

**Vařím s láskou představuje
řadu produktů bez lepku či laktózy
SPAR FREE FROM**
PR článek

Síť hypermarketů INTERSPAR nabízí pod značkou SPAR FREE FROM ucelenou řadu potravin bez lepku a také řadu výrobků z kravského mléka bez laktózy. V dnešním článku se dozvíte, jak se v sortimentu zorientovat s ohledem na Vaši dietu, podrobně Vám představíme ty nejzajímavější produkty a chybět nebude ani recept na nepečené řezy s pudinkem.

SPAR FREE FROM: jak z této řady vybírat podle konkrétní diety?

Pod značkou SPAR FREE FROM najdete přes 30 potravin. Podle informací o složení výrobků jsou bezlepkové všechny (alergici na pšenici by se měli vyvarovat pouze směsí na pečení, kde je obsažen pšeničný deproteinovaný škrob).

Řada bez laktózy: při intoleranci laktózy ano, při alergii na mléčnou bílkovinu ne!

Valná většina potravin SPAR FREE FROM je bez lepku i bez laktózy. Je třeba zdůraznit, že ani výrobky bez laktózy nejsou vhodné při alergii na mléčnou bílkovinu, protože jsou vyrobeny z kravského mléka, odstraněním laktózy. Mléčnou bílkovinu ale obsahují. Nahradit kravské mléko jde snadno nápoji z rozmixované rýže, jahel či pohanky, jak se dočtete v knize Vařím s láskou: bez lepku, mléka, vajec.

Informace o alergenech a netolerovaných látkách v potravinách SPAR FREE FROM

Z výrobků, které jsem měla možnost vyzkoušet, stopy mléka (které mohou uškodit lidem s alergií) obsahuje müsli s oříšky, sušené mléko je uvedeno i na slaných tyčinkách mini grissini, laktóza se skrývá také v máslových sušenkách a křupavých sušenkách. Co se dalších alergenů týče, stopy mléka a soju obsahuje müsli s amarantem, minicrackery. Křupavé sušenky Knusperkekse obsahují i vejce a v sucharech je vaječný bílek.

Pravá chuť kravského mléka ve výrobcích bez laktózy

Cenově dostupná řada mléčných výrobků bez laktózy jistě potěší lidi s intolerancí laktózy (mléčného cukru) a také všechny celiaky, kteří s dietou nedávno začali. (Pro první rok bezlepkové diety, někdy i déle, se doporučuje vynechat ze stravování krom lepku právě laktózu.) Pokud je to i Váš případ, s výrobky SPAR FREE FROM – bez laktózy – si opět užijete opravdovou chuť kravského mléka, jogurtů i kysané smetany (absence laktózy není na chuti nijak poznat). Informaci o másle bez laktózy si necháme k pečivu.

Litr mléka bez laktózy (s obsahem tuku 1,8 %) ve SPARU koupíte za 22,90,- Kč, kysanou smetanu v 250 gramovém balení s 15% obsahem tuku za 14,90,- Kč. Výborné jogurty (ovocné či s vanilkou) zde stojí 9,90,- Kč v balení po 150 g, bílý jogurt v balení po 200 g stojí velmi přijatelných 8,90,- Kč. (V celém článku jde o orientační ceny.)

Jogurty nejsou přeslazené, ochucené jsou pravým ovocem a obsahují zdravá 3 % tuku. Trochu problematická je – pouze pro lidi s alergií na pšenici – přítomnost modifikovaného škrobu – na obalu není řečeno, zda je z pšenice. Celiakům a lidem s intolerancí této obilniny by kvůli stopovému množství lepku neměl vadit, jako vždy záleží na subjektivní snášenlivosti každé potraviny.



Ilustrace 1: Ilustrace 1: Jogurt SPAR FREE FROM z pravého mléka, ale bez laktózy, chutná výborně. Foto: [SPAR](#).

Řada bez lepku: od müsli a pečiva přes těstoviny a omáčky až k dezertům

Bezlepkové müsli si lze vybrat amarantové, s oříšky či čokoládou (400 g za 79,90,- Kč) či s ovocem (400 g za 89,90,- Kč). V amarantových laktózu ve složení najdete (a vedle ní také významný alergen soju), u ostatních druhů ve složení laktóza uvedena není (a soju neobsahují).

Bez nejčastějších alergenů jsou kukuřičné lupínky (250 g za 39,90,- Kč). Sice mohou obsahovat stopy mléka, o kterých už jsme si řekli, že by člověka s intolerancí laktózy ohrozit neměly, důležité pro lidi s bezlepkovou dietou ale je, že kukuřičné lupínky SPAR FREE FROM nejsou jako většina běžně dostupných slazena ječným sladkem (který lepek obsahuje, i když se to na obalu nedočtete).

Müsli i kukuřičné lupínky lze kombinovat s řadou mléčných výrobků bez laktózy, případně s domácím rýžovým mlékem u všech osob s alergií na mléčnou bílkovinu.

Suchary Zwieback jsou bez lepku i laktózy, z významných alergenů obsahují vaječný bílek. V balení 250 g za 79,90,- Kč najdete 4 menší balení po 6 sucharech, která se hodí na výlet, do práce i jako rychlá svačina, třeba s máslem bez laktózy (125 g za 21,90,- Kč) a rajčaty. Rozdíl oproti běžnému máslu není na chuti znát, jeho výhodou je, že se lépe se roztírá.

Řadu pečiva doplňují křupavé chlebičky Knusperbrot – z kukuřice a rýže, bez lepku, laktózy a vajec, a balení 150 g Vás vyjde na 36,90,- Kč.

Bezlepkové těstoviny SPAR FREE FROM jsou vyrobeny z rýže a kukuřice. Díky tomu je jejich chuť neutrální a jemná jako u klasických těstovin (jsou chutnější než čisté rýžové nebo kukuřičné těstoviny), výhodou je i rychlá příprava: opravdu je uvaříte za 5–7 minut, jak je uvedeno na obalu. Při vaření se nerozpadají, po uvaření se neslepí a lze je ohřát v páře, aniž by ztratily na tvaru či skvělé chuti. Balení obsahuje 500 g za 54,90,- Kč což je cena za bezlepkové těstoviny standardní, ovšem kvalitou průměr převyšují. Vybrat si můžete penne, fusili či špagety.

Máslové sušenky: jak je těžké nesníst je na jedno posezení?



Ilustrace 2: Máslové sušenky skvěle chutnají, lze je použít i při přípravě nepečených dezertů. Foto: SPAR.

v kombinaci s horkými malinami nebo domácím švestkovým sirupem, jak vidíte na obrázku.

Čokoládový pudinkový prášek (50 g za 19,90,- Kč) je ochucen kakaem a strouhanou čokoládou, neobsahuje však laktózu a jeho chuť je vydatně čokoládová.

Tip na recept: Nepečené máslové řezy s pudinkovým krémem

Stačí uvařit 500 ml pudinku, po vychlazení jej vyšlehat se 125 g másla bez laktózy, tímto krémem potřít a na sebe vrstvit máslové sušenky, po stranách ještě potřít krémem, zabalit do alobalu, nechat uležet přes noc a druhý den našikmo krájet vynikající a lehké řezy.

Závěrem

Sortiment bez lepku a laktózy doplňují instantní směsi na omáčky (výhodou je složení bez lepku, mléka, vajec, minutová příprava, nevýhodou typicky planá chuť instantních směsí), strouhanka, BIO prášek do pečiva, řada crackerů i směsi na pečení chleba a moučníků. V nabídce potravin SPAR FREE FORM je tedy z čeho vybírat.

Přiznám se, že tyto sušenky si mě skvělou chutí získaly ze sortimentu SPAR FREE FROM nejmíc. Dokonce tak, že jsem měla problém nesníst je "na posezení". Spar je nabízí v praktickém 175gramovém balení (nepolámou se) za cenu 59,90,- Kč. Pokud byste hledali opravdu lahodný dárek pro člověka s celiakií, těmito sušenkami nemůžete udělat chybu. Máslová chuť je plná, a po příchuti práškového škrobu, která je pro mnohé bezlepkové sušenky charakteristická, tu není ani stopy. Obsahují však mléčný cukr, mléčnou bílkovinu i syrovátku, mohou obsahovat stopy vajec, a tak jsou vhodné opravdu pouze pro celiaky a lidi s intolerancí lepku, stejně jako sladké sušenky knusperkekse, které SPAR nabízí.

Labužnické BIO pudinky: pravá chuť vanilky a čokolády

Delikatesou pro milovníky sladkého je vedle máslových sušenek nabíčka pudinkových prášků, které jsou bez lepku, laktózy i umělých aromat, v kvalitě BIO. Jejich základem je kukuřičný, nikoli bramborový škrob; co je však povyšuje nad běžné pudinkové prášky, (v naprosté většině lepek neobsahují), je prvotřídní a zcela přírodní ochucení:

Vanilkový pudink (31 g za 19,90,- Kč) obsahuje pravou bourbon vanilku (ano, to jsou ty černé tečky, které v pudinku vidíte) a přibarven je pouze přírodně, kurkumou. Jeho chuť je proto velmi jemná, opravdu vanilková, což tento pudink předurčuje pro rafinované sezónní poháry s piškoty, kde jemnou chuť vanilky doplňuje čerstvé nebo tepelně upravené ovoce či ovocné sirupy. Určitě nezklame



Ilustrace 3: Vanilkový pudink SPAR FREE FROM se švestkovým sirupem. Foto: Dr. Petr Přehnil.

Zuzana Kobíková
www.varimslaskou.cz