

Bezlepkový jídelníček do přírody aneb bezlepková dieta ve stručnosti pro všechny, co se mnou vaří na horách

Zakázané: obiloviny vyjma kukuřice a rýže, tedy chleba, těstoviny, ovesné vločky, luštěniny

Může se a je bez problémů: rýže, brambory, maso, ovoce a zelenina, mléčné výrobky, čokoláda, vejce

Má to ale háček: **vadí i stopová množství lepku**, která jsou i tam, kde z podstaty věci vůbec nemají co dělat, protože mouka a škroby jsou to nejlevnější, co se dá do potravin nacpat. Téměř zaručeně je lepek ve všech instantních pokrmech (omáčky, instantní polévky apod.) Mnoho přirozeně bezlepkových potravin je kontaminováno na balicích linkách společných pro více potravin. Lepek se touto cestou může dostat do potravin, kde bychom ho absolutně nečekali (sušené ovoce, rozinky, luštěniny – zejména červená čočka), je tedy třeba kontrolovat úplně všechny výrobky.

Je třeba pečlivě přečíst nejen složení, ale i alergologické informace (a těm věřit), na výrobku nesmí být ve složení nebo varování: pšeničná mouka (na špagetách se to ani nepíše, tam je jasno z podstaty věci), „může obsahovat stopy lepku“ (bývá nejmenšími písmenky úplně na konci), **největší zrada je „modifikovaný škrob“** – ten totiž může být bramborový = OK, kukuřičný = OK nebo pšeničný = průšvih. Pokud je jmenovitě napsán jeden z prvních dvou a ve varování na konci lepek není, tak je to OK, když je napsán pšeničný nebo není napsáno jaký = zakázáno i když je jen teoretická možnost, že je pšeničný. Existuje i seznam podezřelých ěček (co studie, to názor), např. všudypřítomné E 621 (zvýrazňovač chuti, glutaman sodný), ale protože se z toho nechci zbláznit, ěčka neřeším. Sojový lecitin je OK.

Typické potraviny, kde se klidně může lepek vyskytovat, ale člověk by to nečekal (kvůli škrobům, emulgátorům a společným balicím linkám): čokoláda, kečup, konzervy (spolehlivě OK jen rybičky v oleji či slaném nálevu), sušené plody, křížaly, jogurty (nízkotučné a laciné s příchutěmi), šunka, valná většina uzenin (označené bezlepkové vede Globus), sojová omáčka, ocet, kořenící směsi (naložený steak je tedy už špatně)

Velká pomůcka je symbol škrtnutého klasu označující bezlepkové výrobky nebo text „vhodné pro nemocné celiakii“ (lze najít na uzeninách, zmrzlínách značky Prima, dvou značkách sojových suků apod.)

Co tedy vozím na hory:

Večeře: rýže, bramborová kaše (ne všechny jsou OK, spolehlivá je Natura), doma sušené hovězí maso, sušená zelenina (prodává svět oříšků), anglická slanina (nutno pečlivě vybírat, 8 z 10 je špatných), tvrdý sýr, pohanka

Snídaně: jáhlová kaše (jáhly, rozinky, čokoláda). Koupit bezlepkové rozinky je čím dál větší problém, čokoláda z českých už jen Studentská pečeť v balení 200 g (Figaro, Ritter Sport, Milka, Orionky po 100 g, všecko špatně ☹). Rychle se to mění (resp. EU našťestí zpřísňuje předpisy a výrobci to už konečně musí psát), je třeba číst pokaždé znova ..., když je příležitost tak jogurt, banány ...

Angličtina: často někoho zarazí „whey powder“ (např. ve zmrzlíně), tak to je v pohodě, je to sušená syrovátka. Latinsky a v germánských jazycích je lepek gluten.

Alkohol: pivo a skotská jsou zapovězeny zcela. Destiláty záleží na původu lihu, je-li napsáno „jemný líh“ a žádný původ (tedy v podstatě cokoli z obchodní sítě), pak zapovězeno, domácí slivovice čistě ze švestiček je OK. Rum český z lihu ne, kubánský třtinový ano. Ale já radši vínko a to se smí vyjma Portského. Cider taky 😊

Dostupnost bezpečných potravin je nejlepší ve Skandinávii, Británii, Irsku a na Islandu neboť v těchto zemích je také nejvíce nemocných (údajně souvisí se stravovacími návyky Keltů a Vikingů a tak většina celiaků jsou modroocí blondáci a zrzci). Za zkušenosti z rozvojových zemí budu vděčná.

Pečení: použitelná mouka je pohanková, rýžová, amarantová. Prodává se docela rozumná hotová směs na chleba, perník a bábovku. Kupovaný bezpečný chleba příliš nevyuniká chutí, ale za to cenou ... Alternativa je rýžový „polystyrén“.

Celkem spolehlivě platí čím dražší a kvalitnější potravina, tím menší riziko lepku protože maso, smetana a čokoláda jsou o dost dražší než mouka ... Takže úplně špatně se se mnou nejlí, takovej lososek 😊