



made
with
the best
of us

Smjernice za školsku kantinu

Ime roditelja.....

Ime djeteta

Razred.....





Poštovani zaposlenici školske kuhinje i kantine,

moje dijete ne može jesti hranu koja sadrži gluten jer ima **celijakiju**. Djeca i odrasli s celijakijom ili osjetljivošću na gluten moraju se držati isključivo **bezglutenske prehrane**. U našem domu pripremanje zdravih i ukusnih bezglutenskih jela postalo je timski rad u koji je uključena cijela obitelj.

Izvan kuće, međutim, oslanjamo se na vašu obzirnu suradnju i vaš osjećaj odgovornosti, uvjereni da uvijek posvećujete najveću pažnju odabiru sastojaka i pripremi recepata. Jer **slučajna konzumacija glutena** ima trenutne negativne učinke i može imati **dugoročne posljedice na zdravlje** našeg djeteta.

U nastavku ćete pronaći neke bitne informacije, kao i niz savjeta i prijedloga za upoznavanje s pravilima bezglutenske prehrane.

Celijakija: što je to?

Celijakija je autoimuna bolest uzrokovana glutenom koji se nalazi u žitaricama kao što su pšenica, raž, ječam, pir, tritikale, kamut, bulgur, cous cous. Od nje boluje do 1% stanovništva. Konzumacija čak i malih količina glutena uzrokuje - kod osoba podložnih tome - kroničnu upalu crijevnih resica i njihovu posljedičnu involuciju s ozbiljnim zdravstvenim posljedicama. Uz celijakiju postoje i drugi oblici intolerancije na gluten kao što su, na primjer, alergija na pšenicu i preosjetljivost na gluten. Samo stroga bezglutenska dijeta potiče remisiju simptoma i omogućuje djetetu život bez poremećaja.

Gluten: gdje se nalazi?

Gluten je aglutinirajući protein prisutan u mnogim žitaricama. Apsolutno je bezukusan, ali ima važnu "ljepljivu" funkciju koja omogućuje pečenje proizvoda od žitarica kao što su kruh, pizza, tjestenina, kolači, grickalice. Zbog svojih vezivnih svojstava gluten se koristi kao sastojak mnogih proizvoda (bomboni, čokolade, slastice, juhe, kreme, peciva, gotova hrana itd.). Ali uz posvećivanje pažnje i uz malo vježbe, nije teško pridržavati se zdrave bezglutenske prehrane.

Proizvodi bez glutena: kako ih prepoznati?

Bezglutenska hrana prema propisima EU označena je prekriženim klasjem i natpisom "bez glutena".

Prehrana bez glutena: što je dopušteno, a što ne?

Za djecu koja boluju od celijakije usvajanje bezglutenske prehrane je nužno i ne ostavlja mjesta iznimkama ili improvizacijama. Ako postoje nedoumice oko sastava hrane, bolje je pitati roditelja ili ne preporučati takvu hranu djetetu.

Evo male tablice:

Dopušteno bez glutena

Pirinčano* pažljivo pročitajte listu sastojaka

Zabranjeno s glutenom

Žitarice

Kukuruz, pirinač, proso, heljda, kinoa, amarant, brašno od semenki rogača, manioka, krompir, kesten, tef, bezglutenski ovas (istraživanja su pokazala da većina celijakičara podnosi bezglutenski ovas). Obratite pažnju na rizik od kontaminacije žitarica. Prednost dajte proizvodima koji su izričito označeni rečima "bez glutena" i/ili sa simbolom precrtanog klasa.

Prethodno kuvana ili polugotova palenta, tapioka, polugotovi rižoto, ekspanzirani pirinač

Pšenica, ječam, raž, emer, spelta, tritikale, kamut, eincorn, gruenkern, bulgur, cous cous, frik. Predjela, hleb, pekarski slatki i slani proizvodi, musli i kukuruzne pahuljice pripremljene od zabranjenih žitarica.

Voće

Sve vrste orašastih plodova i suvog voća u nepromenjenom stanju (orasi, lešnici i sl.), dehidrirano voće, voće u sirupu.

Kandirano, karamelizovano i glazirano voće, smutiji, pene i pirei

Suvo pobrašnjeno voće

Povrće

Sve vrste povrća u originalnom prirodnom stanju, mahunarke

Gotova jela od povrća, čips, prethodno prženi smrznuti krompirići, instant pire krompir.

Povrće u kombinaciji sa zabranjenim žitaricama ili prezlama, pobrašnjeno ili umućeno u smesu od zabranjenih žitarica

Dopušteno bez glutena

Mleko, mlečni proizvodi i sirevi

Mleko, prirodni jogurt,
pavlaka, sveži i zreli sir

Meso, riba i jaja

Sve sveže i smrznuto
meso i riba u
nepromenjenom stanju,
jaja

Masti, začini, razno

Biljna ulja, maslac,
margarin, mast, sirće,
začini i aromatično bilje u
nepromenjenom stanju, so

Zaslađivači

Med, šećer, čista fruktoza,
maltodekstrin i glukozni
sirupi

Pića

Gazirana i penušava
bezalkoholna pića (sok od
naranče, Coca-cola), kafa,
kafa bez kofeina, čaj i tizan
u filter vrećicama,
šampanjac, vino, čisti
destilati

Pirinčano* pažljivo pročitajte listu sastojaka

Kreme, ukuvane kreme,
deserti, začinjene kreme,
kondenzovano mleko ili
mleko u prahu, rezani i
topljeni sir, napitci na
bazi mleka

Suhomesnati proizvodi,
gotova i prethodno
kuvana jela s ribom ili
mesom, jaja u prahu

Gotovi umaci, mešavine
začina, supa u kocki,
aromatizovano sirće,
bešamel, arome,
hemijski kvasac, želei

Čokolada, bombone,
kakao, sladoled, žvakaće
gume, zaslađivači,
džemovi i marmelade

Lagana pića, kupovni
milkšejkovi, obogaćeni
sokovi i nektari, sirupi,
napitci od kakaa,
bezalkoholna pića na
bazi mleka, pirinča, soje i
badema

Zabranjeno s glutenom

Jogurt i mleko sa
sladom, zabranjene
žitarice ili keks

Meso i riba u prezlama
ili pobrašnjeni
zabranjenim žitaricama

Seitan

Čokolada sa
zabranjenim žitaricama

Pivo napravljeno od
ječmenog slada i
pšenice, instant kafa,
pića od zabranjenih
žitarica, topljivi ječam i
slični proizvodi



Kuvanje, pečenje i posluživanje bez glutena

Samo se pridržavajte ovih nekoliko jednostavnih pravila. Puno vam hvala na pažnji koju ćete posvetiti njihovom čitanju i primeni. Bezglutenska ishrana ne dopušta izuzetke. Priprema bezglutenskih jelovnika, primerenih deci koja zbog intolerancije na gluten moraju sprovoditi bezglutensku ishranu, podleže strogim higijenskim uputstvima.

- 1. Odvojeno skladištenje:** preporučljivo je držati bezglutenske proizvode odvojeno od onih koji sadrže gluten. Stavite bezglutensko brašno i proizvode na gornje police (kako biste sprečili bilo kakvu kontaminaciju prašinom od brašna i mrvica proizvoda koji sadrže gluten).
- 2. Čuvajte u hermetički zatvorenim posudama:** zapakujte bezglutenske sastojke u hermetički zatvorene posude. Označite ih "bez glutena" kako bi se izbegla zabuna.
- 3. Pripremajte odvojeno:** izbegavajte kuvanje ili pečenje hrane bez glutena zajedno sa namirnicama koje ga sadrže. Poželjno je postaviti posebnu radnu ploču. Sastojci koji su već otvoreni nikada se ne smeju koristiti za obe vrste proizvoda (npr. maslac, proizvodi za mazanje itd.).
- 4. Upravljajte vremenom:** uvek prvo kuvajte ili ispecite bezglutensku hranu kako biste izbegli rizik od kontaminacije
- 5. Operite ruke i proverite odeću:** ne dirajte bezglutensku hranu pobrašnjanim rukama. Uvek perite ruke i proverite da vam odeća nije prljava od brašna.
- 6. Čišćenje:** pre pripreme jela temeljno očistite svaku radnu površinu, lonce, posuđe i kuvinjski pribor. Za sušenje i temeljno čišćenje lima za pečenje koristite kuhinjske krpe samo za tu svrhu, a papir za pečenje uvek imajte pri ruci, kako bi ga koristili kada je potrebno.
- 7. Odvojite kućne aparate:** nemojte pripremati bezglutensku hranu koristeći kuhinjske aparate koji su skloni kontaminaciji čak i nakon temeljnog čišćenja, kao što su tosteri, mlin za žitarice, blender, korpa za hleb, friteza.
- 8. Pobedite silu navike i nikada ne spuštajte gard:** za zgušnjavanje i posipanje bezglutenske hrane koristite samo bezglutensko brašno; ne stavljajte bezglutenske proizvode zajedno s proizvodima koji ga sadrže, pogotovo ako koristite remu s ventilatorom. Nikada nemojte ponovno koristiti ulje koje se koristilo za prženje hrane koja sadrži gluten za prženje bezglutenske hrane. Nemojte ponovno koristiti vodu od kuhanja hrane koja sadrži gluten - poput testenine - za kuvanje bezglutenske testenine, razređivanje umaka ili nešto drugo.
- 9. Nerđajući čelik ili silikon umesto drveta:** tragovi glutena mogu se sakriti u ogrebotinama na kuhinjskom priboru i daskama za sečenje. Radije koristite alate od nerđajućeg čelika ili silikona nego drvene pošto se lakše čiste.
- 10. Pažljivo pročitajte listu sastojaka:** proizvodi na kojima je označeno da su bezglutenski označeni su precrtanim klasom i nose odgovarajuće reči "bez glutena". Gluten može biti sastojak u mnogim drugim proizvodima (npr. mešavine začina, slatkiši i pudinzi, kocke za supu...). Iz tog razloga uvek je važno pažljivo pročitati listu sastojaka i ako ste u nedoumici, kontaktirati proizvođača. (pogledajte informativni list na poleđini lista)

