, sok z cytryny, natkę pietruszki – wszystko bez glutenu. Taką rybę mogę jeść na ciepło, ale też na zimno.

Dlaczego osoby publiczne nie chcą mówić o swojej diecie bezglutenowej?

Uważają to za sprawę intymną. Może to być dla nich krępujące. Ale chyba należy o tym mówić. Łatwiej żyć, kiedy wiemy, że nie tylko nas to dotyczy.

A jak jest z wyjazdami na wakacje?

W tym roku wybieram się do Juraty do ośrodka LOT-u. Wypracowałam taki model, że rezerwuję pobyt bez wyżywienia. Dostaję wtedy pokój z małą kuchenką. Co prawda nie mogę tam gotować, ale mogę zaparzyć herbatę, mogę zrobić sobie śniadanie. Wtedy muszę zorganizować tylko obiad. Jeżeli wyjeżdżam do dobrego hotelu i kiedy mam swój chleb, kaszę jaglaną, ryż, jestem w stanie się wyżywić. W hotelowej kuchni zawsze mi coś bezglutenowego przygotują. Pytają mnie, co zjem i jak mi to przygotować. Nie ma z tym problemu. W wielu hotelach jest już dostępne pieczywo bezglutenowe. Ale jeżeli w hotelu jest stół szwedzki, tym bardziej zawsze da się coś wybrać, np. jajka. Natomiast nawet jeżeli na stole jest jajecznica, proszę, aby dla mnie przygotowano ją osobno, na maśle. Nie ryzykuję, być może jajecznica została przygotowana z proszku.

Na koniec naszej rozmowy chciałabym wręczyć Pani w prezencie naszą stowarzyszeniową koszulkę z napisem „I am free, gluten free".

Dziękuję bardzo! Będą ją nosiła na wyjazdach z teatrem. Kiedy ktoś będzie podsuwał mi pod nos coś, czego nie mogę, wtedy powiem: popatrz, co tu jest napisane!

Dziękuję za rozmowę. ■

Rozmawiała Paulina Sabak

Zabiegani, zmęczeni codziennymi trudami stosowania diety bezglutenowej nie zastanawiamy się czasem, co czuje nasze dziecko, jak odbiera chorobę, ale też jaki przekaz płynie od nas. Czy dziecko słyszy od nas dorosłych: „jaki ty jesteś biedny, chory, nie możesz normalnie jeść..", „nigdzie sam nie możesz jechać", „bez nas nie dasz sobie rady" czy raczej: „może i masz trochę trudniej, ale możesz robić w życiu wszystko, co chcesz (no może poza pracą w piekarni;)", „dasz sobie radę, jesteś dzielny".

Z dzieci chowanych pod kloszem, którym się często mówi, jak bardzo są biedne, wyrastają bojący się życia dorośli, roszczeniowi i nieszczęśliwi… Czy chcemy tego dla swojego dziecka? Jak postępować, aby nasze dziecko było nie tylko zdrowe, ale też i szczęśliwe na diecie bezglutenowej?
Tym artykułem rozpoczynamy cykl tekstów dotyczących różnorodnych psychologicznych aspektów stosowania diety bezglutenowej.

Redakcja

Szczęśliwe dziecko z celiakią?
Spojrzenie psychologa

Tekst: Katarzyna Lubińska, psycholog

„W zrozumieniu naszej życiowej niewygody chodzi najpierw o to, by się do niej zbliżyć i ujrzeć ją wyraźnie, zamiast próbować się przed nią gorączkowo ochronić."

– Pema Chodron

Inspiracją do napisania poniższego tekstu stały się odczucia i spostrzeżenia organizatorów i wychowawców po bezglutenowych koloniach zorganizowanych w tym roku przez Stowarzyszenie oraz ich rozmowy z rodzicami. Podczas kolonii mogli Państwo zobaczyć, jak radzą sobie Wasze pociechy, dla których części był to pierwszy tak długi pobyt poza domem. Dzieci pokazały, jak bardzo chciałyby być samodzielne, dojrzałe, a przede wszystkim szczęśliwe. Zachowania dzieci były też obrazem tego, jak Państwo jako rodzice radzą sobie z celiakią. Wielu rodziców, żyjących często w lęku, poczuciu winy oraz nieustannej potrzebie kontrolowania diety dziecka, nie potrafiło „odpuścić", w pełni zaufać personelowi opiekującemu się dziećmi. Innym rodzicom z kolei pobyt dziecka pod fachową opieką pomógł uśpić te uczucia. Same dzieci natomiast wysłały sygnał do wszystkich Państwa, iż należy oraz można im bardziej ufać. Mimo swej wrażliwości i częstego osamotnienia z powodu bycia celiakiem, mają prawo do tego, by myśleć o sobie pozytywnie i brać za siebie odpowiedzialność. Kolonie oraz innego rodzaju spotkania pomagają dzieciom na diecie bezglutenowej, które często izolują się w grupie, budować poczucie wartości oraz siły. Powodem, który może prowadzić do wyobcowania i innych problemów dziecka, jest bez wątpienia celiakia. Jak się jednak okazuje, celiakii u naszego dziecka nadajemy nie zawsze racjonalne i zdrowe znaczenie. A wykształcenie prawidłowej postawy wobec celiakii może nadać chorobie zupełnie inny wymiar. Pozwoli to na poprawny rozwój dziecka z punktu widzenia fizjologicznego, medycznego oraz społecznego.

„JEM BEZ GLUTENU" A „NIE JEM GLUTENU"

Jakie jest zatem właściwe podejście do celiakii? Na pewno ważne jest nadanie jej pozytywnego znaczenia. Kiedy diagnoza celiakii staje się rodzinną tragedią, nie jest to dobry sposób na „chorowanie" dla dziecka. Samo słowo „chorowanie" warto również zamienić na określenie bardziej przyjazne, skoro celiakia towarzyszyć nam będzie już do końca życia. Lepiej określić stan rzeczy w sposób: *„Moje dziecko ma celiakię,* ***odżywia się*** *bezglutenowo,* ***jada*** *produkty bez glutenu"* niż *„Moje dziecko* ***choruje*** *na celiakię,* ***nie jada*** *glutenu lub musi* ***unikać*** *glutenu*". Często wydaje się nam dorosłym, że poglądy, jakie wyznajemy oraz przekonania, które kierują naszym postępowaniem, są poprawne. Niestety nie jest tak do końca. Jeśli taki zakorzeniony w nas sposób myślenia o celiakii jako wielkiej tragedii „rozlewa się" na dziecko, wpływa to negatywnie na rozwój jego osobowości, emocje oraz kształtującą się tożsamość.

DĄŻENIE A UNIKANIE

Chciałabym w tym miejscu zachęcić Państwa do głębszych rozważań na temat postawy wobec celiakii. Czy zmagając się z diagnozą, musimy tylko myśleć o problemie **unikania** czegoś (glutenu)? Czy nie lepiej myśleć o diecie bezglutenowej jako o **dążeniu** do zdrowia poprzez wykluczenie produktów glutenowych? Pojęcie „dążenia do czegoś" ma oddźwięk pozytywny i sugeruje naszą aktywność, a przed nami cel, w tym wypadku zdrowie. Ponadto stawia człowieka w pozytywnym stosunku do relacji z drugim człowiekiem. Kiedy dziecko będziemy uczyć **unikania** produktów glutenowych, ▸

w późniejszym czasie może wpłynąć to na unikanie dzieci jadających glutenowo, a więc wycofywanie się. Kiedy zaś będzie ono **dążyć** do **jadania** bezglutenowego (chodzi o nazwanie stanu rzeczy), łatwiej będzie mu przebywać zarówno z dziećmi bezglutenowymi, jak i glutenowymi. Okazuje się, że nawet tak małe szczegóły, słowa, mogą być bardzo znaczące, tym bardziej jeśli chodzi o dzieci. Kiedy chcemy, aby nasze dziecko rozwijało się poprawnie, powinniśmy wszystkie zmiany, także celiakię i dietę bezglutenową, umiejscawiać bardziej w kierunku **dążenia** do czegoś dobrego (zdrowia), niż **unikania** czegoś złego (glutenu). Celem naszym jest bowiem budowanie w dziecku poczucia własnej wartości, co możliwe jest nawet na fundamentach choroby.

SŁOWO, KTÓRE SŁYSZYSZ, WYPOWIADASZ, KTÓRE CIĘ OKREŚLA...?

Uczulam na semantykę, znaczenie słów, które wypowiadamy. „Zła forma" mówienia o chorobie dziecka może niszczyć całe zaangażowanie rodziców w prowadzenie diety i destrukcyjnie wpływać na dziecko. Kiedy mały celiak słyszy, że jego dieta jest „inna" niż „normalnych dzieci", kiedy słyszy, że jest taki „biedny" i „chory", nie dostaje raczej poprawnych wzmocnień. Odbija się to na kształtowaniu tożsamości oraz budowaniu poczucia własnej wartości. Zachęcam Państwa do mówienia o celiakii, o diecie, o postępach, jednak przestrzegam przed negatywnymi określeniami, na których dziecko – doskonały obserwator, nie powinno budować obrazu siebie. Często mam do czynienia ze słowami używanymi przez rodziców, których tylko jedno z dzieci jest bezglutenowe. Słyszę w rozmowie z mamą, której towarzyszy chłopczyk z celiakią: *„Dwoje moich dzieci jest na* ***normalnej diecie****, a Krzyś ma celiakię."* Czy zatem ma to oznaczać, że dieta Krzysia z celiakią jest „nienormalna"? Oczywiście, że nie. Trudno jest jednak dziecku myśleć inaczej, gdy werbalnie tak podejście do diety określa jego mama.

Pozwolę sobie podzielić się z Państwem doświadczeniami pacjentów oraz rodzin, w których zdiagnozowano celiakię. Z racji samej diagnozy oraz faktu, który określa celiakię jako chorobę genetyczną, reagujemy od razu, uruchamiając cały zestaw emocji z wymiaru „walki i ucieczki". Towarzyszy nam wspomniany wcześniej lęk, panika, chęć uchronienia naszego dziecka, co jest naturalne w procesie wychowawczym. Uruchamiamy też pewien sposób myślenia, który wyznacza słowo „choroba". Często jest tak, że już na samym wstępie sami nadajemy dziecku pewną „etykietę". Jeśli jesteśmy przesiąknięci lękiem przed „chorobą na całe życie", niestety nieświadomie, ale jednak zaszczepiamy go w dziecku.

To normalne, że w momencie diagnozy jest nam samym trudno uporać się z niepewnością i emocjami, które towarzyszą niewątpliwym zmianom w naszym życiu. Warto jednak pamiętać, iż dziecko oczekuje, by także w tej sytuacji traktować je poważnie.

Rodzice 6-letniego chłopca, którzy zwrócili się do mnie o pomoc oszukiwali go, mówiąc, iż należy jeść produkty bezglutenowe, aby wyzdrowieć. Po kilku miesiącach nie potrafili już poradzić sobie z udzielaniem odpowiedzi ciągle pytającemu synowi: *„Czy już wyzdrowiałem"?* Chłopiec chciał się dowiedzieć, kiedy w końcu będzie mógł przestać jeść bezglutenowo. A więc dieta bezglutenowa miała być drogą do jednego celu: wyzdrowienia i chłopiec miał nadzieję, że tak się stanie. Nie mówiąc prawdy, rodzice nie pokazali mu, że celem diety bezglutenowej jest zdrowe życie.

Innym razem spotkanie z 12-letnią dziewczynką zakończyło się zaskoczeniem jej rodziców, ponieważ jak sami sobie uświadomili, zbyt mało czasu poświęcili na przekazywanie córce wiedzy dotyczącej nie tylko celiakii, ale i samego zdrowia. Okazało się, że sposób, jaki wybrali, nie był skuteczny. Dlaczego? Kiedy zapytałam dziewczynkę, czym jest dla niej zdrowie, kim jest osoba zdrowa w jej przekonaniu, odpowiedziała bardzo pewnie: *„Osoba zdrowa to taka, która wszystko może jeść"*. Byłam wtedy bardzo zaskoczona. Widać tutaj pewien paradoks. Z jednej strony rodzice kładą nacisk na zdrowie. Z drugiej jednak nie sprawdzają tego, w jaki sposób dziecko postrzega „zdrowie", pozwalają mu na tworzenie sprzecznego schematu myślowego. Postanowiłyśmy pracować z dziewczynką nad tym, aby zbudować definicję zdrowia dopasowaną do jej sytuacji, idącą w kierunku myślenia: *„Będę czuła się lepiej, będę zdrowa wtedy, kiedy będę jadać bezglutenowo", „Dieta bezglutenowa to moje lekarstwo, więc sama mogę dążyć do tego, aby mieć wpływ na swoje zdrowie"*.

Kiedy na jednej z wizyt zapytałam inną 12-letnią dziewczynkę z celiakią, dlaczego je produkty bezglutenowe, odpowiedziała, że są zdrowe. Kiedy więc zapytałam, co to dla niej znaczy, spojrzała na mamę, twierdząc, że nie wie. *„Mama będzie wiedziała"* – dopowiedziała. Kiedy tłumaczymy naszym dzieciom, że coś jest lub nie jest dla nich zdrowe, dostarczajmy im więcej wiedzy. Argumentujmy, skoro wymagamy od nich takiej znajomości. Pamiętajmy: dziecko staje się ekspertem wtedy, kiedy rodzic – ekspert zadba o jego wiedzę tak, aby pewnie i bez wstydu mówiło o celiakii.

Drodzy rodzice, zachęcam Was do sprawdzania wiedzy, jaką przekazujecie swoim dzieciom. Dziecko z racji swojego wieku i określonego etapu rozwoju wcale nie musi rozumieć pewnych rzeczy tak, jak Państwo sobie tego życzycie. Warto poświęcić czas na to, by poznać świat dziecka oraz to, w jaki sposób kształtują się jego przekonania oraz schematy myślenia o chorobie czy zdrowiu. Gdy zapytałam jedną z mam, czy sprawdza, czego nauczyła się już córka w kwestii diety, uzyskałam odpowiedź: *„Po co? Moja córka ma już 10 lat, więc powinna rozumieć to, co do niej mówię. Mówię jej tyle każdego dnia, tłumaczę"*. Zapytałam wtedy: *„Czy rozmawia pani z córką w celu sprawdzenia tego, co córka już wie, a nad czym warto się jeszcze skupić? Czy pani wie, w jaki sposób córka postrzega przekazywaną przez panią wiedzę?"*. Okazało się, że nie, a rozpoczęcie takich działań pomogło w zrozumieniu postrzegania dziecka, które znacznie różniło się od zapatrywań mamy. Poza tym sprawdzanie wiedzy służy również jej powtarzaniu w umyśle samego dziecka. Przydatne jest w tworzeniu przekonań, które jeśli są poprawne i „optymalnie zdrowe" (a takie być powinny), są krokiem do zdobycia naszego celu. A celem w celiakii, w moim rozumieniu, jest nawyk odżywiania się bez glutenu.

CEL = NAWYK

Każdy z nas dobrze wie, jak ciężko pozbyć się złego nawyku. Jest on wdrukowany w pracę naszego mózgu tak, że działamy często automatycznie. Celiakia daje możliwość uwolnienia się od złych, niezdrowych nawyków żywieniowych z przeszłości z korzyścią dla całej rodziny. Przestrzeganie diety, możliwe (z czasem) jako nawyk, prowadzi do dobrostanu psychicznego, uwalniając nas oraz nasze dzieci od stanów depresyjnych i rozchwiania emocjonalnego. Jak mawiał William James: „Całe życie, jak dalece ma ono określoną postać, nie jest niczym innym niż zbiorem nawyków". Myślę, że warto jeszcze jeden z nich, związany z odżywianiem, przewartościować na rzecz celiakii. Istnieje wiele dowodów, które obrazują, że nawyki żywieniowe, jakie dzieci przyswajają w okresie dzieciństwa, utrzymują się do okresu dorosłości. Okazuje się, że dorośli wolą jeść produkty, które spożywali jako dzieci, tak więc warto jest znaleźć „zdrowe" znaczenie celiakii, po to, by z czasem nie odczuwać jej w sposób negatywny i łatwo o niej mówić.

Proponuję Państwu pozostawianie większego wyboru swoim dzieciom. Rozumiem, że jest to trudne, podczas gdy liczba produktów bezglutenowych jest ograniczona, a ich koszty zdecydowanie wyższe od pozostałych, glutenowych. Jednak w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych prawo wyboru jest korzystniejsze od przymusu. Łatwiej dziecku, gdy może wybrać zjedzenie płatków bezglutenowych z mlekiem lub chlebka bezglutenowego z miodem, niż gdy musi zjeść jedno z dań. Pozwala to na zachowanie poczucia kontroli i rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji. Poza tym jest to również pewna forma gratyfikacji, ponieważ jeśli wyrażamy zgodę na podjętą przez dziecko decyzję, wpływa to na jego własny obraz oraz poczucie bezpieczeństwa. Stanowi również pewne wzmocnienie w motywacji do kolejnych wyzwań.

MAŁY OBSERWATOR

Chciałabym zwrócić uwagę i przybliżyć krótko wiedzę na temat rozwojowego podejścia do wyborów żywieniowych, w których kładzie się nacisk na rolę uczenia się i doświadczeń. Jak zapewne Państwo zaobserwowali u swoich jeszcze małych dzieci, przejawiały one neofobiczne reakcje na pożywienie (neofobia żywieniowa to długotrwała niechęć do jedzenia w ogóle lub do pokarmów o konkretnej strukturze, zapachu lub smaku). Dzieci w końcu jednak akceptowały i zjadały produkty, które początkowo były niechciane. Wiele badań dowodzi, iż sama ekspozycja na nowe potrawy ma wpływ na wyraźną zmianę preferencji dzieci. Nadzieja więc w mocy eksponowania produktów i potraw (u nas bezglutenowych).

Jeśli będziemy pokazywać dziecku mnogość potraw i produktów bezglutenowych, jest szansa, że nawet te nielubiane po jakimś czasie uda się włączyć w jadłospis dziecka.

Istnieją badania dowodzące, że dzieci dobrze radzą sobie z rozpoznawaniem warzyw i skłonne są ich skosztować, jeśli produkty te kupowane są przez ich rodziców. Jeśli dzieci towarzyszą Państwu w zakupach bezglutenowych, jest to właśnie eksponowanie, które wpływa na ich preferencje żywieniowe. Znaczącą rolę w uczeniu przez obserwację mają postawy rodziców, a wiele badań uwypukla pozytywny związek między tym, co jadają dzieci i rodzice. Zachowania (wynikające z przekonań na temat żywienia) oraz nawyki żywieniowe rodziców mogą wpływać na zachowania dzieci.

Drodzy Państwo, dzieci to doskonali obserwatorzy i eksperci. Często naśladują nas dorosłych. Zachęcam więc Państwa do włączania dzieci w robienie zakupów. Angażujmy małych celiaków w poszukiwanie przekreślonego kłosa na produktach w sklepach, do wspólnego czytania etykiet. Zachęcam do przyrządzania posiłków oraz spożywania ich razem z dziećmi. Wspólne zasiadanie przy stole to doskonały moment na rozmowę o samym posiłku. I lepiej jest powiedzieć dziecku, że dana potrawa „jest smaczna" i rozwinąć temat smaku, niż to, że jest tylko „dobra" lub „zdrowa dla dziecka". A jeśli mówimy, że jest dobra i zdrowa, warto więcej rozmawiać o tym, co może to oznaczać.

Uczenie się dzieci przez obserwację (zwane również modelowaniem), można także analizować w kontekście relacji z rówieśnikami. Istnieje wiele badań, których wyniki pokazały, że dzieci obserwujące zachowania konsumpcyjne rówieśników przejawiają zmiany preferencji żywieniowych. Obserwowanie innych podczas jedzenia wpływa zatem na zmianę preferencji pokarmowych, czego dowodem były nadsyłane przez Państwa opinie oraz podziękowania po koloniach bezglutenowych. Dzieci chętnie modelowały zachowania żywieniowe innych dzieci. Dlatego też w procesie akceptacji diety bezglutenowej ważne jest, aby korzystać z każdej możliwości, w której dzieci bezglutenowe mogą przebywać ze swoimi bezglutenowymi rówieśnikami.

UCZUCIA W NAGRODĘ

Istnieje wiele poglądów dotyczących nagradzania. Myślę, że każde dziecko ma prawo, aby traktować je poważnie, o czym już wcześniej wspominałam. W mojej ocenie lepiej jest pochwalić dziecko za to, że zjadło bezglutenowe kanapeczki, niż za to, że powstrzymało się od zjedzenia tych, które zawierają gluten. W taki sposób aktywizujemy w zdrowy sposób znaczenie słowa „bezglutenowy". Naszym celem jest, aby dziecko nabrało zdrowego nawyku jadania bezglutenowo. Pamiętajmy, że jest mu potrzebne wsparcie oraz wzmocnienia. Jeśli zależy nam, aby nasze dziecko zjadło przygotowany przez nas posiłek, nie strońmy od nagrody w postaci wyrażania swoich uczuć. *„Jestem bardzo zadowolona/y (z czego?), że zjadłeś obiad. Cieszę się (z jakiego powodu?),*

że zjadłeś obiad. Jestem dumna, że zjadłeś to, co dla ciebie przygotowałam". Chwalmy nasze dzieci, formułując wypowiedzi uwzględniające to, co zrobiło na nas wrażenie. Kiedy posiłkowi podawanemu dziecku towarzyszy pozytywne zainteresowanie osoby dorosłej (opiekunów, rodziców, dziadków), skojarzenie pożywienia z pozytywnym zainteresowaniem zwiększa preferowanie tego pożywienia. Zgodnie z formułą: *„Kiedy zjesz to, co dobrego dla ciebie przygotowałam, będę z ciebie zadowolona"*, idziemy w stronę zdrowego nagradzania. To przykład, w którym w dobry sposób komunikujemy dziecku o swoich odczuciach. Niestety rodzice szukają wielu sposobów gratyfikowania swoich pociech, które często ograniczają się do nagród materialnych. Wydaje się, że nagradzanie wyborów żywieniowych taką drogą zwiększa preferencje dziecka. Kiedy jednak przestajemy regularnie kupować „zabawki", rezultat okazuje się nietrwały.

NAJLEPSZE W CELIAKII JEST TO, ŻE...

Celiakii, z którą przyszło nam się zmagać, należy znaleźć odpowiednie miejsce w schemacie naszych przekonań. Zachęcam Państwa do wypracowania pozytywnego przekonania na jej temat. Faktem jest, że to choroba, na której drodze stoi wiele przeciwności (dostępność produktów, problemy finansowe, społeczne, wychowawcze, emocjonalne, związane z rozwojem dziecka – jego niskiej samooceny, wycofaniem, poczuciem lęku zarówno dzieci, jak i rodziców). Celiakia łączy się z nieustannym poszukiwaniem i sprawdzaniem tego, co glutenowe, a co nie. Wkładamy wiele wysiłku, aby otrzymać w zamian lepsze samopoczucie oraz bezpieczeństwo naszych dzieci. Dlaczego więc nie spróbować nabrać przekonania, że celiakia jest naszym sposobem na życie? Sposobem nie na chorowanie, lecz na lepsze, zdrowsze życie, co pomoże pokonać wiele wymienionych wyżej przeciwności.

Często próbujemy wyliczać to, co w celiakii jest dla nas najgorsze. Pytanie tylko, co takiego nam to daje? Szukajmy tego, co w naszym obcowaniu z celiakią jest **najlepsze**. Szukajmy przy współpracy z dzieckiem. Kontrolując dziecko, pozwólmy dziecku na kontrolowanie nas – sprawdzanie etykiet, wspólne prawidłowe przyrządzanie posiłków. Często rodzice nie doceniają tego, co już osiągnęli w radzeniu sobie z dietą bezglutenową. Oczekują coraz więcej od siebie i od dzieci. Warto jednak zatrzymać się na chwilę, aby przekonać się, jak wiele z tych oczekiwań zostało już spełnionych. Jak wiele postanowień udało się już zrealizować w codziennym życiu. Warto docenić to, ile Państwo już wiecie, ile troski wnosicie w przygotowywanie posiłków. Pozyskujecie nową wiedzę, wyszukujecie nowe produkty, korzystacie z sukcesem z porad innych osób lub sami ich udzielacie. Przyjrzyjcie się Państwo, jak świetnie radzicie sobie jednocześnie w różnych sprawach dnia codziennego (obowiązki domowe, praca). Nie szukajmy tego, czego celiakia nas pozbawia, lecz tego, co już nam dała. Przypatrujmy się efektom, które udało się wypracować od momentu diagnozy. Jak oceniliby Państwo „pierwszy trudny bezglutenowy tydzień", porównując go z etapem, na którym jesteście dzisiaj? Całe Państwa zaangażowanie w dietę dziecka staje się dowodem, ile umiejętności, mocnych stron oraz pozytywnych cech ujawnia się w dbaniu o całą rodzinę.

Czy na pytanie, co dobrego dała nam dieta bezglutenowa, nie udałoby się odpowiedzieć, wymieniając wiele pozytywów? Czy nie jest tak, że dzięki celiakii cała rodzina odżywia się zdrowiej? A może pojawili się nowi ludzie oraz wydarzenia, które nas łączą? Może dzieci zyskały nowe przyjaźnie i nowych bezglutenowych kolegów?

PODSUMOWANIE

Pamiętajmy, drodzy rodzice, że powinniśmy zawsze towarzyszyć dziecku, kiedy ciężko przychodzi mu walka ze starymi przyzwyczajeniami żywieniowymi. Nikt z nas nie odbiera dobrze oceny oraz krytyki. Wzmacniajmy więc, nagradzajmy werbalnie, rozmawiajmy z dziećmi, sprawdzajmy wiedzę, jakiej oczekujemy od nich. Dbajmy o uczucia dziecka, pracujmy nad umiejętnością ich wyrażania. Dopytujmy w sytuacjach trudnych i kiedy odnoszą sukcesy. Zachęcam Państwa do przemyślenia także swoich uczuć w stosunku do diety bezglutenowej. Im szybciej stawicie czoła nieuświadomionym uczuciom, emocjom, które generują nie zawsze dobre zachowania, tym szybciej uchronicie się Państwo od różnych obaw i lęków.

Zacznijcie od poszukiwań tego, co najlepszego dała Wam oraz dziecku celiakia. Celiakia nie określa przecież bycia ani gorszym, ani lepszym od innych. Nie ma magicznych rad ani uniwersalnych odpowiedzi na pytania związane z naszymi trudnościami z celiakią, ponieważ każdy przypadek należy traktować indywidualnie. Postaram się wspomóc Państwa w wypracowaniu właściwego podejścia do celiakii. Mogę pomóc w poszukiwaniu najlepszych sposobów radzenia sobie z przeszkodami w życiu z dietą bezglutenową. Zapraszam do współpracy indywidualnej oraz grupowej. ■

Kilka słów o autorce:

*Katarzyna Lubińska jest psychologiem, Absolwentką Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunkach: Psychologia Kliniczna Człowieka Dorosłego oraz Psychologia Organizacji i Zarządzania. Jest terapeutą Racjonalnej Terapii Zachowania (**Racjonal Behavior Therapy RBT**), obecnie podnosi kwalifikacje zawodowe w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (**TSR**) oraz Systemowym Rozumieniu Rodziny. Obszarami jej zainteresowań są psychologia zdrowia, zaburzenia odżywiania oraz psychodietetyka. Od półtora roku świadomie żyje z celiakią. Współpracuje ze Stowarzyszeniem, pomagając pacjentom w całej Polsce.*

Do pracy z rodzinami, w których dorosły lub dziecko choruje na celiakię, Katarzyna Lubińska wybrała Racjonalną Terapię Zachowania RTZ (Rational Behavior Therapy – RBT), która opiera się na poznawczo-behawioralnej terapii samopomocy psychologicznej. Jest to spójny system psychoterapii i poradnictwa stworzony przez Maxie C. Maultsby'ego, profesora psychiatrii oraz cenionego w świecie psychologii psychoterapeuty. Ta wszechstronna metoda może odnosić się do problemów emocjonalnych, poznawczych, społecznych, związanych z zachowaniem, jakie jednostka napotyka podczas i po diagnozie w kierunku celiakii. Pozwala to na „zdrowy" sposób podejścia do życia bez glutenu.

Kontakt do pani psycholog: psycholog.lubinska@gmail.com

Konkurs **„Moja Wielkanoc bez glutenu”** – wiosna 2013

Dla większości osób na diecie bezglutenowej Święta to czas pełen wyzwań. Czy znajdziemy na świątecznym rodzinnym stole bezpieczne dla nas produkty? Czy ustrzeżemy się komentarzy i uwag na temat naszej diety? Gdzie można kupić bezglutenowe czekoladowe zajączki? Jak sobie poradzić z wielkanocną babą? Każdy z nas ma z pewnością różnego rodzaju mniej lub bardziej wesołe wspomnienia związane ze swoimi bezglutenowymi Świętami. Aby poznać te najciekawsze, w marcu ogłosiliśmy konkurs „Moja Wielkanoc bez glutenu”.
Zapraszamy do przeczytania zwycięskich tekstów.

I MIEJSCE: MONIKA BALINA

„WIELKANOC W KOLORZE RÓŻOWYM”

Misterny splot, warkoczyk wokół soczyście różowego wnętrza. Bazie jak żywe i zajączek z kolorowych groszków. Widziałam dokładnie, jak oczami analizowała każdy centymetr mazurka wielkanocnego – nie dla niej. Jakby pytała, jak jest zrobiony, skąd taka piękna barwa? Nie poskarżyła się, odwróciła wzrok, szukając czegoś dla siebie, może bardziej apetycznego i sycącego dziecięcy, jeszcze głodny kiczu gust. Nie znalazła nic, co trafniej wpasowywałoby się w jej estetykę. Jak eksponaty w muzeum stały na stole różne wielkanocne specjały, których nie mogła „dotknąć”, a co najgorsze czuć było ich przyjemny zapach. A ona, jeszcze taka mała, z dojrzałością, której zazdroszczę jej za każdym razem, kiedy nie potrafię sobie odmówić kolejnej kostki czekolady czy batonika, spokojnie odwinęła swój „prowiant”.

I już miała zacząć odpowiadać na szereg „nieodzownych” pytań zatroskanych gości, gdy nagle zazwyczaj grzeczna *mrunia,* zwabiona niesłyszalnym szelestem skrzydeł domowego mola, postanowiła rozpocząć polowanie. Na nieszczęście kocicy ów pasożyt przelatywał właśnie nad suto zastawionym stołem. Skoczyła więc kotka jak wytrawny myśliwy na stół, przeciskając się zgrabnie między półmiskami. I już miała dokończyć dzieła, gdy równie jak ona podniecona sąsiadka trzepnęła ją w skórę. Zaskoczona kotka rzuciła się do ucieczki, pazurkami zaczepiając o „jajkowaty obrus” i, o zgrozo, o mazurkowe arcydzieło teściowej gospodyni. Różowa masa utworzyła ciekawe wzory na jasnym dywanie. Miny gości były różne, ale ogólnie atmosfera się rozluźniła, a bitwa na pisanki wprowadziła w wesoły nastrój nawet mistrzynię wypieków i jej synową. Zwycięzca potyczki na jajka mógł nieuszkodzoną pisankę zabrać na pamiątkę. O dziwo też miała kolor różowy. ▸

Tylko za oknem jakoś biało – piękna zima tej wiosny zapraszała na spacer i śmingusowe śnieżki. Chociaż brzmi to jak żart, to właśnie nie był Prima Aprilis. Spacer się udał, bo w duszy było jeszcze różowo od mazurków, pisanek i od serdecznej wielkanocnej atmosfery.

II MIEJSCE: EWA BAGIŃSKA

„MOJA BEZGLUTENOWA WIELKANOC"

Wstępem – co by ogarnąć klimat – jestem na diecie bezglutenowej 5 lat. Mój syn, dorosły, właśnie na nią przeszedł. Wyprowadził się z domu wcześniej niż mnie zdiagnozowano, więc nigdy z problemami diety nie borykaliśmy się razem, raczej był kibicem. Dużo wcześniej zdiagnozowano u mnie nietolerancję kazeiny. Pierwsze moje święta bezglutenowe to była właśnie Wielkanoc i była bez ciast w ogóle. Byłam w panice, byłam przerażona, nie ogarniałam. Jak każdy pewnie. Teraz już doszłam do takiej perfekcji, że TADAM. Umiem i makowiec (dla mnie) i mazurek (ogólnie) i sernik (dla Młodego). TADAM będą piękne święta, Boże Narodzenie wypadło znakomicie, a teraz skoro Młody też jest na diecie, to w ogóle miodzio – nie będę robić dwóch żurów i w ogóle zrobię mu Paschę Pracochłonną (przepis na forum). Kiedyś zrobiłam, pychota. Idę na zakupy. Z Maćką. Maćka wlecze się za mną od liceum, raz mnie wkurza, a raz nie. Generalnie śmierć i kalectwo. Czyli przyjaźń. Idziemy na zakupy razem, bo jest łatwiej tak. Na starość to jest ważne. Maćka jest wysoka i ma długie łapy – sięga do górnych półek. Za to jest ślepa z bliska. Ja, ja po operacji oczu, czytam Maćce etykietki. Razem całkiem nieźle ogarniamy. Mam zapisane na kartce, co chcę. Nie ufam memu mózgu. Czytam z kartki:

– I jeszcze papier do pieczenia.

Maćka:

– W tamtej alejce był.

Wznoszę swoje oczka w podążaniu za jej łapą…

– Dobra. Przyniosę ci.

I tak przy każdym ataku mojej sklerozy. Maćka natomiast oczekuje ode mnie recenzji, bo chce się odżywiać zdrowo. Wie, że z racji mojej diety wiem od niej więcej, wiem więcej o zasadzkach, E i innych truciznach.

– Ta śmietana może być? Młoda będzie robiła sernik.

– Nie, ma karagen, fyf, szukamy innej.

Nie ma innej, wszystko zapaćkane jak nie jakąś enigmatyczną skrobią modyfikowaną, to innym be i E. W międzyczasie Maćka wydzwania do córki, bo ile tej śmietany i w ogóle. W sklepie hałas, gorąco, no życie kobiety nie jest łatwe. Nie ma śmietany, która odpowiadałaby naszym normom, przy których normy unijne to mały pikuś jest, o takutki.

Miotamy się między półkami, jestem już przy końcu swojej kartki, której spełnienie skutkowało wielokrotnym Maćki „tambyłodobraprzyniosęci". Ale śmietany nie ma. W końcu jej wzrok pada na niezidentyfikowaną stertę czegoś zapakowanego. Obsługi nie ma w zasięgu – rozcinamy. A jak. I co mamy? Naszą, dokładnie naszą śmietankę 18% bez żadnych dodatków. TADAM. Tadam tadam. Bierzemy ile wlezie, żeby nie zabrakło. Idziemy do kasy. A to Biedronka. Okazuje się, że klasyczne samice – nabrałyśmy więcej i nie wiadomo, czy gotówki starczy, bo kartą płacić nie można. Starczyło, zostało 6 peelenów. Stres stres stres, jeden wielki stres. A za oknem zamieć się zrobiła. A my musimy z tym wszystkim dotrzeć do domu autobusem. Dobrze, dotarłyśmy. Dotarłam. Dzwonię do Młodego, on jeszcze w pracy, że wszystko ok., że pomoże mi tylko w domu i że zrobię mu tę pyszną Paschę Pracochłonną jak on poodkurza i w ogóle miodzio. I słyszę:

– Mama…

– ?

– Mama….

– No że qe?

– Ja jestem bezmleczny przecież, też.

Jestem posiadaczką dużej ilości śmietany i mleka, chce ktoś?

III MIEJSCE: MAŁGORZATA LESIECKA-CZOP

„JESZCZE JEDEN MAZUR DZISIAJ"

Trzy głębokie wdechy i zaczynamy projekt Święta. Dom pełen gości, w porywach będzie 9 osób żądnych kulinarnych i duchowych wrażeń przy suto zastawionym stole. W tym jedna bezglutenowa, wokół której będzie się kręcić cała kuchnia. Z doświadczenia wiem, że najmniej kręcić się w tej kuchni będzie sama zainteresowana. Kilka dni szaleństwa, sprzątanie, zakupy, gotowanie, pieczenie, dekorowanie. A najważniejsze w tym szaleństwie – nie dać się zwariować. Nie zapomnieć, o co w tym naprawdę chodzi, że to zwycięstwo życia nad śmiercią, radość, świętowanie, przeżywanie.

Żeby przeżywać muszę przeżyć. Planowanie i organizacja to klucz. W fazie kuchennej projektu niemal wszystko na mojej głowie, ale podejmuję odważną decyzję, tym razem DELEGUJEMY! *„Maadziaaa! Jak chcesz zjeść w Święta coś słodkiego, to chodź potańcować po tej kuchni!"* Oczywiście zaraz usłyszę, że jak to!, że nie umie, że ja to na pewno zrobię lepiej. Takie chwyty nie działają na menadżera projektu Święta. Menadżer ma swoje chwyty. *„Ja już upiekłam babę drożdżową, mazurka żurawinowego i pomarańczowego z marcepanem. Kuchnia czysta, chcesz mazurka bez glutenu, to do roboty!"* Jeszcze trochę pomarudzi, że kruche ciasto nie wychodzi na tej mące, że to trudne, ale wizja marcepanu i pomarańczowej konfitury na choćby kruszącym się spodzie przeważy.

Na Madzię czeka już pół garnka przygotowanej dwa dni wcześniej konfitury pomarańczowej, na pergaminie suszą się ugotowane w syropie plastry pomarańczy. Zaczynamy od przygotowania marcepanu. *„Coo? Sama mam marcepan zrobić? Żartujesz?"* Ani trochę, paczka płatków migdałowych potraktowana blenderem, do tego cukier puder, olejek migdałowy, kilka kropel koniaku, odrobina wody. Nawet niczego nie rozsypała, brawo! Teraz ciasto. Proponuję z połowy porcji, mazurek będzie jednoosobowy, taki na wyłączność. Mąka, cukier, masło… *„Maamaaa! Ratuuunku!"* Wiedziałam, że to nastąpi. Co się porobiło? Zapomniało się, że z połowy porcji i masło wpadło w mąkę w całości. A zatem będzie jednak wielki mazur. Ale okazuje się, że delegowanie odpowiedzialności czyni cuda! Madzia podejmuje swoją pierwszą samodzielną decyzję w projekcie „mazurek" – połowa ciasta pójdzie do zamrażalnika na ciężkie czasy po Świętach. No to działamy dalej. Żółtka (*Łaaa, się rozlało mi to białko!),* śmietana (*Ale ile to jest łyżka!?).* He, he! Już wiem, co zaraz będzie. *„Maaamo! Tego się nie da wymieszać!"* Walcz, walcz dziecino! Masz czas do wieczora. Tylko pamiętaj, że kruche wyrabia się szybko, żeby nie rozmiękło. No dobra, na etapie wyrabiania trochę pomogłam. Teraz ciasto do lodówki, a młody adept sztuki kulinarnej może odpocząć albo lepiej posprzątać ten bałagan, jaki do tej pory wygenerował.

W drugim etapie pracy nad mazurkiem powinny się pojawić tylko standardowe jęki, że blacha jeździ po stole, że nie da się tego ciasta tak cienko, że ten pergamin to bez sensu. Zatykam uszy, wiem, że jak dojdzie do tego szlaczka dookoła placka, Młoda wykaże się artyzmem i przestanie marudzić.

No i gotowe, ciasto do piekarnika! Myślałam, że moje dziecię może siedzieć z otwartą buzią tylko przed ekranem telewizora, ale okazuje się, że okienko piekarnika też tworzy magię. To chyba ta „magia Świąt". Po 20 minutach cud-spód mazurkowy jest gotowy. Teraz tylko wystygnie i przyjdzie czas na kulminacyjną fazę przedsięwzięcia – zdobienie! Magda

podskakuje jakby miała lat 4 nie 14, fajnie, że coś jeszcze wzbudza w nastolatkach takie pozytywne emocje. *„Mogę już? Mogę już?”* Ano dekoruj, proszę! W kuchni zawirowało, a ja pod skórą czuję to specyficzne mrowienie, sugerujące, że to jeszcze nie koniec katastrof. No i proszę: *„Aaa! Mamo!”* Po raz n-ty odrywam się od rolad i co tym razem? Się zapomniało o marcepanie, który miał stanowić kluczową warstwę między ciastem a konfiturą, cóż, konfitura już na placku. Rozwiązanie tego problemu pozostawiam jednak wykonawcy mazurka i wracam do mięsa. Kątem oka obserwuję, jak wykonawca zgarnia łyżką konfiturę z powrotem do garnka, dość nieporadnie ściera na tarce marcepan, ponownie klajstruje mazurka konfiturą, po czym uff, oddycha z ulgą. Ja też. Jeszcze tylko plastry pomarańczy, kwiatuchy z marcepanowych kulek i oto jest! Voilà! Piękny, bezglutenowy mazurek, specjał dla smakoszy, którzy docenią słodycz z delikatną nutą migdałowej i pomarańczowej goryczki.

Teraz już jestem spokojna o projekt Święta. Madzia dostanie premię za zaangażowanie, a ja może nawet ogarnę wszystkie fazy i etapy, dożyję Wielkanocnego śniadania i przeżyję te Święta pięknie, godnie, z poczuciem dumy z naszych domowych, cudnych tradycji wielkanocnych, których nie zakłóca taki drobiazg, jak brak glutenu w wypiekach. ■

Konkurs plastyczny zaprzyjaźnionego portalu

Tekst: Justyna Kisielewicz, GluNoMore.pl

Konkurs plastyczny pt. „Stwórz własnego glutena” powstał w rezultacie połączenia mojego wykształcenia (magistra sztuk pięknych) oraz celiakii – choroby, którą mi zdiagnozowano niewiele ponad półtora roku temu. Nieraz zastanawiałam się, z czym właściwie walczymy i jak wyglądać może wróg każdej osoby, która właśnie przez gluten cierpi katusze. Inspiracja pojawiła się, gdy któryś już raz z rzędu padło pytanie: „Ej..., a co to jest ten gluten?”. Zapaliłam się więc do udzielania odpowiedzi, zaczynając: „Gluten to takie białko zboża...”. Ale im więcej wyjaśnień udzielałam, tym wyraźniej widziałam wyraz znudzenia na twarzy słuchacza.
Kiedy więc przytrafiła się kolejna sposobność, aby odpowiedzieć na pytanie o gluten – powiedziałam: „Gluten to taki gość...”. Ta mała innowacja w odpowiedzi nie tylko wzbudziła zainteresowanie mojego rozmówcy, ale zaraz rozpaliła wyobraźnię – jak mógłby wyglądać?

Tak oto powstała idea stworzenia anty – maskotki glutenu. Inwencja twórcza oraz niechęć do wroga mogą dać czasami ciekawe rezultaty. W konkursie wzięło udział około 100 osób, które w wyznaczonym terminie nadesłały prace swoje lub swoich dzieci. Ku mojej uciesze znalezienie sponsorów umożliwiło nagrodzenie aż trzech zwycięzców nie tylko nagrodami rzeczowymi, takimi jak kosze delikatesowe czy kosmetyki bezglutenowe, ale także wyjazdem na weekend do gospodarstwa agroturystycznego.

Lista nagrodzonych znajduje się na www.glunomore.pl. ■

Amarantusowe szaleństwo

Tekst: Marta Szloser

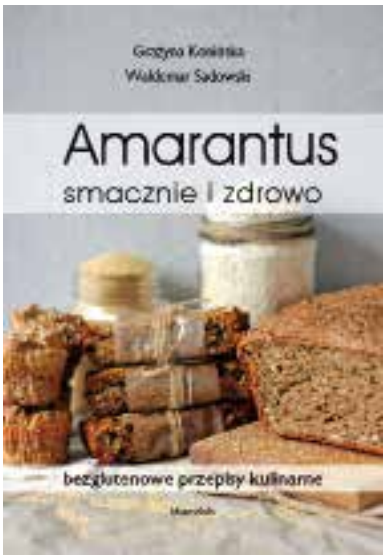
Nazywany „złotem Inków" oraz „zbożem XXI wieku". Zawiera więcej wapnia niż mleko, więcej żelaza niż szpinak, więcej magnezu niż czekolada i więcej błonnika niż owies, do tego mnóstwo witamin i mikroelementów, lekkostrawną skrobię, dużo łatwo przyswajalnego białka, pełen zestaw aminokwasów i cenny skwalen. Nie zawiera glutenu, więc jest bezpieczny dla osób z celiakią oraz na diecie bezglutenowej. Amarantus – smaczny, zdrowy, pożywny. Jeśli nie wiecie „jak to się je", zachęcam do lektury książki Grażyny Konińskiej i Waldemara Sadowskiego, pierwszej polskiej publikacji w całości poświęconej amarantusowym kulinariom.

Amarantus (szarłat) to jedna z najstarszych roślin uprawnych, ceniona już przez Inków oraz Majów. Była nie tylko pożywieniem, lecz także walutą i elementem pogańskich rytuałów. W pierwszym rozdziale książki autorzy piszą krótko o historii i zastosowaniu amarantusa, wymieniają jego liczne zalety oraz dostępne dziś formy – płatki, nasiona, mąki i popping (amarantus „dmuchany", ekspandowany). W rozdziale drugim podają ogólne zalecenia kulinarne (przygotowanie i zastosowanie poszczególnych produktów, wpływ na jakość wypieków), a dwa kolejne poświęcają diecie bezglutenowej (czym jest gluten i celiakia, których produktów należy unikać i jak poradzić sobie z gotowaniem).

Główną treść książki stanowią przepisy podzielone na 9 rozdziałów. Wśród propozycji na śniadania, zupy, dania mięsne, rybne, jarskie oraz przekąski znajdują się m.in. müsli, kilka wariacji na temat gofrów i naleśników, dwie wersje krupniku, kotleciki z indyka, kulki rybne w sezamie, hinduskie klopsiki z ziemniaków i tuńczyka, marchewka z ziołami, placki z jabłkami, tyrolskie knedle serowe z sosem truskawkowym, kapusta kiszona z amarantusem i soczewicą, pasztet z królika, pasta rybna do pieczywa, wytrawne racuchy z boczkiem oraz amarols z makrelą – dla wielbicieli sushi.

Dania te kreatywnie wykorzystują amarantus, jednak zdecydowanie najciekawsze są przepisy na wypieki, stanowiące niemal połowę kulinarnej części publikacji. Brak glutenu nie zmienia znacząco zup czy kotletów, za to bardzo utrudnia pieczenie pulchnych chlebów czy kruchych ciastek. Dla osób będących na diecie bezglutenowej – z konieczności lub, jak ja, z wyboru – każda wypróbowana receptura jest cenną wskazówką, dzięki której nie trzeba rezygnować z pieczywa ani słodkich przyjemności. Sklepy oferują coraz więcej wygodnych „gotowców", jednak producenci dodają do nich tak dużo cukrów, tłuszczów trans oraz chemicznych „polepszaczy", by uzyskać konsystencję zbliżoną do pszennej, że zdrowa dieta bezglutenowa bardzo szybko może zamienić się w niezdrową. Zachęcam, tak jak autorzy książki, do wypiekania własnych pyszności z naturalnych składników. I do polubienia ich oryginalnej konsystencji.

Konińska i Sadowski proponują 25 przepisów na wytrawne wypieki, np. chleb z amarantusem i ciecierzycą, tarta z szynką i szczypiorkiem czy bułeczki włoskie z ziemniakami, oraz 18 ciekawych deserów, m.in. trufle czekoladowe, kaszka z amarantusa à la manna oraz „ptasie chrupki" (z masła fistaszkowego i poppingu). A na koniec aż 30 pomysłów na ciasta i ciasteczka, np. brownie, sernik kajmakowy, muffinki piernikowe, ciasto mandarynkowe, ciasto ze śliwkami i bezą, tarta dyniowa, herbatniki daktylowe, krakersy z cynamonem,



ciasteczka bananowe, babeczki z musem cytrynowym oraz makaroniki kakaowo-orzechowe. W każdym z ponad 160 przepisów jest amarantus!

Przy recepturach znajdziecie liczbę porcji oraz czas przygotowania, a przy niektórych także dodatkowe informacje w ramce: porady, wariacje smakowe, sposób podania. Większość przepisów jest bardzo prosta, nie ma tu wykwintnych, złożonych posiłków. Autorzy nie pretendują do miana mistrzów kulinarnych. Poprzez nieskomplikowane receptury chcą promować amarantus i pokazać na jak wiele rozmaitych sposobów można wykorzystać w kuchni tę cudowną roślinę. Byłoby wspaniale, gdyby przy każdej recepturze widniała piękna fotografia gotowego dania, ale dopracowanie szaty graficznej znacznie podniosłoby cenę... Za symboliczne 9,90 zł otrzymujemy tak oryginalną i przydatną zawartość merytoryczno-kulinarną, że na estetykę wnętrza nie wypada narzekać.

Odkrywanie nowych składników i smaków oraz wiążących się z nimi kulinarnych możliwości to wielka przyjemność. Wystarczą amarantusowe nasiona, płatki, mąka oraz popping, kilka podstawowych produktów i ulubione dodatki, by wyczarować prawdziwe cuda – smaczne i zdrowe. Nie ma drugiej takiej publikacji na polskim rynku wydawniczym. Każdy kto lubi kuchenne eksperymenty, interesuje się zdrowym odżywianiem, dietą bezglutenową oraz mniej znanymi artykułami spożywczymi, powinien mieć tę książkę w swojej biblioteczce.

G. Konińska, W. Sadowski, „Amarantus – smacznie i zdrowo. Bezglutenowe przepisy kulinarne", Ekoprodukt 2013. ■

Marta Szloser – bezglutenowa z wyboru
Pełna wersja recenzji: www.kulinarnaczytelnia.pl
Gotuje: www.nakuchennymprogu.pl

„Świat stoi przed nami otworem, nie bójmy się podróżować”

INDIE

Tekst i zdjęcia: Alicja Lipińska

Indie – nieprzewidywalny kraj o zdecydowanie odmiennej kulturze niż europejska, o kuchni zaskakującej połączeniem smaków, zapachów i aromatów. Ale czy da się podróżować po Indiach bezglutenowo? Otóż tak! Zapraszam w kulinarną podróż po południowej części Indii, w której króluje naturalnie bezglutenowy kokos.

Zanim jednak dolecimy do Indii i będziemy podziwiać odmienność tego kraju, czeka nas długa podróż. Moja, tylko w samolocie, trwała 11 godzin. Może ogarnąć nas niepokój. Czy będziemy przez cały ten czas głodować? Co nam podadzą do jedzenia? Bez obaw! Wystarczy w trakcie rezerwacji biletu lotniczego zgłosić konieczność otrzymania posiłku bezglutenowego podczas lotu i taki właśnie otrzymamy. Zapewni to nam spokojny lot. Posiłki bezglutenowe na trasach międzykontynentalnych podaje większość przewoźników.

DZIEŃ DOBRY MOMBAJ

Gigantyczne, prężne, tętniące życiem miasto z zatłoczonymi, gwarnymi bazarami. Od samego początku pobudzające przez wszechogarniający zapach kadzideł i orientalnych przypraw. Hałaśliwe, a jednak przyciągające. Na ulicach duży wybór miejscowego jedzenia. Ale czy jest to coś, co z czystym sumieniem można zjeść? Ryż, placki, lokalne dania. Ale z czego się składają, co tam jest? W głowie rodzi się tysiąc pytań. Warto wybierać najprostsze dania. I nie tylko dlatego, że są bezpieczne dla nas bezglutenowców, ale też dlatego, że europejskie żołądki mogą nie być przystosowane do lokalnych potraw i przypraw. Ponieważ na śniadanie serwowane są albo placki pszenne albo potrawy z ryżu, ja skusiłam się na ryżowe placki z dwoma piekielnie ostrymi sosami do wyboru i słodką czarną kawą.

GOA PALOLEM BEACH

To idealne miejsce na rozpoczęcie podróży. Można wypocząć, rozkoszując się cudownie ciepłą wodą Oceanu Indyjskiego i palmami rosnącymi tuż przy brzegu. Ponieważ lokalni mieszkańcy codziennie rano wypływają na połowy, wieczorami na plaży rozstawiane są stoły ze świeżymi rybami i owocami morza, a kucharze przyrządzają je na miejscu. To również idealne miejsce turystyczne, w którym dostępne są zarówno ▸

dania indyjskie, jak i europejskie. Do picia świetny jest świeży kokos, a w zasadzie woda kokosowa lub *lassi*, czyli koktajl bazujący na jogurcie i owocach. Ja natomiast korzystałam z ogromu świeżych ryb, warzyw i owoców.

COCHIN, KATHAKALI I LEKCJA GOTOWANIA

Fort Cochin w stanie Kerala to jedna z najstarszych części Indii. Właśnie tu można zobaczyć niesamowite i zachwycające sieci do połowu ryb i skorupiaków Chinese fishing nets, znajdujące się przy nabrzeżach. Tu także znajdują się fabryki, w których przetwarzane i konfekcjonowane są najróżniejsze przyprawy. Przyzakładowe sklepy pozwalają zaopatrzyć się w artykuły pochodzące bezpośrednio z lokalnych wytwórni. Goszcząc w jednym z lokalnych guesthousów, miałam możliwość zgłębienia sztuki kulinarnej południowych Indii. Jest to kuchnia wegetariańska, w której królują ryż, warzywa, kokos i niesamowicie aromatyczne dodatki.
Poniżej podaję przepis na jedno z najbardziej nietypowych połączeń smakowych, jakie miałam okazję próbować. Biała kapusta ze świeżym kokosem. Zaskakujące? Uwierzcie, danie jest pyszne.

SLEEPERY – W DRODZE

Ponieważ przemieszczanie się po Indiach jest dość uciążliwe przez wzgląd na bardzo duże odległości, podróżowałam slepperami, czyli autokarami i pociągami sypialnianymi. Czasem podróż taka trwała nawet 20 godzin. Zabierałam ze sobą zawsze butelkę z wodą i paczkę orzechów. O jedzenie nie musiałam się martwić, gdyż na każdym postoju wbiegał ktoś z koszem pełnym owoców, kanapek, ryżu i *chai chai*, czyli bardzo aromatycznej herbaty parzonej na mleku. Ku mojemu zaskoczeniu w każdym przydrożnym barze można było kupić ryż z przeróżnymi dodatkami. Nie chcąc ryzykować, wybierałam „pewniaka", czyli *jerra rice* – ryż z prażonym kminkiem. Nawet mnie zaskoczyło, że tak bardzo go polubiłam.

Przepis na kapustę z kokosem

Kapustę drobno szatkujemy, płuczemy pod wodą i odstawiamy do odsączenia. Do garnka wlewamy 3 łyżki oleju kokosowego. Gdy olej będzie gorący, dodajemy 4–5 liści curry, 2–3 drobno pokrojone małe czerwone cebulki, 1 łyżeczkę gorczycy. Zmniejszamy ogień i czekamy, aż cebula się zeszkli.
Kapustę umieszczamy w osobnym garnku i gotujemy na małym ogniu 5–7 minut, cały czas mieszając.
W tym czasie do blendera wrzucamy kokos (jeśli nie mamy świeżego, można dodać wiórki kokosowe uprzednio namoczone), płaską łyżeczkę kuminu, 1 chilli w całości, 4 ząbki czosnku, płaską łyżeczkę kurkumy, sól. Wszystkie składniki miksujemy na jednolitą masę.
Kokosowy sos i kapustę przekładamy do garnka z cebulą i dusimy jeszcze przez kilka minut, mieszając. Kapusta powinna być chrupiąca. Gotowe!

MUNNAR – PLANTACJE HERBATY

Mała urokliwa miejscowość położona pośród gór. Otoczona wzgórzami i dolinami porośniętymi soczyście zielonymi krzewkami herbaty, rozciągającymi się aż po horyzont. Wszystko to sprawia, że miejsce to staje się oazą dającą wytchnienie w upalny dzień.
Góry, plantacje herbaty, a nawet wodospady są przepiękne, tu także zaobserwować można rozwiniętą kulturę jedzenia. Codziennie ok. godziny 18.00, kiedy zaczyna się ściemniać, mieszkańcy wystawiają na ulice wózki z jedzeniem. Można skosztować lokalnych potraw bazujących na ryżu, takich jak *appam* (placki), *idiyappam* (gniazda z makaronu ryżowego) czy też *biryani* (ryż z wegetariańskimi dodatkami). Wszystkie naturalnie bezglutenowe i naprawdę smaczne.
Mnie osobiście szczególnie przypadły do gustu placki *appam*. To mieszanka mąki ryżowej, ryżu, mleka kokosowego i oleju, pieczona na bardzo mocno rozgrzanej patelni. Warto poeksperymentować w kuchni, gdyż placki te pasują do większości indyjskich dań.

MADURAJ

Ostatnim punktem podróży po południowych Indiach był Maduraj. Święte miasto, w którym znajduje się największy cud architektury sakralnej Południa – świątynia Minakszi. Imponujący kompleks budowli z czterema przebogato zdobionymi wieżami, wykonanymi w całości rękoma lokalnych artystów. Pielgrzymują do nich całe rodziny, a w mieście można spotkać wielu religijnych hindusów (pielgrzymów). Ludzie są przemili, uśmiechają się, zaczepiają. Pozytywną, mistyczną energię czuć w całym mieście.

PODSUMOWANIE

Czy wyjazd mnie usatysfakcjonował? Tak. Wróciłam z nowymi doświadczeniami, pełna pozytywnej energii i z głową przepełnioną pomysłami na bezglutenowe dania.
Indie to kraj, który zaskakuje na każdym kroku. Na przykład tym, że kawa jest niemiłosiernie słodka, a po godzinie 12:00 ▸

w tradycyjnej indyjskiej jadłodajni już się jej nie podaje. Tym że ruch jest lewostronny, że każdy jeździ jak chce (jeździ się na czerwonym świetle), że taksówki nie mają lusterek lub tym, że to mężczyzna ma zawsze pierwszeństwo. Ale takie są właśnie uroki tego kraju i myślę, że skusiłabym się na powtórny wyjazd, chociażby dlatego, że ludzie uśmiechają się do siebie, a na licznych straganach można kupić świeże orzechy kokosowe i delektować się przepyszną „wodą mleczną" wprost z kokosa – coś wspaniałego.
Wybierając się do Indii, warto poznać kilka podstawowych zasad. Z Hindusami ZAWSZE należy się targować, ponieważ szanujący się kupiec poda cenę nawet pięciokrotnie wyższą. Nie miejmy więc wyrzutów sumienia. Targujmy się. Kolejną ważna zasadą jest to, że w Indiach nic nie jest pewne! Kiedy zarezerwujemy pokój noclegowy, nie zdziwmy się, jak przyjedziemy do hotelu a rezerwacji nie będzie. Na pewno dostaniemy propozycję noclegu w 2 lub 3 razy droższym pokoju. Nie dajmy się na to nabrać, nalegajmy i naciskajmy na tani pokój. Zapewne coś znajdą! Wracając do zasady, że w Indiach nic nie jest pewne, niech nie zdziwi nas fakt, że kiedy czekamy na autobus lub pociąg, może się zdarzyć, że on nie przyjedzie! Na peronach widać kto jest turystą, a kto mieszkańcem Indii. Turyści przestępują z nogi na nogę, niecierpliwiąc się kiedy przyjedzie autobus, natomiast Hindusi czekają, uśmiechają się i mówią „jak przyjedzie, to będzie".

Dlatego warto planować podróż z duuużym zapasem czasowym. Szczególnie jeśli mamy dojechać na lotnisko. Lepiej przyjechać 2 dni za wcześnie niż spóźnić się kilka godzin.
Indie to raczej bezpieczny kraj. Jeśli unikamy „podejrzanych" miejsc i wędrówek w środku nocy, nie mamy się czego obawiać. Jedyną rzeczą, która sprawiała, że byłam zdenerwowana i spięta, były podróże. Cały swój dobytek nosiłam w jednym dużym plecaku (także najważniejsze dla mnie – leki i insulinę). Niestety przewoźnicy w Indiach bardzo często gubią bagaże. Ten fakt bardzo mnie niepokoił – co bym zrobiła bez insuliny? Na szczęście mój plecak wrócił wraz ze mną w całości.
Największym wyzwaniem dla Europejczyków są robaki i różnego rodzaju żyjątka. Indie są niesamowicie brudnym krajem, w związku z tym na każdym rogu można spotkać karaluchy, pluskwy i owady. Dlatego mocne nerwy czasem są bardzo potrzebne.
Wiedziałam, iż w tym kraju jest zupełnie inna flora bakteryjna niż w Europie, w związku z tym zaszczepiłam się na dur brzuszny oraz żółtaczkę typu A (pokarmową), piłam wodę butelkowaną, nie pozwalałam dodawać kostek lodu do napojów i jadałam w miejscach, do których chodziło najwięcej Hindusów. Wychodziłam z założenia, że jeśli miejscowi tam jedzą, to nam też nic nie grozi (i tak też było.... to były najbezpieczniejsze miejsca). Wybierałam ryż z różnymi dodatkami, a było ich całe mnóstwo od szczypiorku, po kminek, jajko, warzywa i krewetki, czy też orzechy nerkowca. Unikałam natomiast potrawy, która nazywa się *biryani*, a to dlatego, że jest to ryż z dodatkami i z sosem (bojąc się, że sos mógłby być zagęszczony mąką, wolałam nie ryzykować).
Bezpieczne były również ryby i owoce morza, gdyż przyrządzano je na grillach lub paleniskach, dodając świeże warzywa.
Wróciłam do domu dumna, że nie uległam pokusie, którą były pięknie pachnące, chrupiące placki chlebowe.
Indie to mieszanka kultur, religii, zapachów i kolorów. Będą dla mnie inspiracją w tworzeniu bezglutenowych dań i nauką pozytywnego podejścia do życia.
Na zakończenie jeszcze jeden łatwy i szybki przepis: na **kokosowe krewetki**, które mogą być przystawką lub dodatkiem do ryżu Basmati.

Składniki:
- 12 sztuk surowych krewetek tygrysich
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu w proszku
- świeży imbir
- 2–3 ząbki czosnku
- 3 średnie cebule
- olej kokosowy
- sól

Przygotowanie:
Do garnka wrzucamy krewetki, kurkumę, pieprz, sól, drobno poszatkowany świeży imbir, czosnek i jedną pokrojoną cebulę. Składniki zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu. Gdy woda odparuje, wyjmujemy krewetki. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i smażymy krewetki, aż się zrumienią. Na oddzielnej patelni rozgrzewamy olej kokosowy i szklimy 2 drobno posiekane cebule z dodatkiem soli. Usmażone krewetki polewamy aromatyczną kokosową cebulą i podajemy z ryżem Basmatii.

Smacznego !!! ■

Alicja Lipińska ma 29 lat. Mieszka w Gdańsku i tam też pracuje. Od 28 lat zmaga się z cukrzycą, od niedawna jest również na diecie bezglutenowej. Mimo to postanowiła podjąć ryzyko i wyjechać na miesięczną wyprawę do Indii. Podróżowała z dwiema współtowarzyszkami. Fundusze na podróż zbierały samodzielnie. Po południowej części Indii podróżowały lokalnymi środkami transportu, a mieszkały w guesthousach i tanich hotelach.

Berlin bez glutenu

Tekst: Justyna Kisielewicz

Dieta bezglutenowa nastręcza wielu problemów. Po rozwiązaniu tych prozaicznych, pojawiają się kolejne, na przykład stosowanie diety podczas podróży. Na szczęście są na świecie takie miejsca, gdzie oprócz biletu i dobrego humoru nie trzeba ze sobą zabierać walizek wypełnionych po brzegi bezglutenowym prowiantem. Jednym z nich jest niemiecka stolica – Berlin, w którym możecie najeść się bezglutenowo do syta.

GDZIE NA ZAKUPY

Bio Company – to sieć sklepów nie tylko o charakterze bio i eko, ale także glutenfrei, czyli serwująca żywność bezglutenową. Sklepy tej sieci znajdują się w każdej dzielnicy Berlina. W całym mieście jest ich aż 27! Adresy wszystkich znajdziecie na stronie internetowej www.biocompany.de.
Sklep, który odwiedziłam, mieści się na Wilmersdorfer Strasse 107. Znajdziecie w nim wiele rodzajów chleba (zwykły, biały chleb, dyniowy, słonecznikowy czy ciemny). W punktach, w których chleb wypiekany jest na bieżąco, kupicie także bezglutenowe bułeczki.
Duży wybór słodyczy znajdziemy głównie na regałach zarezerwowanych w całości dla produktów bezglutenowych. Pozostałe produkty nie są niestety umieszczone osobno, więc trochę czasu zajmie wam znalezienie tego, co trzeba.
Ciekawostkę stanowią, rzadko jeszcze u nas spotykane, mąki z kasztanów, ciecierzycy, miłki abisyńskiej czy kokosa.
W sieci sklepów Bio Company znajdziecie także duży wybór płatków śniadaniowych, wafli ryżowych, makaronów czy dodatków do ciast.
W dziale z alkoholem każdego (dorosłego) celiaka cieszyć będzie nie tylko pokaźny wybór bezglutenowego piwa, ale przede wszystkim jego niska cena (około 1€; do każdej butelki dodawana jest kaucja w wysokości około 0,08€).

Edeka Reichelt – to kolejne warte odwiedzenia miejsce. Bezglutenowy asortyment jest co prawda skromniejszy niż w Bio Company, ale ten sklep ma aż 54 punkty sprzedaży w Berlinie. Adresy: www.reichelt-berlin.de.
Supermarket nie ma konkretnego profilu, ale kryje między regałami produkty z logo przekreślonego kłosa. Ich wypatrzenie, choć niełatwe, cieszy niższą niż w Bio Company ceną. W Edeka Reichelt znajdziemy dość podstawowe produkty: kukurydziane makarony, budynie i mąkę (głównie firmy Seitz). Ze słodyczy sklep proponuje na przykład produkty polskiej firmy – Goplana. „Rajskie mleczko" kupicie za niewiele ponad 3€. W Edece Reichelt na pewno nie znajdziecie bezglutenowego piwa czy świeżego bezglutenowego chleba.

Alnatura to kolejna i – tak jak w przypadku wyżej opisanych – łatwa do znalezienia sieciówka. Sklep ma dziewięć punktów na terenie całego Berlina. Odwiedziłam Wilmersdorfer Arcaden, centrum handlowe położone w dzielnicy Charlottenburg na Wilmersdorfer Strasse 46. Tutaj wybór jest rzeczywiście bogaty.
Zaraz przy kasach znajduje się niewielka, wydzielona strefa produktów bezglutenowych, która w założeniu ma znacznie przyspieszyć robienie zakupów. Jednak jej pomysłodawcy nie do końca chyba przyłożyli się do swej pracy. Po dokładnym obejrzeniu sklepu szybko okazuje się, że wiele produktów bezglutenowych znajduje się poza wyznaczoną strefą.
W ofercie znajdziemy różne desery, lody i przyprawy w proszku, dmuchany ryż, amarantus, płatki kukurydziane i inne. ▸

Ze sklepów Alnatura i Bio Company szczególnie polecam bezglutenowe piwo Neumerkter Lammsbräu, które w Polsce będzie dostępne prawdopodobnie dopiero w 2015 roku. Póki co, jego nie tylko bezglutenową, ale też i bezalkoholową odmianę, możemy nabyć w sklepach Organic Farma Zdrowia za około 12 zł za butelkę!

GDZIE COŚ ZJEŚĆ

Pizza

Wielbicieli pizzy w wariancie bezglutenowym z przyjemnością informuję, że w Berlinie znajdziemy co najmniej kilka miejsc, które ten smakołyk serwują. Pierwszym z nich jest niewielka, bardzo kameralna restauracja przy Savignyplatz – Simela Pizza & Focaccia. Ta restauracja serwująca o każdej porze dnia pizzę (a warto pamiętać, że większość restauracji w Berlinie serwuje obiady od godziny 18) oferuje ją na bazie ciasta z mąki gryczanej w cenie od 11,90€. Pizza jest przygotowywana na oddzielnym stanowisku i pieczona w oddzielnym piecu, a podawana na drewnianych okrągłych deskach wykładanych folią aluminiową. Te środki ostrożności nie są objawem nadgorliwości, ale przezorności, bo restauracja serwuje także pizze glutenowe.

Obsługa dobrze posługuje się językiem angielskim, więc bez problemu i zdziwienia przyjmie zamówienie na danie bezglutenowe. Dodatkowo, jeżeli rozmiar pizzy okaże się zbyt duży, pozostałą część obsługa pakuje na wynos. Zapewniam, że na zimno także jest smaczna!

Simela Pizza i Focaccia – Kantstrasse 146 10623 Berlin; godziny otwarcia: poniedziałek – środa: 12:00–23:00, czwartek –sobota: 12:00–01:00, niedziela: 14:00–22:00; ceny pizzy bezglutenowej: od 11,90€.

Kolejnym wartym polecenia miejscem przygotowującym bezglutenową pizzę jest Cielo di Berlino. Tańsze niż w wyżej opisywanej Simeli pizze, bo dostępne już od około 8€, także pieczone są na mące gryczanej. Niższa cena wpływa jednak na rozmiar mniejszy w stosunku do pizzy z Simeli. Na deser można zamówić na przykład muffinkę za około 2€. Warto podkreślić, że pizzeria proponuje także ser bez laktozy. Wybierając to miejsce na posiłek, musicie jednak pamiętać, że pizzę zamawiać można dopiero od godziny 16:00 (w niedzielę od 14:00).

Cielo di Berlino, Monumentenstrasse 31 10829 Berlin; www.cielo-di-berlino.de; godziny otwarcia: poniedziałek – piątek: 12:00–24:00, sobota: 16:00–24:00, niedziela: 14:00–23:30; ceny od około 8€.

Jak u mamy

Cafe Eis Voh to miejsce, które polecam szczególnie. Nie tylko z powodu naprawdę pysznego jedzenia, ale także z powodu atmosfery tworzonej przez rodzinę, która prawie dwa lata temu otworzyła to magiczne miejsce, przyciągające tłumy oraz mające już stałych klientów.

Właściciele tej klimatycznej kawiarni są jednocześnie twórcami ciast i lodów, z których wszystkie są bezglutenowe, a dodatkowo niektóre bezlaktozowe. Jak zapewnili mnie właściciele, w kuchni nie używa się żadnych zbóż, a więc nie ma obaw o czystość przygotowywanych ciast i lodów pod względem zawartości glutenu. Szeroki wybór ciast i tortów może przyprawić o zawrót głowy i niekontrolowane zakupy. Sama dałam się ponieść smakom, a wyprawa na ciasto i lody zamieniła się w zakupy na wynos. Zanim jednak dałam się uwieźć słodyczy miękkiego i niekruszącego się bezglutenowego ciasta, zaproponowano mi spróbowanie domowej zupy (cena za porcję to 2,90€). Zdecydowałam się na krem z dyni, do którego przy drobnej dopłacie 0,30€ podawane są dwie

kromki podgrzanego, bezglutenowego chleba. Serwowane są także Spätzle, Chilli oraz kilka jeszcze innych dań, które zawsze wymienione są na tablicy obok drzwi.

Na miejscu oprócz ciepłego dania, deseru w postaci ciast lub lodów, można też spróbować piwa (także Lammsbräu) w nieco wyższej cenie, bo za około 1,90€.

Eis Voh, Bio Eiscafe Bundesallee 118, 12161 Berlin; między stacjami metra U9: Friedrich-Wilhelm-Platz i Walther-Schreiber-Platz; www.bioeis-berlin.de; godziny otwarcia: poniedziałek – niedziela: 11:00 do 20:00 (ale także do ostatniego klienta).

Coś z górnej półki

Poszukiwaczom wyszukanych smaków polecam restaurację Essen Fassen, która z powodu dań opisanych iście poetycko w menu, może jednak nieco uszczuplić portfel.

Wydawane od godziny 18:00 obiady lub kolacje z Abendkarte zdecydowanie przekraczają kwotę 10€ za porcję. Jeżeli więc wybór padnie na sznycel w panierce, trzeba liczyć się z wydatkiem rzędu 17,90€. Nie są to jednak pieniądze źle wydane, bo potrawa zdecydowanie zaspokoi nawet wybredne podniebienie. Bezpłatnym dodatkiem do dań jest podawany przed posiłkiem rodzaj przecieru/kremu w niewielkiej szklaneczce, o smaku uzależnionym od humoru kucharza. Ja akurat trafiłam na przecier z czarnej marchwi, który – krótko mówiąc – miał ciekawą konsystencję, a dodatkową jego zaletą była... niewielka ilość.

Sznycel warto popić bezglutenowym piwem, o którym już wcześniej wspominałam. Także tutaj znajdziemy Neumarkter Lammsbräu w wysokiej cenie, bo aż 2,80€.

Essen Fassen Knesebeckstrasse 89, 10623 Berlin; Lunch: środa–piątek 12:00–14:30; obiad/kolacja: poniedziałek–sobota od 18:00.

Z odwiedzonych przeze mnie miejsc zdecydowanie najdroższym jest Sauvage. Restauracji przyświeca popularna ostatnio moda na dietę paleo. W związku z tym Sauvage nie tylko nie podaje zbóż, ale też przetworzonych: skrobi, nabiału, olejów czy cukrów. Zjemy tu mięso ze zwierząt hodowanych na wolnym wybiegu, dziko łowionych ryb, orzechów, ziaren oraz ziół. Ta dieta nie tylko ma oczyścić organizm przez ogólną poprawę kondycji skóry, przyspieszenie metabolizmu, czy przyrostu tkanki mięśniowej, lecz również wzmocnić układ odpornościowy i doprowadzić organizm do stanu harmonii i równowagi.

Tyle na temat teorii, a co z praktyką? Przed pójściem do restauracji konieczna jest rezerwacja. Wysokie ceny w Sauvage mogą zniechęcać potencjalnych klientów. O ile przystawki balansują na granicy około 8€, o tyle za danie główne składające się np. z wołowego steka i puree z bakłażana trzeba zapłacić około 30€. Deser to wydatek rzędu 7–10€.
Jeżeli wasze podniebienie zaspokoi choćby pizza, raczej odradzam to miejsce.
Sauvage Pflügerstrasse 25 12047 Neukölln Berlin; godziny otwarcia: poniedziałek-niedziela: 18:00–23:30, płatność tylko gotówką.

CO WARTO WIEDZIEĆ?

W Berlinie na ogół nikt, kto nie włada językiem niemieckim, nie powinien mieć większych problemów z porozumieniem się. Wiele osób pracujących w restauracjach całkiem nieźle, a przynajmniej w stopniu zadowalającym, jest w stanie dogadać się po angielsku z klientem, który na przykład cierpi na celiakię lub jest uczulony na gluten. Ponieważ jednak jest to kraj niemieckojęzyczny, warto znać kilka zwrotów, które ułatwią nam komunikację.

Strona niemieckiego Stowarzyszenia Chorych na Celiakię to Deutsche Zöliakie Gesselschaft: **www.dzg-online.de**.

Pozostaje mi tylko zaprosić was do Berlina i życzyć smacznego. ■

Nie mogę jeść nawet najmniejszych ilości glutenu, który jest w pszenicy, życie czy jęczmieniu:
Ich darf keine Glutenprodukte zu mir nehmen. Das Gluten findet man in Weizen, Roggen und Gerste.
Mam nietolerancję glutenu:
Ich habe eine Glutenunverträglichkeit.
gluten – ***(das) Gluten***
pszenicę – ***(der) Weizen***
mąkę pszenną – ***(das) Weizenmehl***
chleb – ***(das) Brot***
makaron – ***(die) Pasta/Nudeln***
sos sojowy – ***(die) Sojasoße***
orkisz – ***(der) Dinkel***
jęczmień – ***(die) Gerste***
żyto – ***(der) Roggen***
Choruję na celiakię: ***Ich leide an Zöliakie.***

Beztroskie wczasy
dla osób z celiakią

Z panią Marią Puscas, właścicielką biura podróży Puscas Travel, organizującą bezglutenowy wypoczynek na Węgrzech, rozmawia Grażyna Konińska.

Maria Puscas: Jestem Polką, mieszkam na Węgrzech od 35 lat. Przyjechałam tutaj – jak to się mówi – za mężem – mam męża Węgra. Bardzo mi się tutaj spodobało i do dzisiaj mieszkam w Budapeszcie. Studia skończyłam jeszcze w Polsce, na AWF w Katowicach, jestem magistrem rehabilitacji i cały czas pracuję w swoim zawodzie. W ostatnich latach jest to rzadko spotykane (śmiech). Ludzie zmieniają miejsca zamieszkania, zmieniają zawody.

Grażyna Konińska: Gdzie Pani poznała męża?

Na Węgrzech. Przyjechałam z moim bratem i przyjaciółką na tydzień do Budapesztu. W pociągu poznaliśmy miłego człowieka, który jak się okazało był najlepszym przyjacielem mojego przyszłego męża. Umówiliśmy się na wspólne zwiedzanie Budapesztu. Przyszedł ze swoim przyjacielem. Oczywiście nie wiedziałam wtedy, że to będzie mój mąż. Porozumiewaliśmy się po rosyjsku. Dobrze uczyć się jakiegoś wspólnego języka. W ten sposób młodzi z różnych krajów mogą się porozumieć – w tamtych latach wspólnym językiem był rosyjski. Poznaliśmy się, zakochaliśmy, no i mąż przywiózł mnie tutaj. Mamy dwoje dzieci. Bardzo dobrze się tutaj czuję i nie żałuję swojej decyzji. Bardzo lubię Węgrów i wiem, że Węgrzy lubią Polaków. Czuję ich sympatię i to, że mnie akceptują.

Które zwyczaje przeważają w Pani domu? Woli Pani święta po polsku, czy po węgiersku?

Po polsku. Jednak matka dominuje (śmiech). Kto gotuje, ten trzyma tradycję. Z tym że na Święta Bożego Narodzenia prawie zawsze do tej pory jeździliśmy do Polski, do rodziców, do mamy. I tego nie mogę zmienić. Nawet chciałam przenieść tę tradycję do naszego domu, ale się nie da. Bo syn jest żonaty, mieszka daleko. On tak bardzo nie tęskni za tymi tradycjami. Wprawdzie zupa grzybowa zawsze musi być na stole w Wigilię, ale nie ma tej potrzeby rodzinnego świętowania. Za to moja córka musi do babci jechać na prawdziwe święta. Prawdopodobnie to ona będzie kontynuowała tradycję.

Zgłosiła się Pani do Stowarzyszenia z propozycją współpracy na przyszłość.

Tak.

Skąd w ogóle wziął się ten pomysł?

Pomysł się wziął z tego, że dzieci dorosły i postanowiliśmy założyć rodzinne biuro turystyczne, które będzie organizowało pobyt turystów na Węgrzech. Miasto Heviz jest ▸

w moim sercu, więc zainteresowałam się tam hotelami, które spełniałyby kilka warunków: aby było niedrogo, by turysta z Polski dobrze się czuł i żeby był jednak zachowany pewien standard. Trafiłam na hotel Helios, rozmawiałam z paniami od marketingu, bardzo sympatyczne. Pokazały mi cały hotel, ale najbardziej mnie zainteresowało, że mają bardzo duży asortyment potraw dla osób, które cierpią na alergię pokarmową. To mnie zaciekawiło, chociaż w ogóle nie słyszałam o takiej chorobie, jak celiakia. Chciałam się dowiedzieć czegoś więcej o tym schorzeniu. No i stwierdziłam, że chory na cukrzycę może sobie coś tam zjeść i wziąć lekarstwo, ale celiakia to jest bardzo poważna choroba, którą właściwie leczy się tylko dietą. Stwierdziłam, że skoro hotel ma certyfikat i bardzo poważnie do tego podchodzi, a przede wszystkim pani dyrektor tego hotelu jest sama chora na celiakię, więc jest to autentyczne, można to polecać innym osobom. Chciałam robić coś innego niż wszyscy, jakąś inną grupę turystów tutaj przywozić, nie taką zwykłą, a właśnie osoby, które mają kłopoty z wypoczynkiem na wakacjach. Padło hasło: beztroskie wczasy dla osób z celiakią. Zaczęłam szukać kontaktu.

Czy to Pani hasło?

Trochę moje, trochę tego hotelu, takie wspólne działanie. No więc zaczęłam szukać kontaktu. Internet jest jednak doskonałą rzeczą. Znalazłam w Warszawie. Ale mówię, ta Warszawa za daleko. Chciałam nawiązać osobisty kontakty. Znalazłam więc oddział w Krakowie, pana Rafała Wałczyka. Moi rodzice mieszkają blisko Krakowa, więc była okazja, żeby się zobaczyć. Podczas spotkania opowiedział mi dużo rzeczy o celiakii (sam ma dziecko z celiakią). To on zaproponował, żebym się skontaktowała ze Stowarzyszeniem w Warszawie, bo tam jest cała dusza i serce tego Stowarzyszenia. Napisałam list do pani prezes Małgorzaty Źródlak. Odpisała mi, była bardzo otwarta na ten pomysł. Prosiła o jakiś certyfikat.

Czy ten certyfikat, który posiada hotel, jest wydany przez węgierskie stowarzyszenie?

Tak. Są regularnie sprawdzani, kontrolowani.

Sama widziałam, że wszystko jest na najwyższym poziomie.

A dlaczego Heviz? Bo oprócz dietetycznych potraw w hotelu w Hevizie jest jezioro z wodą termalną położone na obszarze 4500 m2. Woda na powierzchni ma ok. 34°C, jest bardzo głęboka. Wiele źródeł się tam łączy, wypływają z głębokości ponad 50 m (proszę się nie obawiać, przy brzegu jest płytko). Woda zawiera dużo minerałów, które leczą choroby reumatyczne, ale też po złamaniach, urazach, człowiek szybciej dochodzi do zdrowia. Ta woda leczy niektóre choroby skóry i bezpłodność u niektórych kobiet.

Czy długo trzeba się moczyć, np. przy problemach ze stawami?

Zaleca się przynajmniej tygodniową kurację. Codziennie trzy, cztery razy na dzień po pół godziny z przerwami na odpoczynek między tymi kąpielami. Sam hotel ma ten atut, że ma własne źródło i basen na miejscu. Wodę z tego źródła można też pić – taka kuracja pitna również działa bardzo dobrze na choroby reumatyczne, na niektóre sprawy kobiece. Hotel jest podzielony na dwie części: wellnesową (centrum odnowy biologicznej) i leczniczą, gdzie oprócz okładów błotkiem, masaży, jest basen z wodą termalną. Do części leczniczej schodzi się z pokoju w szlafroku, nie trzeba nigdzie wychodzić. Korzystanie z basenu jest uwzględnione w cenie pobytu. Najlepiej skorzystać z pakietu tygodniowego, bo jest najbardziej korzystny cenowo. Małe dzieci nie mogą korzystać z hotelowego basenu z wodą leczniczą, nie jest to dla nich wskazane.

Poza tym hotel jest przyjazny dla rodzin. Z dziećmi najlepiej przyjeżdżać w czasie ładnej pogody, ponieważ główne atrakcje są na powietrzu. W hotelowym parku jest basen (już ze zwykłą wodą) i plac zabaw, są rowery do wypożyczenia. Można wybrać się na wycieczkę rowerem wokół Balatonu – zajmuje to 2 dni. Są przepiękne trasy przez las z dziką przyrodą. Nad Balatonem (5 km od Heviz) są plaże, idealne dla dzieci. Północna część Balatonu obfituje w winorośle, winnice, piwnice nawet 260-letnie. Dla dorosłych to duża atrakcja. Wino w małej ilości jest na zdrowie, a w dużej ilości jest lekarstwem (śmiech). Atrakcją dla dzieci są ruiny zamku w Suveg i pokazy rycerskie. Można tam pojechać kolejką, a wracać spacerem. 2 km stąd jest specjalna góra z piwnicami i winnicami, można tam testować wino. Mają tam też program folklorystyczny na bardzo wysokim poziomie. Folklor węgierski jest bardzo bogaty i piękny. Można też zobaczyć jak z odległości 2 m winiarz z pipety wlewa wino prosto do kieliszka.

Takie stare piwnice to rzecz warta obejrzenia.

Tak. Piękne stare sklepienia, sople zwieszające się z sufitu, kolekcja starych butelek, no i wina do degustacji. Białe i czerwone, wytrawne i słodkie, czyste i z dodatkami, na przykład czarnego bzu. Naprawdę warto. Sam hotel również zapewnia wiele atrakcji. Codziennie coś się dzieje.

A może opowie nam Pani o hotelowym menu. Czy była Pani w kuchni? Jak wygląda?

Oczywiście oprowadzono mnie po kuchni. Kuchnia jest ogromna, z wieloma osobnymi pomieszczeniami, dlatego jest w stanie zapewnić bezglutenowość posiłków, pomimo tego, że kucharze sami codziennie wypiekają glutenowe pieczywo. Pilnują, aby skład poszczególnych dań zawsze zgadzał się z recepturą – gotują zawsze z kartką z wypisanym składem potrawy (mimo tego, że zapewne gotowali to samo już setki razy). Wszystko po to, aby przez nieuwagę nie dodać czegoś innego. Ma to sens, ze względu na alergików, każde danie ma dokładny opis tego, co zawiera. Na takiej zafoliowanej karcie są kolorami zaznaczone alergeny, które w danym daniu występują i takie, których nie ma prawa tam być. Tak więc jeśli chodzi o bezpieczeństwo, widać, że znają się na rzeczy i można hotelowi zaufać.

Posiłki są urozmaicone i bardzo smaczne. Szczególnie słodkości – szef kuchni codziennie piecze inne ciasteczka bezglutenowe (na przykład ptysie), po które często sięgają nawet goście niebędący na diecie bezglutenowej. Rewelacja! Idealne miejsce dla wszystkich, dla których ważne jest poczucie bezpieczeństwa, którzy chcą spędzić wakacje bez zastanawiania się, co mogą, a czego nie mogą zjeść.

Dziękuję za rozmowę. ■

Rozmawiała Grażyna Konińska

Włoska idylla
dla bezglutenowców

Tekst: Agnieszka Filip

W wakacje 2013 roku po raz pierwszy od kilku lat wypoczywaliśmy bez samodzielnego przygotowywania bezglutenowych posiłków. Jeszcze do dziś nie mogę w to uwierzyć, ale tak było! Co za ulga! Jaki komfort! Wiedzieliśmy, że włoski rynek spożywczy znakomicie odpowiada na potrzeby celiaków, ale dotychczas korzystaliśmy jedynie z możliwości zrobienia samodzielnie zakupów produktów bezglutenowych. Tego roku trafiliśmy na ofertę Gilli. Nie bez obaw o sumienne dochowywanie standardów w przygotowywanie bezglutenowych posiłków zdecydowaliśmy się na pobyt w jednym z proponowanych przez Gilli hoteli. Takiego żywienia nie spodziewaliśmy się w najśmielszych snach! Pełna wiedza i dbałość o gości, codzienne konsultacje co do preferencji smakowych, bo bezglutenowość posiłku była oczywista, wydzielony stół w odrębnej części sali, niespieszna atmosfera kolacji z widokiem na piękno włoskiego krajobrazu, a nade wszystko rodzinna gościnność właścicieli były ujmujące. Jest to efekt działań Gilli, która znając bolączki turystów-celiaków wyszukuje, szkoli, przekonuje, namawia, zachęca właścicieli domowych hoteli w różnych regionach Włoch, aby wyspecjalizowali się w podejmowaniu celiaków. Robi to z oddaniem i pełną znajomością tematu, zapewniając tym samy dopływ stałych gości-celiaków gospodarzom, a nam tego, czego na urlopie zawsze brakowało: odpoczynku od gotowania. Gilli na miejscu osobiście nas powitała i jak prawdziwy rezydent all-inclusive zapoznała nas z atrakcjami regionu i tym, co praktyczne i warto wiedzieć. Jej troska o nasz komfort sprawiła, że na kolejne wakacje wybieramy się ponownie tam, gdzie zarekomenduje Gilli.

Serdecznie polecam! ■

Kolonie i obóz dla młodzieży w Lądku Zdroju

Tekst: Małgorzata Źródlak

W tym roku zorganizowaliśmy dwa letnie bezglutenowe wyjazdy dla naszych dzieci: kolonie dla młodszych (13–27 lipca 2013) i obóz młodzieżowy dla nastolatków (28 lipca–11 sierpnia 2013). W sumie wyjechało 75 uczestników i 8 opiekunów. Wybraliśmy piękne miejsce – Lądek Zdrój, miejscowość malowniczo położoną w Kotlinie Kłodzkiej, otoczoną górami. Oto wspomnienia najmłodszych kolonistów z pierwszego z wyjazdów:

„Moim zdaniem na koloniach najlepsze było to, że koledzy, koleżanki i wychowawcy byli bardzo mili. Z atrakcji najbardziej podobało mi się wejście na Śnieżnik i Jaskinia Niedźwiedzia. Kolonie były super. Fajnie się bawiliśmy. Były konkursy i śpiewy, ogniska, podchody i inne fajne rzeczy. Na pewno nie zapomnę tych kolonii."

Julka

„Bardzo podobały mi się te kolonie. Robiliśmy tu wiele ciekawych rzeczy, ale teraz opiszę te, które najbardziej mi się podobały. Były to dwie rzeczy. Pierwsza to chodzenie w góry, a druga to pływanie i opalanie się na basenie. Jednak również podobały mi się inne rzeczy np. „Mam talent", „Top model", podchody (z ogniskiem pod koniec), „Jaka to melodia", „Jeden z dziesięciu", „Koło Fortuny" i tym podobne."

Majka

„Wspomnienia z kolonii.
Gdy po raz pierwszy przyjechałam do Lądka Zdrój do ośrodka Geovita, nie znałam nikogo spośród „bezglutenowych rówieśników". Kiedy zostałam zakwaterowana do pokoju postanowiłam poznać moją koleżankę. Najbardziej wspominam górę Śnieżnik, Trojak, na które wchodziliśmy, basen. Och basen.... Najlepsze w basenie było to, że nauczyłam się trochę pływać. Odbyły się oprócz tego zawody sportowe. Podzielono nas na cztery grupy. Wymyślano nazwy i okrzyki grup. Fascynująca okazała się Jaskinia Niedźwiedzia, podchody, muzeum papiernictwa itp. Robiono też dla nas dyskoteki. Chodząc na nie dobrze się bawiłam, a sprzyjająca atmosfera „chwyciła" do tańca. Cieszył mnie konkurs „Mam talent", w którym wygrałam w kategorii Inne talenty. Ooo, chrzest kolonijny. Muszę wam o tym powiedzieć. Więc na początku chodziliśmy kaczką, czyli że trzymaliśmy rękami nasze pięty. Potem chodziliśmy po twardych kamykach. Następnie toczyliśmy się po wodorostach, a później zjeżdżaliśmy ze zjeżdżalni i dostaliśmy „miksturę". Na końcu ochlapano nas wodą z zimnej rzeki, po czym posmarowano nam włosy krochmalem i nadano nam kolonijne imiona. Moje imię to Picasso. Trudno mi opuszczać tak wspaniały ośrodek, rówieśników i opiekunów. Według mnie wychowawcy dobrze się nami opiekowali. To super kolonie. Chciałabym pojechać na nie jeszcze raz."

Patrycja

„Na koloniach było super. Najbardziej podobało mi się ognisko, basen i podchody. Było super i poznałam nowe koleżanki. Codziennie chodziliśmy na basen i dostawaliśmy ciastka. Podobał mi się chrzest kolonijny. Były też fajne dyskoteki."

Laura ▸

Podczas wypoczynku nie było ani chwili na nudę. Obu turnusom zorganizowaliśmy atrakcyjne wycieczki, w tym do Skalnego Miasta, do Jaskini Niedźwiedziej, po Kotlinie Kłodzkiej. Spore zainteresowanie wzbudziły warsztaty czerpania papieru w Muzeum Papiernictwa w Dusznikach czy wizyta w Twierdzy Kłodzkiej. Każdy dzień wypełniony był mnóstwem ciekawych zajęć, zabaw, gier, często organizowanych przez samych kolonistów czy obozowiczów. Oczywiście nie mogło zabraknąć Chrztu Kolonijnego czy Obozowego, który przechodzili uczestnicy wyjeżdżający ze Stowarzyszeniem po raz pierwszy.

Podział na dwa turnusy (dla dzieci w wieku 7–12 lat oraz odrębny dla nastolatków) sprawdził się znakomicie. Uniknęliśmy problemów związanych ze zbyt dużą różnicą wieku między najmłodszymi a najstarszymi uczestnikami, co znacznie ułatwiło pracę wychowawcom. Warto dodać, że spośród ośmiorga opiekunów aż sześcioro albo ma dzieci na diecie bezglutenowej, albo jest na diecie, często od wielu lat, dlatego byliśmy spokojni o ich wiedzę i doświadczenie w tej dziedzinie. Informacyjnie też dodam, że chcąc zapewnić dzieciom wiele różnorodnych atrakcji, zdecydowaliśmy o dofinansowaniu kolonii i obozu ze środków Stowarzyszenia (kwotą około 100 zł na dziecko).

Ogromne słowa uznania należą się Centrum Konferencji i Rekreacji Geovita w Lądku Zdroju. Spotkaliśmy się z wielką życzliwością i chęcią sprostania wymogom diety bezglutenowej, ale też bezmlecznej, bez skrobi pszennej, z wykluczeniem różnych alergenów. Posiłki podawane w Geovicie były nie tylko bezpieczne, ale przede wszystkim smaczne i w takiej ilości, że nikt nie chodził głodny. Geovita to również doskonałe zaplecze rekreacyjne – dzieciaki miały gdzie wypocząć na łonie natury. Było miejsce na ognisko, boiska, plac zabaw, przestrzeń do gier wszelkiego typu, a niedaleko również miejski odkryty basen ze zjeżdżalnią i dużo możliwości pieszych wycieczek po najbliższej okolicy. Zwłaszcza że pogoda dopisała zarówno kolonistom, jak i uczestnikom obozu młodzieżowego.

Oto również i ich wspomnienia (fragmenty):

„Poznałam wielu nowych ludzi, zwiedziłam fajne miejsca i spędziłam cudowne chwile w tym uzdrowisku. Codziennie robiliśmy coś innego. Organizowaliśmy i braliśmy udział w wielu zabawach, tj. „The voice of Lądek", „Bezglutenowe show Pani Łucji", „Familiada", „Bezglutenowy Masterchef" itp. Rzadko mieliśmy czas na nudę."

Ola

„Piszę z ośrodka Geovita jako członek obozu bezglutenowego. Jednego z najlepszych obozów na jakich kiedykolwiek byłem. Zacznę od hotelu. Ośrodek pierwszej klasy ze stołami do tenisa i bilarda, z boiskiem do siatkówki i badmintona, kortem tenisowym, a także z lodówką i telewizorem w każdym pokoju. Ze świetną kuchnią (kolacja zawsze na ciepło). Tutaj odpoczywamy w przerwach między kolejnymi zajęciami, na które składają się wyjścia na basen, podchody, spacery, różne wycieczki i wiele innych. Nie mamy czasu na nudę. Wychowawcy są bardzo restrykcyjni pod względem przestrzegania diety, choć to wychodzi nam przecież na zdrowie. Towarzystwo jest po prostu świetne, cały obóz dobrze się bawi. Jedyne o co proszę, to o dłuższy wyjazd w przyszłym roku."

Szymon

„Obóz dobiega końca, ale w pamięci pozostanie mi na bardzo długo. Skalne Miasto, Kłodzko, Jaskinia Niedźwiedzia... Wycieczki były ciekawe (chociaż nogi bolały nie raz!), a pogoda zawsze sprzyjała. (...) Warto też wspomnieć o diecie tutaj. Panie kucharki stanęły na wysokości zadania! A jaka pizza – pycha! Myślę, że każdy bezglutenowiec może to potwierdzić. Geovita absolutnie zasłużyła sobie na miejsce w projekcie MENU BEZ GLUTENU."

Magda

„Tegoroczny wyjazd okazał się wielkim sukcesem. Widać jak dużo pracy to wymagało. Poza tym trzeba pochwalić ośrodek Geovita, który przyjął nas bardzo gościnnie i z wielkim zaangażowaniem dbał o warunki naszego pobytu. Przede wszystkim posiłki. Kuchnia starała się urozmaicać jedzenie i podali nam nawet pizzę i frytki na kolację! Wszystkich to bardzo mile zaskoczyło. Ośrodek Geovita jest wspaniale przystosowany zarówno do potrzeb żywieniowych (rozmaitych diet itp.), jak i rekreacyjnych. Jest tu wiele atrakcji (przede wszystkim nasza ulubiona winda) i miejsc, dzięki którym nawet przez chwilę się nie nudzimy. Koloniści świetni. Co tu dużo mówić... Chcemy kolejnego obozu za rok!"

Michał

Z niewymienionych przez uczestników atrakcji można jeszcze dodać warsztaty kulinarne z firmą Ekoprodukt, wytwarzającą produkty z amarantusa (marka Amarello). Uczestnicy warsztatów piekli muffinki i babaczki amarantusowe. Dziękujemy panu Markowi Kubarze za przyjazd i przeprowadzenie warsztatów oraz upominki dla młodzieży.

Dziękujemy również wszystkim firmom, które przekazały dzieciom produkty bezglutenowe, były to: Schär, Ekoprodukt, Eurohansa, Balviten, Geomax, NOVE, Tradycyjne Jadło, Profi i Italmex.

Dziękuję także bardzo Eli Babicz, kierowniczce kolonii oraz Dorocie Dopke, kierowniczce obozu za kreatywność, życzliwość i opiekę nad dziećmi i młodzieżą oraz wszystkim wychowawcom, paniom: Lili, Łucji, Kasi, Marysi oraz panom Piotrowi i Mariuszowi.

Zorganizowanie tego typu kolonii i obozu jest zawsze ogromnym wyzwaniem i daje dużo nowych doświadczeń (wymaga m.in. żelaznych nerwów). Nie da się też uniknąć trudnych sytuacji, problemów – jak wiadomo jeszcze się taki nie urodził.... Z moich obserwacji i licznych podziękowań od dzieci i rodziców wynika jednak, że tego typu spotkania we własnym bezglutenowym gronie są dla dzieci bardzo ważne i potrzebne. Pomagają im poczuć się normalnie, bez wyjaśniania o co chodzi z dietą, bez stresu. Są także ważne dla rodziców, szczególnie tych, którzy mają problem ze zbytnią kontrolą nad dzieckiem, jego dietą i chorobą.

Po raz kolejny przekonałam się, że nasze bezglutenowe dzieci nie są niepełnosprawne – są całkowicie normalnymi, zdrowymi, prawidłowo rozwijającymi się młodymi ludźmi. O ile otrzymują od nas silne wsparcie i oczywiście odżywiają się bezglutenowo. ■

Witajcie, nazywam się Justyna Grygoruk. Mam 9 lat. Chodzę do II klasy szkoły podstawowej w Narwi. Mam dużo kolegów i koleżanek. Moje najlepsze przyjaciółki to Natalia i Patrycja. W szkole najbardziej lubię przedmioty muzykę i język polski. Gram na keyboardzie. O tym, że jestem bezglutenowa dowiedziałam się gdy miałam 6 lat. Ale z czasem się przyzwyczaiłam. Trzy lata temu przygarnęłam małego kotka, dałam mu na imię Burek. Czasami gdy w domu nikogo nie ma razem z moim kotkiem Burkiem jem sobie kanapkę a Burek ser. Co ranek mama daje mi płatki lub kakao z kanapkami. Kanapki są z serem lub szynką, wtedy dzielę się z moim kotem.

Pozdrawiam redakcję.

Przyłączenie lokalu do MENU nie jest łatwym zadaniem

Tekst: Paulina Sabak

Kiedy 2,5 roku temu powstał program ***MENU BEZ GLUTENU*** na terenie całego kraju można było znaleźć tylko kilka restauracji, które oferowały dania bezglutenowe lub „bezglutenowe". Przez ten czas zmieniło się bardzo dużo. Program obecnie skupia około 70 miejsc z całej Polski. Są pośród nich restauracje, bary, kawiarnie, cukiernie, hotele, pensjonaty, ośrodki wypoczynkowe, a także cateringi. To dużo, choć nadal za mało, by zaspokoić potrzeby bezglutenowców z każdego zakątka Polski. Pomału zapełniamy naszą mapę, choć przed nami jeszcze wiele pracy. Nie każdy zdaje sobie sprawę, ile ten proces wymaga czasu, zaangażowania i trudu. W ciągu ostatniego roku w sprawach związanych z programem ***MENU BEZ GLUTENU*** przejechaliśmy ok. 10 000 km.

PRZYŁĄCZENIE DO PROGRAMU

Przyłączenie lokalu do programu nie jest łatwym zadaniem. Już na wstępie zapoznajemy restauratorów ze ściśle wyznaczonymi standardami, które wiążą się z uczestnictwem. Standardy te określają sposób bezpiecznego przygotowania potraw bezglutenowych, tak aby wyeliminować zagrożenie zanieczyszczenia glutenem. Już na tym etapie wiele miejsc rezygnuje z chęci włączenia się do programu. Zgłosiły się, nie zdając sobie sprawy, jak wiele wymaga to wysiłku, czasem zmiany nawyków, doboru produktów oraz przeorganizowania pracy w kuchni, a nawet zmiany mentalności i przyzwyczajeń kucharzy. Do ***MENU BEZ GLUTENU*** zgłaszają się o dziwo nawet zwykłe pizzerie. Niestety prowadzenie kuchni mącznej, codzienne zagniatanie ciasta na pierogi czy pizzę powoduje, że takie miejsce zwykle nie jest w stanie przygotowywać potraw bezglutenowych, które nie byłyby zanieczyszczone glutenem.

SŁÓW PARĘ O SZKOLENIACH

Kolejny krok to szkolenie personelu. Podczas szkolenia wszystkich pracowników omawiane są zasady bezpiecznego przygotowania potraw bezglutenowych, umiejętność dobierania odpowiednich produktów, ale także wszystkie aspekty diety bezglutenowej, powody, dla których musi być stosowana. Chcemy, aby personel restauracji miał świadomość, z czego dieta bezglutenowa wynika, że nie jest fanaberią, chwilową modą, a koniecznością, która nie podlega kwestii wyboru. Szkolenia są okazją nie tylko do uświadamiania osób ze środowiska gastronomicznego, ale także okazją do ciekawych spotkań i dyskusji. Niejednokrotnie dieta bezglutenowa budząca początkowo strach z czasem powoduje duże zainteresowanie. Taka postawa tym bardziej mobilizuje nas do tego, aby nieustannie poruszać ten temat w odniesieniu do gastronomii. Szkolenie kończy się testem oraz ćwiczeniem mającym na celu pokazanie, jak należy czytać prawidłowo informacje umieszczone na etykietach produktów spożywczych.

AUDYT BRZMI POWAŻNIE

Na koniec audytujemy kuchnię. Sprawdzenie kuchni odbywa się pod kątem ewentualnych zagrożeń zanieczyszczenia glutenem. Przeglądamy produkty, których używa się w codziennej pracy restauracji. Wybieramy te, które mogą być użyte do przygotowania dań bezglutenowych, bądź sugerujemy dobór innych, bezpiecznych. Na koniec właściciel zobowiązuje się, podpisując stosowane oświadczenie, do przestrzegania zasad bezpiecznego przygotowania i podawania posiłków dla bezglutenowców oraz ponoszenia odpowiedzialności za wszelkie ewentualne błędy w tym zakresie.
Ostatnim etapem jest przyznanie certyfikatu oraz ogłoszenie informacji o lokalu na naszej stronie **www.celiakia.pl** oraz **www.menubezglutenu.pl**.

DETERMINACJA PONAD WSZYSTKO

Do programu włączamy miejsca, w których pracują ludzie odznaczający się przede wszystkim dużą determinacją. Są gotowi na wprowadzenie zmian w swoim menu, w doborze produktów spożywczych, a przede wszystkim pragną już zawsze chętnie witać osoby bezglutenowe, nie dziwiąc się ich nieufności, podejrzliwości, wielu pytaniom. W czasie trwania programu, dzięki setkom przeprowadzonych rozmów, nauczyliśmy się rozróżniać prawdziwą determinację od tej „lekko naciąganej".
Wiele osób zastanawia się, jacy restauratorzy decydują się na wprowadzenie do karty dań bezglutenowych. Otóż znaczną większość stanowią osoby, których dieta bezglutenowa dotyczy osobiście. Dla nich przeorganizowanie kuchni, dobór bezpiecznych produktów z wyższej półki nie stanowi problemu. Czują osobistą satysfakcję, że stwarzają osobom bezglutenowym możliwości jedzenia poza domem czy też wyjazdu na wakacje bez częstych w takiej sytuacji problemów z żywieniem. Rozumieją to, bo znają z własnego doświadczenia. Co innego kiedy do programu zgłaszają się osoby, które upatrują w tym jedynie możliwość przyciągnięcia większej liczby klientów. Z pewnością wprowadzenie dań bezglutenowych w menu restauracji nie jest szybkim sposobem na poprawę wpływów finansowych. Jeżeli restaurator nie rozumie wagi tematu, powodzenie przedsięwzięcia nie jest możliwe.

Wszyscy chcielibyśmy, aby miejsc w ***MENU BEZ GLUTENU*** było jak najwięcej. Korzystajmy z nich.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do kontaktowania się z koordynatorkami projektu:
Grażyna Konińska: g.koninska@celiakia.pl, tel.: 602 258 466
Paulina Sabak: p.sabak@celiakia.pl, tel.: 513 666 035

Aktualny wykaz miejsc oznaczonych naszym niebieskim logo, znajduje się na stronie **www.menubezglutenu.pl**. ■

WYKAZ MIEJSC, KTÓRE PRZYSTĄPIŁY DO PROGRAMU **MENU BEZ GLUTENU**

CZĘSTOCHOWA
- La Hacienda, ul. Kilińskiego 9, www.dkhacienda.pl

DEBRZYNO k/Kościerzyny
- Ośrodek Wczasowo-Wypoczynkowy Debrzyno, Wąglikowice, www.debrzyno.com.pl

DZIERŻONIÓW
- Uroczysko Siedmiu Stawów, hotel, Gola Dzierżoniowska 21, www.uroczysko7stawow.pl

DŹWIRZYNO k/Kołobrzegu
- Mesa, ul. Wyzwolenia 4J, www.mesa.pl

FRYDMAN
- Tajemniczy Ogród (restauracja i pensjonat), ul. Jana Pawła II 31, www.topensjonat.eu

GDAŃSK
- Na zdrowie Catering dietetyczny, ul. Królowej Jadwigi 137, www.catering-dietetyczny.pl

GDYNIA
- Trio, ul. Starowiejska 29–35, www.trio-gdynia.pl

JARKÓW k/ Kudowy Zdrój
- Dom Pod Ptasznicą, Jarków 26, www.agroturystyka-podptasznica.blog.onet.pl

KARPACZ
- Greno, Hotel & Spa, Olimpijska 2, www.hotelgreno.pl

KRAKÓW
- Cafe Oranżeria, Plac Kossaka 1, www.percheron.pl
- Cukiernia RED, ul. Smoluchowskiego 7, www.cukierniared.pl
- Manzana, ul. Miodowa 11, www.manzana.com.pl
- Percheron, Plac Kossaka 1, www.percheron.pl
- Pod Baranem, ul. Św. Gertrudy 21, www.podbaranem.com
- Shake&Bake, ul. Juliana Dunajewskiego 2, www.shakeandbake.pl

LĄDEK ZDRÓJ
- ProHarmonia Rezydencja Wellness, ul. Leśna 4, www.proharmonia.pl
- Centrum Konferencji i Rekreacji Geovita, ul. Graniczna 14, www.geovita.pl/pl/Ladek-Zdroj

LEGIONOWO k/Warszawy
- Na zdrowie Catering dietetyczny, ul. Grudzie 70, www.catering-dietetyczny.pl

LIPINY k/Pilzna
- Gospoda u Wiedźmy, Lipiny 228, www.gospodauwiedzmy.pl

ŁOMIANKI k/Warszawy
- Na zdrowie Catering dietetyczny, ul. Warszawska 196 a, www.catering-dietetyczny.pl
- Myfitsweet, ul. Brukowa 25, www.myfitsweet.pl

ŁÓDŹ
- Kamari, ul. Piotrkowska 122, www.restauracjakamari.pl
- W te pędy, ul. Traugutta 14, www.wtepedy.pl

NIEPORĘT
- Catering Zdrowe Dzieciaki, ul. Wojska Polskiego 3, www.zdrowedzieciaki.pl

NIEDZICA
- Pieniny Hotel, ul. Kanada 38, www.niedzica.pl
- Pod Taborem Dom Wypoczynkowy, os. Pod Taborem 2, www.niedzica.pl

OTWOCK k/Warszawy
- Z -Hotel - Restauracja Werbena, ul. Wczasowa 25, www.z-hotel.com.pl

OLSZTYN
- Wileńska, ul. Ryszarda Knosały 5, www.hotelwilenski.pl
- Skarbiec, ul. Staromiejska 1, www.restauracjaskarbiec.pl

PIASECZNO k/Warszawy
- Mniam Mniam Catering, ul. Wiejska 17, www.mniam-mniam.eu

POZNAŃ
- Ekowiarnia, ul. Ratajczaka 18, www.ekowiarnia.pl
- Bistro Friendly Food, ul. Taczaka 17, www.friendlyfood.pl

SPAŁA
- Ośrodek Wczasowy FWP w Spale, ul. Mościckiego 19, www.spala.pl/noclegi/fwp/

SZCZECIN
- 5 Smaków, ul. Śląska 9, www.5smakow.com

RYBNIK
- Gospoda Śląska, ul. Zagłoby 3, www.gospoda-slaska.pl
- White Red, ul. Młyńska 12 c, www.whitered.pl

SMARDZEWICE
- Molo Centrum Konferencyjno Rekreacyjne, ul. Klonowa 16, www.centrummolo.pl

SUCHY LAS k/Poznania
- Gościniec Sucholeski (Restauracja Przedwiośnie i hotel), ul. Sucholeska 6, www.gosciniec-sucholeski.com.pl

SZKLARSKA PORĘBA
- Orla Skała Pensjonat, ul. Orla Skała 2, www.orlaskala.szklarska.pl

WARSZAWA
- Cukrowa Sowa, ul. Piwna 7, www.cukrowasowa.pl
- Green Peas, ul. Szpitalna 5, www.greenpeas.pl
- Goodie Foodie Catering, ul. Litewska 3, www.goodiefoodie.eu
- Groole, ul. Śniadeckich 8, www.groole.pl
- La Cantina, ul. Nowy Świat 64, www.lacantina.pl
- MaMa Cafe, ul. Wilcza 27 B, www.fundacjamama.pl
- Manufaktura cukierków, ul. Tamka 49 i Nowy Świat 21, www.manufaktura-cukierkow.pl
- Margita Cukiernio Piekarnia, Al. Prymasa Tysiąclecia 76D, www.margita-bezglutenowo.pl
- Marrakesh Café, ul. Al. Jerozolimskie 123A, www.fooddesigners.pl/marrakesh
- Miseczka Oshin Sushi Bar, ul. Grzybowska 2 lok. 12, www.miseczkaoshin.pl
- Nenette Cukiernia, ul. Wąwozowa 6, www.nenette.pl
- Oliwka, Al. KEN 36a lok.1, www.oliwka.eu
- Przystanek Chmielna, ul. Chmielna 24, www.restauracjachmielna.pl
- Słony, ul. Piękna 11, www.slony.pl
- Tel-Aviv Café, ul. Poznańska 11, www.fooddesigners.pl/tel-aviv
- Vege Miasto, ul. Solidarności 60A, www.vegavani.com
- Zapiecek, ul. Piwna 34/36, www.restauracjazapiecek.pl

WILGA
- Las Woda Hotel, ul. Spokojna 1, www.laswoda.pl

WOLBÓRZ
- Hotel Magellan, ul. Żeglarska 35/31, www.hotelmagellan.pl

WÓLKA TARNOWSKA
- Chutor Deniszczuki, Wierzbica 4, www.agroturystyka-chutor.eu

WROCŁAW
- Folks, ul. Krzycka 92 B, www.folksonline.pl
- Obiadomek, ul. Strońska 3, www.obiadomek.pl

ŻOŁYNIA
- Villa Carpatia, Białobrzeska 69,www.villacarpatia.pl

*Wykaz określa stan na listopad 2013. Nowe miejsca, gdy przystępują do Programu, są wpisywane na stronę **www.menubezglutenu.pl** i tam znajduje się ich aktualna lista.*

„Ziemniak oczarował nas kompletnie”

O ziemniakach, bezglutenowych nadzieniach i o tym, czy restauracja to łatwy biznes, z panią Agatą Dubas, właścicielką Grooli, warszawskiej restauracji, która od 3 lat należy do programu MENU BEZ GLUTENU oraz menedżerem restauracji, Mikołajem Makowskim, rozmawiają Grażyna Konińska i Paulina Sabak.

Skąd pomysł, aby stworzyć taką restaurację jak Groole?

Agata Dubas: Ja i moja wspólniczka Ania szukałyśmy jakiegoś pomysłu na życie. Obydwie pracowałyśmy na etat i miałyśmy dosyć ciekawą pracę. Ania była tłumaczką, ja pracowałam jako analityk. Pierwszą inspiracją było to, co widziałyśmy w innych krajach. W wielu krajach w Europie funkcjonują knajpki, które pieką ziemniaki. Czegoś takiego nie ma w Polsce. Ja osobiście zetknęłam się z tym m.in. w Rosji, w Moskwie. W pewnym momencie stwierdziłam, że to jest fajny pomysł. Kiedy zaczęłyśmy z Anią zgłębiać temat, okazało się, że ziemniak jest „przeciekawym” warzywem. Oczarował nas kompletnie.

Odniosłyście niewątpliwie sukces. Czy ktoś Wam w tym pomógł?

Pomagała nam rodzina, znajomi, przyjaciele. Pod względem finansowym stworzyłyśmy wszystko, opierając się na własnych oszczędnościach. Miałyśmy niemiłą przygodę na początku. Po trzech miesiącach musiałyśmy zmienić lokal, bo ktoś wypowiedział nam umowę. Trzeba było zaczynać jeszcze raz.

To było dla Was dużą stratą i podcięciem skrzydeł.

Tak, to była duża strata. Dlatego, że wszystko zaczęło się rozkręcać. To była taka chwila trwogi, że może nic z tego nie wyjdzie. Pomogli nam bardzo znajomi. Akurat w tej sytuacji podcięcia skrzydeł pomogli nam także nasi klienci. Powstała taka mała grupa naszych fanów na Facebooku. Ludzie dzwonili do nas i pytali, kiedy otwieramy. To dawało wielką motywację, że ludziom podoba się to, co robimy, że warto jednak powalczyć.

Czy posiadanie restauracji od początku było Pani marzeniem?

Myślę, że wiele osób ma takie marzenie, że fajnie byłoby mieć swoją knajpę. Marzenie musiało skonfrontować się z rzeczywistością. To nie jest tak, że przychodzisz i rozsiadasz się w swojej knajpie. To bardzo ciężka praca trwająca 7 dni w tygodniu, z czego na początku sobie nie zdawałyśmy sprawy. Prawda jest taka, że w Groolach nie spotykamy swoich znajomych, nie dlatego, że nie przychodzą, ale dlatego, że kiedy przychodzą nie jestem w stanie poświęcić im wystarczająco dużo czasu. Zawsze coś jest do zrobienia. Romantyczna wizja bardzo szybko upadła. Ale ta praca daje bardzo dużo satysfakcji. Jest to szalenie ciekawe i bardzo kreatywne zajęcie.

Więcej jest plusów niż minusów?

W ogólnym rozrachunku tak. Ale są rzeczy, na które niestety trzeba się zgodzić. To ciągła praca nad nimi, wciąż walczymy o życiowy balans, żeby praca nie pożarła nam życia. Niestety na razie się trochę tak dzieje. Ale już widzimy, że im więcej mamy doświadczenia, tym bardziej nam się udaje wykształcić zespół, dlatego swoją odpowiedzialność możemy trochę cedować na pracowników.

Wspomniała Pani, że to jest bardzo trudna praca. Jak wygląda Pani dzień? Kiedy się zaczyna, a kiedy kończy?

Dzień zaczyna się około godz. 8.00, mimo że otwieramy o godzinie 12.00. Kończy się dosyć późno, około godziny 23.00. Trzy godziny przed otwarciem przygotowujemy wszystkie produkty, nadzienia do ziemniaków, przyjmujemy dostawy. Wcześniej same z Anią stałyśmy za barem i byłyśmy sprzedawcami. Teraz mamy wspaniałych kierowników zmian, ▸

▸ którzy się tym zajmują. Czasami im pomagamy, nadzorujemy. Jest mnóstwo pracy, formalności do załatwienia, aż do 17.00. Potem wydawać by się mogło, że mogłybyśmy pójść do domu, ale zawsze coś się wydarzy. Albo popsuje się piec, albo trzeba się z kimś spotkać.

To co jest dla nas kluczowe to temat bezglutenowości. Czy kiedykolwiek wcześniej zetknęła się Pani z tym tematem?

Chyba byłam przykładem osoby, która wie, że coś takiego istnieje, której się wydawało, że jest to kwestia mąki, no i że jest to jakaś alergia czy rodzaj choroby. Wiedziałam, że jest to uciążliwe, że nie jest proste niejedzenie mąki, która może być wszędzie. Dopiero jak się z paniami spotkałam wyobraziłam sobie skalę tego problemu. Że nie jest to tylko kwestia wyeliminowania pewnych produktów, ale że trzeba być czujnym na każdym kroku.

Jak wyglądało wdrożenie programu MENU BEZ GLUTENU w Groolach, czy było to trudne?

Okazało się to dosyć trudne. Wydawało nam się, że mamy proste menu. Po drugie z założenia nie mamy tutaj niczego, co jest tak typowo robione z jakichś zbóż, no może poza piwem. Myślę, że największym problemem jest kwestia stosunku jakości do ceny oraz dostępności tych produktów w ogólnych źródłach zaopatrywania się gastronomii. Naszym marzeniem jest, aby były linie produktów bezglutenowych przeznaczone dla gastronomii. Pewne rzeczy kupujemy detalicznie, pewne hurtowo.

Czy dużo jest klientów bezglutenowych? Czy się ujawniają? Czy często przychodzą? Czy są stali?

Są zdecydowanie stali. Ich liczba wciąż rośnie. Myślę, że nie wszyscy się ujawniają. Część osób już nas kojarzy, część sama czyta, co jest bezglutenowe i zamawia, ale jest spora grupa osób, która się jeszcze dopytuje. Fajne są takie sytuacje, kiedy ktoś przyjeżdża z Wrocławia albo jest na wakacjach i przychodzi, bo wie, że należymy do ***MENU BEZ GLUTENU***. Często osoby bezglutenowe przyprowadzają ich znajomi, którzy nie są na diecie albo ktoś z rodziny. I częstą reakcją jest: „ O jak super, że jest coś takiego”.

Czy miało miejsce jakieś śmieszne wydarzenie, taka sytuacja, która Pani szczególnie zapadła w pamięć, a była związana z tematem bezglutenowym?

Nie pamiętam takiego wydarzenia. Ale to, co jest miłe, to zaskoczenie ludzi, że jesteśmy w stanie ich poinformować, co mogą zjeść. Dotyczy to ludzi bezglutenowych, którzy przypadkiem przyszli tutaj ze znajomymi. Bardzo fajnie, że ludzie dzielą się spostrzeżeniami, że coś im bardziej smakuje, a coś mniej. Na Facebooku proszą nas, aby poszukać tej czy tej wędliny i są w to zaangażowani. To jest dla nas coś wyjątkowego i bardzo cennego.

Czy sama Pani lubi ziemniaki?

To, co jest moją nieustanną miłością i pasją, to odkrywanie walorów ziemniaka, o czym mówiłam na początku. To jest ▸

niesłychanie ciekawe. Współpracujemy z Instytutem Hodowli i Aklimatyzacji Roślin w Jadwisinie. Tam otrzymaliśmy pomoc w opracowywaniu składu ziemniaka, czyli jakie ma walory odżywcze, jakie witaminy i minerały. I to jest bardzo ciekawe, bo ziemniak, który jest dobrze przyrządzony, może być źródłem witaminy C.

Czy Groole można nazwać fast foodem?

Od początku istnienia Grooli budujemy własną formułę i filozofię naszego ziemniaczanego biznesu. Możemy się nazwać slow foodem. Nie ma takiego zadęcia jak przy restauracji, kiedy są obecni kelnerzy i długo się na danie czeka. To jest taki trochę miks slow i fast foodu. Chcemy wydawać dania szybko i na bieżąco, o ile organizacja nam na to pozwala. I to jest taki element fast foodowy, że tutaj się przysiada, zjada, i raczej wychodzi albo zabiera danie na wynos. Wszystko przyrządzamy codziennie sami, ponieważ ziemniaki pieką się na bieżąco, jakość produktów jest dla nas istotna, w tym aspekcie idziemy raczej w stronę slow food. W miarę możliwości budżetowych staramy się mieć produkty regionalne, sezonowe. Widać to w surówkach – latem więcej mizerii, pomidorów, zimą buraczki, kapusta. Jakość jedzenia zbliża nas do slow foods, a obsługa do fast foodu.

Jak długo piecze się taki ziemniak?

To troszkę zależy od ziemniaka, ale minimum godzinę. Bo one się pieką od stanu surowego. Czasem trwa to nawet 1,5 godziny.

Czy jest jakaś specjalna odmiana nadająca się do pieczenia i nadziewania?

Tak. To jest kolejny bardzo ciekawy rozdział. Nie każdy ziemniak nadaje się do wszystkiego. I to jest coś, co się dopiero powolutku w Polsce rozwija. Bo w sieciach supermarketów pojawiły się teraz ziemniaki sałatkowe, na placki, na kopytka. Odmian ziemniaków zarejestrowanych w Polsce jest ponad sto, na świecie kilka tysięcy. I one się od siebie bardzo różnią, chociażby sezonowością. Młodsze ziemniaki nadają się do gotowania, mają bardzo mało skrobi, są wodniste, nie da się ich upiec. Ziemniaki jesienne lepsze są do pieczenia. Jedne są bardziej wodniste, drugie bardziej mączyste. I to jest dla nas ogromny problem, dlatego że w Polsce nie można dostać konkretnych odmian. Brakuje ich na rynku, wyprzedają się, są eksportowane lub gniją. W zeszłym roku w lutym zabrakło w kraju polskich ziemniaków, bo zostały wykupione przez kraje sąsiednie. Powoli w supermarketach pojawiają się opisy, do czego można ziemniaki wykorzystać.

Czy może Pani zdradzić jakiś przepis na jedno z nadzień, które jest w menu?

Myślę, że mogę podpowiedzieć kilka prostych rzeczy, które można samemu szybko przygotować. Zdecydowanie polecam wszystkie twarożki, sery białe. My np. podajemy bryndzę ze szczypiorkiem. Do tego nadzienia trzeba dodać także innego nabiału, który bryndzę rozrzedzi i osłabi jej smak, bo jest bardzo intensywna. Można dodać szczypiorku, pietruszki. Zdecydowanie bardzo polecam różne wersje śledzia. Choćby grecki śledzik z jogurtem, przepis naszej klientki podbił serca. Super jest też zwykły śledzik z cebulką i oliwą. Do ziemniaka pasują wszystkie dodatki, które mają intensywniejszy smak niż ziemniak.

Kto wymyśla przepisy na nadzienia do ziemniaków?

Wymyślamy sami. Początkowo były pomysły mojej wspólniczki Ani, potem dołączył do nas Mikołaj, który jest menadżerem i szefem kuchni, i ma mnóstwo fajnych pomysłów. Inspirują nas także nasi klienci.

A które nadzienie najlepiej się sprzedaje? Co smakuje Polakom?

Śledź, bryndza, kurczak curry i hawajski – tutaj są głosy równo podzielone (dotyczy kurczaka), feta. Choć ostatnio także humus.

Szef kuchni i menadżer Grooli Mikołaj Makowski:
To się zmienia w zależności od pory roku. Latem powodzeniem cieszą się lżejsze rzeczy, w zimie cięższe. W zależności od potrzeb organizmu. Mamy okresy, w których zmieniamy menu, wiosną i latem jest czas na jedzenie sałat i dostosowujemy w ten sposób nasze dania. Kiedy jest zimno, ludzie wolą cięższe dodatki typu fasola czy pasta z zielonego groszku. Aczkolwiek mamy swoje żelazne pozycje, które cieszą się powodzeniem niezależnie od pory roku. Wprowadziliśmy humus marchewkowy i był szał. Różnorodność też jest konieczna.

Czy warto mieć lokal otwarty na osoby bezglutenowe?

Agata Dubas: Zdecydowanie tak. W naszym przypadku najwięcej energii i siły tracimy na znalezienie bezglutenowych produktów. Potem z uwagi na dosyć proste procesy, które zachodzą w kuchni, jest dość łatwo to kontrolować. Więc po odpowiednim szkoleniu nie przysparza nam to dużo pracy, nie jest to bardzo trudne. A daje dużo satysfakcji. Po pierwsze jest to fajne, że ktoś przychodzi i mówi „No w końcu mam gdzie zjeść". Po drugie dobrze jest robić coś pożytecznego, w sensie, że czujemy się bardziej potrzebni tym ludziom, którzy nie mają gdzie zjeść w Warszawie. To daje poczucie, że się robi coś fajnego.

Szef kuchni i menadżer Grooli Mikołaj Makowski:
Największy problem rzeczywiście jest ze znalezieniem odpowiednich produktów i zmianą niektórych procedur, później pewne rzeczy są zupełnie niezauważalne. Bo tak naprawdę człowiekowi, który pracuje w kuchni, jest bez różnicy jakiego pieprzu użyje do przyprawiania potrawy. Zasadniczy problem to skompletowanie bezpiecznych certyfikowanych produktów. To jest pracochłonne. U nas nie było trudno, bo nie mamy pierogów, pieczywa glutenowego. Dlatego było nam łatwiej dostosować kuchnię. Brak glutenu w potrawie nie ma wpływu na jej walory smakowe, to nie oznacza, że coś inaczej smakuje. Ludzie u nas nie boją się pytać, czy coś jest bezglutenowe. Nas nie dziwi nawet pytanie, czy pomidory są bezglutenowe (śmiech).

Dziękujemy bardzo za rozmowę ■

Rozmawiały:
Grażyna Konińska i Paulina Sabak
Groole: ***www.groole.pl***

„Pierogowy raj”

Na granicy dwóch województw, małopolskiego i podkarpackiego, jadąc trasą A-4 w kierunku Dębicy (14 km za Tarnowem), po lewej stronie drogi w miejscowości Lipiny, zobaczymy Gospodę u Wiedźmy. Obok Gospody znajduje się skansen – bajkowy ogród, który można zwiedzić w towarzystwie przewodnika.

Gospoda u Wiedźmy od dwóch lat należy do programu ***MENU BEZ GLUTENU****. Osoby na diecie bezglutenowej znajdą tu wiele dań dla siebie. Z ciekawszych – rosół z prawdziwymi kołdunami z mąki bezglutenowej, barszcz czerwony z bezglutenowymi uszkami, ryba panierowana w kokosie. Tym, co wyróżnia Gospodę spośród innych lokali, są jednak pierogi. W karcie znajduje się kilkanaście rodzajów bezglutenowych pierogów zarówno z nadzieniem słonym (ruskie, z mięsem, z kapustą, ze szpinakiem i serem, z bryndzą i z miętą, z kaszą gryczaną i skwarkami, z soczewicą), jak i na słodko. Jadłyśmy wiele z nich, są przepyszne! O bezglutenowych pierogach i nie tylko rozmawiamy z właścicielką Gospody, panią Zofią Gągałą-Bohaczyk.*

Skąd pomysł, żeby robić pierogi bezglutenowe? Czy może ktoś z Pani otoczenia jest na diecie bezglutenowej?

Nie, nie znałam wcześniej takich osób. A skąd myśl, żeby robić bezglutenowe pierogi? Czasami klienci pytali o takie pierogi, a ponieważ jestem osobą ciekawą świata, zainteresowało mnie, co to takiego jest. Czym się różnią od normalnych pierogów? Dlaczego niektórzy ludzie muszą jeść bezglutenowo?

Skąd czerpała Pani informacje? Przy pierwszym naszym spotkaniu byłyśmy pod wrażeniem Pani wiedzy na temat diety bezglutenowej.

Podstawowe informacje znalazłam w Internecie. Potem zaczęłam zgłębiać temat. Zawsze mówiłam moim uczniom (pracowałam dawniej w szkole), że po to Bozia daje rozum, żeby z niego korzystać (*śmiech*).

Dla wielu osób nie jest to takie oczywiste. Nie każdy, kto świeżo przechodzi na dietę bezglutenową, wie, że jeśli robi równocześnie na jednym stole pierogi lub ciastka z mąki pszennej oraz z mąki bezglutenowej, to ze względu na zanieczyszczenie pylącą mąką, takiej potrawy nie można już uznać za bezglutenową.

Jak już mówiłam mam świadomość, że po coś dostałam mój rozum (*śmiech*). A tak poważnie, jak już za coś się biorę, staram się to zrobić jak najlepiej. Na początku miałam kłopot z ciastem bezglutenowym. Próbowałam je robić według klasycznego przepisu na pierogi pszenne. Niestety to nie był dobry pomysł. Ciasto się rwało, a pierogi rozklejały w gotowaniu. Przewertowałam wiele książek, również starych przedwojennych czasopism dla kobiet, szukałam sposobów, chcąc uzyskać jak najlepsze ciasto bezglutenowe. Znalazłam taki trik, ale proszę nawet nie pytać, nie zdradzę go, bo to mój kapitał. Mogę się nieskromnie pochwalić, że chyba mi się udało uzyskać naprawdę dobry efekt. W każdym razie klienci bardzo chwalą nasze pierogi.
Wczoraj specjalnie zrobiłyśmy pierogi w kilku smakach, żebyście dziś Panie zobaczyły pierożki kolorowe, z owocami, ze szpinakiem i pierogi razowe, z pełnej mąki gryczanej.

Jak przechowujecie pierogi?

Pierogi bezglutenowe mogą być mrożone. My mrozimy surowe, nieugotowane. Okazuje się jednak, że nie mogą być przechowywane dłużej niż 1–2 miesiące, później ciasto zaczyna twardnieć, a pierogi rozklejają się w trakcie gotowania. Chcąc osiągnąć najwyższą jakość pierogów, nie możemy robić dużych zapasów. Dlatego jeśli klient chce mieć pewność, że ulubione pierogi bezglutenowe na pewno będą, najlepiej gdy wcześniej zadzwoni i zapowie swoją wizytę.

Jeszcze jedno pytanie istotne dla alergików – czy do ciasta dodaje Pani jajko?

Jeżeli ktoś sobie zamówi pierogi bez jajka, będą bez jajka.

Może zdradzi nam Pani choć jeden trik z Pani repertuaru?

No dobrze. Ponieważ ciasto bezglutenowe jest białe, aby uzyskać lepszy efekt kolorystyczny i lepszy smak, niektóre pierogi zarabiamy rosołem zamiast wodą. Ale nie do wszystkich ▸

pierogów to ciasto się nadaje, tylko do tych ze słonym nadzieniem. Oczywiście rosół jest nasz własny, domowy, nie na kostce. Nadaje on pierogom inny smak.

Jakich mąk używacie?

Korzystamy z mąk specjalistycznych producentów. Wiem, że jeśli mąka gryczana jest z normalnego sklepu, może być zanieczyszczona mąką pszenną lub inną glutenową. Próbowałyśmy robić pierogi z mąki ryżowej, ale nam nie smakowały. Może kiedyś, gdy znajdę czas, wrócę jeszcze do eksperymentów z mąką ryżową. Na razie nie mamy czasu na próby i doświadczenia. Mamy wycieczki szkolne, organizujemy przeróżne imprezy. Ale i tak uważam, że w naszym menu jest bardzo duży wybór. W zasadzie bezglutenowe pierogi można zamówić z prawie każdym nadzieniem, jakie mamy w karcie. A mamy ich sporo, ponad 120 smaków. Z takich mniej znanych: nadzienie z łososia czy nadzienie z zielonego groszku. Każdy znajdzie coś dla siebie. Gościliśmy niedawno małą dziewczynkę, która nie mogła jeść glutenu, mleka, jajek oraz wielu innych rzeczy. Zjadła u nas bezglutenowe pierogi z kapustą – dwie porcje! To było małe dziecko, ja się już bałam o nią. Naprawdę.

Stęskniona?

Tak. Stęskniona za dawnymi smakami. Nasze pierogi kupują różni ludzie. Przyjeżdża na przykład pan z cukrzycą. Jak mówi, wprawdzie nie ma celiakii, ale lepiej się czuje na diecie bezglutenowej.

A desery?

Mamy lody i pierogi na słodko (z serem w białym lub w kolorowym cieście, z sezonowymi owocami). Wszystkie są smaczne. Jest możliwość przygotowania większości dań z naszego menu w wersji bezglutenowej. Trzeba tylko porozmawiać z kelnerką. Na przykład placki ziemniaczane zwykle są w wersji glutenowej, ale na życzenie przygotujemy bez mąki pszennej, w wersji bezglutenowej.

Rosół z kołdunami, barszcz czerwony z uszkami, zupa rybna z łososia z pierogami z łososia, pierogi, pierogi, pierogi. Można dostać zawrotu głowy. Zwykle my, bezglutenowcy, nie jesteśmy aż tak rozpieszczani w lokalach.

Cieszę się. Pierogi bezglutenowe robimy głównie na zamówienie, ale staramy się, aby na miejscu były 1–3 rodzaje z najbardziej popularnych pierogów, czyli ruskie, z owocami, z serem czy z kapustą. Natomiast na zamówienie zrobimy każde ze 120 smaków wymienionych w karcie. Bezglutenowe pierogi lepione są pierwsze, rano, w osobnym pomieszczeniu, tak aby nie doszło do żadnego zanieczyszczenia glutenem. Robimy tyle, ile było zamówionych, plus kilkanaście sztuk dla niespodziewanych gości, a resztę farszu zużywamy potem do pierogów pszennych.

Dziękujemy za wywiad. Życzyłybyśmy sobie i wszystkim osobom będącym na diecie bezglutenowej, aby takie pierogi dostępne były wszędzie, bo naprawdę są przepyszne. ■

Rozmawiały:
Grażyna Konińska i Paulina Sabak,
koordynatorki programu MENU BEZ GLUTENU

Gospoda u Wiedźmy: www.gospodauwiedzmy.pl
telefon (14) 672 46 49

Działamy w całej Polsce

Tekst: Anna Marczewska, Małgorzata Źródlak

Na spotkanie założycielskie Stowarzyszenia 7 lat temu zjechali do Warszawy ludzie z całego kraju. Od początku byliśmy organizacją ogólnopolską. I choć zaczęliśmy aktywność od Warszawy, to dzięki ciężkiej pracy wielu naszych lokalnych liderów bardzo ciekawe imprezy, konferencje, warsztaty i spotkania odbywają się już w wielu miastach Polski. Duża część pracy jest jednak mniej widoczna. Kontakty do osób w oddziałach podane są na naszej stronie internetowej. Udzielają oni konsultacji telefonicznych lub mailowych (polecani w danym mieście lekarze, sklepy ze zdrową żywnością, informacje na temat diety bezglutenowej itp.), spotykają się z lekarzami i dietetykami w swoich miastach, pomagają nam w szkoleniach restauracji do programu MENU BEZ GLUTENU, kontaktują się z lokalnymi mediami. Wszystko społecznie, w ramach swojego wolnego czasu.

Doceńmy to i wesprzyjmy ich. Często słyszymy: „Szkoda, że u mnie nic się nie dzieje" lub „A kiedy wreszcie Stowarzyszenie zorganizuje coś w mieście X?". Jeśli chcesz, by w twoim mieście coś się działo, skontaktuj się z nami, pomożemy zorganizować pierwsze spotkanie, albo przyłącz się do tych, którzy już działają. Tak naprawdę tylko od nas samych zależy, ile będzie restauracji z bezglutenowym menu, czy dzieci będą miały kumpli na diecie bezglutenowej, a my znajomych z podobnymi problemami, czy będą spotkania z lekarzami i dietetykami lub wspólne warsztaty kulinarne. ▸

Zachęcamy do zapoznania się z tym, co w ostatnim czasie działo się w poszczególnych miastach. Może będzie to inspiracją dla tych, którzy chcieliby się przyłączyć?
A tym wszystkim, którzy już pomagają bardzo, bardzo dziękujemy za wsparcie.

ODDZIAŁ BIAŁYSTOK

W Białymstoku od 6 lat próbuje aktywnie działać Elżbieta Babicz (jej córka jest od ponad 8 lat na diecie bezglutenowej), e-mail: bialystok@celiakia.pl.

W październiku ubiegłego roku w Białymstoku odbyły się aż dwie imprezy dla osób na diecie bezglutenowej, pierwsza to zajęcia z cyklu „Akademia Zdrowia – celiakia i dieta bezglutenowa". Można było porozmawiać z dietetykiem o diecie w celiakii, poznać zasady zdrowego, racjonalnego żywienia, spróbować zbilansowanego śniadania oraz bezglutenowych przekąsek, otrzymać przepisy kulinarne. Tydzień później odbyła się trzecia już konferencja z cyklu „Żyj szczęśliwie z celiakią", zorganizowana przez Elę przy współpracy z Zespołem Szkół Gastronomicznych w Białymstoku, Miejskim Ośrodkiem Doradztwa Metodycznego oraz Kliniką Pediatrii, Gastrologii i Alergologii Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. W programie były interesujące wykłady specjalistów (lekarz, dietetyk i technolog żywności), dyskutowano o możliwości poprawy jakości życia osób z celiakią w Białymstoku ze szczególnym uwzględnieniem funkcjonowania dzieci w szkołach, degustowano potrawy przygotowane przez uczniów szkoły gastronomicznej. Jak na każdej konferencji, dostępne były także materiały Stowarzyszenia.
W marcu tego roku w Parafii Krzyża Świętego w Grabówce koło Białegostoku odbyła się specjalna msza dla osób na diecie bezglutenowej. W parafii tej pracuje życzliwy ksiądz, który od wielu lat troszczy się o swojego jedynego bezglutenowego parafianina, udzielając mu bezglutenowej komunii. Na mszy był obecny regionalny oddział TVP – Telewizja Białystok, który przygotował potem program o problemach diety bezglutenowej. Po mszy i wywiadach spotkaliśmy się na małym bezglutenowym co nieco na plebanii.
Jesienią 16 listopada 2013r. odbyła się kolejna, czwarta już konferencja z cyklu „Żyj szczęśliwie z celiakią" z ciekawymi wykładami na temat celiakii u dzieci i dorosłych, zdrowej i bezpiecznej szkoły (bo tam dzieci spędzają wiele godzin przez kilkanaście lat), diety bezglutenowej i nowych projektów Stowarzyszenia. Można było porozmawiać z lekarzami, dietetykiem i jak zawsze spróbować bezglutenowych smakołyków przygotowanych przez uczniów szkoły gastronomicznej. Na konferencji pojawiło się kilku niedawno zdiagnozowanych dorosłych pacjentów, którzy z ogromnym entuzjazmem chcą zabrać się do pracy na rzecz naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że wkrótce napiszemy o efektach ich działań.

ODDZIAŁ CZĘSTOCHOWA

Główną organizatorką spotkań w Częstochowie jest Magdalena Płonka, e-mail: m.plonka@celiakia.pl, tel.: 605 891 896, od kilku lat na diecie bezglutenowej. Oto jej relacja:

W Częstochowie dominuje specyficzna forma spotkań indywidualnych. Odkąd mój numer telefonu i adres e-mailowy są na stronie Stowarzyszenia, nie ma tygodnia, by nie odezwał się ktoś nowo zdiagnozowany. Cieszy mnie, gdy mogę pomóc kolejnej osobie, ale też budzi refleksję, jak dużo nas jest. Zwykle rozmawiamy około godziny przez telefon. Umawiamy się na dogodny termin kolejnej długiej rozmowy. Tematy są różne – zdrowotne, finansowe, także rodzinne, społeczne, które trudno byłoby poruszyć na spotkaniu większej grupy. Wiele osób potrzebuje konkretnych porad kulinarnych, bo nagle życie zmusza ich do... gotowania i tutaj wspaniałym pomocnikiem jest dla mnie Maryla, dla której kuchnia nie ma żadnych tajemnic. Ostatni rok obfitował właśnie w taką formę aktywności z naszej strony.
Chciałabym, by nasza bezglutenowa częstochowska grupa integrowała się, jednak odzew jest niewielki, gdy proponuję wyjście na kawę czy do restauracji. Jest nas garstka chętnych do regularnych spotkań.
Mimo to udało mi się zorganizować w wakacje spotkanie w przesłodkiej kawiarni w centrum miasta przy torcie czekoladowym, bezie truskawkowej i oryginalnych angielskich cydrach, nie muszę chyba dodawać, że bezglutenowych. To czas spędzony smacznie, miło i pożytecznie.
Również nasza nieoceniona i wierna La Hacienda rozpieszczała nas, przygotowując już trzy razy warsztaty gotowania paelli z samym Mistrzem Antonio, który przywiózł specjalnie dla nas z Hiszpanii wszelkie konieczne dodatki *sin gluten*. Zaangażowanie La Haciendy w ***MENU BEZ GLUTENU*** jest na najwyższym poziomie i bardzo im za to dziękuję.
Jeśli jesteś z Częstochowy i okolic, i jesteś na diecie bezglutenowej, a jeszcze się nie znamy, to czekam na Twój kontakt. Poznajmy się. Magdalena.

ODDZIAŁ KRAKÓW

W Krakowie działa bardzo aktywna wieloosobowa grupa pasjonatów pod (nieformalną) wodzą Rafała Jasińskiego, taty małej Laury na diecie bezglutenowej. Wspiera go wiele osób, w tym Łucja Dobrucka, sama na diecie bezglutenowej od 5 lat. Oto jej relacja:

Ostatni rok w królewskim mieście Krakowie obfitował w bezglutenowe wydarzenia. Poza spotkaniami tematycznymi i warsztatami, odbyło się także sporo nie mniej ważnych dla nas imprez służących integracji, wzajemnemu poznawaniu się i rozmowom na nurtujące nas dietetyczne tematy (a także te całkowicie z dietą niezwiązane). Oto krótki raport z naszej krakowskiej działalności:
W grudniu 2012 roku odbyły się długo oczekiwane warsztaty kulinarne – 35 osób (20 dorosłych oraz 15 dzieci) miało okazję wspólnie upiec bezglutenowe pierniczki i muffinki. Wypróbowaliśmy kilka przepisów oraz mąki różnych producentów, dzięki czemu mogliśmy porównać poszczególne wypieki i wybrać swój ulubiony. Nasze nowe umiejętności już niedługo potem przydały się podczas gwiazdkowych przygotowań! Przy okazji mogliśmy porozmawiać o różnych formach

aktywności Stowarzyszenia w naszym mieście i o dalszych planach. A jak przystało na spotkanie poprzedzające przyjście świętego Mikołaja, dzięki życzliwości naszych Sponsorów, dzieci otrzymały paczki ze słodkimi upominkami.
W grudniu uczestniczyliśmy także w rozmowach dotyczących bezglutenowego asortymentu w hipermarkecie Auchan w centrum handlowym Bonarka. Bardzo ucieszyło nas, że zostaliśmy zaproszeni do dyskusji na temat produktów bezglutenowych, ich różnorodności i cen. Rozmowy dotyczyły także nie mniej ważnych aspektów praktycznych, czyli jak dobrze zorganizować stoisko z żywnością bezglutenową.
Nowy Rok rozpoczęliśmy od spotkania tematycznego. Tym razem zajęliśmy się problemem czytania etykiet i pułapek z tym związanych, starając się wspólnie oswoić temat bardzo ważny i trudny dla osób, które dopiero zaczynają przygodę z dietą.
Gdy tylko nadeszły pierwsze wiosenne dni, zaczęliśmy rozmawiać o wakacjach! Nasza koleżanka Ewa przygotowała prezentację pełną sprawdzonych rad, które warto mieć w pamięci, gdy planujemy wakacje. Przenieśliśmy się na kilka chwil do ciepłej Barcelony i do Berlina, by zaraz potem, mając głowy pełne inspiracji, zacząć coraz poważniej myśleć o letnich wyprawach.
Zanim jednak nadeszły upragnione wakacje, 2 czerwca obchodziliśmy bezglutenowy Dzień Dziecka. Całe popołudnie zleciało na beztroskich zabawach w Krainie Zabaw Dziecięcych „Anikino" i podjadaniu słodyczy – wyjątkowo bez ograniczeń.

Pomiędzy poszczególnymi większymi imprezami spotkaliśmy się też, aby dalej się poznawać, dzielić pomysłami, wnioskami i oczywiście bezglutenowymi wypiekami. Nie brakowało wyjść do zaprzyjaźnionych kawiarni czy po prostu do parku.
Mamy nadzieję, że kolejny rok będzie równie bogaty w wydarzenia i nowe znajomości. Bo w końcu miło od czasu do czasu znaleźć się w towarzystwie samych „wtajemniczonych"...
Osoby z Krakowa i okolic, które chciałyby do nas dołączyć, zapraszamy do kontaktu mailowego: krakow@celiakia.pl i telefonicznego: 505 321 085 (Rafał Jasiński) oraz 798 319 317 (Rafał Wałczyk).

ODDZIAŁ LESZNO

W Lesznie mieszka i działa Marta Krzyżanowska-Sołtysiak, na diecie bezglutenowej jest wraz z córką, jej e-mail: m.soltysiak@celiakia.pl, tel.: 602 383 840. Relacja Marty:

W Lesznie łączymy pokolenia. W sobotę 11 maja gościnną kuchnię Zespołu Szkół Rolniczo – Budowlanych opanowała grupa 25 dzieci z zachodniej Polski. Piekliśmy pizzę, jedliśmy lody Grycana, ale było też sporo edukacji. Młodzi bezglutenowcy wykazali się fantastyczną wiedzą i doskonale rozpoznawali produkty glutenowe i bezglutenowe. Wzięli też udział w lekcji zdrowego odżywiania, przeprowadzonej przez studentki z koła naukowego dietetyki Wyższej Szkoły Humanistycznej w Lesznie.
W tym czasie rodzice dzieci spotkali się z dietetykiem Karolem Mulczyńskim z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego, a także ze Sławomirem Kosickim, właścicielem firmy Celiko w Poznaniu. Na dociekliwe pytania odpowiadała również Monika Hrab, właścicielka bistro Friendly Food, jedynego w Polsce lokalu całkowicie wolnego od glutenu. Ponieważ warsztaty były związane z Dniem Dziecka, młodzi uczestnicy otrzymali bogate paczki ufundowane przez producentów żywności bezglutenowej oraz bistro Friendly Food z Poznania.
16 listopada zorganizowaliśmy warsztaty pieczenia chleba i ciastek bezglutenowych (z amarantusa). Degustowaliśmy też pyszne produkty czeskiego producenta wyrobów bezglutenowych Jizerskie Pekarny. W czasie warsztatów wysłuchaliśmy również wykładów: „Dlaczego nawet okruszek chleba szkodzi osobom chorym na celiakię?", czy też o zapomnianych a zdrowych zbożach bezglutenowych.

ODDZIAŁ ŁÓDŹ

W Łodzi są dwie aktywne osoby, które starają się zintegrować lokalną bezglutenową społeczność: Marlena Zbrojewska, od lat na diecie bezglutenowej, e-mail: marlena.zbrojewska@wp.pl, tel.: 608 239 754 oraz Kamil Stranz, na diecie bezglutenowej od ponad 20 lat, e-mail: lodzbezglutenowo@gmail.com, tel.: 660 777 984. Marlena zazwyczaj organizuje imprezy dla dzieci i warsztaty kulinarne a Kamil spotkania dla dorosłych. Relacja Marleny i Kamila:

Początek roku to warsztaty kulinarne pod hasłem „Pieczemy chleb bezglutenowy" zorganizowane w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu. Wspólnie ze studentami dietetyki upiekliśmy ciastka oraz chleb bezglutenowy. Drugie warsztaty kulinarne odbyły się w lutym: dzieci piekły samodzielnie pizzę, a dorośli przygotowywali spagetti, bułeczki z amarantusa, piekli chleb bezglutenowy z różnymi dodatkami: cebulą, siemieniem lnianym, amarantusem, pestkami dyni, słonecznika, kminkiem.
W marcu zorganizowaliśmy spotkanie dla osób na diecie bezglutenowej i zainteresowanych tematem bezglutenowości. Korzystaliśmy z gościnności Fundacji Edukacji i Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego FERSO, a także z produktów ufundowanych przez internetowy sklep z żywnością bezglutenową sklepvaria.pl. W trakcie spotkania poruszaliśmy problemy osób na diecie z Łodzi i okolic. Smażyliśmy również bezglutenowe naleśniki, a dla najmłodszych przygotowaliśmy kącik z grami.

Spotkanie kwietniowe to warsztaty „Pieczemy chleb bezglutenowy" połączone z wymianą „najlepszych praktyk". Uczestnicy przynieśli różne bezglutenowe smakołyki i upiekli chleb z dodatkiem cebuli, nasion dyni i siemienia lnianego. Można było porozmawiać na tematy bliskie zarówno nowo zdiagnozowanym, jak i weteranom diety bezglutenowej. Pomieszczenia i kuchnia zostały udostępnione przez zaprzyjaźnioną Fundację Edukacji i Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego FERSO.
Wiosna to także akcja bezpłatnych badań dla mieszkańców woj. łódzkiego stosujących dietę bezglutenową. Badaniami objęci byli dorośli ze zdiagnozowaną celiakią celem ustalenia, czy prawidłowo stosują dietę. Sprawdzano przeciwciała w surowicy krwi, przeprowadzono testy genetyczne oraz test na tolerancję laktozy. Badania koordynował lekarz Marek Kowalski. Zadaniem Marleny było telefoniczne informowanie członków Stowarzyszenia, odpowiedzi na pytania i pośredniczenie w kontaktach między lekarzem a osobami zainteresowanymi badaniami.
W czerwcu odbył się bezglutenowy Dzień Dziecka. Podczas wspólnej zabawy dzieci zwiedziły Europę, animatorki

pomagały im w przygotowaniu ozdób. Dzieci upiekły też bezglutenową pizzę i otrzymały paczki z bezglutenowymi słodyczami.
W lipcu odbyło się spotkanie „W te pędy po zdrowie, bez glutenu!" na temat diety bezglutenowej w restauracji „W te pędy", posiadającej certyfikat programu ***MENU BEZ GLUTENU***. Szef kuchni restauracji – Magdalena Weigel opowiadała o bezglutenowym gotowaniu. Na spotkaniu przedstawiono Stowarzyszenie (Kamil), a także prezentację na temat glutenu przygotowaną przez panią dietetyk Magdalenę Kubik. Można też było popróbować bezglutenowych i wegetariańskich smakołyków przygotowanych przez restaurację „W te pędy", głównego organizatora spotkania. Zaproszeni goście przynieśli ze sobą również ciasto bezglutenowe własnej receptury.

W grudniu odbędą się Mikołajki dla dzieci na diecie bezglutenowej. Animatorki zabiorą je do krainy Świętego Mikołaja, w której wspólnie z elfami dzieci będą przygotowywały prezenty świąteczne. Pozdrawiamy i zapraszamy mieszkańców Łodzi do kontaktu z nami.

ODDZIAŁ POMORSKI – TRÓJMIASTO

W naszym Pomorskim Oddziale działa bardzo aktywna grupa pod przewodnictwem Jaśminy Çetiner, która sama jest na diecie bezglutenowej, bezmlecznej i bezjajecznej. Jaśminę wspierają Aneta i Kasia, a ze spotkania na spotkanie przybywa chętnych do działania. Kontakt: trojmiasto@celiakia.pl, tel.: 503 345 764. Oto relacja z działalności w Trójmieście:

W grudniu ubiegłego roku odbyło się spotkanie w restauracji Trio w Gdyni, należącej do programu ***MENU BEZ GLUTENU***. Trójmiejskie bezglutenowe dzieci odwiedził Święty Mikołaj. W spotkaniu uczestniczyło ok. 60 osób, restauracja pękała w szwach. Spotkanie to miało również charakter przedświąteczny dla wszystkich członków Stowarzyszenia z naszych okolic, dlatego prócz rodziców towarzyszących swoim pociechom, wspólnie spędziliśmy mile czas także z innymi dorosłymi członkami Stowarzyszenia. Na spotkanie przybyli nie tylko „starzy znajomi", ale także nowe osoby, które poznały nas dzięki październikowej konferencji w Gdańsku albo poprzez znajomych. Dzieci bawiły się podczas występów iluzjonisty, który zaprezentował mnóstwo wspaniałych sztuczek i magicznych efektów. Główną atrakcją popołudnia było spotkanie z Mikołajem, który mimo napiętego harmonogramu, nie zapomniał i o naszych bezglutenowych milusińskich. Niespodzianką był przepyszny pomarańczowy tort (oczywiście bezglutenowy) przygotowany przez panią Kasię i bezglutenowe paczki dla dzieci.

W kwietniu zorganizowaliśmy warsztaty kulinarne „Bezglutenowy chleb, pierogi i naleśniki" w Zespole Szkół Gastronomicznych w Gdańsku. Dzięki Kasi, Oli, Pani Halinie i Olkowi uczestnicy poznali tajniki kuchni bezglutenowej.
Pod koniec czerwca członkowie Stowarzyszenia spotkali się na Walnym Zgromadzeniu w Gdańsku, gdzie rozmawiali m.in. o naszej działalności na Pomorzu. W warsztatach wzięło udział ponad 30 członków Stowarzyszenia. W lipcu postanowiliśmy spotkać się na łonie natury – na terenie Szkolnego Schroniska Młodzieżowego w Gdańsku zorganizowaliśmy ognisko z pieczeniem bezglutenowych kiełbasek.
W październiku zaprosiliśmy wszystkich świeżo zdiagnozowanych celiaków i tych, którzy zaczynają przygodę z bezglutenową kuchnią na II edycję warsztatów kulinarnych „Bezglutenowy chleb, pierogi i naleśniki". W listopadzie odbyły się III warsztaty, tym razem „Słodkie wypieki", gdzie Ania, pani Agnieszka, Patrycja i Ola dzieliły się swoimi umiejętnościami. W planach są już kolejne imprezy. Zapraszamy!

ODDZIAŁ OLSZTYN

Osobą, z którą można się kontaktować w tym regionie, jest Milena Chyczewska, na diecie bezglutenowej od kilku lat. Kontakt: milena_chyczewska@op.pl, tel.: 517 147 636. Poniżej jej relacja z tegorocznych warsztatów.

W kwietniu odbyły się pierwsze bezglutenowe warsztaty kulinarne w Olsztynie. Uczestniczyło w nich około 25 osób. Piekliśmy chleb, pizzę, świderki, ciasteczka ryżowe oraz tort. Wykonywaniu potraw towarzyszyły dyskusje dotyczące diety bezglutenowej, celiakii, a także innych tematów. Było bardzo wesoło i twórczo! Zaangażowanie było tak ogromne, że aż ze śmietanki wyszło... masło! Jedliśmy zatem tort brzoskwiniowo-masłowy – był pyszny! Dziękujemy wszystkim za przybycie, mile spędzony czas i dozę dobrego humoru! Dziękujemy również uczniom szkoły zawodowej (kierunek-kucharz małej gastronomii) ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niesłyszących w Olsztynie, w której zorganizowaliśmy warsztaty, za aktywną pracę i pomoc.
Poza organizacją warsztatów odbyłam bardzo wiele rozmów telefonicznych w sprawie celiakii oraz diety bezglutenowej z nowo zdiagnozowanymi osobami z Olsztyna i okolic.

ODDZIAŁ POZNAŃ

W Wielkopolsce jest już kilka aktywnie działających osób. W Poznaniu Ewa Machoń, Agnieszka Rutkowska i Wiesław Majewski. W Lesznie Marta Krzyżanowska-Sołtysiak. Z Poznaniakami najlepiej kontaktować się na wspólny adres e-mailowy: wielkopolska@celiakia.pl. Oto relacja Marty Krzyżanowskiej-Sołtysiak:

W sercu Wielkopolski jak coś się dzieje, to pełną parą. Pierwsze warsztaty kulinarne zorganizowaliśmy 16 lutego u pana Andrzeja Kawy, pioniera polskich producentów żywności bezglutenowej. W firmie Glutenex w podpoznańskich Sadach piekliśmy chleb i ciasto z jabłkami, wysłuchaliśmy też wykładu dietetyczki Moniki Frank z poradni mojdietetyk.pl. Pełni wiedzy o zdrowym odżywianiu przystąpiliśmy do degustacji. Na suto zastawionym stole znalazły się nasze wypieki, ale i jedyne na rynku słodkie Michałki (produkowane właśnie w Sadach), a także wolne od konserwantów wędliny z wielkopolskiej firmy Tradycyjne Jadło. Glutenex opuściliśmy ze słodkimi paczkami i nadzieją na kolejne, równie twórcze imprezy. Tak też się stało.
Kilka miesięcy później, 23 listopada, w Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu odbyła się konferencja „Z celiakią

i dietą bezglutenową na ty". Prelegenci mówili słuchaczom o chorobie, jej diagnostyce, kontroli i bezpieczeństwie produktów bezglutenowych, a także o towarzyszących diecie zaleceniach żywieniowych. Można było skosztować bezglutenowych produktów obecnych na konferencji wystawców, a także porozmawiać ze specjalistami i zaopatrzyć się w bezpłatne materiały Stowarzyszenia na temat celiakii i diety bezglutenowej.
Ewa Machoń i Wiesław Majewski z Poznania zajęli się również projektem analizy dostępności produktów bezglutenowych w sieciach handlowych, o czym więcej piszemy w tekście „Analiza sieci". W planach poznańskiego oddziału są już kolejne spotkania i warsztaty.

ODDZIAŁ RADOM

Radomskich bezglutenowców stara się zintegrować Joanna Struzik, na diecie bezglutenowej od 8 lat, kontakt j.struzik@celiakia.pl. Oto jej relacja:

Celiakia to wciąż trudna do diagnozowania choroba, ze względu na to, że tak różnorodna jest gama jej objawów. Przekonałam się o tym, kiedy zorganizowałam pierwsze spotkanie w Radomiu w kawiarence Marcus, mieszczącej się na głównej ulicy Radomia. Do kawiarni przyszedł co trzeci z zapisanych do Stowarzyszenia radomian. Kiedy rezerwowałam miejsce, nie wiedziałam, ilu tak naprawdę nas dotrze. Od razu poczuliśmy ze sobą więź, bo nic tak nie zbliża ludzi, jak wspólne problemy. Wymienialiśmy się doświadczeniami, opowiadaliśmy o początkach swojej choroby, o zderzeniu się z koniecznością zmiany przyzwyczajeń kulinarnych. Najważniejsze, że udało się nam wytworzyć ciepłą atmosferę w to zimowe przedpołudnie.
Kolejne spotkanie odbyło się w restauracji Mamma Leo w Radomiu. Restauracja posiada kącik zabaw dla dzieci, dlatego pomyślałam, że warto uaktywnić młodszą część naszej bezglutenowej społeczności i zaprosić na takie spotkanie dzieci. Niestety byłyśmy tylko we trzy, ale poznałyśmy kolejną matkę, która wtedy dopiero wtajemniczała się w bezglutenowy labirynt.
Koleżanka ze Stowarzyszenia, która ma dzieci na diecie bezglutenowej, pomogła mi zorganizować mszę za osoby chore na celiakię w jednym z radomskich Kościołów, w którym podawana jest bezglutenowa komunia. Po mszy odbyło się spotkanie w naszym gronie, obecni przynieśli pyszne bezglutenowe wypieki.
W najbliższym czasie planuję oczywiście Mikołajki i spotkanie z dietetykiem. Zapraszam chętnych do działania w Radomiu.

ODDZIAŁ SZCZECIN

Dobrym duchem zachodniopomorskich bezglutenowców jest Jola Meller. W jej rodzinie aż trzy osoby są na diecie bezglutenowej – ona i dwie córki. W działalności szczecińskiej Jolę mocno wspierają Aldona i Agnieszka. Kontakt do Joli: j.meller@celiakia.pl, tel. 664 475 636 (po godz. 18:00). A oto relacja z jej działań:

Na początku roku, 27 lutego zostaliśmy zaproszeni na spotkanie Zachodniopomorskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gastroenterologów. Pierwszy wykład na temat „*Celiakia – obraz kliniczny i postępowanie diagnostyczne zgodne z rekomendacjami ESPGHAN*" wygłosiła pani prof. Bożena Cukrowska. Materiały Stowarzyszenia cieszyły się dużym powodzeniem, co można było zauważyć po tym, jak szybko znikają. Bardzo przychylnie przyjęto prezentację działań i osiągnięć Stowarzyszenia, miło było zobaczyć, jak są doceniane przez środowisko medyczne. Nawiązaliśmy bliższą współpracę z Zarządem Zachodniopomorskiego Oddziału PTG.
W marcu odbyły się warsztaty kulinarne pod hasłem „Kuchnia koreańska". Tradycyjnie bezglutenową kuchnię dalekowschodnią zaprezentowała pani Mik Yung Lee z Korei. Warsztaty cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem ze względu na egzotyczne dla nas potrawy, przygotowane z dostępnych w Polsce składników. To rekordowo długie nasze spotkanie – trwało ponad 4 godziny, ale śmiało można powiedzieć, że pozostawiło niezapomniane wrażenia. Podczas warsztatów można było porozmawiać z dietetykiem, panią dr Agnieszką Szynkowską oraz otrzymać materiały Stowarzyszenia.
Z okazji VIII Międzynarodowego Dnia Celiakii (po raz IV w Szczecinie), 27 kwietnia odbyła się konferencja naukowa pt. „Różne oblicza celiakii". Przedstawiony 8 wykładów dotyczących celiakii. W konferencji uczestniczyło ponad 130 osób z regionu. Patronat honorowy objęli: Wojewoda Zachodniopomorski, Prezes Okręgowej Izby Lekarskiej, Rektor Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, Miasto Szczecin zaś udzieliło Mecenatu. Byli producenci żywności bezglutenowej, degustacje produktów – wielkie święto dla osób na diecie bezglutenowej.

Z okazji Dnia Dziecka 30 maja zorganizowaliśmy Piknik Rodzinny. Dla dzieci przeznaczony był wielki zielony teren do zabawy z huśtawkami, trampoliną i poduchą powietrzną do skakania. Można było grać w piłkę albo odwiedzić zwierzęta (lamy, kangury, osła, strusia, indyka), które hodują właściciele gospodarstwa. Dorośli rozpalili ognisko i piekli bezglutenowe kiełbaski, przynieśli sałatki, więc na stole było bardzo kolorowo. Na deser była niespodzianka – wielki bezglutenowy tort.
12 czerwca przedstawiciele Stowarzyszenia przedstawili problemy dzieci i młodzieży z celiakią w szkole i środowisku

rówieśniczym podczas Konferencji dla pielęgniarek szkolnych Województwa Zachodniopomorskiego, którą zorganizował Wydział Zdrowia Urzędu Wojewódzkiego w Szczecinie. Mogliśmy zaprezentować wiedzę na temat objawów ze strony układu pokarmowego i nie tylko, które powinny zaniepokoić pielęgniarki szkolne w pracy z uczniami oraz informacje, gdzie kierować rodziców, kiedy podejrzewamy problemy z wchłanianiem u ich dzieci. Tradycyjnie oferowałyśmy materiały oraz kontakt do Stowarzyszenia.

Na kolejne spotkanie kulinarne 24 sierpnia pod hasłem „Wakacyjne warsztaty pieczenia chleba" zaprosiliśmy osoby z niedługim stażem na diecie bezglutenowej. Pokazaliśmy, że nie jest trudno upiec chleb, bez względu na to, jakim sprzętem i jaką mieszanką bezglutenową dysponujemy. W czasie warsztatów użyliśmy mieszanek trzech producentów, do tego kilku dodatków, np.: zmielonego siemienia lnianego, prażonego słonecznika i sezamu, a także gotowanych ziemniaków, ryżu, kaszy gryczanej oraz kaszy jaglanej. Gotowe chleby wyglądały podobnie i trudno było stwierdzić, który wykonany był jaką techniką i z jakiej mieszanki. Dołączyły do nas nowe osoby – serdecznie je witamy.

We wrześniu mieliśmy spotkanie w wegetariańskiej restauracji 5 smaków, która latem tego roku przystąpiła do programu ***MENU BEZ GLUTENU***. Na spotkaniu pani Anna Grzechowiak, dietetyk, właścicielka 5 smaków, przedstawiła uczestnikom bardzo ciekawy wykład pt.: *„Naturalna dieta bezglutenowa"*, w którym zwróciła uwagę na oparty na produktach naturalnie bezglutenowych sposób odżywiania się, zgodny z porami roku oraz z naszym położeniem geograficznym. Restauracja przygotowała do degustacji naleśniki kukurydziane z pastami warzywnymi, a uczestnicy przynieśli ciasta do wspólnego poczęstunku. Były jak zwykle materiały Stowarzyszenia.

W grudniu planujemy Mikołajki dla dzieci. Osoby z województwa zachodniopomorskiego, które chciałyby do nas dołączyć, zapraszamy do kontaktu mailowego lub telefonicznego.

ODDZIAŁ ŚLĄSK

Organizatorką spotkań na Śląsku jest Iwona Burzawa, tel.: 692 475 602. Jej relacja:

W listopadzie ubiegłego roku w Katowicach odbyła się Konferencja „Zdrowie dzieci i młodzieży – interdyscyplinarna promocja zdrowia" zorganizowana w ramach Projektu „Zdrowe dziecko – zdrowy dorosły – zdrowa rodzina" przez Marszałka Województwa Śląskiego oraz Śląskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego. Jeden z wykładów konferencji dotyczył celiakii i diety bezglutenowej, który wygłosiła pani doktor Barbara Kalita z Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka, członkini honorowa naszego Stowarzyszenia, niezwykle oddana sprawom celiakii. Uczestnicy konferencji otrzymali materiały Stowarzyszenia dotyczące choroby i diety bezglutenowej, które trafiły do placówek oświatowych województwa śląskiego.

W grudniu w Rodzinnym Centrum Rozrywki „Magiczna Laguna" w Katowicach odbyły się Mikołajki dla dzieci na diecie bezglutenowej. Nasi milusińscy spędzili 2 godziny na wspaniałej zabawie w krainie piratów wyposażonej w zjeżdżalnie, baseny z piłeczkami, tory przeszkód, dmuchane zamki dostosowane zarówno dla najmłodszych, jak i dla starszaków. W trakcie spotkania dzieci odwiedził Święty Mikołaj ze słodkimi niespodziankami. Uśmiechy na buziach naszych pociech jak zawsze były motywacją do organizacji następnych spotkań.

W maju odbyło się kolejne spotkanie bezglutenowe w rejonie śląsko-dąbrowskim, tym razem w Centrum Rozrywki „Violo" w Będzinie. Była to znakomita okazja do rozmów na temat celiakii i choroby Dühringa. Wymienialiśmy się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami kulinarnymi, smakowaliśmy własnoręcznie wypieczonych słodkości, a także poruszaliśmy kwestie związane ze zbliżającymi się wakacjami i problemem wyżywienia bezglutenowego podczas letnich podróży. Dzieci w tym czasie bawiły się w sali zabaw pod opieką animatora – były różne gry, malowanie buziek oraz szaleństwa na zjeżdżalniach, w tunelach i w basenach z piłeczkami. Dodatkową atrakcją był pokaz iluzjonisty, który wyczarowywał przeróżne sztuczki, wzbudzając zachwyt naszych pociech. Całe spotkanie minęło w bardzo sympatycznej atmosferze i oczywiście zbyt szybko dobiegło końca, szczególnie dla dzieci...

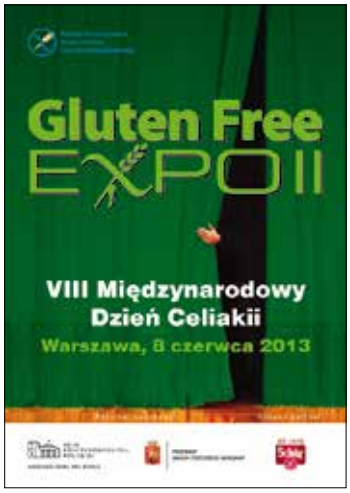
We wrześniu odbył się piknik w ogródku Restauracji „U Renarda" w Sosnowcu. Nasi milusińscy tym razem mieli okazję uczestniczyć w zajęciach z pieskiem Mają, podczas których poznały zasady bezpiecznego zachowania się z czworonogiem oraz zobaczyły, na czym polega praca psa jako dziecięcego terapeuty. Dzieci wykonywały wraz z pieskiem różne zadania i ćwiczenia, a także mogły nauczyć się wydawania podstawowych komend. Zabawie i pieszczotom nie było końca, a na koniec Maja rozdawała wszystkim dzieciom swoje autografy poprzez odciskanie kolorowych łap na pamiątkowych karteczkach!

W każdym ze spotkań udział bierze spora grupa kilkanaściorga dzieci oraz towarzyszących im rodziców. Większość osób przychodzi na spotkania regularnie, dzięki czemu atmosfera jest bardzo sympatyczna, a dzieci wspaniale się bawią oraz integrują. Za każdym razem staramy się zorganizować jakieś atrakcje dla naszych pociech, a rodzice w tym czasie mają czas na wspólne rozmowy i wymianę doświadczeń oraz skosztowanie własnoręcznie wypieczonych słodkości. Dla zainteresowanych dostępne są także zawsze bezpłatne materiały Stowarzyszenia na temat celiakii i diety bezglutenowej. Istnieje możliwość zapisania się do Stowarzyszenia, z której korzystają nowe osoby, poszerzając tym samym grono naszych członków.

ODDZIAŁ WARSZAWA

W stolicy działa nasz Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, można się z nami skontaktować mailowo: a.marczewska@celiakia.pl, info@celiakia.pl, bądź telefonicznie: 22 253 04 07. Stale działa w nim pięć osób, podczas organizacji konkretnych imprez dołącza zwykle kilka kolejnych. Dziękujemy zwłaszcza Ali, Agnieszce, Ewie i Kasi oraz naszym dzieciom. Oprócz wszystkich regularnych ogólnopolskich projektów Stowarzyszenia (licencje, ***MENU BEZ GLUTENU***, poradnictwo dietetyczne, wydawanie specjalistycznych materiałów, kolonie, obozy itd.) staramy się również organizować imprezy lokalnie. W regionie mazowieckim do Stowarzyszenia należy kilkaset osób, więc bywają one dość licznie odwiedzane. Oto co ostatnio działo się w Warszawie:

W grudniu ubiegłego roku zorganizowaliśmy spotkanie świąteczno-mikołajkowe w „Warsztacie" przy Pl. Konstytucji, uczestniczyło w nim kilkadziesiąt osób. Dzieci pod czujnym okiem sympatycznych animatorek Kasi i Basi spędziły czas nie tylko zajadając bezglutenowe słodkości, ale bawiąc się w kalambury, grając w gry, uczestnicząc w konkursach i przygotowując świąteczne dekoracje. Dorośli w tym czasie



degustowali przyniesione przez siebie świąteczne potrawy i wypieki. Mieliśmy czas, by bez pośpiechu pobyć ze sobą, porozmawiać, wymienić się doświadczeniami naszego bezglutenowego życia, a także planami na przyszłość. Na koniec podzieliliśmy się wspólnie bezglutenowym opłatkiem. Najbardziej wyczekiwanym momentem spotkania była wizyta samego Świętego Mikołaja, który obdarował każde obecne na spotkaniu dziecko świąteczną paczką. Wizytę Mikołaja zwieńczyło wspólne odśpiewanie kolędy przez dzieci oraz dorosłych, a także pamiątkowe zdjęcia.

Pod koniec kwietnia w Centrum MT Polska w Warszawie odbyły się Targi Produktów Regionalnych „Regionalia" poświęcone zdrowej i ekologicznej żywności oraz wyrobom regionalnym z Polski i ze świata. W trakcie Targów można było wziąć udział w różnych warsztatach (gotowania, recyclingowych itp.) oraz ciekawych tematycznych spotkaniach. W ramach takich spotkań prezentację pt.: „MENU BEZ GLUTENU oraz żywność bezglutenowa" wygłosiła Paulina Sabak z naszego Stowarzyszenia. Na targach mieliśmy też własne stoisko z materiałami informacyjnymi, przy którym odpowiadaliśmy na liczne pytania dotyczące diety.

Na początku czerwca odbyły się przygotowywane przez nas przez kilka miesięcy targi żywności bezglutenowej Gluten Free EXPO II.

Jesienią przygotowaliśmy warsztaty kulinarne. Pierwsze były dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z dietą bezglutenową. W sobotę 19 października 2013 na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie prawie 60 osób w dwóch grupach, porannej i popołudniowej piekło chleb, pizzę i smażyło naleśniki.

Drugie warsztaty, dla tych bardziej zaawansowanych, odbyły się 9 listopada, również w gościnnych progach SGGW. Tym razem piekliśmy chleby z naturalnie bezglutenowych mąk oraz brioszki (pyszne ciasto drożdżowe z dodatkiem sera lub dżemu), a co najważniejsze lepiliśmy pierogi. Podzieleni na cztery grupy przygotowaliśmy pierogi ruskie, z soczewicą, z jabłkiem i serem na słodko. A następnie wszystko to natychmiast zjedliśmy;) W warsztatach wzięło udział ponad 70 osób w dwóch grupach, przed- i popołudniowej.

Wszystkich warszawiaków chętnych do działania zapraszamy do kontaktu z nami.

WROCŁAW

Na Dolnym Śląsku od lat działa Małgorzata Jakubczyk, jedna z założycielek Stowarzyszenia, której córka jest na diecie bezglutenowej ponad 10 lat. Kontakt: m.jakubczyk@celiakia.pl. Jej relacja:

W listopadzie ubiegłego roku odbyło się spotkanie osób ze Stowarzyszenia z Dolnego Śląska, w poczet naszych członków wstąpiły wówczas nowe osoby. Rozmawialiśmy o dalszej działalności Stowarzyszenia na naszym terenie, o bezpiecznych produktach, które można spożywać na diecie bezglutenowej oraz o naszych codziennych problemach. Na spotkaniu były osoby świeżo zdiagnozowane, a panie dietetyczki odpowiadały na zadawane im pytania dotyczące bezglutenowego żywienia.

W grudniu zorganizowaliśmy Mikołajki dla naszych bezglutenowych pociech. W tym samym czasie osoby dorosłe mogły porozmawiać o przepisach bezglutenowych na zbliżające się Święta, o samej diecie i naszych wspólnych sprawach. Dzieci świetnie się bawiły, a pod koniec spotkania otrzymały paczki z bezglutenowymi smakołykami od najprawdziwszego Świętego Mikołaja. Podczas spotkania degustowaliśmy bezglutenowe słodkości przyniesione przez uczestników.

W marcu tego roku w Restauracji Folks odbyły się pierwsze pokazowe warsztaty bezglutenowego gotowania. Głównym bohaterem warsztatów był topinambur – roślina bardzo prosta w przygotowaniu i zarazem bardzo wartościowa, wskazana przy diecie cukrzycowej i bezglutenowej.

Z okazji VIII Międzynarodowego Dnia Celiakii 1 czerwca wspólnie z Akademickim Szpitalem Klinicznym we Wrocławiu w Auli Jana Pawła przygotowaliśmy konferencję, IV już Wrocławski Dzień Celiakii. Podczas konferencji wysłuchać można było zaprezentowanych w zwięzłej i przystępnej formie bardzo ciekawych wykładów, zrozumiałych nie tylko dla specjalistów, ale także dla pacjentów: prof. dr hab. Anny Noczyńskiej, prof. dr hab. Tomasza Konopki, prof. dr hab. Leszka Paradowskiego, dr Anny Sapety – Rączki, prof. dr hab. Grażyny Gościniak. Konferencję prowadziła pani doktor Ewa Waszczuk, honorowy członek Stowarzyszenia, obecnych było również wielu wystawców, producentów żywności bezglutenowej oraz firm diagnostycznych.

Również w czerwcu w Zakładzie Herbologii i Technik Uprawy Roli Instytutu Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa we Wrocławiu odbył się bezglutenowy Dzień Dziecka. Zabawy po raz kolejny już prowadziła Agnieszka, która jest członkiem naszego Stowarzyszenia. Niektóre dzieci znały się z poprzednich

spotkań, z kolonii organizowanych przez Stowarzyszenie, ale były także dzieci nowe. Najmłodszym uczestnikom zabaw pomagali rodzice. Przed końcem imprezy wszyscy otrzymali paczki ze słodkościami od firm bezglutenowych, a pani Anita z Baru Obiadomek, który uczestniczy w programie ***MENU BEZ GLUTENU***, podarowała nam dwie blachy pysznych bezglutenowych ciast.

INNE MIASTA

W ubiegłym roku odbyło się też kilka imprez w Nowym Sączu, a obecnie wznawia aktywność Rzeszów. Więcej o wszelkich naszych imprezach, które są planowane lub już się odbyły, można przeczytać na stronie **www.celiakia.pl** w zakładce „Miasta, w których działamy". Warto wspomnieć, że osoby, które są członkami Stowarzyszenia, otrzymują drogą mailową powiadomienia o aktualnych spotkaniach w ich regionie. ■

VIII Międzynarodowy Dzień Celiakii i Gluten Free EXPO II

Tekst: Joanna Kostrubiec

8 czerwca 2013 r. obchodziliśmy VIII Międzynarodowy Dzień Celiakii. Z tej okazji przygotowaliśmy bardzo bogaty program i mnóstwo atrakcji dla każdego, kto tego dnia przybył do Hotelu Gromada w Warszawie. Tym, którzy świętowali z nami, serdecznie dziękujemy za obecność. Wszystkich zapraszamy do obejrzenia filmu z imprezy, który zamieściliśmy na naszej stronie www.celiakia.pl. Patronat honorowy nad VIII MDC objęła Marszałek Sejmu Ewa Kopacz oraz Prezydent m.st. Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz. Partnerem głównym była firma Schär. Patronat medialny nad MDC objęły: „Mistrz Branży", „Dziecko", „Żyjmy Dłużej", „Mamo to Ja", „Vita", „Przegląd Piekarski i Cukierniczy", Portal-Zdrowia, Food Expert, Moje alergie, Dziecko w Warszawie, „Food Forum", Medycyna Praktyczna, Radio Bajka oraz Radio Mazowsze. Sądząc po liczbie uczestników (około 2000 osób), była to największa impreza przeznaczona dla osób na diecie bezglutenowej, jaka kiedykolwiek odbyła się w naszym kraju.

WYKŁADY

W sali konferencyjnej zaprezentowane zostały wykłady dotyczące celiakii i diagnostyki choroby (*mgr inż. Paweł Zatwarnicki z firmy Euroimmun*) oraz diety bezglutenowej (*dr inż. Joanna Rachtan – Janicka z SGGW*). O właściwościach amarantusa opowiedział *dr Marek Kubara z firmy Ekoprodukt*, zaś swoje plany na przyszłość przedstawili producenci żywności bezglutenowej – firmy: *Schär, Glutenex, Balviten i Bezgluten*. Ponadto można było zapoznać się z projektami prowadzonymi przez Stowarzyszenie i dowiedzieć się, na czym dokładnie polega program ***MENU BEZ GLUTENU***, jak wygląda proces włączania do niego obiektów gastronomicznych oraz poznać aktualną listę tych miejsc. Ale to nie wszystko.

GLUTEN FREE EXPO II

W sali wystawowej w tym samym czasie trwały największe w kraju targi żywności bezglutenowej – Gluten Free EXPO II. Pierwsze Targi zorganizowaliśmy w Warszawie w 2011 roku. Przygotowując EXPO, staraliśmy się pokazać, jak bardzo i jak szybko zmienia się polski rynek bezglutenowy. Przybywa nowych firm, producenci specjalistyczni ciągle wzbogacają swoją ofertę, można też kupić wiele ciekawych produktów z całego świata. Gościliśmy aż 42 firmy, wśród nich polskich i zagranicznych producentów żywności bezglutenowej, laboratoria diagnostyczne, producentów testów serologicznych i genetycznych, dystrybutora bezglutenowych kosmetyków, suplementów oraz restauracje i pensjonaty oferujące bezglutenowe menu lub bezpieczny wypoczynek. W strefie targowej obecni byli: **Activ, Balviten, Bezgluten, Bioo, Borowik, Bulik, Celiko, Dary Natury, Ekoprodukt, Eurohansa, Glutenex, Italmex, Jizerske Pekarny, KIM, Konspol, Margita, Naturalia, NaturapH, Niro, Noglut, Profi, Saluteo, Schär, Sonko, Staropolskie Wędliny, Strawa, Szarłat, Tradycyjne Jadło, UDH.**

Można było osobiście porozmawiać z wystawcami, poznać nowe produkty, otrzymać bezpłatne próbki, spróbować bezglutenowej żywności, a nawet skosztować bezglutenowego piwa. Na wszystkich zainteresowanych gotowaniem czekała niezwykła niespodzianka. Był to pokaz kulinarny Joli Słomy i Mirka Trymbulaka, autorów programu kulinarnego na antenie Kuchni+ „Atelier Smaku", a potem degustacja przygotowanych smakołyków, nie tylko bezglutenowych, ale także wegańskich.

Zadbaliśmy także o najmłodszych uczestników VIII MDC. Przygotowaliśmy dla nich specjalny kącik zabaw, w którym pod okiem animatorów mogli rysować, wyklejać, bawić się klockami, układać puzzle i otrzymać za to atrakcyjne nagrody. Dorośli w tym czasie odpoczywali w kąciku kawowym, wymieniali się doświadczeniami i kosztowali bezglutenowych smakołyków. ▸

STREFA MEDYCZNA

Dla uczestników imprezy przygotowaliśmy także specjalnie wydzieloną strefę medyczną, w której gościliśmy firmy zajmujące się diagnostyką chorób – **Euroimmun**, **Laboratorium Nadzieja**, **Cambridge Diagnostics**, sklep z suplementami diety **Witaminowa Oaza** oraz dystrybutora bezglutenowych kosmetyków – **Über.** Zaprosiliśmy również lekarzy, dietetyków i psychologa, którzy przez cały dzień udzielali bezpłatnych porad. Dziękujemy tym wspaniałym osobom, które bezinteresownie poświęciły nam swój czas. Byli wśród nich:

Lekarze:
- dr Anna Chmielewska, Klinika Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- dr Barbara Kalita, Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka (Katowice)
- lek. Marek K. Kowalski, Klinika Chorób Przewodu Pokarmowego Szpitala im. Barlickiego (Łódź)
- dr Beata Oralewska, Poradnia Gastroenterologiczna Centrum Zdrowia Dziecka (Warszawa)
- dr Agnieszka Topczewska – Cabanek, Klinika Gastroenterologii i Żywienia Dzieci Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- lek. Maria Wągrowska, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Łodzi
- dr Piotr Zimnicki, Szpital Wojewódzki im. Ludwika Rydygiera (Suwałki)

Dietetycy:
- dr Anna Stolarczyk, Centrum Zdrowia Dziecka (Warszawa)
- Monika Frank, Gabinet Dietetyczny „Mój dietetyk" (Poznań)
- Urszula Grochowska, Klinika Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- Maja Łowińska, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Zakład Dietetyki SGGW (Warszawa)
- dr Joanna Myszkowska – Ryciak, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Zakład Dietetyki SGGW (Warszawa)
- dr Joanna Rachtan-Janicka, Katedra Żywności Funkcjonalnej i Towaroznawstwa SGGW (Warszawa)

Psycholog:
- mgr Katarzyna Lubińska (Gdynia)

Strefa porad cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, o czym świadczyły długie kolejki do poszczególnych stanowisk specjalistów.

OŚRODKI WYPOCZYNKOWE I RESTAURACJE

Podczas EXPO można było zapoznać się z ofertą wypoczynku z dietą bezglutenową oraz dokonać degustacji i zakupu specjałów prezentowanych przez restauracje i ośrodki. Na EXPO ofertę przedstawiły: gospodarstwo agroturystyczne **Chutor Deniszczuki**, poznańskie bistro **Friendly Food**, warszawskie restauracje **Green Peas i Groole**, cukiernia **Nenette**, ośrodek wypoczynkowy **Proharmonia** i **Centrum Konferencji i Rekreacji Geovita w Lądku Zdroju** – miejsce, w którym zorganizowaliśmy w ostatnie wakacje bezglutenowe kolonie dla dzieci i obóz dla młodzieży.
Szczególne słowa uznania należą się **Hotelowi Helios**, który przyjechał aż z Węgier. Można było spróbować ciast bezglutenowych przygotowanych przez kucharza hotelowego.

Konkursy

Na sali wystawowej przez cały czas trwania targów odbywały się konkursy z atrakcyjnymi nagrodami w postaci voucherów do ośrodków wypoczynkowych i lokali należących do programu MENU BEZ GLUTENU oraz książek – nowości

wydawniczych o tematyce bezglutenowej. Odwiedzający mogli także oddać głos na **Najlepszy Produkt Targów Gluten Free EXPO 2013**. Zwycięzcą konkursu została **kiełbasa śląska** firmy **Staropolskie Wędliny**. Firma oprócz pamiątkowego dyplomu otrzymała piękną pracę plastyczną wykonaną przez dzieci. Wyróżnienia otrzymali: firma Celiko za Fruppa i Balviten za chleb królewski ciemny z ziarnami. Dużo głosów oddano również na produkty firm Schär, Cukiernio-Piekarni Margita oraz Bezgluten.
Podczas EXPO Justyna Kisielewicz z portalu GluNoMore.pl rozdała nagrody w swoim konkursie *Stwórz własnego „glutena"*.

NAJSMACZNIEJSZE PIECZYWO BEZGLUTENOWE ROKU 2013

Tego dnia odbyło się również uroczyste rozstrzygnięcie internetowego konkursu na Najsmaczniejsze Pieczywo Bezglutenowe Roku 2013**.** Wyjątkowe nagrody w postaci pięknych statuetek oraz dyplomów otrzymali zwycięzcy: w kategorii pieczywo tradycyjne – **Balviten** oraz w kategorii pieczywo chrupkie – **Good Food**. Wśród głosujących rozlosowano atrakcyjne nagrody – pobyty w hotelach i pensjonatach oraz vouchery do restauracji należących do programu ***MENU BEZ GLUTENU***.

FILM

Podczas imprezy można było także zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie w ramce EXPO, wziąć udział w specjalnym pokazie „mody koszulkowej" Stowarzyszenia, a nawet stać się bohaterem nakręconego tego dnia filmu, który jest dostępny na naszej stronie www.celiakia.pl.

Najważniejsze, jak zawsze w naszych imprezach, było jednak to coś, czego nie da się opisać, a trzeba poczuć – pełne pozytywnej energii i niezapomnianych rozmów spotkanie tak wielu osób, dorosłych i dzieci, zdrowych i chorych, producentów, restauratorów i lekarzy, których łączy ten sam wspólny temat. VIII Międzynarodowy Dzień Celiakii był wyjątkowym dniem zarówno dla organizatorów, wystawców, jak i naszych gości. Za ten wspólny sukces wszystkim zaangażowanym osobom gorąco dziękujemy.

Na następny Międzynarodowy Dzień Celiakii zapraszamy wiosną 2014 roku, na Gluten Free EXPO III... za jakiś czas ■

Najsmaczniejsze Pieczywo Bezglutenowe roku 2013

Tekst: Joanna Kostrubiec

Chleb jest nieodłącznym elementem naszej kultury, tradycji i życia. Wiemy, że chleb bezglutenowy różni się od tradycyjnego pieczywa. Jednakże my, bezglutenowcy, mamy prawo i chcemy jeść nie tylko pieczywo bezpieczne, ale też smaczne. Dlatego zorganizowaliśmy konkurs internetowy, który miał na celu wybranie najsmaczniejszego pieczywa bezglutenowego dostępnego na naszym rynku.

Można było głosować na produkty w dwóch kategoriach: *Pieczywo tradycyjne* oraz *Pieczywo chrupkie*. Jedna osoba mogła oddać maksymalnie trzy głosy w każdej z powyższych kategorii. W sumie można było jednorazowo wytypować aż 6 produktów. Konkurs trwał od 30 kwietnia do 31 maja 2013 roku. Rozwiązanie konkursu oraz wyłonienie zwycięzców odbyło się podczas Gluten Free EXPO 2013 w Warszawie. Zwycięzcy producenci otrzymali od nas piękne statuetki z wygrawerowanym laserowo znakiem przekreślonego kłosa oraz pamiątkowe dyplomy. Gratulujemy!

W kategorii *Pieczywo tradycyjne* nagrodzeni zostali:

- I miejsce – Chleb królewski Supreme (Balviten)
- II miejsce – Chleb wiejski brązowy Smak Życia (Ultraeuropa)
- III miejsce – Chleb wiejski jasny (Balviten)
- Wyróżnienie – Kołacz poznański (Glutenex)

W kategorii *Pieczywo chrupkie*:

- I miejsce – Solone wafle kukurydziane – extra cienkie (Good Food)
- II miejsce – Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej (Good Food)
- III miejsce – Wafle ryżowe ze słonecznikiem (Sonko)

Swoje głosy w konkursie oddało w ponad 900 osób. Można śmiało powiedzieć, że ze względu na liczbę głosujących jest to miarodajne statystycznie badanie gustów i smaku polskich bezglutenowych konsumentów pieczywa. Mamy nadzieję, że jest to także cenna wskazówka dla firm.
Wśród osób, które wzięły udział w głosowaniu, rozlosowaliśmy cenne nagrody, takie jak weekendowe pobyty w hotelach i kolacje w restauracjach należących do ***MENU BEZ GLUTENU*** oraz testy na badania:

1. Voucher na weekendowy pobyt w Z-Hotelu Business & Spa,
2. Voucher na weekendowy pobyt w Chutorze Deniszczuki na Polesiu Lubelskim nad jez. Tarnowskim,
3. Voucher na pobyt weekendowy w Tajemniczym Ogrodzie – Frydman w Pieninach,
4. Voucher na kolację w restauracji Pod Baranem w Krakowie,
5. Voucher na kolację w restauracji Café Oranżeria w Krakowie,
6. Voucher do Bistro No.5 w Warszawie,
7. Test na badanie genetyczne w kierunku celiakii ufundowany przez firmę Euroimmun,
8. Test na nietolerancje pokarmowe ufundowany przez Cambridge Diagnostic.

Na koniec dziękujemy wszystkim Państwu, którzy zechcieliście wziąć udział w głosowaniu, oraz naszemu koledze Piotrkowi Jafiszowowi za przygotowanie strony technicznej konkursu.

O tym jak rozłożyły się głosy na poszczególne produkty można przeczytać na naszej stronie www.celiakia.pl. ■

Walczymy o nasze prawa

Stowarzyszenie działa w bardzo wielu dziedzinach zgodnie z misją – zmienić Polskę w kraj przyjazny osobom bezglutenowym. Zdecydowanie nie jesteśmy organizacją funkcjonującą tylko w jednym mieście i nastawioną wyłącznie na lokalną społeczność. Chcemy zmienić świadomość społeczną dotyczącą celiakii i diety bezglutenowej, a tym samym stworzyć warunki dla normalnego życia w całym kraju. Przykładem niewątpliwego sukcesu jest bezglutenowa komunia w kościele. Ale nie tylko - wzrasta liczba restauracji przyłączanych do ***MENU BEZ GLUTENU***, organizujemy konferencje i spotkania w kilkunastu miastach, mamy coraz więcej bezpiecznych produktów z licencjonowanych symbolem przekreślonego kłosa, piszą o naszych problemach w prasie i zapraszają nas do telewizji, aby o nich porozmawiać. To już dużo, ale jednak wciąż kropla w morzu potrzeb.

Kilka lat temu byliśmy w Ministerstwa Zdrowia, aby zwrócić uwagę na problemy osób na diecie bezglutenowej, przekazaliśmy petycję z paroma tysiącami podpisów. Okazało się jednak, że jesteśmy grupą pacjentów, która niespecjalnie interesuje polską służbę zdrowia i urzędowych decydentów. Mimo tego nie zamierzamy się poddawać.
Przedstawiamy poniżej dwa nowe, duże projekty, które rozpoczęliśmy w 2013 roku. Pierwszym z nich jest „walka" z różnymi urzędami o rozwiązanie wielu ważnych dla nas spraw. Drugim - rozmowy z sieciami handlowymi, którym chcemy uświadomić nasze potrzeby i zainteresować ich nami jako rosnącą, bardzo przyszłościową grupą klientów. O wynikach wszelkich rozmów i „batalii" będziemy na bieżąco informować na naszej stronie **www.celiakia.pl**.

Redakcja

Bezglutenowcy w szpitalach i sanatoriach

Tekst: Joanna Kostrubiec

W ostatnim czasie dotarło do nas dużo alarmujących sygnałów o tym, że dieta bezglutenowa nie jest przestrzegana w większości polskich szpitali oraz w sanatoriach, do których udawali się kuracjusze na diecie bezglutenowej (mimo zapewnień tychże obiektów o doskonałej wiedzy na temat diety). W przypadku szpitali problem jest w zasadzie powszechny, szczególnie na oddziałach innych niż gastroenterologiczne, choć nawet tam chorzy bywają żywieni niezgodnie z zasadami diety bezglutenowej. Pacjenci przy przyjęciu do szpitala informują o tym, że chorują na celiakię lub alergię i są na diecie bezglutenowej. Niestety informacja ta bardzo szybko ginie gdzieś w stosie papierów. Pacjent styka się z personelem rozwożącym posiłki, który nie tylko często nie wie o jego specjalnych zaleceniach żywieniowych, ale również nie posiada żadnej wiedzy na temat diety bezglutenowej. Personel pomocniczy w szpitalu nie wie, czym jest gluten i nie zna podstawowych zasad związanych z bezpiecznym przygotowywaniem i serwowaniem dań bezglutenowych. Pacjent próbuje szukać pomocy u dietetyka szpitalnego. Niestety sytuacja bardzo często się powtarza. Dietetyk nie zna składu posiłków (często dania dostarcza catering), nie posiada żadnych informacji na ten temat, nie ma kontaktu z kuchnią lub firmą cateringową i co najgorsze – bardzo często również nie wie, na czym polega specyfika diety bezglutenowej (!).
Nawet kiedy chory otrzyma danie bezglutenowe, to jego składniki bywają zanieczyszczone, np. okruchami zwykłego pieczywa lub poprzez używanie tych samych co do dań glutenowych, talerzy, łyżek do nalewania itp. Bywa również, że pacjent dostaje posiłki deklarowane jako bezglutenowe, ale na tej deklaracji się kończy. Za bezglutenowe uważa się bowiem bułki pszenne, kaszę jęczmienną, zupy z przyprawami i dodatkami niewiadomego pochodzenia, tanie wędliny, kawę ▸

zbożową, sosy zaprawiane mąką pszenną itp. Potwierdzeniem prawdziwości przedstawianych sytuacji są m.in. cytaty z naszego forum dyskusyjnego na stronie **www.forum.celiakia.pl** w części Informator w zakładce Hyde Park, w której użytkownicy dzielą się doświadczeniami z pobytu w szpitalach. Zachęcamy Państwa do zapoznania się z tymi wątkami, nieraz wręcz przerażającymi. Z relacji osób wyjeżdżających do sanatoriów (które mają podpisaną umowę z NFZ) wiemy, że sytuacja jest podobna. W większości sanatoriów w Polsce nie możemy liczyć na dietę bezglutenową, nawet w przypadkach, w których jest ona teoretycznie dostępna.

W tym roku postanowiliśmy rozpocząć poważne działania w kierunku poprawy sytuacji osób na diecie bezglutenowej w polskich szpitalach i sanatoriach. Wystosowaliśmy pisma w tej sprawie do Rzecznika Praw Pacjenta, Rzecznika Praw Obywatelskich oraz Rzecznika Praw Dziecka. Spotkaliśmy się z rzeczowym wyjaśnieniem ze strony Rzecznika Praw Obywatelskich (tego typu problemy nie leżą w zakresie spraw, którymi się zajmuje) oraz z bardzo miłą odpowiedzią pani minister Krystyny Barbary Kozłowskiej, Rzecznika Praw Pacjenta. Podczas spotkania przedstawiliśmy problemy, z jakimi muszą borykać się pacjenci na diecie bezglutenowej przebywający w szpitalach i sanatoriach. Pani Minister wysłuchała nas z dużą uwagą i zainteresowaniem oraz zaproponowała rozwiązania, z których możemy skorzystać, aby poprawić sytuację w tych placówkach. Spotkanie potwierdziło, że Rzecznik Praw Pacjenta faktycznie stoi po naszej stronie, interesuje się zgłaszanymi sprawami i zależy mu na ich rozwiązaniu. Pani minister zaproponowała nam konkretną pomoc. Jeśli otrzyma od nas listę szpitali, w których pacjenci, mimo wcześniejszego zgłoszenia, bezpiecznej diety bezglutenowej nie otrzymują, wówczas może powiadomić odpowiednie organy nadzorcze o zaistniałej sytuacji i zwrócić się z prośbą o kontrolę w konkretnej placówce. Ustalono, że Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej może występować do Rzecznika w imieniu osób pokrzywdzonych, jeśli zwrócą się one z taką prośbą właśnie do nas. Możliwość interwencji istnieje również w przypadku sanatoriów, które mają podpisany kontrakt z NFZ. Wówczas skargę należy skierować do dyrektora oddziału NFZ, któremu dane sanatorium podlega. W przypadku braku reakcji należy napisać do prezesa NFZ. Warto jednocześnie takie samo pismo skierować do wiadomości Rzecznika Praw Pacjenta oraz do Stowarzyszenia. Jeśli sanatorium deklaruje, że oferuje dietę bezglutenową i nie wywiązuje się ze swojego zobowiązania, wówczas może otrzymać karę finansową od NFZ, od którego pobiera pieniądze za świadczenie usług zawartych w umowie. Efektem powtarzających się zgłoszeń może być zerwanie umowy przez NFZ z daną placówką sanatoryjną.

Pamiętajmy jednak o tym, iż zanim podejmiemy kroki formalne, ważne jest zachowanie pewnej drogi załatwienia sprawy. Najpierw starajmy się rozmawiać z dietetykiem, z kuchnią, potem z dyrektorem danej placówki, gdyż to właśnie on odpowiada za działalność szpitala, nie zaś ordynator danego oddziału. Dopiero gdy te działania nie przyniosą pozytywnych rezultatów, skargę należy zgłosić do Stowarzyszenia lub Rzecznika Praw Pacjenta (jednocześnie do wiadomości Stowarzyszenia).

CO Z TYM ZROBIĆ?

Każdy z nas chciałby być traktowany w szpitalu z szacunkiem i kompetentnie. I każdy, kto został źle potraktowany w związku z tym, że wymaga diety będącej dla niego lekarstwem, może pomóc w zmianie na lepsze. Pomóc przede wszystkim samemu sobie, ale i przyszłym pacjentom. Trzeba taką sprawę zgłosić do nas lub od razu do Rzecznika Praw Pacjenta (z kopią do Stowarzyszenia).

Pamiętajmy – to nie jest donos! To jest dyscyplinowanie rozlazłej i rozleniwionej „machiny", w której nie pacjent jest najważniejszy. Kropla drąży skałę. Być może wystarczy kilka kontroli, aby dyrektorzy takich ignorujących bezglutenowców placówek zmienili swoje nastawienie do nas.

Adres mailowy, na który można zgłaszać swoje skargi: j.kostrubiec@celiakia.pl

Adres pocztowy: Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, skrytka pocztowa 22, 02-796 Warszawa 138

Należy opisać nam w kilku zdaniach zaistniałą w szpitalu lub sanatorium sytuację oraz podać następujące dane: swoje imię, nazwisko, nazwę oraz adres

Ze strony internetowej Biura Rzecznika Praw Pacjenta (www.bpp.gov.pl)

Zgodnie z art. 221 zagwarantowane każdemu w Konstytucji Rzeczpospolitej Polskiej prawo składania petycji, skarg i wniosków do organów państwowych, organów jednostek samorządu terytorialnego, organów samorządowych jednostek organizacyjnych oraz do organizacji i instytucji społecznych, realizowane jest na zasadach określonych w Kodeksie Postępowania Administracyjnego.

- *petycje, skargi i wnioski można składać w interesie publicznym, własnym lub innej osoby za jej zgodą;*
- *prawo to przysługuje każdemu, nie tylko obywatelom polskim, ale także obywatelom innych państw oraz osobom niemającym obywatelstwa żadnego państwa;*
- *podmiot składający petycję, skargę lub wniosek nie musi wykazywać posiadania interesu prawnego w sprawie(…);*
- *warunkiem złożenia petycji, skargi lub wniosku w interesie innej osoby jest uzyskanie jej zgody przed złożeniem stosownego pisma. Fakt udzielenia zgody może być udokumentowany w dowolny sposób;*
- *organ, który otrzymał petycję, skargę lub wniosek złożony w interesie innej osoby, ale bez potwierdzenia zgody tej osoby, jest zobowiązany do wezwania składającego pismo do przedstawienia dowodu wyrażenia zgody przez zainteresowaną osobę;*
- *petycję, skargę lub wniosek można złożyć w interesie publicznym;*

Skargi i wnioski

Przyjmowanie skarg i wniosków odbywa się w Kancelarii Biura Rzecznika Praw Pacjenta:
pn.–pt. w godz. 9:00–15:00
ul. Młynarska 46
01-171 Warszawa

Ogólnopolska bezpłatna infolinia
800 190 590

Skargi i wnioski zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 8 stycznia 2002 r. w sprawie organizacji przyjmowania i rozpatrywania skarg i wniosków, mogą być wnoszone:

- *pisemnie;*
- *telegraficznie lub za pomocą dalekopisu;*
- *za pomocą telefaksu;*
- *za pomocą poczty elektronicznej;*
- *ustnie (Przyjmujący zgłoszenie sporządza protokół, który podpisują zarówno wnoszący, jak i przyjmujący zgłoszenie. W protokole zamieszcza się datę przyjęcia skargi lub wniosku, imię, nazwisko (nazwę) i adres zgłaszającego oraz zwięzły opis treści sprawy).*

Do zakresu działania Rzecznika Praw Pacjenta należy:

- *prowadzenie postępowań w sprawach praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjentów (…);*
- *opracowywanie i przedkładanie Radzie Ministrów projektów aktów prawnych dotyczących ochrony praw pacjenta;*
- *występowanie do właściwych organów z wnioskami o podjęcie inicjatywy ustawodawczej bądź o wydanie lub zmianę aktów prawnych w zakresie ochrony praw pacjenta;*
- *opracowywanie i wydawanie publikacji oraz programów edukacyjnych popularyzujących wiedzę o ochronie praw pacjenta;*
- *współpraca z organami władzy publicznej w celu zapewnienia pacjentom przestrzegania ich praw, w szczególności z ministrem właściwym do spraw zdrowia;*
- *przedstawianie właściwym organom władzy publicznej, organizacjom i instytucjom oraz samorządom zawodów medycznych ocen i wniosków zmierzających do zapewnienia skutecznej ochrony praw pacjenta;*
- *współpraca z organizacjami pozarządowymi, społecznymi i zawodowymi, do których celów statutowych należy ochrona praw pacjenta;*
- *analiza skarg pacjentów w celu określenia zagrożeń i obszarów w systemie ochrony zdrowia wymagających naprawy (…).*

Rzecznik może zwrócić się do Rzecznika Praw Obywatelskich lub Rzecznika Praw Dziecka o podjęcie działań z zakresu ich kompetencji.

▸ placówki, miesiąc wraz z rokiem, w którym ktoś z Państwa tam przebywał.
Ważna uwaga: Państwa dane, czyli imię i nazwisko, nie zostaną użyte w żadnym piśmie skierowanym do szpitala. Mają one jedynie charakter informacyjny i uwierzytelniający dla Rzecznika Praw Pacjenta. Art. 221 Kodeksu Postępowania Administracyjnego mówi o tym, że organ, który otrzymał wniosek czy skargę złożoną w interesie innej osoby, musi mieć zgodę tej osoby na wystąpienie w jej imieniu, a za zgodę taką uważa się podpisanie skargi swoim imieniem i nazwiskiem. Rzecznik Praw Pacjenta wystąpi o kontrolę wskazanych placówek szpitalnych bez podawania Państwa danych.
Prosimy kierować do nas sprawy w miarę aktualne, czyli zdarzenia mające miejsce od początku 2013 roku. Jeśli ktoś woli, można również taką skargę złożyć bezpośrednio do Rzecznika Praw Pacjenta zgodnie z procedurą podaną w ramce obok.

NIE BĄDŹMY OBOJĘTNI

Potrzebujemy Państwa zgłoszeń, potrzebujemy Państwa listów, aby wreszcie to zmienić. Nikt z nas nie lubi przebywać w szpitalu, ale kiedy już do tego dochodzi, chcemy i mamy prawo być traktowani na równi z innymi. Mamy prawo dochodzić tam do zdrowia, a nie być „zatruwanym" glutenem w wyniku niewiedzy lub braku życzliwości personelu. Zmieńmy to. Pomóżmy sobie samym, naszym bezbronnym dzieciom, które same w zetknięciu z bezduszną machiną szpitala nie dadzą sobie rady. Pomyślmy o starszych osobach, które wycieńczone chorobą, również nie będą mogły zareagować, kiedy dostaną do jedzenia coś, czego spożywać nie powinny.
Efekt, jaki chcemy osiągnąć, zależy wyłącznie od naszego wspólnego działania w tej sprawie. ■

Bezglutenowe zakupy w sieciach handlowych

Tekst: Ewa Machoń i Wiesław Majewski

Wszystkie osoby na diecie bezglutenowej mają jedno, wspólne marzenie. Aby niezależnie od miejsca zamieszkania, czy to duże miasto czy mała miejscowość, mieć możliwość dogodnego zakupu podstawowych produktów bezglutenowych. Niekoniecznie przez Internet, ale tak jak inni konsumenci, w zwykłym sieciowym sklepie. Dlatego też nasze Stowarzyszenie od kilku miesięcy prowadzi analizę oferty powszechnie znanych w Polsce sieci hipermarketów oraz dyskontów pod kątem ich dostosowania do potrzeb osób na diecie bezglutenowej.

Oceniliśmy przede wszystkim zakres oferty produktów bezglutenowych (tj. czy dostępne jest pieczywo, koncentraty mąk, płatki, słodycze, wędliny, nabiał), oznakowanie strefy specjalistycznych produktów bezglutenowych oraz dostępność wyżej wymienionych towarów w ciągłej sprzedaży. Poniższy artykuł określa stan na październik 2013 roku.

BEZGLUTENOWE REALIA

Rzeczywistość pokazuje, że do spełnienia naszego marzenia jest jeszcze dość daleko. Oczywiście w niektórych miastach znajdziemy sklepy ze zdrową, ekologiczną lub specjalistyczną żywnością. Prowadzone są zwykle przez pasjonatów, działają w swego rodzaju rynkowej niszy, co pozwala osobom na diecie bezglutenowej zaopatrywać się w podstawowe produkty. Niestety nie wszyscy mają niedaleko swojego miejsca zamieszkania tego typu sklepy.

Zdecydowaliśmy się zatem sprawdzić, czy bezglutenowcy mogą zrobić zakupy w zwykłych sklepach, szczególnie w różnego rodzaju sieciach handlowych, oraz przede wszystkim przeanalizować, co mogą tam znaleźć.

Na polskim rynku wyróżniamy kilka podstawowych typów sklepów, tj. hipermarkety, supermarkety, dyskonty oraz sklepy typu convenience[1]. Postanowiliśmy porównać je pod kątem bezglutenowego asortymentu. ▸

[1] *Sklep typu convenience – mały sklep, zazwyczaj położony w dzielnicach mieszkaniowych miast albo w innych dogodnych i często odwiedzanych punktach, handlujący głównie towarami na bieżące potrzeby mieszkańców.*

▸ DYSKONTY SPOŻYWCZE

Jako pierwsze analizie zostały poddane dyskonty. Mamy ich w Polsce ponad 3000. Obecne są już w prawie każdym miasteczku i na każdym osiedlu. Realna możliwość zakupu podstawowych produktów bezglutenowych w dyskontach w dużym stopniu ułatwiłaby życie osobom na diecie bezglutenowej. Dodatkowo, ze względu na specyfikę tych sklepów, tj. strategię niskich cen, istniałaby możliwość kupowania nie tylko w pobliżu miejsca zamieszkania, ale i tanio.

W grupie tych sklepów sprawdziliśmy 4 największe sieci. Są to **Biedronka**, **Lidl**, **Netto** oraz **Aldi**. Chcieliśmy sprawdzić, czy można w nich kupić podstawowe produkty bezglutenowe, tj:

1. pieczywo bezglutenowe lub wafle (ryżowe/kukurydziane),
2. półprodukty do pieczenia, tj. miksy mąk bezglutenowych i bezglutenowy proszek do pieczenia,
3. wędliny oznaczone certyfikowanym symbolem przekreślonego kłosa oraz takie, na których etykietach producent nie ostrzega o „śladowych ilościach glutenu”,
4. słodycze (j.w.).

Jakie były rezultaty? Dyskonty wypadły niezadowalająco.
Chleba bezglutenowego nie kupimy w żadnym z dyskontów, które odwiedziliśmy. Zmartwił nas fakt, że w Biedronce i w Aldi nawet wafle ryżowe mogą zawierać śladowe ilości glutenu. W Lidlu i Netto kupimy wafle bez takich ostrzeżeń, ale również bez deklaracji bezglutenowości i nieoznakowane jako bezglutenowe.
Miksy, mąki i bezglutenowe proszki do pieczenia w dyskontach nie występują. Wyjątkiem jest Aldi, w którym znaleźliśmy jeden tego typu produkt – proszek do pieczenia na bazie kukurydzy.
Z **wędlinami** jest nieco lepiej. W każdej z sieci można znaleźć kilka produktów, w których składzie producent nie wymienia pszenicy ani alergenu, jakim jest gluten. W Biedronce i Lidlu znajdziemy nawet produkty opisane przez producenta jako bezglutenowe. Nie uda się to jednak w Netto i w Aldi.
Słodycze niezawierające glutenu są trudne do znalezienie**.** Wszystkie sklepy, które odwiedziliśmy, mają w ofercie różne produkty, w których składzie gluten nie występuje. Ale jak je odszukać? Żeby kupić coś słodkiego, musimy przeczytać dziesiątki opisów, często zupełnie nieczytelnych.

Podsumowując:
W dyskontach nie kupimy pieczywa ani mąk czy też miksów mąk bezglutenowych. Przy odpowiednim zaangażowaniu wybierzemy wędliny oraz słodycze, których skład nie wskazuje na obecność glutenu.

HIPERMARKETY

Ogromne sklepy, tysiące artykułów spożywczych, chemicznych i przemysłowych. Jeśli nie tam, to gdzie możemy kupić produkty bezglutenowe?
Do porównania wybraliśmy cztery sieci najbardziej rozpoznawalne i jednocześnie posiadające najwięcej sklepów, tj. **Tesco**, **Carrefour** (nie mylić z Carrefour Express), **Auchan** i **Kaufland**.

W tych dużych sklepach zdecydowaliśmy się poszukać wydzielonych stoisk z żywnością bezglutenową, specjalistycznego pieczywa, makaronów, wędlin oraz słodyczy, a także bezglutenowego piwa lub cydru.

Wydzielone stoisko, które pozwala nam szybko odnaleźć poszukiwane produkty mączne, znalazło się tylko w Auchan i Carrefour. Specjalistyczne pieczywo bezglutenowe w Tesco znajduje się obok zwykłego pieczywa.
Pieczywo specjalistyczne sprzedawane jest w Tesco, Auchan i Carrefour. Miłym zaskoczeniem było to, że w każdym z odwiedzanych sklepów znaleźliśmy także bezglutenowe certyfikowane wafle ryżowe i to w szerokiej gamie.
Miksy i mąki, podobnie jak i chleby oferowane są w 3 z 4 odwiedzanych sklepów. Ich różnorodność pozostawia wiele do życzenia, ale w Carrefour, Auchan i Tesco znajdziemy nawet do 4 różnych miksów mąk bezglutenowych.
Makarony. We wszystkich sklepach można kupić makaron ryżowy lub z fasoli mung. Nie jest to produkt specjalistyczny idealnie zastępujący tradycyjny makaron, jednak jest bezpieczny. Wybór jest dość szeroki, makaron można znaleźć na działach z żywnością orientalną. Specjalistyczny makaron bezglutenowy na bazie kukurydzy lub skrobi pszennej bezglutenowej kupimy tylko w Auchan.
Wędliny stanowią często spory kłopot**.** Znaleźliśmy niewiele produktów certyfikowanych, choć zdarzają się i takie.

Ważna uwaga – nasze badanie zostało przeprowadzone przed wprowadzeniem do obrotu w tych sieciach nowych produktów licencjonowanych kilku dużych firm, obecnie sytuacja się poprawiła).

Pozostaje czytać dokładnie etykiety. W każdym z tych sklepów jest od kilku do nawet kilkunastu produktów niezawierających w składzie glutenu. W Auchan i Tesco znajdziemy też kilka produktów opisanych po włosku, niemiecku lub francusku jako: *senza glutine, glutenfrei, sanz gluten*. Dystrybutor nie umieścił jednak dodatkowej informacji po polsku.
Słodycze specjalistyczne znajdziemy tylko w Auchan, Carrefour oraz jeden produkt w Tesco. Przeszukując wnikliwie półki, trafimy też na produkty, które według informacji na etykiecie nie zawierają glutenu.
Piwo bezglutenowe i cydr. Specjalistycznego piwa nie znajdziemy w żadnym z tych sklepów. Natomiast w Auchan i Tesco znajdziemy duży wybór trunku, który z powodzeniem może zastąpić piwo – jest nim cydr. To dość nowy na polskim rynku, a bardzo popularny w wielu krajach europejskich, rodzaj lekkiego bezglutenowego alkoholu, który także w Polsce zyskuje rzeszę zwolenników i jest coraz szerzej dostępny.

Podsumowując:
O wynikach przeprowadzonej analizy dostępności produktów bezglutenowych w dyskontach spożywczych i hipermarketach poinformowaliśmy oficjalnie kierownictwo tychże sieci. Jak dotąd spotkaliśmy się z pozytywną reakcją dwóch z nich. Liczymy na rozwój współpracy w tej sferze i oczywiście będziemy na bieżąco o tym informować na naszej stronie internetowej.
Mamy nadzieję, że z czasem staniemy się atrakcyjnymi klientami dla sieci i ogromne regały hipermarketów wypełnią się produktami bezglutenowymi. A dzięki właściwemu opisaniu i odpowiednio oznakowanej ekspozycji będzie nam je dużo łatwiej znaleźć.
Kolejnymi miejscami, które odwiedzimy w poszukiwaniu bezglutenowego asortymentu, będą wybrane sieci supermarketów. Może tam uda nam się zrobić kompleksowe zakupy? O wynikach poinformujemy na stronie. ■

Europejski System Licencyjny od kuchni

Tekst: Anna Marczewska

Przez wiele lat nie było nam łatwo. Kakofonia różnych znaków: przekreślony kłos raz w lewo, raz w prawo, jeden kłos lub trzy. W kółku, kwadracie lub wdzięcznych wielokątach. W każdym kraju różne symbole. Każdy twórca przywiązany do swojego znaku.

Stowarzyszenia zrzeszone w AOECS to też mozaika. Organizacje giganty z tysiącami członków, sieciami oddziałów i dużym wsparciem państwa, takie jak angielskie CoeliacUK czy włoskie AIC i stowarzyszenia malutkie – bez własnej siedziby, ledwo działające, z krajów, w których niewiele osób wie o celiakii. Żeby było jeszcze trudniej, w każdym kraju była inna sytuacja lokalnego stowarzyszenia. Jedni już współpracowali z producentami i mieli stworzone procedury dotyczące znakowania żywności bezglutenowej. Na drugim biegunie były stowarzyszenia, które nigdy się tym nie zajmowały.
Mieszały się różne doświadczenia, odmienne charaktery i ambicje narodowe. Kilka lat ciężkiej pracy, wiele godzin dyskusji, uzgodnień i opracowywania wspólnych standardów i wreszcie się udało. Kilka lat temu ruszył Europejski System Licencyjny (ELS).

CO TO JEST ELS?

Licencjonowanie znaku przekreślonego kłosa jest dużym programem międzynarodowym, prowadzonym przez AOECS (Europejskie Zrzeszenie Stowarzyszeń Osób z Celiakią, więcej na: www.aoecs.org). Biorą w nim udział Stowarzyszenia z takich krajów jak: Austria, Belgia, Dania, Finlandia, Niemcy, Grecja, Węgry, Irlandia, Włochy, Łotwa, Holandia, Norwegia, Rumunia, Szwecja, Serbia, Hiszpania, Szwecja, Szwajcaria, Wielka Brytania i my, czyli Polska. Stowarzyszenia z pozostałych krajów są w trakcie prac przygotowawczych do wdrażania programu.

Głównym celem ELS jest ujednolicenie znakowania żywności bezglutenowej poprzez wprowadzenie jednego wspólnego znaku symbolizującego żywność bezglutenową, połączone z regularną kontrolą produktów bezglutenowych przez producentów.

Procedury i wymagania są takie same we wszystkich krajach:

- Produkt **musi spełniać normy określone w europejskim rozporządzeniu WE 41/2009, czyli zawierać poniżej 20 ppm glutenu**, co jest potwierdzone odpowiednimi badaniami;
- Stowarzyszenie z kraju producenta starającego się o licencję przeprowadza audyt w zakładzie produkcyjnym;
- Po pozytywnym wyniku audytu zostaje podpisana umowa licencyjna;
- Każda umowa licencyjna jest podpisywana na rok, a przez ten rok licencjobiorca zobowiązuje się, że będzie produkował bezglutenowo;
- Po roku procedura jest powtarzana, a licencja przedłużana.

Co ważne: każde Stowarzyszenie udziela licencji producentom ze swojego kraju, a licencja przez nie podpisana jest uznawana w całej Unii Europejskiej.

JAK JEST W POLSCE?

Korzystając z pomocy angielskiego stowarzyszenia Coeliac UK, rozpoczęliśmy program licencjonowania na jesieni 2009 roku. Wcześniej przez prawie rok trwały przygotowania. Tłumaczyliśmy dokumenty, prawnicy pomagali nam przygotowywać umowy, opracowywaliśmy odpowiednie procedury i jednocześnie szkoliliśmy się w kwestii przeprowadzania audytów.
W momencie gdy rozpoczynaliśmy ten program, w naszym kraju nie było żadnej urzędowej kontroli żywności bezglutenowej. Jak wyglądała bezglutenowość niektórych produktów, nawet tych oznaczonych jakimś symbolem graficznym kłosa, pokazały nasze pierwsze w Polsce badania konsumenckie żywności na zawartość glutenu (można o nich przeczytać na naszej stronie). Notabene niektóre firmy groziły nam wtedy sądem, oburzone tym, że badamy ich produkty...
Nie było łatwo, mieliśmy mnóstwo problemów. Po czterech latach możemy jednak mówić o dużym sukcesie. W ciągu tych lat umowy licencyjne podpisało kilkadziesiąt firm. Większość z nich co roku je przedłuża, czyli ich produkty są ciągle obecne na polskim rynku.
Udało nam się namówić wielu znanych producentów na zbadanie swoich produktów i ich oznaczenie jako bezglutenowe licencjonowanym symbolem. Dzięki nam są bezpieczne musztardy i keczupy firmy Roleski, paszteciki Profi, dżemy i przekąski firmy Eurohansa, chrupki kukurydziane wielu firm, cukierki, pojawiło się też dużo licencjonowanych kłosem wędlin, dostępnych w supermarketach, a nie tylko w sklepach ekologicznych. **Wszystko to sprawia, że osiągamy powoli dwa podstawowe cele, jakie nam przyświecają:** ▸

chcemy, aby w Polsce była łatwo dostępna, bezpieczna i regularnie kontrolowana żywność i żeby koszty diety były niższe. A tak się dzieje, gdy licencjonowanym symbolem oznaczane są produkty do tzw. normalnej konsumpcji, jak te wyżej wymienione.
Bardzo nas też cieszy, że kilka dużych firm, zauważając wartość i renomę wspólnego licencjonowanego znaku, zrezygnowało ze swojego i podpisało z nami umowę licencyjną. Dziękujemy za to firmom GOOD FOOD, SONKO, KUPIEC i GLUTENEX.
A nasze Stowarzyszenie, na początku w 2007 roku niedoświadczone i na szarym końcu w AOECS, patrzące z podziwem na prężnie działających Włochów czy Anglików, teraz jest liderem ELS w Europie Środkowej i zbiera brawa w tej dziedzinie (nieskromnie dodamy, że także w innych). To nasz olbrzymi sukces, ale też wynik ciężkiej, mozolnej pracy, wymagającej osobistego poświęcenia. W samym 2012 roku członkowie Zarządu Stowarzyszenia przejechali kilka tysięcy km po Polsce, by przeprowadzić audyty i spotkać się z firmami zainteresowanymi licencją. Obliczyliśmy, że łącznie z udziałem w różnych konferencjach i szkoleniami restauracji do programu ***MENU BEZ GLUTENU*** przebyliśmy w roku 2012 około **19.000 km**. To dystans większy niż z Polski do Nowej Zelandii. ■

Dlaczego niektóre firmy najpierw mają licencję, a potem nie?

Licencja jest przyznawana na rok i przez ten rok licencjobiorca zobowiązuje się, że będzie produkował oznaczone kłosem produkty bezglutenowo. Potem firma ponownie bada swoje wyroby i jeśli wszystko jest w porządku, licencja jest przedłużana. Tak jest w większości przypadków.
Czasami jednak zdarza się, że firma, np. z powodów ekonomicznych czy zmiany priorytetów, rezygnuje z jakiejś linii swoich produktów. Jeśli są to właśnie produkty objęte licencją, nie jest ona przedłużana. Podobnie dzieje się, gdy firma zamierza zmienić skład i dodać jakiś surowiec zawierający gluten. Zdarza się też, że firma kończy swoją działalność i wtedy razem z nią z rynku znika też niestety nasza licencja.
Czasami też to nasze Stowarzyszenie nie przedłuża umowy licencyjnej, jeśli nie są spełnione warunki ponownego otrzymania licencji (audyt, badania produktów), bądź np. występują problemy z komunikacją z firmą uniemożliwiające współpracę.

Poniżej przedstawiamy listę producentów posiadających w swej ofercie produkty licencjonowane*

Nr	Producent	Asortyment
1.	Bartlowizna	wędliny
2.	Cinna – Produkty Zdrowia	napoje likopenowe
3.	Christiana Dąbrowscy	hostie niskoglutenowe, opłatek
4.	Cukiernio-Piekarnia Margita	producent specjalistyczny
5.	Drobimex	wędliny
6.	Ekoprodukt	produkty z amarantusa, len
7.	Eurohansa	bakalie w czekoladzie, dżemy, chrzan
8.	Eurosnack	chrupki kukurydziane
9.	Geomax	krówki
10.	GH Olewnik	wędliny
11.	GH Staropolskie Wędliny	wędliny
12.	Good Food	pieczywo chrupkie
13.	Grupa BGK (FLIPSY)	chrupki kukurydziane
14.	Healthy Food Production SA (SONKO)	pieczywo chrupkie
15.	JOGO Łódzka Spółdzielnia Mleczarska	jogurty
16.	KIM Ligęza	producent specjalistyczny
17.	KUPIEC	pieczywo chrupkie
18.	Nowicki Naturalnie	wędliny
19.	Piekarnia Cukiernia Jarzębińscy	producent specjalistyczny
20.	PROFI	pasztety, dania gotowe
21.	Przetwórstwo Spożywcze Borowik	chrupki kukurydziane
22.	Roleski	musztardy, ketchupy, majonez
23.	Sante	chrupki kukurydziane
24.	Strawa	wędliny
25.	Tradycyjne Jadło	wędliny
26.	Zakład Piekarniczo-Cukierniczy Glutenex	producent specjalistyczny
27.	Zakład Produkcji Cukierniczej „Bulik”	cukierki
28.	Zakłady Mięsne NOVE	wędliny
29.	Zakłady Mięsne Nowak	wędliny

stan na listopad 2013, aktualne informacje na temat produktów licencjonowanych:* **www.przekreslonyklos.pl

Licencje w 2013 roku

Tekst: Anna Marczewska

Ten rok było rekordowy. Umowy licencyjne podpisało aż 14 nowych firm, a wkrótce dołączą kolejne, w tym producenci wędlin i słodyczy. Będziemy o tym informować na bieżąco na naszej głównej stronie: www.celiakia.pl i www.przekreslonyklos.pl.

W tym roku do grona firm z międzynarodową licencją na używanie znaku przekreślonego kłosa dołączył **Zakład Piekarniczo-Cukierniczy „Glutenex”** z siedzibą w Sadach koło Poznania. Jest to firma bardzo zasłużona dla polskich bezglutenowców. Od 1987 roku, a więc ponad 26 lat, produkuje specjalistyczne pieczywo, mąki, makarony i wyroby cukiernicze. W 2012 roku firma uzyskała międzynarodowy certyfikat bezpieczeństwa żywności BRC (wśród polskich firm specjalistycznych BRC ma także Ultraeuropa – Smak Życia oraz Balviten).

ŚWIEŻY CHLEB BEZGLUTENOWY

Warszawska **Cukiernio-Piekarnia Bezglutenowa “Margita”** otrzymała latem licencję na używanie symbolu przekreślonego kłosa na swoich paczkowanych produktach (licencja zawsze dotyczy wyłącznie tego typu produktów). W „Margicie” możemy kupić kilka rodzajów chleba, bułki oraz różne ciasta i ciasteczka.

A na początku września do grona firm z licencją dołączyła **Piekarnia Cukiernia B&J Jarzębińscy**. Piekarnia istnieje od 1977 roku i jest przedsiębiorstwem rodzinnym. Oprócz tradycyjnego chleba i ciast, od niedawna ma w swojej ofercie także produkty bezglutenowe. Odrębny zakład produkujący wyłącznie wypieki bezglutenowe znajduje się w centrum Kościerzyny. Produkty można zamówić w 300 punktach handlowych na terenie Trójmiasta i okolic. Dostawa jest następnego dnia. W ofercie Piekarni jest pieczywo bezglutenowe (różne rodzaje chleba, bułek i bagietki), spody do pizzy i słodycze – ciastka i ciasta (m.in. drożdżówki, biszkopty, babeczki i kruche ciasteczka).

BEZGLUTENOWE WĘDLINY

Bardzo nas cieszy, że w tym roku przybyło dużo firm produkujących bezpieczne dla nas wędliny. Wiosną licencję uzyskała firma **Nowicki Naturalnie**. Jej wędliny wytwarzane są metodami tradycyjnymi, z naturalnymi przyprawami, wędzone dymem z drewna olchowego. Produkty nie zawierają sztucznych aromatów, barwników, substancji poprawiających wiązanie wody, ulepszaczy smakowych i substancji „mięso zastępczych”.

Wiosną też dołączyły **Zakłady Mięsne OLEWNIK** z kilkoma produktami marki „Stara Wędzarnia”. Są to wyroby o tradycyjnych typowo polskich smakach z naturalnymi przyprawami, takimi jak: pieprz, czosnek, kolendra, majeranek. Wędzenie odbywa się w tradycyjnych wędzarniach ciepłym dymem pochodzącym z drewna olchowo – bukowego z dodatkiem jałowca.

Przed wakacjami pojawiły się też bardzo smaczne produkty firmy **Strawa**: różne szynki, kiełbasy, parówki i kabanosy. Również w tych produktach nie ma sztucznych barwników, glutaminianu sodu i konserwantów. Ciekawa jest seria Ambient Gift Pack – tymi wędlinami można obdarować bezglutenowego smakosza, a gościowi z zagranicy wręczyć prezent typowo z Polski, znajdują się one również w sprzedaży na większych lotniskach w Polsce.

Do grona produktów z licencjonowanym symbolem przekreślonego kłosa dołączyła też kiełbasa śląska i parówki Staropolanki firmy **Grupa Handlowa „Staropolskie Wędliny” Sp. z o.o.** Firma swoim zasięgiem obejmuje teren całej Polski, oferując klientom pełny wybór mięsa i wędlin w blisko 40 magazynach hurtowych. Warto dodać, że kiełbasa śląska wygrała konkurs na Najlepszy Produkt Targów Gluten Free EXPO.

Kolejnym producentem, który uzyskał licencję były **Zakłady Mięsne NOVE**. Wędliny z serii Natura (szynki, kiełbasy i parówki) są dostępne niemal w całym kraju. Produkty stworzone są przy użyciu naturalnych ekstraktów i wyciągów, kultur żywych bakterii i dodatku aceroli. Dzięki temu są pozbawione środków chemicznych: barwników, fosforanów, sztucznych konserwantów i przeciwutleniaczy.

We wrześniu do grona firm oferujących bezpieczne produkty bezglutenowe z licencją na używanie znaku przekreślonego kłosa dołączyła firma **Drobimex Sp. z o.o**. z siedzibą w Szczecinie. Głównym surowcem w produkcji wędlin jest mięso drobiowe. Możemy kupić licencjonowaną szynkę delikatesową, paróweczki i inne bardzo smaczne wędliny.

Dzięki temu, że do naszego programu przystąpiły duże zakłady mięsne, po raz pierwszy w naszej „bezglutenowej historii Polski” mamy sytuację, w której bezglutenowe wędliny są tak powszechnie dostępne w całym kraju w cenach takich jak inne tego typu wyroby. Są w większości hipermarketów, a także w mniejszych sieciach. To olbrzymi sukces naszego programu!

PRODUCENCI SŁODYCZY

Ta informacja z pewnością ucieszy najmłodszych. Licencję na używanie międzynarodowego symbolu przekreślonego kłosa otrzymała **Firma BULIK,** polskie przedsiębiorstwo o ponad pięćdziesięcioletniej tradycji w produkcji wyrobów cukierniczych. Firma oferuje karmelki twarde nienadziewane i nadziewane, pomadki miękkie mleczne toffi, pomadki miękkie wodne typu sugus, galaretki, ptasie mleczko. Dodam, że był to jeden z naszych najprzyjemniejszych audytów, czuliśmy się jak Charlie w fabryce czekolady;).

Kolejna dobra informacja dla najmłodszych. **Firma Eurohansa**, polski producent działający na rynku od ponad dwudziestu pięciu lat, wprowadziła do swojej oferty serię produktów bezglutenowych i certyfikowanych kłosem „Tercetto”. Są to przetwory owocowe, wyroby o ciekawych smakach, wynikających z połączenia owoców z naturalnymi dodatkami: wyciągami z lipy, bratka, zielonej herbaty i aloesu. Nadają się ▸

doskonale nie tylko do pieczywa, ale także do deserów oraz komponowania jogurtów smakowych.
W swojej ofercie firma ma też różne bakalie w czekoladzie**:** orzeszki, żurawina, migdały. Wyselekcjonowane, wysokiej jakości bakalie pochodzą wyłącznie od sprawdzonych, kwalifikowanych dostawców. Orzechy i migdały są delikatnie uprażone, a owoce suszone i kandyzowane słodko – kwaśne. Zwolennicy czekolady znajdą ją zarówno w mlecznej, białej, jak i naturalnej odsłonie. Bakalie w czekoladzie to najlepsza alternatywa dla klasycznych słodyczy.
I wreszcie mamy coś zupełnie nowego na polskim rynku – niesamowite chrzany firmy Eurohansa: z miodem i z czarną porzeczką. Swój szczególny, niespotykany słodko – ostry smak zawdzięczają dodanym owocom oraz miodowi, które łagodzą intensywność olejków eterycznych chrzanu. Są doskonałym dodatkiem do mięs, ryb i twarogu.
Do grona firm z licencją dołączyła też **firma Sante**, producent zdrowej żywności funkcjonalnej. Ma w swojej ofercie dwa wyroby z licencjonowanym międzynarodowym symbolem przekreślonego kłosa: Chrupki Kukurydziane Kulki i Chrupki Kukurydziane Kręcone. Chrupki kukurydziane otrzymywane z grysu kukurydzianego są bogate w błonnik pokarmowy, który jest ważnym składnikiem codziennej diety.
Możemy też kupić bezpieczne produkty z kukurydzy z firmy **Przetwórstwo Spożywcze Teresa i Andrzej Borowik**. Umową licencyjną zostały objęte chrupki kukurydziane o różnych kształtach i gramaturze oraz kaszka kukurydziana błyskawiczna. Firma Borowik działa od 1986 roku, ma duże doświadczenie w przetwórstwie kukurydzy, używa wysokiej jakości grysu kukurydzianego, niemodyfikowanego genetycznie.

NABIAŁ – JOGURTY

Jesienią 2013 roku do naszego programu przyłączyła się **Łódzka Spółdzielnia Mleczarska „JOGO”** z serią jogurtów do picia JOGOdrink. Mamy do wyboru jogurty o różnych smakach, tradycyjnych i całkiem nowych: truskawkowym, waniliowym, ananasowym z limetką, brzoskwiniowym, pomarańczowym z różą, o smaku suszonej śliwki i owoców leśnych.
Łódzka Spółdzielnia Mleczarska to firma jeszcze przedwojenna, działająca od 1934 roku. Dostarcza swoje produkty m.in. do takich województw jak: łódzkie, śląskie, wielkopolskie, opolskie, lubuskie, zachodnio-pomorskie, mazowieckie, małopolskie, warmińsko-mazurskie, pomorskie.

NA ZAKUPY

My jako Stowarzyszenie bardzo się staramy, aby było coraz więcej bezpiecznych i odpowiednio oznakowanych produktów. Ciebie bezglutenowy konsumencie prosimy o wsparcie programu poprzez kupowanie bezpiecznych produktów oznaczonych licencjonowanym symbolem przekreślonego kłosa. Zresztą czy trzeba kogoś do tego namawiać? ■