



DOMÁCÍ PEKÁRNA NA CHLÉB

Čerstvé pečivo z bezpečkové mouky si můžete upéct pomocí domácí pekárny na chléb. Ušetří vám přitom spoustu práce a času – stačí jen do přístroje vložit patřičné ingredience a vše ostatní už obstará za vás. Další výhodou je, že doma vyrobené pečivo vás vyjde levněji než zakoupené v obchodě.

v obchodech specializovaných na prodej dietních potravin a zdravé výživy, tak v klasických supermarketech a hypermarketech, v odděleních nebo regálech vyhrazených dietním potravinám. Nabízejí je i některé lékárny, drogerie a také specializované zásilkové obchody, které je možné najít i na internetu. Potraviny vyrobené speciálně pro bezpečkovou dietu jsou označeny přeškrtnutým klasem nebo slovně „vhodné pro bezpečkovou dietu“ či „neobsahuje lepek“.

Pokud celiakii trpíte, vždy si pečlivě přečtěte složení kupovaných potravin – pokud obsahují pšeničný nebo modifikovaný škrob (kukuřičný nebo bramborový nevadí), nekupujte je. Podobně se vyhněte potravinám s obsahem aditiv E 1422 (acetylovaný škrobový adipan) a E 1442 (hydroxypropyl – škrobový difosfát).

Obsah lepku kontrolujte i u potravin, kde byste jeho přítomnost nečekali – u jogurtů, pomazánkového másla, kysané smetany, majonézy, mraženého špenátu, lisovaného filé, kečupů...

Nutné je také poukázat na to, že onemocnění celiakii se v České republice velmi prodrazí. Suroviny a potraviny vhodné pro bezpečkovou dietu jsou u nás asi dvakrát, ale někdy až desetkrát dražší než stejné zboží s obsahem lepku. Denně vyjde nemocného celiakii jídelníček zhruba o 100 Kč draž než zdravého člověka. (Celiakie je navíc jediným onemocněním, u něhož české zdravotní pojišťovny nepřispívají na léčbu.)

ZAKÁZANÉ POTRAVINY

- * pšenice (včetně špaldy), ječmen, žito, oves
- * pečivo, chléb, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, koláče, buchty, placky, palačinky, koblihy
- * sušenky, keksy, křupky, „brambůrky“
- * vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice
- * polévky s jíškou, omáčky
- * některé kečupy, majonézy, dresinky, sójová omáčka, ochucovadla
- * uzeniny, řada konzerv, paštiky, výrobky z mletého masa
- * rostlinná masa (seitan, klaso, ROBI) a některé mléčné výrobky (jogurty aj.)
- * další ingredience obsahující lepek: kuskus, pivovarské kvasnice (Pangamin), chlebový kvásek, melta, sladový extrakt, sójová omáčka

POVOLENÉ POTRAVINY

- * brambory, rýže, kukuřice, pohanka, sója, luštěniny, amarant, proso (jáhly)
- * výrobky označené jako bezpečkové
- * další ingredience obvykle neobsahující lepek: cikorka, cukr, čaj, datle, fíky, hořčičné semínko, kakao, káva, kokos, mandle, margarín, med, melasa, ocet, olej, olivy, ořechy, ovoce, pektin, rajsý protlak, rozinky, sezam, sádlo, slanina, sůl, sýr, syrovátka, tofu, vejce, víno, zelí

JAK VAŘIT

V podstatě je možné používat běžné recepty, jen je potřeba suroviny obsahující lepek nahradit bezpečkovými. Pšeničnou mouku lze nahradit kukuřičnou, rýžovou, sójovou nebo speciálními bezpečkovými směsmi. Krupici nahradte kukuřičnou nebo pohankovou krupicí. Je třeba uvedené bezpečkové mouky vyzkoušet v různých poměrech, protože se chovají jinak (slepení těsta, kynutí apod.). Je vhodné používat již vyzkoušené recepty, kterými se

například internet jen hemží. Strouhanku můžete koupit rovněž bezpečkovou nebo si nastroujete křehké kukuřičné plátky nebo rozdrťte cornflakes (jen ty, které písemně deklarují, že neobsahují lepek). Chléb, pečivo a moučníky je možné koupit ve speciálním obchodě (stejně jako bezpečkové těstoviny) nebo je upéct z bezpečkových surovin. Při zahušťování použijte bezpečkovou mouku, Maizenu či Solamyl. Pozor, lepek může být i v některých pudinkových a kypřicích prášcích. ■

INZERCE

VŽDY PŘIPRAVEN. NOVÝ FREELANDER 2.

Připravte se na setkání s novým impozantním modelem Land Rover Freelander 2. Zamilujete si ho na první pohled. Při prvním pohledu si jistě všimnete jeho dominantních rozměrů a atmosféry sebejistého bezpečí, kterou kolem sebe šíří. Jakmile vklouznete dovnitř, oceníte vysoký komfort interiéru, spoustu místa, pohodlná sedadla i snadné řízení a ovládání všech pokročilých technologií včetně tempomatu, parkovacího asistenta nebo dvouzónové klimatizace. Rozsáhlá sada prvků a technologií pasivní i aktivní bezpečnosti dělá z kabiny nového Freelanderu 2 bezpečnou náruč velkého a silného ochránce. Chcete si ho vyzkoušet? Tak se objednejte na www.land-rover.cz a připravte se na nezapomenutelný zážitek.

Spotřeba 7,5–11,2 l/100 km, emise CO₂ 194–265 g/km.

www.land-rover.cz

