

Na tábory, školy v přírodě a dovolenou s bezlepkovou dietou s CK Hankou

CK Hanka již skoro 20 let pořádá zájezdy pro děti s rodiči i bez rodičů, tábory, školy v přírodě, lyžařské zájezdy a rodinnou rekreaci. Všechna naša pobyty se mohou zúčastnit osoby s bezlepkovou dietou.

Stále jsme oslovováni hlavně rodiči dětí, které musí dodržovat bezlepkovou dietu. Ptají se jak zajistíme opravdu bezpečnou stravu pro celiaky.

Velice podrobně jsme seznámeni s pravidly stravy celiaků a pomáháme vylepšovat i informační texty pro celiaky v cizích jazycích. Vše vzniklo z potřeby a osobních zkušeností s nepochopením diety v restauracích a hotelech. Dnes máme všechny texty pro kuchaře podrobně a srozumitelně zpracovány a odzkoušeny v češtině, němčině, angličtině, španělštině a švédštině. Víme, že je nutná neustálá komunikace s kuchařem, nejlépe osobní. Číšník nebývá až tak dobrým prostředníkem a má občas tendenci dietu zlehčovat. Také nevhodným servírováním – tím že nese číšník v jedné ruce bezlepkové jídlo s normálním jídlem, nebo pečivem, může být strava znehodnocena. V takovém případě stravu vracíme ihned zpět. Při delším pobytu je nutné si ohlídat i střídání kuchařů, zjišťujeme zda nová směna zná pravidla bezlepkové diety.

Tábory, školy v přírodě a další dětské akce.

Na všech českých penzionech a hotelích nám zcela bez problémů bezlepkovou dietu uvaří. Jelikož se ale většinou jedná jen o jednoho či dva jedince, je nutné sebou bezlepkovi připravit pečivo, eventuálně směs na nějakou buchtu či pečivo, bezlepkové těstoviny. Zbytek již zajistíme. Kuchaři jsou informováni o naprosté nutnosti dodržování bezkontaktnosti potravin s lepkem, stejně tak jako používání jiného nože a prkénka na krájení bezlepkových potravin. U dětských skupin je většinou pro zahušťování omáček a polévek používán bramborový škrob nebo kukuřičná mouka pro celou skupinu. Stravu dítěte kontroluje kuchař, vedoucí dítěte, hlavní vedoucí nebo zdravotník. Také očekáváme spolupráci dítěte. Často se nám stává, že se dítě zeptá, zda toto jídlo opravdu může. Jednáme s ním jako s dospělým a vysvětlíme, eventuálně ukážeme v popisech o potravině, že je pro něj vhodná.

Rodinná rekreace v Čechách a v zahraničí

Zvolte si pobyt podle svého uvážení a my budeme předem kontaktovat kuchaře s informacemi o dietě. Je nutné si ale uvědomit, že konečná kontrola je jen na Vás. Vybavíme Vás kartičkami o dietě v příslušném jazyce. Vždy si však sebou budete muset vzít vlastní pečivo a kontrolovat další potraviny.

V případě švédských stolů (což je již dnes standart) je nutné, aby jste si vybírali jídlo jako první, abyste předešli kontaminaci s lepkem od jiných potravin od jiných zákazníků. Je možné domluvit pro Vás i v takovémto případě servírovanou stravu.

Nebojte se vyžadovat osobní setkání s kuchařem a ptejte se ho, zda vše dodržel. V případě, že si Vás spletou s vegetariánem (což se nám již několikrát stalo – jídlo byla samá zelenina bez masa a koření), požadujte maso. Při každém jídle si dotazem kontrolujte, zda vše uvařili správně a v případě nejasností hned se kontaktujte s kuchařem, či jídlo raději odmítněte. Nebojte se, že budete považováni za nepříjemné hosty. Naopak, budou se Vám snažit vyjít vstříc a vy si budete moci zařadit do svého každoročního kalendáře pobyt v hotelu, kde již budou vědět a počítat předem s vaší dietou.

I přes dobrou zkušenost s restaurací, penzionem či hotelem vždy kontrolujte dotazem zda je vše O.K. Občas v dobré víře kuchaři něco unikne, je to drobnost např. křupavé kuličky do polévky, špatná volba jogurtu či salámu.