



Masz ochotę na więcej?

Wesołe gry i wspaniałe historyjki o Milly w językach angielskim i niemieckim znajdziesz na stronie www.123milly.com. Dokładniejsze informacje o celiakii i produktach bezglutenowych oraz więcej przepisów w Twoim języku ojczystym znajdziesz na stronie www.schaer.com/international

Stopka redakcyjna
Schär
Winkelau 9
I-39014 Postal
www.schaer.com

123Milly.com

To logo oznacza:
całkowicie bezglutenowe



To możesz jeść

mięso, ryby, jajka

ziemniaki, ryż, kukurydza, proso

orzechy

warzywa i owoce

mleko, jogurt, ser, masło

miód i dżem

sok owocowy, lemoniada, herbata

specjalne produkty bezglutenowe

Tego nie możesz jeść

pszenica, owies, jęczmień, żyto, orkisz

pizza, makaron

chleb, płatki, muesli

jogurt z muesli

ciasta i herbatniki

czekolada z płatkami zbożowymi

panierowane mięso i panierowane ryby

Uważaj na: kielbasę, lody i suszone owoce
Przeczytaj dokładnie listę żywności i zapytaj rodziców

7

Mój ulubiony bezglutenowy makaron: spaghetti z pomidorami

Będziesz potrzebować:

80 g spaghetti firmy Schär, ½ puszki pomidorów, sól, pieprz, 2 drobno posiekane liście bazylii, starty parmezan

A tak to zrobisz:

1. W dużym garnku zagotuj wodę, posól ją, wrzuć spaghetti i gotuj przez 11 minut.
2. Kiedy spaghetti się gotuje, podgrzej pomidory na patelni i przypraw solą i pieprzem. Następnie dodaj bazylię.
3. Odcedź spaghetti, wymieszaj na patelni z sosem pomidorowym i posyp parmezanem.

To wyśmienite spaghetti będzie smakować też Twoim przyjaciółom.



8

Moje bezglutenowe zasady w kuchni

Czysta praca

Przed rozpoczęciem dokładnie umyj ręce i załóż fartuch kuchenny. Używaj tylko czystych garnków i naczyń kuchennych, najlepiej tylko swoich.

Wszystko bezglutenowe?

Trzymaj pod ręką listę żywności bezglutenowej. Sprawdź dokładnie, czy wszystkie składniki są bezglutenowe.

Używaj deski

Nie krój składników na stole czy blacie, lecz używaj zawsze własnej, czystej deski do krojenia. Ostrożnie z nożem!

Nazywam się Milly i podobnie jak Ty nie toleruję glutenu. Opowiem Ci teraz wszystko o celiakii.



Celiakia

Dowiedz się więcej!



123Milly.com

1

CELI... co?

Celiakia - trudne słowo. Ja też tak uważam. Czy wiesz już, co ono oznacza? To słowo oznacza, że nie tolerujesz glutenu. Jeśli tylko zjesz coś, co zawiera gluten, zapewne czujesz, jak w żołądku burczy i szczypie. Albo masz wzdęty brzuch, czujesz osłabienie i zmęczenie. Każde dziecko odczuwa to trochę inaczej. Ponadto, dorośli też mogą mieć celiakię. Może Twoja mama lub tato także mają celiakię?



Gluten powoduje, że ciasto się nie rozlatuje i jest bardzo elastyczne.

2

Co to jest gluten?

Jak już wiesz, gluten to taki zły stworek, który sprawia, że nie czujesz się dobrze. Ale to nie jest tak, jak przy bólu gardła lub katarze. Gluten to białko, które znajduje się w niektórych gatunkach zbóż. Działa jak klej, który powoduje, że zboże zmielone na mąkę (po zmieszaniu z wodą) ma właściwości klejące - możesz to łatwo zapamiętać. Możesz sobie wyobrazić, że to klej, podobny do tego, którego używasz do klejenia papieru lub modeli. Gluten ma jednak jeszcze jedną przydatną cechę: sprawia, że ciasto na chleb i pizzę jest bardzo elastyczne. Nic więc dziwnego, że gluten znajduje się w tak wielu produktach żywnościowych.



Uważaj na wszystkie łakocie: w nich może kryć się gluten!

3

I co teraz?

Teraz, kiedy wiesz, co powoduje Twoje dolegliwości, wystarczy zrobić właściwie tylko jedną rzecz: pozbyć się glutenu! Oznacza to, że możesz jeść i pić tylko produkty, które nie zawierają glutenu. Właściwie nie ma lekarstwa, które mógłby zapisać Ci lekarz. Na odwrotcie znajdziesz mój ulubiony przepis i listę dozwolonych produktów żywnościowych - bo przecież bez glutenu jedzenie też jest bardzo smaczne!

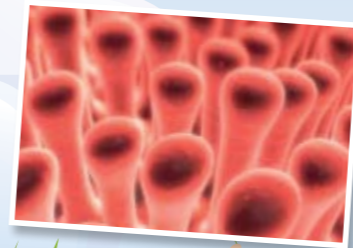
4

A jeśli jednak...?

Musisz uważać na gluten, nie możesz go lekceważyć. Nawet wtedy, gdy po spożyciu produktu zawierającego gluten nie czujesz bólu, gluten wyrządza szkody w jelitach. W jelicie pełno jest małych wypustek, zwanych kosmkami jelitowymi i wyglądających jak palce. Te kosmki pobierają z jedzenia witaminy i wszystkie inne zdrowe substancje. Twoje jelita nie lubią nawet małej ilości glutenu. Gluten powoduje, że kosmki jelitowe znikają i chorujesz, bo nie możesz już prawidłowo trawić jedzenia i brakuje Ci witamin.



Tak wyglądają zdrowe kosmki jelitowe.



5

Celiakia - to nie problem!

Podczas przerwy w szkole lub przedszkolu albo na wycieczce możesz chrupać świeże owoce i warzywa. Również specjalne bezglutenowe przekąski, na przykład herbatniki i batoniki muesli, są zawsze super. A kiedy wszyscy jedzą kanapki, możesz też jeść swój specjalny chleb bezglutenowy, na przykład w zrobionych przez mamę kanapkach z serem. Możesz udowodnić swoim kolegom i koleżankom, że jest on tak samo smaczny, jak ich chleb - daj im kawałek do spróbowania. Jednak Ty nie możesz próbować kanapek swoich kolegów, bo one zawierają gluten. Jeśli w szkole jest stołówka, Twoi rodzice powinni porozmawiać z pracującymi w niej osobami, żeby wiedziały, co możesz jeść.



Opowiedz też swoim przyjaciołom o celiakii!



6

Bezglutenowo u przyjaciół

Jeśli Twój kolega lub koleżanka zaprosi Cię na urodziny albo jeśli chcesz u nich przenocować, powiedz wcześniej ich mamie, co możesz jeść, a czego nie. Może masz szczegółową listę artykułów żywnościowych, którą możesz im przekazać. Dla pewności trzeba mieć zawsze przy sobie trochę chleba i herbatników, ciastek lub innych łakoci, które na pewno są bezglutenowe. Nie jedz też z tego samego talerza czy tym samym widelcem, co Twój kolega lub koleżanka. Wtedy wszystko będzie dobrze.