



made  
with  
the best  
of us

# Smernice za školsku kantinu

Ime roditelja.....

Ime deteta .....

Razred.....





## Poštovani zaposleni školske kuhinje i kantine,

moje dete ne sme da jede hranu koja sadrži gluten jer ima **celijakiju**. Deca i odrasli koji boluju od celijakije ili imaju intoleranciju na gluten moraju se držati isključivo **bezglutenske ishrane**.

U našem domu pripremanje zdravih i ukusnih bezglutenskih jela postalo je timski rad u koji je uključena cela porodica.

Izvan kuće, međutim, oslanjamo se na vašu obzirnu saradnju i vaš osećaj odgovornosti, uvereni da uvek posvećujete najveću pažnju odabiru sastojaka i pripremi receptata. Jer **slučajna konzumacija glutena** ima trenutne negativne učinke i može imati **dugoročne posledice na zdravlje** našeg deteta.

U nastavku ćete pronaći neke bitne informacije, kao i niz saveta i predloga za upoznavanje s pravilima bezglutenske ishrane.

## Celijakija: šta 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 - hroničnu upalu crevnih resica i njihovu posledičnu involuciju s ozbiljnim zdravstvenim posledicama. Uz celijakiju postoje i drugi oblici intolerancije na gluten kao što su, na primer, alergija na pšenicu i preosjetljivost na gluten. Samo stroga bezglutenska dijeta podstiče remisiju simptoma i omogućuje detetu život bez poremećaja.

## Gluten: gde se nalazi?

Gluten je aglutinirajući protein prisutan u mnogim žitaricama. Apsolutno je bezukusan, ali ima važnu "lepljivu" funkciju koja omogućuje pečenje proizvoda od žitarica kao što su hleb, pizza, testenina, kolači, grickalice. Zbog svojih vezivnih svojstava gluten se koristi kao sastojak mnogih proizvoda (bombone, čokolade, kolači, supe, kreme, peciva, gotova hrana itd.). Ali uz posvećivanje pažnje i uz malo vežbe, nije teško pridržavati se zdrave bezglutenske ishrane.

## Proizvodi bez glutena: kako ih prepoznati?

Bezglutenska hrana prema propisima EU označena je precrtanim klasom i natpisom "bez glutena".

## Ishrana bez glutena: šta je dopušteno, a šta ne?

Za decu koja boluju od celijakije usvajanje bezglutenske ishrane je obavezno i ne ostavlja mesta iznimkama ili improvizacijama. Ako postoje nedoumice oko sastava hrane, bolje je pitati roditelja ili ne davati takvu hranu detetu.

Evo male tablice:

	<b>Dopušteno bez glutena</b>	<b>Pirinčano*</b> pažljivo pročitajte listu sastojaka	<b>Zabranjeno s glutenom</b>
<b>Žitarice</b>	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.
<b>Voće</b>	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
<b>Povrće</b>	Sve vrste povrća u originalnom prirodnom stanju, mahunarke	Gotova jela od povrća, čips, prethodno prženi smrznuti krompiriči, instant pire krompir.	Povrće u kombinaciji sa zabranjenim žitaricama ili prezlama, pobrašnjeno ili umućeno u smesu od zabrenjenih žitarica

## Dopušteno bez glutena

## Pirinčano\* pažljivo pročitajte listu sastojaka

## Zabranjeno s glutenom

### Mleko, mlečni proizvodi i sirevi

Mleko, prirodni jogurt,  
pavlaka, sveži i zreli sir

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

Jogurt i mleko sa  
sladom, zabranjene  
žitarice ili keks

### Meso, riba i jaja

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

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

Meso i riba u prezlama  
ili pobrašnjeni  
zabranjenim žitaricama

### Masti, začini, razno

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

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

Seitan

### Zaslađivači

Med, šećer, čista fruktoza,  
maltodekstrin i glukozni  
sirupi

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

Čokolada sa  
zabranjenim žitaricama

### 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

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

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 sprovesti 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 namenicama 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, posude i kućinski 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 poledini lista)

Dodatne informacije o pripremi bezglutenske hrane: [www.drschaer-foodservice.com](http://www.drschaer-foodservice.com)

