



Biedrība „Dzīve bez glutēna”  
Vienotais reģistrācijas Nr. 40008095724  
Rīga, Brīvības bulvāris 19-3 LV-1050  
bezglutenadzive@gmail.com, t.26634068  
<http://www.dzivebezglutena.lv>

## IETEIKUMI BEZGLUTĒNA ĒDIENU GATAVOŠANAI

### Kas ir celiakija un kas ir glutēns?

**Celiakija** ir neārstējama glutēna nepanesamības dēļ radusies autoimūna saslimšana ar dažādu orgānu bojājumiem. Latvijā ar to slimo vairāki tūkstoši cilvēku, gan bērni gan pieaugušie. Eiropā slimo apmēram 1% iedzīvotāju. **Glutēns** jeb lipekļis ir proteīns, ko satur kvieši, rudzi un mieži, tas izraisa tievās zarnas bārktīņu atrofiju. Lai saglabātu veselību, slimniekiem visu mūžu ir jāievēro stingra bezglutēna diēta. Glutēnu nedrīkst ēst arī cilvēki ar kviešu alerģiju. Pat miligrami glutēna var izsaukt autoimūno reakciju, kura var izpausties ļoti dažādi – no caurejas un vemšanas līdz pat anafilaktiskam šokam. Daudziem nav tūlītējas redzamas reakcijas, tomēr ilgākā laika posmā pat nelielā daudzumā uzņemot glutēnu, tiek sabojātas zarnu bārktīņas, kas atbild par uzturvielu uzņemšanu. Rodas dažādas slimības.

### Ko drīkst un ko nedrīkst ēst cilvēki, kuri slimo ar celiakiju?

**DRĪKST:** dabīgus bezglutēna produktus: rīsus, kukurūzu, kartupeļus, griķus (jāiztīra), prosu, amarantu, kvinoju, tapioku, pākšaugus, dārzeņus, augļus, riekstus, zaļumus, gaļu un zivis (bez panējuma!), olas, pienu, cieto sieru (arī Holandes un Krievijas sierus).

**DRĪKST** arī tos produktus, kuri ir īpaši ražoti un atzīmēti ar pārsvītrotu vārpiņu vai atzīmi gluten-free (bez lipekļa). Tie ir bezglutēna maize un makaroni, bezglutēna konditoreja, ka arī bezglutēna sojas mērce, ketčups, majonēze, bezglutēna musli, bezglutēna jogurts. Auzas drīkst lietot tikai tad, ja uz tām ir gluten-free norāde.



**Gluten Free simbols, nozīmē, ka produktā nav glutēna:**

**NEDRĪKST:** kviešus, rudzus, miežus saturošus produktus, parastās auzas, kus-kusu, mannu, grūbas, kviešu cieti, miežu iesalu, bulguru, kamutu, speltu, visus apstrādātos produktus bez pārsvītrotas vārpiņas, pusfabrikātus. Piemēram, nedrīkst sausās brokastis un musli bez gluten-free norādes. Nedrīkst desas, pastētes, cīsiņus, buljona kubīņus bez gluten-free norādes. Nedrīkst saldētus fri kartupeļus. Nedrīkst piena izstrādājumus ar piedevām un cieti (jogurtus, krējumu, majonēzi, margarīnu). Nedrīkst sojas mērci, ketčupu, majonēzi, balzamiko, vorčesteras mērce, marinādes bez

**gluten-free norādes. Nedrīkst mīksto un kausēto sieru ar piedevām, sieru ar zilo pelējumu. Nedrīkst ar cieti vai miltiem apstrādātus žāvētus augļus un riekstus. Nedrīkst šokolādi, kakao, marcipānu, čipsus, saldējumu, konditorejas dekorus un pūdercukuru bez atzīmes gluten free, arī garšvielu maisījumus.**

### **Kā pareizi pagatavot bezglutēna ēdienu?**

1. Visām virsmām, kuras nonāks saskarē ar bezglutēna produktiem, jābūt pilnīgi tīrām no glutēna. Jāpārlicinās, vai parastie milti nelido pa gaisu, vai rokas un drēbes ir TĪRAS.
2. Maizes dēļiem un nažiem ir jābūt pilnīgi TĪRIEM vai arī virtuvē jābūt atsevišķiem nažiem un dēļiem bezglutēna produktu apstrādei.
3. Bezglutēna ēdienu gatavo PIRMS parastajiem ēdieniem.
4. JĀIZLASA produktu sastāvs uz etiķetēm – tur jābūt apliecinājumam, ka produkts nesatur glutēnu.
5. Ja produkti tiek iegādāti virtuvei vairumā, tad nedrīkst izmest iepakojumu, lai vēlāk varētu izlasīt sastāvdaļas. Informāciju par produkta sastāvdaļām var izgriezt un pielīmēt pie burciņas, kurā glabāsies iepakojuma saturs. Katrai produkta partijai sastāvdaļas var mainīties
6. Bezglutēna ēdiens jāgatavo ATSEVIŠĶOS traukos.
7. Bezglutēna milti, makaroni u.c. izejvielas jāuzglabā atsevišķos traukos, atsevišķā skapī vai virtuves augšējās plauktos.
8. Cept drīkst tikai uz TĪRAS PANNAS, uz kuras iepriekš nav cepti glutēnu saturoši produkti, piem., saldēti fīr kartupeļi, pusfabrikāti vai panēti produkti.
9. Bezglutēna maizi NEDRĪKST grauzdēt TOSTERĪ, kurā pirms tam grauzdēta parasta maize – tai jāatvēr atsevišķs tosteris vai jālieto speciālie tostēšanas maisiņi
10. Uz bezglutēna maizes nedrīkst smērēt SVIESTU no tā paša trauka un ar to pašu nazi, ar kuru smērēta parasta maize. (sviestā var palikt acij neredzamas drupačas).
11. Bezglutēna makaronus jāvāra tīrā ūdenī, kurā pirms tam nav vārīti parastie makaroni.
12. Graudaugu produkti (rīsi, griķi, prosa utt.) pirms lietošanas JĀATTĪRA NO CITIEM GRAUDIEM UN JĀNOMAZGĀ.
13. Riekstus, žāvētus augļus JĀNOSKALO!

**Izstāstiet, lūdzu, par šiem noteikumiem visiem virtuves darbiniekiem un oficiantiem! Ļoti svarīgi ir sniegt patiesu informāciju celiakijas slimniekam – ja ir šaubas par kādu produktu, labāk to vispār nepasniegt. Oficiantiem nekad nav jāmin, kas ir kāda ēdiena sastāvā – vienmēr jāprasa šefpavāram. Varat droši mudināt klientus, kas slimo ar celiakiju zvanīt un pasūtīt ēdienu iepriekš.**

**Bezglutēna virtuves niša Latvijā ir neaizpildīta – jūsu pretimnākšana noteikti atpelnīsies.**