



Danube Transnational Programme

**CD SKILLS**

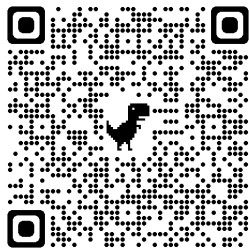
Programul Transnațional  
Dunărea Interreg - dezvoltarea  
abilităților privind managementul  
bolii celiace



## Ghidul pacientului pentru diete fără gluten

Vizitează CD SKILLS (Danube Transnational Programme) website și fii informat:

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



Metoda ta poate face parte din platforma web GIS și văzută de toată lumea

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



**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.

**Redactori:** Jasmina Dolinšek, Ida Čarnohorski

**Corectare:** Tina Kamhi Trop

**Editură:** Municipality of Maribor, 2021

**Design:** Studio 8

Broșura tradusă în română PP13 CO SKILLS SUMP "Nicolae Testemitanu" cu acordul Partenerului Lider

Chișinău, 2022

---

SRL Tipografia „Sirius”

MD-2004, Chișinău, str. Lăpușneanu, 2. Tel. (022) 23 23 52

## Cuvânt înainte

**Această broșură va ajuta specialiștii din domeniul catering să își mărească competența în pregătirea meselor dietetice pentru oaspeții/clientii lor care nu tolerează glutenul. Broșura dată îi va ajuta să înțeleagă faptele de bază despre boala celiacă și alte tulburări cauzate de gluten, precum și despre efectele nocive ale glutenului. Broșura îi va ajuta să detecteze capcanele pregătirii meselor fără gluten, oferind numeroase sfaturi și trucuri direct de la medici, dieteticieni și persoanele care urmează o dietă fără gluten. În plus, aceasta îi va ajuta să îmbunătățească calitatea serviciilor, destinate nu numai pentru celiaci, ci și pentru toți ceilalți clienți care vor beneficia de un serviciu de catering de încredere, responsabil și de înaltă calitate.**

Persoanele cu boala celiacă și alte tulburări asociate cu intoleranța la gluten, cum ar fi alergiile la grâu (gluten) și sensibilitatea non-celiacă la gluten, trebuie să urmeze o dietă strictă fără gluten pentru a preveni consecințele grave asupra sănătății lor.

Respectarea dietei fără gluten poate fi foarte solicitantă, deoarece grâul și alte cereale care conțin gluten (de exemplu, secară și orz) sunt componente majore în bucătăriile din întreaga lume. Prin urmare, este foarte important ca toate persoanele implicate în prepararea alimentelor să cunoască principiile pregătirii unei mese sigure fără gluten. Acest lucru este valabil mai ales pentru profesioniștii din domeniul catering care au o mare responsabilitate atunci când pregătesc mese pentru persoanele cu diferite tulburări asociate cu intoleranța la gluten. Chiar și contaminarea minimă cu gluten în timpul procesării alimentelor ar putea fi dăunătoare. Prin urmare, este nevoie de o mare grijă pentru a evita astfel de situații, chiar dacă sunt complet neintenționate. *(Jernej Dolinšek, MD, PhD)*

## Oportunități și beneficii pentru serviciile de catering

*Așteptările față de profesioniștii din domeniul catering sunt inventivitatea și meticulozitatea în ceea ce privește siguranța alimentară. Deși există restaurante care oferă meniuri speciale precum vegan, kosher etc., sunt încă foarte puține „restaurante fără gluten”, personalul cărora este familiarizat cu regulile dietei fără gluten și unde persoanele cu boală celiacă pot lua o masă pregătită în condiții de siguranță și din ingrediente sigure fără gluten. Aceasta poate fi o oportunitate de afaceri pentru cei dispuși să depună un efort în domeniul unor servicii noi care ar putea fi atractive nu numai pentru celiaci, ci și membrii familiei acestora, prietenii și toți cei interesați să încerce ceva nou și gustos, pregătit la cele mai înalte standarde de igienă.*

În această lume modernă, cu toții ne confruntăm cu un ritm rapid al vieții și lipsă de timp pentru obligațiile familiale și socializare. Celiacii petrec mult timp pregătind acasă mâncăruri fără gluten. Existența restaurantelor care să ofere alimente sigure, fără gluten, ar face viața de zi cu zi a celiacilor mult mai ușoară. În plus, luarea meselor în siguranță într-un restaurant, însoțit de familie, prieteni sau parteneri de afaceri le-ar oferi celiacilor un sentiment de apartenență la comunitate și că nu sunt izolați sau speciali, ceea ce cu siguranță le-ar influența pozitiv încrederea în sine.

Restaurantele care decid să pregătească mâncăruri fără gluten pot conta cu siguranță pe anumite beneficii, în special oferta fără gluten, întrucât ea se găsește rar în restaurante, ceea ce cu certitudine poate fi o reclamă bună și poate contribui la vizibilitatea și proeminența acestor restaurante în procesul de competiție. De-a lungul ultimilor ani, nu doar persoanele cu boala celiacă și familiile lor s-au arătat interesați de dieta fără gluten, ci și multe persoane care doresc să aibă o alimentație sănătoasă și variată, precum și să încerce arome și

mâncăruri noi. Astfel, o ofertă fără gluten poate influența pozitiv imaginea restaurantului și ar atrage acei vizitatori care urmează tendințele și nevoile moderne. Este important de menționat că angajamentul restaurantelor de a pregăti mâncăruri fără gluten ar însemna o dezvoltare profesională personală, precum și dezvoltarea personalului care ar obține o mulțime de cunoștințe noi despre alimentele fără gluten, condițiile de preparare și servire a meselor fără gluten. Pregătirea unui nou meniu fără gluten ar trezi cu siguranță entuziasmul și creativitatea angajaților și, astfel, ar ridica funcționarea restaurantului la un nivel superior.

În plus, respectarea protocoalelor de igienă și siguranță alimentară, precum cea practică în timpul preparării alimentelor fără gluten, contribuie, în general, la liniștea, încrederea și satisfacția consumatorilor, mai ales acum în vremurile de pandemie. Restaurantele care doresc să introducă practica preparării alimentelor fără gluten manifestă maturitate și profesionalism. Cercetările efectuate de Deloittepe tendințele cheie care configurează modelele de consum în rândul vizitatorilor restaurantului, susțin faptul că restaurantele viitorului vor trebui să acorde o atenție deosebită siguranței alimentare. Patru din cinci respondenți au spus că sunt mai înclinați spre restaurante unde știu ce măsuri au fost luate în ceea ce privește igiena, siguranța alimentelor și vizitatorilor și că sunt dispuși să plătească cu 10% mai mult. Aproximativ 87% dintre respondenți au menționat că doresc ca suprafețele lor să fie curățate după fiecare utilizare, iar procente similare au fost înregistrate atunci când este vorba de certificarea oficială a curățeniei, de asemenea securitatea și sănătatea personalului\*.

Celiacii, membrii familiei și prietenii lor sunt cei mai fideli clienți odată ce le-ați câștigat încrederea. Ei sunt gata să parcurgă distanțe mult mai mari, fiind dispuși să plătească mai mult și să revin mereu la localul care servește mese fără gluten. <https://www2.deloitte.com/us/en/pages/consumer-business/articles/restaurant-future-survey-technology-customer-experience.html>

# Despre boala celiacă și dieta fără gluten

Boala celiacă este o afecțiune sistemică autoimună cauzată de ingestia de gluten și proteine aferente care se găsesc în grâu, secară, orz și, în unele cazuri, în ovăz, la persoanele predispușe genetic. Ea este una dintre cele mai frecvente boli cronice în rândul copiilor și adulților și afectează aproximativ 1% din populația Europei. Cu toate acestea, mulți celiaci rămân nediagnosticați.

*La celiaci, ingestia de gluten declanșează leziuni cronice ale intestinului subțire. Modificările morfologice ale mucoasei intestinale duc la anumite consecințe, precum funcția sa slăbită cu simptome de malabsorbție. Manifestările de malabsorbție pot fi clar vizibile și sunt cauzate de afectarea unuia sau mai multor sisteme organice (aparatură digestivă, aparatul reproducător, sistemul nervos etc.), sau pot fi silențioase, fără simptome, dar cu riscuri mari de deteriorare permanentă a sănătății.*

***Singura modalitate posibilă de a trata boala celiacă este o dietă foarte strictă fără gluten, care poate îmbunătăți sănătatea generală a pacientului. Dacă nu există gluten în dietă, sistemul imunitar nu reacționează la nimic, iar simptomele dispar. Cu toate acestea, doar pentru că simptomele dispar, asta nu înseamnă că boala este tratată. De îndată ce glutenul este ingerat, celulele imune vor reacționa imediat, ducând din nou la o reacție sistemică.***

***Respectarea unei diete stricte pe tot parcursul vieții este, de asemenea, singura modalitate de a preveni dezvoltarea efectelor grave pe termen lung ale bolii. Respectarea inadecvată a dietei fără gluten este cel mai semnificativ factor de risc pentru complicațiile pe termen lung.***

**Rolul dumneavoastră în furnizarea de informații veridice despre alimente, precum și o abordare responsabilă în timpul pregătirii meselor stricte fără gluten îi va ajuta pe celiaci să atenueze acest risc și să își protejeze sănătatea.**

## Cât de strictă ar trebui să fie dieta fără gluten?

În prezent, este pe larg acceptat faptul că nivelul maxim de gluten în alimente nu trebuie să depășească 20 mg/kg (de obicei 20 de părți per milion (ppm)), ceea ce este echivalent cu o jumătate de bob de grâu per kg de orez.

Celiacii nu trebuie să fie duși în eroare de termenii cantitate de gluten „sigură” sau „scăzută” în alimente. Nu există o cantitate sigură de gluten și ar trebui depuse toate eforturile pentru a asigura eliminarea completă a glutenului din dieta celiacă.

**Expunerea la gluten poate avea mai multe cauze.** Expunerea neintenționată se datorează în mare parte contaminării încrucișate care are loc în timpul pregătirii meselor sau atunci când mesele sunt luate în același timp împreună cu alte persoane care consumă gluten. Aceasta se poate datora și etichetării insuficiente a produselor alimentare sau citirii inadecvată a etichetelor alimentare.

## Contaminare încrucișată

*Contaminarea încrucișată poate apărea la orice etapă a procesării alimentelor – de la recolta inițială până la prepararea finală și consumul alimentelor, fiind greu de evitat. Contaminarea încrucișată neintenționată poate fi o problemă importantă pentru celiaci și poate duce la deteriorarea sănătății, mai ales pe termen lung.*

*Contaminarea încrucișată poate avea loc oriunde, în special în restaurantele unde se prepară alimente obișnuite care conțin gluten. Persoanele care pregătesc alimente fără gluten trebuie să fie capabili să identifice „punctele fierbinți” de o posibilă contaminare încrucișată și să încerce să le evite sau să le prevină.*

**Dacă o persoană cu boală celiacă consumă alimente contaminate, el/ea poate avea sau nu simptome. Aceasta nu înseamnă că nu a avut loc o reacție autoimună și că persoana poate în continuare să consume gluten în siguranță.**

### **Alte boli de acest tip**

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

## Alergia la grâu

Grâul este unul dintre cei mai des întâlniți alergeni, iar alergii la grâu este un răspuns imun nedorit la proteinele din grâu (albumină, globulină, gliadină și glutenină), care duce la dezvoltarea simptomelor respiratorii sau gastrointestinale, iar uneori chiar la reacții sistemice.

Alergia la grâu este o afecțiune diferită de boala celiacă. Alergia la gluten este o alergie la grâu, deoarece glutenul este o proteină specifică grâului. Dacă o persoană alergică la grâu mănâncă alimente care conțin grâu, reacțiile apărute îi pot pune uneori viața în pericol.

**Alergia la grâu este tratată prin evitarea grâului în regimul alimentar. Rețineți că anumite produse fără gluten conțin grâu din care glutenul a fost îndepărtat tehnologic. Aceste produse nu sunt potrivite pentru persoanele care suferă de alergii la grâu.**

## Sensibilitate non-celiacă la gluten

Această afecțiune este denumită și hipersensibilitate non-celiacă la gluten sau hipersensibilitate/intoleranță la gluten. Boala poate semăna cu boala celiacă sau alergii la grâu și se poate prezenta cu mai multe simptome intestinale și/sau extraintestinale care apar la scurt timp după ingestia de alimente ce conțin gluten și se ameliorează prin introducerea unei diete fără gluten. Nu există un test specific pentru a diagnostica intoleranța la gluten.

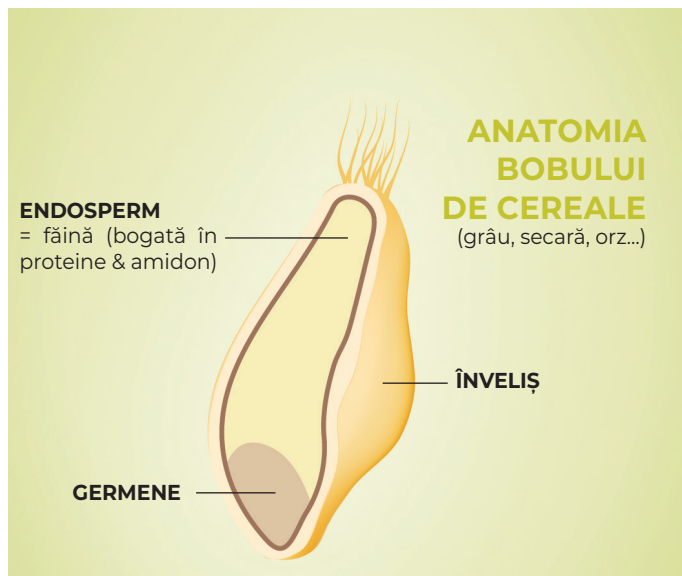
**Sensibilitatea non-celiacă la gluten este tratată cu o dietă fără gluten.**



## Despre gluten

Glutenul (din latină lipici/clei/adeziv) este numele comun pentru un complex de proteine din boabele anumitor tipuri de cereale.

Glutenul se găsește mai ales în endospermul boabelor (partea interioară mai mare a boabelor) cum ar fi grâul, secara, orzul, spelta, triticale, grâul khorasan (kamut), emmer, einkorn. Glutenul se conține și în produsele obținute din grâu, cum ar fi bulgur, cușcuș, tăiței udon, panko, făină tempura, sago și kritharaki.



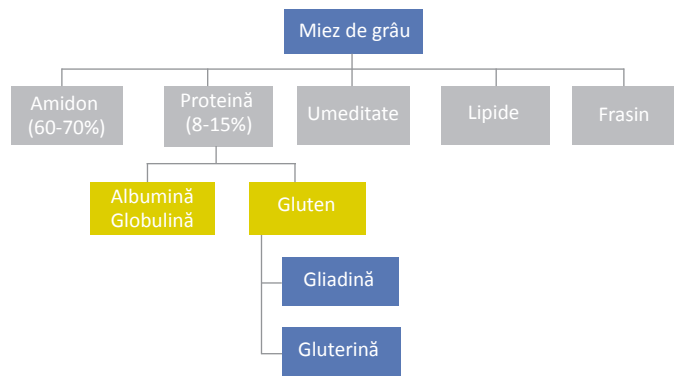
| Cerealele ce conțin gluten care trebuie de evitat |                 |                |
|---|-----------------|----------------|
| Orz   | Farro           | Alac           |
| Malț/extract de orz                               | Făină de tărâțe | Triticală      |
| Tărâțe  | Grâu dur        | Udon           |
| Bulgur  | Matzo           | Grâu           |
| Cuscus  | Orzo/Risoni     | Tărâțe de grâu |
| Durum   | Pesmeți/ Panko  | Germen de grâu |
| Einkorn   | Secară          | Amidon de grâu |
| Emmer   | Seitan          |                |
| Griș  | Semolina        |                |

Ovăzul este mai puțin legat de grâu, secară și orz, iar fracția de prolamină a ovăzului (numită avenină) este suficient de diferită. Acesta este motivul pentru care aproape toate persoanele cu boala celiacă pot tolera foarte bine ovăzul, atâta timp cât este exclusă contaminarea încrucișată cu cerealele care conțin gluten.

Deoarece ovăzul poate deveni frecvent contaminat cu gluten din cauza contactului strâns cu grâul, secara și orzul în timpul cultivării, depozitării și procesării, persoanele cu boala celiacă care tolerează ovăzul au voie să consume numai ovăz certificat fără gluten.

Glutenul este un amestec complex de proteine. Clasele principale de proteine sunt prolaminele și glutelinele (glutenina).

**Prolaminele sunt o componentă principală a cerealelor, fiind responsabile de dezvoltarea simptomelor în boala celiacă. Frația de prolamină din grâu se numește gliadină. Prolaminele în diferite cereale care conțin gluten se deosebesc unele de altele, dar în cerealele strâns legate de grâu, aceste proteine – secalina în secară și hordeina în orz – diferă doar puțin și sunt denumite în mod colectiv gluten.**



## Funcțiile și utilizările glutenului

Glutenul conferă făinii de grâu proprietățile sale unice. Atunci când făina de grâu este amestecată cu apă pentru a obține gluten din aluat, proteinele formează o rețea continuă cu gliadina responsabilă de vâscozitatea și extensibilitatea aluatului, iar gluteninele fiind responsabile de rezistența aluatului (sau rezistența la extensie) și elasticitatea acestuia.

Astfel, matricea de gluten și funcțiile sale sunt esențiale pentru determinarea calității aluatului din soiurile de grâu, cum ar fi

pâinea, pastele și covrigii. Pentru produsele din grâu moale, cum ar fi prăjiturile, biscuții și fursecurile, proprietățile de formare a rețelei de gluten nu sunt la fel de cruciale, cu toate acestea, se consideră că glutenul contribuie la structura și textura produsului final.

## Glutenul din alimentele procesate

Glutenul este utilizat în mod obișnuit ca aditiv în alimentele procesate pentru îmbunătățirea texturii și aromei, precum și retenția umidității, deoarece este stabil la căldură și are capacitatea de a acționa ca un agent de legare și extindere. Prin urmare, **sursele mai puțin evidente de gluten** includ carnea procesată, fructele de mare reconstituite și înlocuitorii de carne pentru vegetarieni. Glutenul poate fi prezent, de asemenea, sub formă de agenți de îngroșare, emulgatori sau agenți de gelifiere în bomboane, înghețată, unt, condimente, umpluturi, marinade și sosuri, precum și sub formă de umpluturi și straturi de acoperire utilizate la producerea medicamentelor sau în cofetărie. În plus, glutenul este tot mai mult separat de grâu (cunoscut sub numele de „gluten vital din grâu”) sau modificat pentru utilizări specifice (cunoscut sub denumirea de „proteine izolate din grâu”) pentru a îmbunătăți integritatea structurală a produselor industriale de panificație și pentru a fortifica făina cu un conținut scăzut de proteine. Glutenul vital din grâu este folosit pentru a îmbunătăți calitatea înghețatei, frișcăi pentru cafea, budincii instant, supelor, sosurilor, ketchup-ului, marinadelor și dressing-ului datorită proprietăților sale de îngroșare și legare a apei.

**Glutenul care este adăugat la anumite produse sub formă de gluten ascuns în alimentele care în mod natural sunt fără gluten, etichetarea inadecvată și cunoștințele insuficiente sunt factori importanți care compromit sănătatea celiacilor. Verificați întotdeauna etichetele ingredientelor procesate și ale produselor**



pe care le utilizați pentru a pregăti mâncarea!

## Înlocuirea glutenului

Au fost efectuate multe încercări de imitare a coeziunii și elasticității aluatului care conține gluten, folosind o gamă largă de ingrediente brute alternative și/sau aditivi. Ingredientele care înlocuiesc glutenul includ:

- **Amidon:** manioc/cassava, tapioca, porumb, cartofi, fasole și orez;
- **Făină de cereale fără gluten:** sorg, orez, porumb, teff și mei;
- **Făină de pseudocereale:** amarant, hrișcă, chia și quinoa;
- **Făină de leguminoase:** năut, mazăre, germeni de roșcove, roșcove, fasole marama și soia;
- **Făină de castane;**
- **Fibre alimentare:**  $\beta$ -glucan, inulină, oligofructoză, mucilagii din semințe de in, tescovină de mere, fibre de roșcove, fibre de bambus, polidextroză și amidon rezistent;
- **Hidrocoloizi:** gumă xantan și hidroxipropil metil celuloză;
- **Proteine fără gluten:** **proteine leguminoase, ouă, lactate și cereale fără gluten.**

De obicei, sunt adăugate alte ingrediente pentru a ajuta la construirea și întărirea structurii aluatului și pâinii fără gluten. **Enzimele** (de exemplu, transglutaminaza, glucozooxidaza, tirozinaza și lacaza) asigură proprietăți reologice mai bune, o retenție îmbunătățită a gazelor în timpul coacerii și o calitate generală crescută a produsului. **Emulgatorii** (de exemplu, esterii diacetil tartric ai monogliceridelor, mono- și di-acilglicerol, lecitină și stearoil-2-lactilat de sodiu) sunt utilizați pentru a stabili interacțiuni mai bune între diferite ingrediente.

Pe lângă înlocuirea ingredientelor și/sau alegerea aditivilor,

făina fără gluten poate fi, de asemenea, prelucrată într-un mod special pentru a-și schimba comportamentul reologic în aluat. Există numeroase strategii care au fost explorate în această direcție, cum ar fi făina de porumb măcinată în diverse instrumente, germinarea orezului brun ca un pre-tratament pentru a modifica funcționalitatea și fermentarea aluatului al produselor din făină de teff, fosforilarea făinii de orez, pre-gelatinizarea amidonului, tratamentul termic, extrudarea făinii de orez, particule de proteine din zer amestecate cu amidon etc.

Cu toate acestea, calitatea, profilul nutrițional și palatabilitatea produselor fără gluten deseori nu sunt comparabile cu produsele ce conțin gluten, dar, cu puțină practică, putem obține rezultate echivalente și cu produsele fără gluten.

## Prepararea unei mese fără gluten într-o bucătărie sau restaurant public

Alimentele fără gluten (denumite în continuare GF) sunt, prin lege, strict alimente la care conținutul total de gluten nu depășește 20 mg/kg (20 ppm), inclusiv alimentele „nepreambalate”. La celiaci, urmele de gluten neintenționat pot provoca complicații grave. La prepararea alimentelor fără gluten trebuie luați în considerare următorii pași:

### ALEGEREA INGREDIENTELOR

Toate informațiile despre alimentele permise, interzise și cele ce prezintă risc sunt incluse în tabelul de mai jos.

În primul rând, alegeți ingredientele din grupul ALIMENTE PERMISE, care sunt în mod natural GF și nu au fost contaminate în timpul preparării sau ambalării lor (de exemplu, fructe și legume proaspete, carne proaspătă neprocesată și netratată, pește, lapte și produse lactate naturale fără aditivi, ouă, sare, zahăr și verdeață proaspătă).


Alimentele cu RISC sunt produse care sunt **preparate din ingrediente naturale fără gluten**, dar au fost procesate și ambalate, sau procesate astfel încât există un risc de contaminare cu gluten (cu ingrediente și aditivi care conțin gluten sau din cauza contaminării în timpul procesării). Pentru aceste alimente, furnizorul trebuie, la solicitare, să vă furnizeze documentația scrisă a producătorului (declarații/specificații), care să precizeze clar că alimentul nu conține gluten, nici sub formă de ingrediente și nici sub formă de urme (se aplică și pentru alimente „nepreambalate”). Dacă cumpărați alimente GF cu amănuntul, asigurați-vă că alegeți unul care este etichetat „fără gluten”.

Alimentele care conțin ingrediente din cereale **fără gluten în mod natural (de exemplu, făină, paste, cereale și pâine)** sunt considerate riscante. Astfel de alimente sunt adesea puternic contaminate cu gluten deja în timpul producerii pe câmp sau în timpul măcinării la aceeași moară și cerealele care conțin gluten. Când utilizați aceste alimente, trebuie să solicitați documentația producătorului sau să verificați certificatul AOCS care confirmă că alimentul nu conține gluten. Dacă cumpărați cu amănuntul alimentecul un risc ridicat, asigurați-vă că alegeți unul care este etichetat cu marca comercială cu cereale încruciate fără gluten care include numărul de înregistrare a certificatului.

Ovăzul este considerat riscant, deoarece o porție mică de celiaci nu tolerează ovăzul, iar cei care îl tolerează pot folosi doar ovăz certificat. În unele regiuni, ovăzul este în general considerat dăunător pentru pacienți. Vă rugăm să verificați dacă persoana tolerează ovăzul și să utilizați doar ovăz certificat.

ALIMENTE INTERZISE sunt produse care sunt preparate din ingrediente ce conțin gluten: grâu, secară, orz, speltă și speciile lor încruciate sau produse din astfel de ingrediente. Această grupă include și alimente care conțin gluten conform declarației și toate alimentele din grupa

„Alimente cu RISC” care nu au fost verificate.

| Grupa alimentară   | ALIMENTE PERMISE  | ALIMENTE CU RISC  | ALIMENTE INTERZISE   |
|--|---|---|--|
| Făină, crupe, pâine, biscuiți, produse de patiserie, pesmeți, cereale pentru micul dejun, paste. | <p>Alimente certificate AOECs care sunt destinate nevoilor dietetice speciale și sunt marcate cu semnul comercial cerealebarate. SI-XXX-XXX</p>    | <p>Dacă alimentul nu este certificat AOECs, solicitați documentația producătorului pentru a avea dovada că produsul nu conține gluten sau urme de gluten*.</p> <p>În unele regiuni, ovăzul este considerat dăunător pentru pacienți. Vă rugăm să verificați dacă persoana poate tolera ovăzul și utilizați doar ovăz certificat.</p>  | <p>Produsele cerealiere convenționale conțin gluten (grâu, secară, orz, speltă și încrucișările lor sau produse din cereale). Este interzisă utilizarea produselor din cereale GF naturale și preparate în unități în care se produc și alimente care conțin gluten.</p>   |
| Cereale și pseudo-cereale în cereale, semințe, nuci  | <p>Orez, orez sălbatic, hrișcă, mei, quinoa, amarant, semințe și nuci, dacă sunt achiziționate cu amănuntul, trebuie marcate cu eticheta „fără gluten”.</p>   | <p>Orez, orez sălbatic, hrișcă, mei, quinoa, amarant, semințe, nuci – există riscul de contaminare în timpul procesului de ambalare. Furnizorul/producătorul trebuie să furnizeze documentația care să confirme că nu este posibilă contaminarea. * Asigurați-vă că le spălați bine înainte de utilizare.</p> <p>În unele regiuni, ovăzul este considerat dăunător pentru pacienți. Vă rugăm să verificați dacă persoana tolerează ovăzul și utilizați numai ovăz certificat.</p> | <p>Cereale care conțin gluten: grâu, spelta, secară, orz, Kamut, durum. Orez obișnuit, orez sălbatic, hrișcă, mei, quinoa, amarant – dacă documentația sau declarația producătorului indică faptul că există riscul de contaminare cu gluten în timpul producerii sau ambalării.</p>                                     |
| Lapte și produse lactate   | <p>Lapte (proaspăt, pasteurizat, UHT (temperatura ultra-încălzită), sterilizat, fără lactoză – fără adaos de vitamine, arome și alte ingrediente), produse naturale-fermentate (iaurturi naturale, chefir, lapte acru – care conțin doar lapte și bacterii lactice), brânzeturi (proaspete, semitari și tari – preparate numai din lapte, cheag și sare), smântână naturală (proaspătă, pasteurizată – fără aditivi).</p> | <p>Băuturi pe bază de lapte (cacao, ciocolată cu lapte), lapte praf, iaurturi cu fructe, brânză de vaci, înghețată, iaurturi degresate și brânză de vaci cu agenți de îngroșare, deserturi lactate cu aditivi, brânzeturi procesate, brânzeturi din plante și brânzeturi de vaci. *</p>   | <p>Iaurturi și brânzeturi de vaci cu adaos de fulgi de cereale care conțin gluten, muesli sau biscuiți. Toate produsele lactate pentru care documentația sau declarația producătorului indică că conțin ingrediente cu gluten sau că există risc de contaminare (urme de gluten) în timpul procesării sau ambalării.</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Carne și produse din carne, pește și ouă     | Toate felurile de carne proaspătă, pește, fructe de mare neprocesate, ouăcu coajă, fără aditivi și spălate înainte de utilizare.   | Carne tocată – există posibilitatea contaminării cu gluten în timpul tocării. Produse din carne cu aditivi (salam, cârnați, hot dog, etc.). Fructe de mare congelate și amestecuri de fructe de mare care conțin „surimi”, conserve de pește cu adaos de aditivi sau alte ingrediente. Înlocuitori de ouă, praf de ouă, brânză tofu, carne de soia. * | Carne și pește pane clasic, carne și pește în sosuri care conțin gluten, produse din carne care conțin PVH (proteine vegetale hidrolizate), toate produsele pentru care documentația sau declarația producătorului indică ingrediente care conțin gluten sau unde există risc de contaminare (urme de gluten) în timpul procesării sau ambalării. |
| Fructe, legume, ciuperci, condimente/ierburi | Toate fructele, legumele și ierburile proaspete fără aditivi și spălate înainte de utilizare.  | Fructe, legume procesate sau condimente și amestecuri de condimente (congelate, uscate, măcinate, strecurate, concentrate, murate, conservate). Cuburi de supă și toate alimentele pe bază de fructe și legume cu suplimente sau vitamine. *  | Fructe uscate stropite cu făină de grâu, făină de ovăz sau amidon. Fructe și legume procesate la care documentația sau declarația producătorului indică faptul că ele conțin ingrediente cu gluten sau că există risc de contaminare (urme de gluten) în timpul procesării sau ambalării.   |
| Grăsimi                                      | Unt, uleiuri vegetale (floarea soarelui, dovleac, măsline), untură – fără aditivi și condimente.   | Margarină, unt cu aditivi („unt degresat”), sosuri pentru salate și maioneză, untură cu aditivi și condimente.  | Sosuri bechamel, sosuri pentru salate, maioneză și alte produse pentru care documentația sau declarația producătorului indică faptul că conțin ingrediente cu gluten sau că există risc de contaminare (urme de gluten) în timpul procesării sau ambalării.   |
| Lichide                                      | Apă naturală și minerală, sucuri de fructe proaspăt stoarse, vin. Ceaiuri (negru, verde, de plante), cafea neagră simplă fără arome, zahăr, lapte, aditivi adăugați înainte de ambalare. | Ciocolată caldă instant, cacao, cafea instant, ceaiuri instant, ceaiuri arome, lapte de soia și orez, sucuri de fructe și nectare cu aditivi, siropuri și alte băuturi instant (cafea instant sau ceai instant). *  | Amestec instant cu înlocuitor de cafea, extract de grâu și orz, bere de orz. Băuturi pentru care documentația sau declarația producătorului indică faptul că conțin ingrediente cu gluten sau există risc de contaminare (urme de gluten) în timpul procesării.   |
| Îndulcitori, sare, oțet.                     | Zahăr cristal, miere fără aditivi, sare, miere sau oțet de vin.  | Zahăr măcinat, îndulcitori artificiali, miere cu aditivi, oțet balsamic. *  | Toate produsele pentru care documentația sau declarația producătorului indică că există risc de contaminare (urme de gluten).   |

\* Trebuie să solicitați furnizorului documentația scrisă de la producător (declarații/specificații/raport analitic), în care se precizează clar că alimentul nu conține gluten nici sub formă de ingrediente și nici sub formă de urme (se aplică și pentru „ alimente nepreambalate).

## Cereale și pseudocereale sănătoase care pot fi folosite în prepararea alimentelor fără gluten:

**AMARANT** – Conține cantități mari de aminoacizi și este bogat în calciu, fibre, și fier. Este o sursă excelentă de proteine și fier. Doar un singur bob conține de două ori mai mult calciu decât laptele și de trei ori mai multe fibre decât grâul.



**Hrișcă** – Este o sursă excelentă de proteine de înaltă calitate și ușor digerabile. Hrișca este bogată în doi aminoacizi – lizina și arginina, care au funcții importante în sănătatea inimii și sistemului imunitar.

Acest aliment are un efect remarcabil asupra sănătății și conține o serie de minerale, cum ar fi fier, magneziu, fosfor și fibră.



**PORUMB** – Este abundent în fibre alimentare care reduc nivelul colesterolului, precum și în acid folic care menține sistemul sanguin sănătos, vitamina B1 care este importantă pentru buna funcționare a creierului, și carbohidrați care ne î energie rapidă.



**MEI** – Este bogat în magneziu și fier, fiind o sursă excelentă de proteine (100 g conține 10 g proteine), calciu, fosfor, zinc, nichel, vitamina E și complexe de vitamine B. Meiul este o cereală alcalină ușor de digerat.



**QUINOA** – Este o sursă excelentă de magneziu, fier, cupru, fosfor, și lizină (aminoacid) care stimulează creșterea și refacerea țesuturilor. Quinoa conține și riboflavină (vitamina B), care stimulează metabolismul creierului și celulelor musculare.

**OREZ** – Orezul brun sau integral este mult mai

valoros din punct de vedere nutrițional decât orezul alb.

El își păstrează partea exterioară și interioară, motiv pentru care orezul conține mai mulți nutrienți.

Orezul brun conține de 3,5 ori mai mult magneziu, de patru ori mai mult vitamina B1 și fibre, de cinci ori mai mult acid nicotinic, și de 1,6 ori mai mult acid folic decât orezul alb.

Partea interioară conține vitamina E, în timp ce membrana exterioară este bogată în aproape toate vitaminele B.

**SOIA** – Conține un procent foarte mare de grăsimi – 19,9%, carbohidrați – 30,2%, proteine – 36,5% și vitamine A și B

**TAPIOCA** – Este un tip de amidon foarte util deoarece stimulează creșterea bacteriilor bune în intestine. Făina de tapioca conține complexe de vitamine B care oferă energie și îmbunătățesc imunitatea. Tapioca, de asemenea, conține un număr mare de minerale – fier, zinc, calciu, magneziu, potasiu și mangan (important pentru lianții de țesuturi și sănătatea articulațiilor).

**TEFF** – Bobul este de mărimea unei semințe de mac care provine din Etiopia. Conține mai mult calciu și vitamina C decât alte cereale. Este bogat în minerale, proteine și fier.

O mare parte din fibrele sale sunt cunoscute ca amidon rezistent, fiind în unele studii legat de beneficii pentru sănătate precum ameliorarea glicemiei.

**PĂSTRAREA INGREDIENTELOR:** Ingredientele fără gluten trebuie păstrate într-un ambalaj bine sigilat, marcat (de preferință separate după culoare) și separate de ingredientele care conțin gluten.



Produsul/ingredientul poate fi depozitat și în ambalajul original. Dacă transferați produsele fără gluten într-un alt recipient pentru depozitarea alimentelor, asigurați-vă că îl marcați corespunzător și păstrați etichetele originale cu ingredientele enumerate. Alimentele și ingredientele GF trebuie păstrate pe rafturile cele mai înalte pentru a preveni contaminarea potențială cu alte alimente/ingredientele care conțin gluten.

**CURĂȚAREA:** Suprafețele de lucru și ustensilele trebuie curățate cu un kit de curățare separat (cârpe, bureți), apă și detergent. Chiar și după ce au fost spălate în mașina de spălat vase, înainte de fiecare utilizare, ustensilele trebuie inspectate cu atenție pentru a se asigura că nu există reziduuri alimentare care conțin gluten. NU folosiți tocătoare de tăiat sau ustensile din lemn în care glutenul se poate depozita în crăpături.

**AERUL CONDIȚIONAT ȘI VENTILAREA:** În încăperile cu aer condiționat artificial și cu ventilație puternică, zona de preparare a alimentelor GF ar trebui să fie desemnată într-un loc în care nu există posibilitatea de suflare și transfer de particule care conțin gluten din alte zone în care este pregătită mâncarea care conține gluten.

**USTENSILE:** Trebuie să utilizați ustensile și accesorii separate și marcate clar, care nu trebuie să intre în contact cu ingrediente/alimente/mâncăruri care conțin gluten. Dispozitivele de prelucrare (mixere, tocătoare, mașini de măcinat) trebuie folosite numai dacă sunt utilizate exclusiv pentru prelucrarea alimentelor GF, deoarece nu pot fi curățate suficient de bine. Dacă nu aveți dispozitive de procesare dedicate produselor GF, toată prelucrarea trebuie efectuată manual.

**PREGĂTIREA BUCATELOR:** Mâncărurile GF trebuie preparate într-un spațiu separat fizic, fără gluten (într-o cameră specială, sau pe un blat special) sau după o curățare minuțioasă, de preferință nu în același timp cu pregătirea mâncărilor care conțin gluten. Acolo unde separarea fizică nu este posibilă, ingredientele care conțin gluten (în special pudra) trebuie în general înlocuite cu alte fără gluten ori de câte ori este posibil (de exemplu, făina de grâu trebuie înlocuită cu făina de orez GF). Înainte de a începe pregătirea unui fel de mâncare GF, personalul trebuie să îmbrace haine de protecție curate și să se spele pe mâini. În timpul pregătirii mesei GF, nu trebuie utilizate ingrediente cu gluten și nu trebuie preparate în același timp mese cu gluten. O atenție deosebită trebuie acordată ustensilelor folosite pentru prepararea alimentelor.

**SERVIRE, TRANSPORTARE ȘI DISTRIBUȚIE:** Pentru a evita contaminarea și greșelile de servire (servirea bucatelor care conțin gluten în loc de mâncăruri GF), bucatelile GF trebuie servite separat și depozitate în recipiente marcate. Nu țineți alimente care conțin gluten și GF în aceeași mână. Utilizați farfurii de o culoare diferită pentru a evita orice greșală. Pentru servire, folosiți ustensile care sunt prevăzute doar pentru alimentele GF. Nu este acceptată în aceeași încăpere oferta de tip bufet cubucatecare conțin gluten și GF. În timpul transportării, containerele cu alimente GF trebuie să fie bine închise, marcate clar și separate de recipientele cu alimente care conțin gluten.

**ANGAJAȚII (PERSONALUL):** Înainte de a începe pregătirea unui fel de mâncare GF, personalul trebuie să îmbrace haine de protecție curate și să se spele pe mâini. Procedurile și prescripțiile trebuie să fie în formă scrisă. Improvizarea și înlocuirea ingredientelor (chiar și schimbarea mărcilor) nu este permisă fără a verifica din nou fiecare

ingredient la un posibil conținut de gluten. Este obligatorie pregătirea personalului nou și actualizarea periodică a cunoștințelor tuturor angajaților, de la achiziții până la service.

**SUPRAVEGHERE:** Adecvarea curățării suprafețelor de lucru, a ustensilelor și echipamentelor de gătit trebuie verificată cu teste rapide convenabile, dacă sunt disponibile, care sunt ușor de utilizat și detectează rapid prezența glutenului. Este recomandabil să verificați în mod regulat dacă procesul de pregătire a meselor este adecvat, prin prelevarea mostrelor de alimente. Probele trebuie prelevate în condiții regulate de funcționare și apoi prezentate pentru analiză la conținut de gluten.

Se recomandă integrarea tuturor punctelor critice și măsurilor de atenuare enumerate în sistemul HACCP/ Hazard Analysis and Critical Control Point (Analiza Pericolelor și Punctelor Critice de Control) deja implementat. Exemplul de bună practică a unei bucătării cehe (spitalul de copii Zagreb) vă poate servi drept model (vezi capitolul „Bune practici”).



# Înțelegerea declarațiilor alimentare – Etichetele produselor alimentare

Regulamentul UE nr. 1169/2011 privind furnizarea de informații despre produsele alimentare pentru consumatori, definește 14 dintre cele mai frecvente cauze de alergii și alte sensibilități alimentare, care trebuie să fie menționate pe eticheta alimentelor. Glutenul și cerealele care conțin gluten reprezintă una dintre aceste cauze.

## Alimente nepreambalate

Alimentele nepreambalate sunt alimente care sunt introduse pe piață sub formă nepreambalată sau ambalate la punctul de vânzare la solicitarea consumatorului, ori alimente preambalate pentru vânzare directă sau care sunt procurate la punctul de vânzare pentru consum imediat. Astfel de exemple sunt mesele servite la restaurante, alimentele vândute în brutării și cofetării, bucatele preparate livrate la domiciliu consumatorului, alimentele ambalate în același loc în care sunt vândute în ambalaje de protecție minimă (de exemplu, pâine, produse de patiserie, franzele, prăjituri, sandvișuri) sau băuturi servite care sunt turnate în pahare sau căni.

În ceea ce privește ingredientele care pot provoca

### Prăjituri de ciocolată dublă

**INFORMAȚIE DESPRE NUTRIENȚI**

|                     | Per 100 g          | Per bucată (25 g) |
|---------------------|--------------------|-------------------|
| Energie kJ/kcal     | 2123 kJ (508 kCal) | 531 kJ (127 kCal) |
| Lipide              | 26 g               | 7 g               |
| - saturate          | 14 g               | 4 g               |
| Carbhidrați         | 61 g               | 15 g              |
| - dintre care zahăr | 39 g               | 10 g              |
| Proteine            | 5,9 g              | 2 g               |
| Sare                | 0,57 g             | 0,14 g            |

**RECOMANDARE ÎN CAZ DE ALERGIE**

Pentru alergii, inclusiv cereale care conțin gluten, consultați ingredientele cu caractere albine.

**INGREDIENTE**

Zahăr, **faină de grâu**, ciocolată din lapte integral, ciocolată neagră, ulei de palmier, cacao, unt de cacao, **lapte praf, lactoză, gluten din grâu**, aromă, emulsificatori (E741) **lecitină (soia)**, carbonat de sodiu, difosfat, sare, ou

Rețineți că toate cerealele care conțin gluten trebuie declarate (nu glutenul în sine!). Iată de ce trebuie să știți care cereale conțin gluten.

Este posibil ca alergenii să nu fie ascunși sub numere. Dacă aditivii conțin gluten, acest lucru trebuie evidențiat în același mod ca și pentru ingredientele principale.

Aceasta este o informație voluntară oferită de producător. „Poate conține” este o altă declarație voluntară care poate fi utilizată. Dacă produsul conține doar un singur ingredient, s-ar putea spune „conține gluten”.



alergii, intoleranță sau boala celiacă, același lucru este valabil atât pentru alimentele nepreambalate, cât și pentru cele preambalate: informațiile despre prezența acestor alergeni trebuie furnizate consumatorului. Deoarece nu este obligatoriu ca majoritatea alimentelor nepreambalate să enumere ingredientele, informațiile sunt furnizate prin menționarea cuvântului „conține” urmat de numele alergenilor prezenți, de exemplu, grâu, orz, soia și ouă.

### **Cum este etalată informația despre alergeni/gluten din alimentele nepreambalate?**

Informațiile despre alergeni trebuie etalate la punctul de vânzare în apropierea alimentului la care se atribuie (sau pe ambalaj dacă alimentul este ambalat la punctul de vânzare), în scris, ușor vizibil și clar lizibil. Informația poate fi găsită pe etichetele în apropierea alimentelor la care se referă, în cataloage, broșuri, meniuri, panouri, farfurii, dispozitive electronice, etc.

### **Informați consumatorul! INFORMAȚIA DESPRE ALIMENTE ESTE OBLIGATORIE!**

În mod excepțional, informația despre alergeni poate fi furnizată în alte moduri, inclusiv prin informația despre meniu. Este cazul când comerciantul cu amănuntul sau producătorul nu are opțiunea de a plasa informația pe eticheta produselor alimentare sau în apropierea produsului alimentar la punctul de vânzare. Într-o astfel de situație, informația poate fi plasată în altă parte a localului, dar este obligatoriu să fie plasat un anunț ușor vizibil și clar lizibil, care să direcționeze clientul către locul în care se află informațiile.

O altă posibilitate este plasarea unui anunț într-un loc vizibil prin care să invite consumatorii să contacteze persoanele competente pentru informații despre prezența alergenilor. În acest caz, personalul nu trebuie să ghicească sau să răspundă „pe de rost” la solicitarea consumatorului, ci trebuie să verifice informațiile privind prezența alergenilor din dovezile documentate. Aceste înregistrări

pot fi în formă scrisă sau electronică și trebuie să fie disponibile consumatorului la solicitare.

De exemplu, meniul sau afișul dintr-un restaurant poate conține un anunț: „Pentru informații despre prezența unor substanțe sau produse care provoacă alergii sau intoleranțe alimentare, nu ezitați să contactați personalul nostru care va fi bucuros să vă ajute.” Este dreptul dumneavoastră să solicitați aceste informații, iar personalul, prin inspectarea înregistrărilor documentate cu informații despre prezența alergenilor, trebuie să vă ofere informațiile necesare și să vă prezinte documentația dacă o solicitați.

### **Contaminare neintenționată**

Entitățile comerciale sunt obligate să ia în considerare posibilitatea contaminării încrucișate a alimentelor (transferul unei substanțe dăunătoare de la un aliment la altul) ca parte a procedurilor preventive. Prin urmare, toți angajații care lucrează cu alimente ar trebui să fie familiarizați cu procedurile interne de control al alergenilor. Dacă subiectul nu poate evita contaminarea încrucișată cu un anumit alergen, ar trebui să informeze clientul că nu îi poate furniza un produs fără alergeni!

### **Alte afirmații despre gluten sunt interzise!**

*Regulamentul (UE) Nr. 828/2014 prescrie textul exact al afirmațiilor privind absența și prezența redusă a glutenului în alimente: „Fără gluten” și „conținut foarte scăzut de gluten”. Producătorii de alimente și de produse alimentare preambalate și nepreambalate pot face o declarație privind absența glutenului utilizând doar aceste cuvinte. În acest fel, utilizarea declarațiilor clar prescise „fără gluten” (până la 20 ppm) sau „conținut foarte scăzut de gluten” (de la 21 până la 100 ppm, care nu este potrivit pentru celiaci) permit*

*consumatorilor să cunoască exact ce înseamnă fiecare afirmație și care este cantitatea maximă de gluten într-un produs.*

Nu sunt permise alte versiuni de declarații ale producătorului de alimente, de exemplu, „Ingrediente fără gluten”, „Fără gluten în mod natural” sau alte afirmații similare.

Rețineți că celiacii pot consuma doar produse fără gluten!

## Rețete

**Chiar dacă aveți deja o experiență vastă în prepararea alimentelor, iată câteva sugestii și pași pentru a prepara mai ușor o masă fără gluten.**

### 1) OREZ CU LEGUME ȘI CARNE ÎN SOS

|   |   |
|---|---|
| <p>OREZ CU LEGUME</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 200 g orez</li><li>– 2 morcovi</li><li>– 1 ardei gras roșu mic</li><li>– ¼ de conopidă</li><li>– ¼ de broccoli</li><li>– Sare</li><li>– Piper (dacă nu aveți unul verificat, omiteți-l)</li><li>– Busuioc proaspăt</li><li>– Pătrunjel proaspăt</li></ul> <p>Gătiți orezul în apă proaspătă cu sare. Spălați și tăiați conopida, broccoli și ardeiul gras. Curățați morcovii și tăiați-i la dorință. Gătiți conopida, broccoli și morcovii în apă proaspătă cu sare. Într-o tigaie separată, se încinge uleiul, se adaugă ceapa și se călește ușor până se rumenește. Adăugați ardeiul gras, legumele fierte și condimentele. Legumele se călesc aproximativ 5 minute și apoi se adaugă orezul fiert. Prăjiți totul pentru încă 5 minute.</p> <p>Orez cu legume – valoarea nutritivă/100 g<br/>180 KCAL<br/>40 g CARBOHIDRAȚI<br/>1 g GRĂSIMI<br/>6 g GRĂSIMI</p> | <p>4 g PROTEINE<br/>CARNE ÎN SOS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 4 steak-uri de vită</li><li>– 2 linguri ulei</li><li>– 1 ceapă mare</li><li>– 150 ml bulion de carne de vită/pui sau legume (dacă nu este verificat, înlocuiți-l cu apă)</li><li>– Sare</li><li>– Piper (dacă nu aveți unul verificat, omiteți-l)</li></ul> <p>Spălați steak-urile sub jetul de apă și uscați-le pe ambele părți. Asezonați cu sare și piper. Se spală ceapa sub jetul de apă și se toacă mărunt. Se încinge uleiul într-o tigaie și se prăjesc steak-urile pe ambele părți. Scoateți steak-urile prăjite din tigaie, puneți-le pe farfurie și acoperiți-le cu un capac. Adăugați ceapă în tigaie și căliți-o la foc mic până când estemoale și aurie. Adăugați sare și bulion fără gluten. Când sosul începe să fiarbă, adăugați steak-urile. Acoperiți tigaia și lăsați să fiarbă aproximativ 30 de minute.</p> <p>Carne în sos – valoarea nutritivă/100 g<br/>115 kcal<br/>2 g CARBOHIDRAȚI<br/>12 g PROTEINE</p> |
|---|---|

Curățați bine suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat (proaspăt spălat). Spălați-vă mâinile și pregătiți prosoape curate de bucătărie. O masă fără gluten trebuie pregătită la o distanță adecvată de alte feluri de mâncare pentru a preveni o potențială contaminare.

OREZ: Este în mod natural fără gluten, dar există posibilitatea de contaminare în timpul procesului de ambalare. Spălați orezul nefiert într-o strecurătoare sub jetul de apă. Înainte de utilizare, asigurați-vă că strecurătoarea este curată.

CEAPĂ: Folosiți ceapă proaspătă, deoarece ceapa prăjită conține de obicei făină și gluten. Spălați ceapa proaspătă sub jetul de apă și tăiați-o pe untocător curat de plastic cu un cuțit curat.

**ARDEI GRAS, MORCOVI, CONOPIDĂ ȘI BROCCOLI:** Folosiți legume proaspete, spălați-le sub jetul de apă și tăiați-le pe untocător curatcu un cuțit curat. Legumele congelate, murate, uscate, feliate și piureul de legume reprezintă un risc. Dacă folosiți orice legume procesate, solicitați



furnizoruluidocumentația precum că produsele nu conțin gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**SARE:** Este în mod natural fără gluten, dar aveți grijă să utilizați sare curată, necontaminată (de exemplu, deschideți un pachet nou). Atenție – în bucătărie, aceeași lingură este adesea folosită pentru a lua sare și făină.

**PĂTRUNJEL ȘI BUSUIOC:** Folosiți verdeață proaspătă, spălați-o sub jetul de apă, uscați-o cu un prosop de hârtie și tăiați-o cu un cuțit curat. Dacă nu aveți la dispoziție verdeață proaspătă, folosiți-o pe care o aveți.

**ARDEI:** Ardeiul este în mod natural fără gluten, dar există riscul de contaminare la măcinare sau ambalare.Trebuie săsolicitați documentația de la furnizor care săconfirme că produsele date nu conțin gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**STEAK-URI DE VITĂ:** Carnea este în mod natural fără gluten, dar există posibilitatea contaminării în timpul tăierii. Spălați carnea sub jetul de apă și uscați-o cu un prosop curat de hârtie. Tăiați-o în felii pe un tocător curat de plastic cu un cuțit curat.

**BULION:** Bulionul preparat industrial, cuburile sau concentratele de bulion sunt produse procesate și prezintă un risc mai mare de-

cât supa preparată din carne proaspătă și/sau legume. Dacă utilizați bulion preparat industrial, trebuie să solicitați documentația de la furnizor că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă. Dacă se folosește carne și/sau legume proaspete, se spală și se taie peun tocător curatcu un cuțit curat. Bulionul pentru supă preparat în acest fel poate fi congelat în recipiente curate, fiind marcate. Dacă nu aveți o bază adecvată pentru bulion, utilizați apă în schimb.

**ULEI:** Uleiurile vegetale sunt în mod natural fără gluten. Folosiți uleiuri simple, fără condimente șiverdeață.

## 2. SALATĂ DE FRUCTE CU FRIȘCĂ

– Folosiți orice fructe proaspete de sezon (mere, cireșe, pere, căpșuni, banane, portocale)

– Frișcă naturală(fără aditivi)

– Zahăr

Fructele se curăță de coajă, se taie bucățiși se îndulcesc după gust. Se batefrișcași se adaugă în salata de fructe chiar înainte de servire.

Opțional: puteți adăuga și o lingură de înghețată GF la salata de fructe. Asigurați-vă că utilizați înghețată GF verificată!

Valoarea nutritivă/100 g

125 kcal

23,5 g CARBOHIDRAȚI

3,4 g GRĂSIMI

1,5 g PROTEINE

Curățați bine suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat, spălați-vă mâinile și pregătiți prosoape curate de bucătărie. Asigurați-vă că mixerul de mână, care va fi folosit pentru frișcă, este curat.

**CREMĂ:** Frișca naturală fără aditivi este în mod natural fără gluten și nu prezintă niciun risc. Dacă folosițiFrișcă cu aditivi

sau frișcăspraycare conține diversi aditivi, trebuie să solicitați documentația de la furnizor că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**FRUCTE:** Folosiți fructe proaspete care sunt în mod natural fără gluten. Fructele se spală sub jetul de apă, se decojesc și se taie pe un tocător curat și cu un cuțit curat. Fructele congelate, murate, uscate, feliate și piurele de fructeprezintă un risc mai mare decât cele proaspete. Dacă utilizați fructe procesate (de exemplu, congelate, murate), solicitați documentația de la furnizor precum că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**ZAHĂR:** Zahărul este în mod natural fără gluten, dar aveți grijă să utilizați zahăr curat, necontaminat (de exemplu, deschideți un pachet nou). Atenție – în bucătărie, aceeași lingură este adesea folosită pentru a lua zahărși făină.

**ÎNGHEȚATĂ:** Înghețata este un produs lactat procesat care poate conține gluten. Ea poate fi folosită doar dacă documentația producătorului confirmă că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă. Dacă cumpărați produsul cu amănuntul, alegeți unul care este etichetat „fără gluten”.

### 3. CUBURI DE CARNE LA GRĂȚAR PE BEȚIȘOARE PENTRU FRIGĂRUI CU CARTOFI PRĂJIȚI ȘI SALATĂ DE CASTRAVEȚI

#### CUBURI DE CARNE LA GRĂȚAR PE BEȚIȘOARE PENTRU FRIGĂRUI

- 700 g pui sau porc
- 200 g iaurt simplu (iaurt natural fără aditivi)
- 1 fir de oregano
- 2 firede pătrunjel
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri de suc de lămâie
- Sare
- Piper (dacă nu aveți unul verificat, omiteți-l)
- ulei pentru prăjit

Spălați carnea și tăiați-o în bucăți mari de 3-4 cm. Se spală, se usucă și se toacă usturoiul, pătrunjelul și oregano. Într-un castron mare, amestecați iaurtul, sucul de lămâie, verdeațatocată, usturoiul, sarea și piperul. Amestecați carnea cu sosul preparat, acoperiți vasul și lăsați carnea să se marineze aproximativ 1 oră. Înșirați carnea pe bețișoare de lemn de unică folosință. Încingeți uleiul în tigaie și adăugați cuburile de carne pe bețișoare.

Cartofi prăjiți – valoarea nutritivă/100 g

300 kcal

41 g CARBOHIDRAȚI

15 g GRĂSIMI

3,4 g PROTEINE

SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU IAURT

– 4 castraveți

– 1 cățel de usturoi

– 200 g iaurt simplu (iaurt natural fără aditivi)

– Sare

– Piper (dacă nu aveți unul verificat, omiteți-l)

– 1 linguriță suc de lămâie

– câteva frunze de mentă

Curățați castraveții de coajă, tăiați-i în două, scoateți semințele cu o lingură și tăiați castraveții subțire. Curățați, spălați și tocați mărunt usturoiul. Se spală menta și se toacă frunzele. Se amestecă toate ingredientele cu sare și piper. Adăugați zeama de lămâie, uleiul de măsline, iaurtul și menta tocată. Se pune la frigider pentru o jumătate de oră pentru a se răci.

|  |   |
|--|---|
| <p>Cuburi de carne la grătarpe bețișoare – valoarea nutritivă/100 g 93 kcal<br/> 1,2 g CARBOHIDRAȚI<br/> 1,7 g GRĂSIMI<br/> 18 g PROTEINE</p> <p>CARTOFI PRĂJIȚI<br/> – 5 cartofi mari<br/> – ulei pentru prăjit<br/> Curățați și tăiați cartofii.Prăjiți cartofii într-o tigaie adâncă.</p> | <p>Salată de castraveți cu iaurt – valoarea nutritivă/100 g<br/> 28 kcal<br/> 2,8 g CARBOHIDRAȚI<br/> 1,4 g GRĂSIMI<br/> 1,1 g PROTEINE</p> |
|--|---|

Curățați suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat, spălați-vă mâinile și pregătiți prosoape curate de bucătărie. Bucatele fără gluten trebuie pregătite la o distanță adecvată de alte feluri de mâncare pentru a preveni o eventuală contaminare. Un risc de contaminare poate reprezenta grătarul la care sunt încălzite chiflele sau se prepară mâncăruri care conțin amidon sau pesmet, precum și friteuzele, cuptoarele și uleiul deja folosit. Prin urmare, carnea și cartofii trebuie prăjiți într-o tigaie curată cu ulei proaspăt.

**CARNE:** Carnea este în mod natural fără gluten, dar există posibilitatea de contaminare la tăiere, așadar pregătim singurifrigăruii de pui. Tăiați carnea pe un tocător curat de plastic cu un cuțit curat și înșirați bucățile de carne pe bețișoare de lemn de unică folosință.

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

**ULEI:** Uleiurile vegetale sunt în mod natural fără gluten.

**OREGANO, PĂTRUNJEL, MENTĂ:** Folosiți verdețuri proaspete, spălați-le sub jetul de apă, uscați-le cu un prosop de hârtie și tăiați-le pe un tocător de plastic curat cu un cuțit curat.

**ARDEI:** Ardeii este în mod natural fără gluten, dar există riscul de contaminare la măcinare sau ambalare. Trebuie să solicitați

documentația de la furnizor care să confirme că produsele lor nu conțin gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**USTUROI:** Folosiți usturoi proaspăt, deoarece usturoiul uscatmăcinat poate conține gluten. Usturoiul proaspăt trebuie spălat sub jetul de apă și tocat pe un tocător de plastic cu un cuțit curat.

**SUC DE LĂMÂIE:** Folosiți lămâi proaspete și curate pentru astoarcesucul. Dacă folosiți suc sau concentrate preparate industrial trebuie să solicitați documentația de la furnizor care confirmă că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**SARE:** Sarea este în mod natural fără gluten, dar aveți grijă să utilizați sare curată, necontaminată (de exemplu, deschideți un pachet nou). Atenție – în bucătărie, aceeași lingură este adesea folosită pentru a lua sare și făină.

**CARTOFI:** Folosiți cartofi proaspeți, curățați-i de coajă, spălați-i sub jetul de apă și tăiați-i pe un tocător curat cu un cuțit curat. Cartofii pre-preparați congelați pot conține gluten. Dacă sunt utilizați, trebuie să solicitați documentația de la furnizor care să confirme că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

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

#### 4. PEȘTE ȘI MANGOLD (SFECLĂ ELVEȚIANĂ) CU CARTOFI

|  |   |
|--|---|
| – 4 PĂSTRĂVI sau alt pește la alegere<br>– SARE<br>-USTUROI<br>– Pătrunjel<br>– UNT<br>-ULEI DE MĂSLINE<br>– 8 cartofi medii<br>– 800 g MANGOLDELVEȚIAN<br>Mangoldelvețiancu cartofi –<br>valoarea nutritivă/100 g<br>80 kcal<br>11,5 g CARBOHIDRAȚI | Pește – valoarea nutritivă/100 g<br>120 kcal<br>0 g CARBOHIDRAȚI<br>5 g GRĂSIMI<br>19 g PROTEINE<br>2,7 g GRĂSIMI<br>2,5 g PROTEINE |
|--|---|

Spălați peștele sub jetul de apă, uscați-l cu un prosop de hârtie și adăugați sare. Folosiți unt, usturoi și pătrunjel pentru a umple peștele. Preîncălziți uleiul într-o tigaie. Prăjiți peștele pe ambele părți până se coace.

Curățați cartofii, tăiați-i în cuburi și fierbeți-i în apă proaspătă cu sare până când se înmoaie. Scurgeți-i și puneți-i într-un loc cald.

Spălați mangoldelvețian sub jetul de apă. Dacă are frunze mari și tulpini fibroase late, tăiați-le și gătiți-le separat. Dacă aveți mangoldtânăr, se blanșează sau se fierbe rapid într-o cantitate mică de apă proaspătă și se scurge. Tulpinile de mangoldmai bătrân se gătescun pic mai mult timp și la sfârșit se adăugă frunzele mai moi doar pentru a le blanșa.

Se amestecă mangold și cartofii, apoi se adaugă usturoiul tocat, sarea, piperul și uleiul de măsline și se amestecă bine până când

cartofii se desfacîn jumătate. Dacă doriți ca acest fel de mâncare să fie mai puțin dens, diluați-l cu apă care s-a fiertmangoldul.

Curățați suprafețele de lucru și asigurați-vă că toate ustensilele de bucătărie sunt curate. Folosiți un șorț curat, spălați-vă mâinile și pregătiți prosoape curate de bucătărie. O masă fără gluten trebuie pregătită la o distanță adecvată de alte feluri de mâncare pentru a preveni orice potențială contaminare. Folosiți ulei proaspăt și o tigaie curată pentru a prăji peștele. Nu este permisă utilizarea uleiului filtrat deja utilizat și a friteuzelor.

**PEȘTE:** Peștele este în mod natural fără gluten. Se recomandă să folosiți pește proaspăt, deoarece atunci când congelați și ambalați peștele, există posibilitatea contaminării din cauza aditivilor care conțin gluten. Spălați peștele sub jetul de apă și uscați-l cu un prosop de hârtie. Dacă folosiți pește congelat, trebuie să solicitați documentația de la furnizor care confirmă că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**SARE:** Sarea este în mod natural fără gluten, dar aveți grijă să utilizați sare curată, necontaminată (de exemplu, deschideți un pachet nou). Atenție – în bucătărie, aceeași lingură este adesea folosită pentru a lua sare și făină.

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

**PĂTRUNJEL:** Folosiți pătrunjel proaspăt, spălați-l sub jetul de apă, uscați-l cu un prosop de hârtie și tăiați-l pe un tocător de plastic curat cu un cuțit curat.

**UNT:** Untul natural, fără aditivi, este în mod natural fără gluten.

**ULEI DE MĂSLINE:** Acest produs este în mod natural fără gluten.  
**CARTOFI și MANGOLD:** Folosiți cartofi proaspeți și mangold,

spălați-i sub jetul de apă și tăiați-i peun tocător curat din plastic cu un cuțit curat. Legumele congelate, uscate, tăiate în prealabil și piurele de legume prezintă un risc mai mare de contaminare decât legumele proaspete. Dacă folosiți legume procesate, trebuie să obțineți documentația de la furnizor care confirmă că produsul nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

### 5. ȘTRUDEL CU MERE ALUATUL ȘTRUDEL CU MERE

- 0,5 kg făină SCHAR mix B, Valoarea nutritivă/100 g:
  - 450 ml apă
  - 50 g ulei de măsline
  - un pic de sare
- |                   |
|-------------------|
| 120 kcal          |
| 24 g CARBOHIDRAȚI |
| 2 g GRĂSIMI       |
| 1 g PROTEINE      |

#### Umplutură cu mere

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

Curățați bine suprafețele de lucru, inspectați toate ustensilele de bucătărie pentru a vă asigura că sunt curate. Schimbați șorțurile, spălați-vă pe mâini și pregătiți prosoapele de bucătărie și fețele de masă curate. Blaturile, roboții de bucătărie, rolele, tăvile de copt și cuptorul prezintă un risc de contaminare. Dacă nu aveți un blat separat pentru pregătirea mâncărurilor GF pentru frământare, utilizați un tocător curat, mare, care să fie folosit doar pentru aluatul GF. Protejați tocătorul de contaminare atunci când nu este utilizat. Robotul de bucătărie trebuie folosit doar pentru alimentele GF, de

altfel frământarea manual este preferată. Melesteul trebuie folosit numai pentru rularea aluatului GF. Ori de câte ori este posibil, utilizați o tavă de copt care este utilizată numai pentru alimentele GF. În caz contrar, verificați să fie cu adevărat curată, să nu aibă crăpături și margini unde ar putea rămâne resturile coapte care conțin gluten și tapetați-o cu hârtie de copt. Dacă nu aveți un cuptor separat care să fie folosit doar pentru alimentele GF, opriți ventilația înainte de a coace bucate/copturi GF. Coaceți la cea mai înaltă poziție.

Se amestecă apa cu uleiul de măsline și sarea. Se adaugă făina și se frământă bine. Aluatul se poate frământă manual sau într-un robot de bucătărie. Dacă optați pentru frământarea clasică manuală, puneți aluatul pe blatul de bucătărie bine curățat și înfăinat (folosiți făină declarată fără gluten!) și frământați 10 minute sau până când aluatul devine complet omogen și flexibil. Întindeți aluatul subțire într-o formă dreptunghiulară. După ce aluatul este întins, puneți uniform umplutura de mere. Rulați totul împreună ușor și puneți într-o tavă de copt. Coaceți ștrudelul cu mere la 175 ° C timp de 40 de minute. Ștrudelul se lasă în tava de copt să se răcească și se presară cu zahăr pudră înainte de servire.

**FĂINĂ:** Este un produs cu risc ridicat. Este obligatoriu de utilizat făina declarată fără gluten. Solicitați documentația producătorului și un raport analitic sau certificat care să confirme acest lucru de la furnizor. Dacă cumpărați făină cu amănuntul, alegeți dintre produsele cu inscripția „fără gluten” și marcate cu un semn de înregistrare – cereale barate. Verificați dacă produsul nu conține ovăz fără gluten, deoarece unii celiaci reacționează la fel la ovăzul fără gluten ca și la ovăzul care conține gluten.

**ULEI DE MĂSLINE:** Uleiurile vegetale sunt în mod natural fără gluten.

**SARE și ZAHĂR:** Sarea și zahărul sunt în mod natural fără gluten, dar aveți grijă să utilizați sare și zahăr curate, necontaminate (de exemplu, deschideți un pachet nou). Atenție – în bucătărie, aceeași lingură este adesea folosită pentru sare, zahăr și făină.

**MERE:** Folosiți fructe proaspete care sunt în mod natural fără gluten. Merele se spală sub jetul de apă, se decojesc și se taie pe un tocător curat și cu un cuțit curat. Merele se dau pe o răzătoare bine spălată, care nu este folosită pentru a rade produsele care conțin gluten (trebuie folosit exclusiv pentru alimente fără gluten). Fructele congelate, murate, uscate, feliate și piureul de fructe prezintă un risc mai mare decât cele proaspete. Dacă utilizați fructe procesate (de exemplu, congelate, murate), solicitați documentația de la furnizor care confirmă că nu conțin gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.



**SUC DE LĂMĂIE:** Stoarceți suc de lămâi proaspete. Dacă utilizați suc sau concentrate preparate industrial, solicitați documentație de



la furnizor care confirmă că nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.

**ZAHĂR VANILAT:** Zahărul aromat (vanilie, rom) și aromele sub formă de pudră sau lichid prezintă un risc de contaminare în timpul producerii și ambalării. Trebuie să obțineți documentația de la furnizor care să confirme că nu conțin gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă. Dacă îl cumpărați cu amănuntul, alegeți doar acele produse care sunt etichetate „Fără gluten”. De asemenea, puteți face zahăr vanilat. Spălați batoanele de vanilie, care sunt în mod natural fără gluten, sub jet de apă, uscați-le cu un prosop curat de hârtie, tăiați-le în jumătate și puneți-le într-un pahar curat uscat cu zahăr și așteptați ca zahărul să absoarbă aromele.

**SCORȚIȘOARĂ:** Este în mod natural fără gluten, dar există riscul de contaminare în timpul ambalării. Trebuie să solicitați documentația de la furnizor care să confirme că nu conține gluten (nici măcar urme) și contaminarea nu este posibilă.



## Bune practici

**Accesul la dietele fără gluten și la mesele care îndeplinesc aceste criterii poate fi deosebit de dificil pentru celiaci în instituții precum spitale, școli, grădinițe sau creșe, dar și în timpul socializării sau călătoriilor, de asemenea în hoteluri sau restaurante. Iată câteva exemple de bune practici care, sperăm, vă vor inspira să faceți modificările necesare și să deveniți încă un exemplu de bună practică.**

### RESTAURANTE

Restaurantul fără gluten Cojzla (Slovenia, Ljubljana)

Cojzla este un loc în care celiacii și toți cei care urmează o dietă strictă fără gluten se pot bucura de o dietă fără gluten sigură și de înaltă calitate fără nicio teamă.

Cojzla este primul restaurant fără gluten 100% din Slovenia. Igor Mihelič, proprietarul și bucătarul șef al restaurantului Cojzla, s-a confruntat cu lumea dietei fără gluten atunci când un membru al familiei a fost diagnosticat cu boală celiacă. El și-a dat seama că persoanele cu boală celiacă sunt lipsite de multe plăceri gourmet, mai ales în restaurante, deoarece mâncarea fără gluten este disponibilă doar în unitățile fără gluten 100% din cauza posibilității de contaminare. Pentru prestatorul de servicii catering, din educație și din suflet, cu ani de experiență în restaurante de top, chiar și în cele cu o stea Michelin, deschiderea deli-ului fără gluten a fost un pas firesc înainte, și așa a fost creat Cojzla. Cojzla este un loc în care celiacii și toți cei care urmează o dietă strictă fără gluten se pot bucura de o dietă fără gluten sigură și de înaltă calitate fără nicio teamă.

Deli Cojzla din BTC Ljubljana este o combinație de modalități nostalgice, aproape uitate, de a pregăti bucate, o mentalitate modernă și tehnici speciale de preparare a alimentelor. Rețetele au fost create cu grijă și cu ajutorul fiecărui oaspete drag. O varietate de mâncăruri fără gluten sunt disponibile în Cojzla, de la tăiței 100%

din hrișcă la falafel „gătit la abur” învelit într-o clătită de hrișcă fermentată. Pentru cei care doresc un burger la modă, există diferite opțiuni. Echipa Cojzla mereu caută preparate noi și interesante. Printre primele provocări a fost plăcinta cu mere fără adaos de zahăr, puțin mai târziu au fost clătitele de hrișcă fermentată 100% cu mozzarella și legume, urmate de linte roșie cu semințe de chia și psyllium și pâine unică cu drojdie obișnuită și drojdie de vin – unele chiar și cu ciocolată. Cojzla oferă o experiență gourmet tuturor celor care nu au voie să mănânce gluten din diverse motive și celor care îndrăznesc să încerce ceva diferit și delicios.

Igor Mihelič, care urmărește inovațiile în domeniul produselor fără gluten, cunoaște bine cerințele unei diete fără gluten și se autoeducă constant în acest domeniu. El își transferă experiența și abilitățile sale angajaților care învață și își extind cunoștințele cu ajutorul sprijinului său practic și teoretic. Întreaga echipă a restaurantului este întotdeauna gata să-și împărtășească munca, capcanele, problemele și exemplele de bune practici cu alți furnizori de alimente fără gluten. Misiunea principală a echipei Cojzla este de a transmite oaspeților o mică parte din energia lor prin intermediul mâncării. Ei sunt siguri că vizita celiacilor la Cojzla este plăcută, lipsită de griji și plină de gusturi bune. (Autori: Simona Kalšan Kildenfoss și Igor Mihelič).



## Restaurantul fără gluten Maša (Serbia, Belgrad)

### Cum pot alimentele fără gluten să fie atât sigure cât și delicioase

Restaurantul MAŠA a fost fondat în urmă cu aproape cinci ani la Belgrad, iar ideea deschiderii a venit din nevoile personale ale proprietarilor și din propria experiență cu boala celiacă.

Realitatea dură de a nu putea intra într-o brutărie, într-un restaurant sau într-unul dintre celebrele lanțuri de fast-food și să mănânci ceva care nu conține gluten complică și limitează semnificativ viața de zi cu zi. Am fost conduși de dorința de a le ușura unora dieta și de a apropia dieta fără gluten de ceilalți, așa că am creat un concept de restaurant care servește mâncăruri fără gluten preparate din ingrediente de calitate într-un mediu strict controlat. Cea mai mare provocare cu care ne-am confruntat la început a fost depășirea prejudecăților legate de alimentele fără gluten și de faptul că o astfel de dietă nu implică renunțarea la mesele sigure și gustoase.

**Misiunea noastră este să îi facem pe oameni să înțeleagă faptul că toate specialitățile preferate și renumite au un gust surprinzător de bun dacă sunt preparate din alimente fără gluten.**



Restaurantul MAŠA este singurul restaurant fără gluten 100% din țara noastră.

Acum cinci ani de la deschidere, suntem mândri că am devenit un loc de neocolit pentru cei care au boala celiacă, precum și pentru adevărații hedoniști care pur și simplu se bucură de mâncare excelentă. Pe lângă specialitățile sărate, am devenit recunoscuți prin gustările fără gluten care te cuceresc la prima mușcătură. Comentariile pozitive pe rețelele de socializare și o apreciere generală excelentă pe Google confirmă faptul că era nevoie de acest concept de restaurant. De asemenea, este un indicator că ceea ce facem este bine și credem că am contribuit la o mai bună calitate a vieții persoanelor cu boala celiacă. Noi acordăm o atenție deosebită controlului calității și alegem cu grijă ingredientele din care pregătim mesele. Am creat noi abordări și ne-am perfecționat cunoștințele culinare, astfel încât persoanele cu boala celiacă să se poată bucura de mâncărurile lor preferate fără nicio grijă. Prin urmare, conștienți de importanța existenței unui astfel de restaurant, continuăm să lucrăm cu dedicație pentru a menține standardele înalte ale calității și pentru a perfecționa oferta noastră.

(Autorul textului: Danka Drobnjak)



## Restaurantul fără gluten L'Amade (România, București)

Deserturi fără gluten, prima franciză fără gluten din România  
Povestea L'Amade – Deserturi fără gluten a început în 2016.

Începutul a fost foarte dificil deoarece producătorii și distribuitorii de materii prime nu cunoșteau conceptul și semnificația materiei prime fără gluten. Am început cu un singur tip de făină adusă din Ungaria și doar câteva produse, precum fursecuri și prăjituri. Nici adaptarea rețetelor nu a fost ușoară, pentru că, după cum știm, făina fără gluten se comportă cu totul altfel decât făina de grâu.

Pas cu pas, prin perseverența și educația distribuitorilor noștri, am reușit să creștem gama de produse cu pâine, pizza, produse de patiserie, gogoși, cornuri; gustul acestora fiind deosebit de bun, depășind produsele fără gluten. Succesul rețetelor constă în multă muncă, numeroase eșecuri și multă materie primă irosită fiind estimate ca daune colaterale.

Totodată, am reușit să lărgim din ce în ce mai multrețeaua de distribuitori care au făcut tot posibilul pentru a ne găsi materie



primă fără gluten, dar și materie primă fără proteine din lapte sau urme de ou. Multe dintre produsele noastre sunt pregătite pentru a putea fi consumate în siguranță de către persoane cu alte tipuri de alergii și intoleranțe.

Datorită faptului că Asociația Română pentru Intoleranță la Gluten (ARIG) a fost alături de noi încă de la început, am câștigat încrederea comunității de celiaci din toată țara, iar împreună, am adus multă bucurie, mai ales în rândul copiilor, în cadrul unor evenimente și ateliere organizate de-a lungul anilor.

Ce am învățat în acești cinci ani și jumătate: poți face lucruri minunate dacă ai alături oameni care înțeleg ce înseamnă „necesitatea”, de asemenea, pasiunea și bucuria pe care le poți aduce celor din jur prin mijloacele muncii tale. Ne bucurăm că suntem prima cofetărie fără gluten acreditată din România, dar și că suntem considerați una dintre cele mai bune cofetării din București, chiar dacă se specializează pe produse fără gluten.

L'Amade – deserturi sans gluten este prima franciză fără gluten din România, care are în prezent o locație în București, o franciză în Bacău și una în Timișoara.

Autoarea textului: Daniela Alecse



## Pizzeria Viitorului (România, București)

### Prima locație mixtă din București

Mă numesc Mihai, iar din 2016 dețin o pizzerie în București.

Având o experiență frumoasă în domeniul alimentației fără gluten din Italia, în 2018 am adăugat în meniul pizzeriei câteva opțiuni fără gluten. Ulterior am început să colaborez cu Asociația Celiacilor din România (ARIG), iar în 2019 am anunțat oficial faptul că eram prima locație mixtă fără gluten din București prin aderarea la programul Eating Out.

De la bun început am avut un flux separat pentru prepararea pizzei fără gluten și au fost luate cele mai stricte măsuri pentru evitarea contaminării. Pizza fără gluten a fost și încă este pregătită doar de mine. Personalul pizzeriei este foarte bine pregătit așa că servim pizza fără gluten în cele mai sigure condiții.

Colaborarea cu ARIG și programul Eating Out mi-a crescut vizibilitatea în comunitatea de celiaci din București, dar și în afara orașului, astfel încât, în scurt timp, am devenit foarte cunoscuți comunității.



În toți acești ani am învățat cât de greu este să câștigi încrederea clienților celiaci. De aceea, noi suntem unicii care pregătim pizza fără gluten, iar clienții au încredere în noi.

În timpul pandemiei, produsele noastre fără gluten ne-au ajutat să supraviețuim atunci când alții au închis afaceri, restaurante mari și mici. Clienții noștri ne-au înțeles și ne-au susținut în toată această perioadă, iar comenzile lor constante de pizza fără gluten ne-au oferit venituri necesare pentru a menține pizzeria deschisă.

Este extrem de important pentru persoanele cu boala celiacă să știe că pot avea o locație sigură unde se pot bucura de un preparat culinar fără gluten alături de cei dragi. Dacă fiecare restaurant ar depune efortul de a include cel puțin 2-3 preparate culinare sigure fără gluten în meniul său, și-ar asigura o nouă categorie de clienți recunoscători și dornici să-i susțină, ceea ce i-ar putea ajuta să treacă peste această perioadă dificilă.

Autorul textului: Mihai Sterie



## Creșe și grădinițe (Bulgaria, Varna)

### Introducere-Descrierea practicii inițiale

În orașul Varna, Bulgaria, au fost întreprinși mai mulți pași pentru a evalua situația, a implementa intervențiile organizatorice și de reglementare necesare pentru a crea disponibilitatea unei diete fără gluten și fără lapte pentru copiii care au nevoie de o dietă specială la vârsta de 1-7 ani care frecventează centrele de zi.

Înainte de implementarea acestei bune practici, creșele și grădinițele se confruntau cu mai multe dificultăți în furnizarea de mese fără gluten. La nivel național, legislația este prezentă de ani de zile. Conform acestor reglementări, meniul din instituțiile pentru copii trebuia să îndeplinească cerințele de nutriție dietetică în funcție de boala copilului. Cu toate acestea, acea legislație nu a intrat în vigoare.

Au existat dificultăți organizatorice care au inclus instruirea personalului privind cerințele și procesul de pregătire alimentară specializată și evitarea obligatorie a oricărei contaminări, precum și respectarea cerințelor alimentare ale copiilor prin înlocuirea diferitelor tipuri de alimente. Ulterior au apărut alte dificultăți, întrucât

pregătirea meselor și alimentația în grădinițele din orașul Varna sunt efectuate de 2 întreprinderi municipale diferite, ele trebuiau instruite separat.

Gama de alimente utilizate pentru creșele din Bulgaria este reglementată prin achiziții publice, iar modificările sau adăugarea „alimentelor speciale” sunt complexe și dificile. În plus, se adaugă dificultățile financiare, deoarece alimentele specializate fără gluten de o calitate înaltă garantată sunt scumpe și necesită suplimentar resurse financiare. **Părțile implicate**

Activitățile de rezolvare a acestor probleme au demarat în 2014, când un studiu realizat de municipalitatea din Varna a evaluat numărul de copii care necesită o alimentație specială și nevoile acestora.

Au fost organizate mai multe ateliere, discuții și tutoriale. Părțile interesate incluse au fost municipalitatea din Varna, societatea bulgară de gastroenterologie pediatrică, hepatologie și nutriție (BULSP-GHAN), inspecția sanitară regională, spitalul universitar St. Marina, Varna, agenția bulgară pentru siguranța alimentelor – regiunea Varna, organizația de pacienți „Alianța Națională a Persoanelor cu Boli Rare”, asociația „Boala Celiacă”, medicii pediatri și nutriționiștii de top, părinții copiilor cu nevoi alimentare speciale. Au fost implicate și companii care asigură alimentația în creșe și grădinițe.

### Procedura și modificările efectuate

Necesitatea unor reglementări și protocoale a condus la înființarea unui comitet pentru evaluarea regimurilor alimentare pentru copii. Comitetul format din nutriționiști și subspecialiști pediatri și angajați ai municipiului Varna a avut ca rezultat crearea mai multor regimuri pentru persoanele cu susceptibilitate alimentară, inclusiv boala celiacă.

Dietele speciale și meniurile copiilor au fost evaluate timp de 2 ani consecutivi de către un nutriționist instruit. Cele 4 regimuri

alimentare au inclus un meniu fără gluten, un meniu fără lapte, un regim combinat fără lapte și gluten și un meniu fără alergenii majori: gluten, lapte, pește și ouă. Aceste regimuri vor fi disponibile începând cu 04.01.2022 pentru sugarii și copiii mici care nu frecventează grădinițele din Varna.

Aceste Realizări și gradul de conștientizare au contribuit la câteva îmbunătățiri practice în creșe și grădinițe, cu un beneficiu permanent.

Au fost elaborate reguli interne pentru companiile care asigură alimentația și instrucțiuni speciale pentru prepararea alimentelor. Sunt declarate produsele necesare și este realizată pregătirea individuală a personalului de către un specialist în domeniul nutriției. Produsele dietetice necesare sunt declarate în mod corespunzător și se menține igiena strictă în timpul procesului de preparare. Mâncarea se păstrează și se pregătește în vase separate și cu ustensile de bucătărie separate pentru a asigura absența absolută a glutenului în preparatele respective. Felurile de mâncare pregătite

### **Tucano Coffee Moldova**

str. Pușchin, 15;  
tel. +373 22 21 14 44;  
detalii meniu:  
bucătărie europeană;  
dietă specială:  
vegetarian, fără gluten.



sunt marcate permanent, iar mostrele de mâncare preparată sunt păstrate timp de 48 de ore

În Varna au fost întreprinse multe eforturi de a asigura respectarea nevoilor copiilor care necesită o dietă fără gluten. Sistemul stabilit a funcționat bine, iar copiii respectivi au fost monitorizați excelent. Pacienții sunt monitorizați în mod regulat de specialiști medicali, iar evaluările interne ale nevoilor și realizărilor sunt în curs de desfășurare.

### **Concluzie/Lecții învățate**

Orașul Varna poate fi un exemplu de bună practică, începând cu disponibilitatea simplă a meselor fără gluten în grădinițele și creșele din Varna, până la implementarea cu succes a acestora. Aceste schimbări au fost posibile grație efortului continuu al tuturor părților interesate. Implementarea și organizarea unei rețele eficiente și a comunicării interconectate cu toți partenerii sunt niște lecții învățate în acest proiect.

Diferite instituții pot beneficia de aceste realizări la nivel național. La începutul anului 2021, a fost organizată o cantină (bucătărie) care asigură alimentația copiilor până la 3 ani, susținută financiar de autoritățile municipale, fiind destinată copiilor care nu frecventează creșele și care va începe să funcționeze din data de 04/01/2022 pentru a asigura o alimentația sănătoasă sugarii și copiilor mici cu alergii și hipersensibilitate alimentară. Datorită buneii colaborări cu Centrul Național de Sănătate Publică, o carte de rețete este în proces de apariție, urmată de o analiză corespunzătoare, astfel facilitând această dezvoltare.

# BUCĂTĂRIA DE SPITAL (Croatia, Zagreb)

## Proiectarea și evaluarea protocolului HACCP fără gluten într-un spital de copii

### Introducere-Descrierea practicii inițiale

O funcție critică a bucătăriilor de spital este de a produce mese pentru pacienții cu cerințe dietetice speciale, cum ar fi intoleranța alimentară sau alergiile. Boala celiacă, tulburările legate de gluten, cum ar fi alergiile la grâu și sensibilitatea la gluten sunt cazuri în care persoanele afectate trebuie să evite alimentele care conțin gluten, iar aderarea la o dietă fără gluten (GFD) este singurul tratament cunoscut pentru tulburările legate de gluten.

Realizarea unei diete GF este o provocare din cauza omniprezenței glutenului în dieta occidentală, ceea ce face ca contaminarea cu gluten să fie dificil de evitat. Pentru a evita glutenul, persoanele pot consuma alimente care în mod natural sunt lipsite de gluten sau care au fost declarate „fără gluten”, ceea ce conform Regulamentului Comisiei Europene nr. 828/2014 înseamnă că conținutul de gluten al produsului final este mai mic de 20 mg/kg (ppm). Cu toate acestea, alimentele fără gluten pot fi contaminate atunci când sunt manipulate sau depozitate în zonele în care sunt și alimente care conțin gluten, sau atunci când sunt procesate, folosind proceduri de bucătărie inadecvate sau chiar manevre de spălat vase necorespunzătoare. Toate entitățile care produc, procesează, transportă sau vând produse alimentare sunt obligate legal să implementeze un sistem de analiză a pericolelor și control critic (HACCP) în care sunt definite situațiile cu un risc potențial pentru fiecare proces de lucru și sunt adoptate măsuri de control pentru a proteja și a minimiza riscurile. O astfel de implementare în sine, însă, nu este o garanție că instituțiile de servicii alimentare produc alimente fiabile fără gluten.

Una dintre dificultățile în realizarea unei diete GF, cu adevărat, este că majoritatea țărilor nu au stabilit proceduri standard pentru monitorizarea conținutului de gluten în alimente. De fapt, nu cunoaștem un protocol HACCP fără gluten pentru sistemele de bucătărie din spitale. Prin urmare, scopul prezentului studiu a fost dezvoltarea, implementarea și validarea protocolului HACCP pentru producerea de mese fără gluten în bucătăriile de spital, implicând verificări riguroase ale conținutului de gluten.

### Părțile implicate

Acest proiect de cercetare a fost realizat în unitatea de producție a alimentelor din cadrul Departamentului de Dietetică și Nutriție al Spitalului de Copii Zagreb (Croatia). Testarea probelor a fost efectuată de către Departamentul de Control al Calității Alimentelor, Facultatea de Tehnologie Alimentară și Biotehnologie, Universitatea din Zagreb și Divizia pentru Siguranța și Calitatea Produselor Alimentare și de Consum – MS RC pentru Analiza Siguranței Alimentelor, Institutul de Instruire în Sănătate Publică Andrija Stampar.

### Procedura și modificările efectuate

Prima fază a proiectului de cercetare a fost elaborarea și implementarea unui protocol HACCP pentru producerea de alimente fără gluten, ca un addendum la sistemul HACCP verificat, care există deja în spital din 2008. A doua fază a fost validarea protocolului, inclusiv analiza probelor de alimente înainte și după implementarea protocolului HACCP. A treia fază a inclus evaluarea aportului zilnic total de gluten al unui pacient pe o dietă GF produs conform noului protocol HACCP.

### Protocolul HACCP pentru mesele fără gluten

O echipă HACCP a fost formată, în frunte cu un președinte – expert în siguranța alimentară, un nutriționist, furnizor de alimente, bucătar și asistent medical, precum și alți specialiști. Echipa a analizat riscul de contaminare cu gluten în timpul producerii alimentelor pe baza unei diagrame standard (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 1998) și a stabilit punctele critice de control, limitele critice asociate acestora și procedurile de supraveghere a pregătirii meselor, precum și măsurile corective bazate pe „Orientări HACCP pentru producerea alimentelor fără gluten” (AOECS, 2015). Acest proces a condus la un protocol HACCP pentru producerea de mese fără gluten (Tabelul de mai jos), iar personalul spitalului a fost instruit și evaluat în baza acestui protocol. Procedurile de protocol au descris fiecare fază a manipulării produsului, de la materia primă până la distribuție la consumatorul final și au prescris măsuri pentru a evita contaminarea cu gluten și a răspunde eficient atunci când aceasta a avut loc. Protoacoalele HACCP trebuie ajustate la dimensiunile, activitățile și constrângerile bucătăriei specifice.

Tabelul prezintă punctele critice de control (PCC), cerințele obligatorii (CO) și cele mai bune practici (PB) în protocolul HACCP pentru prepararea meselor fără gluten

| Item  | PPC | CO | PB |
|---|-----|----|----|
| <b>1. Controlul lanțului alimentar</b>        |     |    |    |
| Certificate de analiză de la furnizori        | +   |    |    |
| Declarații                                    | +   |    |    |
| Furnizor alternativ                           | +   |    |    |
| <b>2. Depozitare</b>                          |     |    |    |
| Intrarea alimentelor– verificarea ambalajului |     | +  |    |
| Spații de depozitare planificate cu precizie  | +   |    |    |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Cutii închise ermetic   |   | + |   |
| Ambalaj original  |   | + |   |
| Dacă spațiul e limitat: rafturi cu alimente fără gluten deasupra celor cu gluten                                |   | + |   |
| <b>3. Selecția de rețete și ingrediente</b>   |   |   |   |
| Meniu fără gluten precis și exact   |   |   | + |
| Denumiri clare și unice   |   |   | + |
| Documentarea rețetelor pentru toate mesele fără gluten  |   |   | + |
| Verificarea declarațiilor alimentelor/ ingredientelor la momentul pregătirii mesei                              |   |   | + |
| <b>4. Pregătirea mesei</b>  |   |   |   |
| Timpul, spațiul, proiectarea căii de producție  | + |   | + |
| Dispozitive destinate doar preparării meselor fără gluten   | + |   |   |
| Ustensile și echipamente  | + |   | + |
| Ventilare și aer condiționat  |   |   | + |
| <b>5. Marcarea și depozitarea produsului final și/sau a alimentelor semiprosesate</b>                           |   |   |   |
|   |   | + | + |
| <b>6. Transportarea și depozitarea elementelor</b>  |   |   |   |
| Igiena mâinilor în timpul transportului   |   | + |   |
| Distribuție (marcarea alimentelor fără gluten, separarea alimentelor cu și fără gluten în timpul transportării) |   |   | + |
| <b>7. Personal, igiena și instruire</b>   |   |   |   |
| Postere cu instrucțiuni disponibile   |   |   | + |
| Instruire constantă   |   |   | + |
| <b>8. Coordonator în siguranța alimentelor</b>  |   |   |   |
|   |   |   | + |
| <b>9. Metode de comunicare în timpul producției meselor fără gluten</b>   |   |   |   |
|   |   |   | + |



|  |   |
|--|---|
| 10. Documentare  | + |
| 11. Proceduri în caz de o contaminare suspectată               |   |
| Orice ingredient contaminat nu trebuie utilizat sau distribuit | + |
| Plângeri, reclamații   | + |
| 12. Analiza mostrelor  | + |

### Formarea personalului de bucătărie

Tot personalul din bucătărie (20), inclusiv șeful și asistenții de bucătari, au fost instruiți cu privire la protocolul HACCP și problemele în pregătirea unei diete GF. Instruirea a acoperit informații de bază despre gluten, de exemplu, ce este glutenul și sursele ascunse ale acestuia, etichetarea alimentelor fără gluten și citirea declarațiilor alimentare, depozitarea, prepararea și servirea alimentelor fără gluten, precum și contaminarea încrucișată a alimentelor. După instruire, au fost efectuate evaluări scrise și practice. Evaluarea scrisă a inclus întrebări despre gluten și sistemul HACCP, cu accent pe prepararea alimentelor fără gluten, proceduri de monitorizare a punctelor critice de control, măsuri corective dacă monitorizarea a confirmat o posibilă contaminare cu gluten, haine adecvate în timpul pregătirii alimentelor fără gluten și spălarea corectă a echipamentelor utilizate pentru prepararea alimentelor fără gluten. Din cei 20 de angajați, 18 au susținut proba scrisă. A urmat o evaluare practică, în care șefii și asistenții de bucătari au monitorizat timp de 3 zile prepararea alimentelor fără gluten, iar 17 angajați au susținut această evaluare.

### Prelevarea probelor de alimente

A urmat un studiu amplu, cu prelevarea probelor de alimente înainte și după protocolul HACCP. Un total de 38 de probe au fost analizate pe o perioadă de 12 luni.

### Rezultate

Nivelurile de gluten din toate cele 38 de probe de alimente au fost sub limita definită de Uniunea Europeană de 20 mg/kg. Cele mai mari concentrații de gluten (>10 mg/kg) au fost găsite în cereale și mâncăruri pe bază de cereale: mămligă, orez crud și risotto.

Aportul zilnic individual de gluten în cazul dietei GFD preparate conform protocolului HACCP a fost estimat pe baza porțiilor unice de alimente și a rezultatelor ELISA pentru gluten. În cazul dietei GFD în condiții de spital, aportul zilnic de gluten al pacienților a fost estimat la o medie între 3,22 și 6,64 mg/zi, în timp ce 10 mg/zi este o aproximare conservatoare a limitei zilnice pentru aportul de gluten.

### Concluzie/Lecții învățate

CHZ are HACCP care pare a fi bine adaptat cerințelor unei bucătărie de spital, unde un număr mare de rețete, diete speciale și meniuri trebuie pregătite cu acuratețe.

CHZ oferă aici dovezi că un protocol HACCP pentru prepararea alimentelor fără gluten poate fi implementat cu succes într-o bucătărie de spital. Totuși, chiar dacă se aplică proceduri adecvate, există un risc substanțial de nivel scăzut de gluten în alimentele fără gluten, cum ar fi orezul, reflectând probabil contaminarea în timpul manipulării înainte de sosirea în bucătăria noastră. Acest lucru evidențiază necesitatea monitorizării continue a nivelurilor de gluten la punctele critice de control de-a lungul căii de producție a alimentelor, care poate fi realizată prin metoda R5 ELISA care este eficientă și fiabilă.

## Experiența celiacă

**Experiența celiacilor vă va oferi o altă perspectivă asupra importanței înțelegerii nevoilor dietetice speciale ale celiacilor, atunci când prestatorii de servicii catering nu sunt în măsură să pregătească o masă fără gluten.**

### Experiența lui Špela (Student, Slovenia)

**A mânca în oraș fără gluten** – Probabil că una dintre cele mai comune consecințe ale lipsei opțiunilor de mâncare fără gluten este că familii întregi sau grupuri de oameni decid să evitarea meselor în oraș și să opteze pentru pregătirea meselor acasă.

Am trăit cu diagnosticul de boală celiacă o mare parte a vieții mele. Majoritatea, dacă nu toate, amintirile mele despre mâncarea în oraș sunt, așadar, legate, într-un fel, de a mă asigura că alimentele pe care le consum sunt fără gluten. Nu este întotdeauna ușor să găsești restaurante care oferă astfel de alimente. Opțiunile mele sunt în mare parte limitate la doar câteva locuri. Din păcate, o mare parte din viața noastră socială se învârtă în jurul alimentelor și mai ales luarea mesei în oraș. Lipsa restaurantelor care oferă bucate fără gluten duce la câteva situații diferite pentru noi, cei care ne alimentăm fără gluten. Unul stă stânenit la o masă șinu comandă nimic, în timp ce prietenii sau familia noastră se simte rău pentru căiau masa – o situație în care cred că am fost cu toții și ne pare rău aproape la fel de mult ca și oamenilor de lângă noi. În consecință, mulți oameni care urmează o dietă fără gluten încep să evite cu totul situațiile legate de alimentație și se izolează social în mod neintenționat. Probabil că una dintre cele mai frecvente consecințe ale lipsei de opțiuni de alimente fără gluten este că familii întregi sau grupuri de oameni decid să evite mesele în oraș și să opteze pentru mesele pregătite de ei înșiși. Prin urmare, extinderea rețelei

de restaurante care au opțiuni fără gluten ar îmbunătăți considerabil viața persoanelor care urmează o dietă fără gluten.

Desigur, este important nu doar să oferim alimente fără gluten, ci și să ne asigurăm că sunt într-adevăr sigure pentru cineva ca mine să le consume. Aș dori să menționez că cineva care îmi spune că nu poate garanta că mâncarea mea este sigură, este mult mai apreciat decât mințind și servindu-mi ceva cu gluten în ea. De-a lungul anilor, m-am confruntat cu ambele situații, fiind asigurat cu alimente excelente și sigure de către un personal bine instruit.

### Pozitiv – Bolzano, ITALIA

Eu și familia mea suntem călători pasionați. Desigur, Italia este cunoscută pentru că este un paradis pentru persoanele care urmează o dietă fără gluten. Chiar și așa, am rămas totuși surprins cât de bine sunt instruiți cei mai mulți prestatori de servicii catering.

În timpul șederii noastre la Bolzano, eu și familia mea am decis să ieșim la o cină. Restaurantul la care am fost a expus o selecție largă de mâncăruri fără gluten. Chelnerița a explicat cum se prepară mâncarea fără gluten și cum se evită contaminarea încrucișată. Când ea ne-a adus pâinea, a pus pâinea cu gluten în fața părinților mei, departe de mine și a subliniat că nu ar trebui să o consum. Pâinea mea a fost adusă separat și ambalată diferit într-o pungă de hârtie. Am observat ulterior că și farfuriile pe care se serveau mesele se deosebeau. Bucatele fără gluten erau servite pe

farfurii albastre și aveau deasupra un mic steag, în timp ce mâncarea „normală” era servită pe farfurii albe sau maro.

Atenția și grija la detalii pentru a se asigura că mâncarea nu se contaminează încrucișat chiar și atunci când este deja pe masă și că nu există o confuzie în ceea ce privește alimentele, precum și chelnerița care răspunde cu răbdare la toate întrebările noastre, au arătat că ei chiar știau multe despre prepararea alimentelor sigure fără gluten.

### Negativ – Burgeri din Belgia

Când călătoriți prin Europa cu trenul, în special în nordul Europei, nu aveți atât de multe opțiuni pentru mese sigure fără gluten, decât dacă vă aflați într-un oraș mare. Desigur, găsiți multe locuri care oferă mâncare „fără gluten” pe internet, dar nu trebuie să vă bazați doar pe asta. Întotdeauna trebuie să întrebați chelnerul (sau alți membri ai personalului) despre modul de preparare a mâncării. Cei care înțeleg ce înseamnă cu adevărat „sigur pentru celiac”, vor înțelege preocupările persoanelor celiace și vor răspunde cu plăcere.

Faptul că nu am avut încredere orbește într-o etichetă cu inscripția „FĂRĂ GLUTEN”, m-a salvat cu adevărat în Belgia. După ce am fost deja în câteva locuri „fără gluten”, care s-au dovedit a nu avea nicio mâncare pentru mine, eu și prietenii mei am mers în cele din urmă la acest restaurant. A oferit „burgeri fără gluten cu chifle certificate fără gluten”. Când a venit chelnerul să ne ia comanda, l-am întrebat puțin despre modul de pregătire a mâncării și dacă se iau măsuri de precauție pentru a evita contaminarea încrucișată. Imediat chelnerul a devenit foarte defensiv și a evitat întrebarea mea, ceea ce m-a făcut să mă îndoiesc că știe despre ce vorbesc. Totuși, mi-a adus o chiflă ambalată certificată pentru a-mi arăta cum le păstrează șipărea OK. De fapt, nu aș fi plasat comanda, dar am văzut că au o bucătărie „exterioară”, astfel încât să poți urmări cum

se pregătește mâncarea. Am decis să comand burgerul și să văd ce se întâmplă.

Au scos chifla ambalată exact așa cum mi-a arătat chelnerul – grozav! După aceea, totul s-a înrăutățit. De îndată ce bucătarul a deschis pachetul, orice gând despre „fără gluten” a fost uitat. Alte chifle cu gluten erau duse peste ale mele. Atât chiftelele, cât și toasterul erau la fel.

Se pare că chelnerul m-a văzut, urmărind acest calvar și și-a amintit că îi spuneam toate consecințele pe care le puteam avea, dacă măncam ceva cu gluten. După ce i-am văzut pregătindu-mi burgerul pentru doar câteva minute, m-am apropiat de el, dorind să-mi anulez comanda. Cu toate acestea, s-a oferit să o anuleze înainte ca să spun ceva și chiar a părut foarte ușurat când am fost de acord. Totuși, nu sunt sigur că nu mi-ar fi servit acel burger, dacă nu m-aș fi apropiat de el, chiar dacă știa că nu era sigur pentru mine.



### Experiența Mirelei (Studentă, Croația)

Consider că atât cunoașterea, cât și conștientizarea faptului că dieta fără gluten nu este de fapt doar o dietă la modă, ci singurul nostru remediu, poate schimba această percepție și motiva pe toți să se adapteze și să devină incluzivi pentru studenții celiaci.

Viața de student a unui celiac este foarte provocatoare. Studiez în afara locului meu de reședință și locuiesc într-un cămin studentesc. Mâncarea fără gluten este foarte scumpă și pregătirea meselor fără gluten îmi ia mult timp.

Am un X-ica, un document care dovedește statutul de student și servește la obținerea unui preț mai bun al alimentelor în restaurantul studentesc, dar nu îl pot folosi pentru că mâncarea din restaurantele studentești nu este complet sigură pentru persoanele cu boala celiacă și personalul restaurantului studentesc nu este dispus să mă ajute și nici să se adapteze. Impresia mea este că ei nu știu prea multe despre boala celiacă, precum și despre riscurile și măsurile de atenuare implicate în prepararea alimentelor fără gluten. Consider că atât cunoașterea, cât și conștientizarea faptului că dieta fără gluten nu este, de fapt, doar o dietă la modă, ci singurul nostru remediu, ar schimba această percepție și i-ar motiva să se adapteze și să devină incluzivi pentru studenții celiaci.

M-aș bucura enorm dacă aș putea lua mese fără gluten pentru că aș avea mai mult timp liber și ar fi mai ieftin pentru mine. Am o bucătărie mică în cămin, așa că în fiecare zi îmi gătesc mâncarea acolo, pe care apoi o iau cu mine la facultate. Uneori mi se întâmplă ca bucătăria să fie deja ocupată, așa că trebuie să găsesc o bucătărie disponibilă la alte etaje. Deoarece și alți studenți pregătesc mâncarea, trebuie să curăț totul și să fiu foarte atentă la contaminare. În weekend, merg la piață și fac cumpărături pentru întreaga săptămână. Trebuie să am totul planificat pentru că alimentația este foarte importantă pentru mine și am alte obligații în afară de facultate.

Cât despre alte restaurante fără gluten din Zagreb, nu mă pot plânge prea mult. S-au deschis câteva magazine noi de unde putem cumpăra prânzuri fără gluten, sandvișuri, produse de patiserie etc. După 4 ani de viață de student, m-am obișnuit să pregătesc mesele în fiecare zi și să armonizez obligațiile universitare și de altă natură.



### **Experiența Anei (angajată, România)**

După obținerea diagnosticului, viața mea socială s-a schimbat drastic. În orașul în care locuiesc nu există opțiuni sigure de mâncare fără gluten.

Am fost diagnosticată cu boala celiacă când aveam peste 30 de ani. Așadar, o parte din viața mea m-am putut bucura de o viață „normală”, ieșind și mâncând în restaurante fără nicio grijă în ceea ce privește glutenul. Am putut să merg oriunde și oricând.

După diagnosticul meu, viața mea socială s-a schimbat drastic. Nu există opțiuni sigure de mâncare fără gluten în orașul în care locuiesc. Întâlnirile cu prietenii și colegii s-au schimbat, fiind mult mai scurte și mai puțin spontane. Cu siguranță nu pot să mai merg

oriunde vreau, oricând. Ieșirea seara nu mai este ceva ce pot face spontan. Trebuie să merg acasă, să mănânc ceva și apoi să ies și să mă bucur de timp cu prietenii. Este neplăcut să-i vezi pe alții cum mănâncă, eu fiind cea care nu poate participa și să împărtășească momentul cu ceilalți. Prietenii mei sunt foarte drăguți și susținători și mănâncă rar în fața mea, deoarece înțeleg că nu este ceva de care să mă bucur pe deplin și nici ei. Cu toate acestea, timpul pe care îl petrec afară s-a redus semnificativ, precum și tipul de interacțiuni s-a schimbat deoarece trebuie să urmez o dietă fără gluten.

Când întâlnesc oameni noi, nu pot să iespur și simplu la un prânz sau la cină și să îi cunosc mai bine ca și alții, deoarece nu există opțiuni sigure fără gluten. Așadar, s-ar putea să fiu percepută ca fiind mai puțin deschisă și mai puțin dispusă să petrec timp cu prietenii, chiar dacă nu sunt așa.

Au fost momente în care am avut nevoie să aleg ceva din meniu care se apropia cel mai mult de o opțiune sigură fără gluten. Am avut adesea senzația că personalul de la restaurante nu înțelege pe deplin ce este glutenul și care sunt cerințele unei diete fără gluten, de ce este important să se evite contaminarea încrucișată și cum se poate realiza acest lucru.

Cred cu tărie că este nevoie să creștem gradul de conștientizare despre boala celiacă și dieta fără gluten. Mai multe cunoștințe, experiențe și bune practici trebuie împărtășite cu părțile interesate din restaurante, cafenele sau catering pentru a crea premisele unor opțiuni sigure fără gluten pentru persoanele cu boala celiacă și, astfel, pentru a le îmbunătăți calitatea vieții și a le permite să aibă o viață socială satisfăcătoare. Luarea meselor nu este niciodată doar un simplu consum al mâncării, este o parte importantă a construirii legăturilor sociale și durabilității relațiilor și, faptul că nu o pști să o împărtășești cu alții, are un impact negativ puternic.



## Cursuri online pentru celiaci, specialiști din domeniul sănătății și alte grupuri țintă interesate

Boala celiacă? Ați fosta bordat recent de un celiac? Doriți să aflați mai multe despre această boală autoimună și despre dieta fără gluten? Doriți să obțineți cunoștințe noi despre prepararea unei mese sigure fără gluten? Consultați cursul nostru online: <https://celiacfacts-onlinecourses.eu/?lang=en>. Oferă toate informațiile despre boala celiacă – într-un mod cuprinzător, ușor de înțeles și fără costuri! Disponibil în mai multe limbi: engleză, croată, germană, maghiară, italiană, slovenă și foarte curând în română și cehă.

## Despre proiect

Proiectul CD SKILLS abordează provocările existente din sectorul sănătății în managementul bolii celiace în regiunea Dunării.

Boala celiacă este o reacție sistemică, pe tot parcursul vieții, împotriva glutenului din grâu, orz și secară. Această boală poate apărea la orice vârstă, dar debutează de obicei în copilăria timpurie. Femeile sunt afectate de două ori mai frecvent decât bărbații. Nerespectarea dietei de excludere foarte strictă poate cauza complicații severe. Peste 1% din populația (circa 1,2 milioane) din regiunea Dunării are boala celiacă, o populație mult mai mare fiind afectată indirect. Boala celiacă are un impact semnificativ asupra familiilor și prietenilor, precum și asupra instituțiilor de îngrijire a copiilor, producătorilor de alimente, serviciilor de catering și în special asupra sectorului de sănătate. Aproximativ 80% dintre pacienți sunt diagnosticați tardiv sau rămân nediagnosticsați. Astfel crește riscul de complicații, ceea ce duce la morbiditate și mortalitate ridicată, performanță școlară scăzută și absenteism ridicat la muncă. Acest lucru are un impact negativ important asupra durabilității sectorului medical și social. Motivele posibile sunt conștientizarea și cunoștințele scăzute despre boală, accesul limitat la instrumentele de diagnosticare, oportunitățile limitate de învățare inovatoare și schimbul ineficient de informații. Proiectul CD SKILLS își propune să depășească aceste deficiențe pentru a asigura un sector de sănătate publică sustenabilă, care să răspundă eficient nevoilor de sănătate și sociale ale celiacilor și ale publicului larg afectat de boala celiacă. Activitatea inițială importantă a proiectului este evaluarea practicilor regionale în managementul CD, care va

fi urmată de introducerea unei strategii de învățare inovatoare, combinând prelegeri tradiționale și instrumente electronice moderne, susținute de noua platformă de schimb de informații, dezvoltarea strategiilor eficiente de detectarea bolii și testare a serviciilor pilot inovatoare care se concentrează pe depistarea precoce și diagnosticarea îmbunătățită a bolii și a complicațiilor acestora și optimizarea calității vieții celiacilor. Principalele obiective pe termen lung ale proiectului sunt perfecționare cunoștințelor, abilităților și competențelor profesioniștilor din domeniul sănătății și ale celiacilor, precum și ale altor părți interesate, la fel și creșterea capacității serviciilor de asistență medicală din regiunea Dunării de a răspunde mai bine nevoilor persoanelor cu boala celiacă și în scopul îmbunătățirii calității vieții lor.

Mai multe despre proiect:

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

# Contacte

## **Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie**

„Nicolae Testemitanu”

Manager de proiect

CD SKILLS PP13 Danube Transnațional Programme

tatiana.raba@usmf.md

165, bd. Ștefan cel Mare și Sfânt

MD-2004, Chișinău, Republica Moldova

## **Municipalitatea Maribor**

Manager de proiect

UlicaherojaStaneta 1

2000 Maribor, Slovenia

JasminaDolinšek, MSc

jasmina.dolinsek@maribor.si

## **Societatea celiacă slovenă**

Ljubljanskaulica 5, 2000 Maribor

komisija@drustvo-celiakija.si

Phone no.: 023006350

www.drustvo-celiakija.si

## **Societatea celiacă cehă**

Vidska 1d/11

11000 Beograd, Serbia

Vesna Pavkov

vesna.pavkov@gmail.com

## **Institutul Național pentru**

**Sănătatea Mamei și Copilului Alessandrescu-Rusescu**

Departamentul de Pediatrie

Bdv. Lacul Tei 120

020395 București, România

Alina Popp, MD, PhD

stanescualina@yahoo.com

## **CeliVita–Viața cu boala celiacă**

Strojarskaulica 26

10000 Zagreb, Croația

Ida Čarnohorski

zivotscelijakijom@gmail.com

Phone no : +385 915327712

## **Societatea Bulgară de Gastroenterologie**

**Pediatrică, Hepatologie și Nutriție**

Vladoslav Varnenchik Str BL. 142, app.9

9002 Varna, Bulgaria

Miglena Georgieva, MD, PhD

mgeorgieva7@yahoo.com

Last page-same as the one in Guide for living with CD



Danube Transnational Programme

CD SKILLS

