



made
with
the best
of us

Vadlūnijas skolas virtuvei

Vecāka vārds

Bērna vārds.....

Klase.....





Cienījamā virtuves darbinieku komanda!

Mans bērns nedrīkst ēst glutēnu saturošus produktus, jo viņam ir **celiakija**. Bērniem un pieaugušajiem ar celiakiju jeb jutību pret glutēnu noteikti ir jāievēro **bezglutēna diēta**. Mūsu mājās veselīgu un garšīgu bezglutēna maltīšu gatavošana ir kļuvusi par kopīgu darbu visai ģimenei.

Tomēr ārpus mājas palaujamies uz jūsu rūpīgo sadarbību un mīlestības pilno atbildības sajūtu un esam droši, ka vienmēr pievērsāt vislielāko uzmanību sastāvdaļu izvēlei un recepšu sagatavošanai. Jo, **nejauši ieēdot glutēnu saturošus produktus**, var rasties tūlītēja negatīva ietekme, kas var atstāt **ilgtermiņa sekas uz mūsu bērna veselību**.

Turpinājumā tiek sniegta būtiska informācija, kā arī vairāki padomi un ieteikumi, lai jūs iepazītos ar bezglutēna uztura noteikumiem.

Celiakija: kas tā ir?

Celiakija ir autoimūna slimība, ko izraisa glutēns, kas ir graudaugos, piemēram, kviešos, rudzos, miežos, speltā, tritikālē, kamutā, bulgurā, kuskusā. Līdz pat 1% iedzīvotāju cieš no šīs slimības. Pat neliela glutēna daudzuma uzņemšana cilvēkiem, kuri to nepanes, izraisa hronisku zarnu bārktiņu iekaisumu un no tā izrietošu zarnu saraušanos, kas nopietni ietekmē veselību. Papildus celiakijai ir arī citi glutēna nepanesības veidi, piemēram, alerģija pret kviešiem un jutība pret glutēnu. Tikai stingra bezglutēna diēta veicina simptomu remisiju un ļauj bērnam dzīvot bez

Glutēns: kuri pārtikas produkti to satur?

Glutēns ir lipekļveida proteīns, kas ir daudzos graudaugos. Tam nav garšas, bet tas pilda svarīgo “lipekļa” funkciju, kas ļauj cept graudaugu produktus, piemēram, maizi, picas, makaronus, kūkas, uzkodas. Saistošo īpašību dēļ glutēns tiek izmantots kā sastāvdaļa daudzos produktos (konfektēs, šokolādē, konditorejas izstrādājumos, zupās, krēmos, gatavajos ēdienos utt.). Taču, pievēršot lielu uzmanību un nedaudz pacenšoties, var viegli ievērot veselīgu bezglutēna diētu.

Bezglutēna produkti: kā tos atpazīt?

Saskaņā ar ES noteikumiem bezglutēna pārtikas produkti tiek atzīmēti ar pārsvītrotu kukurūzas vārpu un uzrakstu “bez glutēna”.

Diēta bez glutēna: kas ir atļauts un kas ne?

Bērniem, kuri cieš no celiakijas, bezglutēna diēta nepieļauj izņēmumus vai improvizāciju. Ja māc šaubas par ēdiena sastāvdaļām, iesakām pajautāt vecākiem vai nelietot konkrēto ēdienu.

Lūk, neliela tabula.

	Pieļaujamie bezglutēna produkti	Riskanti* rūpīgi izlasiet sastāvdaļu sarakstu	Aizliegti ar glutēnu
Graudaugi	Kukurūza, rīsi, prosa, griķi, kvinoja, amarants, ceratonijas sēklu milti, manioka, kartupeļi, kastaņi, tefs, auzas bez glutēna (pētījumi rāda, ka vairums celiakijas slimnieku pacieš bezglutēna auzas) Pievērsiet uzmanību graudaugu piesārņojuma riskam. Izvēlieties produktus, kas ir īpaši atzīmēti ar vārdiem “bez glutēna” un/vai ar pārsvītrotas kukurūzas vārpa simbolu.	Iepriekš pagatavota vai ēšanai gatava polenta, tapioka, gatavs risoto, uzpūstie rīsi	Kvieši, mieži, rudzi, divgraudu kvieši, spelta, tritikāle, kamuts, viengraudkvieši, zaļā spelta, bulgurs, kuskuss, zaļie cietie kvieši. Pirmie ēdieni, maize un saldie un sāļtie maizes izstrādājumi, musli un kukurūzas pārslas, kas ir pagatavotas no aizliegtajiem graudaugiem
Augļi	Visu veidu rieksti un žāvēti augļi nemainītā veidā (valrieksti, lazdu rieksti utt.), žāvēti augļi, augļi sīrupā	Sukādes, karamelizēti un glazēti augļi, smūtiji, uzputēni un biezeņi	Žāvēti augļi ar miltiem
Dārzeni	Visu veidu dārzeni nemainītā stāvoklī, pākšaugi	Gatavās maltītes ar dāržiem, čipsi, iepriekš cepti saldēti kartupeļi, ātri pagatavojamais kartupeļu biezenis	Dārzeni ar graudaugiem, kas ir aizliegti, vai pārklāti ar rīvmaizi un miltiem un apviļāti aizliegtajos graudaugos

Pielaujamie bezglutēna produkti

Riskanti* rūpīgi izlasiet sastāvdaļu sarakstu

Aizliegti ar glutēnu

Piens, piena produkti un siers

Piens, dabiskais jogurts, krējums, svaigs un nogatavināts siers

Krēmi, olu krēmi, deserti, garšvielu krējums, kondensētais un piena pulveris, šķēlēs sagriezts un kausēts siers, piena dzērieni

Jogurts un piens ar iesalu, aizliegtie graudaugi vai cepumi

Gaļa, zivis un olas

Visa svaigā un saldētā gaļa un zivis nemainītā stāvoklī, olas

Sālīta gaļa, gatava vai iepriekš pagatavota maltīte ar zivīm vai gaļu, olu pulveris

Gaļa un zivis rīvēmaizē, pārkaisīti ar aizliegtajiem graudaugiem

Tauki, garšas piedevas, dažādas

Augu eļļas, sviests, margarīns, speķis, etiķis, garšvielas un aromātiskie augi nemainītā veidā, sāls

Gatavās mērces, garšvielu maisījumi, buljona kubiņi, aromatizēts etiķis, Bešamela mērce, aromatizētāji, ķīmiskais raugs, žeļejas

Seitāns

Konditorejas izstrādājumi

Medus, cukurs, tīra fruktoze, maltodekstrīns un glikozes sīrups

Šokolāde, saldumi, kakao, saldējums, košļājamā gumija, saldinātāji, ievārījumi un marmelāde

Šokolāde ar aizliegtajiem graudaugiem

Dzērieni

Gāzēti un dzirkstoši bezalkoholiskie dzērieni (apelsīnu sula, kola), kafija, kafija bez kofeīna, tēja un zāļu tēja filtru maisīnos, dzirkstošais vīns, vīns, tīri destilāti

Vieglie dzērieni, gatavie piena kokteiļi, stiprinātas sulas un nektāri, sīrupi, kakao dzērieni, piena, rīsu, sojas un mandeļu bezalkoholiskie dzērieni

Alus, kas ir izgatavots no miežu iesala un kviešiem, šķīstošā kafija, aizstājēji un dzērieni no aizliegtajiem graudaugiem, šķīstošo miežu dzēriens un līdzīgi produkti



Ēdienu gatavošana, cepšana un pasniegšana bez glutēna

Jums ir tikai jāievēro šie daži vienkāršie noteikumi. Liels paldies par uzmanību, ko pievērsīsiet, tos lasot un lietojot. Bezglutēna uzturā nav pieļaujami izņēmumi. Sagatavojot bezglutēna ēdienkartes, kas ir piemērotas bērniem, kuriem glutēna nepanesības dēļ ir jāievēro bezglutēna diēta, ir jāievēro stingras higiēnas prasības.

1. **Uzglabājiņi atsevišķi:** bezglutēna produktus ir ieteicams glabāt atsevišķi no produktiem, kas satur glutēnu. Miltus un bezglutēna produktus novietojiet augšējās plauktos (lai nepieļautu sajaukšanos ar miltu putekļiem un glutēnu saturošu produktu gabaliņiem).
2. **Uzglabājiņi hermētiski noslēgtos traukos:** ievietojiet glutēnu nesaturošās sastāvdaļas tam paredzētos hermētiski noslēgtos traukos. Atzīmējiet uz tiem vārdu "bezglutēna", lai nesajauktu.
3. **Gatavojiet atsevišķi:** negatavojiet un necepiet bezglutēna produktus kopā ar produktiem, kas satur glutēnu. Ir ieteicams izveidot atsevišķu darba staciju. Sastāvdaļas, kuru iepakojums jau ir atvērts, nekad nedrīkst izmantot abu veidu produktiem (piemēram, sviestam, ziežamiem produktiem utt.).
4. **Izveidojiet grafiku:** vienmēr vispirms pagatavojiet un cepiet produktus, kas nesatur glutēnu, lai nepieļautu piesārņojuma risku.
5. **Mazgājiet rokas un pārbaudiet apģērbu:** nepieskarieties bezglutēna produktiem ar miltainām rokām. Vienmēr mazgājiet rokas un pārbaudiet, vai apģērbs nav notraipīts ar miltiem.
6. **Tīrīšana:** pirms ēdiena gatavošanas rūpīgi notīriet katru darba virsmu, katlus, galda un virtuves piederumus. Izmantojiet īpašus virtuves dviļus, lai nosusinātu un rūpīgi notīrītu cepešpannu, un vienmēr turiet pa rokai cepamo papīru, lai lietotu, kad ir nepieciešams.
7. **Atsevišķa sadzīves tehnika:** negatavojiet bezglutēna maltītes, izmantojot sadzīves tehniku, kas ir pakļauta piesārņojumam pat pēc rūpīgas tīrīšanas, piemēram, tosteru, graudaugu dzimaviņas, blenderi, maizes grozu, fritēšanas ierīci.
8. Pārvariet ieraduma spēku un **vienmēr esiet uzmanīgi:** lai sabiezinātu un apkaisītu bezglutēna pārtiku, izmantojiet tikai glutēnu nesaturošus miltus; nenovietojiet bezglutēna produktus kopā ar produktiem, kas to satur, īpaši, ja izmantojat cepeškrāsi ar ventilatoru. Lai gatavotu ēdienu bez glutēna, atkārtoti neizmantojiet eļļu, kas ir izmantota glutēnu saturošu pārtikas produktu cepšanai. Atkārtoti neizmantojiet tādu pārtikas produktu vārīšanas ūdeni, kuri satur glutēnu, piemēram, makaronu vārīšanas ūdeni, lai pagatavotu bezglutēna makaronus, atšķaidītu mērci vai kaut ko citu.
9. **Nerūsējošais tērauds vai silikons koka vietā:** glutēna daļiņas var nokļūt virtuves piederumu un dēlīšu skrāpējuma vietās. Dodiet priekšroku nerūsējošā tērauda vai silikona, nevis koka darbarīkiem, jo tos ir vieglāk tīrīt.
10. **Rūpīgi izlasiet sastāvdaļu sarakstu:** produkti, kuros ar sertifikātu ir apstiprināta glutēna neesība, ir atzīmēti ar pārsvītrotu kukurūzas vārpu un atbilstošu vārdu "bez glutēna". Glutēnu var saturēt daudzi citi produkti (piem., garšvielu maisījumi, deserti un pudīņi, buljona kubiņi u. c.). Tāpēc vienmēr ir svarīgi rūpīgi iepazīties ar sastāvdaļu sarakstu un, ja rodas šaubas, sazināties ar ražotāju (skatīt informācijas lapu lapas aizmugurē).

