

CELIAKIA BEZ BARIER

*JAK BEZPIECZNIE PRZYGOTOWAĆ
POSILEK DLA OSOBY Z CELIAKIĄ*

*PORADNIK
DLA RESTAURATORÓW
(BEZ CERTYFIKATU)*



Zuzanna Jankiewicz

Dieta bezglutenowa

Gluten to białko występujące naturalnie w niektórych zbożach: pszenicy, życie, jęczmieniu i ich odmianach (np. orkisz, kuskus, bulgur, słód jęczmienny).

Choć kojarzy się głównie z pieczywem, może znajdować się także w produktach, w których zupełnie się go nie spodziewasz, np.:

w gotowych mieszankach przypraw i panierkach,
w sosach (sojowym, pieczeniowym, beszamelowym),
w kostkach rosołowych,
w wędlinach, pasztetach, serach topionych,
w słodczych, lodach, a nawet w kawach smakowych.

Dlatego w diecie bezglutenowej - szczególnie u osób z celiakią - kluczowe jest czytanie składów, sprawdzanie oznaczeń i eliminowanie ryzyka zanieczyszczenia nawet śladowymi ilościami glutenu.

Dla osoby z celiakią nawet okruszek może być powodem bólu brzucha, stanu zapalnego jelit, a nawet hospitalizacji.

W dalszej części poradnika dowiesz się, jak krok po kroku przygotować w swojej kuchni bezpieczny posiłek bezglutenowy – nawet bez certyfikatu.

Dieta bezglutenowa w celiakii to leczenie, nie wybór.

Nawet śladowe ilości glutenu mogą zaszkodzić choremu, dlatego przygotowując danie dla osoby z celiakią, należy przestrzegać określonych zasad higieny, przechowywania i gotowania.

Nie masz certyfikatu? Nic nie szkodzi!
Jeśli chcesz zadbać o bezpieczeństwo swoich gości,
ten przewodnik jest dla Ciebie.

WYKAZ PRODUKTÓW dozwolonych i zabronionych w diecie bezglutenowej

PRODUKTY DOZWOLONE

- Warzywa i owoce (świeże, mrożone bez dodatków)
- Mięso i ryby świeże, jaja
- Ryż, kasza jaglana, teff, gryka, kukurydza, amarantus, quinoa, sorgo*
- Owies, ale tylko oznaczony jako BEZGLUTENOWY
- Naturalne orzechy, pestki, nasiona*
- Mąka kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, gryczana*
- Makaron bezglutenowy z certyfikatem
- Nabiał naturalny (mleko, śmietana, jogurt naturalny)
- Produkty z oznaczeniem „produkt bezglutenowy”
lub znakiem Przekreślonego Kłosa



**Produkty oznaczone gwiazdką sprawdzaj dokładnie,
czy są bezglutenowe lub nie mają informacji,
że zawierają / mogą zawierać gluten lub jego śladowe ilości*

WYKAZ PRODUKTÓW dozwolonych i zabronionych w diecie bezglutenowej

PRODUKTY NIEDOZWOLONE

- Pszenica, żyto, jęczmień, orkisz, kasza manna, bułka tarta, owies niecertyfikowany
- Produkty z dodatkiem mąki pszennej (np. panierki, sosy, ciasta)
- Bulion w kostce, mieszanki przypraw bez oznaczenia „**produkt bezglutenowy**”
- Słód jęczmienny i produkty go zawierające (np. piwo, płatki)
- Makaron, pierogi, naleśniki z mąk glutenowych
- Gotowe dania i przekąski bez certyfikatu, które mogą zawierać gluten (np. panierowane paluszki rybne, wędliny, krakersy)
- Jogurty smakowe z dodatkami, sery topione, produkty z zagęstnikami, które zawierają lub mogą zawierać gluten
- Chleb, bułki, ciasta i inne wypieki na bazie zwykłej mąki

PRODUKTY

najważniejsze są pewne składniki

- Używaj tylko produktów naturalnie bezglutenowych (jak warzywa, mięso, jaja) lub oznaczonych jako 'produkt bezglutenowy'.
- Najlepiej wybierać produkty z certyfikatem Przekreślonego Kłosa.
-
- Nie używaj produktów z informacją: "może zawierać gluten", "w zakładzie używany jest gluten".
- W razie wątpliwości - nie używaj danego produktu. Można też skontaktować się ze Stowarzyszeniem Osób z Celiakią i na diecie bezglutenowej: [**celiakia.pl**](http://celiakia.pl)

PRZECHOWYWANIE

osobno znaczy bezpiecznie

- Produkty bezglutenowe przechowuj oddzielnie, najlepiej w zamykanej szafce lub na najwyższej półce.
- Szczególną uwagę zwróć na: mąki, bułkę tartą, makarony, kasze, przyprawy i proszki do pieczenia.
- Nie przechowuj ich razem z produktami glutenowymi, nawet jeśli są zamknięte, ponieważ mąka pszenna może prószyć na produkty bezglutenowe.

GOTOWANIE

Higiena to podstawa

- Zawsze dokładnie umyj blat roboczy przed przygotowywaniem posiłku bezglutenowego.
- Myj ręce- szczególnie, jeśli wcześniej dotykałeś produktów glutenowych.
- Zmień fartuch/ubranie robocze, jeśli może być zabrudzone mąką lub bułką tartą.
- Używaj czystych naczyń i sprzętów, które nie miały kontaktu z glutenem.
- Nie przygotowywaj dań glutenowych i bezglutenowych jednocześnie.
- Smażenie: osobna patelnia lub najpierw smaż bezglutenowe, a potem glutenowe.
- Blachy piekarnika muszą być czyste, bez resztek po cieście, chlebie czy panierce, dlatego piecz bezglutenowe na osobnej, czystej blasze.
- Do tostów, gofrów - używaj osobnych opiekaczy, okruchy czają się wszędzie!
- Upewnij się, że przyprawy, których używasz nie mają informacji, że mogą zawierać gluten i czy nikt wcześniej nie wsadził do nich łyżki lub rąk zanieczyszczonych mąką.

PODAWANIE

Detale mają znaczenie

- Dobrze mieć osobne naczynia, oznaczone talerze, wykałaczki z flagą 'bez glutenu'.
- Miej osobne słoiczki z dżemem, masłem itp. bez kontaktu z glutenowymi okruchami.
- W bufetach, jeśli to niemożliwe – osoba z celiakią powinna nakładać jako pierwsza.

SZKOLENIE

PERSONELU

- Wszyscy pracownicy muszą znać podstawowe zasady.
- Ustal procedurę przygotowania, oznaczania i serwowania dań bezglutenowych.
- Niewiedza może zaszkodzić klientowi i reputacji lokalu.

Co możesz zrobić już teraz?

- Wybierz kilka naturalnie bezglutenowych dań:
zupa z ryżem, mięso bez panierki, sałatki bez pieczywa
- Stwórz system oznaczeń dań bezglutenowych.
- Zapewnij osobne stanowisko lub odpowiednie procedury w strefie przygotowywania dań bezglutenowych

POTRZEBUJESZ POMOCY?

Zajrzyj na stronę: **www.celiakia.pl**
Znajdziesz tam wykaz produktów, poradniki
i kontakt do specjalistów.

Dla Ciebie to tylko kilka kroków.
Dla osoby z celiakią to zdrowie, bezpieczeństwo
i zaufanie do Twojej kuchni.

Wystarczy znać kilka podstawowych zasad,
aby zadbać o osobę z celiakią i na diecie bezglutenowej
w swojej restauracji.

PRZYKŁADOWE PROPOZYCJE ZAMIENNIKÓW BEZGLUTENOWYCH

SALATKA

- Podawaj bez pieczywa, grzanek i pszennych dodatków (np. makaronu pszennego czy kuskusu)
- Zamień to na dodatkową porcję warzyw, jajko, mięso lub bezglutenowe pieczywo

RYBA

- Zamiast smażyć w panierce – upiecz w folii lub ugotuj na parze z bezpiecznymi przyprawami.
- Unikaj: mieszanki przypraw z glutenem, panierki, mąk glutenowych
- Sprawdzaj skład przypraw i marynat!
Najlepiej użyj świeżych ziół

ZUPA Z MAKARONEM

- Upewnij się, że wywar i dodatki są bezpieczne dla celiaka (bulion, przyprawy, zagęszczacze).
- Zamień makaron na: bezglutenowy (ryżowy, kukurydziany, gryczany) lub ryż/kaszę jaglaną.

PRZYKŁADOWE PROPOZYCJE ZAMIENNIKÓW BEZGLUTENOWYCH

KOTLET

- Zrezygnuj z klasycznej panierki z bułki tartej i mąki pszennej.
- Zamień na: panierkę z mąki kukurydzianej, jaglanej, płatków kukurydzianych bezglutenowych, a najlepiej usmaż bez panierki.

POSIŁKI BUFETOWE / SZWEDZKI STÓŁ

- Nie podawaj tej samej pasty/masła co dla gości z glutenem - nawet okruszki są groźne.
- Zadbaj o: osobne, podpisane pojemniki i wydzielenie porcji dla osoby z celiakią jako pierwszej.

WARZYWA

- Zawsze gotuj je w czystej wodzie, nie przygotowuj ich w wodzie po pszennym makaronie. Jeśli używasz produktów mrożonych - przeczytaj etykietę, czy nie zawierają glutenu
- Jeśli nie masz pewności, czy ugotowane już warzywa są bezpieczne - ugotuj świeże