

Tereza Súkupová: Celiakie - téma mě bavilo a hodně jsem se naučila

ZNOJMO (be). O tom, že matu-
 rita může být i velmi poučná ne-
 jen pro studenta samotného, pře-
 svědčila asi dvacítku posluchačů
 Tereza Súkupová, studentka po-
 sledního ročníku oboru Hotel-
 nictví-turismus. Ta si pro svou
 práci, vybrala téma Život bez
 lepku. O tom, že to není jen tak
 nic jednoduchého připravit pre-
 zenaci k tomuto tématu, dopro-
 vodit ji slovem a nezapomenout
 ani na chuťové buňky, se sama
 studentka i s její spolužačkou
 Pavlinou Fialovou přesvědčila na
 vlastní kůži.

„Téma jsem si sama vybrala,
 ale vylosovala. Ale vůbec mi ne-
 vadilo, že bude o celiakii – tedy o
 životu bez lepku. Informace k to-
 muto tématu jsem pak sháněla v
 knižkách, na internetu. Bohužel
 ve Znojmě třeba na bezlepkovou
 restauraci či kavárnu nenarazíte,
 ale sem tam se s nabídkou pro
 celiaky setkáte. Bylo to moc zaji-
 mavé téma a mě to bavilo, „svě-
 řuje se Tereza.
 Kromě mnoha písmenek, které
 musela na toto téma přecíst, hle-
 dala i recepty a posleze suroviny,
 ze kterých lze pro lidi bez lepku

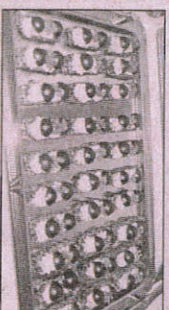


FOTO: be

připravit také velmi chutná jídla.
 „Ano, byly potraviny, které jsem
 doposud neznala a neochutnala.
 Například kukuřičná polenta mě
 překvapila tím, jak je dobrá. Bylo
 to výborné a zařídím ji do své-
 ho jídelníčku. A moc mi chutnal
 i semínkový chleba. Skvělé byly
 i ty muffiny, kde nebyla klasická
 bílá mouka,“ svěříla se studentka,

která nejen zvládla na výbornou
 popsat, co to celiakie vůbec je,
 jak si poradit s jídelníčkem, ale
 dokázala se spolužačkou i navázat
 a napéct.
 Příprava trvala několik měsíců.
 Ohlas od posluchačů byl vel-
 ký, a dokonce děvčátům přišla
 nabídka zopakovat povídání o
 celiakii jinde.

Co je lepek?

Lepek, jinak také gluten, je směs
 dvou bílkovin, gliadinu a glute-
 ninu, které se nacházejí společně
 se škrobenem v endospermu (ve
 vnitřní části) semen některých
 obilnin, především pšenice, žita
 a ječmene. V případě pšenice
 představuje dokonce až 80 %
 z bílkovinného obsahu. Jde o
 důležitou součást evropské ku-
 chyně.

Celiakie je celoživotní onemoc-
 nění způsobené nesnášenlivostí
 lepku. U lidí s touto nesnášenli-
 vostí dochází působením lepku
 ke změně povrchu sliznice tenké-
 ho střeva, mizí zde mikrovlnky a
 klky. V důsledku toho se povrch
 tenkého střeva snižuje, s tím se
 zmenšuje jeho schopnost trá-
 vení a vstřebávání živin. Typickými
 příznaky jsou průjem, plynatost,
 křeče, pokles hmotnosti nebo
 únava. Tato porucha se může
 projevit kdykoliv, v dětství i v
 dospělosti, a může mít různé
 projevy.

Léčba celiakie. Samotná příčina
 celiakie (tzn. nesnášenlivost lep-
 ku) je trvalá a není v současné
 době vyléčitelná. Proto je její

nou terapií celoživotní vyloučení
 lepku z potravy. Na bezlepkovou
 dietu tělo přiznává reaguje vel-
 mi rychle. Lidé s těžkou akutní
 formou celiakie (tzv. floridní)
 musejí zpočátku vynechat mle-
 ko, tučná jídla, těžké a dráždivé
 potraviny. To je nutné během
 doby, než se vzpamatuje sliznice
 tenkého střeva. Po jejím zahojení
 je možné jíst všechny potraviny,

které neobsahují lepek.
**Suroviny pro bezlepkovou di-
 etu.** Všechny přirozené bezle-
 pkové potraviny - maso, vejce,
 všechny druhy ovoce a zeleniny -
 a přirozené bezlepkové obiloviny
 - rýže, jáhly, pohanka a kukuřice.
 Potraviny průmyslově upravené
 na povolenou hodnotu glutenu,
 která je maximálně 100 mg na 1
 kg potraviny určené ke spotřebě.

Bezlepkový chléb

135 g slunečnicových semínek, 90 g lněných semínek, 65 g ořechů
 (vlašské, lískové ořechy, mandle), 50 g dýňových semínek, 145 g po-
 hankových vloček (pokud vám nevdá lepek, můžete použít ovesné
 vločky), 2 lžice chia semínek, 4 lžice psyllia (koupíte v lékárně)
 1 lžička mořské soli, 1 lžice medu, 3 lžice kokosového oleje, 350 ml
 vlažné vody.

Ořechy přesekejte na menší kousky a pak všechny suché ingredience
 smíchejte dohromady v jedné větší misce. Přidejte k nim med, koko-
 sový olej, vlažnou vodu a vše společně promíchejte, aby se tekutina
 dostala ke každému kousku. Formu na chleba si dobře vymažte ko-
 kosovým olejem, aby se vám z ní dal po upečení chleba dobře vyklo-
 pit. Těsto dejte do formy a dobře uhladejte, aby mělo hladký povrch,
 ale hlavně aby dolehalo až ke kraji formy. Těsto nechte ve formě
 odpočívat nejméně dvě hodiny nebo třeba i přes noc v lednici. Trou-
 bu si rozehřejte na 175 °C a pak vložte formu s těstem dovnitř na
 25 minut. Poté formu vyndejte z trouby a chleba opatrně vykládejte.
 Takto ho vzhůru nohama vložte zpět do trouby, teď bez formy jen na
 mřížku a pečte další 30-40 minut. Dokud není krásně upečený do
 hněda. Na poklepání by měl vydávat dutý zvuk.

Studentky z Přímětické uspěly na Evropě



ZNOJMO (rzt). Již podvanácté uspořádala SOŠ hotelových služeb v Bratislavě mezinárodní soutěž Evropa 2016 v dárkovém balení. Soutěžilo se ve třech disciplínách: Zhotovení dárkového balíčku k životnímu jubileu 50 let pro svoji maminku. Další disciplínou bylo zhotovení nabídky dne spojené s ochutnávkou zboží a posledním úkolem bylo vytvořit jednoduchou vánoční vazbu

určenou k dekoraci prodejny. Zúčastnily se i zástupkyně oboru Prodavač ze SOU a SOŠ SČMSD, Znojmo na Přímětické ve Znojmě. Nikita Kaštánková a Radka Rolinková zabojovaly a obsadily krásné 3. a 5. místo. „Děvčátkům gratulujeme a jsme rádi, že úspěšně reprezentovala svůj obor a naši školu,“ uvedla Petra Třetinová, která žákyně na soutěž doprovázela.

RADY - PORADY

Káva pro dobrou pohodu

Díky kávě muži stihnou vše, co mají, a ženám káva pomáhá relaxovat. Ráno se mnoho z nás nemůže tak nějak nastartovat



do pracovního procesu. Během dne zase potřebujeme na chvíli „vypnout“ a udělat si malou pauzu. Stres se valí ze všech stran a mnohdy je to k zešile- ní. Co s tím? Zkuste příjemnou přírodní cestu – kávu. Dejte si šálek dobré kávy a můžete při- dat i kousek kvalitní čokolády, která obsahuje teobromin. Ten, podobně jako kofein, stimuluje duševní i fyzické síly.

Jestli patříte k nezanedbatelné části populace, kterou po- stihuje období me- lan- cho- lie, z a- žeňte chmury. Něko- lik šálků kávy den- ně dokáže pozvednout náladu. Do kávy mimo čokolády při- dejte mléko, protože uklidňuje nervy a svaly. Tryptofan v mlé- ku zmírňuje stavy, které mohou vyvolávat depresi, úzkost a stres. V této stresující době může úz- kost udeřit bez varování. Stejně tak dočasná ztráta dobré nálady a drobné životní nesnáze. Při- jdou a opět odejdou. Káva vám pomůže.

Kofein přinese nervové sousta- vě potřebnou vzpruhu. Šálek kávy má úžasnou chuť, osvěží a

povzbudí. Pokud jste v práci a potřebujete nějaký úkol dotáh- nout do úspěšného konce, stává se káva velmi oblíbeným po- vzbuzovačem. Káva není všelék. Dodá vám ale energii k tomu, abyste si odpočinuli, byli schop- ni vrátit se zpět a dokončili vše, co se od vás vyžaduje.

Nalijte si šálek kávy a čtěte dál. Ráda bych vás přesvědčila, že si káva už dávno nezaslouží špat- nou pověst. Je však dobré vědět, jaký druh kávy je pro vás nej- vhodnější. Důležité je také to, kolik a kdy ji máte pít, aby pů- sobila na vaše zdraví co nejlépe. Káva má mnoho využití. Probu- dí chuťové buňky, prospěje tělu, stimuluje myšlenky a povznáší ducha. Káva obsahuje spoustu blahodárných látek. Dokonce i kofein má své klady. Obsah kofeinu se různí. Velmi záleží na konkrétním druhu kávy a způsobu její přípravy. Nebojte se, nikdy nezkonsumujete dra- matické množství kofeinu. To byste museli pít jeden šálek za druhým. A to snad nehrozí. Káva dokáže víc než jen pomo- ci z postele, když ráno zazvoní budík. Pomáhá k předcházení různých zdravotních problémů.

Léčivá síla kávy spočívá v obsahu antioxidantů, které prospíva- jí našemu zdraví a pomáhají udržet mlá- dí. Šá- le k kávy je jako dárek z nebes. Pomůže vy- trvat a přečkat i nej- větší pohromy. Káva dokáže naladit mysl a přivést na romantické myšlenky. Užijte si příjemnou chvíli nad voňavým nápojem a možná se vrátí zatoulaná vá- šeň. Povzbuzující účinky kávy dokážou zázraky. I kdyby se nestalo nic, bude vás hrát vědo- mí, že jste svému tělu prospěli zdravými látkami obsaženými v kávě.

Děkuji kávě za to, že mě dostala do báječného světa, který mi byl dříve skryt. A ať i vám káva po- máhá čerpat zázračnou energii.

AJ





Pondělí 14. listopadu

46/2016

15 Kč

Týdeník

www.znoj-tyden.cz

Karel Babka: Obsluhoval jsem anglickou královnu

ZNOJMO (be). Na Přímku přijel za studenty oboru Hotelnictví - turismus známý sommelier a také učitel tohoto oboru Karel Babka. Ten během dvou dní učil více než dvacítku mladých slečen a mužů základům tohoto těžkého a přitom tak příjemného oboru.

„Vino je nejušlechtlejší nápoj,“ zdůraznil hned v úvodu sommelier Karel Babka. Tento profesionál jezdí na školy po celé České republice a už ze stovek zájemců udělal sommeliéry-kadety.

„Kurz naučí i degustaci. Účastníci se snažili poznat kyselinky, cukry a charakter vína. Studovali vzhled, barvu, vůni, chuť a celkový dojem. Správný sommelier má mít povědomí i o vinohradnictví a výrobě vína,“ potvrzuje sommelier. Studenti v rámci kurzu nejen degustovali, ale dozvěděli se i velké množství informací. Například i tu, že česká a moravská vína ochutnala při své návštěvě anglická královna.

„To byl zážitek, na který až do konce života nezapomenu. Dostal jsem se doslova na dosah k britské královně a ve mém archivu mám i její foto. Jak se mi to podařilo? Na recepci pořádané na počest Její Výsosti, která mimochodem přijela jen kvůli tehdejšímu prezidentu Havlovi a která, si myslím, už do naší země



FOTO: be

nezavítá, jsem měl na starost vína. Výběr byl veliký a podávala se tehdy jak vína moravská, tak i česká, to nejlepší, co v té době bylo na skladě. I královna se napila, ale jak jí chutnalo, jsme se nedozvěděli. A jak jsem se dostal až k její blízkosti? Na chvíli jsem si půjčil od jednoho z číšníků plato s přípitkem a přišel jsem jej nabídnout i královně. Ta už skleničku měla, tak odmítla. Ale já

byl v její blízkosti a nikdy na tento moment nezapomenu,“ vzpomíná sommelier, který tento obor na školách učí už přes 33 let.

Kurz pro budoucí sommeliery na Přímku z účastníků tyto odborníky ještě nevychoval, jen jim naznačil, o čem tato profese je. Dokonce si vyzkoušeli i oblíbenou sabráž a kupodivu se to studentům dařilo. A závěrečný test mnozí zvládli na

výbornou.

„Sommelierem se však člověk stane až po mnoha letech a musí se hodně učit, zajímat a hlavně se musí k mistrovství v tomto oboru doslova a do písmene propít. Každý zkušený sommelier ochutnal tisíce vzorků vín nejen z naší země, ale i z celého světa. Doufám, že se někteří z účastníků kurzu v tomto oboru uplatní,“ přeje si sommelier Babka.

ZNOJEMSKÝ

46/2016

Pondělí 14. listopadu

15 Kč

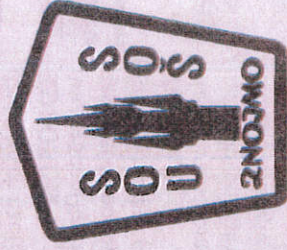
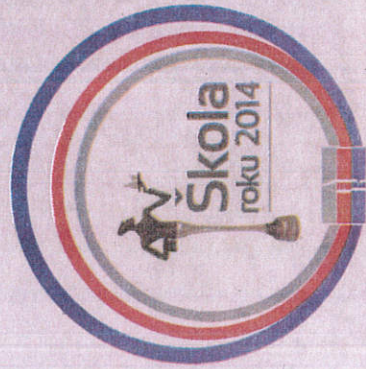
www.znoj-tyden.cz

15. týden



SOU a SOŠ SČMSD, Znojmo, s.r.o.
Přímětická 1812/50, 669 41 Znojmo

vás zve na
den otevřených dveří,
který se koná 15. 11. 2016
od 14.00 do 17.00 hod.



coop