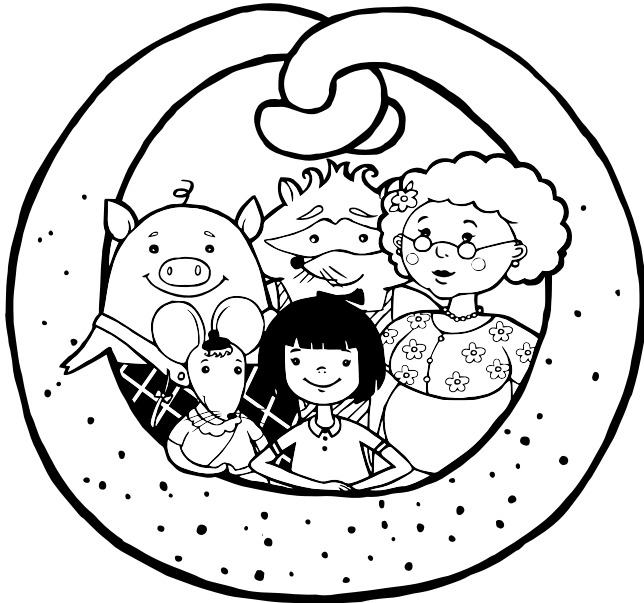


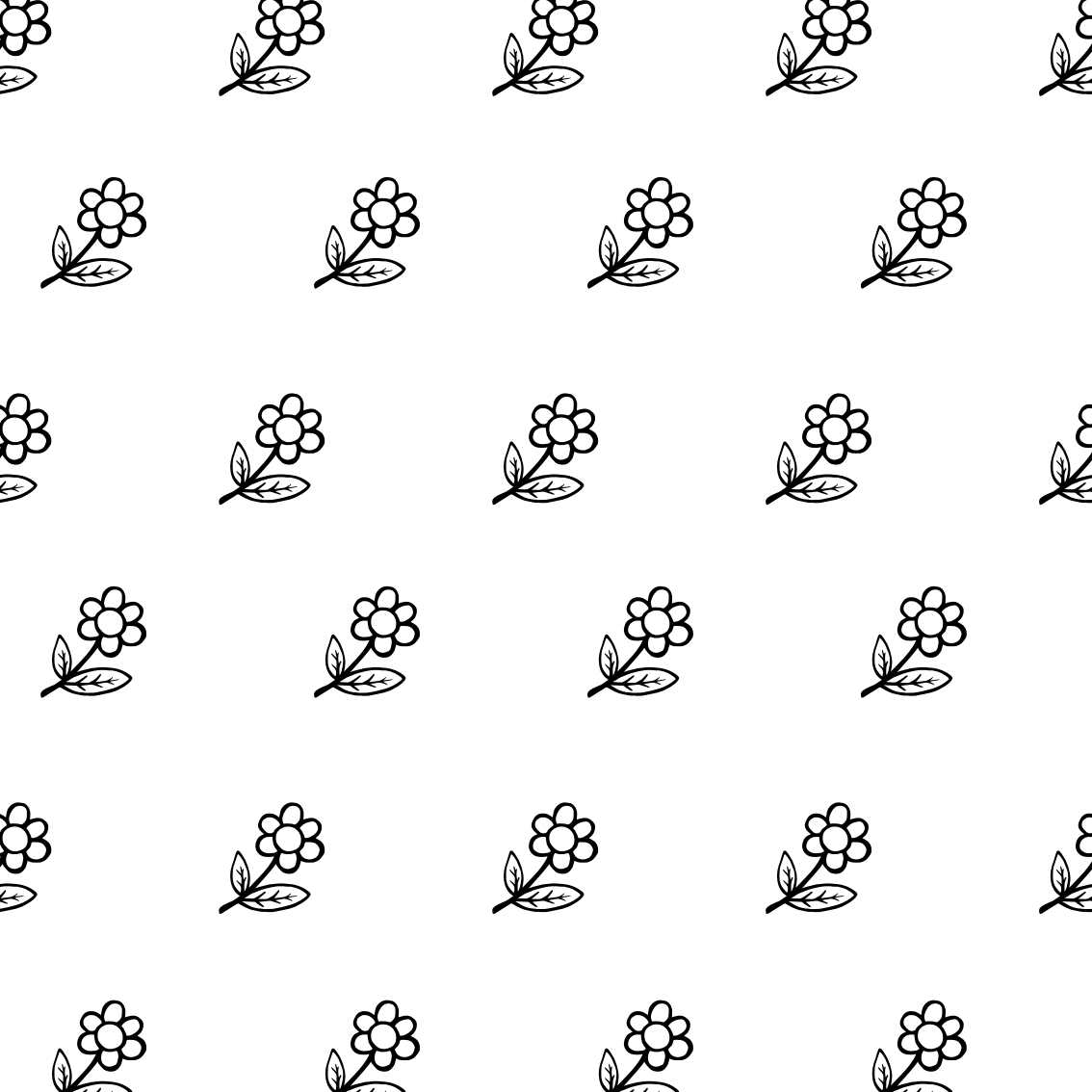
ВЕРА ПЛОТНИКОВА

# МАТИЛЬДА И ЕЁ ДРУЗЬЯ



БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

МОСКВА 2017

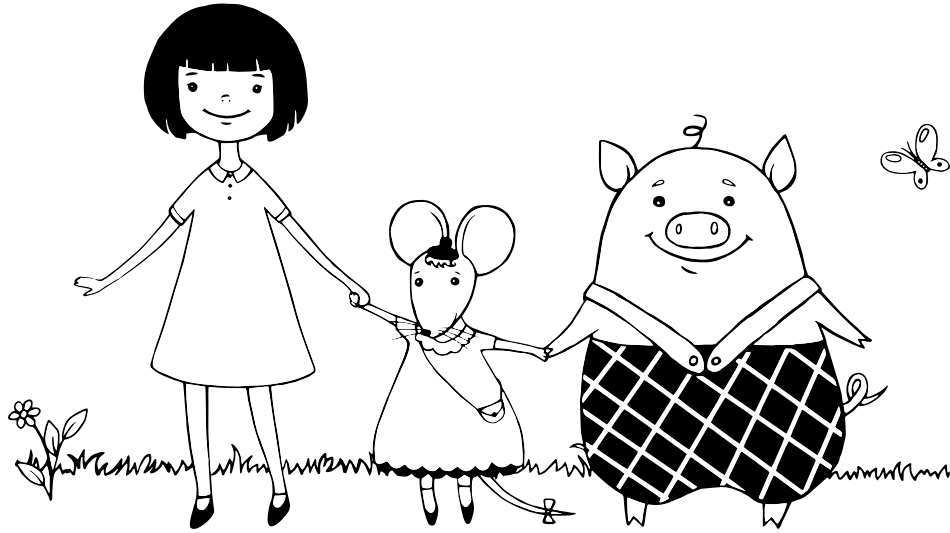


## Предисловие

Дорогие маленькие озорники и их родители! Все мы знаем, как трудно объяснить деткам, что им нужно придерживаться определенных правил в питании и соблюдать сложную диету при целиакии. Ну как объяснить любопытному непоседе, что нельзя есть любимые сладости и блины, булочки и пироги, потому что они содержат глютен? И почему, скажите, пожалуйста, этот глютен вреден и противопоказан? Специально для малышей с непереносимостью глютена была написана добрая и веселая книжка «Матильда и ее друзья. Безглютеновые истории для самых маленьких». Она появилась для того, чтобы через детские истории и их героев объяснять малышам сложные вещи о безглютеновой диете. Эта сказка интересная и красивая, смешная и полезная, а всех ее героев можно раскрасить яркими фломастерами или карандашами.

## Глава 1

В одном уютном городке жила была маленькая Матильда. Ее лучшими друзьями были крыска Бо-о и поросенок Пип.



Маленькая Матильда часто болела и родители разрешали ее друзьям проводить с ней все время, чтобы девочка не чувствовала себя одиноко. Вот и накануне вечером у Матильды так разболелся животик, что папе пришлось отменить намеченную несколько недель

назад поездку на машине к морю. Расстроились и родители, и Матильда и малыши Бо-о и Пип.

К Матильде вызвали доктора из города. Он осмотрел больную и назвал родителям отвезти девочку в Городскую больницу, показаться важным профессорам. Сказал, что Матильде нужно пройти обследование. Ведь животик никогда не болит без причины.



Уже на следующий день утром Матильда ехала с мамой и папой в зеленом автомобиле в город. На заднем сиденье вместе с ней сидели Бо-о и Пип.

В больнице все оказались ужасно милыми. Даже сдать анализ крови Матильде было совершенно не страшно, ведь медсестра вела себя с ней как добрая фея. На выходе из процедурной комнаты Матильде вручили кулек конфет. Вот сюрприз!

Когда девочка прошла все обследования, статный усатый профессор уже ждал ее и родителей у двери своего кабинета.

- Матильда, - сказал доктор, - тебе придется отказаться от булочек, детка.

Матильда была очень послушным ребенком и ответила:

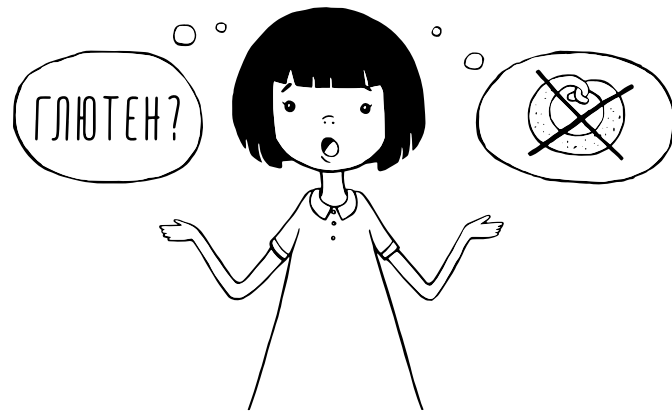
- Конечно, доктор, мне совершенно не сложно отказаться от них на несколько дней. Правда, расстроится бабушка... Она печет булочки каждый день.

- Нет, малышка, - сказал доктор, пошевелив усами. - От булочек тебе придется отказаться навсегда.

«Доктор шутит», - подумала про себя Матильда.

- Видите ли, - продолжал усатый профессор, обращаясь к родителям девочки. - У вашей дочурки довольно редкое заболевание – целиакия. Которое, впрочем, перестанет ее беспокоить, если больная будет придерживаться специальной диеты. Так называемой, безглютеновой. Матильда, с этого дня тебе строго-настрога нельзя употреблять в пищу булочки, макароны и печенья, которые приготовлены из таких злаковых, как рожь, ячмень, пшеница и овес. Рожь, ячмень, пше-

ницу и овес тебе нельзя употреблять в пищу ни в каком виде. Эти злаковые содержат глютен, твоему животу он категорически не полезен. Запомни это. Поправляйся, детка, приезжай в скором времени, расскажи как двигаются твои дела.



## Глава 2

### Французская бабушка Матильды.

- Бабушка, бабушка! Они все, все говорят, что я никогда больше не смогу есть твои булочки! - прокричала заплаканная Матильда, вбегая в двери уютного домика бабушки. - И фруктовые пироги, и марципановое печенье, и рулетики с корицей!

- О, моя дорогая! - всплеснула руками бабушка, - расскажи скорее, что за беда!



Девочка загрустила после визита к доктору. Да так сильно, что родителям ничего не оставалось, как отправить дочурку погостить на недельку-другую к бабушке Флоре. Бабушка Флора обожала внучку и могла справиться с ее плохим настроением в считанные секунды. Бо-о и Пип сопровождали Матильду в поездке. С крыльца доносился шум - это малыши суетливо протискивали свои маленькие чемоданчики в дом.

- Бабушка, все твои вкусные булочки и пироги из пшеничной муки, а пшеница содержит глютен. Доктор сказал, что мне нужна безглютеновая диета и это навсегда! - плакала навзрыд Матильда. А еще глютен содержится в рже, ячмене и овсе! Мне нельзя есть ни пасту, ни пиццу, ни бутерброды! Но как же мне быть?

- Ах, крошка, - стала успокаивать Матильду бабушка, - мы придумаем решение. Не вешай нос раньше времени.

Проведя ночь за чтением статей и изучением, чем же можно кормить внуков с непереносимостью глютена, утром бабушка была во всеоружии.

- Матильда, детка, - позвала бабушка, - собирайся, мы едем к бакалейщику месье Еноту. Его лавка товаров - настоящий клад! Уверена, мы разрешим все наши вопросы.

Моторчик старенького автомобиля бабушки Флоры затарахтел, и компания поехала по горной дороге в городок, где держал свою лавку товаров пожилой бакалейщик месье Енот.



- Bon matin\*, месье Енот! – с порога произнесла бабушка Флора, – будьте любезны и помогите нам в решении сложной задачи. У нашей крошки Матильды редкое заболевание - целиакия. Девочка должна отказаться от продуктов из ржи, пшеницы, ячменя и овса. А я, как вы знаете, лучший кулинар в округе. Продайте нам несколько фунтов рисовой, кукурузной, льняной, нутовой, гречневой и амарантовой муки. С этого дня я начинаю печь лучшие пироги и булочки без

\* Bon matin (фр.) – доброе утро

глютена!

- О, моя дорогая, мадам Флора! Я всегда к вашим услугам. Специально для вас и малышки Матильды я буду держать запасы муки без глютена всякого вида. В моей лавке вы найдете любые товары для вашей домашней безглютеновой кондитерской. На мешочки с мукой я пришею специальные бирки, чтобы все знали, что эта мука особенная.



- О, любезный месье Енот, - пропела Бабушка Флора. Кондитерская! Ну конечно! Мы с Матильдой откроем безглютеновую кондитерскую! Спасибо вам за прекрасную идею! За мной, малыши! - и бабушка выпорхнула из лавки, а за ней гуськом, немало удивленные, Матильда, Бо-о и Пип. Что же еще придумала бабушка Флора?

ЧТО ЖЕ ЕЩЕ ПРИДУМАЛА БАБУШКА ФЛОРА?

