

PŠENIČKA POTIČKA

Govoreča mačka in Lukčeva brezglutenska dieta



Dragi otroci!

Sem Barbi, stara skoraj sedem let, in sem bolnica s celiakijo. S starši in bratcem živim na Madžarskem, v Szombathelyu, hodim v vrtec, v veliko skupino.

Od svojega tretjega leta imam celiakijo in tudi moja mama jo ima. Zamislite si, da so pred letom dni odkrili, da ima to bolezen tudi moja vzgojiteljica. Mamica me vedno popravi, češ da to ni bolezen, ampak le stanje. Verjetno ima prav, saj ne rabim jemati zdravil, torej nisem bolna. Mene nič ne moti, da ne smem jesti vseh jedi, ker so brezglutenske jedi zelo okusne. Zdaj že tudi moji prijatelji vedo, kaj je to brez glutena, včasih bi kar pojedli kekse, ki jih imam s seboj v vrtcu, če bi slučajno kaj slavili. Pravijo, da so zelo fini. Če gremo kam na obisk, so vsi zelo prijazni in mi želijo ponuditi nekaj, kar lahko jem judi jaz. No, ja, priznam, včasih mi je malce hudo, ko lahko ati pa bratec pojedsta vse, kar si zaželite, vendar pa me mami ali babica takoj potolažita s kakšno brezglutensko dobroto.

Upam, da bo ta knjižica pomagala vsem otrokom, ki imajo celiakijo ali pa znancem s celiakijo do lažjega življenja.

Lepo pozdravljeni,

BARBI

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

821.163.6-93-3

FURMAN, Nik

Pšenička potička : Govoreča mačka in Lukčeva brezglutenska dieta / [avtorji besedila Nik Furman, Luka Furman, Andreja Budar ; avtorja ilustracij Nik in Luka Furman]. - Maribor : Mestna občina, 2012

ISBN 978-961-92993-1-1

1. Furman, Luka 2. Budar, Andreja

COBISS.SI-ID 72715009

Celiakija je bolezen, ki nastane zaradi uživanja pšenice in nekaterih sorodnih žit. V teh žitih se nahajajo za bolnike s celiakijo škodljive beljakovine, ki jih običajno imenujemo gluten.

Bolezen se pogosto pojavi že v zgodnjem otroštvu in lahko pomembno vpliva na zdravje otrok. Edini način zdravljenja je stroga brezglutenska dieta, ki ne sme vsebovati niti najmanjših količin pšenice, ječmena in rži, nekateri bolniki s celiakijo pa ne smejo uživati niti ovsa.

Brezglutenska dieta predstavlja za otroke s celiakijo in njegovo družino veliko breme, saj korenito spremeni njihovo življenje. V zgodnjem obdobju otrokovega razvoja je hrana eden izmed najpomembnejših načinov interakcije z okolico, pšenični izdelki pa imajo v prehrani naših otrok velik pomen, kar ni samo odraz prehranskih lastnosti žit, ampak ima v naši kulturi tudi mnogo globji sociološki pomen. Zaradi tega je breme diete še večje. Pri prilagajanju na spremenjen način prehrane in nenehno pozornost pri ugotavljanju, katere hrane otrok ne sme uživati, igra najpomembnejšo vlogo pozitiven odnos okolice. Pri tem ne mislim samo na ožjo in razširjeno družino, pomembno vlogo igrajo tudi pedagoški delavci in strokovno osebje v vrtcih in šolah, izredno pomemben pa je za malega bolnika tudi odnos vrstnikov.

V pričujoči slikanici mali Nik skozi otroške oči lepo pokaže, kakšen pomen ima zanj celiakija, ki je bila odkrita pri njegovem bratcu Lukcu. Na otroško preprost način predstavi pomen brezglutenske diete in odstira tabuje, ki so glede celiakije pogosto prisotni celo med odraslimi.

Nedvomno bo slikanica dobrodošla za vse starše, ki se soočajo s celiakijo pri svojem otroku, kot tudi za starše otrok, katerih vrstnik je zbolel s celiakijo. V pomoč bo tudi vzgojiteljicam in učiteljicam v vrtcih in šolah, ko bodo svojim varovancem na njim razumljiv način poskušale predstaviti pomen brezglutenskega življenja. Na ta način bo slikanica pomembno vplivala na večjo vključenost otrok s celiakijo v normalno otroštvo.

Asist. dr. Jernej Dolinšek, dr. med., specialist pediater

Po travniku se sprehajata



velika črna mačka in njen prijatelj dihur. Pogovarjata se o svojih imenih. Govoreči mački je všeč njeno ime, ker zares rada govori. Vrtinski dihur pa je še posebej navdušen nad svojim imenom, saj mu ga je dala mačja prijateljica.

Na poti proti žitnemu polju srečata prijateljico Pšenico.

**Njeno zrelo zrnje
se zlato lesketa v
zahajajočem soncu.**



Pšenica se z navdušenjem
pohvali, kako koristna so
njena semena:



„Ljudje
imajo
pšenico

zelo radi, saj iz njenih
semen delajo moko,
iz te pa okusen kruh,
kekse in slastne
potice.“

Mačka in dihur se nagajivo spogledata. Spomnita se pogovora o imenih. „Draga prijateljica,” ji rečeta, „tako navdušeno govoriš o potici, da bi te najraje poimenovala kar Pšenička potička. Kaj praviš?” Prijateljica jima vidno zadovoljna odgovori: „Pšenička potička? Zelo lepo ime, lepšega zame si sploh ne morem predstavljati. Hvala vama!”

Ponosna Pšenička potička jima še naprej razlaga o koristi pšenice in drugih žit, ki so njena širša družina.

Prijatelja jo z zanimanjem poslušata. Ob tem pa se spomnita prijatelja Nika, ko jima je ob ustvarjanju ene od zgodbic o Govoreči mački in Vrtinskem dihurju pripovedoval o svojem bratcu Lukcu, ki ne sme jesti nobene hrane iz pšenice, rži, ovska in ječmena.



„Pšenička potička,
zakaj nekateri ljudje
ne smejo jesti hrane
iz pšenice?“ vprašata
prijateljico.





„Nekaterim ljudem škoduje gluten, ki se nahaja v pšeničnem zrnju,“ ju pouči pšenička, „zanje pravijo, da imajo celiakijo. Ti lahko jedo kruh, testenine in peciva, narejena iz tistih žit, ki ne vsebujejo glutena. Brezglutenske izdelke pa je mogoče kupiti v trgovinah z zdravo hrano, samo na oznako moramo biti pozorni.“

„Kakšno oznako?“ vpraša dihur. Govoreča mačka pa ga spomni na pogovor s prijateljem Nikom, ki je povedal, da imajo doma za Lukca kruh, kekse, testenine, potičke in še kaj v posebni embalaži, ki ima narisane kroge s prečrtanim žitnim klasom.

„Je pa brezglutenska hrana prav okusna,“ jima je takrat povedal šestletni Nik, „tudi sam kdaj poskusim Lukčeve testenine in pecivo. Posebej dobri se mi zdijo čokoladni mafini.“

Njegov dve leti mlajši bratec Luka pa je z nasmehom dodal: „Ja, moji mafini so zelo dobri, še boljši pa so čokoladni keksi, ki jim pravim čokini.“ Povedal je še, da lahko je veliko dobrot in da tudi v vrtcu posebej zanj pripravljajo okusno brezglutensko hrano.

„Nik in Luka sta res prijazna fantiča in oba imata zelo rada živali,“ še povesta mačka in dihur. Ob tem se spomnita Lukčevega iskrivega pogleda, ko jima je ponosno povedal, da ima brezglutensko dieto.



„Jesti moram samo brezglutensko hrano, ker me drugače lahko zelo boli trebuhček.“

Pšenička se zamisli in reče: „Tisti, ki jim gluten škoduje, morajo biti res posebej pozorni na žitno hrano, ki jo pojedjo. Otrokom morajo ob tem pomagati starši in vzgojitelji v vrtcih in šolah.“

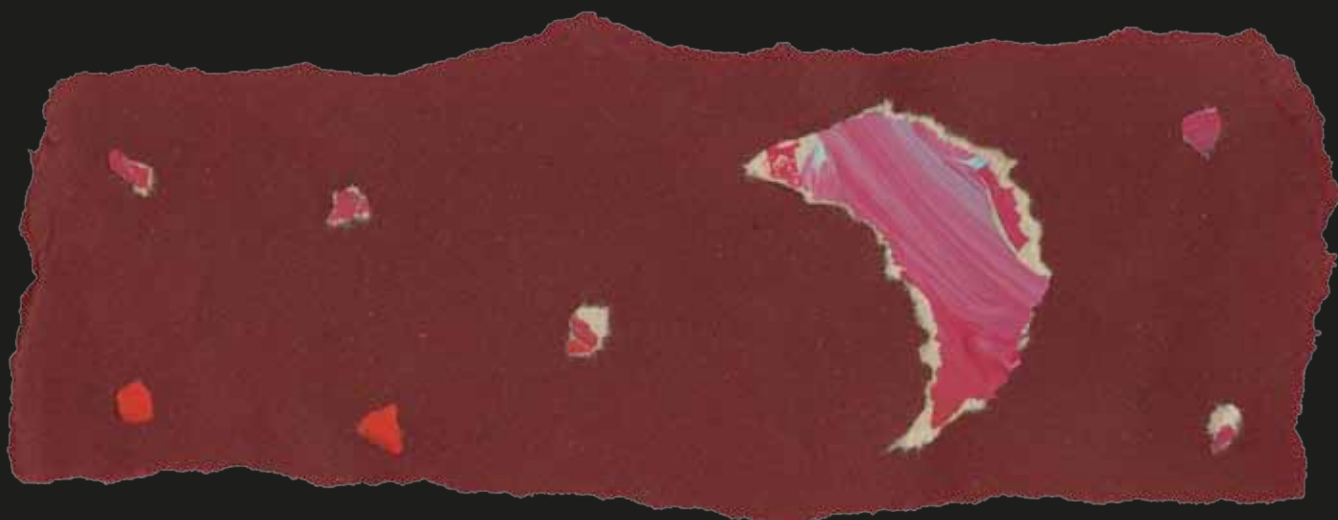
Pove jima tudi, da pozna še mnogo drugih vrst žit, ki ne vsebujejo glutena in iz njih izdelujejo kruh, testenine, kekse in druga okusna peciva.

Takšna žita so:

**proso, ajda, kvinoja
in amarant. Pa seveda
riž in koruza.**



„Zanimivo, zanimivo,“ že malce zaspano reče Vrtinski dihur. Pšenička potička pa se spomni, da ima še nekaj opravkov pred nočjo. „Sonce je že zašlo in čas je, da se poslovimo,“ jima reče. Tudi dihur in mačka menita podobno, zato se prijazno poslovijo.



Dan se je prevesil v noč in luna je že visoko na nebu.



Govoreča mačka pa še ne more spati. Sedi na okenski polici in polna novih vtisov razmišlja o Niku in Lukcu, ki že sladko spita v svojih toplih posteljicah in sanjata o slastnih brezglutenskih čokinih.

Želiš tudi ti okusiti kekse, o katerih sanjata Nik in Luka?

Lukčevi slastni brezglutenski ČOKINI

Potrebuješ:

2 jajci

125 g masla

100 g sladkorja

2 vanilij sladkorja

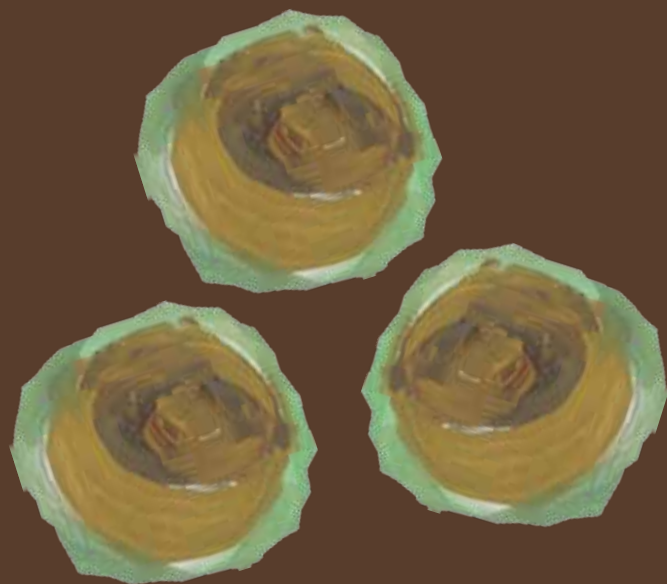
250 g moko

pol pecilnega praška

ščepec soli

120 g orehov

180 g čokolade



Umešaj jajci, maslo, sladkor in vanilij sladkor. K temu dodaj brezglutensko moko s pecilnim praškom, orehi in na koščke narezano čokolado. Na hitro zgneti v krhko testo. Testo postavi na hladno, kjer naj počiva vsaj 30 minut. Poljubno oblikuj piškote. Če imaš čas, jih lahko okrašaš z orehi, čokoladnimi koščki in s koščki suhega sadja. Segrej pečico na 180 stopinj in peci 10 minut.

Knjiga je izšla v okviru projekta LQ - CELIAC.

LQ - CELIAC je projekt s področja preventivnega zdravstvenega varstva, katerega namen je opozoriti širšo javnost na problem bolnikov s celiakijo.

Partnerji projekta so Mestna občina Maribor (vodilni partner), Univerzitetni klinični center Maribor, Slovensko društvo za celiakijo, Županijska bolnišnica Markusovszky iz Szombathelya in Društvo za celiakijo Železne županije iz Szombathelya. Projekt v vrednosti 627.000 EUR sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj.

V okviru projekta bomo partnerji v prihodnjih treh letih izvedli številne aktivnosti, s katerimi bomo odkrivali in registrirali nove bolnike s celiakijo, povečali ozaveščenost širše in strokovne javnosti o bolezni, predvsem pa skušali izboljšati življenje bolnikov s celiakijo na obmejnem področju severovzhodne Slovenije in jugozahodne Madžarske.

Nove bolnike s celiakijo bomo odkrivali med večjo populacijo šolskih otrok v regiji s pomočjo hitrih testov, ki omogočajo sorazmerno zanesljivo dokazovanje protiteles, značilnih za celiakijo v kapljici krvi. Novo odkriti bolniki bodo imeli zaradi zgodnje postavitve diagnoze in pravočasnega ustreznega zdravljenja bistveno manjšo verjetnost za razvoj resnih zapletov bolezni.

Eden glavnih ciljev projekta je osveščanje mladih, ker pa vemo, da je potrebno z osveščanjem začeti zgodaj, smo se odločili tudi za organizacijo dogodka za mlajše otroke.

Vodja projekta: mag. Jasmina Dolinšek, univ. dipl. ekon.

Več o projektu:

www.lq-celiac.com

Avtorji besedila: Nik Furman (6 let), Luka Furman (4 leta) in Andreja Budar
Avtorja ilustracij: Nik in Luka Furman
Uredila: Andreja Budar
Lektorirala: Anica Bratuša
Izdala: Mestna občina Maribor v okviru projekta LQ-CELIAC
Oblikovanje: Studio 8
Tisk: Tiskarna Petrič

ISBN: 978-961-92993-1-1

Uvodnika za slikanico sta napisala šestletna Barbi Lőrincz iz partnerskega Društva za celiakijo Železne županije iz Szombthelyja in asist. dr. Jernej Dolinšek, dr. med., specialist pediater, ki se na svoji poklicni poti posveča predvsem bolnikom s celiakijo.

