



# Zasady bezpiecznego przygotowania posiłków bezglutenowych

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

[www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

Prezentujemy Państwu podstawowe zasady przygotowania posiłków bezglutenowych, które mogą zostać wykorzystane w każdej stołówce żywienia zbiorowego (przedszkolu, szkole, cateringu szkolnym, ośrodku goszczącym wycieczki szkolne lub zielone szkoły).

## Wprowadzenie

Co to jest gluten? To białko, które jest składnikiem powszechnie spożywanych przez nas produktów ze zbóż. Znajduje się w chlebie, mące, makaronach, ciastach i wszystkich produktach wytworzonych z pszenicy, jęczmienia, żyta i owsa. Jest obecny także w niewielkich ilościach w wyrobach, w których się go w ogóle nie spodziewamy, takich jak słodycze, wędliny czy nabiał.


Niektóre osoby cierpią na nietolerancję glutenu – po jego spożyciu mogą mieć biegunki, bóle i wzdęcia brzucha, zaparcia i cały szereg innych objawów powodujących poważne problemy zdrowotne.

Najpoważniejszą chorobą związaną z nietolerowaniem glutenu jest **celiakia**. W tym przypadku gluten musi być wykluczony na całe życie, a osoba chora **nie może spożywać nawet najmniejszych jego ilości**.

Musi też przeorganizować swoją kuchnię, kupować tylko bezglutenowe produkty i nauczyć się przygotowywać z nich potrawy w bezpieczny sposób, aby nie zanieczyścić ich przypadkowo glutenem.

Dlatego przygotowując dania bezglutenowe dla takiej osoby, należy zachować szczególną ostrożność i pamiętać, że jej dieta nie jest dietą z wyboru, nie jest fanaberią lub sposobem na odchudzanie, ale jest formą leczenia.

### Zasady bezpiecznej kuchni bezglutenowej w warunkach żywienia zbiorowego:

1. **Podstawową sprawą w diecie bezglutenowej są bezpieczne bezglutenowe produkty.** Zachęcamy do zapoznania się z materiałami Stowarzyszenia: *Produkty dozwolone i zabronione, Wykaz produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa* dostępnych na [www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl).
2. Wszystkie składniki potraw bezglutenowych muszą być surowcami naturalnie bezglutenowymi lub produktami oznaczonymi jako bezglutenowe (najlepiej znakiem Przekreślonego Kłosa przedstawionym obok lub napisem „produkt bezglutenowy”). Jeśli produkt nie jest oznaczony w taki sposób, należy dokładnie przeczytać jego skład i sprawdzić czy nie zawiera glutenu. Nawet niewielka ilość glutenu szkodzi osobie chorej na celiakię, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na napisy – „może zawierać gluten”, „w zakładzie używany jest gluten (pszenica, żyto, jęczmień)” itp. Tak opisanych produktów nie wolno używać. 
3. Jeżeli nie jesteśmy pewni, czy dany produkt jest bezglutenowy, nie należy go użyć. Zawsze można skontaktować się ze Stowarzyszeniem (kontakt podany na końcu) w celu zweryfikowania informacji na temat danego produktu lub wybrać surowiec, którego jesteśmy pewni.
4. Produkty bezglutenowe mogą zostać wtórnie zanieczyszczone glutenem podczas ich przechowywania (otwarte opakowanie mąki, bułki tartej bezglutenowej itp.), dlatego należy zapewnić im wydzielone miejsce (najlepiej jeśli będzie to osobna zamykana szafka, najwyższa półka regału itp.). Produkty bezglutenowe, które powinny być trzymane osobno to mąka, bułka tarta, makaron, proszek do pieczenia, kasza gryczana i jaglana itp.
5. O ile jest to możliwe, warto przygotowywać część posiłków dla wszystkich gości/dzieci w wersji bezglutenowej (np. zupa pomidorowa z ryżem zamiast makaronu, mięso pieczone w sosie własnym zamiast smażonego w panierce, kasza gryczana zamiast jęczmiennej, sos na bazie mąki ziemniaczanej zamiast pszennej itp.).
6. Podczas serwowania śniadań czy kolacji należy pamiętać o wydzieleniu i podpisaniu osobnego słoika dżemu, miodu, nutelli, past kanapkowych czy masła dla osoby bezglutenowej, gdyż niewielkie okruchy zwykłego chleba (np. na wspólnym nożu do smarowania) także jej szkodzą. Jeśli nie ma możliwości podania osobnych produktów, należy zadbać o to, aby osoba na diecie wzięła swoją porcję jako pierwsza.
7. Używając kasz naturalnie bezglutenowych (gryczana, jaglana) należy je przejrzeć przed gotowaniem, czy nie zawierają zanieczyszczeń ziarnami glutenowymi.
8. Należy pamiętać, że **sprawdzony surowiec bezglutenowy to dopiero połowa sukcesu. Równie ważny jest sposób przygotowania bezglutenowego dania, aby nie zanieczyścić go glutenem.** Przygotowując danie dla osoby na diecie bezglutenowej należy:
  - a) Dokładnie umyć powierzchnie kuchenne, z których będziemy korzystać.
  - b) Sprawdzić czy wszystkie naczynia, których będziemy potrzebowali (blachy, patelnie, garnki, deski do krojenia, sztucce, szklanki, talerze, itp.) są czyste (uwaga - naczynia myte w zmywarce lub ręcznie z płynem do mycia naczyń są całkowicie bezpieczne dla bezglutenowców).

- c) Myć ręce przed i w trakcie przygotowywania potraw bezglutenowych. Szczególnie wtedy, kiedy dotykaliśmy produktów glutenowych – chleba, panierki glutenowej, mąki, bułki tartej itp.
- d) Mieć zawsze czyste ubranie, wolne od śladów produktów zawierających gluten (sprawdzić czy np. nie jest zabrudzone mąką po zagniataniu glutenowego ciasta itp.).
- e) Podczas przygotowania potraw uważać, aby w pobliżu nie znajdowała się zwykła mąka, okruchy chleba na blacie/desce do krojenia. Dlatego nie wolno w tym samym czasie (w bliskim sąsiedztwie), kiedy przygotowuje się tradycyjne dania mączne, przygotowywać porcji bezglutenowych.
- f) Używać zawsze osobnej frytkownicy, patelni, itp. do przyrządzania potraw bezglutenowych smażonych na głębokim tłuszczu. Porcje bezglutenowe muszą być smażone w czystym tłuszczu, którego nie używano wcześniej do smażenia porcji glutenowych. Ewentualnie można najpierw usmażyć porcję bezglutenową, potem glutenową, ale nigdy jednocześnie na tej samej patelni.
- g) Zawsze używać czystych łopatek, łyżek, deski, sita do makaronu oraz innych narzędzi kuchennych, czyli takich, które nie miały kontaktu z produktami zawierającymi gluten.
- h) Korzystając z jednego piekarnika i foremek do pieczenia, należy się upewnić, że nie zawierają zanieczyszczeń glutenowych (resztki ciast, pieczywa). Ważny jest także osobny toster do pieczywa bezglutenowego.
- i) **Wszyscy pracownicy kuchni powinni być powiadomieni o zasadach dotyczących przechowywania i przygotowywania produktów i potraw bezglutenowych**, nie tylko osoby gotujące, ale również serwujące potrawy bezglutenowe.
- j) Aby uniknąć pomyłki i nie podać osobie bezglutenowej dania glutenowego dobrze jest danie bezglutenowej oznaczyć (np. inny kolor talerza, wbita w danie wykałaczka z oznaczeniem itp.).

Zachęcamy placówki edukacyjne oraz ośrodki wypoczynkowe, które przyjmują grupy szkolne, do udziału w prowadzonym przez Stowarzyszenie programie szkoleniowym MENU BEZ GLUTENU kontakt:

- Paulina Sabak-Huzior, [p.sabak@celiakia.pl](mailto:p.sabak@celiakia.pl)
- Grażyna Konińska, [g.koninska@celiakia.pl](mailto:g.koninska@celiakia.pl)



**Polskie Stowarzyszenie  
Osób z Celiakią  
i na Diecie Bezglutenowej**