

HONGKONG

Být celiakem v Hongkongu není žádná legrace. Strávila jsem tam téměř půl roku a ze začátku to rozhodně nebylo jednoduché. Z Čech jsem zvyklá na určitý standard a v Hongkongu jsou ohledně informovanosti o celiakii a dostupnosti speciálních bezpečkových výrobků ještě na začátku. Povědomí o bezpečkové dietě a celiakii je velmi nízké. Slovo lepek většinou do slovníku místních neproniklo a na dotazy typu „Je to bezpečkové?“ jen tázavě vykulí oči. Navíc je pro místní občas těžko pochopitelné, že Evropan nechce jíst pečivo. Vždyť to se k nim dostalo právě ze Západu a v Hongkongu se díky tomu kupuje ve velkém. Do určité míry totiž představuje požitko se západní kulturou a jeho konzumace odlišuje obyvatele Hongkongu od obyvatel pevninské Číny.

Po nějakém čase jsem naštěstí objevila velmi nápomocný blog Sassy Hong Kong, kde je několik příspěvků věnovaných bezpečkovému stravování. Díky blogu jsem zjistila, které restaurace mají v menu jídlo vhodné pro celiaky, či kde se skrývají obchůdky s nabídkou bezpečkových výrobků.

Pokud v Hongkongu dostanete chuť na bezpečkový sandwich, stačí zajít do Life Café. Pro celiaka hotové nebe na zemi. V jídelním lístku najdete bezpečková jídla označena zkratkou GF (gluten-free, bezpečkový). Vedle zmiňovaných sandwichů nabízí Life Café bezpečková hlavní jídla, polévky i dezerty, např. skvělý čokoládový dort, nebo cookies s kousky nalámané čokolády. Nedaleko od Life Café se nachází Mana, netradiční restaurace „pomaleho jídla“. Přímo před vašimi zraky vám kuchař připraví bezpečkovou verzi tzv. flats, plněných placek srolovaných do wrapu. Bezpečkové těsto mají vždy připravené, a proto není třeba ho dopředu objednávat. Vedle několika sladkých verzí je v nabídce velké množství slaných ingrediencí, které si může podle své chuti do wrapu navolit.



Když jsem se do města po necelém roce vrátila, byla jsem příjemně překvapena. Pomalu se objevují specializované obchůdky na organickou, nebo raw stravu, a to už většinou znamená, že se v nějakém regále najdou i výrobky určené pro celiaky. Nabídka výrobků pro celiaky se v Hongkongu rozšiřuje. I když o místních specializovaných výrobcích zatím nemůže být řeč, protože naprostá většina věcí je z dovozu, a od toho se odvíjí často neuvěřitelně vysoká cena.

Pokud se chystáte do Hongkongu na dovolenou, nemusíte mít jako celiak velké obavy, jen si do kufru přibalte alespoň nějaké bezlepkové zásoby, vyhnete se tak, možná i marnému, hledání vašich oblíbených výrobků a hongkongské dolary budete moct utratit třeba na výletě za nejvyšší venkovní bronzovou sochou Buddhy na ostrově Lantau. Co se týká obyčejných restaurací, zřejmě vás tam nemine dlouhosáhlé vysvětlování principů diety a možná i nějaký ten pochybovačný úšklebek obsluhy, jestli si náhodou nevymýšlíte, ale na druhou stranu Hongkong nabízí i typická asijská jídla, která jsou přirozeně bezlepková. Hladovět v Hongkongu určitě nebudete.

Celiakie a bezlepková dieta v zahraničí

1.místo v kategorii „Celiakie a bezlepková dieta v zahraničí“

Autorka bude odměněna dárkovým košem od firmy Hamé, sponzora soutěže.

Společnost pro bezlepkovou dietu,o.s., Praha 13.11.2013

