



# VODIČ ZA PRIPREMU HRANE BEZ GLUTENA za ugostitelje

Posjetite CD SKILLS (Dunavski transnacionalni program) web stranicu i ostanite informirani:

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

Vaš objekt može postati dio sadržaja Web GIS preglednika (Karte) i kao takav vidljiv korisnicima iz cijelog svijeta.

<https://www.arcgis.com/apps/instant/interactivelegend/index.html?appid=5df5de9a11874ed9b8fd11a0e9816fc6>



CD SKILLS (DTP 571) projekt je sufinanciran od Interreg DTP (Danube Transnational Programme)

ISBN 978-953-59557-5-7

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.

Urednici: Jasmina Dolinšek, Ida Čarnohorski

Lektura: Aleksandra Došen

Publisher: CeliVita-Život s celijakijom, Zagreb

Design: Argenta d.o.o.

Ova e-brošura sadrži savjete o bezglutenskoj prehrani i životu bez glutena, ali ne može zamijeniti medicinski savjet liječnika, dijetetičara ili nekog drugog specijalista.

# Predgovor

Ova brošura pomoći će profesionalnim ugostiteljima poboljšati kompetencije u pripremi dijetalnih obroka za goste koji ne podnose gluten. Pomoći će im pri razumijevanju osnovnih činjenica o celijakiji i drugim poremećajima povezanim s glutenom kao i o štetnim učincima glutena. Također, pomoći će im prepoznati moguće pogreške u pripremi bezglutenskih obroka tako što će im ponuditi savjete liječnika, nutricionista i osoba na bezglutenskoj prehrani. Uz to, pomoći će im s vremenom poboljšati kvalitetu usluge ne samo za osobe koje boluju od celijakije, već i za sve druge goste koji cijene pouzdanu i odgovornu ugostiteljsku uslugu visoke kvalitete.

Osobe koje boluju od celijakije i drugih poremećaja izazvanim glutenom, kao što su alergija na pšenicu odnosno gluten i necelijakična preosjetljivost na gluten, moraju se pridržavati stroge bezglutenske prehrane kako bi spriječili ozbiljne štetne posljedice po svoje zdravlje.

Provođenje takve prehrane može biti izrazito zahtjevno budući da su pšenica i druge žitarice koje sadrže gluten (npr. raž i ječam) važni sastojci u svakoj kuhinji. Stoga je vrlo važno da su sve osobe koje su uključene u pripremu hrane upoznate sa zakonitostima sigurne pripreme bezglutenskih obroka. Ovo se posebno odnosi na profesionalne ugostitelje na kojima je velika odgovornost kod pripreme hrane za osobe koje boluju od bilo kojeg poremećaja uzrokovanog glutenom. I najmanja kontaminacija glutenom tijekom pripreme hrane može biti štetna i potrebno je poduzeti sve kako bi se izbjegle takve situacije makar bile potpuno nenamjerno izazvane.

Jernej Dolinšek, dr.med.dr.sc.

# Prilika i korist za ugostitelje

**Od ugostitelja se očekuju inovativnost i pedantnost kad se radi o sigurnoj prehrani. Iako postoje restorani koji nude posebne menije, npr. veganske, košer i sl., još je uvijek jako malo “gluten-free restorana” (Restorana s ponudom bez glutena) u kojima je osoblje upoznato s pravilima bezglutenske prehrane i gdje osobe koje boluju od celijakije mogu dobiti obrok pripremljen na siguran način od sigurnih, bezglutenskih sastojaka. Ovdje svoju poslovnu priliku mogu naći ugostitelji koji su voljni uložiti napor u nove usluge koje bi privukle ne samo celijakičare i ostale na zdravstveno uvjetovanoj prehrani bez glutena, već i članove njihovih obitelji, prijatelje i sve one koji žele probati nešto novo i ukusno, a pripremljeno po najvišim higijenskim standardima.**

U suvremenom svijetu svi smo suočeni s brzim tempom življenja i manjkom vremena za obiteljske obveze i druženje. Celijakičari ionako troše puno vremena na pripremu bezglutenskih obroka kod kuće pa bi im restorani koji nude sigurnu bezglutensku hranu uvelike olakšali svakodnevni život. Osim toga, konzumiranje sigurne hrane u restoranu u društvu obitelji, prijatelja ili poslovnih partnera pružilo bi im osjećaj pripadanja zajednici kao i osjećaj da nisu izolirani ili drugačiji, što bi svakako imalo pozitivan učinak na njihovo samopouzdanje.

Restorani koji se odluče na pripremu bezglutenskih jela mogu računati da će od toga imati određene koristi – budući da je bezglutenska ponuda u restoranima rijetka, ona bi svakako predstavljala dobru reklamu, čime bi se ti restorani istaknuli i postali bolji od konkurencije. Posljednjih godina interes za bezglutensku prehranu nisu iskazali samo celijakičari i ostali na

zdravstveno uvjetovanoj prehrani bez glutena te članovi njihovih obitelji, već i mnogi koji žele zdravu i raznovrsnu prehranu koja uključuje nove okuse i nova jela. Stoga bi bezglutenska ponuda utjecala na imidž restorana i privukla posjetitelje koji slijede suvremene trendove i potrebe suvremenog čovjeka. Ne smije se zaboraviti da bi predanost zaposlenika u pripremi bezglutenskih obroka predstavljala osobni profesionalni razvoj i razvoj osoblja koje bi naučilo mnoštvo novih informacija o bezglutenskoj hrani, njenoj pripremi i posluživanju. Priprema novih, bezglutenskih jelovnika zasigurno bi potaknula entuzijazam i kreativnost zaposlenika čime bi se funkcioniranje restorana podiglo na višu razinu.

Nadalje, pridržavanje higijenskih protokola i sigurno postupanje s hranom, kao što je slučaj s pripremom bezglutenskih obroka, općenito donose mir, povjerenje i zadovoljstvo potrošača, pogotovo sada, u vrijeme pandemije. Restorani koji su voljni uvesti

praksu pripreme bezglutenske hrane odlikuju se zrelošću i profesionalnošću. Istraživanje koje je proveo Deloitte, a usredotočeno na ključne trendove koji oblikuju potrošačke navike posjetitelja restorana, pokazuje da će restorani budućnosti morati obratiti posebnu pozornost na sigurnost hrane. Četiri od pet ispitanika reklo je da će vjerojatnije posjetiti restorane poznate po odgovornom postupanju vezanom uz higijenu, sigurnost hrane i sigurnost gosta, kao i da su njima spremni platiti 10% više. Čak je 87 % ispitanika reklo da žele da se površine u restoranu čiste nakon svake upotrebe, a slični postotci pokazuju se kod pitanja o službenom certificiranju čistoće kao i sigurnosno-zdravstvenog stanja osoblja\*.

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

Kad zadobijete povjerenje osoba oboljelih od celijakije, njihovih obitelji i prijatelja, oni vam postaju najvjerniji klijenti. Spremni su putovati do udaljenijih mjesta, platiti više i uvijek se ponovo vraćaju.

Kako bi restorani uspješno stvorili novu, bezglutensku ponudu, mogu očekivati pomoć i potporu nacionalnih udruga oboljelih od celijakije (CeliVita-Život s celijakijom je jedna od njih). Osim certificiranja gluten-free restorana, ove udruge organiziraju pouku i daju informacije o sigurnoj hrani.



# O celijakiji i prehrani bez glutena

**Celijakija je autoimuna bolest koja se javlja kod osoba s genetskom sklonošću, a uzrokuje je konzumacija glutena i njemu srodnih bjelančevina koje se nalaze u pšenici, raži i ječmu. To je jedna od najčešćih kroničnih bolesti u djece i odraslih te pogađa otprilike 1% stanovništva Europe.**

U oboljelih od celijakije unos glutena hranom uzrokuje kronična oštećenja u tankom crijevu. Posljedica oštećenja na sluznici crijeva je oslabljena funkcija crijeva uz simptome malapsorpcije (poremećena apsorpcija hranjivih tvari). Manifestacije malapsorpcije mogu biti jasno vidljive i uvjetovane promjenama na više organskih sustava (probavnom, reproduktivnom, živčanom, itd.), ili se ne očituju nikakvim simptomima što ne znači da rizik od trajnog narušavanja zdravlja ne postoji.

**Jedini mogući način liječenja celijakije je doživotna bezglutenska prehrana koja poboljšava opće zdravstveno stanje pacijenta.** Strogo pridržavanje bezglutenske prehrane ujedno je jedini način sprečavanja ozbiljnih dugoročnih posljedica bolesti. Najznačajniji čimbenik rizika za dugoročne komplikacije jest nepridržavanje bezglutenske prehrane. **Vaša uloga u pružanju točnih informacija o hrani te odgovorna i kompetentna priprema bezglutenske hrane, pomoći će osobama s celijakijom u smanjenju rizika od unosa glutena i doprinijet će zaštiti njihovog zdravlja.**

## **Kolika stroga treba biti bezglutenska prehrana?**

Široko je prihvaćena činjenica da maksimalna količina glutena u hrani osobe s celijakijom ne smije prijeći 20mg/kg (što se najčešće izračava u jedinici 20 ppm (parts per million), što je ekvivalent količini pola zrna pšenice na kilogram riže.

Celijakičare ne treba zbunjivati terminom "sigurna" ili "niska" količina glutena u hrani. Ne postoji količina glutena koju bismo mogli nazvati sigurnom i potrebno je uložiti trud da se osigura potpuno uklanjanje glutena iz prehrane oboljelog.

**Nenamjerno izlaganje glutenu uglavnom je posljedica križnog onečišćenja/kontaminacije koja se događa tijekom pripreme hrane ili tijekom konzumacije obroka u glutenskom okruženju. Razlog može biti i odabir neprikladnih namirnica, nejasno deklariranih prehrambenih proizvoda ili nerazumijevanje deklaracija.**

## **Kontaminacija (Križno onečišćenje)**

Do križnog onečišćenja (kontaminacije) može doći u bilo kojem dijelu pripreme hrane – od žetve do završne pripreme hrane, i vrlo ju je teško izbjeći. Nenamjerna kontaminacija može biti važan problem za oboljele i može dovesti do oštećenja crijeva, pogotovo gledajući dugoročno. Kontaminacija se može dogoditi bilo gdje. Svatko tko priprema bezglutenski obrok treba prepoznati mjesta mogućega križnog onečišćenja i pokušati ih izbjeći.

**Ako osoba s celijakijom jede glutenom onečišćenu (kontaminiranu) hranu, nije nužno da će imati neke simptome. Međutim, unos glutena u organizam rezultirat će autoimunom reakcijom i dugotrajnim narušavanjem zdravlja.**

## **Ostali vidovi nepodnošljivosti glutena**

**U posljednje vrijeme je postalo jasno da uz osobe s celijakijom i one alergične na pšenicu postoje i osobe koje reagiraju na hranom unesen gluten bez dokazane autoimune ili alergijske reakcije.**

## **Alergija na pšenicu**

Pšenica je jedan od najčešćih alergena, a alergija na pšenicu je nepoželjan imunološki odgovor na bjelančevine pšenice (albumine, globuline, glijadin i glutenin) koji rezultira pojavom respiratornih ili gastrointestinalnih simptoma, a ponekad i

sistemsom reakcijom. Incidencija (učestalost novih slučajeva bolesti) alergije na pšenicu je od 0,4-9%

Alergija na pšenicu razlikuje se od celijakije jer se kod oboljelih dolazi do alergijske reakcije na bjelančevine pšenice.

Ako osoba alergična na pšenicu konzumira hranu koja sadrži pšenicu, reakcije ponekad mogu biti životno ugrožavajuće.

**Alergija na pšenicu liječi se izbjegavanjem pšenice u prehrani. Imajte na umu da poneki bezglutenski proizvodi sadrže pšenicu iz koje je tehnološkim putem odstranjen gluten. Ti proizvodi nisu prikladni za prehranu osoba s alergijom na pšenicu.**

## **Intolerancija na gluten-Necelijakična nealergijska osjetljivost na gluten**

Intolerancija/osjetljivost na gluten se razlikuje od celijakije i alergije na pšenicu. Može nalikovati celijakiji ili alergiji na pšenicu i može se manifestirati nizom probavnih smetnji (proljevi, bol u trbuhu, napuhnutost...) i/ili ostalim simptomima (slabost, glavobolje..) koje se pojavljuju nedugo nakon unosa hrane koja sadrži gluten i poboljšavaju se uvođenjem bezglutenske dijeta. Ne postoje specifični testovi za dijagnozu intolerancije na gluten.

**Intolerancija na gluten liječi se prakticiranjem bezglutenske prehrane.**

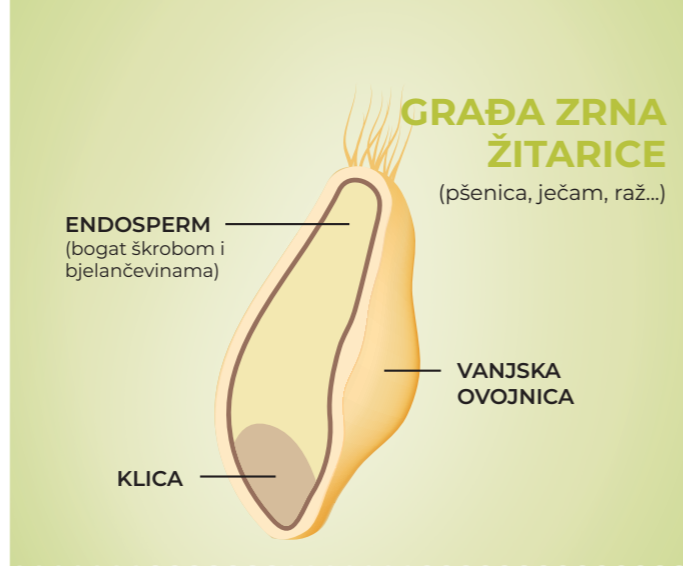
# O glutenu

**Gluten (na latinskom jeziku ljepilo) zajednički je naziv za bjelančevine u zrnima nekih vrsta žitarica.**

Nalazimo ga u endospermu zrna (veći unutarnji dio zrna) PŠENICE, JEČMA, RAŽI te srodnih žitarica: pir, dvojni pir, pšenoraž (križanac pšenice i raži), jednozrna pšenica, kamut, durum pšenica. Gluten također možemo naći u proizvodima napravljenima od pšenice kao što su bulgur, kus kus, seitan, udon rezanci, panko mrvice, grčko tijesto kritharaki.

Vrste žitarica koje sadrže gluten i koje treba izbjegavati		
Ječam	Faro	Pravi pir
Ječmeni slad/ekstrakt	Graham	Triticale - pšenoraž
Mekinje	Kamut	Udon
Bulgur	Matzo	Pšenica
Couscous / kuskus	Orzo – običan ječam	Pšenične posije
Durum	Panko	Pšenična klica
Pir	Raž	Pšenični škrob
Emmer	Sejtan	
Farina	Semolina – griz brašno	

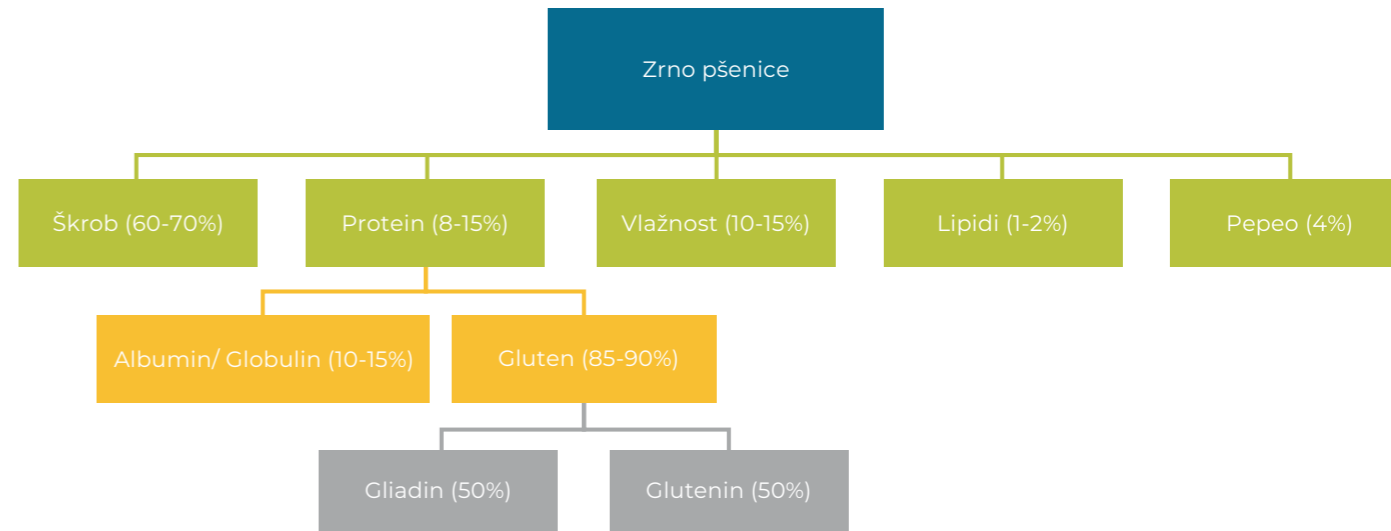
Zob i njegova prolaminska frakcija avenin značajno se razlikuju od pšenice i iz tog razloga većina celijakičara podnosi zob u bezglutenskoj prehrani, uz uvjet da ona nije križno kontaminirana.



source: Guide for living with CD

**Budući da zob u procesu uzgoja, pohrane, mljevenja i daljnjeg procesuiranja dolazi u kontakt s glutenskim žitaricama te se samim time križno kontaminira glutenom, u prehrani osoba s celijakijom dozvoljena je uporaba zobi koja je deklarirana kao bezglutenska.**

Gluten je kompleksan spoj proteina. Glavne frakcije proteina su prolamini i glutelini, a prolamini su one frakcije žitarica zbog kojih se razvijaju simptomi kod osoba oboljelih od celijakije. Prolamin u pšenici se zove gliadin. Prolamini različitih žitarica koje sadrže gluten se međusobno razlikuju, ali prolamini među žitaricama koje su blisko srodne pšenici – na primjer sekalin u raži, hordein u ječmu – međusobno se neznatno razlikuju i skupno ih nazivamo glutenom.



Aproksimativna količina komponenta pšenice.

## Funkcija glutena i način korištenja

Gluten brašnu daje njegova jedinstvena svojstva. Kada se pšenično brašno pomiješa s vodom kako bi se dobilo tijesto, proteini glutena se spoje u neprekinutu mrežu. Gliadin daje viskoznost i elastičnost. Glutenin tijestu daje snagu (ili otpornost na rastezljivost) i elastičnost.

Zbog toga su gluten i njegova svojstva važni za određivanje kvalitete tijesta kod niza proizvoda kao što su kruh, tjestenina i grickalice. Kod mekanih tijesta kao što su tijesta za kolače ili kekse sposobnost glutena za stvaranje mreže nije toliko ključna. Ipak, smatra se da gluten i kod tih proizvoda doprinosi strukturi i teksturi konačnog proizvoda.

## Gluten u industrijski prerađenoj hrani

Gluten se obično koristi kao aditiv u industrijski prerađenoj hrani kako bi se poboljšala tekstura i okus i kako bi proizvod bolje zadržavao vlažnost, a budući da je gluten toplinski stabilan, povezuje i povećava volumen i masu proizvoda. Stoga u **manje očigledne izvore glutena** ubrajamo industrijski prerađene mesne proizvode, obrađene riblje proizvode i vegetarijanske nadomjesne proizvode za meso. Gluten može bit prisutan u zgušnjivačima, emulzifikatorima ili tvarima za želiranje u bombonima, sladoledu, maslacu, začinima, smjesama za punjenje, marinadama i preljevu za salatu. Također se može koristiti u punjenjima i preljevima na medicinskim proizvodima i slasticama. Osim toga, gluten se sve više koristi odvojeno od pšenice (poznat kao „gluten iz vitalne pšenice“) ili u modificiranom specifičnom obliku (poznat kao

„izolirani protein pšenice“) kako bi poboljšao strukturni integritet u industrijskim pekarskim proizvodima te kako bi ojačao brašna s niskim sadržajem proteina. Gluten iz vitalne pšenice koristi se kako bi poboljšao kakvoću sladoleda, kremastih kava, instant pudinga, juha, umaka, kečapa, marinada i preljeva za salatu obzirom na svoja svojstva vezivanja vlažnosti i zgušnjavanja.

**Gluten koji se dodaje u određene proizvode u obliku skrivenog glutena u proizvodima koji prirodno ne sadrže gluten, neadekvatno označavanje na etiketama i slaba informiranost glavni su faktori koji kompromitiraju zdravlje oboljelih od celijakije. Uvijek provjerite etiketu na industrijski prerađenim proizvodima koje koristite za pripremu svojih jela!**

### Nadomjestak za gluten

Kako bi oponašali kohezivnost i elastičnost tijesta koje sadrži gluten, koristi se širok spektar alternativa, bilo sirovih namirnica i/ili aditiva. Sastojci koji imitiraju učinak glutena su:

- **Škrob:** cassava, tapiokin, kukuruzni, krumpirov, rižin i iz mahunarki;
- **Bezglutenska brašna:** sorghum, rižino, kukuruzno, teff i proseno;
- **Brašno od pseudožitarica:** amarant, heljda, chia i kvinoja;
- **Brašno od mahunarki:** slanutak, grašak, rogač, zrno rogača, marama mahunarke i soja;
- **Kestenovo brašno;**
- **Dijetalna vlakna:** β-glukan, inulin, oligofruktoza, sluz od lanenog sjemena, komina od jabuke, vlakno rogača, bambusova vlakna, polidekstroza, i otporni škrob
- **Hidrokoloidi:** xanthan guma i hidroksipropil metil celuloza;

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

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

El Khoury D, Balfour-Ducharme S, Joye IJ. 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.

### • Bezglutenski proteini: iz mahunarki, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda i proteina bezglutenskih žitarica.

Ostali sastojci se dodaju kako bi se izgradila i ojačala mreža bezglutenskog tijesta i dobila struktura kruha. **Enzimi** (npr., transglutaminaza, glukoza, oksidaza, tirosinaza i lakaza) daju bolja reološka svojstva tijesta, poboljšavaju sposobnost zadržavanja plinova za vrijeme pečenja i povećavaju sveukupnu kakvoću proizvoda; **emulzifikatori** (npr. Ester diacetil monoglicerida, mono- i di-acilglicerol, lecitin i natrijev stearoil 2-laktilat) se koriste za postizanje bolje interakcije među različitim sastojcima.

Uz opciju izmjene sastojaka i/ili aditiva, bezglutensko brašno se može i obraditi na određen način kako bi se izmijenilo njegovo reološko ponašanje u tijestima. Postoje brojne strategije koje se istražuju, kao na primjer mljevenje kukuruza pomoću vodenog mlina ili električnim mlinom, klijanje smeđe riže kao prethodna obrada kako bi se promijenila njena funkcija, fermentacija kiselog tijesta u proizvodima od teff brašna, fosforilacija rižinog brašna, preželatizacija škroba, toplinska obrada, ekstruzija rižinog brašna, čestice proteina sirutke (tzv. whey proteina) pomiješane sa škrobom, itd.

Bez obzira na dodatke, kakvoća, nutricionistički profil i okus bezglutenskih proizvoda često nisu usporedivi s proizvodima koji sadrže gluten, no uz malo prakse mogu se postići jednaki rezultati i s bezglutenskim proizvodima.

# Priprema bezglutenskog obroka u institucionalnim kuhinjama ili u restoranu

**Bezglutenske namirnice (dalje u tekstu BG namirnice) su po zakonu isključivo namirnice u kojima ukupna količina glutena ne prelazi 20 mg/kg (20ppm), uključujući i nepretpakiranu hranu. Kod celijakičara slučajna kontaminacija glutenom može prouzročiti ozbiljne komplikacije. Kod pripreme bezglutenskih obroka valja obratiti pozornost na sljedeće korake:**

### ODABIR SASTOJAKA

Sve informacije o dozvoljenim, potencijalno opasnim i zabranjenim namirnicama mogu se pronaći u tabeli ispod.

Kao prvo, birajte sastojke iz grupe **DOZVOLJENIH NAMIRNICA** koje su prirodno bez glutena i nisu kontaminirane prilikom pripremanja ili pakiranja (npr. svježe voće i povrće, svježe neprerađeno i netretirano meso, riba, mlijeko i prirodni mliječni proizvodi bez ikakvih aditiva i drugih neprovjerenih sastojaka).

**POTENCIJALNO OPASNE** namirnice su one koje su napravljene od **sastojaka koji su prirodno bez glutena**, ali su prerađivane ili pakirane na način da je moguća kontaminacija glutenom (sa sastojcima i aditivima koji sadrže gluten ili zbog kontaminacije u tijekom prerade). Kod takvih namirnica dobavljač mora od proizvođača tražiti i na namirnici istaknuti pisanu dokumentaciju (deklaraciju/ specifikaciju) kojom se jasno ističe da namirnica ne sadrži gluten niti kao sastojak, a niti u tragovima (ovo se odnosi i na nepakiranu hranu). Ako kupujete BG namirnice na maloprodajnom mjestu, obavezno birajte one s oznakom "bez glutena".

Hrana koja sadrži žitarice koje **prirodno nemaju glutena** (npr.

**brašno, kaše, tjestenina, pahuljice i kruh**) smatra se **potencijalno opasnom**. Takva je hrana često jako kontaminirana glutenom već prilikom uzgoja ili zbog toga što se melje u istom mlinu kao i glutenske žitarice. Ako koristite takve namirnice, morate zatražiti dokumentaciju proizvođača ili provjeriti AOECs certifikat, koji potvrđuje da namirnica ne sadrži gluten. Ako potencijalno opasne namirnice kupujete u maloprodaji, pazite da izaberete one koje su označene simbolom prekrštenog klasa uključujući i registracijski broj certifikata.

Zob se smatra potencijalno opasnom jer je mali postotak oboljelih od celijakije ne podnosi, a oni koji je podnose smiju koristiti samo zob s certifikatom. U nekim se područjima zob općenito smatra štetnom za pacijente. Molimo da provjerite podnosi li osoba zob, i ukoliko podnosi, koristite samo zob s certifikatom.

**ZABRANJENE NAMIRNICE** su one od glutenskih sastojaka: pšenice, raži, ječma, pira, ili njihovih križanih vrsta i proizvoda. Ovdje je uključena i hrana koja sadrži gluten prema deklaraciji, kao i sva hrana iz grupe **potencijalno opasne** koja nije detaljno provjerena.



SI-XXX-XXX

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
<b>Brašno, griz, kruh, keksi, kolači, krušne mrvice, pahuljice, tjestenina</b>	Namirnice s AOECS certifikatom koje su namijenjene posebnim prehrambenim potrebama i označene simbolom prekrštenog klasa  SI-XXX-XXX	Ako namirnica nema AOECS certifikat, tražite dokumentaciju proizvođača kao dokaz da ne sadrži gluten niti tragove glutena*. U nekim se regijama zob smatra štetnom za pacijente. Molimo provjerite podnosi li osoba zob, i ukoliko podnosi, koristite samo zob sa certifikatom.	Uobičajeni proizvodi od žitarica sadrže gluten (pšenica, raž, ječam, spelta ili pir, kao i njihovi križanci ili proizvodi od žitarica). Upotreba proizvoda od sastojaka koji prirodno ne sadrže gluten, ali se pripremaju u postrojenjima gdje se proizvode glutenski proizvodi, također je zabranjena.
<b>Žitarice i pseudožitarice u zrnu, sjemenke, orašasti plodovi, mahunarke</b>	Riža, divlja riža, heljda, proso, kvinoja, amarant, kukuruz, mahunarke, sjemenke i orašasti plodovi koji ukoliko se kupuju u trgovini, trebaju biti označeni kao "bez glutena".	Riža, divlja riža, heljda, proso, kvinoja, amarant, kukuruz, mahunarke, sjemenke, orašasti plodovi – postoji rizik od kontaminacije prilikom pakiranja. Nabavljač / proizvođač je dužan dati dokumentaciju iz koje se vidi da kontaminacija nije moguća.* Obavezno operite namirnice prije korištenja. U nekim se regijama zob smatra štetnom za pacijente. Molimo provjerite podnosi li osoba zob, i ukoliko podnosi, koristite samo zob sa certifikatom.	Žitarice koje sadrže gluten: pšenica, pir, raž, ječam, kamut, durum. Obična riža, divlja riža, heljda, proso, kvinoja, amarant, kukuruz – ako dokumentacija proizvođača ili deklaracija govori da postoji opasnost od kontaminacije glutenom tijekom prerade ili pakiranja.

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
<b>Mlijeko i mliječni proizvodi</b>	Mlijeko (svježe, pasteurizirano, UHT (ultrahomogenizirano), sterilizirano, bez laktoze – bez dodanih vitamina, okusa i drugih sastojaka), prirodno fermentirani proizvodi (prirodni jogurt, kefir, kiselo mlijeko – koji sadrže samo mlijeko i bakterije mliječne kiseline, sirevi (svježi, polutvrđi i tvrdi – pripremljeni samo od mlijeka, sirila i soli), prirodno vrhnje (svježe, pasteurizirano – bez aditiva).	Napitci na bazi mlijeka (kakao, čokoladno mlijeko), mlijeko u prahu, voćni jogurt, svježi sir, sladoled, light jogurti i svježi sir sa zgušnjivačima, mliječni deserti s aditivima, prerađeni sirevi, sirevi sa začinskim biljem i svježi sirevi.*	Jogurti i svježi sirevi s dodatkom glutenskih žitnih pahuljica, mueslija ili kekasa. Svi mliječni proizvodi iz čije se proizvođačeve dokumentacije ili deklaracije vidi da sadrže glutenske sastojke ili da postoji opasnost od kontaminacije (tragovi glutena) prilikom prerade ili pakiranja.
<b>Meso i mesni proizvodi, riba i jaja</b>	Sve vrste svježeg mesa, ribe, neprerađenih morskih plodova, jaja u ljusci, bez ikakvih aditiva i oprano prije uporabe.	Mljeveno meso – postoji mogućnost kontaminacije prilikom mljevenja. Mesni proizvodi bez aditiva (salame, kobasice, hrenovke, itd.) Smrznuti morski plodovi i mješavine morskih plodova koje sadrže "surimi", konzervirana riba uz dodatak aditiva i drugih sastojaka. Nadomjestci za jaja, jaja u prahu, tofu sir, sojini medaljoni.*	Panirano meso i riba, meso i riba u umacima koji sadrže gluten, mesni proizvodi koji sadrže hidrolizirane biljne proteine (HVP), svi proizvodi iz čije se proizvođačeve dokumentacije ili deklaracije vidi da sadrže glutenske sastojke ili da postoji opasnost od kontaminacije (tragovi glutena) prilikom prerade ili pakiranja.
<b>Voće, povrće, gljive, začinsko bilje/začini</b>	Svo svježe voće, svježe povrće i začinsko bilje bez aditiva i oprano prije upotrebe.	Prerađeno voće, povrće ili začini i mješavine začina (smrznuto, sušeno, mljeveno, pasirano, koncentrirano, konzervirano). Kocke za juhu i sva hrana na bazi voća i povrća s dodacima prehrani ili vitaminima.*	Sušeno voće posuto pšeničnim brašnom, zobenim brašnom ili škrobom. Prerađeno voće i povrće iz čije se proizvođačeve dokumentacije ili deklaracije vidi da sadrže glutenske sastojke ili da postoji opasnost od kontaminacije (tragovi glutena) prilikom prerade ili pakiranja.

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
<b>Masti</b>	Maslac, biljna ulja (suncokretovo, bučino, maslinovo), svinjska mast – bez aditiva i začina.	Margarin, maslac s aditivima ("light maslac"), preljevi za salatu i majoneza, svinjska mast s aditivima, i začini.*	Bešamel umaci, preljevi za salatu, majoneza i drugi proizvodi iz čije se proizvođačeve dokumentacije ili deklaracije vidi da sadrže glutenske sastojke ili da postoji opasnost od kontaminacije (tragovi glutena) prilikom prerade ili pakiranja.
<b>Napitci</b>	Prirodna i mineralna voda, svježe iscijeđeni voćni sokovi, vino. Crni, zeleni i biljni čajevi i obična crna kava bez dodanih okusa, šećera, mlijeka, aditiva dodanih prije pakiranja.	Instant vruća čokolada, kakao, instant kava, instant čaj, čajevi s okusom, sojino i rižino mlijeko, voćni sokovi i nectar s aditivima, sirupi, drugi instant napitci (instant kava ili instant čaj).*	Instant mješavina sa zamjenom za kavu s ječmom, pšenicom i ječmeno pivo. Napitci iz čije se proizvođačeve dokumentacije ili deklaracije vidi da sadrže glutenske sastojke ili da postoji opasnost od kontaminacije (tragovi glutena) prilikom pakiranja.
<b>Zaslađivači, sol, ocat</b>	Kristal šećer, med bez aditiva, sol, jabučni ili vinski ocat.	Šećer u prahu, umjetni zaslađivači, med s aditivima, balzamični ocat.*	Svi proizvodi iz čije se proizvođačeve dokumentacije ili deklaracije vidi da postoji opasnost od kontaminacije (tragovi glutena).

\* Tražite od dobavljača pisanu dokumentaciju proizvođača (deklaraciju / specifikaciju / analitičko izvješće) iz koje je jasno vidljivo da proizvod ne sadrži gluten niti kao sastojak niti u tragovima (odnosi se i na nepakiranu hranu).

## Zdrave žitarice i pseudožitarice koje se mogu koristiti u pripremi bezglutenske hrane:



**AMARANT** - Izvrstan je izvor bjelančevina, željeza i kalcija te sadrži tri puta više vlakana nego pšenica.



**HELJDA** - Izvrstan izvor visokokvalitetnih bjelančevina lake probavljivosti. Heljda je bogata dvjema aminokiselinama, lizinom i argininom, koje su važne za zdravlje srca i imunološkog sustava. Ova žitarica ima izvanredan učinak na zdravlje i sadrži mnoštvo minerala kao što su željezo, magnezij i fosfor te vlakna.



**KUKURUZ** - Obiluje prehrambenim vlaknima koja snižavaju razinu kolesterola, folnom kiselinom koja održava krvotok, vitaminom B1 koji je važan za dobru moždanu aktivnost i ugljikohidratima koji nam daju brzo dostupnu energiju.



**PROSO** - Bogato magnezijem i željezom, izvrstan je izvor bjelančevina (100 g sadrži 10 g bjelančevina), kalcija, fosfora, nikla, vitamina E i vitamina B kompleksa. Proso je alkalna žitarica (smatra se protutumorskom hranom jer alkalna hrana ne zakiseljuje organizam), lako se probavlja.



**KVINOJA** - Izvrstan izvor magnezija, željeza, bakra i fosfora te aminokiseline lizina koja stimulira rast i oporavak tkiva. Sadrži i riboflavin (vitamin B) koji stimulira metabolizam u mozgu i mišićnim stanicama.



**RIŽA** - Smeđa riža ili riža cjelovita zrna ima puno veću hranjivu vrijednost nego bijela. Smeđa riža sadrži 3,5 puta više magnezija, četiri puta više vitamina B1 i vlakana, pet puta više nikotinske kiseline i 1,6 puta više folne kiseline nego bijela riža. Jezgra sadrži vitamin E, a ovojnica je bogata gotovo svim vitaminima B skupine.



**SOJA** - Sadrži vrlo visok postotak masti – 19,9 %, ugljikohidrata – 30,2 % i bjelančevina – 36,5 % te obiluje vitaminima A i B.



**TAPIOKA** - Vrlo korisna vrsta škroba jer potiče rast dobrih bakterija u tankom crijevu. Vitamini B skupine koji daju energiju te poboljšavaju imunitet prisutni su u brašnu od tapioke. Sadrži i velik broj minerala – željezo, cink, kalcij, magnezij, kalij i mangan (važan za tkiva i zdravlje zglobova).



**TEFF (ETIOPSKO PROSO)** - Žitarica veličine sjemenke maka, podrijetlom iz Etiopije, prirodno je bogata mineralima i bjelančevinama. Ima više kalcija i vitamina C nego bilo koja druga žitarica. Bogata je bjelančevinama i željezom, a glavinu vlakana čini tzv. otporni škrob koji se u znanstvenim istraživanjima povezuje sa zdravstvenim poboljšanjima kao što je poboljšanje razine šećera u krvi.

## POHRANA NAMIRNICA:

Bezglutenske namirnice trebaju se čuvati u dobro zatvorenom i označenom pakiranju (po mogućnosti označeno bojom) i odvojeno od glutenskih sastojaka. Hrana/namirnica može se čuvati i u originalnom pakiranju. Ako premještate bezglutenske proizvode u drugu posudu za čuvanje hrane, obavezno je označiti i sačuvajte originalnu naljepnicu s popisom sastojaka.

BG hrana i namirnice trebaju se čuvati na najvišim policama kako bi se spriječila moguća kontaminacija glutenskom hranom/namirnicama.

## ČIŠĆENJE:

Radne površine i kuhinjski pribor treba čistiti posebnim priborom za čišćenje (krpe, spužve), vodom i deterdžentom. Čak i nakon



pranja u perilici, prije svake uporabe treba pažljivo proučiti ima li na priboru ostataka kakve glutenske hrane. NE KORISTITE drvene daske za rezanje ili pribor na kojem se gluten može zadržavati u pukotinama.

### KLIMATIZACIJA I VENTILACIJA:

U umjetno klimatiziranim prostorijama i prostorijama sa snažnom ventilacijom zraka, BG hranu valja pripremati na mjestu gdje ne postoji mogućnost puhanja i prenošenja čestica glutena s drugih mjesta na kojima se priprema glutenska hrana.

### KUHINJSKI PRIBOR:

Koristite zaseban i jasno označen kuhinjski pribor koji ne smije doći u dodir s hranom/hamirnicama/posuđem koje sadrži gluten. Aparati za pripremu hrane (mikseri, sjeckalice, stroj za mljevenje) smiju se koristiti samo ako su isključivo namijenjeni obradi BG hrane budući da se ne mogu dovoljno temeljito očistiti. Ako nemate aparate samo za BG hranu, svu obradu treba vršiti ručno.

### PRIPREMA JELA:

BG jela treba pripremati na fizički odvojenom mjestu bez prisustva glutena (u posebnoj prostoriji ili na posebnom radnom pultu) ili nakon temeljitog čišćenja, po mogućnosti ne u isto vrijeme kad se pripremaju glutenska jela. Tamo gdje fizičko odvajanje nije moguće, glutenske sastojke (pogotovo one praškaste) trebalo bi potpuno zamijeniti bezglutenskima kad god je moguće (npr. pšenično brašno zamijeniti BG rižinim brašnom). Prije početka pripreme BG jela osoblje treba odjenuti čistu zaštitnu odjeću i oprati ruke. Tijekom pripreme BG obroka ne smije se koristiti niti jedan glutenski sastojak niti se smije pripremati glutenski obrok u isto vrijeme. Posebnu pozornost treba posvetiti priboru koji se koristi za pripremu hrane.

### POSLUŽIVANJE, TRANSPORT I DISTRIBUCIJA:

Kako bi se izbjegla kontaminacija i pogreške pri posluživanju (posluživanje glutenskih umjesto bezglutenskih jela), BG hranu treba poslužiti zasebno i pohraniti u označenim spremnicima. Nemojte nositi glutenske i BG obroke istom rukom. Upotrebljavajte tanjur druge boje da izbjegnute pogreške. Pri posluživanju upotrebljavajte pribor koji je namijenjen samo BG hrani. Buffet ponuda glutenske hrane i bezglutenskih jela u istoj prostoriji nije prihvatljiva. Prilikom transporta spremnici s BG hranom moraju biti čvrsto zatvoreni, jasno označeni i odvojeni od spremnika s glutenskom hranom.

### ZAPOSLENICI (OSOBLJE):

Prije početka pripreme BG jela, osoblje treba odjenuti čistu zaštitnu odjeću i oprati ruke. Protokoli i propisi moraju biti dostupni u pisanom obliku. Improvizacija i zamjena sastojaka (čak i samo zamjena robne marke) nije dopuštena prije ponovne provjere svakog sastojka zbog mogućeg sadržavanja glutena. Obvezno je poučavanje novog osoblja i povremeno osvježavanje znanja svih zaposlenika, od nabave do posluživanja.

### NADZOR:

Ako je moguće, adekvatnost čišćenja radnih površina, pribora i opreme za kuhanje treba provjeravati prikladnim brzim testovima (brisevima) kojima se lako i brzo otkriva prisutnost glutena. Preporuča se redovito provjeravanje adekvatnosti pripreme jela uzimanjem uzoraka hrane. Uzorke valja uzeti u redovitim radnim uvjetima i podvrgnuti analizi na glutenske sastojke.

**Preporuča se integriranje svih ključnih stavki i mjera opreza koje su ovdje navedene u već postojeći HACCP (proces analize opasnosti i kritičnih kontrolnih točaka) sustav. Primjer dobre prakse iz DBZ (Dječja bolnica Zagreb) može vam poslužiti kao primjer (vidi poglavlje "Primjeri dobre prakse").**

### Nepretpakirana hrana

Nepretpakirana hrana je hrana koja se stavlja na tržište u nepretpakiranom obliku ili koja se pakira na prodajnom mjestu na zahtjev potrošača ili koja je pretpakirana za izravnu prodaju ili koja se na prodajnom mjestu nudi za neposrednu konzumaciju. Primjeri su obroci koji se poslužuju u restoranima, hrana koja se prodaje u pekarnicama i slastičarnicama, pripremljena hrana koja se dostavlja potrošaču na kućnu adresu, hrana koja se pakira u minimalno zaštitno pakiranje na istom mjestu na kojem se i prodaje (npr. kruh,

# Razumijevanje označavanja hrane

**Uredba (EU) br. 1169/2011 o informiranju potrošača o hrani. U ovoj je Uredbi navedeno 14 najčešćih uzročnika alergija ili intolerancija na hranu. Uredbom je propisano da se za svu hranu, i zapakiranu (pretpakiranu) i nezapakiranu (nepretpakiranu), potrošaču obavezno moraju dati informacije o prisutnosti svakoga od ovih 14 sastojaka koji uzrokuju alergije ili intolerancije. Među njima je i gluten te žitarice koje sadržavaju gluten.**

## Čokoladni keksi

NUTRITIVNE INFORMACIJE		
	Per 100 g	Per Piece (25 g)
<b>Energija kJ/kcal</b>	2123 kJ (508 kCal)	531 kJ (127 kCal)
<b>Masnoće;</b>	26 g	7 g
<b>Od toga zasićene</b>	14 g	4 g
<b>Ugjikohidrati;</b>	61 g	15 g
<b>Od toga šećeri</b>	39 g	10 g
<b>Bjelančevine</b>	5,9 g	2 g
<b>Sol</b>	0,57 g	0,14 g

**SAVJET O ALERGIJI**

Za alergene, uključujući žitarice koje sadrže gluten, pogledajte sastojke koji su napisani polumasnim slovima (bold).

**SASTAV**

Šećer, **pšenično brašno**, punomasno čokoladno mlijeko, tamna čokolada, palmino ulje, kakao, kakao maslac, mlijeko u prahu, **lecitin (soja)**, natrijev karbonat, difosfat, sol, jaja

Ovdje svi značajni alergeni, uključujući žitarice koje sadrže gluten, moraju biti napisani i istaknuti.

Imajte na umu da sve žitarice koje sadrže gluten moraju biti jasno deklarirane (ne samo gluten sam po sebi). Stoga morate znati koje žitarice sadrže gluten.

Alergeni ne smiju biti skriveni u obliku brojeva. Ako aditivi sadrže gluten, moraju biti istaknuti jednako kao i glavni sastojci.

To je informacija koju proizvođač daje dobrovoljno. „Može sadržavati“ druga je dobrovoljna deklaracija koja se koristi. Ako proizvod sadrži i samo jedan sastojak, može biti napisano „sadrži gluten“.

peciva, naresci, kolači ili sendviči) ili pića koja se poslužuju natočena u čaše ili šalice.

Kada je riječ o sastojcima koji uzrokuju alergije ili intolerancije, za nepretpakiranu hranu vrijedi isto što i za pretpakiranu: informacije o prisutnosti tih sastojaka obavezno se moraju dati potrošaču. Budući da za većinu nepretpakirane hrane nije propisana obveza navođenja popisa sastojaka, informacije se u tom slučaju navode na način da se navede riječ „sadrži“ nakon koje slijede nazivi prisutnih alergena, npr. sadrži: pšenicu, ječam, soju i jaja.

### Gdje se mogu nalaziti informacije o alergenima u nepretpakiranoj hrani?

Informacije o alergenima moraju na prodajnom mjestu biti istaknute u blizini hrane na koju se odnose (ili na ambalaži ako se hrana na prodajnom mjestu drži u njoj), i to u pisanom obliku, lako uočljive i jasno čitljive. Na primjer, mogu se nalaziti na etiketama u blizini hrane na koju se odnose, u katalogima, knjižicama, jelovnicima, na tablama, pločama, elektroničkim uređajima i sl.

### Komunicirajte s gostima! Obavezno je podijeliti ispravne informacije o hrani!

Iznimno, informacije o alergenima mogu se pružiti i na drugačiji način, uključujući i usmenu komunikaciju. Ovo je slučaj kada trgovac ili proizvođač nema mogućnost na prodajnom mjestu smjestiti informacije na etiketi hrane ili u blizini hrane. U takvoj situaciji informacije mogu biti smještene na drugom mjestu u objektu, ali je obavezno postaviti lako uočljivu, jasno čitljivu obavijest koja će uputiti kupca do mjesta gdje se te informacije nalaze.

Druga mogućnost je da se na vidljivom mjestu postavi obavijest kojom se potrošači pozivaju da se za informacije o prisutnosti alergena obrate osoblju. Osoblje u tom slučaju ne smije na upit potrošača nagađati niti odgovarati „napamet“, već mora provjeriti informaciju o prisutnosti alergena u dokumentiranoj evidenciji.

Navedena evidencija može biti u pisanom ili u elektroničkom obliku te mora biti dostupna potrošaču na zahtjev.

Na primjer, u jelovniku ili na posteru u ugostiteljskom objektu može se nalaziti obavijest: „Za informacije o prisutnosti tvari ili proizvoda koji uzrokuju alergije ili intolerancije u hrani koju konzumirate, slobodno se obratite našem osoblju koje će Vam rado pomoći“. Pravo je gosta tražiti te informacije, a osoblje, uvidom u dokumentiranu evidenciju s informacijama o prisutnosti alergena, mora dati potrebne informacije i pokazati dokumentaciju ukoliko gost to zatraži.

### Nenamjerna kontaminacija/križno onečišćenje glutenom

Poslovni subjekti dužni su u okviru svojih preventivnih postupaka uzeti u obzir mogućnost križne kontaminacije hrane (prijenos neke štetne tvari s jedne hrane na drugu). Stoga svi zaposlenici koji rade s hranom trebaju biti upoznati s internim procedurama kontrole alergena. Ako subjekt ne može izbjeći križnu kontaminaciju određenim alergenom, morao bi informirati kupca da mu ne može osigurati proizvod bez alergena!

### Druge tvrdnje o glutenu su zabranjene!

Budući da Uredba (EU) br. 828/2014 propisuje točan tekst izjava o odsutnosti i smanjenoj prisutnosti glutena u hrani: „Bez glutena“ i „Vrlo mali sadržaj glutena“, proizvođači izjave o odsutnosti glutena smiju navesti isključivo tim riječima. Na taj način, korištenjem jasno propisanih navoda „bez glutena“ ili „vrlo mali sadržaj glutena“, omogućuje se potrošačima da točno znaju što koja izjava znači i koja je maksimalna količina glutena u tom proizvodu. Nisu dozvoljene proizvođačeve vlastite verzije izjava, npr. „Bez sastojaka koji sadrže gluten“, „Sastojci prirodno ne sadrže gluten“ ili druge slične izjave.

**Vodite računa da osobe s celijakijom smiju konzumirati isključivo hranu bez glutena!**

## Recepti

U dijelu koji slijedi možete pronaći primjere i najlakše načine pripreme bezglutenske hrane.



# Riža s povrćem i mesom u umaku



## Priprema

Skuhajte rižu u slanoj vodi. Operite i nasjeckajte cvjetaču, brokulu i crvenu papriku. Ogulite mrkvu i nasjeckajte po želji. Skuhajte cvjetaču, brokulu i mrkvu u slanoj vodi. U posebnoj tavi zagrijte ulje i luk dok ne dobije zlatno smeđu boju. Dodajte crvenu papriku, kuhano povrće i začine. Pirjajte oko 5 minuta i dodajte kuhanu rižu. Sve zajedno pirjajte još 5 minuta.

Operite odreske pod mlazom vode i posušite s obje strane. Začinite solju i paprom. Operite luk pod tekućom vodom i sitno ga nasjeckajte. Zagrijte ulje na tavi i pržite odreske s obje strane. Maknite gotove odreske na tanjur i poklopite ih poklopcem.

Na tavu dodajte luk i pržite ga na laganoj vatri dok ne dobije zlatno smeđu boju. Dodajte sol i bezglutenske začine. Kad umak zakuha, dodajte odreske. Pokrijte i pirjajte oko 30 minuta.



## Nutritivna vrijednost

nutritivna vrijednost /100 g	kcal	ugljikohidrati	masti	bjelančevine
Riža s povrćem	180	40 g	1 g	4 g
Meso u umaku	115	2 g	6 g	12 g



## Sastojci



### RIŽA S POVRĆEM

- 200 g riže
- 2 mrkve
- 1 mala crvena paprika
- ¼ glavice cvjetače
- ¼ glavica brokule
- sol
- papar (ukoliko nemate deklarirani, preskočite)
- svježi bosiljak
- svježi peršin

### MESO U UMAKU

- 4 goveđa odreska
- 2 žličice ulja
- 1 velika glavica luka
- sol
- 150 ml temeljca, goveđi, pileći, povrtni (ukoliko nemate deklarirani, zamijenite vodom)
- papar (ukoliko nemate deklarirani, preskočite)



Temeljito očistite radnu površinu i provjerite je li sav kuhinjski pribor čist za daljnju uporabu. Koristite svježe opranu pregaču, temeljito operite ruke i pripremite čiste kuhinjske krpe ili ubruse. Bezglutenski obrok mora biti pripremljen na odgovarajućoj udaljenosti od ostalih glutenskih obroka, kako bi spriječili potencijalnu kontaminaciju.

**RIŽA:** prirodno je bez glutena, no postoji mogućnost kontaminacije tijekom procesa pakiranja. Nekuhanu rižu operite u cjedilu pod mlazom tekuće vode – prije upotrebe provjerite je li cjedilo čisto.

**LUK:** koristite svježi luk, jer kupovni, prethodno prženi luk obično sadrži brašno i gluten. Isperite ga dobro pod mlazom vode i nasjeckajte ga čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci.

**CRVENA PAPIRIKA, MRKVA, CVJETAČA I BROKULA:** koristite svježe povrće, operite ga pod mlazom vode i nasjeckajte ga čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci za rezanje. Smrznuto, ukiseljeno, sušeno, narezano, pasirano povrće predstavlja rizik. Ukoliko koristite bilo kakvo prerađeno povrće, obavezno od dobavljača zatražite dokumentaciju da proizvodi ne sadrže gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća.

**SALT:** prirodno je bez glutena, ali pazite da koristite čistu nekontaminiranu sol (npr. otvorite novo pakiranje). Pazite – u kuhinji se često ista žlica koristi za grabljenje soli i brašna.

**PERŠIN I BOSILJAK:** koristite svježe začinsko bilje, operite ga pod mlazom vode, osušite papirnatim ručnikom i izrežite čistim nožem. Ako nemate svo svježe začinsko bilje, upotrijebite ono koje imate.

**PAPAR:** prirodno je bez glutena, no postoji rizik kontaminacije tijekom mljevenja ili pakiranja, od dobavljača morate pribaviti dokumentaciju iz koje proizlazi da njihovi proizvodi ne sadrže gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća.

**BIFTEK:** meso je prirodno bez glutena, no postoji rizik kontaminacije prilikom pripreme. Meso dobro operite pod mlazom tekuće vode i osušite ga čistim papirnatim ručnikom. Narežite ga na odreske čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci.

**TEMELJAC:** industrijski pripremljeni temeljci, kocke ili koncentri su prerađeni proizvodi i predstavljaju veći rizik od temeljca za juhu pripremljenog od svježeg mesa i/ili povrća. Ukoliko koristite industrijski pripremljen temeljac, trebate zatražiti dokumentaciju od dobavljača da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća. Ako koristite svježe meso i/ili povrće, dobro ga operite pod mlazom tekuće vode i nasjeckajte ga čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci. Ovako pripremljen temeljac za juhu može se zamrznuti u čistim označenim posudama. Ako nemate odgovarajuću bazu temeljca, umjesto nje upotrijebite vodu.

**ULJE:** biljna ulja su prirodno bez glutena. Koristite jednostavna ulja, bez dodanih začina i/ili začinskog bilja.

# Ražnjići s prženim krumpirom i salatom od krastavca



## Priprema

Meso operite i narežite na 3-4 cm velike komade. Operite, osušite i nasjeckajte češnjak, peršin i origano. U velikoj posudi pomiješajte jogurt, limunov sok, nasjeckano začinsko bilje, češnjak, sol i papar. U pripremljeni umak umiješajte meso, poklopite posudu i marinirajte oko 1 sat. Nanižite meso na jednokratne drvene štapiće. U tavi zagrijte ulje i dodajte ražnjiće.

Ogulite, izrežite i pržite krumpir u dubokoj tavi.

Ogulite krastavac, prepolovite ga, žlicom izdubite sjemenke, narežite na tanke kolutiće. Ogulite, operite i sitno nasjeckajte češnjak. Operite mentu i nasjeckajte listove. Sve sastojke pomiješajte s paprom i soli. Dodajte limunov sok, maslinovo ulje, jogurt i nasjeckanu mentu. Stavite u hladnjak na pola sata da se ohladi.



## Nutritivna vrijednost

nutritivna vrijednost /100 g	kcal	ugljikohidrati	masti	bjelančevine
Ražnjići	93	1,2 g	1,7 g	18 g
Prženi krumpir	300	41 g	15 g	3,4 g
Salata od krastavca s jogurtom	28	2,8 g	1,4 g	1,1 g



## Sastojci



### RAŽNJIĆI

- 700 g pileatine ili puretine
- 200 g običnog jogurta (prirodni jogurt bez aditiva)
- 1 svežanj origana
- 2 svežnja peršina
- 2 režnja češnjaka
- 2 žličice soka od limuna
- sol, papar (ukoliko nemate deklarirani, preskočite)
- ulje za prženje

### PRŽENI KRUMPIR

- 5 većih krumpira
- ulje za prženje

### SALATA OD KRASTAVCA S JOGURTOM

- 4 krastavca
- 1 režanj češnjaka
- 200 g običnog jogurta (prirodni jogurt bez aditiva)
- sol
- papar (ukoliko nemate deklarirani, preskočite)
- 1 žličica soka od limuna
- nekoliko listova mente



Temeljito očistite radnu površinu i provjerite je li sav kuhinjski pribor čist za daljnju uporabu. Koristite svježe opranu pregaču, temeljito operite ruke i pripremite čiste kuhinjske krpe ili ubruse. Bezglutenski obrok mora biti pripremljen na odgovarajućoj udaljenosti od ostalih glutenskih obroka kako bi spriječili potencijalnu kontaminaciju. Rizik od kontaminacije predstavljaju roštilj na kojem se griju lepinje ili pripremaju jela koja sadrže škrob ili mrvice, te friteze, pećnice i već iskorišteno ulje za pečenje. Stoga meso i krumpir treba pržiti u čistoj tavi koja sadrži svježe ulje.

**MESO:** meso je prirodno bez glutena, no postoji rizik kontaminacije prilikom pripreme, stoga ražnjiće pripremamo sami. Meso narežite čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci i komadiće nabolite na jednokratne drvene štapiće.

**PRIRODNI JOGURT:** prirodni jogurt bez aditiva je prirodno bez glutena i ne predstavlja opasnost od kontaminacije.

**ULJE:** biljna ulja su prirodno bez glutena. Koristite jednostavna ulja, bez dodanih začina i/ili začinskog bilja.

**ORIGANO, PERŠIN, MENTA:** koristite svježe začinsko bilje, operite ga pod mlazom tekuće vode, osušite papirnatim ručnikom i nasjeckajte čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci.

**PAPAR:** papar je prirodno bez glutena, ali postoji opasnost od kontaminacije tijekom mljevenja ili pakiranja, od dobavljača morate pribaviti dokumentaciju koja pokazuje da njihovi proizvodi ne sadrže gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća.

**ČEŠNJAK:** koristite svježi češnjak jer suhi mljeveni češnjak može sadržavati gluten. Svježi češnjak treba oprati pod mlazom vode i nasjeckati ga čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci.

**LIMUNOV SOK:** iscijedite sok svježeg limuna. Ako koristite industrijski pripremljeni sok ili koncentrate morate od dobavljača pribaviti dokumentaciju da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća.

**SOL:** prirodno je bez glutena, ali pazite da koristite čistu nekontaminiranu sol (npr. otvorite novo pakiranje). Pazite – u kuhinji se često ista žlica koristi za grabljenje soli i brašna.

**KRUMPIR:** koristite svježi krumpir, ogulite ga, operite pod mlazom vode i izrežite čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci. Smrznuti unaprijed pripremljeni krumpir može sadržavati gluten. Ako se koristi, morate pribaviti dokumentaciju od dobavljača da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća.

**KRASTAVCI:** upotrijebite svježe krastavce, operite ih pod mlazom vode i izrežite ih čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci.

# Riba i blitva s krumpirima



## Priprema

Operite ribu pod vodom, osušite kuhinjskim papirom i posolite. Punitu ribu maslacem, češnjakom i peršinom. Zagrijte ulje u tavi i pržite ribu s obje strane dok ne bude gotova.

Ogulite krumpir i izrežite na kockice. Kuhajte u slanoj vodi dok ne omekša. Procijedite vodu i ostavite na toplom.

Operite blitvu pod vodom. Ako su listovi veliki i imaju debele stabljike izrežite ih i kuhajte ih zasebno. Ako je blitva mlada samo je blanširajte ili kratko kuhajte u malo vode i procijedite. Kuhajte stabljike blitve nekoliko minuta, a mekane listove dodajte na samom kraju kuhanja kako biste ih samo blanširali.

Pomiješajte blitvu i krumpir, dodajte sitno sjeckani češnjak, sol, papar i maslinovo ulje i miješajte dok krumpir ne bude na pola izlomljen. Ako želite manje gust prilog, zalijte s malo vode u kojoj se blitva kuhala.



## Nutritivna vrijednost

nutritivna vrijednost /100 g	kcal	ugljikohidrati	masti	bjelančevine
Riba	120	0 g	5 g	19 g
Blitva i krumpir	80	11,5 g	2,7 g	2,5 g



## Sastojci

- 4 pastirve ili druge ribe po izboru
- sol
- češnjak
- peršin
- maslac
- maslinovo ulje
- 8 krumpira srednje veličine
- 800g blitve



Očistite kuhinjske radne površine i pripazite da je sav kuhinjski pribor čist. Koristite čistu pregaču, operite ruke i pripremite čiste kuhinjske krpe. Bezglutenski obrok se mora pripremiti u prikladnoj udaljenosti od ostalih jela kako bi se spriječila moguća kontaminacija. Koristite svježe ulje i čistu tavu za prženje ribe. Već korišteno ulje ili korištene friteze nisu prikladne za pripremu bezglutenskog obroka.

**RIBA:** riba je prirodno bezglutenska namirnica. Koristite svježiju ribu jer kod smrznute ribe ili pakirane ribe postoji mogućnost da je došlo do kontaminacije zbog aditiva koje sadrže gluten. Perite ribu pod mlazom vode i osušite kuhinjskim papirom. Ako koristite smrznutu ribu, morate ishoditi dokumentaciju dobavljača da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) i da kontaminacija nije moguća.

**SOL:** Sol je prirodno bezglutenska namirnica, ali pripazite da koristite čistu, nekontaminiranu sol (npr. otvorite novo pakiranje). Budite oprezni – u kuhinji se ista žlica često koristi za vađenje soli i brašna.

**ČEŠNJAK:** koristite svjež češnjak, ogulite ga i operite pod mlazom vode. Sjeckajte ga na čistoj plastičnoj dasci i čistim nožem. Sušeni, mljeveni češnjak može bit kontaminiran glutenom prilikom obrade. Ako koristite sušeni mljeveni češnjak, morate ishoditi

dokumentaciju dobavljača da proizvod ne sadrži gluten (čak i u tragovima) i da kontaminacija nije moguća.

**PERŠIN:** Koristite svjež peršin. Operite ga pod mlazom vode i osušite kuhinjskim papirom. Sjeckajte ga na čistoj plastičnoj dasci i čistim nožem.

**MASLAC:** Prirodni maslac bez aditiva je prirodno bez glutena.

**MASLINOVO ULJE:** Ovaj proizvod je prirodno bez glutena.

**KRUMPIR I BLITVA:** Koristite svježije krumpire i blitvu, operite ih pod mlazom vode i režite na čistoj plastičnoj dasci i čistim nožem. Smrznuto, sušeno, već izrezano i stisnuto povrće predstavlja veći rizik za kontaminaciju od svježeg povrća. Ako koristite samo industrijski prerađeno povrće morate ishoditi dokumentaciju dobavljača da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) i da kontaminacija nije moguća.

# Štrudla od jabuke



## Priprema

Pomiješajte vodu, maslinovo ulje i sol. Dodajte brašno i dobro izmijesite. Tijesto možete mijesiti rukom ili kuhinjskim uređajem. Ako mijesite rukom, tijesto položite na dobro očišćenu i pobrašnjenu podlogu (koristite samo bezglutensko brašno s deklaracijom!) i mijesite dobrih 10 minuta ili dok tijesto ne postane homogeno i podatno. Razvijte tanko tijesto u pravokutni oblik i ravnomjerno nanesite smjesu od jabuka. Savijte u savijaču i stavite na tepsiju za pečenje. Pecite na 40 minuta na 175 ° C. Ostavite na tepsiji dok se ohladi i bude mlako. Posipajte šećerom u prahu prije serviranja.



## Nutritivna vrijednost

nutritivna vrijednost /100 g	kcal	ugljikohidrati	masti	bjelančevine
Apple strudel	120	24 g	2 g	1 g



## Sastojci

### TIJESTO

- 0.5 kg brašna SCHAR mix B,
- 450 ml vode
- 50 g maslinovog ulja
- prstohvat soli

### PUNJENJE OD JABUKA

- 2 kg jabuka
- 30 g kristal šećera
- 15 g svježe cijeđenog soka limuna
- 1 paket (10 g) vanilin šećera
- Cimet po ukusu



Temeljito očistite radne površine. Provjerite kuhinjski pribor i budite sigurni da je čist. Koristite čistu pregaču, operite ruke i pripremite čiste kuhinjske krpe i stolnjake. Radne površine, kuhinjski uređaji, valjci, tepsije za pečenje i pećnica predstavljaju rizik od kontaminacije. Ako nemate posebnu kuhinjsku površinu za pripremu bezglutenskih obroka gdje možete mijesiti tijesto, koristite veliku, čistu dasku koju koristite samo za bezglutensko tijesto. Dasku čuvajte na odvojenom mjestu gdje ne može doći do kontaminacije dok je ne koristite. Kuhinjski uređaj koji ćete koristiti treba biti isključivo za bezglutenske namirnice, u protivnom tijesto trebate mijesiti rukom. Valjak trebate koristiti samo za bezglutensko tijesto. Kad god je moguće koristite posebnu tepsiju za pečenje samo za bezglutenske namirnice. Ako nemate posebnu tepsiju, temeljito provjerite da je čista i da nema pukotina, ogrebotina i ureza gdje bi ostaci hrane koja sadrži gluten mogu ostati neprimijećeni i zalijepljeni. Obložite papirom za pečenje. Ako nemate zasebnu pećnicu koja se koristi samo za bezglutensku hranu, isključite funkciju ventilatora prije nego što pečete bezglutensko tijesto i pecite na najvišoj razini.

**BRAŠNO:** Brašno je visoko rizičan proizvod. Obavezno je korištenje brašna koje je izričito deklarirano kao bez glutena. Od dobavljača tražite dokumentaciju proizvođača ili izvještaj ili certifikat koji potvrđuje da je proizvod bez glutena. Ako kupujete brašno u supermarketima, birajte proizvode na kojima je naznačeno „gluten free“ ili znak s prekrštenim klasom. Provjerite da proizvod ne sadrži bezglutensku zob obzirom da neki oboljeli od celijakije jednako reagiraju na bezglutensku zob kao i na zob koja sadrži gluten.

**MASLINOVO ULJE:** Biljna ulja su prirodno bez glutena.

**SOL I ŠEĆER:** Sol i šećer su prirodno bezglutenske namirnice ali budite oprezni i koristite nekontaminiranu sol i šećer (npr. otvorite novo pakiranje) jer se u kuhinji često koristi ista žlica za sol/šećer i brašno.

**JABUKE:** Koristite svježe voće koje je prirodno bez glutena. Operite pod mlazom vode, ogulite i izrežite na čistoj dasci koristeći čist nož. Naribajte jabuke na detaljno opranom ribežu koji ne koristite za namirnice koje sadrže gluten (trebate imati ribež isključivo za beglutenske namirnice). Smrznuto, konzervirano, sušeno, rezano i stisnuto voće predstavlja veći rizik od svježeg. Ako koristite industrijski prerađeno (npr. Smrznuto ili konzervirano) voće tražite

od dobavljača dokumentaciju koja potvrđuje da proizvod ne sadrži gluten (čak i u tragovima) i da kontaminacija nije moguća.

**SOK OD LIMUNA:** Iscijedite svježi sok od svježih limuna. Ako koristite industrijski pripremljeni sok ili koncentrat tražite od dobavljača dokumentaciju koja potvrđuje da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) i da kontaminacija nije moguća.

**VANILIN ŠEĆER:** Aromatizirani šećeri (vanilin ili rum) i arome u obliku praha ili tekućine predstavljaju rizik jer prilikom proizvodnje i pakiranja može doći do kontaminacije. Tražite od dobavljača dokumentaciju koja potvrđuje da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) i da kontaminacija nije moguća. Ako kupujete u supermarketima, birajte proizvode koji su označeni s "gluten-free". Također možete sami napraviti vanilin šećer. Pod mlazom vode operite mahunu vanilije koja je prirodno bez glutena, osušite kuhinjskim papirom, prepolovite i stavite u čistu staklenku zajedno sa šećerom i čekajte da šećer apsorbira arome.

**CIMET:** Cimet je prirodno bez glutena, ali postoji opasnost od kontaminacije prilikom pakiranja. Tražite od dobavljača dokumentaciju koja potvrđuje da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) i da kontaminacija nije moguća.

# Voćna salata sa šlagom



## Priprema

Voće ogulite, narežite na komadiće i zasladite. Umutite vrhnje te ga dodajte voću neposredno prije posluživanja.

Po želji: voćnoj salati možete dodati i kuglicu GF sladoleda. Obavezno koristite provjereni GF sladoled!



## Sastojci

- koristite bilo koje svježe, sezonsko voće (jabuke, trešnje, kruške, jagode, banane, naranče...)
- prirodno vrhnje za šlag (bez aditiva)
- šećer



## Nutritivna vrijednost

nutritivna vrijednost /100 g	kcal	ugljikohidrati	masti	bjelančevine
	125	23,5 g	3,4 g	1,5 g

**Temeljito očistite radne površine i provjerite je li sav kuhinjski pribor čist. Koristite svježe opranu pregaču, operite ruke i pripremite čiste kuhinjske krpe ili ubruse. Budite sigurni da je ručni mikser, koji ćete koristiti za šlag, potpuno čist.**

**ŠLAG KREMA:** prirodni šlag bez aditiva prirodno je bez glutena i ne predstavlja opasnost. Ako koristite šlag s aditivima ili aerosolni šlag koji sadrži razne aditive, morate od dobavljača tražiti dokumentaciju da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća.

**VOĆE:** koristite svježe voće koje je prirodno bez glutena. Operite ga pod mlazom vode, ogulite ga i izrežite čistim nožem na čistoj plastičnoj dasci. Smrznuto, ukiseljeno, sušeno, narezano i pasirano voće predstavlja veći rizik od svježeg. Ako koristite bilo koje prerađeno (npr. smrznuto, ukiseljeno) voće, zatražite dokumentaciju od dobavljača da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća.

**ŠEĆER:** šećer je prirodno bez glutena, ali pazite da koristite čisti nekontaminirani šećer (npr. otvorite novo pakiranje). Pazite – u kuhinji se često ista žlica koristi za grabljenje šećera i brašna.

**SLADOLED:** sladoled je prerađeni mliječni proizvod koji može sadržavati gluten. Može se koristiti samo ako možete dobiti dokumentaciju proizvođača da proizvod ne sadrži gluten (čak ni u tragovima) te da kontaminacija nije moguća. Ako ga kupujete u maloprodaji odaberite onaj koji ima oznaku "bez glutena".

# Dobre prakse

**Pristup bezglutenskoj hrani i obrocima koji zadovoljavaju te kriterije može biti posebno težak za oboljele od celijakije u ustanovama kao što su bolnice, škole, vrtići ili jaslice, ali i tijekom druženja ili putovanja, u hotelima ili restoranima. Evo nekoliko primjera dobre prakse koji će vas, nadamo se, potaknuti na potrebne promjene kako bi postali još jedan primjer dobre prakse.**

## RESTORANI

### Bezglutenski restoran Cojzla (Slovenija, Ljubljana)

**Cojzla je mjesto gdje oboljeli od celijakije i svi oni koji su na strogoj bezglutenskoj prehrani mogu bez ikakvog straha uživati u sigurnoj i kvalitetnoj bezglutenskoj hrani.**

Cojzla je prvi 100% bezglutenski restoran u Sloveniji. Igor Mihelič, vlasnik i glavni chef restorana Cojzla, suočio se sa svijetom bezglutenske prehrane kada je jednom članu obitelji dijagnosticirana celijakija. Za ugostitelja, po obrazovanju i srcem, s dugogodišnjim iskustvom u vrhunskim restoranima, pa i onima s Michelinovom zvjezdicom, otvaranje bezglutenskog bistroa bio je prirodan iskorak, a tako je nastala Cojzla. Cojzla je mjesto gdje oboljeli od celijakije i svi oni koji su na strogoj bezglutenskoj prehrani mogu bez ikakvog straha uživati u sigurnoj i kvalitetnoj bezglutenskoj hrani.

Bistro Cojzla u BTC Ljubljana, spoj je nostalgčnih, gotovo zaboravljenih načina pripreme jela i modernog mentaliteta i tehnika pripreme hrane. Recepti su kreirani promišljeno i uz pomoć svakog susretljivog gosta. U Cojzli su dostupna razna jela bez glutena, od 100% heljdinih rezanaca do falafela "kuhanog na pari", umotanog u fermentiranu heljдинu palačinku.

Postoji i dosta različitih opcija za one koji žele trendi burger. Cojzla tim je uvijek u potrazi za novim i uzbudljivim jelima. Među prvim izazovima bila je pita od jabuka bez dodanog šećera, nešto kasnije fermentirane 100% heljdine palačinke s mozzarellom i povrćem, zatim crvena leća s chia sjemenkama i psylliumom, te ne tako davno unikatne štruce kruha s kvascem i talogom –





## Bezglutenski restoran Maša (Srbija, Beograd)

### Kako hrana bez glutena može biti i sigurna i privlačna.

Restoran MAŠA osnovan je prije skoro pet godina u Beogradu, a ideja o otvaranju potekla je iz osobnih potreba vlasnika i vlastitog iskustva s celijakijom.

Surova stvarnost da se ne može ući u pekaru, restoran ili neki od poznatih lanaca brze hrane i pojesti obrok koji ne sadrži gluten, značajno komplicira i ograničava svakodnevnicu. Vodila nas je želja da nekima olakšamo, a drugima približimo bezglutensku prehranu, pa smo kreirali koncept restorana koji u strogo kontroliranom okruženju posluhuje bezglutenska jela pripremljena od kvalitetnih namirnica. Najveći izazov s kojim smo se suočili na samom početku bilo je prevladavanje predrasuda o bezglutenskoj hrani i činjenici da takva prehrana ne podrazumijeva odustajanje od sigurnih i ukusnih obroka.

**Naša misija je bila upoznati ljude s činjenicom da su svi omiljeni i poznati specijaliteti iznenađujuće dobrog okusa i ako su pripremljeni od bezglutenskih namirnica.** Restoran MAŠA jedini je 100% bezglutenski restoran u našoj zemlji.

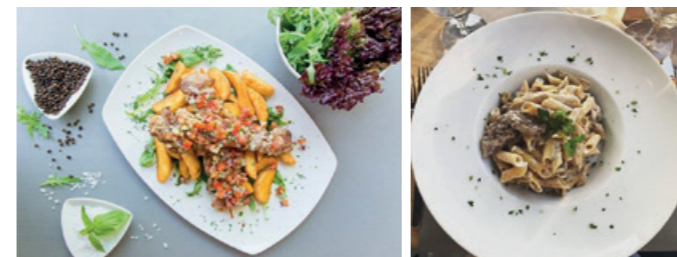
Već pet godina otkako je otvoren, s ponosom ističemo da smo postali nezaobilazno mjesto za celijakičare, ali i za prave hedoniste koji jednostavno uživaju u izvrsnoj hrani. Osim slanih specijaliteta, postali smo prepoznatljiv i po bezglutenskim slasticama koje osvajaju na prvi zalogaj. Pozitivni komentari na društvenim mrežama i odlična ukupna ocjena na Googleu pokazuju da je ovakav koncept restorana bio potreban. To je također jedan od pokazatelja da je ovo što radimo dobro, a vjerujemo da smo pridonijeli i boljoj kvaliteti života osoba s celijakijom. Posebnu pozornost posvećujemo kontroli kvalitete i pažljivo biramo sastojke od kojih pripremamo naša jela. Stvorili smo nove pristupe i unaprijedili svoje kulinarsko znanje kako bi osobe s celijakijom bezbrižno uživale u omiljenim jelima. Stoga, svjesni važnosti postojanja ovakvog restorana, nastavljamo

ima čak i onih s čokoladom. Cojzla nudi gurmansko iskustvo za sve one koji iz raznih razloga ne smiju jesti gluten i za sve koji se usude probati nešto drugačije i ukusno.

Igor Mihelič, koji prati inovacije u području bezglutenskih proizvoda, dobro je upoznat sa zahtjevima bezglutenske prehrane i stalno se educira u tom području.

Svoju stručnost i vještine prenosi na zaposlenike koji uz njegovu praktičnu i teorijsku podršku uče i proširuju svoja znanja. Svoje iskustvo i primjere dobre prakse uvijek su spremni podijeliti s drugim profesionalcima koji su u situaciji da pripremaju bezglutenski obrok. Glavna misija Cojzla tima je prenijeti mali dio svoje energije gostima kroz hranu. Također se brinu da posjet Cojzli celijakičarima bude ugodan, bezbrižan i pun dobrih okusa.

(Autori: Simona Kalšan Kildenfoss i Igor Mihelič)



predano raditi na održavanju visokih standarda kvalitete i poboljšanju naše ponude.

(Autorica teksta: Danka Drobnjak)

## Restoran bez glutena L'Amade - (Rumunjska, Bukurešt)

### Deserti bez glutena, prva franšiza bez glutena iz Rumunjske

Priča L'Amade – Deserti bez glutena započela je 2016. Početak je bio vrlo težak jer proizvođači i distributeri sirovina nisu poznavali pojam i značenje bezglutenske sirovine. Počeli smo samo s jednom vrstom brašna donesenom iz Mađarske i s tek nekoliko proizvoda, poput keksa i kolača. Ni prilagođavanje receptata nije bilo lako jer se, kao što znamo, bezglutensko brašno ponaša potpuno drugačije od pšeničnog.

Korak po korak, ustrajnošću i edukacijom naših dobavljača, uspjeli smo povećati asortiman proizvoda s kruhom, pizzama, pecivima, krafnama, kroasanima, čiji je okus bio posebno dobar, nadmašujući bezglutenske proizvode. Uspjeh receptata sastoji se od puno rada, mnogo neuspjeha, s puno bačene sirovine kao kolateralne štete.

Ujedno smo uspjeli pridobiti sve više dobavljača koji su činili sve da za nas pronađu bezglutenske sirovine, ali i sirovine bez mliječnih proteina ili tragova jaja; mnogi naši proizvodi

pripremljeni su tako da ih mogu sigurno konzumirati osobe s drugim alergijama i intolerancijama.

**Činjenica da je Rumunjska udruga za celijakiju (ARIG) bila uz nas od samog početka donijela nam je povjerenje celijakičara iz cijele zemlje. Zajedno smo na događajima i radionicama organiziranim tijekom godina donijeli puno veselja, posebno djeci.**

U ovih pet i pol godina naučili smo da možete raditi prekrasne stvari ako imate ljude uz sebe koji razumiju što znači "potreba", ali i kakvu strast i radost svojim radom možemo donijeti drugima. Sretni smo što smo prva slastičarnica bez glutena u Rumunjskoj, ali i što nas smatraju jednom od najboljih slastičarnica u Bukureštu, iako su naše slastice bez glutena.

L'Amade - deserti bez glutena prva je franšiza bez glutena u Rumunjskoj, koja trenutno ima jednu lokaciju u Bukureštu, jednu franšizu u Bacauu i jednu franšizu u Temišvaru.

(Autorica teksta: Daniela Alecse)





## Pizzeria Viitorului (Rumunjska, Bukurešt)

### Prva mješovita lokacija u Bukureštu

Zovem se Mihai i od 2016. godine imam pizzeriju u Bukureštu.

Imajući prekrasno iskustvo rada s bezglutenskom hranom u Italiji, 2018. godine dodala sam na jelovnik svoje pizzerije neke bezglutenske opcije. Kasnije sam počela surađivati s Udrugom za celijakiju u Rumunjskoj (ARIG) i od 2019. godine službeno imam prvi mješoviti lokal koji nudi hranu sa i bez glutena u Bukureštu, pridruživši se na taj način programu Eating Out.



Od samog početka imali smo zaseban prostor za pripremu bezglutenske pize i najstrože mjere za izbjegavanje kontaminacije. Pizzu bez glutena pripremala sam i još uvijek pripremam samo ja. Osoblje pizzerije je vrlo dobro educirano pa poslužujemo pizzu bez glutena u najsigurnijim uvjetima.

Suradnja s ARIG-om i njihovim „Eating Out“ programom povećala je moju vidljivost u zajednici celijakije u Bukureštu, ali i izvan grada, tako da sam za kratko vrijeme postala vrlo poznata zajednici.

Svih ovih godina naučila sam koliko je teško zadobiti povjerenje kupaca s celijakijom. Zato ja jedina radim pizzu bez glutena, a na to se i moji kupci oslanjaju.

**Tijekom pandemije, moji proizvodi bez glutena pomogli su mi preživjeti kada su mnogi drugi zatvorili tvrtke, velike i male restorane oko mene. Moji klijenti su me razumjeli i podržavali tijekom cijelog tog razdoblja, a njihove stalne narudžbe pize bez glutena omogućile su mi neophodan prihod da pizzeria ostane otvorena.**

Za osobe s celijakijom iznimno je važno znati da mogu imati sigurnu lokaciju gdje mogu uživati u jelu bez glutena sa svojim najdražima. Kada bi se svaki restoran potrudio da u svoj jelovnik uvrsti barem 2-3 sigurna jela bez glutena, osigurao bi novu kategoriju zahvalnih i željnih kupaca koji će ih podržati, što bi im moglo pomoći da prebrode ovo teško razdoblje.

Autor teksta: Mihai Sterie

## JASLICE I VRTIĆI (Bugarska, Varna)

### Uvod-Opis početne prakse

U gradu Varni u Bugarskoj poduzeti su koraci za procjenu situacije i provedbu potrebnih organizacijskih promjena kako bi se djeci koja pohađaju vrtiće i škole, u dobi od 1. do 7. godina, omogućila prehrane bez glutena i mlijeka.

Prije implementacije ove dobre prakse, jaslice i vrtići su se suočavali s nekoliko poteškoća u osiguravanju bezglutenskih obroka. Državno zakonodavstvo postoji već godinama. Prema tim propisima, jelovnik u dječjim ustanovama trebao je zadovoljiti zahtjeve dijetalne prehrane ovisno o bolesti djeteta. Međutim, taj zakon nije stupio na snagu.

Organizacijske poteškoće uključivale su osposobljavanje osoblja za zahtjevima i postupku pripreme specijalizirane hrane te obvezno izbjegavanje svake kontaminacije uz ispunjavanje prehranbenih potreba djece. Daljnje poteškoće bile su u tome

što pripremu obroka i hranjenje u dječjim vrtićima u gradu Varni obavljaju 2 različita općinska poduzeća čiji su se djelatnici morali posebno obrazovati.

Nabava prehranbenih proizvoda koji se koriste za dječje centre u Bugarskoj regulirana je javnom nabavom, a promjene ili dodavanje „specijalne hrane“ složene su i izazivaju velike poteškoće. Također, specijalizirana hrana bez glutena je skupa i zahtijeva dodatna financijska sredstva.

### Uključene strane

Aktivnosti na rješavanju ovih problema započele su 2014. godine kada je istraživanjem koje je provela općina Varna procijenjen broj djece s posebnim prehranbenim potrebama.

Organizirano je nekoliko radionica, diskusija i predavanja. Uključeni dionici bili su općina Varna, Bugarsko društvo za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (BULSPGHAN), Regionalna zdravstvena inspekcija, Sveučilišna bolnica St. Marina, Varna, Bugarska agencija za sigurnost hrane – regija Varna, organizacija pacijenata „Nacionalna Savez osoba s rijetkim bolestima“, te udruga "Celijakija", kao i vodeći pedijatri i nutricionisti te roditelji djece s posebnim prehranbenim potrebama. Uključene su i tvrtke koje se bave ishranom za jaslice i vrtiće.

### Postupak, promjene koje su napravljene

Potreba za propisima i protokolima dovela je do osnivanja povjerenstva za evaluaciju režima prehrane za djecu. Povjerenstvo koje se sastoji od nutricionista i pedijatrijskih subspecialista te zaposlenika općine Varna rezultiralo je stvaranjem nekoliko režima za osobe s posebnim prehranbenim potrebama, uključujući celijakiju. Posebne dječje jelovnike, kreirane za dodatne 2 godine, ocjenjivao je educirani nutricionist. Četiri režima prehrane uključivala su jelovnik bez glutena, jelovnik bez mlijeka, kombinirani režim bez mlijeka i glutena i jelovnik bez

svih glavnih alergena: glutena, mlijeka, ribe i jaja. Ovi će režimi prehrane biti dostupni od 04.01.2022. i za dojenčad i malu djecu koja ne pohađaju vrtiće u Varni.

Ta postignuća i svijest o posebnim prehranbenim potrebama djece doveli su do nekoliko praktičnih poboljšanja u jaslicama i vrtićima, uz postojeću korist.

Razvijena su interna pravila za tvrtke koje se bave prehranom i posebne upute za pripremu hrane. Deklariraju se potrebni proizvodi i provodi se individualna obuka osoblja od strane stručnjaka iz područja prehrane. Potrebni dijetetski proizvodi su uredno deklarirani, a tijekom pripreme se održava stroga higijena. Hrana se sprema i priprema korištenjem odvojenog posuđa i odvojenog kuhinjskog pribora kako bi se osigurala apsolutna odsutnost glutena u pojedinim jelima.

U Varni je uloženo mnogo truda kako bi se zadovoljile potrebe djece kojoj je potrebna bezglutenska prehrana. Uspostavljeni sustav dobro funkcionira i u službi je dječjih potreba. Djecu redovito prate medicinski stručnjaci, a interne potrebe i postignuća su u fazi stalne procjene.

### Zaključak/Naučene lekcije

Od same dostupnosti bezglutenskih obroka u dječjim vrtićima i jaslicama u Varni do uspješne implementacije, grad Varna sada može biti primjer dobre prakse. **Samo kontinuirani napor svih dionika omogućio je te promjene. Provedba učinkovitog umrežavanja, međusobno povezana komunikacija i organizacija sa svim partnerima, lekcije su naučene u ovom projektu.**

Ta postignuća mogu koristiti raznim institucijama diljem zemlje. Početkom 2021. godine organizirana je kantina (kuhinja) za pripremu hrane za djecu s alergijom na hranu i preosjetljivošću do 3 godine starosti, koja ne pohađaju jaslice. Financijski je pokrivena od strane Općine. Knjiga recepata je u izradi zbog dobre suradnje s Nacionalnim zavodom za javno zdravstvo.

## BOLNIČKA KUHINJA (Hrvatska, Klinika za dječje bolesti Zagreb)

### Implementacija i validacija HACCP protokola za pripremu bezglutenskih obroka u bolnici

#### Uvod

Priprema hrane u bolnicama jedan je od najzahtjevnijih proizvodnih procesa u bolničkom sektoru s obzirom na pacijente s posebnim prehrambenim potrebama kao što su intolerancija na hranu ili alergije. Za osobe oboljele od celijakije te poremećaja povezanih s glutenom kao što je alergija na pšenicu i osjetljivost na gluten doživotno pridržavanje dijete bez glutena (DBG) jedini je poznati način liječenja.

Provođenje DBG izuzetno je težak zadatak za osobe intolerantne na gluten s obzirom na prisutnost glutena u zapadnjačkoj prehrani. Kako bi izbjegli unos glutena, pojedinci mogu konzumirati hranu koja je prirodno bez glutena ili hranu s navodom "bez glutena" koji je prema Uredbi Europske komisije br. 828/2014 dopušteno navesti samo ako je sadržaj glutena u hrani kao gotovom proizvodu manji od 20 mg/kg (ppm). Prilikom rukovanja ili skladištenja u zajedničkim proizvodnim područjima gdje se nalazi i hrana s glutenom, ili nepravilnog pranja posuđa te neodgovarajuće procedure rada osoblja u kuhinjama može doći do križne kontaminacije hrane bez glutena. Svi subjekti u poslovanju s hranom - bilo proizvodnjom, obradom, pripremom, transportom ili prodajom istih - su zakonski obvezni provoditi HACCP sustav. U praksi, to znači da se za svaki radni proces u kojem se proizvodi, obrađuje, priprema, transportira, prodaje ili poslužuje hrana definiraju potencijalno rizične situacije te se dalje određuju načini kontrole u smislu dobre proizvođačke i higijenske prakse. Međutim, takva implementacija sama po sebi nije jamstvo da će institucionalna kuhinja ili ugostiteljski objekt proizvesti "sigurnu" hranu bez glutena.

U većini zemalja ne postoji dosljedan proces praćenja sadržaja

glutena u navodno bezglutenskoj hrani kako bi se zajamčila sigurnost proizvoda za osobe intolerantne na gluten. Također, ne postoji HACCP protokol za proizvodnju hrane bez glutena za bolničke kuhinjske sustave. Stoga je cilj ove studije bio izraditi, implementirati i validirati HACCP protokol za proizvodnju bezglutenskih obroka u bolničkoj kuhinji, koji uključuje stroge provjere sadržaja glutena.

#### Plan istraživanja

Istraživanje je provedeno u sustavu bolničke kuhinje, unutar Odjela za dijetetiku i prehranu Klinike za dječje bolesti Zagreb (KDBZ). Analiza uzoraka provedena je u Laboratoriju za kontrolu kvalitete hrane Prehrambeno biotehnološkog fakulteta, Sveučilišta u Zagrebu i referentnom laboratoriju za kemijsku analizu hrane Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar". Prva faza istraživanja uključivala je izradu i implementaciju HACCP protokola za proizvodnju bezglutenskih obroka koji bi bio dodatak verificiranom HACCP sustavu koji je na snazi u KDBZ od 2008. godine. Druga faza osmišljena je kao validacija protokola, odnosno utvrđivanje prihvatljivosti – pribavljanje dokaza da su elementi implementiranog HACCP protokola učinkoviti, a uključivala je analizu uzoraka hrane prije i nakon implementacije HACCP-a. Treća faza odnosila se na procjenu ukupne količine glutena koju pacijent unese u jednom danu konzumacijom bolničke dijete bez glutena pripremljene prema implementiranom HACCP protokolu.

#### HACCP protokol za pripremu hrane bez glutena

Formiran je HACCP tim na čelu s voditeljem, stručnjakom za sigurnost hrane, nutricionistom, dobavljačima, kuharima, medicinskim sestrama i još nekoliko stručnjaka. Tim je analizirao opasnosti od kontaminacije glutenom uz pomoć toka dijagrama proizvodnog procesa obroka (FAO, 1998) i HACCP smjernica za upravljanje proizvodnjom bezglutenskih proizvoda (AOECS, 2015), utvrdio je kritične kontrolne točke i kritične granice, postavio nadzor nad pripremom obroka i korektivne mjere. Izradile su

se evidencije HACCP protokola (pisana dokumentacija koja se odnosi na proizvodnju hrane bez glutena; to jest, postupci kojima se opisuje svaka faza manipulacije proizvoda od prijema sirovina do distribucije do krajnjeg potrošača, definirajući mjere koje se poduzimaju kako bi se izbjegla kontaminacija glutenom i operativne upute koje pokazuju kako učinkovito djelovati u svim situacijama opasnosti od kontaminacije glutenom) za proizvodnju bezglutenskih obroka te se provela edukacija i provjera znanja osoblja koje je uključeno u pripremu istih. HACCP protokol treba biti prilagođen sustavu, odnosno njegovoj veličini, rasporedu prostora, načinu pripreme i vrsti hrane te rasporedu rada u kuhinji.

#### Edukacija kuhinjskog osoblja

Svo kuhinjsko osoblje (njih 20), uključujući glavnog i pomoćnog kuhara, educirano je o HACCP protokolu i specifičnostima u vezi pripremi hrane bez glutena. Edukacija je obuhvatila osnovne informacije o glutenu, npr. što je gluten i skriveni izvori, označavanje hrane bez glutena i kako čitati deklaracije na hrani, skladištenje, pripremu i posluživanje hrane bez glutena i križnu kontaminaciju hrane. Nakon edukacije obavljene su pisane i praktične provjere. Pisana provjera uključivala je pitanja o glutenu i HACCP sustavu s naglaskom na pripremi hrane bez glutena, postupcima praćenja kritičnih kontrolnih točaka, korektivnim mjerama ako je praćenje pokazalo moguću kontaminaciju glutenom, odgovarajućoj odjeći tijekom pripreme hrane bez glutena i pranju opreme koja se koristi za pripremu hrane bez glutena. Od 20 zaposlenih, njih 18 je položilo pisani ispit. Uslijedila je praktična provjera u kojoj su glavni i pomoćni kuhari 3 dana pratili pripremu bezglutenske hrane, a 17 djelatnika je prošlo ovu provjeru.

#### Uzorkovanje

Uslijedila je studija s uzorkovanjem hrane prije i nakon implementacije HACCP protokola. Ukupno je analizirano 38 uzoraka u razdoblju od 12 mjeseci.

**Tablica 1.** Kritične kontrolne točke (KKT), obavezna praksa (OP) i najbolja praksa postupanja (NPP) u HACCP protokolu za pripremu hrane bez glutena

	KKT	OP	NPP
<b>1. Kontrola lanca nabave hrane</b>			
Certifikat analize hrane od dobavljača	+		
Deklaracije	+		
Alternativni dobavljač	+		
<b>2. Skladištenje</b>			
Prijem namirnica - kontrola pakiranja		+	
Točno predviđena mjesta za skladištenje sirovina	+		
Hermetički zatvorene kutije	+		
Originalna pakiranja	+		
Police rezervirane za proizvode bez glutena trebaju biti smještene iznad proizvoda koji sadrže gluten	+		
<b>3. Izbor recepata i sastojaka</b>			
Precizan i točan bezglutenski jelovnik		+	
Jasna i jedinstvena imena		+	
Recepti za sva jela bez glutena moraju biti dokumentirani		+	
Deklaracija svih sastojaka/namirnica provjerava se i u trenutku pripreme		+	
<b>4. Priprema obroka</b>			
Vrijeme i mjesto - priprema i raspoređivanje proizvodnje	+	+	
Oprema rezervirana samo za pripremu hrane bez glutena	+		
Posuđe i oprema	+		+
Ventilacija i klimatizacija		+	

	KKT	OP	NPP
<b>5. Označavanje i skladištenje konačnog proizvoda ili poluproizvoda</b>	+	+	
<b>6. Prijevoz i distribucija konačnog proizvoda</b>			
Higijena ruku prilikom transporta	+		
Distribucija (označavanje hrane bez glutena, hranu bez glutena potrebno je odvojiti fizičkom barijerom u spremnicima nepropusnog materijala od hrane s glutenom)		+	
<b>7. Osoblje, higijena i osposobljavanje</b>	+		
Dostupni posteri (smjernice) za pravilnu higijenu		+	
Kontinuirani program osposobljavanja			+
<b>8. Koordinator tima za kontrolu hrane bez glutena</b>			+
<b>9. Metode komuniciranja u kontroli hrane bez glutena</b>		+	
<b>10. Dokumentacija</b>		+	
<b>11. Postupanja u slučaju sumnje na kontaminaciju</b>			
Niti jedan sastojak kod kojeg postoji sumnja na kontaminaciju ne bi se smio dalje koristiti ili distribuirati	+		
Pritužba/ opoziv			+
<b>12. Analiza uzoraka</b>		+	

## Rezultati

Sadržaj glutena u svih 38 uzoraka hrane bio je ispod dozvoljene granice od 20 mg/kg definirane Uredbom Europske komisije. Najveće koncentracije glutena (>10 mg/kg) pronađene su u žitaricama i jelima na bazi žitarica: palenti, sirovoj riži i rižotu.

Ukupna količina glutena koju pacijent određene dobi unese u jednom danu konzumacijom bolničke dijeta bez glutena procijenjena je pomoću kompjuterskog izvještaja (pregledom normativa) i dobivenih vrijednosti analiziranih uzoraka hrane u referentnom laboratoriju (ELISA metodom). Dnevni unos glutena pacijenata iznosi između 3,22 i 6,64 mg/dan, dok literaturni podaci postavljaju sigurni dnevni prag unosa glutena < 10 mg.

## Zaključak

**Rezultati ovog istraživanja pokazali su učinkovitost HACCP sustava u pripremi DBG.**

**Postojeći HACCP sustav uz ispravnu provedbu implementiranog protokola za pripremu obroka bez glutena omogućuje upravljanje pripremom specijalne DBG u sustavu bolničke kuhinje. Uspostavljanje kontrolnih mjera u proizvodnom lancu ograničava opasnosti tijekom izrade hrane bez glutena i smanjuje mogućnost križne kontaminacije glutenom na prihvatljivu razinu unatoč tome što je osjetljivost na gluten individualna. Da bi HACCP bio učinkovit kada je usmjeren na specifične potrebe, mora biti kompatibilan s krajnjim proizvodom, potrošačima, te sa sustavom i opremom koja se koristi tijekom proizvodnje hrane.**

Tekst je prilagođen za Brošuru za potrebe ugostitelja, iz rada:

Design and evaluation of an HACCP gluten-free protocol in a children's hospital  
Diana Vukman, Petra Viličnik, Nada Vahčić, Dario Lasić, Tena Niseteo, Ines Panjkota Krbavčić, Ksenija Marković, Martina Bituh

Contents lists available at ScienceDirect, Food Control 120 (2021) 107527, journal homepage: [www.elsevier.com/locate/foodcont](http://www.elsevier.com/locate/foodcont)

# Iskustva osoba oboljelih od celijakije

**Iskustva osoba oboljelih od celijakije promijenit će način na koji razmišljate o tome koliko je važno barem razumjeti njihove posebne prehrane potrebe ukoliko već niste u poziciji i pripremati bezglutenske obroke.**

## Špelino iskustvo (studentica, Slovenija)

**Obroci izvan kuće – vjerojatno jedna od najčešćih posljedica manjka opcija sigurnih bezglutenskih obroka jest da cijele obitelji ili skupine ljudi odabiru ne jesti vani te se odlučuju na samostalno pripremanje hrane.**

Živim s dijagnozom celijakije veći dio života. Većina, ako ne i sva moja sjećanja na obroke izvan kuće su na neki način povezana s brigom da sva hrana koju konzumiram bude bez glutena. Nije uvijek jednostavno pronaći restoran s bezglutenskom ponudom. Moj izbor se svodi na svega nekoliko opcija, a ponekad ih niti nema. Tužno, no velik dio našeg društvenog života je fokusiran na hranu, posebice hranu koju konzumiramo izvan kuće. Nedostatak restorana s bezglutenskom ponudom odražava se na nas na bezglutenskoj dijeti u nekoliko smjerova. Primjerice, osoba će s nelagodom sjediti za stolom jer nije naručila ništa, a njeni prijatelji ili rodbina će se istovremeno osjećati loše zato što jedu – situacija u kojoj smo svi bili i grozimo je se kao i naši bližnji. Posljedično, mnogo ljudi na bezglutenskoj dijeti počinje izbjegavati događaje vezane uz hranu i nenamjerno se društveno izolirati. Vjerojatno jedna od najčešćih posljedica manjka opcija sigurnih bezglutenskih obroka jest da cijele obitelji ili skupine ljudi odabiru ne jesti vani te se odlučuju na

samostalno pripremanje hrane. Proširenje mreže restorana sa bezglutenskom ponudom bi u značajnoj mjeri poboljšalo živote osoba na bezglutenskoj dijeti.

Naravno, nije jedino bitna ponuda bezglutenske hrane, već je bitno da je ona zaista i sigurna za konzumaciju osobama poput mene. Želim dodati da mnogo više cijenim kada mi se ne garantira sigurnost ponuđene hrane, nego kada mi se laže i poslužuje hrana koja sadrži gluten. Tijekom godina sam se susrela s objema situacijama, kao što sam imala i prilike konzumirati izvrsnu hranu priređenu od strane educiranog osoblja.

## Positivno iskustvo – Bolzano, ITALY

Moja obitelj i ja smo prilično strastveni putnici. Naravno, Italija je poznata kao raj za ljude na bezglutenskoj dijeti. No i pored toga sam bila iznenađena izvrsnom informiranošću ugostitelja.

Tijekom našeg boravka u Bolzanu, odlučili smo izaći na ranu večeru. Restoran u koji smo se zaputili je oglašavao širok izbor bezglutenskih jela. Konobarica nam je objasnila kako se bezglutenska hrana priprema te kako se izbjegava križna kontaminacija. Kada je donijela kruh stavila ga je ispred mojih

roditelja, daleko od mene i naglasila da ga ja ne bih trebala jesti. Kruh za mene je bio donešen zasebno, drugačije pakiran u papirnatu vrećicu. Kasnije smo primijetili da su i tanjuri na kojima nam je hrana poslužena različiti. Bezglutenska hrana je bila poslužena na plavim tanjurima s malom zastavicom na vrhu, dok je „normalna“ stizala na bijelim ili smeđim tanjurima.

Posvećenost detaljima i briga oko sprječavanja kontaminacije hrane, čak i kada je poslužena na stolu, izbjegavanje miješanja posuđa, kao i konobarično strpljivo odgovaranje na sva naša pitanja, pokazalo nam je da zaista mnogo znaju o pripremi sigurne bezglutenkse hrane.

## Negativno iskustvo – Burgeri u Belgiji

Prilikom putovanja Europom, posebice putovanja vlakom, ukoliko niste u velikom gradu, nemate toliko opcija za siguran bezglutenski obrok. Naravno, pronaći ćete mnoga mjesta koja oglašavaju „bezglutensku“ ponudu na internetu, no ne biste se smjeli na to oslanjati. Uvijek biste trebali pitati konobara (ili drugog člana osoblja) kako se hrana priprema. Oni koji razumiju što „sigurno za oboljele od celijakije“ zaista i znači, će razumjeti vašu zabrinutost i rado vam odgovoriti.

Ne oslanjam se slijepo na „GLUTEN-FREE“ oznaku, što me zbilja i spasilo u Belgiji. Nakon što sam već obišla nekoliko „gluten-free“ objekata, za koja se ispostavilo da uopće nemaju nikakve hrane za mene, moji prijatelji i ja smo naposljetku stigli u restoran koji je nudio bezglutenske burgere sa certificiranim pecivima bez glutena. Kada je konobar došao preuzeti našu narudžbu, pitala sam ga kako se hrana priprema i poduzimaju li se iz predostrožnosti koraci za izbjegavanje križne kontaminacije. Odmah je zauzeo obrambeni stav i izbjegavao je moje pitanje, što je u meni izazvalo sumnju da zna o čemu govorim. Međutim, donio mi je zapakirano certificirano pecivo kako bi mi pokazao kako se pohranjuju, što se u stvari činilo u redu. Ipak, ne bih

ništa naručila, no vidjela sam da imaju „vanjsku“ kuhinju pa sam mogla pratiti pripremu hrane. Odlučila sam naručiti burger i vidjeti što će se dogoditi.

Donijeli su zapakirano pecivo, baš kako mi je i konobar pokazao – „odlično! Nakon toga je sve krenulo nizbrdo. Čim je kuhar otvorio pakiranje, sve bezglutensko je zaboravljeno. Ostala peciva su stavljena na moje, pljeskavice su bile iste, toster je bio isti.

Očigledno, konobar me vidio kako gledam ovu muku i sjetio se da sam mu ispričala kakve posljedice bih mogla imati ako pojedem nešto s glutenom. Nakon što sam samo nekoliko minuta gledala kako mi pripremaju hamburger, prišla sam mu, želeći otkazati narudžbu. Međutim, ponudio se da je otkaže prije nego što sam išta izgovorila i čak mi se učinilo da mu je laknulo kada sam pristala. Ipak, nisam sigurna da mi ne bi bio poslužio taj burger, da mu nisam prišla, čak i da je znao da nije sigurno za mene.



## Mirelino iskustvo (studentica, Hrvatska)

**Mislim da bi znanje i osviještenost o činjenici da bezglutenska dijeta nije samo trend, već naš jedini lijek, promijenili njihovu percepciju i motivirali ih na prilagodbu i inkluzivnost studenata oboljelih od celijakije.**

Studentski život osoba oboljelih od celijakije je vrlo izazovan. Studiram van svog mjesta prebivališta i živim u studentskom domu. Bezglutenska hrana je vrlo skupa i pripremanje bezglutenskih obroka mi oduzima mnogo vremena.

Imam X-icu, karticu kojom dokazujem status studenta koja omogućuje ostvarivanje povlaštene cijene prehrane u studentskom restoranu, no ne mogu je koristiti jer hrana u studentskom restoranu nije u potpunosti sigurna za konzumaciju osobama koje boluju od celijakije, a osoblje ne želi niti pomoći niti prilagoditi se. Moj dojam jest da ne znaju mnogo o celijakiji kao ni o rizicima niti o mjerama opreza primjenjivim u postupku pripreme hrane. Mislim da bi znanje i osviještenost o činjenici da bezglutenska dijeta nije samo trend, već naš jedini lijek, promijenili njihovu percepciju i motivirali ih na prilagodbu i inkluzivnost studenata oboljelih od celijakije.

Bila bih sretna kada bih mogla pribaviti bezglutenske obroke, jer bih imala više slobodnog vremena i bilo bi jeftinije. Imam malu kuhinju u domu gdje je svaki dan spremam obroke i nosim sa sobom na fakultet. Ponekada se desi da je kuhinja već zauzeta pa trebam pronaći slobodnu na drugim katovima. Kako tu i drugi studenti pripremaju hranu, moram sve dobro počistiti kako bih spriječila kontaminaciju hrane. Vikendima odlazim na tržnicu i obavljam kupnju za cijeli tjedan. Moram uvijek sve dobro isplanirati jer mi je vrlo bitna nutritivna vrijednost hrane, a imam i druge obaveze osim fakulteta.

Što se tiče drugih bezglutenskih restorana u Zagrebu, ne mogu se mnogo žaliti. Otvoreno je nekoliko novih trgovina gdje možete kupiti bezglutenski ručak, sendviče, kolače i slično. Nakon četiri godine studentskog života, navikla sam se na svakodnevno pripremanje obroka i harmoniziranja fakultetske i ostalih obveza.



## Anino iskustvo (osoba u radnom odnosu, Rumunjska)

**Nakon moje dijagnoze, moj se društveni život drastično promijenio. U gradu u kojem živim ne postoji sigurna opcija konzumacije bezglutenskih obroka vani.**

Celijakija mi je dijagnosticirana kada sam imala više od 30 godina pa sam dio života mogla uživati u „normalnom“ načinu života, izlaziti van i jesti u restoranima bez ikakvih briga u vezi s glutenom. Mogla sam ići bilo gdje i bilo kada.

Nakon moje dijagnoze moj se društveni život drastično promijenio. U gradu u kojem živim ne postoji sigurna opcija konzumacije bezglutenskih obroka vani. Nalaženja s prijateljima i sastanci s kolegama su se promijenili. Mnogo su kraći i manje spontani. Definitivno ne mogu ići bilo kada i gdje god to poželim. Ne izlazim spontano navečer van. Moram ići kući, pojesti nešto i tek tada izaći i uživati u vremenu provedenom s prijateljima. Neugodno je gledati druge kako jedu dok i sami ne možete sudjelovati i dijeliti to iskustvo. Moji prijatelji su vrlo dragi i puni podrške te vrlo rijetko jedu preda mnom jer razumiju da to nije nešto u čemu ja mogu u potpunosti uživati pa tako ne uživaju niti oni. Unatoč tome, vrijeme koje provodim u izlascima je značajno reducirano otkada sam na bezglutenskoj dijeti.

Kada upoznam nove ljude, ne možemo jednostavno izaći na ručak ili večeru i bolje se upoznati na način na koji to drugi ljudi čine, obzirom da nema sigurnih bezglutenskih opcija. Pa me se može doživjeti kao manje otvorenu i voljnu provoditi vrijeme s prijateljima iako to nije slučaj.

U nekim slučajevima sam trebala izabrati iz menija nešto najslabije sigurnom bezglutenskom obroku. Često sam imala osjećaj da osoblje restorana ne razumije u potpunosti što je gluten i koji su zahtjevi bezglutenske dijete, zašto je bitno izbjeći križnu kontaminaciju i kako se to postiže.

Čvrsto vjerujem da postoji potreba za povećanjem svijesti o celijakiji i bezglutenskoj dijeti. Više znanja, iskustava i dobre prakse je potrebno podijeliti sa dionicima restorana, kafića ili pružateljima usluga cateringa kako bi se otvorila mjesta sa sigurnom bezglutenskom ponudom za oboljele od celijakije, čime bi se poboljšala kvaliteta njihovih života i pružila mogućnost zadovoljavajućeg vođenja društvenog života. *Hrana nikada nije samo hrana*, važan je dio gradnje društvenih veza, trajnih odnosa i nemogućnost njenog dijeljenja ima snažan negativan utjecaj.



Photo: Unsplash, Priscilla du Preez



# Online tečajevi za celijakičare, profesionalce u zdravstvu i ostale ciljane skupine

**Celijakija? Je li Vam nedavno pristupio netko tko ima celijakiju? Biste li htjeli naučiti više o toj bolesti i bezglutenskoj prehrani?**

Provjerite naše online tečajeve na:

**Focus IN CD ([celiacfacts-onlinecourses.eu](https://celiacfacts-onlinecourses.eu))**

Online tečajevi „Sve o celijakiji“ pružaju informacije o celijakiji - cjelovite, jasne i besplatne! Tečajevi su dostupni na više jezika: engleskom, hrvatskom, njemačkom, mađarskom, talijanskom, slovenskom, rumunjskom i češkom.



**Interreg**   
CENTRAL EUROPE European Union  
European Regional  
Development Fund

**Focus IN CD**

## O projektu

**Projekt CD SKILLS (Unaprjeđivanje upravljanja celijakijom u dunavskoj regiji podizanjem svijesti, proširivanjem znanja i razvijanjem novih vještina) bavi se postojećim izazovima zdravstvenog sektora u upravljanju celijakijom u dunavskoj regiji.**

Celijakija je doživotna sistemska bolest uvjetovana unosom glutena koji se nalazi u pšenici, ječmu i raži. Može se pojaviti u bilo kojoj životnoj dobi, iako češće započinje u dječjoj dobi. Žene su pogođene dvostruko češće od muškaraca. Bez primjene adekvatne vrlo stroge prehrane (striktno bezglutenske dijeta), oboljeli mogu razviti teške komplikacije. Više od 1% stanovništva (oko 1,2 milijuna) u dunavskoj regiji moglo bi imati celijakiju. Celijakija ima, osim na same oboljele, utjecaj na njihove obitelji i prijatelje, odgojno-obrazovne ustanove, proizvođače hrane, ugostitelje, na zdravstveni sustav te općenito na društvo. Oko 80% pacijenata dijagnosticira se s velikim kašnjenjem ili ostaju nedijagnosticirani, čime se povećava rizik od komplikacija. Navedeno rezultira visokom smrtnošću, niskom učinkovitosti u školi ili na poslu te visokim postotkom izostanka s posla. To ima važan negativan utjecaj na održivost zdravstvenog sektora i društva. Mogući razlozi neprepoznavanja ili kasnog prepoznavanja bolesti su niska svijest i znanje o bolesti, ograničeni pristup dijagnostičkim alatima, ograničene mogućnosti za inovativno učenje i neučinkovita razmjena informacija.

Projekt CD SKILLS želi prevladati ove nedostatke kako bi osigurao održivi javni zdravstveni sektor koji će učinkovito zadovoljiti zdravstvene i socijalne potrebe pacijenata i šire javnosti pogođene celijakijom.

Važna početna aktivnost projekta je procjena praksi u upravljanju celijakijom u regiji, nakon čega će uslijediti uvođenje inovativne strategije učenja kombinirajući tradicionalna predavanja i suvremene e-alate, podržane novom platformom za razmjenu informacija. Razvijat će se učinkovite strategije otkrivanja bolesti te ispitivati inovativne pilot usluge usredotočene na rano otkrivanje i poboljšanje dijagnoze bolesti i njezinih komplikacija te poboljšanje kvalitete života pacijenata.

Glavni dugoročni ciljevi projekta su poboljšanje znanja, vještina i kompetencija zdravstvenih radnika i pacijenata, kao i ostalih dionika, te povećanje kapaciteta zdravstvene službe u dunavskoj regiji, sve kako bi se poboljšala skrb za oboljele, zaštitilo njihovo zdravlje i poboljšala kvaliteta njihovih života.

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



## Kontakti

**Nacionalni institut za zdravlje majki i djeteta Alessandrescu-Rusescu, Rumunjska**

Bdv. Lacul Tei 120  
020395 Bukurešt, Rumunjska  
Alina Popp, MD, PhD  
stanescualina@yahoo.com

**CeliVita – Život s celijakijom, Hrvatska**

Strojarska ulica 26  
10000 Zagreb, Hrvatska  
Ida Čarnohorski  
zivotscelijakijom@gmail.com  
Phone no : +385 915327712

**Bugarska udruga za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu, Bugarska**

Vladoslav Varnenchik Str BL.  
142, app.9  
9002 Varna, Bugarska  
Miglena Georgieva, MD, PhD  
mgeorgieva7@yahoo.com

**Slovensko društvo za celijakiju, Slovenija**

Ljubljanska ulica 5, 2000  
Maribor  
komisija@drustvo-celiakija.si  
Telefon: 023006350  
www.drustvo-celiakija.si

**Općina Maribor, Slovenija**

Projektni ured  
Ulica heroja Staneta 1  
2000 Maribor, Slovenija  
Jasmina Dolinšek, MSc  
jasmina.dolinsek@maribor.si

**Udruženje Srbije za celijakiju, Srbija**

Vidska 1d/11  
11000 Beograd, Srbija  
Vesna Pavkov  
vesna.pavkov@gmail.com



Danube Transnational Programme

CD SKILLS



Ovaj je dokument izrađen uz finansijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge CeliVita-Život s celijakijom i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Stajališta izražena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost udruge CeliVita-Život s celijakijom i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.