



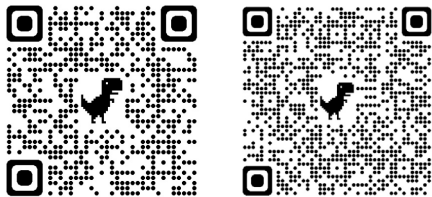
Ghid bucătărie fără gluten pentru furnizorii de servicii de alimentație

Vizitați pagina de internet a CD SKILLS (Programul Transnațional Dunărea) pentru informații:

<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills>

Locația dumneavoastră poate face parte din această platformă web GIS, astfel devenind vizibilă pentru clienți din toată lumea

<https://www.arcgis.com/apps/instant/interactivelegend/index.html?appid=af93af825d224bed881aedfeef0f058b>



CD SKILLS (DTP 571) proiect co-finanțat de Interreg Danube Transnational Programme.

Editori: Jasmina Dolinšek, Ida Čarnohorski

Editori pentru varianta în limba română: Alina Popp, Diana Czika, Otilia Man

Design: Studio 8

Titlu original: Gluten-free guide for caterers

Corectură: Tina Kamhi Trop

Editor: INSMC Alessandrescu-Rusescu, Municipality Maribor, 2022

Disclaimer: Această broșură cuprinde sfaturi privind un regim alimentar fără gluten și viața fără gluten, dar nu înlocuiește sfaturile medicale ale doctorului, nutriționistului sau ale oricărui alt specialist.

Ghid bucătărie fără gluten pentru furnizorii de servicii de alimentație

Coordonator Jernej Dolinšek

București

2022

Ghid bucătărie fără gluten pentru furnizorii de servicii de alimentație

Autori: Jernej Dolinšek, Jasmina Dolinšek, Kaja Kranjc, Jana 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.

ISBN 978-973-0-37311-0

Proiectul CD SKILLS, DTP 571 - Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană (ERDF, IPA, ENI)

Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului „Alessandrescu – Rusescu”
București, 2022



Cuvânt înainte

Această broșură îi va ajuta pe furnizorii de servicii de alimentație publică să își crească competența în prepararea de alimente dietetice pentru persoanele cu boală celiacă. Vor putea să înțeleagă elementele de bază privind boala celiacă și alte afecțiuni induse de gluten și să afle mai multe despre efectele dăunătoare ale glutenului. Îi va ajuta să detecteze capcanele preparării de alimente fără gluten, oferindu-le multe sfaturi și idei utile care vin direct de la doctori, nutriționiști și persoane care urmează un regim alimentar fără gluten. În plus, aceștia vor putea să își îmbunătățească calitatea serviciilor, nu doar pentru persoanele care suferă de boala celiacă, ci și pentru alți clienți, care vor aprecia un serviciu de alimentație fiabil și responsabil, de înaltă calitate.

Personele care suferă de boala celiacă și de alte tulburări asociate cu glutenul, cum ar fi alergiile la grâu (gluten) și sensibilitate non-celiacă la gluten trebuie să urmeze un regim alimentar strict fără gluten pentru a preveni consecințe grave pentru sănătatea lor.

Respectarea unui astfel de regim alimentar poate fi foarte solicitantă, deoarece grâul și alte cereale care conțin gluten (de ex. secara și orzul) sunt componente principale în toate bucătăriile lumii. Ca urmare, este foarte important ca toate persoanele care sunt implicate în prepararea alimentelor să cunoască principiile preparării de mâncăruri sigure pentru un regim alimentar fără gluten. Acest lucru se aplică în special pentru profesioniștii în servicii de alimentație, care poartă o mare responsabilitate atunci când prepară alimente pentru persoanele care suferă de oricare dintre afecțiunile induse de gluten. Chiar și o contaminare minimă cu gluten în timpul prelucrării alimentelor poate fi dăunătoare și trebuie avută o grijă deosebită pentru a evita astfel de evenimente, chiar dacă ele sunt complet neintenționate.

Jernej Dolinšek, MD, PhD

Oportunități și beneficii pentru furnizorii de servicii de alimentație

Furnizorii de servicii de alimentație trebuie să fie deosebit de meticuloși când este vorba de siguranța alimentelor. Deși există restaurante care oferă meniuri speciale, de exemplu meniuri vegane, kosher etc., numărul restaurantelor „fără gluten”, în care personalul cunoaște regulile unui regim alimentar fără gluten și unde persoanele care suferă de boala celiacă pot să consume o mâncare pregătită în condiții de siguranță și din ingrediente sigure, fără gluten, este încă foarte mic. Aceasta poate fi o oportunitate de afaceri pentru cei care doresc să depună un efort pentru a crea noi servicii, care ar putea să atragă nu doar persoane care suferă de boala celiacă, ci și pe membrii familiilor acestora, pe prietenii lor și pe oricine este interesat să încerce ceva nou și gustos, preparat în condiții de maximă siguranță.

În această lume modernă ne confruntăm cu toții cu o viață trăită în viteză și cu lipsa de timp pentru familie și socializare. Persoanele care suferă de boala celiacă deja petrec foarte mult timp pregătind mâncăruri fără gluten acasă, astfel că existența unor restaurante care să le ofere alimente sigure fără gluten le-ar face viața de zi cu zi mult mai ușoară. În plus, posibilitatea de a mânca în siguranță la un restaurant, alături de familie, de prieteni sau de parteneri de afaceri le-ar da persoanelor care au boala celiacă un sentiment de apartenență la comunitate și sentimentul că nu sunt izolate sau speciale, iar acest lucru ar avea cu siguranță o influență pozitivă asupra încrederii lor în sine.

Restaurantele care decid să prepare mâncăruri fără gluten pot să conteze cu siguranță pe câteva beneficii – preparatele fără gluten se regăsesc rar în meniurile furnizorilor de servicii alimentare, astfel că ofertarea și promovarea lor ar contribui cu siguranță la vizibilitatea acestor restaurante și le-ar diferenția de concurență. În ultimii ani, nu doar persoanele care suferă de

boala celiacă și familiile acestora și-au arătat interesul pentru un regim alimentar fără gluten, ci și mulți alți oameni care doresc să aibă o dietă sănătoasă și variată, să încerce gusturi și mâncăruri noi. Prin urmare, o ofertă fără gluten ar influența imaginea restaurantului și ar atrage clienții care urmează tendințele nutriției moderne. Nu trebuie să uităm că dedicarea angajaților de a prepara mâncăruri fără gluten ar însemna dezvoltarea profesională a personalului, care ar învăța multe lucruri noi despre alimentele fără gluten și despre condițiile de preparare și servire a mâncărilor fără gluten. Pregătirea unui meniu nou, fără gluten, ar trezi cu siguranță entuziasmul și creativitatea angajaților, astfel încând funcționarea restaurantului la un nivel mai înalt.

De asemenea, dedicarea pentru protocoalele de igienă și siguranță alimentară, cum sunt cele care se practică la prepararea mâncărilor fără gluten, în general aduce clienților liniște, încredere și satisfacție. Restaurantele care doresc să introducă practica preparării mâncărilor fără gluten dau dovadă de maturitate

și profesionalism. Un studiu efectuat de Deloitte, care a analizat tendințele noi care modelează tiparele de consum în rândul oaspeților restaurantelor, spune că restaurantele viitorului vor trebui să acorde o atenție deosebită siguranței alimentelor. Patru din cinci respondenți au spus că sunt mai dispuși să meargă la un restaurant în care știu ce măsuri se iau în ceea ce privește igiena, siguranța alimentelor și siguranța clienților și că sunt dispuși să plătească cu 10 la sută mai mult. Nu mai puțin de 87 la sută dintre respondenți au spus că doresc ca suprafețele pe care le folosesc să fie curățate după fiecare utilizare, iar procentele sunt similare și în legătură cu certificarea oficială a curățeniei și a siguranței și sănătății personalului*.

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

Persoanele care suferă de boala celiacă, familia și prietenii acestora sunt cei mai loiali clienți odată ce li s-a câștigat încrederea. Ei sunt pregătiți să străbată distanțe mai mari, sunt dispuși să plătească mai mult și revin mereu.

Pentru ca restaurantele să creeze cu succes o ofertă nouă fără gluten, pot să se bazeze pe sprijin și pe ajutor de la asociațiile naționale ale persoanelor cu boală celiacă. Pe lângă certificarea restaurantelor care gătesc mâncăruri fără gluten, asociațiile organizează cursuri și oferă permanent informații privind alimentele sigure.



Despre boala celiacă și regimul alimentar fără gluten

Boala celiacă este o afecțiune sistemică autoimună cauzată de ingestia de gluten și proteinele înrudite, găsite în grâu, secară, orz și, în unele cazuri, și în ovăz, la indivizii predispuși genetic. Este una dintre cele mai frecvente boli cronice la copii și adulți și afectează aproximativ 1% din populația Europei. Cu toate acestea, mulți pacienți rămân nediagnosticați.

La pacienții cu boală celiacă, ingestia de gluten declanșează leziuni cronice ale intestinului subțire. Modificările morfologice ale mucoasei intestinale duc la apariția sindromului de malabsorbție.

Manifestările de malabsorbție pot să fie clar vizibile și sunt cauzate de implicarea unuia sau mai multor sisteme de organe (sistemul digestiv, sistemul reproductiv, sistemul neurologic etc.), sau pot să fie silențioase, fără nici un fel de simptome, dar cu riscuri mai mari de a duce la o deteriorare permanentă a sănătății.

Singura modalitate posibilă de a trata boala celiacă este o dietă fără gluten pe tot parcursul vieții, care îmbunătățește starea generală de sănătate a pacientului. Dacă nu există gluten în dietă, sistemul imun nu are împotriva cui să reacționeze, iar simptomele de obicei dispar. Însă chiar dacă simptomele dispar, nu înseamnă că boala este vindecată. De îndată ce glutenul este consumat din nou, celulele imune încep să reacționeze, ducând din nou la reacții sistemice.

Urmarea unei diete stricte fără gluten pe tot parcursul vieții este singura cale de a preveni dezvoltarea efectelor serioase ale bolii pe termen lung. Cel mai important factor de risc pentru com-

plicațiile pe termen lung este complianța inadecvată la dieta fără gluten. Rolul dumneavoastră în oferirea de informații reale despre alimente și adoptarea unei abordări responsabile la prepararea de mâncăruri strict fără gluten va ajuta persoanele care suferă de boala celiacă să atenueze acest risc și să își protejeze sănătatea.

Cât de strictă trebuie să fie dieta fără gluten?

Este general acceptat acum că nivelul maxim de gluten în alimente nu poate să depășească 20mg/kg (de obicei menționat ca 20 părți per milion (ppm)), ceea ce este echivalentul a unei jumătăți de bob de grâu la un kilogram de orez.

Celiacii nu trebuie să fie induși în eroare prin folosirea termenilor „sigur” și cantitate „scăzută” de gluten în alimente. Nu există o cantitate sigură de gluten și trebuie depuse toate eforturile pentru a asigura eliminarea completă a glutenului din dieta persoanelor cu boală celiacă.

Ingestia sau expunerea la gluten poate avea mai multe cauze. Expunerea neintenționată se datorează în principal contamină-

rii încrucișate care are loc în timpul preparării alimentelor sau în timpul meselor cu alte persoane care mănâncă gluten în același timp. Se poate datora și etichetării insuficiente a produselor alimentare sau citirii inadecvate a etichetelor.

Contaminarea încrucișată

Contaminarea încrucișată poate apărea în orice etapă a procesării alimentelor - de la recolta inițială până la prepararea finală și consumul alimentelor, și este dificil de evitat. Contaminarea încrucișată neintenționată poate fi o problemă importantă pentru celiaci și poate duce la deteriorarea stării de sănătate, în special pe termen lung.

Contaminarea încrucișată poate avea loc în orice moment, în special în restaurante unde se prepară și alimente cu gluten. Cei ce prepară alimente fără gluten ar trebui să poată să identifice „punctele riscante” ale unei posibile contaminări încrucișate și să le evite.

Dacă o persoană care are boală celiacă va consuma alimente contaminate, este posibil să nu prezinte simptome. Aceasta nu înseamnă că nu a avut loc o reacție autoimună și că persoana poate să meargă mai departe în siguranță cu ingerarea de gluten.

Alte afecțiuni medicale asociate cu glutenul

În ultimul timp, a devenit clar că, pe lângă persoanele care suferă de boală celiacă și alergii la grâu, mai există și persoane care reacționează la gluten fără mecanisme alergice sau autoimune dovedite.

Alergia la grâu

Grâul este unul dintre cei mai frecvenți alergeni, iar alergia la grâu este un răspuns imun nedorit la proteinele din grâu (albumină, globulină, gliadină și glutenină) care are ca rezultat dezvoltarea simptomelor respiratorii sau gastro-intestinale sau uneori chiar reacții sistemice.

Alergia la grâu este o afecțiune diferită de boala celiacă. Alergia la gluten implică de fapt alergie la grâu, deoarece glutenul este parte integrantă a grâului (proteina). Dacă o persoană alergică la grâu consumă alimente care conțin grâu, reacțiile pot fi amenințătoare de viață.

Alergia la grâu se tratează prin evitarea grâului în dietă. Rețineți că anumite produse fără gluten conțin grâu din care glutenul a fost eliminat printr-un proces tehnologic. Aceste produse nu sunt adecvate pentru persoanele care suferă de alergie la grâu.

Sensibilitatea non-celiacă la gluten

Această afecțiune mai este denumită hipersensibilitate non-celiacă la gluten sau pur și simplu hipersensibilitate/ intoleranță la gluten.

Boala poate semăna cu boala celiacă sau alergii la grâu și se poate manifesta printr-o serie de simptome intestinale și/ sau extraintestinale care apar la scurt timp după ingestia de alimente cu gluten și care dispar pe o dietă strictă fără gluten. Nu există un test specific pentru diagnosticarea sensibilității non-celiace/ intoleranței la gluten.

Sensibilitatea non-celiacă la gluten se tratează printr-o dietă fără gluten.

Despre gluten

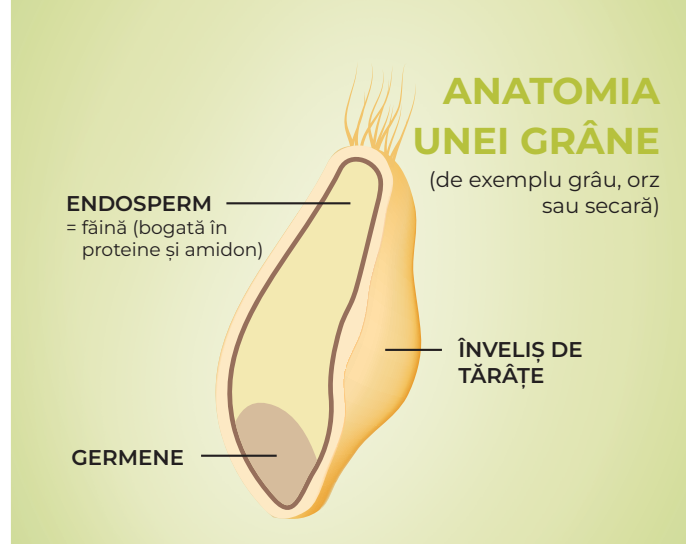
Glutenul (care înseamnă adeziv în latină) este denumirea comună pentru un complex proteic care poate fi găsit în boabele anumitor tipuri de cereale.

Glutenul se găsește în cea mai mare parte în endospermul cerealelor (partea interioară mai mare a boabelor), cum ar fi grâul, secara, orzul, spelta, triticale, grâul khorasan (kamut), emmer, einkorn. Glutenul poate fi găsit și în produsele obținute de obicei din grâu, cum ar fi bulgur, cuscus, tăiței udon, panko, făină tempura, sago și kritharaki.

Cereale și produse care conțin gluten ce trebuie evitate

Orz	Farro	Alac
Malt/extras de orz	Făină graham	Triticală
Tărâțe	Kamut	Udon
Bulgur	Făină matzo	Grâu
Cus-cus	Orzo	Tărâțe de grâu
Durum	Panko	Germeți de grâu
Einkorn	Secară	Amidon de grâu
Emmer	Seitan	
Farina	Griș	

Ovăzul este mai puțin înrudit cu grâul, secara și ovăzul, iar fracția de prolamină din ovăz (numită avenină) este suficient de diferită. Din acest motiv, aproape toate persoanele care suferă de

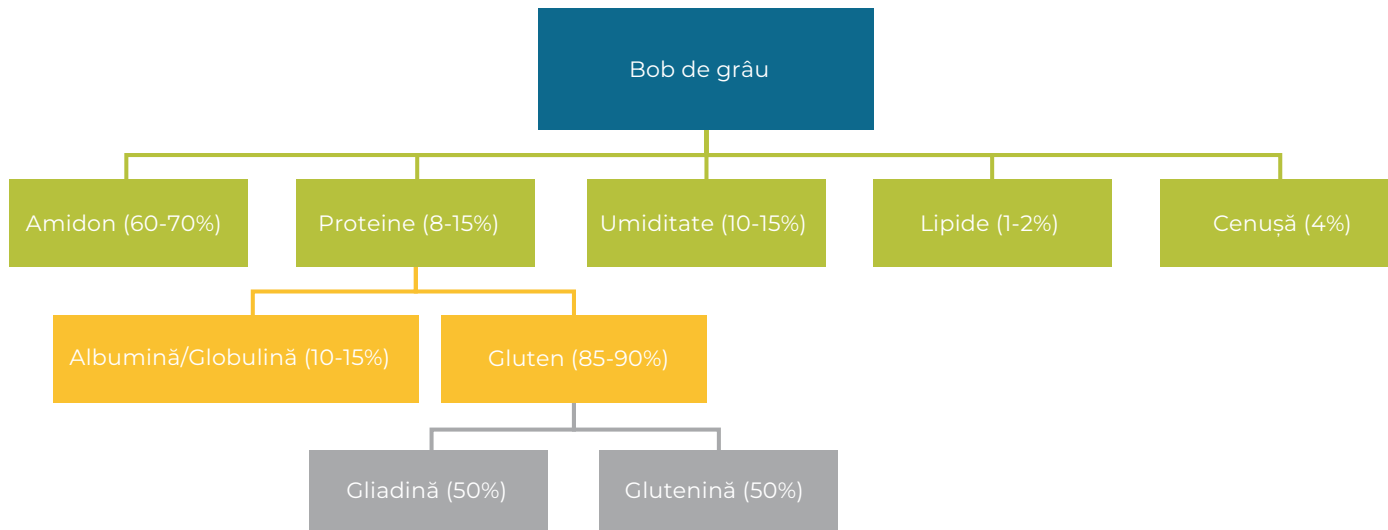


sursa: Guide for living with CD

boala celiacă pot tolera foarte bine ovăzul, cât timp este exclusă contaminarea încrucișată cu cereale care conțin gluten.

Deoarece ovăzul se poate contamina frecvent cu gluten din cauza contactului apropiat cu grâul, secara și ovăzul în timpul cultivării, depozitării și prelucrării, persoanele care suferă de boală celiacă și care tolerează ovăzul au voie să consume numai ovăz certificat fără gluten.

Glutenul este un amestec complex de proteine. Clasele principale de proteine sunt prolaminele și glutelinele (glutenina). Prolaminele sunt principală componentă din cereale care duce la dezvoltarea simptomelor în boala celiacă. Frația de prolamină din grâu se numește gliadină. Prolaminele din diferite cereale care conțin gluten diferă unele de altele, însă în cerealele care sunt apropiate de grâu, aceste proteine - secalina din secară și ordeina din orz - diferă doar puțin și sunt numite colectiv gluten.



Defalcare aproximativă a componentelor grâului.

Funcțiile și utilizările glutenului

Glutenul îi dă făinii de grâu proprietățile sale unice. Atunci când făina de grâu se amestecă cu apă pentru a obține aluatul, proteinele de gluten formează o rețea continuă, gliadina fiind cea care produce vâscozitatea și caracterul extensibil al aluatului, iar gluteninele îi dau tăria (sau rezistența la întindere) și elasticitatea.

Astfel, matricea de gluten și funcțiile acesteia sunt esențiale pentru a determina calitatea aluatului din varietățile de produse tari obținute din grâu, cum ar fi pâinea, pastele și covrigii. În cazul produselor moi din grâu, cum sunt prăjiturile, proprietățile glutenului pentru formarea aluatului nu sunt atât de importante, însă glutenul este considerat a contribui la structura și la textura produsului finit.

Glutenul în alimentele prelucrate

Glutenul se folosește de obicei ca aditiv în alimentele prelucrate, pentru îmbunătățirea texturii, aromei și retenției de umiditate, deoarece este stabil la căldură și are capacitatea de a acționa ca agent de legare și întindere. Ca urmare, **printre sursele mai puțin evidente de gluten** se numără carnea prelucrată, fructele de mare reconstituite și înlocuitorii de carne din produsele vegetariene. Acesta mai poate fi prezent și sub formă de agenți de îngroșare, de emulsificare, sau agenți de gelificare în bomboane, înghețată, unt, condimente, umpluturi, marinate și sosuri, dar și ca ingredient și înveliș folosit la medicamente sau la dulciuri. În plus, glutenul este din ce în ce mai mult separat de grâu (cunoscut ca „gluten vital din grâu”) sau modificat pentru anumite utili-

zări (cunoscut ca „proteine izolate din grâu”) pentru a îmbunătăți integritatea structurală a produselor de panificație industrială și a întări făinurile cu conținut scăzut de proteine. Glutenul vital din grâu este folosit pentru a îmbunătăți calitatea înghețatei, a lapte-lui de cafea, a budincilor instant, a supelor, a sosurilor, în ketchup, marinate și sosuri de salată, datorită proprietăților sale de legare și îngroșare.

Glutenul adăugat în anumite produse sub formă de gluten ascuns în alimente care, în mod natural, nu conțin gluten, precum și etichetarea inadecvată și cunoștințele insuficiente sunt factori importanți care afectează sănătatea persoanelor care suferă de boală celiacă. Verificați întotdeauna etichetele ingredientelor și produselor prelucrate pe care le folosiți pentru a prepara mâncarea!

Înlocuitorii de gluten

Imitarea coeziunii și elasticității unui aluat care conține gluten a fost încercată cu ajutorul unei game largi de ingrediente și/ sau aditivi. Printre ingredientele care înlocuiesc glutenul se numără:

- **Amidonurile:** cassava, tapioca, porumb, cartof, fasole și orez;
- **Făina de cereale fără gluten:** sorg, orez, porumb, teff și mei;
- **Făină de pseudocereale:** amaranth, hrișcă, chia și quinoa;
- **Făină de leguminoase:** năut, mazăre, germeni de roșcove, fasole marama și soia;
- **Făina de castan;**
- **Fibre dietetice:** β-glucan, inulină, oligofructoză, mucilagiu de semințe de in, tescovină de mere, fibră de roșcove, fibră de bam-

bus, polidextroză, amidon rezistent;

- **Hidrocoloide:** gumă de xanthan și hidroxipropilmetilceluloză;
- **Proteine fără gluten:** din leguminoase, ouă, lactate și proteine din cereale fără gluten.

Se mai adaugă și alte ingrediente pentru a ajuta la formarea și întărirea structurii aluatului fără gluten și a pâinii. **Enzimele** (de ex. transglutaminaza, glucoza oxidază, tirozinaza și lactaza) asigură proprietăți reologice mai bune, o retenție mai bună a gazelor în timpul coacerii și o calitate mai bună a produsului în general; emulsificatorii (de ex. esterii diacetiltartarici de monogliceride, mono- și diacilgliceroli, lecitina și stearoil 2 lactilatul de sodiu) se folosesc pentru a stabili interacțiuni mai bune între diferitele ingrediente.

Pe lângă înlocuirea ingredientelor și/ sau opțiunile de aditivi, făina fără gluten poate fi și prelucrată într-un anumit fel pentru a îi modifica comportamentul reologic în sistemele de tip aluat. Există numeroase strategii care au fost explorate în această direcție, cum ar fi făina de porumb măcinată cu diferite instrumente, germinarea orezului brun ca pre-tratament pentru alterarea funcționalității, fermentarea cu maia a produselor din făină de teff, fosforilarea făinii de orez, pre-gelatinizarea amidonului, tratarea la cald, extrudarea făinii de orez, particule de proteină de zer amestecate cu amidon etc.

Însă deseori, calitatea, profilul nutrițional și palatabilitatea produselor fără gluten nu se compară cu produsele care conțin gluten; totuși, cu puțin exercițiu, putem obține rezultate echivalente și din produsele care nu conțin gluten.

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

Meffeh 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 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.

Prepararea unei mâncări fără gluten într-o bucătărie publică sau într-un restaurant

Alimentele fără gluten sunt, prin lege, strict alimente la care conținutul total de gluten nu depășește 20 mg/kg (20ppm), inclusiv alimentele care nu sunt preambalate. La persoanele care au boala celiacă, existența neintenționată a unor urme de gluten poate cauza complicații grave. La prepararea unor mâncăruri fără gluten ar trebui avuți în vedere următorii pași:

ALEGEREA INGREDIENTELOR

Mai întâi, alegeți ingrediente din grupul **ALIMENTELOR PERMISE** care sunt în mod natural fără gluten și care nu au fost contaminate la preparare sau ambalare (de ex. fructe și legume proaspete, carne proaspătă neprelucrată și netratată, pește, lapte și produse lactate naturale fără niciun aditiv, ouă, sare, zahăr și mirodenii proaspete).

Alimentele RISCANTE sunt alimentele care sunt făcute din ingrediente naturale fără gluten, dar care au fost ambalate sau prelucrate în așa fel încât este posibilă contaminarea cu gluten (cu ingrediente și aditivi care conțin gluten sau prin contaminare în timpul prelucrării). Pentru aceste alimente, furnizorul trebuie să solicite și să vă pună la dispoziție documentația scrisă a producătorului (declarații/ specificații) în care se precizează clar că alimentele nu conțin gluten sub formă de ingrediente sau sub formă de urme (este valabil și pentru alimentele care nu sunt preambalate). Dacă cumpărați alimente fără gluten dintr-un magazin, asigurați-vă că le alegeți pe cele care au eticheta „fără gluten”.

Alimentele care conțin ingrediente din cereale care, în mod natural, sunt fără gluten (de ex. făină, paste, cereale și pâine) sunt


considerate **riscante**. Aceste alimente sunt adesea contaminate puternic cu gluten, încă de la etapa cultivării în câmp sau pentru că se macină în aceeași moară ca și cerealele care conțin gluten. Când folosiți astfel de alimente, trebuie să solicitați documentația producătorului sau să verificați certificatul AOECs, care confirmă că alimentul nu conține gluten. Dacă cumpărați alimente riscante de la magazin, asigurați-vă că le alegeți pe cele care poartă eticheta mărcii comerciale fără gluten, Crossed Grain (Spicul tăiat), conținând și numărul de înregistrare al certificatului.

Ovăzul este considerat riscant, deoarece un mic procent de persoane care suferă de boala celiacă nu tolerează ovăzul și pentru că cei care îl tolerează au voie să consume numai ovăz certificat. În unele regiuni, ovăzul este considerat în general dăunător pentru pacienți. Verificați dacă persoana poate să tolereze ovăzul și dacă da, folosiți doar ovăz certificat.

ALIMENTELE INTERZISE sunt alimentele care sunt făcute din ingrediente care conțin gluten: grâu, secară, orz, alac și speciile încrucișate sau produsele cu astfel de ingrediente. Această grupă include și alimentele care conțin gluten conform declarației, precum și toate alimentele din grupa de „**alimente RISCANTE**” care nu au fost verificate detaliat.



RO-XXX-XXX

GRUPA DE ALIMENTE	ALIMENTE PERMISE	ALIMENTE RISCANTE	ALIMENTE INTERZISE
Făină, urluială, pâine, biscuiți, produse de patiserie, pesmet, cereale pentru micul dejun, paste	<p>Alimente cu certificare AOECs care sunt concepute pentru nevoi dietetice speciale și sunt marcate cu marca comercială Crossed Grain (Spicul tăiat). RO-XXX-XXX</p> 	<p>Dacă alimentele nu dețin certificare AOECs, cereți documentația producătorului pentru a căuta dovezi că alimentul nu conține gluten sau urme de gluten*. În unele regiuni, ovăzul este considerat dăunător pentru pacienți. Verificați dacă persoana poate să tolereze ovăzul și dacă da, folosiți doar ovăz certificat.</p>	<p>Produsele convenționale din cereale conțin gluten (grâu, secară, orz, alac și produsele din specii încrucișate sau din cereale). Folosirea de produse care sunt făcute din cereale care în mod natural nu conțin gluten și care sunt produse în locuri în care se produc și alimente care conțin gluten este interzisă.</p>
Cereale și pseudo-cereale sub formă de grăunțe, semințe, nuci	<p>Orezul, orezul sălbatic, hrișca, meiul, quinoa, amaranthul, semințele și nucile, dacă sunt cumpărate de la magazin, trebuie să aibă eticheta „fără gluten”.</p>	<p>Orez, orez sălbatic, hrișcă, mei, quinoa, amaranth, semințe, nuci - există risc de contaminare în procesul de ambalare. Furnizorul/ producătorul trebuie să vă pună la dispoziție documentație care arată că nu este posibilă contaminarea. * Nu uitați să le spălați bine înainte de utilizare. În unele regiuni, ovăzul este considerat dăunător pentru pacienți. Verificați dacă persoana poate să tolereze ovăzul și dacă da, folosiți doar ovăz certificat.</p>	<p>Cereale care conțin gluten: grâu, alac, secară, orz, kamut, durum. Orez obișnuit, orez sălbatic, hrișcă, mei, quinoa, amaranth - dacă documentația sau declarația producătorului indică faptul că există riscul de contaminare cu gluten în procesul de producție sau ambalare.</p>

GRUPA DE ALIMENTE	ALIMENTE PERMISE	ALIMENTE RISCANTE	ALIMENTE INTERZISE
Lapte și produse lactate	Lapte (proaspăt, pasteurizat, UHT (la temperatură ultra-înaltă), sterilizat, fără lactoză - fără vitamine, arome și alte ingrediente adăugate), produse fermentate natural (iaurturi naturale, chefir, lapte bătut - care conțin doar lapte și bacterii de acid lactic), brânzeturi (proaspete, semi-cremoase și tari - preparate doar din lapte, cheag și sare), smântână naturală (proaspătă, pasteurizată - fără aditivi).	Băuturi pe bază de lapte (cacao, lapte cu ciocolată), lapte praf, iaurturi cu fructe, brânză cottage, înghețată, iaurturi cu conținut redus de grăsime (light) și brânză cottage cu agenți de îngroșare, deserturi din produse lactate cu aditivi, brânzeturi procesate, brânzeturi cu mirodenii, brânzeturi cottage. *	Iaurturile și brânzeturi cottage cu adaos de fulgi de cereale care conțin gluten, muesli sau biscuiți. Toate produsele lactate la care este evident din documentația sau declarația producătorului că acestea conțin ingrediente care conțin gluten sau că există riscul de contaminare (urme de gluten) în procesul de prelucrare sau ambalare.
Carne și produse din carne, pește și ouă	Toate tipurile de carne proaspătă, pește, fructe de mare neprocesate, ouă întregi, fără aditivi și spălate înainte de utilizare.	Carne tocată - există posibilitatea de contaminare cu gluten în timpul tocării. Produse din carne cu aditivi (salam, cârnați, crenvurști etc.). Fructe de mare congelate și amestecuri de fructe de mare care conțin „surimi”, pește la conservă cu aditivi adăugați sau cu alte ingrediente. Înlocuitori de ouă, praf de ouă, brânză tofu, carne de soia. *	Carnea și peștele pane clasic, carnea și peștele în sosuri care conțin gluten, produsele de carne care conțin proteine vegetale hidrolizate, toate produsele la care documentația sau declarația producătorului arată că există ingrediente care conțin gluten sau unde există risc de contaminare (urme de gluten) la prelucrare sau ambalare.
Fructe, legume, ciuperci, condimente/ mirodenii	Toate fructele proaspete, legumele proaspete și mirodeniile fără niciun fel de aditivi și spălate înainte de utilizare.	Fructe, legume sau condimente și amestecuri de condimente procesate (congelate, uscate, măcinate, scurse, concentrate, murate, dulcețuri). Cuburi de supă și toate alimentele pe bază de fructe și legume cu suplimente sau vitamine. *	Fructe uscate stropite cu făină de grâu, făină de ovăz sau amidon. Fructele și legumele procesate la care documentația sau declarația producătorului indică faptul că acestea conțin ingrediente care conțin gluten sau că există riscul de contaminare (urme de gluten) în procesul de prelucrare sau ambalare.

GRUPA DE ALIMENTE	ALIMENTE PERMISE	ALIMENTE RISCANTE	ALIMENTE INTERZISE
Grăsimi	Unt, uleiuri vegetale (floarea soarelui, dovleac, măsline), slănină - fără aditivi și condimente.	Margarină, unt cu aditivi („unt slab/ light”), dressinguri de salată și maioneză, slănină cu aditivi și condimente. *	Sosuri béchamel, dressinguri de salată, maioneză și alte produse la care documentația sau declarația producătorului indică faptul că acestea conțin ingrediente care conțin gluten sau că există riscul de contaminare (urme de gluten) în procesul de prelucrare sau ambalare.
Lichide	Apă naturală și minerală, sucuri de fructe proaspăt stoarse, vin. Ceai negru, ceai verde și ceai de plante și cafea neagră simplă fără arome, zahăr, lapte, aditivi adăugați înainte de ambalare.	Ciocolată caldă instant, cacao, cafea instant, ceaiuri instant, ceaiuri aromate, lapte de soia și orez, sucuri de fructe și nectaruri cu aditivi, siropuri și alte băuturi instant (cafea instant sau ceai instant). *	Amestec instant cu extract de înlocuitor de cafea cu orz, grâu și bere de orz. Băuturile pentru care documentația sau declarația producătorului indică faptul că acestea conțin ingrediente cu gluten sau că există riscul de contaminare (urme de gluten) în procesul de prelucrare.
Îndulcitori, sare, oțet	Zahăr tos, miere fără aditivi, sare, oțet de mere sau de vin.	Zahăr măcinat, îndulcitori artificiali, miere cu aditivi, oțet balsamic. *	Toate produsele pentru care este clar din documentație sau declarația producătorului că există riscul de contaminare (urme de gluten).

* Trebuie să solicitați furnizorului să vă pună la dispoziție documentația scrisă a producătorului (declarații/specificații/raport analitic) în care se precizează clar că alimentele nu conțin gluten sub formă de ingrediente sau sub formă de urme (este valabil și pentru alimentele care nu sunt preambalate).

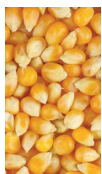
Cereale și pseudo-cereale sănătoase care se pot folosi la prepararea alimentelor fără gluten



AMARANTUL - Conține cantități mari de aminoacizi și este bogat în calciu, fibre și fier. Este o sursă excelentă de proteine și fier.



HRIȘCA - Este o sursă excelentă de proteine de înaltă calitate și ușor digerabilă. De asemenea, hrișca este bogată în doi aminoacizi - lizină și arginină - care au funcții importante în menținerea sănătății inimii și a sistemul imunitar. Acest aliment are un efect remarcabil asupra sănătății și conține o serie de minerale, cum ar fi fierul, magneziul, fosforul și fibrele.



PORUMB - Este abundent în fibre dietetice care scad nivelul colesterolului, acid folic care menține sistemul sanguin, vitamina B1 care este importantă pentru o bună funcționare a creierului și carbohidrați care ne oferă energie disponibilă rapid.



MEI - Bogat în magneziu și fier, este o sursă excelentă de proteine (100 g conțin 10 g proteine), calciu, fosfor, zinc, vitamina E și complex de vitamina B. Meiul este o cereală alcalină (considerată și ca aliment anticanceros deoarece alimentele alcaline nu provoacă aciditate la nivelul organismului), ușor de digerat.



QUINOA - Este o sursă excelentă de magneziu, fier, cupru, fosfor și aminoacizi: lizină care stimulează creșterea și regenerarea țesuturilor. Quinoa conține, de asemenea, riboflavină (vitamina B), care stimulează metabolismul celulelor creierului și ale mușchilor.



OREZUL - Orezul brun sau integral este mult mai valoros din punct de vedere nutrițional decât orezul alb. Se păstrează învelișul bobului de orez, motiv pentru care conține mai mulți nutrienți. Orezul brun conține de 3,5 ori mai mult magneziu, de 4 ori mai multă vitamină B1 și fibre, de 5 ori mai mult acid nicotinic și de 1,6 ori mai mult acid folic decât orezul alb. Miezul conține vitamina E, în timp ce învelișul este bogat în aproape toate

vitaminele B.



SOIA - Conține un procent foarte mare de grăsimi - 19,9%, carbohidrați - 30,2%, și proteine - 36,5% și vitaminele A și B.



TAPIOCA - Este un tip de amidon foarte util, deoarece stimulează creșterea bacteriilor bune în intestin. Complexele de vitamina B care dau energie și îmbunătățesc imunitatea sunt prezente în făina de tapioca. De asemenea, conține un număr mare de minerale - fier, zinc, calciu, magneziu, potasiu și mangan (importante pentru lianții tisulari și sănătatea articulațiilor).



TEFF - Un bob de mărimea unei semințe de mac care provine din Etiopia, tefful este în mod natural bogat în minerale și proteine. Are mai mult calciu și vitamina C decât alte cereale. Este bogat în proteine și fier, iar o mare parte din fibrele sale sunt cunoscute pentru caracteristicile amidonului, fiind rezistent la digerare, astfel, exista studii care arată beneficiile acestora în ameliorarea nivelului de glucoză din sânge..

DEPOZITAREA INGREDIENTELOR: Ingredientele fără gluten trebuie depozitate în ambalaje bine sigilate și marcate (preferabil separate după culori) și separat de ingredientele care conțin gluten. Alimentul/ ingredientul poate fi depozitat și în ambalajul original. Dacă transferați produsele fără gluten în alt recipient pentru depozitarea alimentelor, marcați-l corespunzător și depozitați etichetele originale cu ingredientele enumerate. Alimentele și ingredientele fără gluten trebuie păstrate pe rafturile cele mai de sus,

pentru a evita posibila contaminare cu alte alimente/ ingrediente care conțin gluten.

CURĂȚARE: Suprafețele de lucru și ustensilele de bucătărie trebuie curățate cu un set de curățare separat (cârpe, bureți), apă și detergent. Chiar și după spălarea în mașina de spălat vase înainte de fiecare utilizare, ustensilele de bucătărie trebuie inspectate cu atenție pentru a vă asigura că nu există resturi de alimente care conțin glu-

ten. NU folosiți tocătoare de lemn sau ustensile de bucătărie pe care poate rămâne gluten în crăpături.

AER CONDIȚIONAT ȘI VENTILAȚIE: În încăperile cu aer condiționat și în încăperile cu ventilație cu flux puternic de aer, zona de preparare a alimentelor fără gluten trebuie stabilită într-un loc în care nu este posibilă suflarea și transferarea de particule care conțin gluten din alte zone în care se prepară alimente cu gluten.

USTENSILE DE BUCĂȚĂRIE: Trebuie să folosiți ustensile de bucătărie și accesorii separate și marcate clar, care nu trebuie să vină în contact cu ingrediente/ alimente/ mâncăruri care conțin gluten. Dispozitivele de procesare (mixere, mașini de tăiat, mașini de măcinat) trebuie folosite numai dacă se folosesc exclusiv pentru prelucrarea alimentelor fără gluten, deoarece nu se pot curăța suficient de temeinic. Dacă nu aveți dispozitive de prelucrat alimente care să fie dedicate pentru alimentele fără gluten, prelucrarea trebuie să se facă manual.

PREPARAREA MÂNCĂRURILOR: Mâncărurile fără gluten trebuie preparate într-un spațiu separat fizic și unde nu există gluten (într-o încăpere specială sau pe o tejghea specială) sau după o curățare temeinică, preferabil nu în același timp în care se prepară mâncăruri care conțin gluten. Acolo unde nu este posibilă separarea fizică, ingredientele care conțin gluten (în special cele sub formă de pudră) trebuie să fie înlocuite în general cu ingrediente fără gluten, ori de câte ori este posibil (de exemplu, făina de grâu trebuie înlocuită cu făină de orez fără gluten). Înainte de a începe prepararea mâncărurilor fără gluten, personalul trebuie să îmbrace echipament de protecție curat și să se spele pe mâini. La prepararea mâncărurilor fără gluten nu trebuie folosite ingrediente care conțin gluten și nu trebuie preparate mâncăruri cu gluten în același timp. Trebuie să se acorde o atenție deosebită ustensilelor de bucătărie folosite la prepararea mâncărurilor.

SERVIRE, TRANSPORT ȘI DISTRIBUȚIE: Pentru a evita contaminarea și greșelile de servire (servirea de mâncăruri care conțin gluten în loc de mâncăruri care nu conțin gluten), alimentele care nu conțin gluten ar trebui servite separat și depozitate în recipiente marcate. Nu duceți mâncăruri care conțin gluten și mâncăruri care nu conțin glu-

ten în aceeași mână. Folosiți farfuri de culori diferite pentru a evita greșelile. Pentru servire, folosiți numai ustensile de bucătărie utilizate pentru alimente fără gluten. Oferirea unui bufet cu mâncăruri care conțin gluten și mâncăruri care nu conțin gluten servite în aceeași încăpere nu este acceptabilă. La transport, recipientele cu alimente care nu conțin gluten trebuie să fie închise bine, marcate clar și separate de recipientele care conțin alimente cu gluten.

PERSONALUL (ANGAJAȚII): Înainte de a începe prepararea mâncărurilor fără gluten, personalul trebuie să îmbrace echipament de protecție curat și să se spele pe mâini. Procedurile și regulile trebuie să fie disponibile în scris. Improvizațiile și înlocuirea ingredientelor (chiar dacă se schimbă doar marca) nu este permisă fără a verifica din nou fiecare ingredient pentru a vedea dacă conține gluten. Este obligatoriu ca personalul nou angajat să fie instruit și să se facă periodic o reinstruire a tuturor angajaților, de la achiziții până la servire.

SUPRAVEGHERE: Trebuie să se verifice gradul de curățare al suprafețelor de lucru, al ustensilelor de bucătărie și al echipamentelor de gătit, cu ajutorul unor teste rapide comode (frotiuri) dacă sunt disponibile, acestea fiind ușor de folosit și putând ajuta la detectarea rapidă a prezenței glutenului. Se recomandă să se verifice regulat adecvarea modalității de preparare a alimentelor, luând mostre din mâncăruri. Mostrele trebuie prelevate în condiții normale de operare și transmise spre a fi analizat conținutul de gluten.

Se recomandă integrarea tuturor punctelor critice și a măsurilor de atenuare în sistemul deja implementat de HACCP (sistemul de analiză a riscurilor în punctele critice de control). Un exemplu de bune practici din bucătăria CHZ (Spitalul de copii din Zagreb) vă poate fi de folos ca exemplu (a se vedea capitolul de „Bune practici”).

Înțelegerea declarațiilor alimentare - Etichetele de pe alimente

Regulamentul UE nr. 1169/2011 privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare definește cele mai frecvente 14 cauze ale alergiilor și altor sensibilități la alimente, care trebuie declarate pe eticheta alimentelor. Glutenul și cerealele care conțin gluten fac parte dintre acestea.

Alimente care nu sunt preambalate

Alimentele care nu sunt preambalate cuprind următoarele categorii: alimente puse pe piață fără a fi preambalate sau care se ambalează la punctul de vânzare la cererea consumatorului sau care sunt preambalate pentru vânzare directă sau care sunt oferite la punctul de vânzare pentru consum imediat. Exemple sunt mâncărurile servite în restaurante, alimentele vândute în brutării și cofetării, mâncăruri gata preparate livrate consumatorului acasă, alimente ambalate în locul în care se vând în ambalaje care oferă protecție minimă (de ex. pâinea, produsele de patiserie, felii, prăjituri,

În lista de ingrediente, trebuie menționați și scoși în evidență (de ex. cu litere îngroșate, cu majuscule etc) toți alergenii majori, inclusiv cerealele care conțin gluten.

Biscuiți cu ciocolată

INFORMATII NUTRIȚIONALE

	Per 100 g	Per bucată (25 g)
Valoarea energetică	2123 kJ (508 kCal)	531 kJ (127 kCal)
Grăsimi	26 g	7 g
din care acizi grași saturați	14 g	4 g
Glucide/ Carbohidrați	61 g	15 g
din care zaharuri	39 g	10 g
Proteine	5,9 g	2 g
Sare	0,57 g	0,14 g

ALERGENI

Pentru conținutul de alergeni, inclusiv cereale care conțin gluten, vă rugăm consultați ingredientele scrise cu litere îngroșate.

INGREDIENTE

Zahăr, **faină de grâu**, lapte cu ciocolată, ciocolată neagră, ulei de palmier, cacao, ulei de cacao, **lapte praf**, lactoză, **gluten din grâu**, arome, emulgatori/emusificanți E471, **lecitină (soia)**, bicarbonat de sodiu, difosfat, sare, **ouă**.

Pe etichetă, trebuie declarate toate cerealele care conțin gluten (nu glutenul în sine). De aceea trebuie să cunoașteți care sunt cerealele care conțin gluten.

Alergenii nu pot fi ascunși sub formă de cifre. Dacă un aditiv conține gluten, atunci acesta trebuie scos în evidență pe etichetă (de ex. cu litere îngroșate, cu majuscule etc) în aceeași manieră ca și ingredientele principale.

Aceasta este o informație pe care producătorul o oferă în mod voluntar. Dacă produsul are un singur ingredient, eticheta poate conține informația „conține gluten”.

Exemplu de etichetare a alimentelor ambalate. Alergenii trebuie menționați clar.

sandvișuri) sau băuturile servite în pahare sau căni.

În ceea ce privește ingredientele care pot cauza alergii, intoleranță sau boală celiacă, este valabil același lucru atât pentru alimentele care nu sunt preambalate, precum și pentru cele care sunt preambalate: consumatorului trebuie să i se dea informații privind prezența acestor alergeni. Deoarece pentru cele mai multe alimente care nu sunt preambalate nu există obligația de a enumera ingredientele, informațiile sunt furnizate prin declararea cuvântului „conține”, urmat de denumirile alergenilor prezenți, de ex. grâu, orz, soia și ouă.

Cum se prezintă informația privind alergenii/ glutenul în alimentele care nu sunt preambalate?

Informațiile privind alergiile trebuie afișate la punctul de vânzare, în apropierea alimentului la care se referă (sau pe ambalaj, dacă alimentul este păstrat în ambalaj la punctul de vânzare), în scris, vizibile cu ușurință și lizibile clar. De exemplu, aceste informații se pot găsi pe etichete plasate în apropierea alimentelor la care se referă, în cataloage, broșuri, meniuri, pe table, plăcuțe, dispozitive electronice și așa mai departe.

Comunicațiile consumatorilor! INFORMAȚIILE PRIVIND ALIMENTELE SUNT OBLIGATORII!

În mod excepțional, informațiile privind alergiile se pot furniza și în alte moduri, inclusiv prin comunicarea meniului. Acest lucru se întâmplă atunci când vânzătorul sau producătorul nu are opțiunea să pună informații pe eticheta alimentelor sau în apropierea alimentelor la punctul de vânzare. Într-o astfel de situație, informațiile pot fi puse în altă parte în unitate, dar este obligatoriu să fie afișat un anunț vizibil cu ușurință și lizibil clar, care să îndrume consumatorul către locul unde se află informațiile.

O altă posibilitate este afișarea unui anunț într-un loc vizibil, invitând consumatorii să contacteze personalul pentru informații privind prezența alergenilor. În acest caz, personalul nu trebuie să ghicească sau să răspundă „pe dinafară” la cererea consumatorului, ci să verifice informațiile privind prezența alergenilor, consultând documentele existente. Aceste documente pot să fie în formă scrisă sau în formă

electronică și trebuie să fie disponibile clientului la cerere.

De exemplu, meniul sau anunțul dintr-un restaurant poate să conțină o înștiințare: „Pentru informații privind prezența substanțelor sau a produselor care cauzează alergii sau intoleranțe în alimentele pe care le consumați, adresați-vă personalului nostru, care vă va ajuta cu plăcere.” Este dreptul dumneavoastră să solicitați aceste informații, iar personalul, consultând documentele existente cu informații privind prezența alergenilor, trebuie să vă dea informațiile necesare și să vă arate documentația, dacă solicitați acest lucru.

Contaminare neintenționată

Societățile comerciale și necomerciale sunt obligate să ia în calcul posibilitatea de contaminare încrucișată a alimentelor (transferul unei substanțe dăunătoare de la un aliment la altul) ca parte din procedurile lor de prevenție. Ca urmare, toți angajații care lucrează cu alimente trebuie să cunoască procedurile interne referitoare la controlul alergenilor. Dacă subiectul nu poate evita contaminarea încrucișată cu un anumit alergen, trebuie să informeze clientul că nu îi poate oferi un produs fără alergeni!

Alte tipuri de afirmații/ declarații despre gluten sunt interzise!

Regulamentul (UE) nr. 828/2014 prescrie textul exact al afirmațiilor privind absența și prezența redusă a glutenului în alimente: „Fără gluten” și „Gluten foarte scăzut”. Producătorii pot declara absența glutenului numai prin aceste cuvinte. În acest fel, utilizarea unor declarații clare „fără gluten” (până la 20 ppm) sau „gluten foarte scăzut” (de la 21 la 100 ppm, care nu sunt adecvate pentru celiaci) permite consumatorilor să știe exact ce înseamnă fiecare afirmație și care este cantitatea maximă de gluten din acel produs.

Nu sunt permise versiunile proprii ale producătorului asupra declarațiilor etichetelor, adică „Ingrediente fără gluten”, „Ingrediente fără gluten în mod natural” sau alte afirmații similare.

Aveți grijă, deoarece persoanele care suferă de boala celiacă pot să consume doar alimente fără gluten!

Rețete

Deși aveți deja o experiență vastă în prepararea alimentelor, iată câteva sugestii și pași pentru a realiza mai ușor o mâncare fără gluten.



OREZ CU LEGUME ȘI CARNE ÎN SOS



Preparare

Fierbeți orezul în apă cu sare. Spălați și tăiați conopida, broccoli și gogoșarul. Curățați morcovii și tăiați după dorință. Fierbeți conopida, broccoli și morcovii în apă cu sare. Într-o tigaie separată, încălziți uleiul, adăugați ceapa și prăjiți ușor până devine aurie. Adăugați gogoșarul, legumele fierte și condimente. Prăjiți timp de aproximativ 5 minute și apoi adăugați orezul fiert. Prăjiți totul împreună timp de încă 5 minute.

Spălați fripturile sub jet de apă și uscați pe ambele părți. Asezonați cu sare și piper. Spălați ceapa sub jet de apă și tocați-o mărunt. Încălziți uleiul într-o tigaie de prăjit și prăjiți fripturile pe ambele părți. Scoateți fripturile gătite din tigaie, puneți-le pe farfurie și acoperiți-le cu un capac. Adăugați ceapa în tigaie și prăjiți la foc mic, până se înmoaie și devine aurie. Adăugați sare și supă fără gluten. Când sosul fierbe, adăugați fripturile. Acoperiți și gătiți timp de aproximativ 30 de minute.



Valori nutriționale

valori nutriționale / 100 g	kcal	carbohidrați	grăsimi	proteine
Orez cu legume	180	40 g	1 g	4 g
Carne în sos	115	2 g	6 g	12 g



Ingrediente



OREZ CU LEGUME

- 200 g orez
- 2 morcovi
- 1 gogoșar roșu mic
- ¼ căpățână de conopidă
- ¼ căpățână de broccoli
- Sare
- Piper (dacă nu aveți piper verificat, nu îl adăugați)
- Busuioc proaspăt
- Pătrunjel proaspăt

CARNE ÎN SOS

- 4 fripturi de vită
- 2 lingurițe ulei
- 1 ceapă mare
- Sare
- 150 ml supă de vită, pui sau legume (dacă nu este verificată, înlocuiți cu apă)
- Piper (dacă nu aveți piper verificat, nu îl adăugați)



Curățați temeinic suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat, spălați-vă pe mâini și pregătiți prosoape de bucătărie curate. O mâncare fără gluten trebuie preparată la o distanță adecvată de alte mâncăruri, pentru a preveni orice posibilă contaminare.

OREZ: este fără gluten în mod natural, dar există posibilitatea de contaminare în procesul de ambalare. Spălați orezul crud într-o strecurătoare, cu jet de apă - asigurați-vă că strecurătoarea este curată înainte de a o folosi.

CEAPĂ: Folosiți ceapă proaspătă, deoarece ceapa preprăjită conține de obicei făină și gluten. Spălați ceapa proaspătă sub jet de apă și tăiați pe un tocător curat de plastic, cu un cuțit curat.

GOGOȘARI, MORCOVI, CONOPIDĂ și BROCCOLI: Folosiți legume proaspete, spălați-le cu apă și tăiați-le pe un tocător curat, cu un cuțit curat. Legumele congelate, murate, uscate, feliate, zdrobite prezintă un risc. Dacă folosiți legume procesate, cereți documentație de la furnizor, care să confirme că produsele nu conțin gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

SARE: în mod natural nu conține gluten, dar aveți grijă să folosiți sare curată, necontaminată (de ex. deschideți un pachet nou). Aveți grijă - în bucătărie, adesea se folosește aceeași lingură pentru a lua făină și sare.

PĂTRUNJEL ȘI BUSUIOC: Folosiți mirodenii proaspete, spălați-le sub jet de apă, uscați-le cu un șervet de hârtie și tăiați-le cu un cuțit curat.

PIPER: În mod natural, piperul nu conține gluten, dar există riscul de contaminare la măcinare sau la ambalare, astfel că trebuie să obțineți de la furnizor documentație care arată că produsele sale nu conțin gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

FRIPTURI DE VITĂ: Carnea este fără gluten în mod natural, dar există posibilitatea de contaminare la tăiere. Spălați carnea sub jet de apă și uscați-o cu un șervet curat de hârtie. Tăiați în felii pentru friptură pe un tocător curat de plastic, folosind un cuțit curat.

SUPĂ: Supele preparate industrial, cuburile de supă sau concentratele sunt produse procesate și prezintă un risc mai mare decât supele preparate din carne proaspătă și/ sau legume. Dacă folosiți supe preparate industrial, trebuie să cereți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea. Dacă folosiți carne și/ sau legume proaspete, spălați-le și tăiați-le pe un tocător curat de plastic, folosind un cuțit curat. Supa preparată în acest fel poate fi congelată în recipiente curate și marcate. Dacă nu aveți o supă potrivită, fără gluten, folosiți apă.

ULEI: Uleiurile de legume nu conțin gluten în mod natural. Folosiți uleiuri simple, fără condimente sau mirodenii.

FRIGĂRUI DE PUI/ PORC, CU CARTOFI PRĂJIȚI ȘI SALATĂ DE CASTRAVEȚI



Preparare

Spălați carnea și tăiați-o în bucăți de 3-4 cm. Spălați, uscați și tocați usturoiul, pătrunjelul și oregano. Într-un bol mare, amestecați iaurtul, sucul de lămâie, mirodeniile tocate, usturoiul, sarea și piperul. Amestecați carnea în sosul preparat, acoperiți bolul și lăsați la marinat timp de aproximativ 1 oră. Înșirați carnea pe frigărui de lemn de unică folosință. Încălziți uleiul într-o tigaie de prăjit și adăugați cuburile de carne pe frigărui.

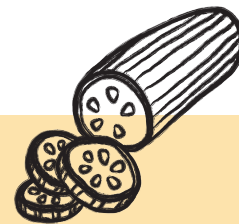
Curățați, tăiați și prăjiți cartofii într-o tigaie de prăjit în baie de ulei.

Curățați castraveții, tăiați-i în jumătate, scoateți semințele cu o lingură și tăiați castraveții în fâșii subțiri. Curățați, spălați și tocați mărunț usturoiul. Spălați menta și tocați frunzele. Amestecați toate ingredientele cu sare și piper. Adăugați suc de lămâie, ulei de măsline, iaurt și menta tocată. Puneți în frigider să se răcească o jumătate de oră.



Valori nutriționale

valori nutriționale/100 g	kcal	carbohidrați	grăsimi	proteine
Cuburi de carne la grătar pe frigărui	93	1,2 g	1,7 g	18 g
Cartofi prăjiți	300	41 g	15 g	3,4 g
Salată de castraveți cu iaurt	28	2,8 g	1,4 g	1,1 g



Ingrediente

CUBURI DE CARNE LA GRĂTAR PE FRIGĂRUI

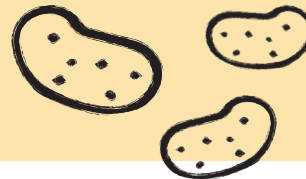
- 700 g PUI sau PORC
- 200 g iaurt simplu (iaurt natural fără aditivi)
- oregano
- pătrunjel
- 2 căței de usturoi
- 2 lingurițe de suc de lămâie
- Sare
- Piper (dacă nu aveți piper verificat, nu îl adăugați)
- ulei pentru prăjit

CARTOFI PRĂJIȚI

- 5 cartofi mari
- ulei pentru prăjit

SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU IAURT

- 4 castraveți
- 1 cățel de usturoi
- 200 g iaurt simplu (iaurt natural fără aditivi)
- Sare
- Piper (dacă nu aveți piper verificat, nu îl adăugați)
- 1 linguriță de suc de lămâie
- câteva frunze de mentă



Curățați suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat, spălați-vă pe mâini și pregătiți prosoape de bucătărie curate. O mâncare fără gluten trebuie preparată la o distanță adecvată de alte mâncăruri, pentru a preveni orice posibilă contaminare. Riscul de contaminare vine de la grătarul pe care sunt încălzite chiflele sau unde se prepară mâncăruri care conțin amidon sau pesmet, precum și de la prăjitoare, cuptoare și ulei de prăjit care a mai fost folosit. Ca urmare, carnea și cartofii trebuie prăjite într-o tigaie curată, care conține ulei proaspăt.

CARNE: Carnea este fără gluten în mod natural, însă există posibilitatea de contaminare la tăiere, astfel că preparăm singuri frigăruiile de pui. Tăiați carnea pe un tocător curat de plastic, folosind un cuțit curat și înțepați bucățile pe frigărui de lemn de unică folosință.

IAURT NATURAL: Iaurtul natural fără aditivi nu conține gluten în mod natural și nu reprezintă risc de contaminare.

ULEI: Uleiurile vegetale nu conțin gluten în mod natural.

OREGANO, PĂTRUNJEL, MENTĂ: Folosiți mirodenii proaspete, spălați-le sub jet de apă, uscați-le cu un șervet de hârtie și tăiați-le pe un tocător curat de plastic, folosind un cuțit curat.

PIPER: În mod natural, piperul nu conține gluten, dar există riscul de contaminare la măcinare sau la ambalare, astfel că trebuie să obțineți de la furnizor documentație care arată că produsele sale nu conțin gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

USTUROI: Folosiți usturoi proaspăt, deoarece usturoiul uscat și măcinat poate conține gluten. Usturoiul proaspăt trebuie spălat sub jet de apă și tocat pe un tocător de plastic, folosind un cuțit curat.

SUC DE LĂMÂIE: Storceți sucul dintr-o lămâie proaspătă și curată. Dacă folosiți suc preparat industrial sau concentrat, trebuie să obțineți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

SARE: În mod natural, sarea nu conține gluten, dar aveți grijă să folosiți sare curată, necontaminată (de ex. deschideți un pachet nou). Aveți grijă - în bucătărie, adesea se folosește aceeași lingură pentru a lua făină și sare.

CARTOFI: Folosiți cartofi proaspeți, curățați-i, spălați-i sub jet de apă și tăiați-i pe un tocător curat, cu un cuțit curat. Cartofii congelați, semipreparați ar putea conține gluten. Dacă îi folosiți, trebuie să obțineți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

CASTRAVEȚI: Folosiți castravete proaspăt, spălați-l sub jet de apă și tăiați-l pe un tocător curat de plastic, cu un cuțit curat.

PEȘTE ȘI SFECLĂ MĂNGOLD CU CARTOFI



Preparare

Spălați peștele sub jet de apă, uscați-l cu un șervet de hârtie și adăugați sare. Folosiți untul, usturoiul și pătrunjelul pentru a umple interiorul peștelui. Încălziți uleiul într-o tigaie. Prăjiți peștele pe ambele părți până se pătrunde.

Curățați cartofii, tăiați-i cubulețe și fierbeți în apă cu sare până se înmoaie. Scurgeți-i și păstrați-i într-un loc cald.

Spălați sfecla mangold sub jet de apă. Dacă are frunze mari și tulpini groase, fibroase, tăiați-le și gătiți-le separat. Dacă aveți sfeclă mangold tânără, căliți-o sau fierbeți-o rapid într-o cantitate mică de apă și scurgeți-o. Gătiți tulpinile de la sfecla mangold mai bătrână timp de câteva minute și adăugați frunzele mai moi la sfârșit, pentru a le căli puțin.

Amestecați sfecla mangold cu cartofii, adăugați usturoiul tocat, sare, piper și ulei de măsline și amestecați până ce cartofii sunt zdrobiți pe jumătate. Dacă vreți o mâncare mai puțin densă, diluați cu apa în care s-a fiert sfecla mangold.



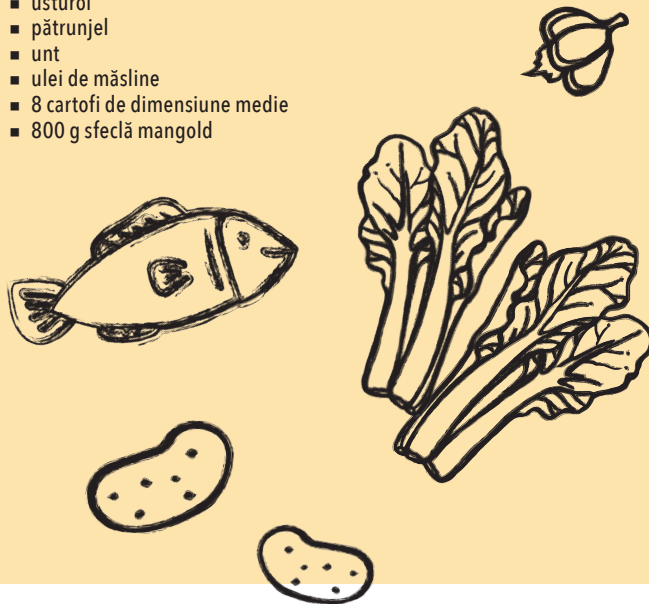
Valori nutriționale

valori nutriționale/100 g	kcal	carbohidrați	grăsimi	proteine
Pește	120	0 g	5 g	19 g
Sfeclă mangold cu cartofi	80	11,5 g	2,7 g	2,5 g



Ingrediente

- 4 păstrăvi sau alt tip de pește la alegere
- sare
- usturoi
- pătrunjel
- unt
- ulei de măsline
- 8 cartofi de dimensiune medie
- 800 g sfeclă mangold



Curățați suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat, spălați-vă pe mâini și pregătiți prosoape de bucătărie curate. O mâncare fără gluten trebuie preparată la o distanță adecvată de alte mâncăruri, pentru a preveni orice posibilă contaminare. Folosiți ulei proaspăt și o tigaie curată pentru a prăji peștele. Folosirea de ulei care a mai fost folosit și filtrat și folosirea de prăjitoare care au mai fost folosite nu este permisă.

PEȘTE: Peștele este fără gluten în mod natural. Ar trebui să folosiți pește proaspăt, deoarece la congelarea și ambalarea peștelui există posibilitatea de contaminare din cauza aditivilor care conțin gluten. Spălați peștele sub jet de apă și uscați-l cu un șervet de hârtie. Dacă folosiți pește congelat, trebuie să obțineți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

SARE: În mod natural, sarea nu conține gluten, dar aveți grijă să folosiți sare curată, necontaminată (de ex. deschideți un pachet nou). Aveți grijă - în bucătărie, adesea se folosește aceeași lingură pentru a lua făină și sare.

USTUROI: Folosiți usturoi proaspăt, curățați-l, spălați-l sub jet de apă și tocați-l pe un tocător curat de plastic, cu un cuțit curat. Usturoiul uscat și măcinat poate fi contaminat cu gluten în timpul procesării. Dacă folosiți usturoi uscat și măcinat, trebuie să obțineți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

PĂTRUNJEL: Folosiți pătrunjel proaspăt, spălați-l sub jet de apă, uscați-l cu un șervet de hârtie și tocați-l pe un tocător curat de plastic, folosind un cuțit curat.

UNT: Untul natural fără aditivi nu conține gluten în mod natural.

ULEI DE MĂSLINE: Acest produs nu conține gluten în mod natural.

CARTOFI și SFECLĂ MANGOLD: Folosiți cartofi și sfeclă de mangold proaspete, spălați-le sub jet de apă și tăiați-le pe un tocător curat de plastic, cu un cuțit curat. Legumele congelate, uscate, feliate și cele sub formă de piure prezintă un risc mai mare de contaminare decât legumele proaspete. Dacă folosiți legume procesate, trebuie să obțineți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea

ȘTRUDEL CU MERE



Preparare

Amestecați apa cu uleiul de măsline și cu sarea. Adăugați făina și frământați bine. Aluatul se poate frământa manual sau într-un robot de bucătărie. Dacă optați pentru frământarea clasică manuală, puneți aluatul pe o tejghea de bucătărie bine curățată și înfăinată (folosiți făină confirmată ca fiind fără gluten!) și frământați cel puțin 10 minute sau până ce aluatul devine complet omogen și pliabil. Întindeți aluatul subțire, într-o formă dreptunghiulară. După ce ați întins aluatul, întindeți uniform umplutura de mere. Rulați ușor toată compoziția și puneți-o într-un vas de copt. Coaceți ștrudelul cu mere la 175 ° C timp de 40 de minute. Lăsați-l în vasul de copt să se răcească până devine cald. Presărați zahăr pudră înainte de servire.



Valori nutriționale

valori nutriționale/100 g	kcal	carbohidrați	grăsimi	proteine
Ștrudel cu mere	120	24 g	2 g	1 g



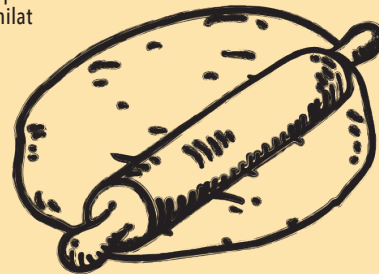
Ingrediente

ALUAT

- 0,5 kg de făină SCHAR mix B,
- 450 ml de apă
- 50 g de ulei de măsline
- Un vârf de sare

UMPLUTURĂ DE MERE

- 2 kg de mere
- 30 g de zahăr tos
- 15 g de suc de lămâie proaspăt stors
- 1 pachet (10 g) de zahăr vanilat
- Scorțișoară după gust



Curățați temeinic suprafețele de lucru, verificați toate ustensilele de bucătărie pentru a vă asigura că sunt curate. Schimbați-vă șorțurile, spălați-vă pe mâini și pregătiți prosoape de bucătărie și fețe de masă curate. Tejghelele, robotul de bucătărie, sucitoarele, tăvile de copt și cuptorul prezintă risc de contaminare. Dacă nu aveți o tejghea separată pentru prepararea mâncărilor fără gluten și pe care să o puteți folosi pentru a frământa aluatul, folosiți o placă mare, curată, pe care să o folosiți exclusiv pentru aluat fără gluten. Protejați placa de contaminare atunci când nu o utilizați. Robotul de bucătărie trebuie să fie folosit doar pentru alimente fără gluten, altfel se preferă frământarea manuală. Sucitorul trebuie folosit doar pentru aluat fără gluten. Dacă este posibil, folosiți o tavă de copt care se utilizează doar pentru alimente fără gluten. Dacă nu, verificați să fie curată, să nu aibă crăpături și margini pe care ar putea rămâne resturi care conțin gluten și căptușiți-o cu hârtie de copt. Dacă nu aveți un cuptor separat care se folosește doar pentru alimente fără gluten, opriți ventilația înainte de a coace mâncăruri fără gluten. Coaceți pe raftul cel mai de sus din cuptor.

FĂINĂ: Aceasta este un produs cu risc ridicat. Este obligatoriu să folosiți făină specială, declarată ca fiind fără gluten. Cereți documentația de la producător și un raport de analiză sau un certificat de la furnizor care confirmă absența glutenului. Dacă cumpărați făina de la magazin, alegeți dintre produsele care poartă inscripția „fără gluten” și care sunt marcate cu sigla înregistrată cu cerealele tăiate. Verificați ca produsul să nu conțină ovăz fără gluten, deoarece unele persoane care suferă de boala celiacă reacționează în același mod la ovăzul fără gluten și la cel cu gluten.

ULEI DE MĂSLINE: Uleiurile vegetale nu conțin gluten în mod natural.

SARE și ZAHĂR: În mod natural, sarea și zahărul nu conțin gluten, dar aveți grijă să folosiți sare și zahăr curate, necontaminate (de ex. deschideți un pachet nou). Aveți grijă - în bucătărie, adesea se folosește aceeași lingură pentru făină și pentru sare/zahăr.

MERE: Folosiți fructe proaspete care nu conțin gluten în mod natural. Spălați-le sub jet de apă, curățați-le și tăiați-le pe un tocător curat, cu un cuțit curat. Radeți merele folosind o răzătoare spălată bine, pe care nu o folosiți pentru a rade alimente care conțin gluten (răzătoarea trebuie să fie folosită exclusiv pentru alimente fără gluten). Fructele congelate, conservate, uscate, feliate sau piureul de fructe prezintă un risc mai mare decât cele proaspete. Dacă folosiți fructe prelucrate industrial (de ex. congelate, conservate),

cereți documentație de la furnizor care să confirme că acestea nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

SUC DE LĂMÂIE: Stoarceți sucul din lămâi proaspete. Dacă folosiți suc preparat industrial sau concentrat, cereți documentație de la furnizor care să confirme că acesta nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

ZAHĂR VANILAT: Zahărul cu arome (vanilie, rom) și aromele sub formă de pudră sau lichid prezintă un risc de contaminare în timpul producerii și ambalării. Trebuie să obțineți documentație de la furnizor, care să confirme că acestea nu conțin gluten (nici măcar urme în cantități foarte mici) și că nu este posibilă contaminarea. Dacă le cumpărați dintr-un magazin, alegeți numai produsele care au eticheta „fără gluten”. De asemenea, puteți face și singuri zahăr vanilat. Spălați sub jet de apă bețișoarele de vanilie, care nu conțin gluten în mod natural și uscați-le cu un șervet curat de hârtie, tăiați-le în jumătate, puneți-le într-un pahar curat și uscat ca zahăr și așteptați ca zahărul să absoarbă aromele.

SCORTIȘOARĂ: este fără gluten în mod natural, dar există riscul de contaminare în procesul de ambalare. Trebuie să solicitați documentație de la furnizor, care să confirme că nu conține gluten (nici măcar urme în cantități foarte mici) și că nu este posibilă contaminarea.

SALATĂ DE FRUCTE CU FRIȘCĂ



Preparare

Curățați fructele de coajă, tăiați-le în bucăți și îndulciți după gust. Bateți frișca și adăugați-o la salata de fructe chiar înainte de servire.

Opțional: Puteți adăuga și o lingură de înghețată fără gluten la salata de fructe. Asigurați-vă că înghețata este confirmată fără gluten!



Ingrediente

- Fructe proaspete de sezon (mere, cireșe, pere, căpșuni, banane, portocale)
- Frișcă naturală (fără aditivi)
- Zahăr



Valoare nutrițională

Valoare nutrițională /100 g	kcal	carbohidrați	grăsimi	proteine
	125	23,5 g	3,4 g	1,5 g

Curățați temeinic suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat, spălați-vă pe mâini și pregătiți prosoape de bucătărie curate. Asigurați-vă că mixerul de mână pe care îl folosiți pentru a bate frișca este complet curat.

FRIȘCĂ: Frișca naturală fără aditivi nu conține gluten în mod natural și nu prezintă niciun risc. Dacă folosiți frișcă cu aditivi sau frișcă cu aerosoli, care conține diferiți aditivi, trebuie să cereți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme în cantități foarte mici) și că nu este posibilă contaminarea.

FRUCTE: Folosiți fructe proaspete care nu conțin gluten în mod natural. Spălați-le sub jet de apă, curățați-le și tăiați-le pe un tocător curat, cu un cuțit curat. Fructele congelate, murate, uscate, feliate sau piureul de fructe prezintă un risc mai mare decât cele proaspete. Dacă folosiți fructe prelucrate industrial (de ex. congelate, murate), cereți documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și că nu este posibilă contaminarea.

ZAHĂR: În mod natural, zahărul nu conține gluten, dar aveți grijă să folosiți zahăr curat, necontaminat (de ex. deschideți un pachet nou). Aveți grijă - în bucătărie, adesea se folosește aceeași lingură pentru făină și pentru zahăr.

ÎNGHEȚATĂ: Înghețata este un produs lactat procesat, care ar putea conține gluten. Se poate folosi numai dacă puteți obține documentație de la furnizor, care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme în cantități foarte mici) și că nu este posibilă contaminarea. Dacă o cumpărați dintr-un magazin, asigurați-vă că are eticheta „fără gluten”.

Bune practici

Accesul la un regim alimentar fără gluten și la alimente care îndeplinesc aceste criterii poate fi deosebit de dificil pentru persoanele care au boala celiacă și se află în instituții precum spitale, școli, grădinițe sau creșe, dar și atunci când socializează sau călătoresc, în hoteluri sau restaurante. Iată câteva exemple de bune practici, care sperăm să vă inspire să faceți schimbările necesare și să deveniți și dumneavoastră un exemplu de bune practici.

RESTAURANTE

Restaurantul fără gluten Cojzla (Slovenia, Ljubljana)

Cojzla este un loc unde persoanele care au boala celiacă și toți cei care urmează o dietă strictă fără gluten se pot bucura de un regim alimentar fără gluten, sigur și de calitate, fără nicio teamă.

Cojzla este primul restaurant 100% fără gluten din Slovenia. Igor Mihelič, patronul și bucătarul șef al restaurantului Cojzla, s-a confruntat cu lumea dietei fără gluten când un membru de familie a fost diagnosticat cu boala celiacă. Și-a dat seama că persoanele care suferă de boala celiacă sunt private de multe plăceri gurmande, mai ales în restaurante, deoarece alimentele fără gluten sunt disponibile doar în instituții 100% fără gluten, din cauza posibilei contaminări. Pentru el, un furnizor de servicii de alimentație publică, prin educație, dar și prin firea sa, cu ani de experiență în restaurante de top, chiar și în restaurante cu o stea Michelin, deschiderea restaurantului fără gluten a fost un pas natural înainte și așa a luat naștere Cojzla. Cojzla este un loc unde persoanele care suferă de boala celiacă și toți cei care urmează o dietă strictă fără gluten se pot bucura de un regim alimentar fără gluten, sigur și de calitate, fără nicio teamă.

Deli Cojzla în BTC Ljubljana este o combinație între moduri nostalgice, aproape uitate de a prepara mâncarea și mentalități și tehnici moderne de preparare. Rețetele au fost create cu atenție și cu ajutorul fiecărui oaspete inimos. La Cojzla este disponibilă

o varietate de mâncăruri fără gluten, de la tăitei 100% din hrișcă și până la falafel „gătit pe abur”, învelit într-o clătită de hrișcă fermentată. Există destul de multe opțiuni și pentru cei care vor un burger la modă. Echipa de la Cojzla este permanent în căutare de mâncăruri noi și incitante. Una dintre primele provocări a fost o plăcintă de mere fără zahăr, apoi au urmat clătitele 100% din hrișcă fermentată cu mozzarella și legume, urmate de linte roșie cu semințe de chia și psyllium, iar nu demult au apărut și fran-





zelele inedite de pâine cu drojdie și drojdie de vin - există chiar și din cele cu ciocolată. Cojzla oferă o experiență gurmândă pentru toți cei care nu au voie să consume gluten din diferite motive, dar și pentru orice altă persoană care îndrăznește să încerce ceva diferit și delicios.

Igor Mihelič, care urmărește inovațiile în domeniul produselor fără gluten, cunoaște bine cerințele pe care le impune o dietă fără gluten și se informează permanent în acest domeniu. El își transferă cunoștințele și aptitudinile către angajați, care învață și își largesc cunoștințele cu sprijinul lui practic și teoretic. Ei deja sunt pregătiți să își împărtășească munca, problemele, capcanele și exemplele de bune practici cu alți furnizori de alimente fără gluten și personal de bucătărie. Principala misiune a echipei de la Cojzla este să transfere o mică parte din energia lor către oaspeți, prin mâncare. De asemenea, ei se asigură că, pentru o persoană care suferă de boala celiacă, o vizită la Cojzla este plăcută, fără griji și plină de gusturi bune.

(Autori: Simona Kalšan Kildenfoss și Igor Mihelič).

Restaurant fără gluten Maša (Serbia, Belgrad)

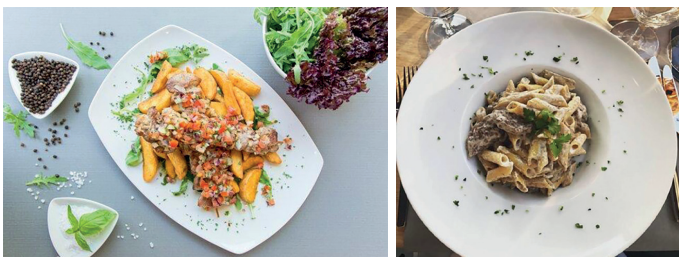
Alimentele fără gluten pot să fie sigure și atractive în același timp.

Restaurantul MAŠA a fost înființat acum aproape cinci ani în Belgrad, iar ideea de a îl deschide a venit din nevoile personale ale patronilor și din propria lor experiență cu boala celiacă.

Realitatea dură a neputinței de a intra într-o brutărie, într-un restaurant sau într-unul din faimoasele lanțuri de fast food și de a mânca ceva care nu conține gluten complică și restricționează semnificativ viața de zi cu zi. Am fost determinați de dorința de a ușura lucrurile pentru unii oameni și de a aduce dietele fără gluten mai aproape de ceilalți, așa că am creat un concept de restaurant care servește mâncăruri fără gluten, preparate din ingrediente de calitate, într-un mediu strict controlat. Cea mai mare provocare cu care ne-am confruntat de la bun început a fost să depășim prejudecățile despre alimentele fără gluten și faptul că o astfel de dietă nu înseamnă că trebuie să renunți la mâncăruri sigure și gustoase.

Misiunea noastră a fost să le prezentăm oamenilor faptul că toate specialitățile favorite și renumite sunt surprinzător de gustoase dacă sunt preparate din alimente fără gluten. Restaurantul MAŠA este singurul restaurant 100% fără gluten din țara noastră.

Acum sunt cinci ani de când s-a deschis și suntem mândri să arătăm că am devenit un loc de neocolit pentru cei care au boala celiacă, dar și pentru adevărații hedoniști cărora pur și simplu le place mâncarea excelentă. Pe lângă specialitățile sărate, am devenit recunoscuți și prin dulciurile fără gluten, care te cuceresc de la prima îmbucătură. Comentariile pozitive de pe rețelele sociale și scorul general bun pe Google arată că era nevoie de acest tip de concept de restaurant. De asemenea, este și unul din indicatorii care ne arată că ceea ce facem este bine și credem că am contribuit la o calitate mai bună a vieții persoanelor care au boala celiacă. Acordăm o atenție deosebită controlului calității și alegem cu atenție ingredientele din care preparăm



mâncărurile. Am creat abordări noi și ne-am îmbunătățit cunoștințele culinare, astfel încât persoanele care suferă de boala celiacă să se poată bucura de mâncărurile lor favorite, fără să își facă griji. Așadar, conștienți de importanța existenței unui astfel de restaurant, lucrăm în continuare cu dedicare, pentru a menține standarde înalte de calitate și a ne îmbunătăți oferta.

(Autorul textului: Danka Drobnjak)

L'Amande – Desserts sans gluten (România, București)

Prima franciză gluten-free din România

Povestea L'Amande - Desserts sans gluten a început în anul 2016. Începutul a fost foarte greu datorită faptului că distribuitorii de materii prime nu cunoșteau conceptul și ce înseamnă materie primă gluten free. Am început cu un singur tip de făină adus din Ungaria și doar cu câteva produse, fursecuri și prăjituri. Nici adaptarea rețetelor nu a fost ușoară pentru că, după cum știm, făina fără gluten se comportă cu totul altfel decât făina de grâu.

Încet, încet cu perseverență și cu educarea distribuitorilor noștri, am reușit să lărgim foarte mult gama de produse, cu pâine, pizza, patiserie, gogoși, croissante, gustul lor fiind deosebit de bun, depășind produsele cu gluten.

Totodată, am reușit să avem din ce în ce mai mulți distribuitori

care au făcut tot posibilul să găsească pentru noi materie primă gluten free, dar și materie primă fără proteină din lapte sau urme de ou, multe dintre produselor noastre adresându-se și celor cu alte alergii și intoleranțe.

Faptul că Asociația Română pentru Intoleranță la Gluten ne-a fost alături de la început ne-a adus încrederea din partea comunității celiacilor din toată țara, iar împreună am adus foarte multă bucurie, mai ales în rândul copiilor, în cadrul evenimentelor și atelierelor organizate de-a lungul anilor.

Ce am învățat în 5 ani și jumătate: că poți face lucruri minunate, dacă ai alături oamenii care să înțelegă ce înseamnă o necesitate, dar și ce înseamnă pasiunea și bucuria pe care o aduci celor din jur prin munca ta.

Suntem fericiți că suntem prima cofetărie gluten free acreditată din România, dar și că suntem considerați una dintre cele mai bune cofetării din București, chiar dacă suntem gluten free.

L'Amande - desserts sans gluten, este prima franciză gluten free din România, care în prezent are o locație proprie în București, o locație în franciză în Bacău și urmează una în franciză la Timișoara.

Autorul textului: Daniela Alece



Pizzeria Viitorului (România, București)

Prima locație mixtă din București, România

Numele meu este Mihai și din 2016 dețin o pizzerie în centrul Bucureștiului.

Având o frumoasă experiență pe zona gluten free, dobândită în Italia, am inclus, în 2018, în meniul pizzeriei mele și câteva preparate fără gluten. Ulterior am început colaborarea cu asociația de celiaci din România și am oficializat, în 2019, prin intrarea în programul Eating Out, faptul că aveam prima locație mixtă gluten free din București.



Aveam de la bun început un flux separat de preparare a pizzei fără gluten și cele mai stricte măsuri de evitare a contaminării. Pizza fără gluten era și este și acum preparată numai de mine, iar personalul din pizzerie este foarte bine pregătit astfel că servim pizza fără gluten în cele mai sigure condiții.

Programul Eating Out al ARIC dar și întreaga colaborare cu asociația mi-au crescut vizibilitatea în comunitatea celiacilor din București dar și din afara orașului așa încât, într-un timp foarte scurt, am devenit foarte cunoscut comunității.

În toți acești ani am învățat cât de greu se câștigă încrederea clienților mei celiaci. De aceea rămân eu singurul care prepară pizza fără gluten, iar clienții mei se bazează pe asta.

În perioada pandemiei produsele mele fără gluten m-au ajutat să supraviețuiesc când mulți alții închideau afaceri, restaurante mari și mici în jurul meu. Clienții mei au înțeles și m-au susținut în toată această perioadă iar comenzile lor constante de pizza fără gluten mi-au asigurat veniturile necesare pentru a păstra pizzeria deschisă.

Pentru persoanele cu boală celiacă este foarte important să știe că pot avea o locație sigură în care să servească un preparat fără gluten, alături de cei dragi.

Dacă fiecare restaurant ar face eforturile de a include măcar o listă de 2-3 preparate sigure fără gluten în meniul lor și-ar asigura o nouă categorie de clienți recunoscători și dornici să îi susțină, care, de ce nu, să îi ajute chiar să treacă cu bine peste această perioadă dificilă.

Autorul textului: Mihai Sterie

CREȘE ȘI GRĂDINIȚE (Bulgaria, Varna)

Introducere - Descrierea practicii inițiale

În orașul Varna din Bulgaria s-au luat câteva măsuri pentru a evalua situația, a implementa intervențiile organizaționale și de reglementare necesare și a crea disponibilitatea unui regim alimentar fără gluten și fără lapte pentru copiii cu vârsta între 1 și 7 ani care merg la centrele de zi și care au nevoie de diete speciale.

Înainte de implementarea acestei bune practici, creșele și grădinițele se confruntau cu dificultăți în a oferi mâncăruri fără gluten. Legislația națională exista de câțiva ani. Conform acestor reglementări, meniurile din instituțiile pentru copii trebuiau să îndeplinească cerințele privind regimurile alimentare speciale în funcție de afecțiunea de care suferă copilul. Însă legislația aceea nu a produs efecte.

Printre dificultățile organizaționale s-au numărat formarea personalului cu privire la cerințele și procesul de preparare a hranei specializate și evitarea obligatorie a oricărei contaminări,

precum și îndeplinirea cerințelor privind regimurile alimentare speciale ale copiilor prin înlocuirea diferitelor tipuri de alimente. Alte dificultăți au fost legate de faptul că prepararea și furnizarea hranei în centrele de zi din orașul Varna se face de către 2 entități municipale diferite, care trebuiau să fie educate separat.

Gama de alimente folosite în centrele de zi din Bulgaria este reglementată prin achiziții publice, iar schimbările sau adăugarea de „alimente speciale” sunt complexe și dificile. La acestea se adaugă și dificultățile financiare, deoarece alimentele garantate și de calitate, fără gluten sunt scumpe și necesită resurse financiare suplimentare.

Părțile implicate

Activitățile pentru rezolvarea acestor probleme au început în 2014, când un studiu efectuat de municipalitatea din Varna a evaluat numărul de copii care au nevoie de un regim alimentar special, precum și nevoile acestor copii.

S-au organizat mai multe workshopuri, discuții și sesiuni educaționale. Printre partenerii implicați au fost municipalitatea din Varna, Societatea bulgară de gastroenterologie, hepatologie și nutriție pediatrică (BULSPGHAN), Inspectia sanitară regională, Spitalul universitar St. Marina, Varna, Agenția bulgară pentru siguranța alimentară - regiunea Varna, organizația pacienților „Alianța Națională a Persoanelor cu Boli Rare” și asociația „Boala Celiacă”, precum și pediatri și nutriționiști de top, alături de părinții copiilor cu nevoi alimentare speciale. Au fost implicate și companiile care furnizează hrană pentru creșe și grădinițe.

Procedura, schimbările implementate

Nevoia de reglementări și protocoale a dus la înființarea unui comitet pentru evaluarea regimurilor alimentare speciale pentru copii. Comitetul, format din nutriționiști și specialiști pediatri, dar și din angajați ai municipalității Varna, a dus la crearea mai multor regimuri alimentare pentru cei cu sensibilități alimentare, inclusiv boala celiacă. Dietele speciale și meniurile copiilor au fost analizate timp de încă 2 ani de către un nutriționist instruit. Cele 4 regimuri alimentare speciale includeau un meniu fără

gluten, un regim fără lapte, un regim combinat fără gluten și fără lapte și un meniu fără toți alergenii majori: gluten, lapte, pește și ouă. Aceste regimuri vor fi disponibile de la 04/01/2022 pentru bebeluși și copiii mici care nu merg la centrele de zi din Varna.

Aceste realizări, precum și notorietatea creată au generat câteva îmbunătățiri la nivel de practici în creșe și grădinițe, cu beneficii constante.

Au fost modificate și le interne la companiile care furnizează instruire nutrițională specială pentru prepararea alimentelor. S-au declarat produsele necesare și se efectuează formarea individuală a personalului de către un specialist în nutriție. Produsele dietetice necesare sunt declarate corespunzător și se păstrează o igienă strictă în procesul de preparare. Alimentele sunt depozitate și preparate în vase separate și cu ustensile de bucătărie separate, pentru a asigura absența absolută a glutenului în mâncărurile respective. Mâncărurile sunt marcate permanent și mostrele din alimentele preparate sunt lăsate timp de 48 de ore de depozitare.

În Varna s-au întreprins eforturi considerabile pentru a se asigura îndeplinirea nevoilor copiilor care au nevoie de o dietă fără gluten. Sistemul înființat funcționează bine și copiii respectivi au progresat excelent. Pacienții sunt monitorizați regulat de cadre medicale și se fac tot timpul evaluări interne ale nevoilor și realizărilor.

Concluzie și lecții învățate

De la simpla disponibilitate a mâncărurilor fără gluten în grădinițe și creșe în Varna și până la implementarea cu succes, orașul Varna se poate remarca acum ca exemplu de bune practici. Toate aceste schimbări au fost posibile numai cu efortul continuu al tuturor partenerilor. Implementarea unei relaționări eficiente, a comunicării interconectate și a unei organizații cu toți partenerii se numără printre lecțiile învățate în acest proiect.

Aceste realizări pot să fie de folos unor diferite instituții din toată țara. La începutul lui 2021, s-a înființat o cantină (bucătărie) care să furnizeze hrană pentru copiii cu vârste până la 3 ani, fi-

nanțată de municipalitate și destinată copiilor care nu merg la creșă; aceasta va începe să funcționeze de la 04/01/2022 pentru a furniza hrană sănătoasă pentru bebeluși și copii care suferă de alergii și hipersensibilitate alimentară. Urmează să fie produsă și o carte de rețete, datorită bunei colaborări cu Centrul național de sănătate publică, iar analizele ulterioare ar putea facilita în continuare evoluțiile în acest sens.

BUCĂTĂRIE DE SPITAL (Croatia, Zagreb)

Proiectarea și evaluarea unui protocol fără gluten certificat HACCP într-un spital de copii

Introducere - Descrierea practicii inițiale

O funcție esențială a bucătăriilor de spital este să producă mâncăruri pentru pacienți cu cerințe de regimuri speciale, precum intoleranțe sau alergii la alimente. Boala celiacă, afecțiunile asociate cu glutenul, cum ar fi alergiile la grâu și sensibilitatea la gluten sunt cazurile în care persoanele afectate trebuie să evite alimentele care conțin gluten, iar aderarea la o dietă fără gluten pe parcursul întregii vieți este singurul tratament cunoscut pentru afecțiunile asociate cu glutenul.

Respectarea unei diete fără gluten este o provocare, dată fiind prezența răspândită a glutenului în dietele occidentale, astfel că este dificil de evitat contaminarea cu gluten. Pentru a evita glutenul, persoanele pot să consume alimente care nu conțin gluten în mod natural sau care au fost declarate ca fiind fără conținut de gluten, ceea ce, conform Regulamentului Comisiei Europene nr. 828/2014, înseamnă că produsul final are un conținut de gluten mai mic de 20 mg/kg (ppm). Însă alimentele fără gluten pot fi contaminate atunci când sunt manipulate sau depozitate în zone în care sunt manipulate și alimente care conțin gluten, sau atunci când sunt procesate folosind proceduri de bucătărie inadecvate sau chiar proceduri necorespunzătoare de spălare a vaselor. Toate entitățile care produc, procesează, transportă sau vând produse alimentare au obligația legală de a implementa un sistem HACCP (Hazard Analysis and Critical

Control Points - Analiza riscului și a punctelor critice de control), în care sunt definite situațiile potențial riscante pentru fiecare proces de lucru și se aplică măsuri de control pentru a asigura protecția împotriva acestor riscuri sau minimizarea lor. Însă doar implementarea unui astfel de sistem nu garantează că locațiile care furnizează servicii de alimentație produs alimente care sunt în mod fiabil fără gluten.

Una din dificultățile în respectarea unei diete cu adevărat fără gluten este că în cele mai multe țări nu există proceduri standard pentru monitorizarea conținutului de gluten din alimente. De fapt, nu avem cunoștință de un protocol HACCP fără gluten care să se aplice pentru sistemele bucătăriilor de spital. Ca urmare, scopul prezentului proiect a fost elaborarea, implementarea și validarea unui protocol HACCP pentru producerea de mâncăruri fără gluten într-o bucătărie de spital, cu verificarea riguroasă a conținutului de gluten.

Părțile implicate

Acest proiect s-a desfășurat în unitatea de producție a hranei din spital în cadrul Departamentului de Dietetică și Nutriție al Spitalului de Copii din Zagreb (Croatia). Testarea mostrelor s-a efectuat de către Departamentul pentru Controlul Calității Alimentelor, Facultatea de Tehnologie Alimentară și Biotehnologie, Universitatea din Zagreb și Divizia de Siguranță și Calitatea Alimentelor și a Bunurilor de Consum - MoH RC pentru Analiza Siguranței Alimentelor, Institutul de Învățământ pentru Sănătatea Publică Andrija Stampar.

Procedura, schimbările implementate

Prima fază a proiectului a fost elaborarea și implementarea unui protocol HACCP pentru producția de mâncăruri fără gluten, ca anexă la sistemul HACCP verificat care exista deja în spital încă din 2008. A doua fază a fost validarea protocolului, inclusiv analiza mostrelor de alimente înainte și după implementarea protocolului HACCP. A treia fază a fost evaluarea aportului zilnic total de gluten al unui pacient care urmează un regim alimentar fără gluten produs conform noului protocol HACCP.

Protocolul HACCP pentru mâncăruri fără gluten

S-a format o echipă HACCP, având ca președinte un expert în siguranța alimentelor și ca membri un nutriționist, un furnizor de alimente, un bucătar și o asistentă, precum și alți profesioniști. Echipa a analizat riscul de contaminare cu gluten în timpul producerii mâncărilor, pe baza unui grafic standard (Organizația pentru Alimente și Agricultură a Națiunilor Unite, 1998) și a stabilit punctele critice de control, limitele critice asociate cu acestea și procedurile de supraveghere a preparării mâncărilor și măsuri de corecție pe baza „Îndrumărilor HACCP pentru producția de produse fără gluten” (AOECS, 2015). Acest proces a avut ca rezultat un protocol HACCP pentru producerea de mâncăruri fără gluten (tabelul de mai jos), iar personalul din spital a fost instruit și evaluat pe tema acestui protocol. Procedurile aferente protocolului descriau fiecare fază a manipulării produselor, de la materia primă până la distribuirea către consumatorul final și prescriau măsurile pentru evitarea contaminării cu gluten și răspunsul eficace în caz de producere a acesteia. Protocoalele HACCP ar trebui ajustate în funcție de dimensiuni, activități și constrângerile fiecărei bucătării în parte.

Educarea personalului de la bucătărie

Tot personalul de la bucătărie (20 de persoane), inclusiv bucătarul șef și bucătarii asistenți, au fost instruiți cu privire la protocolul HACCP și la aspectele privind prepararea unei diete fără gluten. Instruirea a cuprins informații elementare despre gluten, de ex. ce este glutenul și care sunt sursele ascunse de gluten, etichetarea alimentelor fără gluten și cum se citesc declarațiile aferente alimentelor, depozitarea, prepararea și servirea de alimente fără gluten, precum și contaminarea încrucișată a alimentelor. După instruire s-au desfășurat evaluări scrise și practice. Evaluarea scrisă a cuprins întrebări despre gluten și sistemul HACCP, cu accent pe prepararea alimentelor fără gluten, proceduri de monitorizare a punctelor critice de control, măsuri de corecție în cazul în care monitorizarea indică o posibilă contaminare cu gluten, îmbrăcăminte adecvată în timpul preparării alimentelor fără gluten și spălarea echipamentelor folosite pentru a prepara alimente fără gluten. Dintre cei 20 de angajați, 18 au trecut exa-

Tabelul prezintă punctele critice de control (PCP), cerințe obligatorii (CO) și bune practici (BP) din protocolul HACCP pentru prepararea mâncărilor fără gluten

Articol	PCP	CO	BP
1. Controlul lanțului de aprovizionare cu alimente			
Certificate de analiză a alimentelor de la furnizori	+		
Declarații	+		
Furnizor alternativ	+		
2. Depozitare			
Intrarea alimentelor - verificarea ambalajului		+	
Spații de depozitare planificate cu precizie	+		
Cutii închise ermetic	+		
Ambalaj original	+		
Dacă spațiul este limitat: rafturi cu alimente fără gluten deasupra rafturilor cu alimente care conțin gluten	+		
3. Selectarea rețetelor și ingredientelor			
Meniu fără gluten precis și exact		+	
Denumiri clare și unice		+	
Documentarea rețetelor pentru toate mâncărurile fără gluten		+	
Verificarea declarațiilor alimentelor / ingredientelor la momentul preparării mâncării		+	
4. Prepararea mâncării			
Timp, spațiu, conceperea rutei de producție	+	+	
Dispozitive rezervate doar pentru prepararea alimentelor fără gluten	+		
Ustensile și echipamente de bucătărie	+		+
Ventilație și aer condiționat		+	

Articol	PCP	CO	BP
5. Marcarea și depozitarea produsului final și/ sau a alimentelor semipreparate	+	+	
6. Transport și distribuția alimentelor			
Igiena mâinilor în timpul transportului	+		
Distribuție (marcarea alimentelor fără gluten, separarea alimentelor fără gluten de cele cu gluten în timpul transportului)		+	
7. Personal, igienă și formare	+		
Afișe cu instrucțiuni disponibile		+	
Formare continuă			+
8. Coordonator de siguranța alimentelor			+
9. Metode de comunicare în timpul producerii alimentelor fără gluten		+	
10. Documentația		+	
11. Proceduri în cazul în care se suspectează o contaminare			
Orice ingredient suspectat de contaminare nu se va mai utiliza sau distribui	+		
Plângeri / Retrageri			+
12. Analiza mostrelor		+	

minarea cu succes. Aceasta a fost urmată de o evaluare practică, în care bucătarul șef și asistenții bucătari au fost monitorizați la prepararea de mâncăruri fără gluten timp de 3 zile, această evaluare fiind trecută cu succes de 17 angajați.

Eșantionarea alimentelor

A urmat un studiu amplu, cu eșantionarea alimentelor înainte și după protocolul HACCP. S-au analizat în total 38 de mostre pe o perioadă de 12 luni.

Rezultate

Nivelurile de gluten în toate cele 38 de mostre au fost sub limita definită de Uniunea Europeană de 20 mg/kg. Cele mai mari concentrații de gluten (>10 mg/kg) s-au găsit în cereale și mâncăruri pe bază de cereale: mămăligă, orez simplu și risotto.

Aportul zilnic individual de gluten în dieta fără gluten preparată conform protocolului HACCP a fost estimat pe bază de porții individuale și pe baza rezultatelor ELISA privind glutenul. Consumând meniul fără gluten de la spital, aportul zilnic de gluten al pacienților a fost estimat în medie între 3,22 și 6,64 mg/zi, 10 mg/zi fiind o aproximare conservatoare a limitei zilnice pentru aportul de gluten.

Concluzie și lecții învățate

Spitalul pentru copii din Zagreb (CHZ) are un sistem HACCP care pare să răspundă cerințelor unei bucătării de spital, unde trebuie pregătite cu precizie un mare număr de rețete, diete și meniuri speciale.

CHZ oferă dovada că un protocol HACCP pentru prepararea de alimente fără gluten se poate implementa cu succes într-o bucătărie de spital și că chiar și atunci când există procedurile corespunzătoare, există un risc substanțial de a avea un conținut mic de gluten în alimentele care nominal sunt fără gluten, precum orezul, ceea ce reflectă probabil contaminarea la manipulare înainte de sosirea în bucătăria noastră. Aceasta evidențiază necesitatea de a avea o monitorizare continuă a nivelurilor de gluten la punctele critice de control pe ruta de producere a alimentelor, iar acest lucru se poate realiza cu metoda eficientă și fiabilă R5 ELISA.

Textul a fost adaptat pentru Broșura pentru furnizorii de servicii de alimentație, din lucrarea: Proiectarea și evaluarea unui protocol fără gluten certificat HACCP într-un spital de copii

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

Cuprinsul este disponibil la ScienceDirect, Food Control 120 (2021) 107527, pagina principală a jurnalului: www.elsevier.com/locate/foodcont

Experiențe ale persoanelor cu boală celiacă

Experiența unei persoane care suferă de boala celiacă vă va oferi o altă perspectivă despre cât de important este ca nevoile alimentare speciale ale persoanelor cu boală celiacă să fie măcar înțelese și cu atât mai important, să fie respectate.

Experiența lui Špela (studentă, Slovenia)

Să mănânci fără gluten în oraș - Probabil una dintre cele mai frecvente consecințe ale lipsei de opțiuni de mâncăruri fără gluten este aceea că familiii întregi sau grupuri de oameni decid să nu mai mănânce în oraș și să opteze pentru ceva ce gătesc chiar ei.

Am trăit cu diagnosticul de boală celiacă o bună parte din viața mea. Cele mai multe, dacă nu toate amintirile mele legate de mâncatul în oraș sunt legate cumva de încercarea de a mă asigura că alimentele pe care le consum sunt fără gluten. Nu e întotdeauna ușor să găsești restaurante care oferă astfel de mâncăruri. Opțiunile mele sunt, în mare parte, limitate la doar câteva locuri, dacă există și acelea. Din păcate, mare parte din viața noastră socială se învârtă în jurul mâncării și în special în jurul mâncatului în oraș. Lipsa restaurantelor care oferă mâncăruri fără gluten duce la câteva situații diferite pentru noi, cei care mâncăm fără gluten. Una este aceea în care stăm stânjențiți la masă, fără să fi comandat nimic, în timp ce prietenii sau familia se simt prost că mănâncă - o situație în care cred că ne-am aflat cu toții și de care ne este teamă aproape la fel de mult ca celor de lângă noi. Ca urmare, multe persoane care urmează o dietă fără gluten încep să evite de tot situațiile legate de mâncare și, neintenționat, se autoizolează social. Probabil una dintre cele mai frecvente consecințe ale lipsei de opțiuni de mâncăruri fără

gluten este aceea că familii întregi sau grupuri de oameni decid să nu mai mănânce în oraș și să opteze pentru ceva ce gătesc chiar ei. Prin urmare, extinderea rețelei de restaurante care oferă opțiuni fără gluten ar îmbunătăți foarte mult viața persoanelor care țin o dietă fără gluten.

Desigur, nu e important doar să oferi alimente fără gluten, ci și să te asiguri că mâncarea poate fi consumată cu adevărat în siguranță de o persoană ca mine. Cu aceasta, doresc să spun că cineva care îmi spune că nu poate să îmi garanteze că mâncarea mea este sigură este mult mai apreciat decât dacă mă mîntie și îmi servește ceva care conține gluten. De-a lungul anilor m-am aflat în ambele situații și mi s-au și servit mâncăruri minunate și sigure, de către personal educat.

O experiență pozitivă – Bolzano, ITALIA

Familia mea și cu mine suntem mari amatori de excursii. Desigur, Italia este cunoscută ca fiind paradisul celor care țin o dietă fără gluten. Dar chiar și așa, tot am fost surprinsă de cât sunt de educați cei mai mulți dintre cei care lucrează în domeniul alimentar acolo.

În timpul sejurului nostru la Bolzano, familia mea și cu mine am hotărât să mergem în oraș să luăm cina devreme. Restaurantul la care ne-am dus își făcea reclamă cu o selecție vastă de mâncăruri fără gluten. Ospătărița ne-a explicat cum se prepară mân-

cărurile fără gluten și cum evită contaminarea încrucișată. Când ne-a adus pâinea, a pus pâinea cu gluten în fața părinților mei, departe de mine și mi-a spus să nu o mănânc. Pâinea mea a fost adusă separat și ambalată diferit, într-o pungă de hârtie. Mai târziu am observat că și farfuriile pe care era servită mâncarea erau diferite. Mâncărurile fără gluten erau servite pe farfuriile albastre și aveau un stegeuț în ele, iar mâncărurile „normale” erau servite pe farfuriile albe sau maro.

Atenția la detalii și grija cu care se asigurau că alimentele nu se contaminează unele de la altele când ajung deja pe masă și că nu se produc încurcături cu mâncărurile, precum și răspunsurile pline de răbdare ale ospătăriței la toate întrebările noastre mi-au arătat că oamenii aceia chiar știu multe despre cum să prepare alimente fără gluten.

O experiență negativă – Burgeri în Belgia

Călătorind prin Europa - în special în Europa de Nord - cu trenul, nu ai prea multe opțiuni să mănânci mâncăruri sigure fără gluten, decât dacă ești într-un oraș mare. Desigur, găsești pe internet multe locuri care oferă „mâncăruri fără gluten”, dar nu trebuie să te bazezi doar pe asta. Întotdeauna trebuie să întrebi ospătarul (sau alți angajați) cum se prepară mâncarea ta. Cei care înțeleg ce înseamnă cu adevărat „sigur pentru o persoană care suferă de boala celiacă” îți vor înțelege îngrijorările și vor răspunde cu plăcere.

Faptul că nu am avut încredere oarbă într-o etichetă care spunea „FĂRĂ GLUTEN” m-a salvat, în Belgia. Deja fusesem în câteva locuri „fără gluten”, care se dovediseră a nu avea niciun fel de mâncare pentru mine; într-un final, prietenii mei și cu mine am ajuns la acest restaurant. Oferea „burgeri fără gluten cu chifle certificate fără gluten”. Când a venit ospătarul să ia comanda, l-am întrebat puțin cum se prepară mâncarea și dacă aplică măsuri de precauție pentru a evita contaminarea încrucișată. A devenit imediat foarte defensiv și a evitat întrebarea mea, lucru care m-a făcut imediat să mă îndoiesc că știa despre ce vorbesc. Însă mi-a adus o chiflă ambalată, certificată, ca să îmi arate cum le depozitează și aceea părea OK. Totuși, nu aș fi comandat, dar

am văzut că au o bucătărie „exterioară”, așa că puteai să vezi cum îți se gătește mâncarea. Am decis să comand burgerul și să văd ce se întâmplă.

Au adus chifla ambalată întocmai cum îmi arătase ospătarul - minunat! După aceea, totul a luat-o rapid la vale. De îndată ce bucătarul a deschis pachetul, orice gând de „fără gluten” a fost dat uitării. Alte chifle cu gluten erau transportate peste a mea, carnea pentru burger era aceeași, aparatul de prăjit era același.

Aparent, ospătarul m-a văzut că priveam această grozăvie și și-a amintit că i-am spus despre toate consecințele pe care le-aș putea suferi dacă aș fi mâncat ceva ce conținea gluten. După ce i-am urmărit preparându-mi burgerul timp de câteva minute, m-am dus la el, dorind să anulez comanda. Însă el mi-a oferit să o anuleze el înainte să spun eu ceva și chiar a părut foarte ușurat când am fost de acord. Încă nu sunt sigură că nu mi-ar fi servit acel burger, dacă nu m-aș fi dus la el, chiar dacă știa că nu este sigur pentru mine

Experiența Mirelei (studentă, Croația)





Cred că, știind și conștientizând faptul că dieta fără gluten nu este doar o dietă la modă, ci singurul nostru tratament, oamenii și-ar schimba această percepție și ar fi motivați să se adapteze și să fie mai incluzivi cu studenții care suferă de boala celiacă.

Viața de student a unei persoane care suferă de boala celiacă este foarte dificilă. Eu studiez în afara orașului meu natal și locuiesc într-un cămin studentesc. Mâncarea fără gluten este foarte scumpă, iar prepararea de mâncăruri fără gluten îmi ia foarte mult timp.

Am un document care dovedește statutul de student folosit pentru a obține un preț mai avantajos la mâncare în restaurantul studentesc, dar eu nu pot să îl utilizez pentru că mâncarea în restaurantele studentești nu este complet sigură pentru persoanele cu boala celiacă și personalul de la restaurantul studentesc nu este dispus să ajute sau să se adapteze. Impresia mea este că ei nu știu prea multe despre boala celiacă și despre riscurile și măsurile de organizare pe care le implică prepararea de alimente fără gluten. Cred că, știind și conștientizând faptul că dieta fără gluten nu este doar o dietă la modă, ci singurul nostru tra-

tament, oamenii și-ar schimba această percepție și ar fi motivați să se adapteze și să fie mai incluzivi cu studenții care suferă de boala celiacă.

M-aș bucura dacă aș putea să găsesc mâncăruri fără gluten, pentru că aș avea mai mult timp liber și ar fi mai ieftin. Am o bucătărie mică în camera de cămin, așa că îmi gătesc acolo în fiecare zi, iar apoi iau mâncarea cu mine la facultate. Uneori mi se întâmplă să găsesc bucătăria deja ocupată, așa că trebuie să găsesc o bucătărie disponibilă la alte etaje. Deoarece și alți studenți își gătesc mâncare, trebuie să curăț totul suplimentar și să am grijă la contaminare. În weekend, merg la piață și fac cumpărături pentru toată săptămâna. Trebuie să am totul planificat, pentru că nutriția e foarte importantă pentru mine și mai am și alte obligații, pe lângă facultate.

Cât privește alte restaurante fără gluten în Zagreb, nu prea pot să mă plâng. S-au deschis câteva magazine noi unde poți să cumperi un prânz fără gluten, sandvișuri, produse de patiserie etc. După 4 ani de viață de student, m-am obișnuit să îmi gătesc în



fiecare zi și să armonizez toate obligațiile de la facultate și celelalte obligații.

Experiența Anei (angajată, România)

După ce am fost diagnosticată cu boala celiacă, viața mea socială s-a schimbat radical. În orașul în care locuiesc nu există opțiuni de restaurante sigure fără gluten.

Am fost diagnosticată cu boala celiacă la mai bine de 30 de ani, așadar o parte din viața mea am putut să mă bucur de un stil de viață normal, ieșind în oraș și mâncând în restaurante fără nici o grijă în ceea ce privește glutenul. Puteam merge oriunde, oricând.

După ce am fost diagnosticată, viața mea s-a schimbat radical. În orașul în care locuiesc nu există opțiuni de restaurante sigure fără gluten. Întâlnirile cu prietenii și colegii s-au schimbat: sunt mult mai scurte și mai puțin spontane. Cu siguranță nu mai pot merge oriunde vreun, oricând. Trebuie să merg acasă, să mănânc ceva, și apoi să ies și să mă bucur de timpul cu prietenii. Îmi este incomfortabil să îi privesc pe ceilalți cum mănâncă, din moment ce eu nu pot participa, nu pot împărtăși momentul. Prietenii mei sunt foarte drăguți, mă sprijină, și rareori mănâncă în fața mea, deoarece înțeleg că nu este ceva plăcut pentru mine, și nici pentru ei. Cu toate acestea, timpul pe care îl petrec în oraș s-a redus semnificativ, iar tipul de interacțiuni s-a schimbat de când urmez dieta fără gluten.

Atunci când întâlnesc persoane noi, nu pot ieși în oraș la prânz sau cină, să ne cunoaștem mai bine, așa cum fac alte persoane, deoarece nu există opțiuni sigure fără gluten. Motiv pentru care s-ar putea să fiu percepută ca fiind mai puțin deschisă și mai puțin dispusă să petrec timp cu prietenii, deși nu este așa.

Au fost momente în care a trebuit să aleg ceva din meniu care să fie cea mai apropiată variantă de o opțiune sigură fără gluten. Am rămas cu impresia că personalul din restaurante nu înțelege pe deplin ce este glutenul și care sunt cerințele unei diete fără gluten, de ce este important să se evite contaminarea încrucișă-

tă și cum se poate realiza acest lucru.

Cred cu tărie că este nevoie de o mai mare sensibilizare cu privire la boala celiacă și la dieta fără gluten. Mai multe cunoștințe, experiențe și bune practici trebuie împărtășite cu părțile interesate din restaurante, cafele sau catering pentru a crea premisele unor opțiuni sigure fără gluten pentru persoanele cu boala celiacă și, astfel, pentru a le îmbunătăți calitatea vieții și pentru a le permite să aibă o viață socială satisfăcătoare. Măncarea nu este niciodată doar hrană, ci este o parte importantă a construirii legăturilor sociale, a relațiilor de durată, iar faptul de a nu o putea împărtăși are un puternic impact negativ.

Photo: Unsplash, Priscilla du Preez





Cursuri online pentru persoane cu boala celiacă, cadre medicale și alte categorii de persoane interesate

Boala celiacă? Ați fost abordat recent de o persoană cu boala celiacă? Ați dori să aflați mai multe despre această boală autoimună și despre dieta fără gluten? Ați dori să dobândiți cunoștințe noi despre prepararea unor mâncăruri sigure fără gluten?

Consultați cursul nostru online la:

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

Cursul online „Celiac facts” oferă toate informațiile despre boala celiacă - cuprinzător, ușor de înțeles și fără costuri! Disponibil în mai multe limbi: engleză, croată, germană, maghiară, italiană, slovenă, română și cehă.

Interreg 
CENTRAL EUROPE European Union
European Regional
Development Fund

Focus IN CD

Despre proiect

Proiectul CD SKILLS abordează provocările sectorului de sănătate privind managementul bolii celiace (celiac disease – CD) în regiunea Dunăreană.

Boala celiacă este o reacție sistemică la gluten, o proteină prezentă în grâu, orz și secară. Poate apărea la orice vârstă, dar de obicei debutează în copilărie. Femeile sunt afectate de două mai des decât bărbații. Fără o dietă strictă de excludere, pot apărea complicații grave. Mai mult de 1% din populație (aprox 1.2 milioane de persoane) din regiunea Dunării suferă probabil de boala celiacă, fiind influențat indirect un număr mult mai mare de persoane. Sunt impactați membrii familiei și prietenii celor care au boala, dar și instituțiile de îngrijire a copiilor, producătorii de alimente, jucători din alimentație publică și, în special, sectorul medical. Aproximativ 80% din pacienți sunt diagnosticați cu întârziere sau rămân nediagnosticați, crescând astfel riscul apariției complicațiilor, rezultând morbiditate și mortalitate crescută, performanță școlară redusă și absenteism ridicat de la locul de muncă. Toate acestea au un impact negativ asupra sustenabilității sistemului de sănătate și a societății în ansamblu.

Possibilele cauze ale acestei situații sunt legate de conștientizarea și cunoștințele reduse despre boala celiacă, accesul limitat la instrumente de diagnostic, oportunitățile limitate de învățare și schimb de informații.

Proiectul CD SKILLS își propune să contribuie la

eliminarea acestor deficiențe pentru a asigura un sector public de sănătate sustenabil, și care să acopere nevoile sociale și de sănătate ale pacienților și ale tuturor celor afectați de boala celiacă. Activitatea inițială importantă a proiectului este evaluarea practicilor regionale în gestionarea bolii celiace, care va fi urmată de introducerea unor strategii de învățare inovatoare, care combină cursurile tradiționale cu instrumente electronice moderne, susținute de noua platformă de schimb de informații, dezvoltarea unor strategii eficiente de detectare a bolii și testarea unor servicii pilot inovatoare axate pe detectarea precoce și îmbunătățirea diagnosticului bolii și a complicațiilor acesteia, precum și pe îmbunătățirea calității vieții celiacilor. Principalele obiective pe termen lung ale proiectului sunt îmbunătățirea cunoștințelor, abilităților și competențelor profesioniștilor din domeniul sănătății, ale pacienților celiaci, precum și ale altor părți interesate, precum creșterea capacității serviciilor de asistență medicală din regiunea Dunării pentru a răspunde mai bine nevoilor persoanelor cu boală celiacă și de a le îmbunătăți calitatea vieții.

Mai multe despre proiect:

<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills>



Contacte

- 1. University Medical Centre Maribor Paediatric Department**
Ljubljanska ulica 5
2000 Maribor, Slovenia
Asst. prof. Jernej Dolinšek, MD, PhD
jernej.dolinsek@ukc-mb.si
- 2. Municipality of Maribor**
Project development office
Ulica heroja Staneta 1
2000 Maribor, Slovenia
Jasmina Dolinšek, MSc
jasmina.dolinsek@maribor.si
- 3. Medical University of Graz**
Department of Paediatrics and
Adolescence Medicine
Auenbruggerplatz 2
8036 Graz, Austria
Almüthe Christina Hauer, MD, PhD
almuthe.hauer@medunigraz.at
- 4. University Children's Hospital**
Department of Gastroenterology,
Hepatology and Nutritional Disorders
Tiršova 10
11000 Beograd, Serbia
Nataša Dragutinović, MD
a.natasa78@gmail.com
- 5. Children's Hospital Zagreb**
Referral Center for Pediatric
Gastroenterology and Nutrition
Klaićeva 16
10000 Zagreb, Croatia
Zrinjka Mišak, MD, PhD
zrinjka.misak@gmail.com
- 6. General University Hospital in Prague**
Department of Paediatrics and
Adolescent Medicine
U Nemocnice 499/2
12808 Praha 2, Czech Republic
Peter Szitanyi, MD, PhD
peter.szitanyi@vfn.cz
- 7. Serbian Coeliac Society**
Vidska 1d/11
11000 Beograd, Serbia
Vesna Pavkov
vesna.pavkov@gmail.com
- 8. Institutul Național pentru Sănătatea
Mamei și Copilului "Alessandrescu-
Rusescu"**
Departamentul de Pediatrie
Bld. Lacul Tei 120
020395 București, România
Alina Popp, MD, PhD
stanescualina@yahoo.com
- 9. CeliVita - Living with Celiac Disease**
Strojarska ulica 26
10000 Zagreb, Croatia
Ida Čarnohorski
zivotscelj@akijom@gmail.com
- 10. Heim Pal National Paediatric Institute**
Coeliac Disease Centre
Ulloi ut. 86
1089 Budapest, Hungary
Judit Gyimesi, MD
loilko@uta.fi
- 11. University of Debrecen**
Medical Faculty, Department of
Paediatrics, Coeliac Disease Study
Group
Egyetem ter 1
4032 Debrecen, Hungary
Ilma Korponay-Szabo, MD, PhD
ilma.korponay-szabo@med.unideb.hu
- 12. Ludwig Maximilian University of
Munich**
Dr. von Hauner Children's
Hospital, Division of Paediatric
Gastroenterology
Lindwurmstraße 4
80337 Munich, Germany
Prof. Berthold Koletzko, MD, PhD
Berthold.Koletzko@med.uni-muenchen.de
- 13. "Nicolae Testemitanu" State
University of Medicine and
Pharmacy of the Republic of
Moldova**
Paediatric Department
Bd. Ștefan cel Mare și Sfânt 165
Chișinău, Moldova
Tatiana Raba, MD
tatiana.raba@usmf.md
- 14. Dr. Schär AG / SPA**
Winkelau 9
39014 Burgstall (BZ), Italy
Jacquelin Pante
Jacquelin.pante@drschaer.com
Tadej Ornik
Tadej.Ornik@drschaer.com
- 15. Asociația Română pentru
Intoleranță la Gluten (ARIG)**
Bdv. Lacul Tei 120
020395 București, România
Angela Stănescu
angela.stanescu@boala-celiaca.ro
- 16. Croatian Institute of Public Health**
Rockefellerova ul. 12
10000 Zagreb, Croatia
Lea Pollak
lea.pollak@hzjz.hr
- 17. Bulgarian Celiac Association**
Hipodruma BL. 134A, VH. B, AP. 108
1612 Sofia, Bulgaria
Gabriela Zlatarova
gaby.zlatarova@gmail.com
- 18. Bulgarian Society for Paediatric
Gastroenterology, Hepatology and
Nutrition**
Vladoslav Varnenchik Str BL. 142, app.9
9002 Varna, Bulgaria
Miglena Georgieva, MD, PhD
mgeorgieva7@yahoo.com
- 19. Hungarian Paediatric
Gastroenterology Society**
Bókay 53
1083 Budapest, Hungary
Ilma Korponay-Szabo, MD, PhD
ilma.korponay-szabo@med.unideb.hu
- 20. Health Service Youth and Family**
Office, City of Graz
Kaiserfeldgasse 25
8010 Graz, Austria
Ines Pamperl
ines.pamperl@stadt.graz.at



Danube Transnational Programme

CD SKILLS



ISBN 978-973-0-37311-0