



MESTNA OBČINA MARIBOR

Projekt CD SKILLS sofinancira Evropska unija v okviru programa Interreg Danube Transnational Programme (ERDF).

Več o projektu CD SKILLS (Interreg Danube Transnational Programme) lahko preberete na spletni strani: [www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills](http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills)

V okviru pilotne aktivnosti, s katero želimo osebje v kuhinjah bolnic, vrtcev, šol, domov za ostarele, pa tudi restavracij in hotelov opolnomočiti za pripravo varnih brezglutenskih obrokov, smo pripravili pripomoček z navodili in recepti za "prvo pomoč". S pomočjo publikacije Korak za korakom do obroka brez glutena, ki ponuja preproste recepte in navodila, boste lažje pripravili varen brezglutenski obrok za bolnika s celiakijo. Brošura je na voljo na zgoraj navedeni spletni strani.

Za več informacij o celiakiji obiščite naša spletna orodja: [www.poznam-celiakijo.com](http://www.poznam-celiakijo.com)

Za dodatne informacije se obrnite na:

**Slovensko društvo za celiakijo – komisija za prehrano**  
Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor  
[komisija@društvo-celiakija.si](mailto:komisija@društvo-celiakija.si)  
02 300 63 50  
[www.drustvo-celiakija.si](http://www.drustvo-celiakija.si)

**Mestna občina Maribor**  
Služba za razvojne projekte in investicije – projektna pisarna  
Ulica heroja Staneta 1, 2000 Maribor  
[jasmina.dolinsek@maribor.si](mailto:jasmina.dolinsek@maribor.si)

## Priprava obroka brez glutena v javni kuhinji ali restavraciji

Živila brez glutena (v nadaljevanju BG) so po zakonodaji tista živila, pri katerih skupna vsebnost glutena ne presega 20 mg/kg (20ppm); kar velja tudi za »nepredpakirana« živila. Bolnikom s celiakijo lahko že sledovi nenamerno vnesenega glutena povzročijo resne zaplete. Zato je pri pripravi hrane brez glutena potrebno upoštevati naslednje korake:

### IZBIRA, NABAVA IN PREVZEM SESTAVIN TER DELO Z DOBAVITELJI:

V prvi vrsti izbiramo surovine iz skupine **DOVOLJENIH** živil, ki naravno ne vsebujejo glutena in med njihovo pripravo ali pakiranjem ni prišlo do onesnaženja z glutenom (npr. sveže sadje in zelenjava, sveže nepredelano in neobdelano meso, ribe, mleko in naravni mlečni izdelki brez vseh dodatkov, jajca, sol, sladkor, sveža zelišča).

**TVEGANA** živila so tista živila, ki so sicer iz naravno brezglutenskih sestavin, vendar so bila predelana, pakirana ali obdelana tako, da obstaja možnost vnosa glutena (s sestavinami, dodatki ali zaradi kontaminacije med predelavo). Zanje od dobavitelja zahtevamo pisno dokumentacijo proizvajalca (izjave/specifikacije), kjer je jasno navedeno, da živilo ne vsebuje glutena niti v obliki sestavin niti v obliki sledi (velja tudi za »nepredpakirana« živila). Če jih kupujemo v maloprodaji, izbiramo takšna, ki so označena z napisom ali znakom »brez glutena«.

Živila, ki vsebujejo velik delež sestavin iz sicer naravno brezglutenskih žitaric (npr. moka, zdrobi, testenine, kosmiči, kruh, drobtine), sodijo med **VISOKO TVEGANA** živila. Nenamensko proizvedena so praviloma močno onesnažena z glutenom že med proizvodnjo na polju ali zaradi mletja na istih mlinih kot se meljejo glutenska žita. Pri teh živilih  **dodatno** zahtevamo še analizni izvid ali AOECs certifikat, da je živilo brez glutena. Če jih kupujemo v maloprodaji, izbiramo takšna, ki so označena s simbolom prečrtanega žitnega klasa, ob katerem je zabeležena registrska številka certifikata.



SI-XXX-XXX

**PREPOVEDANA** so živila, ki vsebujejo glutenske sestavine: pšenico, rž, ječmen, oves, piro in njihove križane vrste ali izdelke iz teh sestavin. Prepovedana so tudi vsa živila, ki imajo na deklaraciji navedene sledi glutena ali pa je to razvidno iz dokumentacije dobavitelja/proizvajalca, ter vsa živila iz skupine tveganih živil, ki jih nismo dodatno preverili.

**SHRANJEVANJE SESTAVIN:** Živila hranimo v dobro zaprti in jasno prepoznavni embalaži (najbolje ločeno po barvi), kar onemogoča zamenjavo. Živila hranimo v originalni embalaži, v kolikor jih preložimo v drugo, pa shranimo etikete z navedenimi sestavinami. BG živila hranimo ločeno in najbolje na najvišjih policah, s čemer onemogočimo kontaminacijo s potresanjem po njih.

**ČIŠČENJE:** Delovne površine in pripomočke čistimo z ločenim čistilnim priborom (krpami, gobicami), vodo in detergentom. Tudi po pranju v pomivalnem stroju pred vsako uporabo pripomočke natančno pregledamo, da na njih ni morebitnih ostankov hrane. NE uporabljamo lesenih rezalnih desk, kuhalnic ali pripomočkov, kjer bi se lahko v špranjah zadržal gluten.


**KLIMATIZACIJA IN PREZRAČEVANJE:** V umetno klimatiziranih prostorih in pri prezračevanju z močnim pretokom zraka področje za pripravo BG hrane umestimo tako, da preprečimo pihanje in prenos delcev, ki bi lahko vsebovali gluten, iz področij, kjer se pripravljata glutenska hrana.

**PRIPRAVA JEDI:** BG jedi pripravljamo ločeno od glutenskih jedi (v posebnem prostoru, na posebnem pultu) ali vsaj časovno ločeno, po predhodnem temeljitem čiščenju. Kjer fizična ločitev ni možna, čim več glutenskih sestavin (zlasti praškastih), kadar se le da, nadomestimo z brezglutenskimi (pšenično moko nadomestimo npr. z riževo moko). Uporabljamo jasno označeno, ločeno posodo in pripomočke. Aparate za obdelavo (palične mešalnike, sekjalnike, strojčke za mletje) uporabimo le, če so v uporabi izključno za obdelavo BG živil, saj jih ni mogoče dovolj natančno očistiti. V kolikor teh pripomočkov nimamo, obdelavo izvedemo ročno. Pred pripravo BG jedi si preoblečemo zgornje zaščitno oblačilo in umijemo roke. Med delom ne uporabljamo glutenskih sestavin.

**POSTREŽBA, TRANSPORT IN RAZDELJEVANJE:** Da se izognemo kontaminaciji in zamenjavi, BG hrano strežemo ločeno v označenih posodah (z isto roko ne nosimo glutenskih in BG obrokov, drugačna barva krožnikov). Uporabljamo ločen prijemalni pribor. Bife ponudba glutenskih in BG jedi v istem prostoru ni sprejemljiva. Med transportom mora biti BG hrana dobro zaprta, jasno označena in ločena.

**ZAPOSLENI (OSEBJE):** Postopki in recepture naj bodo pisni. Improvizacija in nadomeščanje sestavin (tudi samo zamenjava blagovnih znamk) ni dovoljena brez ponovnega preverjanja na možno vsebnost glutena. Obvezno je usposabljanje novega osebja in periodično obnavljanje znanja vseh, ki sodelujejo, od nabave do postrežbe.

**NADZOR:** Ustreznost čiščenja površin, posode in opreme preverjamo s priročnimi hitrimi testi (brisi) na gluten. Periodično z odvzemom vzorcev preverimo ustreznost priprave obrokov. Vzorce odvajamo v rednih pogojih dela in jih oddamo na analizo vsebnosti glutena.

SKUPINA ŽIVIL	DOVOLJENA ŽIVILA	TVEGANA ŽIVILA	PREPOVEDANA ŽIVILA
Moka, zdrob, kruh, keksi, pecivo, drobtine, kosmiči, testenine	Dovoljena so namensko proizvedena dietna živila z AOECs certifikatom, ki so, če jih kupujemo v maloprodaji, označena z registriranim znakom »prečrtan žitni klas«. 	Če živilo nima AOECs certifikata, je potrebno poleg dokumentacije proizvajalca, iz katere je razvidno, da ne vsebuje glutena niti v sledih, od proizvajalca zahtevati še analizni izvid, ki to potrjuje. *	Običajni izdelki iz žit, ki vsebujejo gluten (pšenico, rž, ječmen, oves, piro in njihove križane vrste ali izdelke iz žit). Tudi običajni koruzni in ajdov kruh vsebujeta do 70% čiste pšenične moke! Prepovedani so tudi vsi proizvodi iz naravno brezglutenskih žit, ki so pripravljene v obratih, kjer se proizvajajo tudi glutenska živila.
Žitarice in psevdžitarice v zrnju, semena, oreščki	Riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant, semena in oreščke zelo redko dobimo z AOECs certifikatom oz. da so, če jih kupujemo v maloprodaji, označena z registriranim znakom »prečrtan žitni klas«.	Običajni riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant, semena, oreščki - obstaja tveganje za kontaminacijo pri pakiranju. Pred uporabo jih obvezno dobro operemo. Pri dobavitelju / proizvajalcu pridobimo dokazila, da kontaminacija ni možna. *	Glutenske žitarice: pšenica, pira, oves, rž, ječmen, kamut, durum. Običajni riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant – če je iz proizvajalčeve dokumentacije ali iz deklaracije razvidno, da obstaja tveganje za vnos glutena med pridelavo ali pakiranjem.
Mleko in mlečni izdelki	Mleko (sveže, pasterizirano, UHT (ultra-high temperature), sterilizirano, brez laktoze – brez dodanih vitaminov, arom in drugih sestavin), naravni fermentirani izdelki (naravni jogurti, kefir, kisló mleko - ki vsebujejo samo mleko in mlečne bakterije), siri (sveži, poltrdi in trdi – pripravljene samo iz mleka, sirišča in soli), naravna smetana (sveža, pasterizirana - brez dodatkov).	Napitki na mlečni osnovi (kakavovi, čokoladni ...), mleko v prahu, sadni jogurti in skute, sladoleđi, lahki jogurti in skute z gostili, mlečni deserti z dodatki, topljeni siri, zeliščni siri in skute. *	Jogurti in skute z dodatkom glutenskih žitnih kosmičev, muslijev ali piškotov. Vsi mlečni izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledí glutena) med predelavo ali pakiranjem.
Meso in mesni izdelki, ribe in jajca	Vse vrste svežega mesa, rib, morskih sadežev, jajca v lupini, pod pogojem, da so brez vseh dodatkov in da jih lahko pred uporabo operemo.	Mleto meso - obstaja možnost vnosa glutena pri mletju. Mesni izdelki z dodatki (npr. mase za čevapčiče, salame, klobase, hrenovke). Zamrznjeni morski sadeži in mešanice morskih sadežev, ki vsebujejo »surimi«, konzervirane ribe z dodanimi aditivi ali drugimi sestavinami. Jajčni nadomestki, jajčni prah, tofu sir, sojino meso. *	Klasično panirano meso in ribe, meso in ribe v omakah, ki vsebujejo gluten, mesni izdelki, ki vsebujejo HVP (hidrolizirani rastlinski proteini). Vsi izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledí glutena) med predelavo ali pakiranjem.
Sadje, zelenjava, gobe, začimbe	Vse sveže sadje, sveža zelenjava in zelišča, pod pogojem, da so brez vseh dodatkov in da jih lahko pred uporabo operemo.	Predelano ali obdelano sadje, zelenjava ali začimbe in začimbne mešanice (zamrznjeno, sušeno, mleto, pasirano, koncentrirano, vloženo, konzervirano). Jušne kocke in vsi sadni in zelenjavni pripravki z dodatki ali vitamini. *	Sušeno sadje potreseno s pšenično ali ovseno moko, škrobom. Predelano ali obdelano sadje in zelenjava, pri kateri je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledí glutena) med predelavo ali pakiranjem.
Maščobe	Maslo, rastlinska olja (sončnično, bučno, olivno), svinjska mast, ocvirki – brez dodatkov in začimb.	Margarine, masla z dodatki (»lahko maslo«), solatni prelive in majoneze, ocvirki in zaseke z dodatki in začimbami. *	Bešamel omake, solatni prelive, majoneze in ostali izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledí glutena) med predelavo ali pakiranjem.
Pijače	Naravna in mineralna voda, sveže stisnjeni sadni sokovi, vino. Pravi in zeliščni čaji - brez dodatkov in arom, prava kava.	Pripravki za vročo čokolado, kakavi, instant kave, instant čaji, čaji z aromami, sojino in riževó mleko, sadni sokovi in nektarji z dodatki, sirupi in granulati za pijače. *	Žitna bela kava z ječmenom, pšenično in ječmenovo pivo. Pijače, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da vsebujejo glutenske sestavine oziroma obstaja tveganje za kontaminacijo (sledí glutena) med predelavo.
Sladila, sol, kis	Kristalni sladkor, med brez dodatkov, sol, jabolčni ali vinski kis.	Mleti sladkor, umetna sladila, med z dodatki, balzamični kis. *	Vsi izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da obstaja tveganje za kontaminacijo (sledí glutena).

\* Pri dobavitelju / proizvajalcu je potrebno pridobiti dokazila, da kontaminacija z glutenom ni možna (niti v sledih). V maloprodaji izbiramo izdelke označene »brez glutena«.