



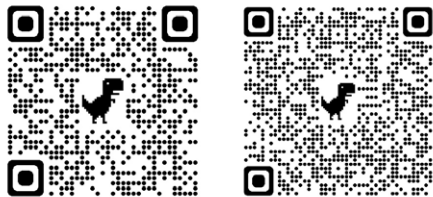
Vodič po  
brezglutenski  
kuhinji za  
gostince

**Obiščite spletno stran projekta CD SKILLS (Danube Transnational Programme), da boste dobro obveščeni:**

[www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills](http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills)

**Vaš gostinski obrat je lahko del naše spletne GIS platforme in tako viden uporabnikom po vsem svetu:**

[www.arcgis.com/apps/instant/interactivelegend/index.html?appid=af93af825d224bed881aedfeef0f058b](http://www.arcgis.com/apps/instant/interactivelegend/index.html?appid=af93af825d224bed881aedfeef0f058b)



Projekt CD SKILLS (DTP3-571-1.2) je sofinanciran iz programa Interreg Danube Transnational Programme.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

641.56:616-056.43(083.12)(0.034.2)

VODIČ po brezglutenski kuhinji za gostince  
[Elektronski vir] / [avtorji Jernej Dolinšek ... [et al.] ;  
[prevajalci Maja Kranjc ... et al.]. - E-publikacija. -  
Maribor : Mestna občina, 2022

Način dostopa (URL): <http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills/outputs>.  
- Prevod dela: Gluten-free guide for caterers  
ISBN 978-961-95378-8-6  
I. Dolinšek, Jernej, 1970-  
COBISS.SI-ID 113367555

Avtorji: Jernej Dolinšek, Jasmina Dolinšek, Petra Rižnik, Martina Klemenak, Tomaž Krenčnik, Kaja Kranjc, Jana Ačko, Špela Ačko, Aja Mijatov, Simona Kalšan Kildenfoss, Alina Stanescu Popp, Otilia Man, Vesna Pavkov, Mirela Marković, Zrinjka Mišak, Ida Čarnohorski, Amalija Jurjević Delišimunović, Ita Juroš, Rouzha Pancheva.

Urednice: Ida Čarnohorski, Jasmina Dolinšek, Petra Rižnik

Prevod dela: Gluten-free guide for caterers

Prevajalci: Kaja Kranjc, Jasmina Dolinšek, Katja Leskovar, Katja Knez, Martina Klemenak, Tomaž Krenčnik, Špela Ačko, Jernej Dolinšek

Dostop: <https://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills/outputs>

Izdajatelj: Mestna občina Maribor, 2022

Oblikovanje: Studio 8

**Ta brošura vsebuje nasvete o brezglutenski dieti in življenju brez glutena, vendar pa ni nadomestilo za medicinske nasvete zdravnika, dietetika ali katerega drugega specialista.**

# Uvodne besede

**Brošura, ki je pred vami, bo primarno v pomoč gostinskemu osebju in bo izboljšala njihove kompetence pri pripravi dietnih obrokov za goste, ki ne morejo uživati glutena. Pomagala jim bo spoznati nekaj osnovnih dejstev o celiakiji in drugih preobčutljivostih na gluten, kot tudi škodljive posledice uživanja glutena. S predstavitvijo številnih uporabnih namigov, ki so jih pripravili zdravniki, dietetiki in bolniki, ki morajo slediti dieti brez glutena, bo brošura v pomoč bralcem pri prepoznavanju pasti priprave brezglutenskih obrokov. Upoštevanje in uporaba pridobljenih znanj v praksi bo izboljšala kvaliteto storitve, ne samo za bolnike s celiakijo, ampak za vse stranke, ki bodo znale ceniti zanesljivo in odgovorno gostinsko storitev z dodano višjo kakovostjo.**

Ljudje s celiakijo in drugimi oblikami preobčutljivosti na gluten, kot so alergija na pšenico (gluten) in neceliakalna glutenska preobčutljivost, morajo slediti strogi dieti brez glutena, da bi preprečili resne škodljive posledice za zdravje. Upoštevanje takšne diete je lahko zelo zahtevno, saj so pšenica in druga žita, ki vsebujejo gluten (npr. rž in ječmen), pomembne sestavine v vsaki kuhinji. Zato je izredno pomembno, da so s principi priprave brezglutenskih jedi seznanjeni vsi udeleženci prehranske verige. To še posebej velja za osebje v gostinstvu, ki nosi veliko odgovornost, ko pripravlja jedi za ljudi z motnjo v toleranci na gluten. Že majhna kontaminacija z glutenom v postopku priprave jedi je lahko škodljiva, zato je potrebna velika skrb za preprečevanje takih dogodkov, četudi so morda popolnoma nenamerni.

Doc. dr. Jernej Dolinšek, dr. med.

# Priložnosti in prednosti za gostince

**Od gostincev se pričakujeta iznajdljivost in natančna skrb za varnost hrane. Čeprav obstajajo restavracije, ki ponujajo posebne menije, kot so na primer veganski, košer ipd., je še vedno zelo malo »brezglutenskih restavracij«, kjer je osebe seznanjeno s pravili brezglutenske prehrane in kjer lahko ljudje s celiakijo uživajo v obroku, ki je pripravljen iz varnih sestavin brez glutena v povsem »brezglutenskih pogojih«. V tem lahko najdejo poslovno priložnost tisti, ki so se pripravljene potruditi in vložiti veliko energije v novo ponudbo, ki bi lahko pritegnila ne samo bolnike s celiakijo, temveč tudi njihove družinske člane, prijatelje in vse, ki jih zanima poskusiti nekaj novega in okusnega, pripravljene po najvišjih higienskih standardih ali protokolih.**

V sodobnem svetu se vsi soočamo s hitrim tempom življenja in pomanjkanjem časa za družinske obveznosti in druženje. Osebe s celiakijo porabijo veliko časa za pripravo brezglutenskih obrokov, zato bi jim restavracije, ki bi ponujale varno hrano brez glutena, precej olajšale vsakdanje življenje. Poleg tega bi varno prehranjevanje v restavraciji v spremstvu družine, prijateljev ali poslovnih partnerjev dalo celiakašem občutek vključenosti v družbo in občutek, da niso osamljeni ali izločeni, kar bi zagotovo pozitivno vplivalo na njihovo samozavest.

Restavracije, ki se odločijo za pripravo brezglutenskih jedi, lahko zagotovo računajo na določene ugodnosti – brezglutenska ponudba, ki jo v gostinskih obratih redko najdemo, bi bila izjemno dobra promocija in bi pripomogla k temu, da bi te restavracije postale vidnejše in bolj popularne od konkurenčnih. Za brezglutensko prehrano se v zadnjih letih ne zanimajo le ljudje s celiakijo in njihove družine, ampak tudi mnogi, ki se želijo zdravo in raznoliko prehranjevati ter preizkušati nove okuse in nove jedi.

Tako bi brezglutenska ponudba pritegnila tudi tiste obiskovalce, ki sledijo sodobnim trendom in potrebam sodobnega človeka. Ne smemo pozabiti, da bi zavezanost zaposlenih k pripravi brezglutenskih obrokov pomenila osebni strokovni razvoj in razvoj kadrov, ki bi nadgradili svoje znanje o brezglutenskih živilih ter pogojih priprave in strežbe brezglutenskih obrokov. Priprava novega brezglutenskega menija bi zagotovo prebudila entuziazem in kreativnost zaposlenih ter s tem dvignila ponudbo restavracije na višjo raven.

Predanost higienskimi protokolom in varnosti hrane, ki se izvaja pri pripravi hrane brez glutena, potrošnikom na splošno prinaša mir, zaupanje in zadovoljstvo, še posebej v času pandemije. Restavracije, ki so pripravljene uvesti prakso priprave hrane brez glutena, kažejo zrelost in strokovnost. Raziskava Deloitte, ki se osredotoča na trende, ki oblikujejo potrošniške vzorce med gosti restavracij, pravi, da bodo morale restavracije v prihodnosti posebno pozornost nameniti varnosti hrane. Štirje od petih anketi-

rancev so povedali, da se odločajo za restavracije, za katere vedo, kakšni higienski in varnostni ukrepi so bili sprejeti. Glede na raziskavo so potrošniki v takšnih restavracijah pripravljeni plačati kar 10 odstotkov več. 87 odstotkov anketirancev si želi, da se površina, namenjena za prehranjevanje, očisti pred vsakim gostom, podobne odstotke pa zaznamo tudi pri uradnem certificiranju čistoče ter varnosti in zdravja osebja\*.

\*<https://www2.deloitte.com/us/en/pages/consumer-business/articles/restaurant-future-survey-technology-customer-experience.html>

**Ko pridobite zaupanje bolnikov s celiakijo, njihovih družinskih članov in prijateljev, so le-ti najbolj zveste stranke. Za okusen in varen brezglutenski obrok so pripravljeni odšteti več denarja in se voziti bistveno dlje, poleg tega pa se zadovoljne stranke znova in znova vračajo.**

Za uspešno oblikovanje nove brezglutenske ponudbe lahko restavracije pričakujejo pomoč in podporo nacionalnih društev za celiakijo. Poleg certificiranja restavracij brez glutena (plan), društva organizirajo izobraževanja in sproti obveščajo o varnih brezglutenski živilih.



# O celiakiji in brezglutenski prehrani

**Celiakija je imunsko pogojena sistemska bolezen, ki je posledica uživanja glutena in sorodnih beljakovin v pšenici, rži, ječmenu in v nekaterih primerih tudi ovsu pri osebah z značilnim genetskim zapisom. Je ena najpogostejših kroničnih boleznih pri otrocih in odraslih. Za celiakijo v Evropi zbolijo približno 1 % prebivalcev. Veliko bolnikov je nedijagnosticiranih.**

Uživanje glutena pri bolnikih s celiakijo povzroči kronično okvaro sluznice tankega črevesa. Posledica sprememb sluznice je oslajena funkcija črevesa z znaki malabsorpcije. Znaki malabsorpcije so pogosto jasno vidni in so posledica prizadetosti enega ali več organskih sistemov (prebavni trakt, reproduktivni sistem, živčevje...), lahko pa gre za tiho obliko, ki poteka brez očitnih simptomov, a je ob tem vseeno prisotno večje tveganje za razvoj trajnih škodljivih posledic za zdravje.

**Edini način zdravljenja celiakije je izredno stroga vseživljenjska dieta brez glutena, ki privede do izboljšanja zdravja bolnikov.**

Z izključitvijo glutena iz prehrane se odstrani vzročni dejavnik za škodljivo reakcijo imunskega sistema. Tudi simptomi in znaki obolenja s tem večinoma izzvenijo. To pa ne pomeni, da smo bolezen za vedno pozdravili. Ob ponovnem zaužitju glutena se pričnejo odzivati celice imunskega sistema, kar ponovno vodi v sistemske reakcije.

Stroga dieta je tudi edini način preprečevanja razvoja resnih dolgoročnih posledic bolezni.

Neupoštevanje brezglutenske diete je najpomembnejši vzrok za dolgotrajno vztrajanje težav in razvoj zapletov pri bolnikih s celiakijo.

S podajanjem verodostojnih podatkov o hrani in z odgovornim pristopom k pripravi brezglutenskih obrokov, boste bolnikom s celiakijo pomagali zmanjšati tveganje za razvoj zapletov in sodelovali pri varovanju njihovega zdravja.

## **Kako stroga naj bo brezglutenska dieta?**

Splošno sprejeto je, da količina glutena v brezglutenskih živilih ne sme preseči 20 mg/kg (kar se pogosto označi kot 20 delcev na milijon (ppm)), kar je primerljivo z zrnom pšenice v kilogramu riža.

Bolnikov naj ne zavede izraz "varna" količina glutena v hrani. Varne količine glutena ne obstajajo in vsi napor bi naj težili k popolni odstranitvi glutena iz prehrane. Izpostavljenost glutenu je lahko posledica večjih vzrokov.

**Nenamerna izpostavljenost je večinoma posledica navzkrižne kontaminacije, ki se zgodi med pripravo hrane ali pa med**

skupnimi obroki z ljudmi, ki uživajo prehrano z glutenom. Razlog je lahko tudi nezadostno označevanje živilskih izdelkov ali neustrezno branje deklaracij.

### Navzkrižna kontaminacija

Navzkrižna kontaminacija se lahko zgodi med predelavo hrane (od žetve pa do končne obdelave živil) in se ji zelo težko izognemo. Nenamerna kontaminacija je lahko ključen problem za bolnika, saj le-ta nevede zaužije gluten, kar vodi v poškodbo sluznice, še posebej ob dolgotrajni izpostavljenosti. Navzkrižna kontaminacija se lahko zgodi kjerkoli. Dobro je, da bolniki poznajo t.i. »kritične točke« morebitne kontaminacije ter se jim poskušajo izogniti oziroma jih preprečiti.

Pri osebi s celiakijo, ki zaužije kontaminirano hrano, se simptomi lahko pokažejo, lahko pa zaužitje mine brez simptomov. To pa še ne pomeni, da ni prišlo do avtoimune reakcije in da lahko oseba nadaljuje z uživanjem glutena.

### Druge z glutenom povzročene bolezni

V zadnjem času je postalo jasno, da ob bolnikih s celiakijo in bolnikih z alergijo na pšenico obstaja tudi skupina ljudi, ki reagira na zaužitje pšenice brez značilnih alergijskih ali avtoimunih mehanizmov.

### Alergija na pšenico

Pšenica je eden najpogostejših alergenov, alergija na pšenico

pa je neželen imunski odziv na beljakovine pšenice (albumini, globulini, gliadini in glutenini), kar povzroči razvoj simptomov s strani dihal ali prebavil, lahko pa tudi sistemsko reakcijo.

Alergija na pšenico se razlikuje od celiakije. Alergija na gluten je pravzaprav alergija na pšenico, saj gre za beljakovine, specifične za pšenico. Če oseba, ki je alergična na pšenico, uživa hrano, ki vsebuje pšenico, lahko pride tudi do življenje ogrožujočih zapletov.

**Alergija na pšenico se zdravi z izključevanjem pšenice v prehrani. Bodite pozorni na to, da je lahko v nekaterih brezglutenskih izdelkih, katerih osnova je lahko pšenica, tehnološko odstranjen le gluten. Ti izdelki tako niso primerni za bolnike z alergijo na pšenico.**

### Neceliakalna glutenska preobčutljivost

Neceliakalna glutenska preobčutljivost, imenovana tudi preobčutljivost/intoleranca za gluten, je bolezen, podobna celiakiji ali alergiji na pšenico in se lahko kaže s številnimi črevesnimi (driska, bolečine v trebuhu, napenjanje itd.) in/ali zunajčrevesnimi simptomi (slabotnost, glavoboli itd.), ki se pojavijo kmalu po zaužitju prehrane, ki vsebuje gluten, in izzvenijo z uvedbo brezglutenske diete. Za diagnosticiranje intolerance za gluten nimamo posebnih testov.

**Neceliakalna glutenska preobčutljivost se zdravi z brezglutensko dieto.**

# O glutenu

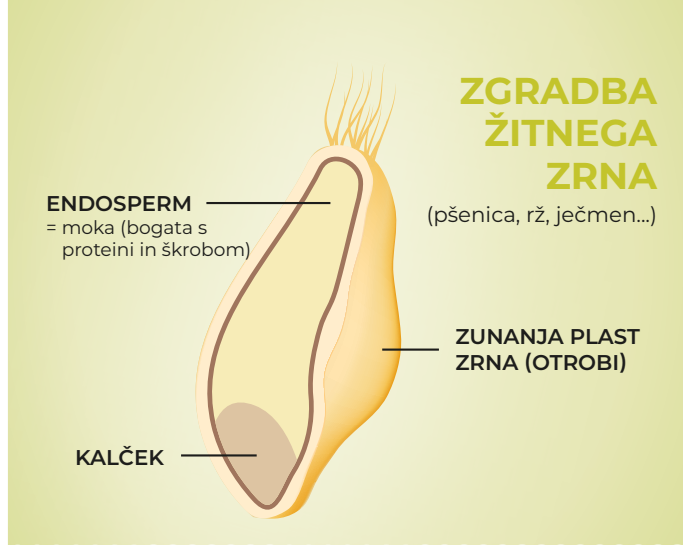
**Gluten (lat. lepilo) je ime za skupino beljakovin, ki jih najdemo v zrnu nekaterih vrst žit.**

Največ ga najdemo v endospermu zrn (večji notranji del zrn), kot so na primer pšenica, rž, ječmen, pira, tritikala in kamut. Gluten lahko najdemo tudi v izdelkih, ki so običajno narejeni iz pšenice, kot so bulgur, kuskus, udon rezanci, panko drobtine, tempura, sago in orzo.

## Gluten vsebujoča žita, ki se jih je potrebno izogibati

Ječmen	Faro	Pira
Ječmenov slad/izvleček	Grahamova moka	Tritikala
Otrobi	Kamut	Udon rezanci
Bulgur	Matzo moka	Pšenica
Kuskus	Orzo	Pšenični otrobi
Durum	Panko	Pšenični kalčki
Enozrnica	Rž	Pšenični škrob
Emmer (dvoznica)	Seitan	
Farina	Zdrob (semolina)	

Oves je manj povezan s pšenico, z ržo in z ječmenom, njegovi prolamini (imenovani avenini) pa se od ostalih žit precej razlikujejo, kar je tudi razlog, da skoraj vsi bolniki s celiakijo dobro

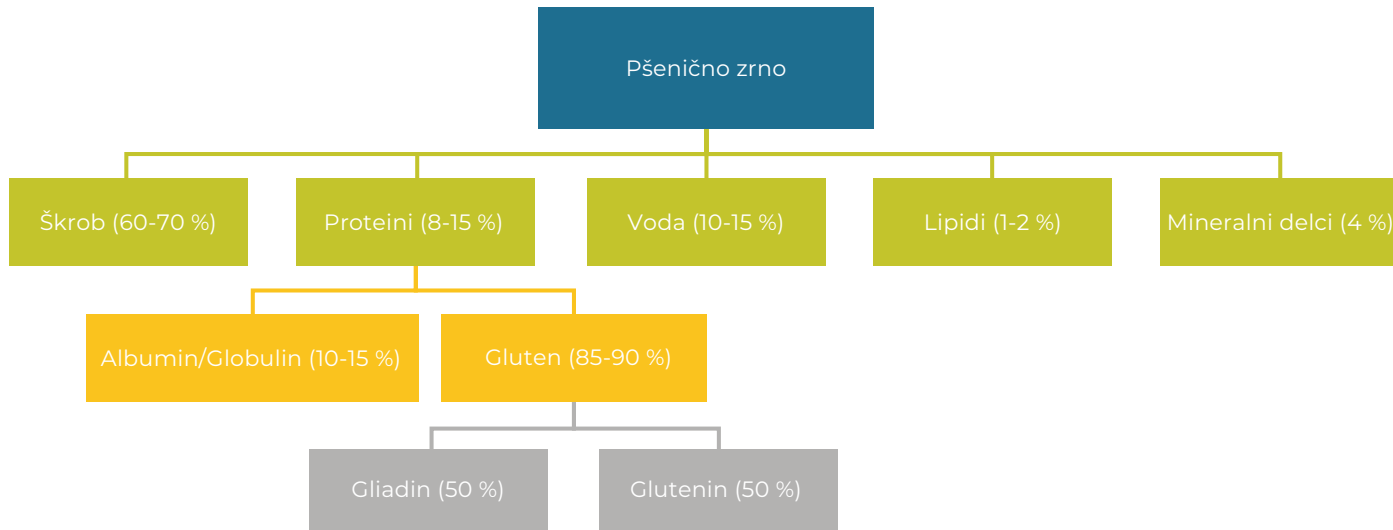


prenašajo oves, če je izključena navzkrižna kontaminacija z zrni, ki vsebujejo gluten.

**Ker se oves goji, skladišči, melje in predeluje v tesnem stiku s pšenico, z ržo in z ječmenom, lahko pogosto pride do onesnaženja z glutenom. Za osebe s celiakijo je dovoljeno uživati samo oves, ki je certificirano brez glutena, kar pomeni, da do kontaminacije med predelavo ni prišlo.**

Gluten je zapletena mešanica proteinov. Glavni razredi proteinov so prolamini in glutelini (glutenini). Prolamini so glavna sestavina žit, ki so odgovorni za razvoj simptomov pri celiakiji. Frakcija prolamina v pšenici se imenuje gliadin. Prolamini različnih žit, ki vsebujejo gluten, se med seboj razlikujejo. Pri žitih, ki so tesno povezana s pšenico, se te beljakovine - sekalin v rži in hordein v ječmenu - le malo razlikujejo in jih skupno imenujemo gluten.





Sestava pšeničnega zrna.

## Lastnosti in uporaba glutena

Zaradi glutena ima pšenična moka specifične lastnosti. Ko se pšenična moka zmeša z vodo in nastane testo, tvorijo beljakovine glutena neprekinjeno mrežo, kjer so gliadini odgovorni za viskoznost in raztegljivost, glutenini pa za odpornost testa proti raztezanju in njegovo elastičnost.

Vsebnost glutena je zaradi svojih funkcij bistvenega pomena za določanje kakovosti testa pri trših pšeničnih izdelkih kot so kruh, testenine in prepečenec. Pri mehkih pšeničnih izdelkih kot so torte in piškoti, vezivne lastnosti glutena niso tako ključne, vendar kljub temu gluten prispeva k strukturi in teksturi končnega izdelka.

## Gluten v predelani hrani

Gluten se pogosto uporablja kot dodatek v predelani hrani za izboljšanje teksture, okusa in zadrževanje vlage, saj je toplotno stabilen in ima sposobnost vezave ter raztezanja. Zato so **manj očitni viri** glutena predelano meso, predelani morski sadeži in vegetarijanski nadomestki mesa. Prisoten je lahko tudi kot zgoščevalec, emulgator ali želirno sredstvo v bonbonih, sladoledu, maslu, začimbah, nadevih, marinadah in prelivih ter tudi kot polnilo in premaz, ki se uporabljata za izdelavo zdravil in sladkarij. Poleg tega se gluten vse pogosteje ločuje od pšenice (poznani kot "vitalni pšenični gluten") ali spreminja za posebne namene (poznani kot "izolirane pšenične beljakovine"), da se izboljša struktura industrijskih pekovskih izdelkov in obogati moka z nizko vsebnostjo beljakovin. Vitalni pšenični gluten se uporablja

za izboljšanje kakovosti sladoleda, smetane za kavo, instantnih pudingov, juh, omak, kečapa, marinad in prelivov zaradi lastnosti vezave vode in zgoščevanja.

**Gluten, dodan naravno brezglutenskim živilom v obliki skritega glutena, neustrezno označevanje in slabo znanje so pomembni dejavniki, ki ogrožajo zdravje bolnikov s celiakijo. Zato vedno preverite deklaracije predelanih sestavin in izdelkov, ki jih uporabljate za pripravo jedi!**

## Nadomestki glutena

Kohezivnost in elastičnost testa, ki vsebuje gluten, so poskušali posnemati z uporabo različnih alternativnih surovin in/ali dodatkov. Med sestavine, ki nadomeščajo gluten, spadajo:

- **škrob:** kasava, tapioka, koruza, krompir, fižol in riž;
- **žitne moke brez glutena:** sirek, riž, koruza, teff in proso;
- **moka iz psevdžit:** amarant, ajda, chia in kvinoja;
- **moka iz stročnic:** čičerika, grah, rožičev kalček, rožičev, marama in soja;
- **kostanjeva moka;**
- **prehranske vlaknine:**  $\beta$ -glukan, inulin, oligofruktoza, sluzi iz lanenih semen, jabolčne tropine, rožičeve vlaknine, bambusove vlaknine, polidekstroza in odporni škrob

- **hidrokoloidi:** ksantan gumi in hidroksipropilmetil celuloza;
- **brezglutenske beljakovine:** beljakovine stročnic, jajc, mleka in brezglutenskih žit.

Dodane so tudi druge sestavine, ki pomagajo zgraditi in okrepiti strukturo brezglutenskega testa in kruha. **Encimi** (npr. transglutaminaza, glukoza oksidaza, tirozinaza in lakaza) zagotavljajo boljše reološke lastnosti, boljše zadrževanje plinov med peko in večjo splošno kakovost izdelka, **emulgatorji** (npr. diacetil vinski estri monogliceridov, mono- in di-acetilglicerol, lecitin in natrijev stearoil-2-laktilat) pa se uporabljajo za vzpostavitev boljših interakcij med različnimi sestavinami.

Poleg zamenjave sestavin in/ali izbire dodatkov je mogoče brezglutensko moko tudi obdelati na poseben način, da se spremeni njeno reološko obnašanje v sistemih, podobnih testu. V tej smeri so bile raziskane številne različne strategije, kot so mletje koruzne moke z različnimi instrumenti, kaljenje rjavega riža kot predhodna obdelava za spremembo funkcionalnosti, fermentacija izdelkov iz teffove moke, fosforilacija riževe moke, predželatizacija škroba, toplotna obdelava, ekstrudiranje riževe moke, delci sirotkinih beljakovin, pomešani s škrobom, itd.

Kljub temu kakovost, prehranski profil in okus brezglutenskih izdelkov pogosto niso primerljivi z izdelki, ki vsebujejo gluten, vendar lahko z malo prakse tudi z brezglutenskimi izdelki dosežemo enakovredne rezultate.

---

Biesiekierski JR. What is gluten? *J Gastroenterol Hepatol.* 2017;32 Suppl 1:78-81.

Mefleh M, Conte P, Fadda C, et al. From ancient to old and modern durum wheat varieties: interaction among cultivar traits, management, and technological quality. *J Sci Food Agric.* 2019;99(5):2059-2067.

El Khoury D, Balfour-Ducharme S, Joye I J. A Review on the Gluten-Free Diet: Technological and Nutritional Challenges. *Nutrients.* 2018;10(10):1410.

Horvath K, Cureton P. *Gluten-Free Diet Guide for Families*, CDHNF, NASPGHAN, 2006.

Wieser H, Segura V, Ruiz-Carnicer Á, Sousa C, Comino I. *Food Safety and Cross-Contamination of Gluten-Free Products: A Narrative Review.* *Nutrients.* 2021;13(7):2244.

# Priprava brezglutenskega obroka v prehranskem obratu ali restavraciji

**Živila brez glutena (v nadaljevanju BG) so po zakonodaji tista živila, pri katerih skupna vsebnost glutena ne presega 20 mg/kg (20 ppm); kar velja tudi za »nepredpakirana« živila. Bolnikom s celiakijo lahko že sledovi nenamerno vnesenega glutena povzročijo resne zaplete. Zato je pri pripravi hrane brez glutena potrebno upoštevati naslednje korake:**

## IZBIRA SESTAVIN

V prvi vrsti izbiramo surovine iz skupine **DOVOLJENIH** živil, ki naravno ne vsebujejo glutena in med njihovo pripravo ali pakiranjem ni prišlo do onesnaženja z glutenom (npr. sveže sadje in zelenjava, sveže nepredelano in neobdelano meso, ribe, mleko in naravni mlečni izdelki brez vseh dodatkov, jajca, sol, sladkor, sveža zelišča).

**TVEGANA** živila so tista živila, ki so sicer iz naravno brezglutenskih sestavin, vendar so bila predelana, pakirana ali obdelana tako, da obstaja možnost vnosa glutena (s sestavinami, dodatki ali zaradi kontaminacije med predelavo). Zanje od dobavitelja zahtevamo pisno dokumentacijo proizvajalca (izjave/specifikacije), kjer je jasno navedeno, da živilo ne vsebuje glutena niti v obliki sestavin niti v obliki sledov (velja tudi za »nepredpakirana« živila). Če jih kupujemo v maloprodaji, izbiramo takšna, ki so označena z napisom ali znakom »brez glutena«.

Živila, ki vsebujejo velik delež sestavin iz sicer naravno brezglutenskih žitaric (npr. moka, zdrobi, testenine, kosmiči, kruh, drobtine), sodijo med **VISOKO TVEGANA** živila. Nenamensko proizvedena so praviloma močno onesnažena z glutenom že

med proizvodnjo na polju ali zaradi mletja na istih mlinih, kot se meljejo glutenska žita. Pri teh živilih dodatno zahtevamo še analizni izvid ali AOECS certifikat, da je živilo brez glutena. Če jih kupujemo v maloprodaji, izbiramo takšna, ki so označena s simbolom prečrtanega žitnega klasa, ob katerem je zabeležena registrska številka certifikata.



SI-XXX-XXX

**PREPOVEDANA** so živila, ki vsebujejo glutenske sestavine: pšenico, rž, ječmen, oves, piro in njihove križane vrste ali izdelke iz teh sestavin. Prepovedana so tudi vsa živila, ki imajo na deklaraciji navedene sledi glutena ali pa je to razvidno iz dokumentacije dobavitelja/proizvajalca, ter vsa živila iz skupine tveganih živil, ki jih nismo dodatno preverili.

SKUPINA ŽIVIL	DOVOLJENA ŽIVILA	TVEGANA ŽIVILA	PREPOVEDANA ŽIVILA
<b>Moka, zdrob, kruh, keksi, pecivo, drobtine, kosmiči, testenine</b>	<p>Dovoljena so namensko proizvedena dietna živila z AOECs certifikatom, ki so, če jih kupujemo v maloprodaji, označena z registriranim znakom »prečrtan žitni klas«.</p>  <p>SI-XXX-XXX</p>	<p>Če živilo nima AOECs certifikata, je potrebno poleg dokumentacije proizvajalca, iz katere je razvidno, da ne vsebuje glutena niti v sledovih, od proizvajalca zahtevati še rezultat analize, ki to potrjuje. *</p>	<p>Običajni izdelki iz žit, ki vsebujejo gluten (pšenico, rž, ječmen, oves, piro in njihove križane vrste ali izdelke iz žit). Tudi običajni koruzni in ajdov kruh vsebujeta do 70 % čiste pšenične moke! Prepovedani so tudi vsi proizvodi iz naravno brezglutenskih žit, ki so pripravljene v obratih, kjer se proizvajajo tudi glutenska živila.</p>
<b>Žitarice in psevdožitarice v zrnju, semena, oreščki</b>	<p>Riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant, semena in oreščke zelo redko dobimo z AOECs certifikatom oz. da so, če jih kupujemo v maloprodaji, označena z registriranim znakom »prečrtan žitni klas«.</p>	<p>Običajni riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant, semena, oreščki - obstaja tveganje za kontaminacijo pri pakiranju. Pred uporabo jih obvezno dobro operemo. Pri dobavitelju / proizvajalcu pridobimo dokazila, da kontaminacija ni možna. *</p>	<p>Glutenske žitarice: pšenica, pira, oves, rž, ječmen, kamut, durum. Običajni riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant – če je iz proizvajalčeve dokumentacije ali iz deklaracije razvidno, da obstaja tveganje za vnos glutena med pridelavo ali pakiranjem.</p>
<b>Mleko in mlečni izdelki</b>	<p>Mleko (sveže, pasterizirano, UHT (ultra-high temperature), sterilizirano, brez laktoze – brez dodanih vitaminov, arom in drugih sestavin), naravni fermentirani izdelki (naravni jogurti, kefir, kislomleko - ki vsebujejo samo mleko in mlečne bakterije), siri (sveži, poltrdi in trdi – pripravljene samo iz mleka, sirišča in soli), naravna smetana (sveža, pasterizirana - brez dodatkov).</p>	<p>Napitki na mlečni osnovi (kakavovi, čokoladni, ...), mleko v prahu, sadni jogurti in skute, sladoledi, lahki jogurti in skute z gostili, mlečni deserti z dodatki, topljeni siri, zeliščni siri in skute. *</p>	<p>Jogurti in skute z dodatkom glutenskih žitnih kosmičev, muslijev ali piškotov. Vsi mlečni izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledijo glutena) med predelavo ali pakiranjem.</p>

SKUPINA ŽIVIL	DOVOLJENA ŽIVILA	TVEGANA ŽIVILA	PREPOVEDANA ŽIVILA
<b>Meso in mesni izdelki, ribe in jajca</b>	Vse vrste svežega mesa, rib, morskih sadežev, jajca v lupini, pod pogojem, da so brez vseh dodatkov in da jih lahko pred uporabo operemo.	Mleto meso - obstaja možnost vnosa glutena pri mletju. Mesni izdelki z dodatki (npr. mase za čevapčiče, salame, klobase, hrenovke). Zamrznjeni morski sadeži in mešanice morskih sadežev, ki vsebujejo »surimi«, konzervirane ribe z dodanimi aditivi ali drugimi sestavinami. Jajčni nadomestki, jajčni prah, tofu sir, sojino meso. *	Klasično panirano meso in ribe, meso in ribe v omakah, ki vsebujejo gluten, mesni izdelki, ki vsebujejo HVP (hidrolizirani rastlinski proteini). Vsi izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledi glutena) med predelavo ali pakiranjem.
<b>Sadje, zelenjava, gobe, začimbe</b>	Vso sveže sadje, sveža zelenjava in zelišča pod pogojem, da so brez vseh dodatkov in da jih lahko pred uporabo operemo.	Predelano ali obdelano sadje, zelenjava ali začimbe in začimbne mešanice (zamrznjeno, sušeno, mleto, pasirano, koncentrirano, vloženo, konzervirano). Jušne kocke in vsi sadni in zelenjavni pripravki z dodatki ali vitamini. *	Sušeno sadje potreseno s pšenično ali ovseno moko, škrobom. Predelano ali obdelano sadje in zelenjava, pri kateri je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledi glutena) med predelavo ali pakiranjem.
<b>Maščobe</b>	Maslo, rastlinska olja (sončnično, bučno, olivno), svinjska mast, ocvirki – brez dodatkov in začimb.	Margarine, masla z dodatki (»lahko maslo«), solatni preliv in majoneze, ocvirki in zaseke z dodatki in začimbami. *	Bešamel omake, solatni preliv, majoneze in ostali izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledi glutena) med predelavo ali pakiranjem.

SKUPINA ŽIVIL	DOVOLJENA ŽIVILA	TVEGANA ŽIVILA	PREPOVEDANA ŽIVILA
<b>Pijače</b>	Naravna in mineralna voda, sveže stisnjeni sadni sokovi, vino. Pravi in zeliščni čaji - brez dodatkov in arom, prava kava.	Pripravki za vročo čokolado, kakav, instant kave, instant čaji, čaji z aromami, sojino in riževo mleko, sadni sokovi in nektarji z dodatki, sirupi in granulati za pijače. *	Žitna bela kava z ječmenom, pšenično in ječmenovo pivo. Pijače, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledi glutena) med predelavo.
<b>Sladila, sol, kis</b>	Kristalni sladkor, med brez dodatkov, sol, jabolčni ali vinski kis.	Mleti sladkor, umetna sladila, med z dodatki, balzamični kis. *	Vsi izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da obstaja tveganje za kontaminacijo (sledi glutena).

\* Pri dobavitelju / proizvajalcu je potrebno pridobiti dokazila, da kontaminacija z glutenom ni možna (niti v sledovih). V maloprodaji izbiramo izdelke z oznako »brez glutena«.

## Zdrava žita in psevdžita, ki se lahko uporabljajo za pripravo hrane brez glutena:



**AMARANT** - Je odlični vir beljakovin, železa, kalcija in vlaknin. Amarant vsebuje dvakrat toliko kalcija kot mleko in trikrat toliko vlaknin kot pšenica.



**PROSO** – Je bogato z beljakovinami, magnezijem, železom, kalcijem, fosforjem, cinkom, nikljem, vitaminom E in vitamini skupine B.



**SOJA** – Je bogat vir maščobe (19,9 %), ogljikovih hidratov (30,2 %), beljakovin (36,5 %) ter vitaminov A in B.



**AJDA** - Je odlični vir visokokakovostnih in enostavno prebavljivih beljakovin, vlaknin in mineralov. V ajdi se nahajata aminokislini lizin in arginin, ki imata pomembno vlogo pri zdravju srca in delovanju imunskega sistema. Ajda vsebuje vrsto mineralov, kot so kot železo, magnezij in fosfor.



**KVINOJA** - Je dober vir magnezija, železa, bakra, fosforja in aminokislina lizin, ki spodbujata rast in obnovo tkiv. Kvinoja vsebuje tudi riboflavin (vitamin B2), ki spodbujata presnovo v možganih in mišičnih celicah.



**TAPIOKA** - je zelo uporabna vrsta škroba, saj spodbujata rast dobrih bakterij v črevesju. V tapiokini moki so prisotni vitamini skupine B, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispevajo k zmanjšanju utrujenosti. Tapioka vsebuje tudi veliko mineralov - železo, cink, kalcij, magnezij, kalij in mangan.



**KORUZA** - Je bogata s prehranskimi vlakninami, ki uravnavajo raven holesterola, folno kislino, ki ohranja zdrav krvni obtok, z vitaminom B1, ki je pomemben za dobro delovanje možganov, in ogljikovimi hidrati, ki nam dajejo hitro razpoložljivo energijo.



**RIŽ** – Rjavi ali polnozrnat riž je prehransko veliko bolj dragocen kot beli riž. Med postopkom predelave se rjavemu rižu ovojnica ne odstrani in zato vsebuje več hranilnih snovi. Rjavi riž vsebuje 3,5-krat več magnezija, štirikrat več vitamina B1 in vlaknin, petkrat več nikotinske kisline in 1,6-krat več folne kisline kot beli riž.



**TEFF** – je zrno velikosti makovega semena, ki izvira iz Etiopije. Vsebuje več kalcija in vitamina C kot skoraj katero koli drugo žito, poleg tega pa je bogat vir mineralov, beljakovin, vlaknin in železa.

## SHRANJEVANJE SESTAVIN:

Živila hranimo v dobro zaprti in jasno razpoznavni embalaži (najbolje po barvi), ki onemogoča zamenjavo. Shranjujemo etikete s sestavinami ali živila hranimo v originalni embalaži. Brezglutenska živila hranimo ločeno in najbolje na najvišjih mestih, da je onemogočeno potresanje po njih.

## ČIŠČENJE:

Delovne površine in pripomočke čistimo z ločenim čistilnim priborom (krpami, gobicami), vodo in detergentom. Tudi po pranju v pomivalnem stroju pred vsako uporabo pripomočke natančno pregledamo, da na njih ni morebitnih ostankov hrane. NE uporabljamo lesenih rezalnih desk, kuhalnic ali pripomočkov, kjer bi se lahko v špranjah zadržal gluten.

## **KLIMATIZACIJA IN PREZRAČEVANJE:**

V klimatiziranih prostorih in prostorih z močnim prezračevanjem je potrebno brezglutensko hrano pripravljati na mestu, kjer ni možnosti vpihovanja in prenosa gluten-vsebujočih delcev iz prostorov, kjer se pripravlja hrana, ki vsebuje gluten.

## **PRIPOMOČKI:**

Uporabljajte ločene in jasno označene pripomočke, ki ne smejo priti v stik s sestavinami in hrano, ki vsebujejo gluten. Naprave za pripravo hrane (palični mešalniki, sekljalniki, brusilci) uporabljajte le, če so namenjene izključno za obdelavo BG živil, saj se le-teh ne da dovolj natančno očistiti. Če nimate namenskih naprav za obdelavo BG živil, je potrebno vso obdelavo izvesti ročno.

## **PRIPRAVA JEDI:**

BG jedi naj se pripravljajo v fizično ločenem, brezglutenskem prostoru (v posebnem prostoru ali na posebnem pultu) in po temeljitim čiščenju delove površine. Brezglutenskih jedi v skupnem prostoru nikoli ne pripravljamo hkrati s pripravo jedi z glutenom. Kadar fizično ločevanje priprave hrane ni mogoče, je treba sestavine, ki vsebujejo gluten (zlasti živila v praškasti obliki), zamenjati z brezglutenskimi vedno, kadar je to mogoče (na primer pšenično moko je treba nadomestiti z BG riževo moko). Pred začetkom priprave BG obroka si mora osebje umiti roke in obleči čista zaščitna oblačila. Med pripravo BG obroka ne smete uporabljati glutenskih sestavin.

## **POSTREŽBA, TRANSPORT IN RAZDELJEVANJE:**

Da se izognemo kontaminaciji in zamenjavi, BG hrano strežemo ločeno v označeni posodi (ne nosimo z isto roko glutenskih in BG obrokov, drugačna barva krožnikov). Uporabljamo ločen prijemalni pribor. Bife ponudba glutenskih in BG jedi v istem prostoru ni sprejemljiva, saj ne moremo preprečiti, da bi gostje posegali v BG jedi s priborom, s katerim so nalagali glutenske jedi. Med transportom mora biti BG hrana dobro zaprta, jasno označena in ločena.

## **ZAPOSLENI (OSEBJE):**

Postopki in recepture naj bodo pisni. Improvizacija in nadomeščanje sestavin (tudi samo zamenjava blagovnih znamk) ni dovoljeno brez odobritve odgovorne osebe in predhodnega preverjanja morebitne vsebnosti glutena. Obvezno je usposabljanje vsega novega osebja in periodično obnavljanje znanja vseh, ki sodelujejo od nabave do postrežbe.

## **NADZOR:**

Ustreznost čiščenja površin, posode in opreme preverjamo s priročnimi hitrimi testi (brisi) na gluten. Periodično preverimo ustreznost priprave obrokov z odvzemom vzorcev, ki jih oddamo na analizo na gluten tako, da vzorce odvezamemo v pogojih rednega dela.

**Priporočljivo je, da vse tukaj navedene kritične točke in ukrepe za zmanjšanje tveganja integrirate v že uveden sistem HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point). Primer dobre prakse iz kuhinje Otroške bolnišnice iz Zagreba (Klinika za dječje bolezni Zagreb) vam lahko služi kot dober primer varne priprave brezglutenskih obrokov (glejte poglavje »Dobre prakse«).**



# Razumevanje navedb na živilih – deklaracije

Uredba EU št. 1169/2011 o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom opredeljuje 14 alergenov, ki jih je potrebno navesti na etiketah živil. Gluten in žita, ki vsebujejo gluten, so eni izmed njih.

## Nepredpakirana hrana

Nepredpakirana živila so tista živila, ki so na prodajnem mestu v nepredpakirani obliki ali jih zapakirajo v času nakupa na zahtevo potrošnika. Nepredpakirana živila so tudi živila, ki so predpakirana za neposredno prodajo ali ponujena za takojšnjo porabo na mestu prodaje. Primeri takšnih živil so obroki, postreženi v restavracijah, izdelki v pekarnah in slaščičarnah, pripravljena hrana, dostavljena na dom, izdelki, ki so zapakirani ob nakupu na prodajnem mestu v minimalno zaščiteni embalaži (npr. kruh, pecivo, rezine, torte ali sendviči) ali pijače, ki jih postrežejo v kozarcih ali skodelicah.

**Dvojno čokoladni piškoti**

**HRANILNA VREDNOST**

	Na 100 g	Na kos (25 g)
<b>Energijska vrednost</b>	2123 kJ (508 kcal)	531 kJ (127 kcal)
<b>Maščobe</b>	26 g	7 g
- od tega nasičene maščobe	14 g	4 g
<b>Ogljikovi hidrati</b>	61 g	15 g
- od tega sladkorji	39 g	10 g
<b>Beljakovine</b>	5,9 g	2 g
<b>Sol</b>	0,57 g	0,14 g

**DODATNE INFORMACIJE**

Za podatek o alergeni vključno z žiti, ki vsebujejo gluten, pogledajte poudarjene sestavine.

**SESTAVINE**


Sladkor, **pšenična moka**, mleko, čokolada, **temna čokolada**, palmovo olje, kakav, kakavovo maslo, mleko v prahu, laktaza, **pšenični gluten**, arome, emulgatorji, E741, **lecitin (sojin)**, natrijev karbonat, difosfatna sol, jajca

Na tem mestu morajo biti zapisani in poudarjeni vsi glavni alergeni, vključno z žiti, ki vsebujejo gluten.

Alergeni ne smejo biti skriti v obliki števil. Če aditivi vsebujejo gluten, mora biti to poudarjeno, kot velja za glavne sestavine.

Bodite pozorni, da morajo biti zapisana vsa žita, ki vsebujejo gluten (ne samo gluten). Zato morate dobro poznati žita, ki vsebujejo gluten.

To je prostovoljen podatek, ki ga lahko poda proizvajalec. »Lahko vsebuje« je prav tako prostovoljen podatek, ki se lahko uporablja. Če izdelek vsebuje le eno sestavino, je lahko zapisano: »vsebuje gluten«.



Primer označevanja pakiranih živil. Alergeni morajo biti jasno navedeni.

Ko gre za sestavine, ki lahko povzročijo alergije, intoleranco ali vplivajo na celiakijo, velja enako za nepredpakirana kot za predpakirana živila: potrošnik mora dobiti informacije o prisotnosti teh alergenov. Ker pri večini nepakiranih živil velja, da ni potrebno navajati sestavin, dobijo potrošniki informacije z navedbo besede »vsebuje« in naštetimi prisotnimi alergeni, na primer pšenica, ječmen, soja in jajca.

### **Kako prikazati informacije o alergenih/glutenu na nepredpakiranih živilih?**

Podatki o alergenih morajo biti pisni, dobro vidni in čitljivi ter izobešeni na prodajnem mestu v bližini živila, na katerega se nanašajo (oziroma na embalaži, če se živilo prodaja v njej na prodajnem mestu). Najdemo jih na primer na etiketah ob živilih, na katere se nanašajo, v katalogih, knjižicah, jedilnikih, na tablah, elektronskih napravah in podobno.

### **Komunicirajte s potrošnikom! PODATKI O ŽIVILIH SO OBVEZNI!**

Izjemoma se lahko informacije o alergenih posredujejo na druge načine, vključno z informacijami v menijih. To je dovoljeno v primerih, ko trgovec na drobno ali proizvajalec nimata možnosti vključiti informacij na etiketo živila ali v bližino živila na prodajnem mestu. V teh primerih se informacije lahko nahajajo drugje, vendar je obvezno namestiti dobro vidno, jasno čitljivo obvestilo, ki bo stranko usmerilo k informacijam.

Druga možnost je, da se na vidnem mestu namesti obvestilo, ki potrošnika povabi, da povpraša po podatkih o prisotnosti alergenov. Osebe v tem primeru ne sme ugibati ali odgovarjati »na pamet«, temveč mora podatke o prisotnosti alergenov preveriti v dokumentirani evidenci. Ti zapisi so lahko v pisni ali elektronski obliki in morajo biti na voljo na zahtevo potrošnika.

Na primer, jedilnik ali plakat v restavraciji lahko vsebuje obvestilo: »Za informacije o prisotnosti snovi ali živil, ki povzročajo alergije ali intoleranco v hrani, ki jo zaužijete, se obrnite na naše osebe, ki vam bo z veseljem pomagalo.« Pravica stranke je, da zahteva te podatke, osebe pa mora z vpogledom v dokumentirano evidenco s podatki o prisotnosti alergenov podati ustrezne informacije in pokazati dokumentacijo, če jo stranka zahteva.

### **Nenamerna kontaminacija**

**Poslovni subjekti so v okviru svojih preventivnih postopkov dolžni upoštevati možnost navzkrižne kontaminacije živil (prenosne sporne snovi z enega živila na drugega). Zato bi morali vsi zaposleni, ki delajo s hrano, poznati postopke internega nadzora alergenov. Če se subjekt ne more izogniti navzkrižni kontaminaciji z določenim alergenom, mora stranko obvestiti, da ne more zagotoviti izdelka brez alergenov!**

### **Druge trditve o glutenu so prepovedane!**

Uredba (EU) št. 828/2014 predpisuje natančno izjavo o odsotnosti in zmanjšani prisotnosti glutena v živilih: "Brez glutena" in "Zelo nizka vsebnost glutena". Proizvajalci lahko izjavo o odsotnosti glutena podajo samo s temi besedami. Na ta način uporaba jasno predpisanih stavkov „brez glutena“ ali „zelo nizka vsebnost glutena“ potrošnikom omogoča natančen podatek o tem, kolikšna je največja količina glutena v tem izdelku. Druge različice izjav niso dovoljene, npr. "Sestavine brez glutena", "Naravne sestavine brez glutena" ali druge podobne izjave.

**Zavedajte se, da lahko bolniki s celiakijo uživajo samo izdelke brez glutena!**

# Recepti

Čeprav imate že veliko izkušenj s pripravo hrane, je tukaj nekaj predlogov in korakov, kako lažje pripraviti obrok brez glutena.



# Zelenjavna rižota s piščancem



## priprava

Čebulo olupimo, na drobno nasekljamo in do zlatega prepražimo na olju. Zelenjavo operemo, poljubno narežemo ter dodamo k čebuli in pražimo nekaj minut. Piščančje meso narežemo na kocke, dodamo k zelenjavi, nato vse skupaj pražimo 20 minut. Po potrebi dodajamo svežo vodo. Riž dobro operemo. Ko je meso pečeno, dodamo riž in pražimo toliko, da postekleni. Prilijemo zelenjavno jušno osnovo ali vodo, olupljen in na koščke narezan paradižnik, solimo in začинimo po okusu.

Kuhamo od 20 do 30 minut, dokler riž ne vpije vse vode. V primeru, da želimo bolj sočno rižoto, jo prej odstavimo s štedilnika ali dodamo več jušne osnove ali vode.



## hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	105	14 g	3 g	5 g



## sestavine



- 200 g piščančjega fileja
- 180 g riža
- 2 žlici olivnega olja
- 1 velika sveža čebula
- 1 sveži korenček
- 1/2 sveže bučke
- 100 g svežega graha
- 1/2 sveže rdeče paprike
- 1 pest sveže cvetače
- 2 - 3 sveži paradižniki
- 500 do 550 ml zelenjavne jušne osnove (če nimamo preverjeno brezglutenske, jo nadomestimo z vodo)
- sveže začimbe po okusu (timijan, bazilika, origano, peteršilj,...)
- sol



**Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. Brezglutenski obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec.**

**PİŞÇANÇJI FILE:** Meso je brez glutena, vendar obstaja možnost kontaminacije pri razrezu. File operemo pod tekočo vodo, osušimo s čisto papirnato brisačko in ga na čisti plastični deski s čistim nožem razrežemo.

**RIŹ:** Izdelek je naravno brez glutena, vendar obstaja možnost kontaminacije pri pakiranju. Nekuhan riŹ operemo v cedilu pod tekočo vodo, pozorni smo, da je cedilo resnično čisto.

**OLIVNO OLJE:** Izdelek je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja.

**ČEBULA:** Svežo čebulo operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Predhodno pražena čebula običajno vsebuje moko in gluten in je ne smemo uporabiti brez predhodnega preverjanja.

**ZELENJAVA:** Uporabimo svežo zelenjavo, ki jo operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti deski s čistim nožem. Predelana/obdelana zelenjava (zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana) predstavlja tveganje in je ne smemo uporabljati brez predhodnega preverjanja pri dobavitelju. Od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledovih in da kontaminacija ni mogoča.

**ZELENJAVNA JUŠNA OSNOVA:** Industrijsko pripravljena jušna osnova ali koncentrat je procesiran izdelek in predstavlja večje tveganje kot jušna osnova pripravljena iz sveže zelenjave. Če uporabimo industrijsko pripravljeno osnovo, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledovih in da kontaminacija ni mogoča. Če uporabimo svežo zelenjavo, jo operemo pod tekočo vodo, razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem in skuhamo. Tako jušno osnovo lahko tudi zamrznemo v čistih označenih posodah. Če nimamo primerne jušne osnove, uporabimo vodo.

**SOL:** Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

**ZAČIMBE:** Uporabimo sveža zelišča, ki so naravno brez glutena. Operemo jih pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Če uporabimo suhe začimbe ali začimbne mešanice, od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledovih in da kontaminacija ni mogoča.

# Ražnjiči s krompirčkom in kumarično solato



## priprava

Meso operemo in razrežemo na 3-4 cm velike kose. Česen, peteršilj in origano očistimo, operemo, osušimo in sesekljamo. V veliki skledi zmešamo jogurt, limonin sok, sesekljana zelišča, česen ter sol in poper. V pripravljeno omako vmešamo meso, skledo pokrijemo in mariniramo približno 1 uro. Meso nanizamo na lesene paličice za enkratno uporabo in jih popečemo v ponvi na malo olja.

Krompir olupimo, narežemo in ocvremo v kozici v svežem olju.

Kumare olupimo, razrežemo na polovice, z žlico izdolbemo seme na in jih na tanko narežemo. Česen olupimo, operemo in na drobno sesekljamo. Meto operemo, lističe sesekljamo. Vse sestavine zmešamo, solimo in popramo. Dodamo limonin sok, olivno olje, jogurt in sesekljano meto. Postavimo v hladilnik za pol ure, da se ohladi.

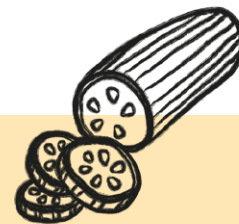


## hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Ražnjiči	93	1,2 g	1,7 g	18 g
Krompir	300	41 g	15 g	3,4 g
Kumarična solata z jogurtom	28	2,8 g	1,4 g	1,1 g



## sestavine



### RAŽNJIČI

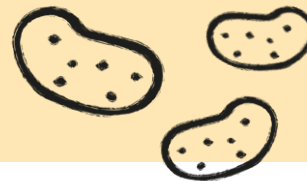
- 700 g piščančjega ali svinjskega mesa
- 200 g navadnega jogurta
- 1 vejica origana
- 2 vejici peteršilja
- 2 stroka česna
- 2 žlici limoninega soka
- sol
- poper

### OCVRT KROMPIR

- 5 velikih krompirjev
- olje za cvrtje

### KUMARIČNA SOLATA Z JOGURTOM

- 4 kumare
- 1 strok česna
- 200 g navadnega jogurta
- sol
- poper (če nimamo preverjenega, ga izpustimo)
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- 2 vejici mete



Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Tveganje za kontaminacijo predstavlja žar, kjer se segrevajo lepinje ali pripravljajo jedi, ki vsebujejo škrob ali drobtine ter friteze, konvektomati in večkrat rabljeno, tudi filtrirano olje. Zato ražnjiče in krompirček raje popečemo v čisti kozici na svežem olju.

**MESO:** Meso je naravno brez glutena, vendar obstaja možnost kontaminacije pri razrezu, zato ražnjiče pripravimo sami. Meso operemo pod tekočo vodo in osušimo s čisto papirnato brisačko. Razrežemo ga na čisti plastični deski s čistim nožem in nanizamo na lesene paličice za enkratno uporabo.

**NAVADNI JOGURT** Naravni jogurt (tekoči in čvrsti) brez vseh dodatkov je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja.

**OLJE:** Rastlinska olja so naravno brez glutena.

**ORIGANO, PETERŠILJ, META:** Uporabimo sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem.

**POPER:** Je naravno brez glutena, vendar obstaja tveganje za kontaminacijo pri mletju ali pakiranju. Od dobavitelja moramo pridobiti dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča, sicer ga iz recepta raje izpustimo.

**ČESEN:** Uporabimo sveži česen, saj suh mleti česen lahko vsebuje gluten. Sveži česen operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

**LIMONIN SOK:** Stisnemo sok sveže limone, ki je brez glutena. Če uporabimo industrijsko pripravljen sok ali koncentrate, od dobavitelja pridobimo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**SOL:** Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

**KROMPIR:** Uporabimo sveži krompir, ga olupimo in operemo pod tekočo vodo ter narežemo na čisti deski in s čistim nožem. Zamrznjen predpripravljen krompir lahko vsebuje gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**KUMARE:** Uporabimo sveže kumare, ki jih operemo pod tekočo vodo in razrez izvedemo sami na čisti deski in s čistim nožem.

# Riba z blitvo in krompirjem



## priprava

Ribe operemo pod tekočo vodo, posušimo s čisto papirnato brisačko in posolimo. V trebušno votlino damo žličko masla, malo narezanega česna in peteršilj. Ribe v ponvi na olju lepo zapečemo na obeh straneh.

Krompir olupimo, narežemo na kocke in skuhamo v sveži slani vodi. Odcedimo ga in hranimo na toplem, da ostane vroč.

Blitvo očistimo in operemo pod tekočo vodo. Če ima velike liste in široke vlaknate peclje, jih ločeno narežemo. Mlado blitvo le na hitro pokuhamo v manjši količini sveže vode in jo odcedimo. Stebla starejše blitve kuhamo nekaj minut in šele nato dodamo mehkejše liste.

Še vročo blitvo in vroč krompir zmešamo in takoj dodamo strt česen, solimo, popramo, prelijemo z oljčnim oljem in premešamo, da se krompir na pol zmečka. Če želimo manj gosto jed, razredčimo z vodo, v kateri se je kuhala zelenjava. Ponudimo takoj.



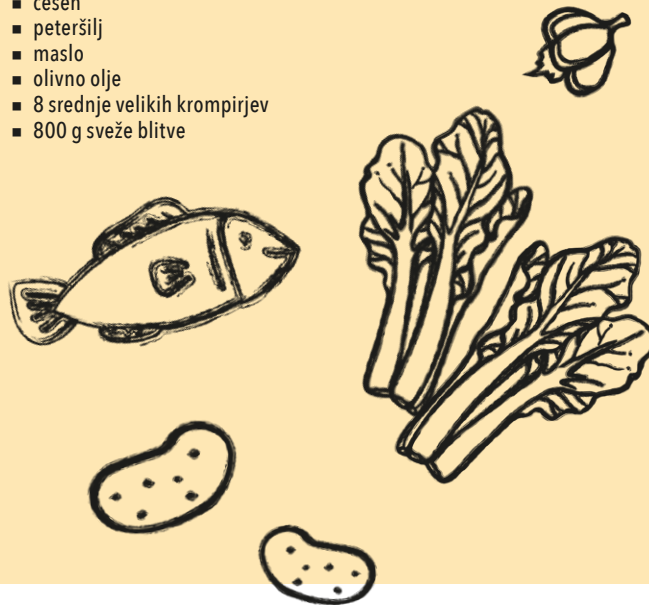
## hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Riba	120	0 g	5 g	19 g
Blitva s krompirjem	80	11,5 g	2,7 g	2,5 g



## sestavine

- 4 sveže postrvi ali druge ribe po izbiri
- sol
- česen
- peteršilj
- maslo
- olivno olje
- 8 srednje velikih krompirjev
- 800 g sveže blitve





Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Ribe pečemo v čisti ponvi in svežem olju. Uporaba fritez in filtriranega olja ni dopustna.

**RIBA:** Ribe so naravno brez glutena. Uporabimo sveže ribe, ker pri zamrzovanju in pakiranju rib obstaja možnost vnosa glutena zaradi dodatkov ali kontaminacije pri pakiranju. Ribe operemo pod tekočo vodo in osušimo s čisto papirnato brisačko. Če uporabljamo zamrznjene ribe, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**SOL:** Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

**ČESEN:** Uporabimo sveži česen, ki ga operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Pri predelavi suhega mletega česna lahko pride do kontaminacije z glutenom. Če uporabimo suhega, od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**PETERŠILJ:** Uporabimo sveži peteršilj, ki ga operemo pod tekočo vodo, osušimo s svežo papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem.

**MASLO:** Naravno maslo (surovo ali čajno) brez vseh dodatkov je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja.

**OLIVNO OLJE:** Izdelek je naravno brez glutena.

**KROMPIR, BLITVA:** Uporabimo sveži krompir in blitvo, ki ju operemo pod tekočo vodo in razrez izvedemo sami, na čisti deski in s čistim nožem. Zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana zelenjava predstavlja večje tveganje kot sveža. Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano zelenjavo, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

# Zmagovalni jabolčni zavitek (štrudelj)



## priprava

Vodo zmešamo z olivnim oljem in soljo. Dodamo moko in dobro pregnetemo. Testo lahko gnetemo na roke ali v kuhinjskem robotu. Če se odločimo za klasično gnetenje na roke, testo položimo na dobro očiščen in pomokan (za mokanje površin uporabljajte deklarirano brezglutensko moko!) kuhinjski pult ali desko in gnetemo dobrih 10 minut oz. dokler testo ne postane popolnoma homogeno in voljno. Testo na tanko razvaljamo v čim lepšo pravokotno obliko. Po razvaljanem testu enakomerno razporedimo nadev iz jabolk. Vse skupaj mehko zvijemo in položimo v pekač. Zavitek pečemo na temperaturi 175 °C 40 minut. Pečenega pustimo v pekaču, da se ohladi do sobne temperature. Preden zavitek postrežemo ga posipamo z mletim sladkorjem.



## hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Jabolčni zavitek	120	24 g	2 g	1 g



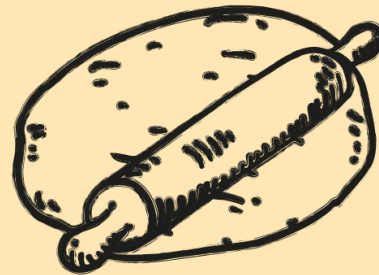
## sestavine

### TESTO

- 0,5 kg brezglutenske moke SCHAR mix B
- 450 ml mlačne vode
- 50 g olivnega olja
- ščepec soli

### JABOLČNI NADEV

- 2 kg jabolk
- 30 g kristalnega sladkorja
- 15 g sveže stisnjenega limoninega soka
- 1 vrečka (10 g) vanilin sladkorja
- cimet po okusu



Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo si predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe in prte. Pulti, kuhinjski roboti, valjarji, pekači in pečica predstavljajo tveganje za kontaminacijo. V kolikor nimamo ločenega pulta za pripravo BG jedi, za gnetenje uporabimo čisto, dovolj veliko desko, ki jo uporabljamo samo za BG testo. Desko v času, ko ni v uporabi, hranimo zaščiteno pred kontaminacijo. Kuhinjskega robota uporabimo le, če ga uporabljamo samo za BG živila, v nasprotnem primeru gnetenje raje izvedemo ročno. Valjar naj bo namenjen samo valjanju BG testa. Če je le mogoče, uporabimo namenski pekač, ki se uporablja le za BG živila. V nasprotnem primeru preverimo, da je resnično čist, da nima špranj in robov, kjer bi se lahko zadržali zapečeni ostanki glutenske hrane ter ga obložimo s peki papirjem. Če nimamo ločene pečice, namenjene le za BG živila, pred vstavljanjem BG jedi izklopimo ventilacijo. Pečemo na najvišji poziciji.

**MOKA:** Je visokorizični izdelek. Obvezna je uporaba namenskih deklariranih BG izdelkov. Od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo ter analizni izvid ali certifikat, ki to potrjuje. Če kupujemo v maloprodaji, izberemo tiste z napisom »brez glutena« in označene z registriranim znakom prečrtan žitni klas. Preverimo, da ne vsebujejo brezglutenskega ovs, saj del bolnikov s celiakijo tudi na brezglutenski oves reagira enako kot na gluten.

**OLIVNO OLJE:** Rastlinska olja so naravno brez glutena.

**SOL in SLADKOR:** sta naravno brez glutena, vendar pazimo, da sta čista, nekontaminirana (npr. odpremo novo pakiranje) – v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol ali sladkor in moko! Sladkor v prahu vsebuje škrob, ki ga v proizvodnji dodajajo, da sladkor ostane lepo sipek. Pred uporabo je zato potrebno pridobiti vso dokumentacijo, ki dokazuje, da je sladkor v prahu brez glutena.

**JABOLKA:** Uporabimo sveže sadje, ki je naravno brez glutena. Operemo ga pod tekočo vodo, olupimo in razrežemo na čisti deski in s čistim nožem. Ribamo jih s temeljito opranim ribežnom, ki ga ne uporabljamo za ribanje glutenskih jedi. Zamrznjeno, vloženo, sušeno, rezano in pasirano sadje predstavlja večje tveganje kot sveže. Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano (npr. zamrznje-

no, vloženo) sadje, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**LIMONIN SOK:** stisnemo sok sveže limone, ki je brez glutena. Če uporabimo industrijsko pripravljene sok ali koncentrate, od dobavitelja pridobimo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**VANILIN SLADKOR:** Aromatizirani sladkorji (vanilijev, rumov) ter arome v praških ali tekočini predstavljajo tveganje za kontaminacijo pri proizvodnji in pakiranju. Od dobavitelja moramo pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča. Če ga kupujemo v maloprodaji, kupimo tistega, ki je označen »Brez glutena«. Vanilin sladkor si lahko pripravimo sami. Vanilijeve palčke, ki so naravno brez glutena, operemo pod tekočo vodo, jih osušimo s čisto papirnato brisačko, razpolovimo in vložimo v suh čist kozarček s sladkorjem in počakamo, da se sladkor navzame arome.

**CIMET:** je naravno brez glutena vendar obstaja tveganje za kontaminacijo pri mletju ali pakiranju. Od dobavitelja moramo pridobiti dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

# Sadna kupa s smetano



## priprava

Sveže sadje olupimo, narežemo na koščke in po okusu sladkamo.

Smetano stepemo in naložimo na sadno kupo tik pred postrežbo.



## sestavine

- poljubno sveže sezonsko sadje (jabolka, češnje, hruške, jagode, banane, pomaranče)
- sladka smetana (brez dodatkov)
- sladkor



## hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	125	23,5 g	3,4 g	1,5 g

**Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. Posebej smo pozorni, da je aparat za stepanje smetane resnično čist.**

**SMETANA:** Naravna sladka smetana brez dodatkov je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja. Če uporabimo smetano za stepanje ali smetano v spreju, ki vsebujeta različne dodatke, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**SADJE:** Uporabimo sveže sadje, ki je naravno brez glutena. Operemo ga pod tekočo vodo, olupimo in narežemo na čisti deski in s čistim nožem. Zamrznjeno, vloženo, sušeno, rezano in pasirano sadje predstavlja večje tveganje kot sveže. Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano (npr. zamrznjeno, vloženo) sadje, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča.

**SLADKOR:** Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čist, nekontaminiran sladkor (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sladkor in moko.

**SLADOLED:** Sladoled je procesiran mlečni izdelek, v katerem se lahko nahaja gluten. Uporabimo ga lahko le, če od dobavitelja pridobimo proizvajalčevo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledovih ter da kontaminacija ni mogoča. Če ga kupujemo v maloprodaji, izberemo takšnega, ki je označen »brez glutena«.

# Primeri dobre prakse

**Dostop do brezglutenske prehrane in obrokov, ki izpolnjujejo vsa navedena merila, je lahko za bolnike s celiakijo še posebej problematičen, kadar je njihovo prehranjevanje vezano na ustanove, kot so bolnišnice, šole, vrtci ali domovi za starejše, pa tudi med druženjem ali na potovanjih, v hotelih ali restavracijah. V nadaljevanju predstavljamo nekaj primerov dobre prakse, ki vas bodo, upamo, navdihnili za potrebne spremembe in morda boste tudi vi postali primer dobre prakse.**

## RESTAVRACIJE

### Brezglutenska restavracija Cojzla (Slovenija, Ljubljana)

**Cojzla nudi bolnikom s celiakijo in vsem, ki so na brezglutenski dieti, varno okolje, v katerem lahko popolnoma sproščeno in brez strahu uživajo v kvalitetnem obroku brez glutena.**

Cojzla je prvi povsem brezglutenski lokal v Sloveniji.

Igor Mihelič, lastnik in glavni kuhar Cojzle, se je s svetom brezglutenske prehrane soočil, ko je družinski član dobil diagnozo celiakija. Spoznal je, da so celiakaši prikrajšani za marsikateri gurmanski užitek, predvsem v restavracijah, saj je brezglutenska hrana zaradi možnosti kontaminacije dosegljiva le v popolnoma brezglutenskih obratih. Za gostinca, tako po izobrazbi kot po srcu, z leti izkušenj v vrhunskih restavracijah, celo tistih z Michelinovo zvezdico, je bilo odprtje brezglutenskega delija pravzaprav naraven korak naprej. Nastala je Cojzla, ki bolnikom s celiakijo in vsem, ki se brezglutensko prehranjujejo, zagotavlja popolnoma varno in zdravo brezglutensko prehrano.

Delo Cojzla v BTC Ljubljana je igra nostalgичnih, že skoraj pozabljenih načinov priprave jedi, ki so prepletene s sodobnimi trendi. Recepture so nastajale počasi in s posluhom slehernega srčnega gosta.

V Cojzli pripravljajo različne brezglutenske jedi, od 100 % ajdovih re-zancev pa do »na pari kuhanih falaflov, odetih v fermentirano ajdovo palačinko«. Za tiste, ki želijo trendovski burger, pa se tudi najde kar nekaj različnih možnosti. V Cojzli vedno iščejo nove izzive, med prvimi drugačnimi je bil jabolčni zavitek brez dodanega sladkorja, malo kasneje fermentirane 100 % ajdove palačinke z mozzarello in zelenjavo, sledila je rdeča leča s chia semeni in indijskim trpotcem, ne dolgo nazaj pa so nastali edinstveni kruhki z drožmi in posledično "drožkoti s čokolado". Cojzlina ponudba je namenjena vsem gurmanom, vsekakor pa vsem tistim, ki zaradi različnih razlogov ne smejo uživati glutena.





Hrana v Cojzli je resnično 100-odstotno brezglutenska, saj deklarirano brezglutenske sestavine izbirajo previdno in dosledno, naravno brezglutenske sestavine pa skrbno preverjajo in upoštevajo strog higienski režim, ki ga zahtevajo tudi od dobaviteljev. Ker v svojih prostorih uporabljajo izključno brezglutenske sestavine, kontaminacija z glutenom resnično ni mogoča.

Igor Mihelič, ki sledi novostim na področju brezglutenskih izdelkov, odlično pozna zakonitosti brezglutenske diete in se na tem področju nenehno izobražuje. Svoje znanje prenaša na zaposlene, ki se učijo in izobražujejo ob njegovi praktični in teoretični podpori. Svoje delo, pasti, primere dobre prakse in težave je vedno pripravljen deliti tudi z ostalimi ponudniki brezglutenske prehrane.

Poslanstvo ekipe Cojzle je, da bi delček njihove energije potoval skozi hrano do gosta. Tudijo se in poskrbijo, da bi bil obisk Cojzle za bolnika s celiakijo resnično prijeten, brezskrben in poln dobrih okusov.

Veselijo se srečanja z vami in verjamejo, da boste tudi vi eden izmed tistih srečnih Cojzlinih gostov.

## Brezglutenska restavracija Maša (Srbija, Beograd)

### Kako je lahko hrana brez glutena varna in privlačna za oko?

Beograjsko restavracijo MAŠA so odprli pred skoraj petimi leti. Lastniki so idejo razvili iz osebnih potreb in njihovih izkušenj s celiakijo. Dejstvo, da ne moreš vstopiti v pekarno, restavracijo ali katero od znanih verig hitre prehrane in pojesti varnega obroka brez glutena, bistveno otežuje in omejuje vsakdanje življenje osebe s celiakijo.

Vodila jih je želja, da bi bolnikom olajšali prehranjevanje in ponudili varen obrok, drugim pa približali brezglutensko dieto. Ustvarili so koncept restavracije, ki pripravljaroke brez glutena iz kakovostnih sestavin, v strogo nadzorovanem okolju. Največji izziv, s katerim so se soočili na samem začetku, je bilo premagovanje predsodkov do brezglutenskih živil in dejstva, da takšna prehrana ne pomeni odrekanja okusnim obrokom.

**Njihovo poslanstvo je bilo ljudi seznaniti, da so vse priljubljene in znane specialitete presenetljivo dobre, če so pripravljene iz brezglutenskih živil.** Restavracija MAŠA je edina 100 % brezglutenska restavracija v Srbiji.

Pet let od odprtja s ponosom poudarjajo, da so postali priljubljeno mesto, kjer se srečujejo bolniki s celiakijo, pa tudi pravi hedonisti, ki preprosto uživajo v odlični hrani. Poleg slanih specialitet so postali prepoznavni po brezglutenskih dobrotah, ki »zmagajo na prvi grizljaj«.

Pozitivni komentarji na družbenih omrežjih in odlična splošna ocena na Googlu kažejo, da je bil tovrstni koncept restavracije pravi in zelo potreben.

Pravijo takole: »Visoka splošna ocena je eden od pokazateljev, da je to, kar delamo, dobro. Verjamemo, da smo prispevali k dvigu kakovosti življenja oseb s celiakijo. Posebno pozornost namenjamo kontroli kakovosti in skrbno izbiramo sestavine, iz katerih pripravljamo naše jedi. Uvajamo nove pristope in nenehno



izboljšujemo svoje kulinarčno znanje, da lahko ljudje s celiakijo brez skrbi uživajo v svojih najljubših jedeh. Zavedamo se pomena obstoja takšne restavracije, zato še naprej posvečamo veliko pozornosti ohranjanju visokih standardov kakovosti in izboljševanju naše ponudbe.

Avtorica besedila: Danka Drobnjak

## Brezglutenska slaščičarna L'Amande (Romunija, Bukarešta)

### Slaščice brez glutena, prva brezglutenska franšizna slaščičarna iz Romunije

Zgodba restavracije »L'Amande – Slaščice brez glutena« se je začela leta 2016. Začetek je bil zelo težek, saj se proizvajalci in distributerji surovin niso zavedali koncepta in pomena brezglutenskih surovin. Začeli smo z le eno vrsto moke, ki smo jo pripeljali z Madžarske in z maloštevilnimi izdelki, kot so piškoti in torte. Prilagajanje receptur prav tako ni bilo enostavno, saj se brezglutenska moka, kot vemo, obnaša povsem drugače kot pšenična moka.

Korak za korakom smo z vztrajnostjo in izobraževanjem naših distributerjev uspeli dopolniti ponudbo izdelkov s kruhom, pecivom, krofi in rogljički, katerih okus je bil še posebej dober in je presegal večino brezglutenskih izdelkov. Uspeh receptov temelji na trdem

delu in številnih neuspešnih poskusih, ki so pomenili veliko »zapraavljenih« delovnih ur in surovin.

Hkrati nam je uspelo pridobiti vse več distributerjev, ki so naredili vse, da so priskrbeli brezglutenske surovine, pa tudi surovine brez mlečnih beljakovin ali jajčnih sledov; veliko naših izdelkov je pripravljenih tako, da jih lahko varno uživajo tudi osebe z drugimi alergijami in intolerancami.

**S sodelovanjem z romunskim društvom za intoleranco na gluten (ARIG), ki nam pomaga že od samega začetka, nam je uspelo pridobiti zaupanje skupnosti bolnikov s celiakijo po vsej državi. Bolnikom, odraslim in otrokom, smo na dogodkih in delavnicah skozi leta prinesli veliko veselja.**

Kaj smo se naučili v teh petih letih in pol? Da lahko s pravimi ljudmi, ki razumejo potrebe bolnikov s celiakijo, delaš čudovite stvari, ljudem okrog sebe pa lahko s svojim delom prineseš veliko veselja. Veseli smo, da smo prva akreditirana brezglutenska slaščičarna v Romuniji, pa tudi, da veljamo za eno najboljših slaščičarn v Bukarešti, kljub temu da naše slaščice ne vsebujejo glutena.



L'Amande – slaščice brez glutena je prva brezglutenska franšizna slaščičarna v Romuniji, s franšizami v Bukarešti, Bacau in Timisoari.

Avtorica besedila: Daniela Alece



## Pizzeria Viitorului (Romunija, Bukarešta)

### Prva restavracija z brezglutensko in drugo prehrano v Bukarešti

Sem Mihai, od leta 2016 lastnik picerije v Bukarešti.

Ob čudoviti izkušnji na področju brezglutenske prehrane v Italiji sem leta 2018 dodal nekaj brezglutenskih možnosti na jedilnik svoje picerije. Kasneje sem začel sodelovati z društvom za intoleranco na gluten v Romuniji (ARIG) in leta 2019 prejel uradno potrdilo, da imam prvo restavracijo, ki ponuja tako brezglutensko kot navadno prehrano v Bukarešti, tako da sem se pridružil programu »Eating Out«.



Že od samega začetka smo se lotili priprave brezglutenske pice ločeno in pri tem upoštevali najstrožje ukrepe za preprečevanje kontaminacije. Brezglutensko pico sem pripravljaval in jo še vedno pripravljam samo jaz. Osebe picerije je zelo dobro izurjeno, zato je brezglutenska pica postrežena v najvarnejših pogojih.

Sodelovanje z društvom in njihovim programom »Eating Out« je povečalo mojo prepoznavnost v skupnosti bolnikov s celiakijo v Bukarešti in izven mesta, ki je v kratkem času skokovito narasla.

V vseh teh letih sem se naučil, da je najtežje pridobiti zaupanje strank s celiakijo. Zato sem edini, ki dela pico brez glutena, in moje stranke se na to zanašajo.

**Ko so se med pandemijo zapirala vrata številnih drugih podjetij, velikih in majhnih restavracij okoli nas, so mi izdelki brez glutena pomagali preživeti. Moje stranke so me skozi to obdobje razumele in podpirale, njihova stalna naročila brezglutenskih pic pa so mi zagotovila potreben dohodek, da je picerija ostala odprta.**

Za osebe s celiakijo je izjemno pomembno, da imajo varno in preverjeno restavracijo, kjer lahko s svojimi najdražjimi uživajo v jedeh brez glutena. Če bi se vsaka restavracija potrudila in v svoj jedilnik vključila vsaj 2–3 varne brezglutenske jedi, bi si zagotovila podporo »nove kategorije« hvaležnih in željnih strank, kar bi jim morda celo pomagalo prebroditi to težko obdobje.

Avtor besedila: Mihai Sterie

## JASLI IN VRTCI (Bolgarija, Varna)

### Uvod/Opis začetne prakse

V mestu Varna v Bolgariji je bilo sprejetih več ukrepov za oceno stanja, izvedbo potrebnih organizacijskih in regulativnih posegov ter vzpostavitev dostopnosti brezglutenske in brezmlačne prehrane za otroke, ki potrebujejo posebno prehrano v starosti od 1 do 7 let in obiskujejo vrtnice.

Pred uvedbo te dobre prakse so se jasli in vrtnice soočali s številnimi težavami pri zagotavljanju brezglutenskih obrokov. Zakonodaja na ravni države je prisotna že vrsto let. V skladu z njo je moral jedilnik v otroških ustanovah izpolnjevati zahteve za dietno prehrano glede na otrokovo bolezen, vendar ta zakonodaja ni prešla iz papirja v prakso.

Organizacijsko težavo je predstavljalo usposabljanje osebja o zahtevah in postopku priprave specializirane hrane ter obvezno preprečevanje kakršne koli kontaminacije ob hkratnem izpolnjevanju prehranskih zahtev otrok z zamenjavo različnih vrst ži-



vil. Dodatno težavo je predstavljalo dejstvo, da pripravo obrokov in hranjenje v vrtcih v mestu Varna izvajata dve različni občinski podjetji, ki ju je bilo treba izobraževati ločeno.

Nabor živil, ki jih uporabljajo v vrtcih v Bolgariji, je urejen z javnimi naročili, spremembe ali dodajanje "posebnih živil" pa je zapleteno in težavno. Poleg tega se pojavijo še finančne težave, saj so visokokakovostna - specializirana brezglutenska živila draga in zahtevajo dodatna finančna sredstva.

### Vpletene stranke

Aktivnosti za reševanje teh problemov so se začele leta 2014, ko je občina Varna v okviru študije ocenila število otrok, ki potrebujejo posebno prehrano, in njihove dejanske potrebe.

Organiziranih je bilo več delavnic, razprav in izobraževanj. Vključene so bile občina Varna, bolgarsko društvo za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano (BULSPGHAN), regionalni zdravstveni inšpektorat, Univerzitetna bolnišnica St. Marina, Varna, bolgarska agencija za varnost hrane - regija Varna, organizacija bolnikov "Nacionalna zveza ljudi z redkimi boleznimi" in združenje "Celiakija", kot tudi vodilni pediatri in strokovnjaki za prehrano ter starši otrok s posebnimi prehranskimi potrebami. Vključena so bila tudi podjetja, ki zagotavljajo prehrano za jasli in vrtce.

### Postopek, opravljene spremembe

Zaradi potrebe po predpisih in protokolih je bil ustanovljen odbor za ocenjevanje prehranskih režimov za otroke. Komisija, ki so jo sestavljali strokovnjaki za prehrano in pediatri subspecialisti ter zaposleni v občini Varna, je oblikovala več prehranskih režimov za tiste s preobčutljivostmi na hrano, vključno s celiakijo. Posebne diete in jedilnike otrok je še dve leti ocenjeval usposobljen strokovnjak za prehrano. Štirje prehranski režimi so vključevali jedilnik brez glutena, jedilnik brez kravjega mleka, kombiniran režim brez mleka in glutena ter jedilnik brez vseh glavnih

alergenov: glutena, mleka, rib in jajc.

Vsi ti dosežki in izboljšana ozaveščenost so privedli do številnih izboljšav v jaslih in vrtcih.

Razvita so bila interna pravila za podjetja, ki zagotavljajo prehrano, in specifična navodila za pripravo hrane. Potrebni izdelki so deklarirani in izvedeno je bilo individualno usposabljanje osebja s strani strokovnjaka s področja prehrane. Med postopkom priprave hrane se vzdržuje stroga higiena. Hrana se shranjuje in pripravlja v ločenih posodah in z ločenimi kuhinjskimi pripomočki, da se zagotovi popolna odsotnost glutena v končnih jedeh. Posode so trajno označene, vzorci pripravljene hrane pa se hranijo 48 ur.

V Varni so si zelo prizadevali, da bi zadostili prehranske potrebe otrok, ki potrebujejo brezglutensko prehrano. Vzpostavljeni sistem je dobro deloval, spremljanje posameznih otrok pa je bilo odlično. Poleg tega redno potekajo tudi ocene potreb in dosežkov.

### Zaključek/Nova spoznanja

Mesto Varna je zgled dobre prakse, saj se je spremenilo iz mesta s skopo dostopnostjo brezglutenskih obrokov v mesto z ustrezno zagotovljenimi brezglutenskimi obroki v vrtcih in jaslih. Te spremembe so bile mogoče le zaradi stalnega prizadevanja vseh zainteresiranih in vpletenih strani. **Učinkovito mreženje, primerno medsebojno komuniciranje in organizacija z vsemi partnerji so ključne lekcije, ki smo se jih pri tem projektu naučili.**

Ti dosežki lahko koristijo različnim institucijam po vsej državi. V začetku leta 2021 je bila organizirana jedilnica (kuhinja), ki zagotavlja hrano za otroke do 3. leta starosti in jo finančno krije občina. Namenjena je otrokom, ki ne obiskujejo vrtcev, in bo začela delovati 1. 4. 2022 z namenom zagotovitve zdrave prehrane za dojenčke in malčke z alergijami na hrano in različnimi preobčutljivostmi. Zaradi dobrega sodelovanja z Nacionalnim centrom za

javno zdravje je v pripravi knjiga receptov. V pripravi je tudi analiza situacije in učinka ukrepov, kar bo lahko prispevalo k nadaljnemu razvoju tega področja.

## **BOLNIŠNIČNA KUHINJA (Hrvaška, Zagreb)**

### **Zasnova in vrednotenje HACCP brezglutenskega protokola v otroški bolnišnici**

#### **Predstavitev - opis začetne prakse**

Pomembna funkcija bolnišničnih kuhinj je pripravljanje obrokov za paciente s posebnimi dietnimi zahtevami kot so intoleranca na hrano in alergije. Celiakija, motnje povezane z uživanjem glutena, kot na primer alergija na pšenico in preobčutljivost na gluten, povzročijo, da se mora prizadeti posameznik izogibati hrani, ki vsebuje gluten. Vseživljenjsko upoštevanje brezglutenske diete je zanje edino učinkovito zdravilo pred poslabšanjem bolezni, povezanih z uživanjem glutena.

V popolnosti upoštevati brezglutensko dieto je zaradi vsenavzočnosti glutena v zahodni prehrani velik izziv. Z namenom izogibanja glutenu je posameznikom na voljo hrana, ki vsebuje naravno manj glutena ali pa je označena kot brezglutenska. Slednje glede na regulative Evropske komisije št. 828/2014 pomeni, da je vsebnost glutena v končnem proizvodu manj kot 20 mg/kg. Lahko pa se zgodi, da se brezglutenska hrana kontaminira pri transportu in skladiščenju v prostorih, kjer je prisotna tudi hrana, ki vsebuje gluten, ali pa pri proizvodnji ne upoštevajo ustreznih postopkov ter higienskih standardov za proizvodnjo brezglutenskih proizvodov. Vsi, ki so vpleteni v proizvodnjo, transport ali prodajo hrane, so pravno odgovorni za vzpostavitev Sistema analize tveganja in ugotavljanja kritičnih kontrolnih točk (HACCP). V tem sistemu so za vsak proces definirane kritične situacije in uvedeni kontrolni ukrepi, tako da so tveganja kontaminacije minimalna. Vsi ti ukrepi pa še vedno ne zagota-

vljajo stoddstotne garancije, da določen proizvajalec zares proizvede hrano brez glutena.

Ena od težav pri doseganju popolne brezglutenske diete je ta, da večina držav ni vzpostavila standardiziranih postopkov za spremljanje vsebnosti glutena v hrani. Pravzaprav v sistemih bolnišničnih kuhinj ne vedo, da HACCP protokol obstaja. Zato je bil cilj študije razviti, uvesti in ovrednotiti HACCP protokol za proizvodnjo brezglutenskih obrokov v bolnišnični kuhinji, vključujoč stroge ukrepe za preverjanje prisotnosti glutena.

#### **Partnerstvo**

Raziskovalna naloga je bila izvedena v bolnišnični enoti za proizvodnjo hrane na Oddelku za dietetiko in prehrano Otroške bolnišnice Zagreb. Testiranje vzorcev je opravil Oddelek za kontrolo kvalitete hrane Prehrambeno – biotehnološke fakultete Zagreb ter Oddelek za varnost in kakovost prehrane in potrošniškega blaga – MoH RC za analize varnosti prehrane, Inštitut za javno zdravje Andrija Štampar.

#### **Postopki, uvedene spremembe**

V prvi fazi raziskovalne naloge smo razvili in uvedli HACCP protokol za proizvodnjo brezglutenskih obrokov kot dodatek že sprejetemu HACCP sistemu, ki ga je bolnišnica uvedla leta 2008. V drugi fazi smo sprejeli protokol, vključno z analizo vzorcev hrane brez in z izvajanjem HACCP protokola. Tretja faza je bila namenjena oceni pacientovega dnevnega vnosa glutena z upoštevanjem protokola.

#### **HACCP protokol za brezglutenske obroke**

Poleg strokovnjaka za varnost prehrane (kot predsednika) so HACCP skupino sestavljali še nutricionist, prehrambeni dobavitelj, kuhar, medicinska sestra in še nekateri drugi profili. Skupina je analizirala tveganja kontaminacije z glutenom med proizvodnjo obrokov glede na standardne diagrame (OZN za hrano in agrikulturo, 1998) in določila ključne kontrolne točke,

skrajne ukrepe in postopke za nadzor priprave hrane in korekcijske ukrepe, ki temeljijo na HACCP priločnikih za proizvodnjo brezglutenskih izdelkov (AOECS, 2015). To je vodilo do HACCP protokola za pripravo brezglutenskih obrokov (tabela desno). Bolnišnično osebje je bilo usposobljeno za izvajanje tega protokola. Postopki protokola opisujejo vsako fazo ravnanja z izdelkom, od surovin do predelave in do končnega uporabnika, ter določajo ukrepe za izognitev kontaminaciji z glutenom. Opisujejo tudi, kako ravnati, če do kontaminacije kljub vsemu pride. HACCP protokoli morajo biti prilagojeni velikosti, aktivnostim in omejitvam posamezne kuhinje.

### Izobraževanje osebja v kuhinji

Vso kuhinjsko osebje (20), vključno z glavnim kuharjem in pomočniki kuharja, je bilo poučeno o protokolu HACCP in težavah pri pripravi brezglutenske diete. Izobraževanje je zajemalo osnovne informacije o glutenu (npr. kaj je gluten in kakšni so njegovi skriti viri), označevanje živil brez glutena in kako brati deklaracije živil, shranjevanje, pripravo in serviranje živil brez glutena ter navzkrižno kontaminacijo živil. Po usposabljanju so opravili pisno in praktično ocenjevanje. Pisno ocenjevanje je vključevalo vprašanja o glutenu in sistemu HACCP s poudarkom na pripravi živil brez glutena, postopkih spremljanja kritičnih kontrolnih točk in ukrepov, če je spremljanje pokazalo morebitno kontaminacijo z glutenom; primerni obleki med pripravo živil brez glutena in pranju opreme za pripravo živil brez glutena. Pisni izpit je uspešno opravilo 18 od 20 zaposlenih. Sledilo je praktično testiranje, pri katerem so vodja in pomočnik kuharja tri dni spremljali pripravo brezglutenskih živil. 17 zaposlenih je to testiranje uspešno opravilo.

### Vzorčenje hrane

Sledila je obsežna študija z vzorčenjem živil pred protokolom HACCP in po njem. V 12 mesecih je bilo analiziranih 38 vzorcev.

**Tabela prikazuje** kritične kontrolne točke (CCP), obvezne zahteve (MR) in dobre prakse (BP)+ v izvajanju HACCP protokola v pripravi brezglutenskih obrokov.

Element	CCP	MR	BP
<b>1. Kontrola zalag prehranske verige</b>			
Potrdila o analizi živil od dobaviteljev	+		
Deklaracije	+		
Nadomestni dobavitelj	+		
<b>2. Skladiščenje</b>			
Uvoz hrane – kontrola pakiranja		+	
Natančno načrtovani prostori skladiščenja	+		
Neprodušno zaprta embalaža - škatle	+		
Originalno pakiranje	+		
V primeru omejenega prostora: police z brezglutensko hrano nad policami s hrano, ki vsebuje gluten	+		
<b>3. Izbor receptov in sestavin</b>			
Natančen brezglutenski meni		+	
Jasna in enotna imena		+	
Dokumentiranje receptov za brezglutenske obroke		+	
Preverjanje deklaracije hrane/obrokov tik pred samo pripravo obroka		+	
<b>4. Priprava obrokov</b>			
Čas, prostor, postopek priprave	+	+	
Pripomočki namenjeni izključno pripravi brezglutenske hrane	+		
Pripomočki in oprema	+		+

Element	CCP	MR	BP
Prezračevanje in klimatizacija		+	
<b>5. Označevanje in shranjevanje končnih izdelkov ter polizdelkov</b>	+	+	
<b>6. Transport in distribucija hrane</b>			
Higiena rok med transportom	+		
Distribucija (označevanje brezglutenske hrane, ločen transport brezglutenske hrane in hrane z glutenom)		+	
<b>7. Osebe, higiena in urjenje</b>	+		
Plakati z navodili		+	
Izobraževanja			+
<b>8. Koordinator za varnost prehrane</b>			+
<b>9. Komunikacijske metode med proizvodnjem brezglutenske prehrane</b>		+	
<b>10. Dokumentacija</b>		+	
<b>11. Postopki ob sumu na kontaminacijo</b>			
Ob sumu na kontaminacijo z glutenom ne sme nobena sestavina v nadaljnjo predelavo.	+		
Pritožbe/odpoklic			+
<b>12. Analiza vzorcev</b>		+	

## Rezultati

Vsebnost glutena v vseh 38 vzorcih živil je bila pod mejno vrednostjo 20 mg/kg, ki jo je določila Evropska unija. Najvišje koncentracije glutena (> 10 mg/kg) so bile ugotovljene v žitih in žitnih obrokih: polenti, surovem rižu in rižoti.

Individualni dnevni vnos glutena na brezglutenski dieti, priprav-

ljeni v skladu s protokolom HACCP, je bil ocenjen na podlagi rezultatov testa ELISA za gluten. Ocenili so, da bolniki z uživanjem bolnišnične brezglutenske prehrane dnevno zaužijejo v povprečju med 3,22 in 6,64 mg glutena/dan, pri čemer je 10 mg/dan približek dnevne omejitve za vnos glutena.

## Zaključek/Pridobljene izkušnje

Otroška bolnišnica Zagreb ima sistem HACCP, ki se zdi dobro prilagojen zahtevam bolnišnične kuhinje, kjer je treba natančno pripraviti veliko število obrokov in upoštevati posebne diete.

**Otroška bolnišnica Zagreb predstavlja primer dobre prakse, ki dokazuje, da je protokol HACCP za pripravo živil brez glutena mogoče uspešno izvajati v bolnišničnih kuhinjah in da tudi z ustreznimi postopki obstaja tveganje za prisotnost nizke vsebnosti glutena v živilih, ki so sicer naravno brez glutena (kot npr. riž), kar je najverjetneje posledica kontaminacije med pakiranjem živila pred prihodom v kuhinjo. To pomeni, da je potrebno stalno spremljanje ravni glutena na kritičnih kontrolnih točkah na poti proizvodnje živil, kar je mogoče doseči z učinkovito in zanesljivo metodo R5 ELISA.**

Besedilo je bilo prilagojeno za Brušuro za gostince iz članka:

Design and evaluation of an HACCP gluten-free protocol in a children's hospital

Diana Vukman, Petra Viličnik, Nada Vahčić, Dario Lasić, Tena Niseteo, Ines Panjkota Krbavčić, Ksenija Marković, Martina Bituh

Vsebina je dostopna na ScienceDirect, Food Control 120 (2021) 107527, journal homepage: [www.elsevier.com/locate/foodcont](http://www.elsevier.com/locate/foodcont)

# Izkušnje oseb s celiakijo

**Izkušnje oseb s celiakijo vam bodo dale nov pogled na to, kako pomembno je vsaj razumeti posebne prehranske potrebe bolnikov s celiakijo, če že ne morete pripraviti obroka brez glutena.**

## Špelina izkušnja (študentka, Slovenija)

**Posledica pomanjkanja ponudbe »brez glutena« je, da se velika skupina ljudi, ne samo osebe s celiakijo, temveč tudi njihove razširjene družine, prijatelji in sodelavci, raje kot za obisk restavracij odločajo za pripravo hrane doma.**

Nekoliko v hecu lahko rečem, da je celiakija ena izmed stvari, ki me v življenju spremljajo najdlje časa. Diagnosticirana mi je bila, ko sem bila še otrok. Tako je večina – morda celo vsi – mojih spominov na prehranjevanje izven doma povezana s preverjanjem, da hrana, ki jo zaužijem, ne vsebuje glutena. Žal je iskanje restavracij, ki tako hrano ponujajo, velikokrat težko in včasih celo skoraj nemogoče opravilo.

V naši kulturi je velik del socialnega življenja povezan s hrano. Večerje pri prijateljih, družinska praznovanja, hrana na stojnicah po prekokani noči so za osebe s celiakijo velikokrat prava nočna mora. Pomanjkanje brezglutenske ponudbe nas tako pogosto spravi v nezavidljive situacije. Kolikokrat smo že sedeli pred polno mizo hrane s prekrizanimi rokami, medtem ko se prijatelji ali družina počutijo krive, ker jedo brez nas? Težko rečem, komu je ob takih trenutkih bolj neprijetno. In kolikokrat smo že z gotovostjo zatrjevali, da res nismo lačni, medtem ko nam je krulilo v želodcu?

Neprijetnim situacijam, ki so povezane s hrano, ki je nismo prip-

ravili sami, se je najlažje izogniti tako, da ostanemo doma. Tako veliko celiakašev zamudi ogromno druženj in se v najslabših primerih celo socialno izolira. Druga in verjetno najbolj pogosta »rešitev« zaradi pomanjkanja brezglutenske ponudbe je, da se celotne družine ali skupine prijateljev raje kot za obrok v restavraciji odločijo za doma pripravljeno hrano. Povečanje ponudbe brezglutenske hrane bi izjemno izboljšalo kvaliteto življenja celiakašev. Hkrati bi gostinci, ki bi se odločili za tovrstno ponudbo, pridobili številne nove stranke – ne le celiakašev samih, pač pa tudi njihove prijatelje, partnerje, družine, sodelavce ...

Seveda ni dovolj le napisati, da je obrok brez glutena. Ključnega pomena je, da je hrana dejansko varna. Tukaj je vredno omeniti, da je odkritost gostincev neprimerno boljša kot lažna prijaznost. Veliko raje imam, da mi v restavraciji povedo, da varnosti hrane zame žal ne morejo zagotoviti, kot da mi zatrdijo, da je hrana varna, nato pa mi postrežejo obrok, ki vsebuje gluten. Skozi leta sem pri prehranjevanju izven doma doživela številna razočaranja, prav tako pa sem tudi velikokrat uživala v odlični in varni hrani, ki jo je zame pripravilo dobro izobraženo in osveščeno osebje.

## Positivno – Bolzano, ITALIJA

Z družino smo že od nekdanj veliki ljubitelji potovanja. Ena izmed mojih pozitivnih izkušenj z brezglutensko ponudbo je iz Bolzana v Ita-

liji. Italija je znana kot raj za ljudi na brezglutenski dieti. Kljub temu sem vedno znova navdušena nad italijanskimi gostinci ter njihovo osveščenostjo in poznavanjem potreb celiakašev.

Med ogledom Bolzana smo se z družino odločili, da obiščemo eno izmed tamkajšnjih restavracij za zgodnjo večerjo. Izbrali smo restavracijo, ki je poleg klasične ponudbe oglaševala tudi široko ponudbo brezglutenske hrane. Že takoj ob prihodu nam je natakarica razložila, kako brezglutenske obroke pripravijo in kako se izognejo navzkrižni kontaminaciji. Sledila je postrežba kruha – moj brezglutenski kruh je bil zapakiran očitno drugače od glutenskega in postrežen v označeni papirnati vrečki. Natakarica nas je prav tako opozorila, kateri kruh zame ni primeren in ga postavila daleč stran od mene. Kasneje smo opazili, da se tudi ostala brezglutenska hrana že na prvi pogled razlikuje od glutenske – na krožnikih druge barve z zastavico. Osebe je pokazalo neverjetno previdnost, da ne bi prišlo do navzkrižne kontaminacije tudi, ko je bila hrana že na mizi. Prav to in potrpežljivi odgovori natakarice na vsa naša vprašanja glede varnosti so pokazali, da se na pripravo brezglutenske hrane zares spoznajo in da dejansko razumejo potrebe oseb s celiakijo.

## Negativno – Burgerji v Belgiji

Na potovanju z vlakom skozi Evropo, posebej severno Evropo in izven večjih mest, nisem imela prav veliko možnosti za varen brezglutenski obrok. Kljub temu da na internetu veliko restavracij oglašuje »brezglutensko« hrano, se tisti, ki se glutenu izogibamo iz zdravstvenih razlogov, izključno na to ne smemo zanašati. Ker nam že zaužitje majhne količine glutena povzroči resne težave, se moramo ob prihodu v restavracijo vedno dodobra pozanimati, kako je naša hrana pripravljena – natakarju ali drugim članom osebja zato postavljamo različna vprašanja glede varnosti. Če zares vedo, kaj pomeni »varno za celiakaša«, bodo naše zahteve razumeli in nam z veseljem odgovorili.

Pri potovanju skozi Belgijo sem se tako kar nekajkrat za las izognila

zdravstvenim težavam in pokvarjenemu potovanju. S prijateljicami smo nekega popoldneva obiskale več restavracij, ki naj bi ponujale brezglutenske obroke. Že po nekaj postavljenih vprašanjih se je izkazalo, da njihovi »gluten-free« obroki nikakor niso primerni za nekoga, ki se resno drži diete. Nazadnje smo našle restavracijo, ki je oglaševala »brezglutenske burgerje s certificirano brezglutenskim kruhom«. Zvenelo je obetavno. Po prihodu sem natakarja povprašala, kako pripravljajo brezglutensko hrano in kako se izognejo navzkrižni kontaminaciji. Že po drugem vprašanju je njegov ton postal skoraj agresiven, odgovori pa zelo splošni, kar je v meni sprožilo prvi alarm. Zaradi mojih očitnih pomislov mi je pokazal brezglutenski kruh, ki ga uporabljajo – zapakiran v plastiko in s certificiranim znakom na embalaži, kar mi je dalo občutek, da morda res vedo, kaj delajo. Kljub temu si hrane ne bi upala naročiti, če ne bi ob prihodu opazila, da je kuhinja odprta in lahko enostavno spremljam vsak korak v pripravi svoje hrane. Odločila sem se, da naročim in v najslabšem primeru obroka ne pojem.

Kruh za burger so v kuhinjo prinesli posebej, zapakiran tako, kot mi je natakar predhodno pokazal – super! Od te točke dalje pa je vse





šlo samo še navzdol. Z embalažo z napisom »BREZ GLUTENA« je v smeteh pristala tudi vsakršna skrb za varnost obroka. Kuharji so glutenski kruh nosili čez mojega, opekač je bil kar isti, skoraj kot v risanki sem si lahko predstavljala gluten, kako »leti« po vsej kuhinji in pristaja na mojem »brezglutenskem« burgerju.

Očitno je natakar opazil moj zgrožen izraz in se spomnil posledic, ki jih lahko imam, če zaužijem gluten, na katere sem ga pred naročilom opozorila. Že po nekaj minutah opazovanja sem namreč sklenila, da prekličem svoje naročilo, ko pa sem prišla do njega, mi je to ponudil kar sam. Še več, ob mojem strinjanju se je zdel vidno olajšan. Kljub temu nisem prepričana, kako bi ravnal, če priprave hrane ne bi opazovala. Bi predme zavestno postavil hrano, ki mi lahko škodi, in mi zatrdil, da je brezglutenska?

### Mirelina izkušnja (Študentka, Hrvaška)

**Menim, da bi znanje in osveščanje, da brezglutenska dieta ni samo trend, temveč je naše edino zdravilo, spremenilo dojemanje diete in bi motiviralo ljudi k prilagajanju in večjemu upoštevanju študentov s celiakijo.**

Življenje študenta celiakaša je zelo zahtevno. Študiram izven mojega domačega kraja in živim v študentskem domu. Brez-

zglutenska prehrana je zelo draga, priprava brezglutenskih obrokov pa terja veliko mojega časa. Imam status študenta, na podlagi katerega dobim obroke v študentski restavraciji ceneje, vendar tega ne morem koristiti, saj te restavracije niso varne za bolnike s celiakijo, osebje restavracij pa se ne želi prilagoditi. Menim, da o celiakiji, tveganih, ki jih le-ta prinaša, in ukrepih, potrebnih za pripravo brezglutenskih obrokov, ne vedo veliko. Menim, da bi znanje in zavedanje dejstva, da brezglutenska dieta ni samo trend, temveč naše edino zdravilo, spremenilo dojemanje diete in bi motiviralo ljudi k prilagoditvam in večjemu upoštevanju študentov s celiakijo. Možnosti brezglutenskih obrokov bi bila zelo vesela, saj bi tako pridobila nekaj prostega časa, bilo pa bi tudi veliko ceneje. V študentskem domu imam majhno kuhinjo, tako da si lahko vsak dan pripravim obrok in ga vzamem s seboj na fakulteto. Včasih se zgodi, da je kuhinja zasedena in moram poiskati drugo. Ker kuhinje uporabljajo tudi drugi študentje, moram pred pripravo svojih obrokov vedno vse temeljito počistiti. Ob vikendih obiščem tržnico in opravim nakup za ves teden. Vse moram načrtovati vnaprej, saj je prehrana zame zelo



pomembna, hkrati pa imam poleg šolanja še druge obveznosti. Kar se tiče brezglutenskih restavracij v Zagrebu na splošno, nimam pripomb. Odprlo se je tudi nekaj novih trgovin, kjer lahko kupiš brezglutensko prehrano. V štirih letih študentskega življenja sem se navadila vsakodnevne priprave obrokov in slednje združiti s študijem in drugimi obveznostmi.

## Anina izkušnja (Romunija)

**Po postavljeni diagnozi se je moje socialno življenje drastično spremenilo. V mestu, kjer živim, ni varnih možnosti za prehranjevanje brez glutena.**

Celiakijo so mi diagnosticirali šele po tridesetem letu starosti. To pomeni, da sem del svojega življenja uživala v »normalnem« življenju, hodila ven in jedla v restavracijah brez pomislekov glede glutena. Šla sem lahko kamorkoli in kadarkoli.

Po postavljeni diagnozi se je moje socialno življenje drastično spremenilo. V mestu, kjer živim, ni varnih možnosti za prehranjevanje brez glutena. Srečanja s prijatelji in sodelavci so veliko krajša in manj spontana. Večerni izhod ni nekaj, kar lahko počnem nenačrtovano. Najprej moram iti domov, nekaj pojesti in šele potem se lahko pridružim prijateljem. Neprijetno mi je gledati kako drugi jedo, ker sem jaz edina, ki v tistem trenutku ne morem uživati z njimi. Moji prijatelji so zelo razumevači in le redko jedo pred mano, saj razumejo, da me to spravlja v neprijetno situacijo. Kljub temu se je čas, ki ga preživim z njimi, znatno skrajšal, prav tako se je spremenila tudi vrsta drugih stvari, saj moram zmeraj slediti dieti brez glutena.

Ko spoznam nove ljudi, ne moremo iti ven na kosilo ali večerjo in se bolje spoznati kot drugi »normalni« ljudje, saj v mestu, kjer živim, ni varnih možnosti za prehranjevanje brez glutena. Velikokrat se zato zdim manj odprta in zainteresirana za druženje s prijatelji, čeprav temu ni tako.

Bili so trenutki, ko sem iz menija izbrala nekaj, kar je bilo najbliž-

je varni možnosti brez glutena. Pogosto sem imela občutek, da osebe v restavracijah ne razume, kaj je gluten in kakšne so zahteve brezglutenske diete, zakaj se je treba izogibati navzkrižni kontaminaciji in kako to doseči.

Trdno verjamem, da je treba povečati ozaveščenost o celiakiji in prehrani brez glutena. Več znanja, izkušenj in dobrih praks je treba deliti z lastniki restavracij, kavarn in drugih prehranskih obratov. Tako bi ustvarili varne brezglutenske možnosti za osebe s celiakijo, s čemer bi se izboljšali naša kakovost življenja in možnosti za zadovoljivo družbeno življenje. Hrana nikoli ni samo hrana, je pomemben del družbenih vezi, trajnih odnosov, nezmožnost delitve trenutkov hranjenja pa ima močan negativen vpliv na življenje posameznika.



Fotografija: Unsplash, Priscilla du Preez





# Spletni tečaji za bolnike s celiakijo, zdravstvene delavce in ostale zainteresirane ciljne skupine

**Celiakija? Ali ste se srečali z bolnikom s celiakijo? Ali bi želeli izvedeti več o tej avtoimuni bolezni in o brezglutenski dieti, ki je za bolnike s celiakijo edino zdravilo? Ali si želite pridobiti nova znanja o pripravi varnega brezglutenskega obroka?**

Obiščite naše spletne tečaje, ki so na voljo na povezavi:

**<https://celiacfacts-onlinecourses.eu/?lang=sl>**

Spletni tečaj »Poznam celiakijo« ponuja vse potrebne informacije o celiakiji na enem mestu. Na voljo je v naslednjih jezikih: angleškem, hrvaškem, nemškem, madžarskem, italijanskem in slovenskem, kmalu pa tudi v romunskem, moldavskem in češkem jeziku.



**Interreg**



EUROPEAN UNION

Danube Transnational Programme

**CD SKILLS**

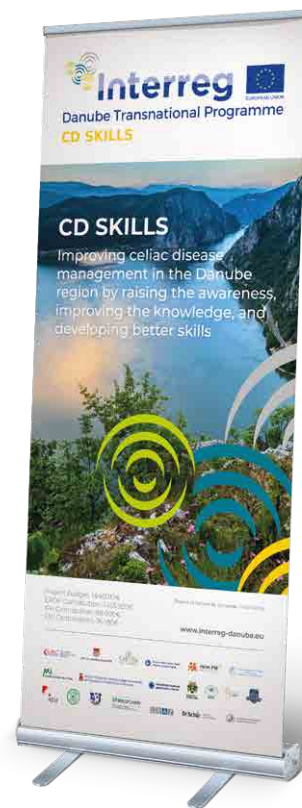
# O projektu

## Projekt CD SKILLS naslavlja izzive javnega zdravstva, natančneje izzive obravnave celiakije v državah Podonavja.

Celiakija je vseživljenjska sistemska reakcija na gluten, ki ga najdemo v pšenici, ječmenu in rži. Nastopi lahko pri katerikoli starosti, navadno pa je diagnosticirana že v otroštvu. Prizadene dvakrat več žensk kot moških. Brez zelo stroge diete, s pomočjo katere iz prehrane izločimo gluten, se lahko razvijejo resni zapleti. Glede na to da se celiakija pojavlja pri več kot 1 % prebivalstva, prizadene v Podonavju 1,2 milijona ljudi, še več pa je tistih, na katere ta bolezen vpliva posredno. To so družine, prijatelji, šole, vrtci, bolnišnice, proizvajalci prehrabmenih izdelkov, domovi za starejše, zdravstvo, gostinci in drugi. Kar 80 % bolnikov s celiakijo ostaja neodkritih, velikemu številu bolnikov je diagnoza postavljena z zamudo. V nekaterih regijah dosežejo diagnostične zamude tudi do 10 let. Bolniki, ki ne vedo za svojo bolezen oz. se ne zdravijo, se srečujejo s številnimi zapleti, višjo stopnjo obolenosti in smrtnosti, otroci v šolah dosegajo slabše rezultate, pri odraslih bolnikih pa se pojavlja zdravstveni absentizem, kar ima pomemben negativni učinek na zdravstvo in družbo nasploh. Razloge za takšno stanje vidimo v nizki ozaveščenosti in pomanjkanju znanja o bolezni, omejenem dostopu do diagnostičnih orodij, v razmeroma slabi ponudbi inovativnih izobraževalnih metod ter neučinkoviti izmenjavi

informacij. Cilj projekta CD SKILLS je premostiti znane težave, zagotoviti večjo učinkovitost in trajnost javnega zdravstva, ki bo sposobno odgovoriti na zdravstvene in socialne potrebe bolnikov s celiakijo in širše družbe. Pomembna uvodna aktivnost projekta je raziskava stanja na področju obravnave celiakije v sodelujočih regijah, sledilo bo uvajanje nove inovativne izobraževalne strategije z združevanjem tradicionalnih učnih metod in sodobnejših pristopov s pomočjo e-učnih orodij. Razvili in uvedli bomo platformo za izmenjavo znanj in dobrih praks med zdravstvenimi delavci, testirali sedem pilotnih rešitev, od novih in izboljšanih diagnostičnih metod, ki bodo vplivale na učinkovitejše zgodnje odkrivanje bolezni in njenih zapletov, do pilotnih rešitev, ki bodo izboljšale kvaliteto življenja bolnikov s celiakijo. Najpomembnejša dolgoročna cilja projekta sta izboljšanje znanj in usposobljenosti zdravstvenih delavcev in bolnikov, kakor tudi vseh ostalih ciljnih skupin, ter izboljšanje kompetenc javnega zdravstva v Podonavju, da bi se bolje odzivalo na potrebe bolnikov s celiakijo in tako vplivalo na boljšo kvaliteto življenja kroničnih bolnikov.

Več o projektu najdete na:  
<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills>



# Kontakti

**Za dodatne informacije pišite na:**

**Slovensko društvo za celiakijo**

Ljubljanska ulica 5  
2000 Maribor, Slovenija  
komisija@drustvo-celiakija.si  
Telefon.: 023006350  
[www.drustvo-celiakija.si](http://www.drustvo-celiakija.si)

**Univerzitetni klinični center Maribor**

Klinika za pediatrijo  
Ljubljanska ulica 5  
2000 Maribor, Slovenija  
dr. Jernej Dolinšek  
[jernej.dolinsek@ukc-mb.si](mailto:jernej.dolinsek@ukc-mb.si)

**Mestna občina Maribor**

**Služba za razvojne projekte in investicije –  
projektna pisarna**

Ulica heroja Staneta 1  
2000 Maribor, Slovenija  
mag. Jasmina Dolinšek  
[jasmina.dolinsek@maribor.si](mailto:jasmina.dolinsek@maribor.si)



Danube Transnational Programme

CD SKILLS



Asociația Română pentru Intoleranță la Gluten