



Korak za korakom do obroka brez glutena

V vsakem trenutku lahko pripravimo
varen obrok brez glutena

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

V okviru pilotne aktivnosti, s katero želimo osebe 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.

Dodatne informacije o celiakiji, brezglutenski dieti in aktivnostih društva, najdete na spletni strani Slovenskega društva za celiakijo: www.drustvo-celiakija.si/

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

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

641.56:616-056.4(035)(0.034.2)

KORAK za korakom do obroka brez glutena
[Elektronski vir] : v vsakem trenutku lahko
pripravimo varen obrok brez glutena / [avtorji
Aja Kocuvan Mijatov ... et al.]. - E-priročnik. -
Maribor : Mestna občina, 2021

Način dostopa (URL): <http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills/outputs>

COBISS.SI-ID 74439171

Avtorji: Aja Kocuvan Mijatov, Jana Ačko, Barbara Krajnc, Maja Piskernik, Majda Zorko,
Kaja Kranjc, Simona Kalšan Kildenfoss, Jasmina Dolinšek
Izdajatelj: Mestna občina Maribor, 2021
Oblikovanje: Studio 8

Osnovni koraki priprave obroka brez glutena

Živila brez glutena (v nadaljevanju BG živila) so po zakonodaji živila, pri katerih skupna vsebnost glutena ne presega 20 mg/kg (20 ppm) živila. Bolnikom s celiakijo lahko že sledovi nenamerno vnesenega glutena povzročijo resne zaplete.

Izbira recepta in sestavin - kaj nam povedo barvne oznake receptov?

Recept vsebuje sestavine, ki so naravno brez glutena: sveže sadje in zelenjavo, sveže nepredelano in neobdelano meso, ribe, mleko in naravne mlečne izdelke brez vseh dodatkov, jajca, sol, sladkor, sveža zelišča.

Recept vsebuje sestavine, ki so naravno brez glutena, vendar so kakorkoli predelane, prepakirane ali obdelane, da obstaja možnost vnosa glutena ali s sestavinami ali zaradi kontaminacije. Te sestavine morajo biti dodatno preverjene pri dobavitelju (dokumentacija proizvajalca: specifikacije/deklaracije ali označene, da so brez glutena, če jih kupimo v maloprodaji).

Recept vsebuje visokorizične sestavine (moko, zдроб, škrob, drobtine, testenine, kosmiče), ki so v velikem delu iz žitaric, za katere je poleg dokumentacije proizvajalca potreben še analizni izvid ali certifikat, ki potrjuje, da je živilo dejansko brez glutena.

PREPOVEDANA ŽIVILA: Živila, ki vsebujejo glutenske sestavine: pšenico, rž, ječmen, oves, piro in njihove križane vrste ali izdelke iz njih. Živila, ki imajo na deklaraciji navedene sledi glutena ali je to razvidno iz dokumentacije dobavitelja. Vse moke, zdrobi in ostali izdelki iz naravno brezglutenskih žit, ki niso proizvedeni v posebnih brezglutenskih pogojih, ker se zaradi mletja na istih mlinih onesnažijo z glutenom. Živila, ki so kakorkoli predelana ali obdelana, kjer obstaja možnost vnosa glutena ali s sestavinami ali zaradi kontaminacije ter jih nismo dodatno preverili pri dobavitelju ali proizvajalcu.

Nabava, prevzem sestavin in delo z dobavitelji: Za vse uporabljene sestavine, ki so kakorkoli predelane ali obdelane zahtevamo pisno dokumentacijo od dobaviteljev (izjave/specifikacije/deklaracije proizvajalcev), kjer je jasno označeno, da živilo ne vsebuje glutena niti v obliki sestavin niti v obliki sledi (velja tudi za nepredpakirana živila). Za visoko rizična živila, katerih večji delež izvira iz žitaric, dodatno zahtevamo še analizi izvid ali certifikat, da je živilo brez glutena. Če kupujemo v maloprodaji izberemo živila z napisom »brez glutena« in s certificiranim znakom "prečrtan žitni klas". Preverjanje (izjav/specifikacij/deklaracij) redno obnavljamo. Ob vsaki dobavi/nakupi preverjamo skladnost dobavljenih proizvodov z naročilom.

Shranjevanje sestavin: Živila hranimo v dobro zaprti in jasno prepoznavni embalaži (najbolje po barvi), ki onemogoča zamenjavo. Shranjujemo etikete s sestavinami ali živila hranimo v originalni embalaži. BG živila hranimo ločeno in najbolje na najvišjih mestih tako, da je onemogočeno potresanje 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.

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), kjer se le da, nadomestimo z BG sestavinami (pšenično moko nadomestimo npr. z riževo moko). Uporabljamo jasno označeno, ločeno posodo in pripomočke. Pred pripravo BG jedi si preoblečemo zgornje zaščitno oblačilo in umijemo roke. Med delom ne rokujemo z glutenskimi sestavinami. Aparate za obdelavo (palične mešalnice, sekljalnice, mešalce) lahko uporabimo le, če so v uporabi izključno za obdelavo BG živil (saj se jih ne da dovolj natančno očistiti), sicer obdelavo izvedemo ročno.

Postrežba, transport in razdeljevanje: Da se izognemo kontaminaciji in zamenjavi, BG hrano strežemo ločeno v označeni posodi (ne nosimo z isto roko glutenskih in BG obrokov, drugačna barva krožnikov). Uporabljamo ločen prijemalni pribor. Bife ponudba glutenskih in BG jedi v istem prostoru ni sprejemljiva, saj ne moremo preprečiti, da bi gostje posegali v BG jedi s priborom, s katerim so pred tem nalagali glutenske jedi. 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 odobritve odgovorne osebe in predhodnega preverjanja na 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 preverimo ustreznost priprave obrokov z odvzemanjem vzorcev, ki jih oddamo na analizo na gluten tako, da vzorce odvajamo v pogojih rednega dela.

Zelenjavna rižota

s piščancem



priprava

Čebulo olupimo, na drobno nasekljamo in do zatega prepražimo na olju. Zelenjavo operemo, poljubno narežemo ter dodamo k čebuli in pražimo nekaj minut. Piščančje meso narežemo na kocke, dodamo k zelenjavi, nato vse skupaj pražimo 20 minut. Po potrebi dodajamo svežo vodo. Riž dobro operemo. Ko je meso pečeno, dodamo riž in pražimo toliko, da postekleni. Prilijemo zelenjavno jušno osnovo ali vodo, olupljen in na koščke narezan paradižnik, solimo in začинimo po okusu.

Kuhamo od 20 do 30 minut, dokler riž ne vpije vse vode. V primeru, da želimo bolj sočno rižoto, jo prej odstavimo s štedilnika ali dodamo več jušne osnove ali vode.



sestavine

- 200 g piščančjega fileja
- 180 g riža
- 2 žlici olivnega olja
- 1 velika sveža čebula
- 1 sveži korenček
- ½ sveže bučke
- 100 g svežega graha
- 1/2 sveže rdeče paprike
- 1 pest sveže cvetače
- 2 – 3 sveži paradižniki
- 500 do 550 ml zelenjavne jušne osnove (če nimamo preverjene, da je brez glutena, jo nadomestimo z vodo)
- sveže začimbe po okusu (timijan, bazilika, origano, peteršilj,...)
- sol



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	105	14 g	3 g	5 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. Brezglutenski obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec.

PIŠČANČJI FILE: Meso je brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri razrezu. File operemo pod tekočo vodo, osušimo s čisto papirnato brisačko in ga na čisti plastični deski s čistim nožem razrežemo.

RIŽ: Izdelek je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri pakiranju. Nekuhan riž operemo v cedilu pod tekočo vodo, pozorni smo, da je cedilo resnično čisto.

OLIVNO OLJE: Izdelek je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja.

ČEBULA: Svežo čebulo operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Predhodno pražena čebula običajno vsebuje moko in gluten in je ne smemo uporabiti brez predhodnega preverjanja.

ZELENJAVA: Uporabimo svežo zelenjavo, ki jo operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti deski s čistim nožem. Predelana/obdelana zelenjava (zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana) predstavlja tveganje in je ne smemo uporabljati brez predhodnega preverjanja pri dobavitelju. Od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh in da kontaminacija ni mogoča.

ZELENJAVNA JUŠNA OSNOVA: Industrijsko pripravljena jušna osnova ali koncentrat je procesiran izdelek in

predstavlja večje tveganje kot jušna osnova pripravljena iz sveže zelenjave. Če uporabimo industrijsko pripravljeno osnovo, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh in da kontaminacija ni mogoča. Če uporabimo svežo zelenjavo, jo operemo pod tekočo vodo, razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem in skuhamo. Tako jušno osnovo lahko tudi zamrznemo v čistih označenih posodicah. Če nimamo primerne jušne osnove, uporabimo vodo.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

ZAČIMBE: Uporabimo sveža zelišča, ki so naravno brez glutena. Operemo jih pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Če uporabimo suhe začimbe ali začimbne mešanice, od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh in da kontaminacija ni mogoča.

Meso v gobovi omaki

in kruhovi cmoki



priprava

Čebulo nasekljamo na drobne koščke, popražimo na vročem olju ter primešamo na majhne kocke narezan BG kruh. Posebej v lončku zmešamo mleko, 2 jajci in sol. Polijemo po kruhu ter enakomerno napojimo. Dodamo drobno narezan peteršilj in BG moko ter vse skupaj oblikujemo v poljubno velike cmoke. Cmoke kuhamo v svežem slanem kropu 10 minut.

Čebulo narežemo in popražimo na olju, da rahlo porumeni. Dodamo meso in gobe ter pražimo da porjavi. Zalijemo s 300 ml sveže vroče vode, dodamo lovorjev list, sol, mešanico BG suhe zelenjave, timijan, baziliko in peteršilj.

V 1 dl sveže hladne vode raztopimo BG koruzni škrob ali BG moko in vlijemo v omako. Kuhamo toliko časa, da se gobe in meso zmehčajo.



sestavine

CMOKI

- 500 g certificiranega bg kruha
- 1 srednje velika čebula
- 100 g olja
- 4 dl mleka
- 2 jajci
- sol
- peteršilj
- 100 g certificirane bg moke

MESO V GOBOVI OMAKI

- 4 puranji ali piščančji zrezki
- 1 velika čebula
- olje
- 100 g šampinjonov
- 400 ml vode
- sol
- 1 ščepec timijana
- 1 ščepec bazilike
- peteršilj, lovorjev list
- 1 žlička mešanice bg suhe zelenjave (če nimamo preverjene, jo izpustimo)
- 1 žlička certificirane bg moke ali škroba



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Kruhovi cmoki	210	23 g	12 g	4 g
Meso v omaki	75	2 g	2 g	12 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec.

KRUH, MOKA, ŠKROB: So visokorizični izdelki. Obvezna je uporaba namenskih deklariranih BG izdelkov. Od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo ter analizni izvid ali certifikat, ki to potrjuje. Če kupujemo v maloprodaji, izberemo takšne z napisom »brez glutena« in označene z registriranim znakom "prečrtan žitni klas". Preverimo, da ne vsebujejo BG ovsa, saj del bolnikov s celiakijo tudi na BG oves reagira enako kot na gluten.

ČEBULA: Svežo čebulo operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Predhodno pražena čebula običajno vsebuje moko in gluten in je ne smemo uporabiti brez predhodnega preverjanja.

RASTLINSKO OLJE, MLEKO (pasterizirano ali sterilizirano), JAJCA sveža: So naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje) – v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

PETERŠILJ, LOVORJEV LIST, TIMIJAN, BAZILIKA: Uporabimo sveža zelišča, ki so naravno brez glutena. Operemo jih pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Če uporabimo suhe začimbe ali začimbne mešanice, od dobavitelja

zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča. Če nimamo svežih ali preverjenih suhih začimb, jih raje izpustimo.

MEŠANICA SUHE ZELENJAVE: Zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana zelenjava predstavlja tveganje. Zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

ŠAMPINJONI: Uporabimo sveže šampinjone, ki jih operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Če uporabimo sušene/zmrznjene/vložene, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

PIŠČANČJI ALI PURANJI ZREZKI: Meso je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri razrezu. Meso operemo pod tekočo vodo, osušimo s čisto papirnato brisačko in ga na čisti plastični deski s čistim nožem razrežemo v zrezke.

Ajdova kaša

z gobami



priprava

Ajdovo kašo operemo in skuhamo v svežem vrelem kropu. Vre naj 15–20 minut.

Gobe operemo in narežemo na lističe.

Na olju prepražimo čebulo, dodamo gobe, nasekljan ali stisnjen strok česna, peteršilj, sol, poper, majaron in timijan ter pražimo, da gobe lepo porjavijo. Nato zalijemo s svežo vročo vodo, dodamo topljeni sir ter sladko in kislo smetano. Na koncu dodamo omaki še kuhano ajdovo kašo in premešamo.



sestavine

- 100 g ajdove kaše
- 220 g gob (sveži šampinjoni)
- 1 srednje velika čebula
- 1 strok česna
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- sol
- poper
- 1 ščepec majarona
- 1 ščepec timijana
- 1 topljeni sir (17–20 g)
- 1 velika žlica kisle smetane
- 3 velike žlice sladke smetane
- 1 dl vode



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	110	13 g	4 g	5 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec.

AJDOVA KAŠA: Je naravno brez glutena, obstaja pa tveganje za kontaminacijo pri žetju ali pakiranju. Od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da kontaminacija z glutenom ali glutenskimi žiti ni mogoča. Pred uporabo ajdovo kašo dobro speremo v cedilu pod tekočo vodo – pozorni smo, da je cedilo resnično čisto.

GOBE: Uporabimo sveže gobe, ki jih dobro operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana zelenjava predstavlja večje tveganje kot sveža. Če uporabimo sušene/zmrznjene/vložene gobe, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

ČEBULA: Uporabimo svežo čebulo, saj predhodno pražena čebula običajno vsebuje moko in gluten. Svežo čebulo operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

ČESEN: Uporabimo sveži česen, saj suhi mleti česen lahko vsebuje gluten. Sveži česen operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

PETERŠILJ, MAJARON, TIMIJAN: Uporabimo sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem. V kolikor vseh zelišč nimamo na voljo, uporabi-

mo tista, ki jih imamo. Začimbne mešanice in suhe mlete začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledih in da kontaminacija ni mogoča.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

POPER: je naravno brez glutena, vendar obstaja tveganje za kontaminacijo pri mletju ali pakiranju. Od dobavitelja moramo pridobiti dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

TOPLJENI SIR: Je procesiran mlečni izdelek s številnimi dodatki in predstavlja tveganje za kontaminacijo. Od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

KISLA IN SLADKA SMETANA: Naravno pasterizirano ali sterilizirano mleko ter naravni mlečni izdelki brez vseh dodatkov so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena.

Mesne kroglice v paradižnikovi omaki *in pire krompir*



priprava

V posodi zmešamo meso, jajce, peteršilj, majaron, timijan, sol, poper, baziliko, mešanico suhe zelenjave in BG drobtine. Čebulo narežemo in popražimo na olju, da lepo porumeni, dodamo na drobno nasekljan česen ter pražimo še nekaj sekund. Ne pre dolgo, da se česen ne zapeče. Rahlo ohladimo, nato dodamo k mesu. Dobro pregnetemo in oblikujemo kroglice, ki jih ocvremo v vročem olju.

Paradižnike olupimo, dodamo papriko in vse skupaj zmeljemo. Čebulo narežemo in pražimo pri nizki temperaturi, da zlato porumeni, posolimo in dodamo mleto papriko s paradižnikom. Malo popražimo (nekaj minut) in dodamo paradižnikovo mezgo, paradižnikov koncentrat, baziliko, česen, vodo, lovorjev list in sladkor. Vse skupaj kuhamo 30 minut pri zmerni temperaturi.

Krompir olupimo, narežemo in skuhamo v sveži slani vodi. Odlijemo odvečno vodo, dodamo maslo, mleko in pretlačimo, da nastane gladka zmes.



sestavine

MESNE KROGLICE

- 400 g mletega mesa
- 1 velika čebula
- 1 jajce
- 2 stroka česna
- 1 mala žlička peteršilja
- 1 ščepec majarona
- 1 ščepec timijana
- 8 g soli
- poper
- 1 ščepec bazilike
- 40 g bg krušnih drobtin
- 1 mala žlička bg mešanice suhe zelenjave
- olje (za pečenje)

PARADIŽNIKOVA OMAKA

- 1 čebula
- 2 sveža paradižnika
- sol (po okusu)
- 1/2 sveže zelene paprike
- 250 g paradižnikove mezge
- 1/2 tube paradižnikovega koncentrata (90 g)
- 1 ščepec bazilike
- 1/2 stroka česna
- 1/2 dl vode
- 1 lovorjev list

PIRE KROMPIR

- 500 g krompirja
- 100 do 200 ml mleka
- 60 g masla
- sol



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Mesne kroglice	190	8 g	10 g	16 g
Paradižnikova omaka	50	10 g	0,2 g	2 g
Pire krompir	103	11 g	5 g	3 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Za pasiranje/mletje uporabimo le pripomočke, ki ji ne uporabljamo za obdelavo glutenskih jedi.

MLETO MESO: Meso je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri mletju. Pri dobavitelju preverimo (pridobimo dokumentacijo), da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da v istem prostoru, kjer melje meso, ne pripravlja drugih izdelkov, ki bi lahko vsebovali gluten (npr. čevapčiči, začinjeno in marinirano meso).

JAJCA: Sveža jajca so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

ČESEN, PETERŠILJ, MAJARON, TIMIJAN, BAZILIKA, LOVOR: Uporabimo sveži česen in sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem. V kolikor vseh nimamo na voljo, uporabimo tista, ki jih imamo. Začimbne mešanice in suhe mlete začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo zanje od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

POPER: Je naravno brez glutena, vendar obstaja tveganje za kontaminacijo pri mletju ali pakiranju. Od dobavitelja moramo pridobiti dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

ČEBULA, PARADIŽNIK, PAPRIKA, KROMPIR: Uporabimo svežo zelenjavo, ki ne predstavlja tveganja. Operemo jo pod tekočo vodo in razrez izvedemo sami na čisti deski in s čistim nožem. Predhodno pražena čebula, zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana zelenjava predstavljajo tveganje in potrebujejo preverjanje.

PARADIŽNIKOVA MEZGA, PARADIŽNIKOV KONCENTRAT, MEŠANICA SUHE ZELENJAVE: Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano (pasirano, zamrznjeno, sušeno, vloženo...) zelenjavo, od dobavitelja obvezno zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

SOL, SLADKOR: Sta naravno brez glutena, vendar pazimo, da zagotovo nista onesnažena (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo npr. sol/sladkor in moko.

MLEKO, MASLO: Naravno pasterizirano ali sterilizirano mleko in naravni mlečni izdelki, brez vseh dodatkov, so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

KRUŠNE DROBTINE: So visokorizični izdelek. Obvezna je uporaba namensko proizvedenih deklarirano BG drobtin. Od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo ter analizi izvid ali certifikat, ki to potrjuje. V kolikor kupujemo v maloprodaji izberemo takšne z napisom brez glutena in dodatno označene z registriranim znakom "prečrtan žitni klas".

Nadevane paprike — in kuhan krompir



priprava

PAPRIKE: Paprike operemo, ob peclju jim odrežemo del kot bi hoteli napraviti pokrovček. Odstranimo semenje in obrežemo notranje žile. Na olju prepražimo čebulo, da lepo porumeni ter dodamo mleto meso, peteršilj, sol, česen, poper, opran riž in jajce. Zmes z rokami dobro pregnetemo in dodamo nekaj žličk sveže vode. Nadev mora biti sočen, da bo imel riž med kuhanjem dovolj tekočine in bo nabrekli. Paprike napolnimo z nadevom do 3/4 (nadev med kuho naraste).

PRIPRAVA OMAKE: Na olju prepraženo čebulo zalijemo s paradižnikovo mezgo, solimo, dodamo peteršilj, rdečo mleto papriko, svežo vodo, lovorjev list, timijan, baziliko, sladkor in zgostimo z BG koruznim škrobom ali BG moko. Kuhamo 15 minut in precedimo, da dobimo gladko, tekočo omako. V kozico pokonci položimo nadevane paprike in prilijemo omako. Pri nizki temperaturi kuhamo 1 uro, lahko tudi več.

KROMPIR: Krompir olupimo, narežemo in skuhamo v slani vodi.



sestavine

NADEVANE PAPRIKE

- 5 srednje velikih paprik
- 500 g mletega mesa
- 20 g riža
- 1 jajce
- 1 čebula
- sveži peteršilj
- sol
- 2 stroka česna
- poper
- olje

KUHAN KROMPIR

- 500 g krompirja

OMAKA

- 1 l pretlačenega paradižnika
- 1 čebula
- sol
- sveži peteršilj
- malo mlete rdeče paprike
- 5 dl vode
- lovorjev list
- 1 ščepec timijana
- 1 ščepec bazilike
- 3 žličke sladkorja
- 1 žlička bg koruznega škroba ali bg moke
- olje



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Nadevana paprika v omaki	60	4 g	3 g	5 g
Krompir	70	15 g	0 g	2 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Za pasiranje/mletje uporabimo le pripomočke, ki ji ne uporabljamo za obdelavo glutenskih jedi.

ČEBULA, PARADIŽNIK, PAPRIKA, KROMPIR, PARADIŽNIKOVA MEZGA, PARADIŽNIKOV KONCENTRAT, MEŠANICA SUHE ZELENJAVE:

Kadar je le mogoče, uporabimo svežo zelenjavo (ne predstavlja tveganja). Operemo jo pod tekočo vodo in razrez izvedemo sami, na čisti deski in s čistim nožem. Predhodno pražena čebula, zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana koncentrirana zelenjava predstavlja tveganje za kontaminacijo, zato za te izdelke od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

MLETO MESO: Meso je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri mletju. Pri dobavitelju zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da v istem prostoru, kjer melje meso, ne pripravlja drugih izdelkov, ki bi lahko vsebovali gluten (npr. čevapčiči, začinjeno in marinirano meso). Če meso meljemo sami, lahko uporabimo le mesoreznicu, kjer se melje izključno nezačinjeno meso.

RIŽ: Izdelek je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri pakiranju. Nekuhan riž operemo v cedilu pod tekočo vodo – pozorni smo, da je cedilo resnično čisto.

JAJCA: Sveža jajca so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

RASTLINSKA OLJA: So naravno brez glutena.

ČESEN, PETERŠILJ, TIMIJAN, BAZILIKA, POPER, LOVOR:

Uporabimo sveži česen in sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem. V kolikor vseh zelišč nimamo na voljo, uporabimo tista, ki jih imamo.

MLETA RDEČA PAPRIKA, POPER: Začimbne mešanice ali mlete suhe začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

SOL, SLADKOR: Sta naravno brez glutena, vendar pazimo, da sta čista, nekontaminirana (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol ali sladkor in moko.

MOKA: Je visokorizični izdelek. Obvezna je uporaba namenskih deklariranih BG izdelkov. Od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo ter analizni izvid ali certifikat, ki to potrjuje. Če kupujemo v maloprodaji, izberemo takšne z napisom »brez glutena« in označene z registriranim znakom "prečtan žitni klas". Preverimo, da ne vsebujejo brezglutenskega ovsa, saj del bolnikov s celiakijo tudi na brezglutenski oves reagira enako kot na gluten.

Pečena polenta

z zelenjavo



priprava

Polento skuhamo po navodilih na embalaži (3 skodelice sveže vode, 1 skodelica polente). Kuhani polenti dodamo sol po okusu, kisko in sladko smetano. Stresemo v pomaščen pekač.

Narežemo bučke, rdečo papriko in korenček (na tanke koščke) ter dodamo mešanico suhe zelenjave. Posebej olupimo paradižnik in ga pretlačimo v gosto omako. Dodamo ščepec soli ter ščepec sladkorja. Zelenjavo popražimo na olju. Ko je rahlo zapečena, dodamo paradižnikovo omako. Vse skupaj kuhamo še 1 minuto.

Še vročo zelenjavo položimo na polento in po vrhu potresemo z naribanim sirom.

Pečemo 20 minut pri 180 °C.



sestavine

- 1 skodelica bg zdroba za polento (200 ml)
- 3 skodelice vode (600 ml)
- sol
- 90 g kisle smetane
- 2 jedilni žlici sladke smetane
- 1 sveža bučka
- 1/2 sveže rdeče paprike
- 1 sveži korenček
- 1 sveži paradižnik
- ščepec sladkorja
- 1 mala žlička mešanice suhe zelenjave (če nimamo preverjene, da je brez glutena, jo izpustimo)
- sir



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	90	13 g	3 g	3 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Pekači in pečice predstavljajo tveganje za kontaminacijo. Če je le mogoče, uporabimo namenski pekač, ki se uporablja le za BG živila. V nasprotnem primeru preverimo, da je resnično čist, da nima špranj in robov, kjer bi se lahko zadržali zapečeni ostanki glutenske hrane ter ga obložimo s peki papirjem. Če nimamo ločene pečice, namenjene le za BG živila, pred vstavljanjem BG jedi izklopimo ventilacijo. Pečemo na najvišji rešetki.

BG ZDROB ZA POLENTO: Je visokorizični izdelek. Obvezna je uporaba namenskega deklarirano BG zdroba. Od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo ter analizni izvid ali certifikat, ki to potrjuje. Če kupujemo v maloprodaji, izberemo takšnega z napisom »brez glutena« in označenega z registriranim znakom "prečrtan žitni klas".

KISLA IN SLADKA SMETANA: Pozorni smo, da uporabimo naravno kislino in sladko smetano brez vseh dodatkov, ki sta naravno brezglutenski živila in ne predstavljata tveganja.

KORENJE, BUČKE, PAPRIKA, PARADIŽNIK: Uporabimo svežo zelenjavo, ki jo operemo pod tekočo vodo in razrez izvedemo sami, na čisti deski in s čistim nožem. Zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana zelenjava predstavlja večje tveganje kot sveža. Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano zelenjavo, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

MEŠANICA SUHE ZELENJAVE: Predstavlja večje tveganje kot sveža. Še večje tveganje predstavljajo jušne kocke. Če uporabimo mešanico suhe zelenjave ali jušno kocko, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča. Lahko pa jo tudi izpustimo.

SIR: Naravni nepredelani in neobdelani siri, katerim ni dodano nič drugega kot sirilo in mlečne kulture, so naravno brez glutena. Ribani sir pa predstavlja tveganje zaradi vnosa glutena pri ribanju in dodatkov proti sprijemanju. Če uporabimo že nariban sir, od dobavitelja pridobimo dokumentacijo, ki potrjuje, da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da ni možnosti kontaminacije med ribanjem. Še bolje je, da sir naribamo sami na čisti ribežen, na katerem ribamo izključno brezglutenske izdelke. V nasprotnem primeru sir raje izpustimo.

Musaka z *mletim mesom*



priprava

Krompir skuhamo v sveži soljeni vodi, olupimo in narežemo na tanke rezine. Na olju prepražimo čebulo, da lepo porumeni in dodamo meso. Nato solimo, popramo, dodamo peteršilj, timijan, bazi-liko in po želji ostale sveže začimbe. Vse skupaj še malo pražimo, da je meso že skoraj pečeno.

Jajce, kisko smetano in mleko z vilico zmešamo v tekočo zmes.

V namaščen pekač položimo prvo plast krompirja, dodamo plast mesa ter prelijemo s prelivom. Ponovno sledi krompir, nato meso in preliv. Zadnja plast na vrhu naj bo krompir, ki ga prelijemo s prelivom.

Pečemo 30–40 minut pri 190 °C.



sestavine

MUSAKA

- 1 kg krompirja
- 480 g mletega mesa
- 70 g olja
- 1 čebula
- peteršilj
- 1 ščepec timijana
- sveža bazilika
- druge sveže začimbe po okusu
- sol
- poper

PRELIV

- 1 jajce
- 100 ml mleka
- 50 g kisle smetane
- sol



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	140	11 g	8 g	7 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Posebej smo pozorni na čistost pekača oz. uporabimo takšnega, v katerem se ne pripravljajo glutenske jedi. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. Na štedilniku brezglutenski obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Če je le mogoče, v pečici musake ne pečemo hkrati z glutenskimi jedmi. Če se temu ne moremo izogniti, izključimo ventilacijo in pečemo na najvišji rešetki.

KROMPIR: Uporabimo sveži krompir, ki ga olupimo in operemo pod tekočo vodo ter razrez izvedemo sami, na čisti deski in s čistim nožem.

MLETO MESO: Meso je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri mletju. Pri dobavitelju zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da v istem prostoru, kjer melje meso, ne pripravlja drugih izdelkov, ki bi lahko vsebovali gluten (npr. čevapčiči, začinjeno in marinirano meso). Če meso meljemo sami, lahko uporabimo le mesoreznico, kjer se melje izključno nezačinjeno meso.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena.

ČEBULA: Uporabimo svežo čebulo, saj predhodno pražena čebula običajno vsebuje moko in gluten. Svežo čebulo operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

PETERŠILJ, BAZILIKA, TIMIJAN: Uporabimo sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem. V kolikor vseh zelišč nimamo na voljo, uporabimo tista, ki jih imamo.

POPER: Začimbne mešanice ali mlete suhe začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

MLEKO, KISLA SMETANA: Naravno pasterizirano ali sterilizirano mleko ter naravni mlečni izdelki brez vseh dodatkov so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

JAJCA: Sveža jajca so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

Zelenjavni riž

— in meso v omaki



priprava

V sveži slani vodi skuhamo riž. Cvetačo in brokoli operemo pod tekočo vodo in "nacvetkamo". Korenje olupimo ter poljubno narežemo. Papriko operemo pod tekočo vodo in jo narežemo. V sveži slani vodi skuhamo cvetačo, brokoli in korenje. Na olju prepražimo čebulo, da zlato porumeni. Dodamo papriko, kuhano zelenjavo, začimbe, malo popražimo nato dodamo kuhan riž. Vse skupaj pražimo 5 min.

Zrezke operemo pod tekočo vodo ter osušimo in potolčemo iz obeh strani. Zrezke solimo in popramo. Čebulo operemo pod tekočo vodo in drobno nasekljamo. V ponvi segrejemo olje ter zrezke na obeh straneh popečemo. Pečene zrezke položimo na krožnik in pokrijemo s pokrovko. Na ponev dodamo čebulo, ki jo na rahlem ognju pražimo toliko časa, da se zmehča. Čebulo med praženjem solimo ter prilijemo BG jušno osnovo ali vodo. Ko omaka zavre, dodamo zrezke. Pokrijemo in kuhamo približno 30 minut.



sestavine

ZELENJAVNI RIŽ

- 200 g riža
- 2 sveža korenčka
- 1 manjša sveža rdeča paprika
- 1 pest sveže cvetače
- 1 pest svežega brokolija
- sol
- poper (če nimamo preverjenega, ga izpustimo)
- sveža bazilika
- sveži peteršilj

MESO V OMAKI

- 4 goveji zrezki
- 2 žlici olja
- 1 velika sveža čebula
- 150 ml jušne osnove (če nimamo preverjene, jo nadomestimo z vodo)
- ½ žličke soli
- poper (če nimamo preverjenega, ga izpustimo)



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Zelenjavni riž	180	40 g	1 g	4 g
Meso v omaki	115	2 g	6 g	12 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec.

RIŽ: Je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri pakiranju. Nekuhan riž operemo v cedilu.

ČEBULA: Uporabimo svežo čebulo, saj predhodno pražena čebula običajno vsebuje moko in gluten. Svežo čebulo operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

PAPRIKA, KORENJE, CVETAČA, BROKOLI: Uporabimo svežo zelenjavo, ki jo operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti deski s čistim nožem. Zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana zelenjava predstavlja tveganje. Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano zelenjavo, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

PETERŠILJ, BAZILIKA: Uporabimo sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem. V kolikor vseh zelišč nimamo na voljo, uporabimo tista, ki jih imamo.

POPER: Začimbne mešanice ali mlete suhe začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

GOVEJI ZREZKI: Meso je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri razrezu. Meso operemo pod tekočo vodo in osušimo s čisto papirnato brisačko. Na čisti plastični deski ga s čistim nožem razrežemo v zrezke.

JUŠNA OSNOVA: Industrijsko pripravljene jušne osnove, jušne kocke ali koncentradi so procesirani izdelki in predstavljajo večje tveganje kot jušna osnova pripravljena iz svežega mesa in/ali zelenjave. Če uporabimo industrijsko pripravljeno osnovo, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča. Če uporabimo sveže meso in/ali zelenjavo, le-to operemo in razrez izvedemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Tako pripravljeno jušno osnovo lahko tudi zamrznemo v čistih označenih posodah. Če nimamo primerne jušne osnove, uporabimo vodo.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena.

Riba z blitvo in krompirjem



priprava

Ribe operemo pod tekočo vodo, posušimo s čisto papirnato brisačko in posolimo. V trebušno votlino damo žličko masla, malo narezanega česna in peteršilj. Ribe v ponvi na olju lepo zapečemo na obeh straneh.

Krompir olupimo, narežemo na kocke in skuhamo v sveži slani vodi. Odcedimo ga in hranimo na toplem, da ostane vroč.

Blitvo očistimo in operemo pod tekočo vodo. Če ima velike liste in široke vlaknate peclje, jih ločeno narežemo. Mlado blitvo le na hitro pokuhamo v manjši količini sveže vode in jo odcedimo. Stebla starejše blitve kuhamo nekaj minut in šele nato dodamo mehkejše liste.

Še vročo blitvo in vroč krompir zmešamo in takoj dodamo strt česen, solimo, popramo, prelijemo z oljčnim oljem in premešamo, da se krompir na pol zmečka. Če želimo manj gosto jed, razredčimo z vodo, v kateri se je kuhala zelenjava. Ponudimo takoj.



sestavine

- 4 sveže postrvi ali druge ribe po izbiri
- sol
- česen
- peteršilj
- maslo
- olivno olje
- 8 srednje velikih krompirjev
- 800 g sveže blitve



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Riba	120	0 g	5 g	19 g
Blitva s krompirjem	80	11,5 g	2,7 g	2,5 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Ribe pečemo v čisti ponvi in svežem olju. Uporaba fritez in filtrirane olja ni dopustna.

RIBA: Ribe so naravno brez glutena. Uporabimo sveže ribe, ker pri zamrzovanju in pakiranju rib obstaja možnost vnosa glutena zaradi dodatkov ali kontaminacije pri pakiranju. Ribe operemo pod tekočo vodo in osušimo s čisto papirnato brisačko. Če uporabljamo zmrznjene ribe, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

ČESEN: Uporabimo sveži česen, ki ga operemo pod tekočo vodo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Pri predelavi suhega mletega česna lahko pride do kontaminacije z glutenom. Če uporabimo suhega, od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

PETERŠILJ: Uporabimo sveži peteršilj, ki ga operemo pod tekočo vodo, osušimo s svežo papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem.

MASLO: Naravno maslo (surovo ali čajno) brez vseh dodatkov je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja.

OLIVNO OLJE: Izdelek je naravno brez glutena.

KROMPIR, BLITVA: Uporabimo sveži krompir in blitvo, ki ju operemo pod tekočo vodo in razrez izvedemo sami, na čisti deski in s čistim nožem. Zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana zelenjava predstavlja večje tveganje kot sveža. Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano zelenjavo, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

Ražnjiči s krompirčkom

— in kumarično solato



priprava

Meso operemo in razrežemo na 3-4 cm velike kose. Česen, peteršilj in origano očistimo, operemo, osušimo in seseklamo. V veliki skledi zmešamo jogurt, limonin sok, sesekljana zelišča, česen ter sol in poper. V pripravljeno omako vmešamo meso, skledo pokrijemo in mariniramo približno 1 uro. Meso nanizamo na lesene paličice za enkratno uporabo in jih popečemo v ponvi na malo olja.

Krompir olupimo, narežemo in ocvremo v kozici v svežem olju.

Kumare olupimo, razrežemo na polovice, z žlico izdolbemo semena in jih na tanko narežemo. Česen olupimo, operemo in na drobno seseklamo. Meto operemo, lističe seseklamo. Vse sestavine zmešamo, solimo in popramo. Dodamo limonin sok, olivno olje, jogurt in seseklano meto. Postavimo v hladilnik za pol ure, da se ohladi.



sestavine

RAŽNJIČI

- 700 g piščančjega ali svinjskega mesa
- 200 g navadnega jogurta
- 1 vejica origana
- 2 vejici peteršilja
- 2 stroka česna
- 2 žlici limoninega soka
- sol
- poper

OCVRT KROMPIR

- 5 velikih krompirjev
- olje za cvrtje

KUMARIČNA SOLATA Z JOGURTOM

- 4 kumare
- 1 strok česna
- 200 g navadnega jogurta
- sol
- poper (če nimamo preverjenega, ga izpustimo)
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- 2 vejici mete



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
Ražnjiči	93	1,2 g	1,7 g	18 g
Krompir	300	41 g	15 g	3,4 g
Kumarična solata z jogurtom	28	2,8 g	1,4 g	1,1 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Tveganje za kontaminacijo predstavlja žar, kjer se segrevajo lepi-nje ali pripravljajo jedi, ki vsebujejo škrob ali drobtine ter friteze, konvektomati in večkrat rabljeno, tudi filtrirano olje. Zato ražnjiče in krompirček raje popečemo v čisti kozici na svežem olju.

MESO: Meso je naravno brez glutena, obstaja možnost kontaminacije pri razrezu, zato ražnjiče pripravimo sami. Meso operemo pod tekočo vodo in osušimo s čisto papirnato brisačko. Razrežemo ga na čisti plastični deski s čistim nožem in nanizamo na lesene paličice za enkratno uporabo.

NAVADNI JOGURT Naravni jogurt (tekoči in čvrsti) brez vseh dodatkov je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena.

ORIGANO, PETERŠILJ, META: Uporabimo sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem.

POPER: Je naravno brez glutena, vendar obstaja tveganje za kontaminacijo pri mletju ali pakiranju. Od dobavitelja moramo pridobiti dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča, sicer ga iz recepta raje izpustimo.

ČESEN: Uporabimo sveži česen, saj suhi mleti česen lahko vsebuje gluten. Sveži česen operemo pod tekočo vodo

in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

LIMONIN SOK: Stisnemo sok sveže limone, ki je brez glutena. Če uporabimo industrijsko pripravljen sok ali koncentrate, od dobavitelja pridobimo dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

KROMPIR: Uporabimo sveži krompir, ga olupimo in operemo pod tekočo vodo ter narežemo na čisti deski in s čistim nožem. Zamrznjen predpripravljen krompir lahko vsebuje gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

KUMARE: Uporabimo sveže kumare, ki jih operemo pod tekočo vodo in razrez izvedemo sami na čisti deski in s čistim nožem.

Sadna kupa

s smetano



priprava

Sveže sadje olupimo, narežemo na koščke in po okusu sladkamo.

Smetano stepemo in naložimo na sadno kupo tik pred postrežbo.

Predlog: Sadni kupi lahko dodamo tudi kepico BG sladoleda – če nimamo preverjenega, ga raje izpustimo.



sestavine

- poljubno sveže sezonsko sadje (jabolka, češnje, hruške, jagode, banane, pomaranče)
- sladka smetana (brez dodatkov)
- sladkor



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	125	23,5 g	3,4 g	1,5 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in pripravimo čiste kuhinjske krpe. Posebej smo pozorni, da je aparat za stepanje smetane resnično čist.

SMETANA: Naravna sladka smetana brez dodatkov je naravno brez glutena in ne predstavlja tveganja. Če uporabimo smetano za stepanje ali smetano v spreju, ki vsebujeta različne dodatke, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

SADJE: Uporabimo sveže sadje, ki je naravno brez glutena. Operemo ga pod tekočo vodo, olupimo in narežemo na čisti deski in s čistim nožem. Zamrznjeno, vloženo, sušeno, rezano in pasirano sadje predstavlja večje tveganje kot sveže. Če uporabimo kakorkoli predelano/obdelano (npr. zamrznjeno, vloženo) sadje, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

SLADKOR: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čist, nekontaminiran sladkor (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sladkor in moko.

SLADOLED: Sladoled je procesiran mlečni izdelek, v katerem se lahko nahaja gluten. Uporabimo ga lahko le, če od dobavitelja pridobimo proizvajalčevo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča. Če ga kupujemo v maloprodaji, izberemo takšnega, ki je označen »brez glutena«.

Brezglutenske *palačinke*



priprava

Za 6-7 palačink (ponev 23 cm): Vse sestavine zmešamo, da nastane gosta, tekoča zmes. Pomembno je, da masa počiva najmanj 10 minut. Med počivanjem se masa zgosti, zato jo po potrebi razredčimo. Segrejemo ponev, jo namastimo in spečemo palačinke. Namažemo jih z BG čokoladnim namazom ali BG marmelado. Uporabimo pa jih lahko tudi za jušno zakuho ali druge jedi, v tem primeru izpustimo sladkor.



sestavine

- 2 jajci
- 1 mala žlica sladkorja
- ščepec soli
- 200 ml mleka
- 50 ml naravne gazirane mineralne vode
- 120 g bg moke
- olje za peko
- BG čokoladni namaz ali BG marmelada



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	190	26 g	5,4 g	9 g

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Posebej smo pozorni, da je aparat za stepanje ali metlica resnično čist. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. Palačinke pečemo v čisti ponvi in svežem olju.

JAJCA: Sveža jajca so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

MOKA: Je visokorizični izdelek. Obvezna je uporaba namenskih deklariranih BG izdelkov. Od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo ter analizni izvid ali certifikat, ki to potrjuje. Če moko kupujemo v maloprodaji, izberemo takšno z napisom »brez glutena« in označeno z registriranim znakom "prečrtan žitni klas". Preverimo, da ne vsebuje BG ovs, saj del bolnikov s celiakijo tudi na BG oves reagira enako kot na gluten.

MLEKO: Naravno pasterizirano ali sterilizirano mleko ter naravni mlečni izdelki brez vseh dodatkov so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

SOL, SLADKOR: Sta naravno brez glutena, vendar pazimo, da sta čista in nekontaminirana (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol ali sladkor in moko.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

ČOKOLADNI NAMAZ, MARMELADA: Sta procesirana izdelka, v katerih se lahko nahaja gluten. Od dobavitelja zahtevamo proizvajalčevo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča. Če ju kupujemo v maloprodaji, izberemo takšna, ki sta označena z »brez glutena«.

Zapečen mladi krompir s skuto

— in kislo smetano



priprava

Krompir temeljito operemo pod tekočo vodo (po potrebi ga oščerkamo) in ga ne lupimo. Krompir lahko nato na pol skuhamo ali pa ga spečemo v pečici. V prvem primeru ga v sveži osoljeni vodi kuhamo približno 20 minut oziroma toliko časa, da ga lahko prebodemo z nožem. Pri tem pazimo, da se krompir ne razkuha.

V drugem primeru pa krompir stresemo v namaščen pekač in ga začini s soljo ter prelijemo z oljem. Dobro premešamo, da se vsi krompirji enakomerno začini in naoljijo, nato jih razporedimo po pekaču. Krompir pečemo v pečici, segreti na 180 °C toliko časa, da se zmečka in dobi nežno zlato rjavo barvo.

Medtem v skledo stresemo skuto in jo z vilicami dobro pretlačimo. Zmešamo jo s kisló smetano, jajcema in sesekljanim koprcom (drobnjakom). Prilijemo toliko mleka, da dobimo srednje gosto zmes, ki jo po okusu začini s soljo, mletim poprom in muškatnim oreščkom.



sestavine

- 1 kg drobnega mladega krompirja
- 400 g skute
- 2 jajci
- 3 žlice kisle smetane
- 2 žlici svežih sesekljanih zelišč (koprc ali drobnjak)
- 0.5 - 1 dl mleka
- sol
- poper (če nimamo preverjenega, ga izpustimo)
- muškatni orešček po okusu
- olje ali maslo



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	85	10 g	2 g	4 g

Če smo krompir kuhali, ga dobro odcedimo in stresemo v pekač, ki smo ga namastili z maslom ali oljem. Bodisi kuhan ali pečen krompir v pekaču nato prelijemo s pripravljeno zmesjo ter ga pečemo v ogreti pečici še 20 do 30 minut oziroma toliko časa, da se preliv lepo zlato rjavo obarva in zapeče.

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Posebej pozorni smo na čistost pekača oz. uporabimo takšnega, v katerem se ne pripravljamo glutenskih jedi. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. Na štedilniku BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. V pečici BG jedi ne pečemo hkrati z glutenskimi jedmi. Če se temu ne moremo izogniti, izključimo ventilacijo in pečemo na najvišji rešetki.

KROMPIR: Uporabimo sveži mladi krompir, ki ne predstavlja tveganja. Dobro ga operemo pod tekočo vodo.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

MLEKO, MASLO, KISLA SMETANA, SKUTA: Naravno pasterizirano ali sterilizirano mleko ter naravni mlečni izdelki brez vseh dodatkov so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

JAJCA: Sveža jajca so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

KOPRC ali DROBNJAK: Uporabimo sveža zelišča, ki jih operemo pod tekočo vodo, osušimo s papirnato brisačko in razrez izvedemo na čisti plastični deski ter s čistim nožem. V kolikor vseh zelišč nimamo na voljo, uporabimo tista, ki jih imamo. Začimbne mešanice in suhe mlete začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena

niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

MUŠKATNI OREŠČEK: Uporabimo sveže odprti in nenačeti muškatni orešček in ga nastrgamo na čistem strgalu. Začimbne mešanice ali mlete suhe začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

POPER: Začimbne mešanice ali mlete suhe začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo pri uporabi mletega popra od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča ali ga iz recepta izpustimo.

Losos s šparglji in mladim krompirjem



priprava

Pečico segrejemo na 220 °C. Mladi krompir skrbno operemo pod tekočo vodo (po potrebi ga tudi skrtačimo). Večje krompirje prerežemo na pol, manjše pustimo cele. Krompir stresemo v večji pekač. Začinimo ga s soljo, prelijemo z dvema žlicama olivnega olja, dobro premešamo in pečemo v ogreti pečici 20 minut.

Medtem ko se krompir peče, pripravimo šparglje in lososove fileje. Špargljem najprej odlomimo ali odrežemo olesenele dele, nato jih po potrebi olupimo do vršička. S prsti gremo čez ribje fileje in s pinceto odstranimo morebitne koščice. Ribje fileje nato operemo in temeljito osušimo s papirnatimi brisačkami.

Po 20 minutah peke pekač s krompirjem vzamemo iz pečice in dodamo šparglje. Pekač še za 15 minut potisnemo v ogreto pečico.

Lososove fileje začinimo s poprom in soljo. Pekač ponovno vzamemo iz pečice in zelenjavo s pomočjo



sestavine

- 800 g mladega krompirja
- 4 žlice olivnega olja
- 16 svežih špargljev
- 600 g svežih lososovih filejev (4 fileji po 150 g)
- 0,75 žličke soli
- 0,25 žličke sveže mletega popra
- 3 žlice sveže stisnjenega limoninega soka



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	112	7 g	6 g	8 g

lopatke nežno premešamo. V pekač zložimo lososove fileje. Vsak file začinimo z malo limoninega soka. Sestavine v pekaču prelijemo s preostalim olivnim oljem. Pekač še za 10 do 15 minut potisnemo v ogreto pečico, da se fileji lososa lepo zapečejo.

Lososove fileje serviramo na krožnik in jih obložimo s šparglji in pečenim krompirjem. Pripravljeno jed postrežemo skupaj s krhljem limone.

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Posebej pozorni smo na čistost pekača oz. uporabimo takšnega, v katerem ne pripravljamo glutenskih jedi. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. Na štedilniku brezglutenski obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. V pečici BG jedi ne pečemo hkrati z glutenskimi jedmi. Če se temu ne moremo izogniti, izključimo ventilacijo in pečemo na najvišji rešetki.

KROMPIR: Uporabimo sveži mladi krompir, ki ne predstavlja tveganja. Dobro ga operemo pod tekočo vodo, po potrebi ga narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

POPER: Začimbne mešanice ali mlete suhe začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

LOSOS: Ribe so naravno brez glutena. Uporabimo sveže ribje fileje, ker pri zamrzovanju in pakiranju rib obstaja možnost vnosa glutena zaradi dodatkov ali kontaminacije pri pakiranju. Fileje operemo pod tekočo vodo in osušimo s čisto papirnato brisačko. Če uporabljamo zmrznjene ribe, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

ŠPARGLJI: Uporabimo sveže šparglje, ki jih operemo pod tekočo vodo.

LIMONIN SOK: Limono operemo pod tekočo vodo in prerežemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Preverimo, da je ožemalnik resnično čist in stisnemo limonin sok. Če uporabimo industrijsko pripravljen sok ali koncentrate, od dobavitelja pridobimo dokumentacijo, da ne vsebuje glutena niti v sledih ter da kontaminacija ni mogoča.

Grahova kremna juha

— s špinačo in meto



priprava

Zelenjavo skrbno očistimo, operemo in osušimo. Mlado čebulico, skupaj z zelenim delom, narežemo na kolobarje, krompir narežemo na kocke. Česen stremo z nožem in ga olupimo.

V loncu segrejemo olivno olje na katerem med mešanjem popražimo mlado čebulico in česen. Dodamo grah in krompir, vse skupaj med nenehnim mešanjem pražimo eno minuto, prilijemo jušno osnovo ali svežo vodo. Na zmerni temperaturi kuhamo toliko časa, da se grah in krompir zmehčata.

Ko se zelenjava zmehča, v lonec dodamo špinačo in metine listke. Kuhamo še 5 minut, nato lonec odstavimo in v skledici shranimo nekaj kuhanih grahovitih zrn. Dodamo dve žlici kisle smetane, juho gladko "zmiksamo" s paličnim mešalnikom in jo po želji precedimo čez cedilo z drobnimi luknjicami. Po okusu začnimo s poprom in soljo.



sestavine

- 1 strok svežega česna
- 1 mlada čebula
- 250 g krompirja
- 200 g izluščenega graha (sveži ali zamrznjen)
- 600 ml zelenjavne jušne osnove brez glutena ali vode
- 200 g mladih špinacnih listov
- 1 pest svežih metinih listkov
- 2 žlici kisle smetane
- sol in sveže mleti poper
- kisla smetana in kuhana grahova zrna za dekoracijo
- 2 žlici olivnega olja



hranilne vrednosti

Hranilna vrednost/100 g	Kalorije/kcal	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Beljakovine
	86	10 g	3 g	2 g

Juho serviramo v globoke krožnike ali jušne skodelice.

Poljubno jo okrasimo s prihranjenimi grahovimi zrni ter kisko smetano ali gostim jogurtom.

Dobro očistimo delovne površine, pregledamo vse kuhinjske pripomočke, da so resnično čisti. Zamenjamo predpasnik, umijemo roke in si pripravimo čiste kuhinjske krpe. BG obrok kuhamo na primerni razdalji od ostalih jedi, da preprečimo morebitno »špricanje« v lonec. **PALIČNI MEŠALNIK in CEDILO** predstavljata tveganje, ker se v špranjah in luknjicah, kljub umivanju, lahko zadržijo ostanki hrane. Če je le mogoče, uporabimo namenske pripomočke, ki se uporabljajo le za BG živila. Če tega nimamo, palični mešalnik natančno očistimo in prebrišemo celotno površino, vključno z ročajem, da se v špranjah ali pod rezalom ne bi zadrževali morebitni ostanki hrane. Cedilo dobro pregledamo in pred uporabo dodatno operemo.

ČEBULA in ČESEN: Uporabimo svežo čebulo in česen, saj predhodno pražena čebula ali mleti česen lahko vsebujeta gluten. Olupimo ju in operemo pod tekočo vodo in razrežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

KROMPIR: Uporabimo sveži krompir, ki ga olupimo in narežemo na čisti plastični deski s čistim nožem.

OLJE: Rastlinska olja so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

ZELENJAVNA JUŠNA OSNOVA: Industrijsko pripravljena jušna osnova, jušne kocke ali koncentrati so procesirani izdelki in predstavljajo večje tveganje kot jušna osnova pripravljena iz svežega mesa in/ali zelenjave. Če uporabimo industrijsko pripravljeno, od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča. Če uporabimo svežo zelenjavo, le-to operemo in razrez izvedemo na čisti plastični deski s čistim nožem. Tako pripravljeno jušno osnovo, v čistih označenih posodah, lahko tudi zamrznemo. Če nimamo primerne jušne osnove, uporabimo vodo.

GRAH, ŠPINAČA in METINI LISTKI: Sveži grah, špinacne in metine liste operemo pod tekočo vodo. Metine liste lahko tudi izpustimo. Predelana/obdelana zelenjava (zamrznjena, vložena, sušena, rezana, pasirana) predstavlja tveganje in je ne smemo uporabljati brez predhodnega preverjanja. Od dobavitelja zahtevamo dokumentacijo, da izdelek ne vsebuje glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

SOL: Je naravno brez glutena, vendar pazimo, da uporabimo čisto, nekontaminirano sol (npr. odpremo novo pakiranje), v kuhinjah namreč pogosto z isto žličko zajemamo sol in moko.

POPER: Začimbne mešanice ali mlete suhe začimbe lahko vsebujejo gluten, zato moramo od dobavitelja pridobiti dokumentacijo, da ne vsebujejo glutena niti v sledeh ter da kontaminacija ni mogoča.

KISLA SMETANA: Naravno pasterizirano ali sterilizirano mleko ter naravni mlečni izdelki brez vseh dodatkov so naravno brez glutena in ne predstavljajo tveganja.

Raziščite naša spletna orodja, da boste izvedeli več o celiakiji in postali »strokovnjak« na tem področju. Na voljo so različna izobraževalna orodja, namenjena opolnomočenju bolnikov ali staršev otrok s celiakijo ter podpora zdravstvenim delavcem. Spoznajte ozadje te avtoimunske motnje, naučite se kako izvajati brezglutensko dieto in jo vključiti v vaš vsakdan!

Za več informacij obiščite spletno stran:
www.poznam-celiakijo.com



Za dodatne informacije se obrnite na:

Slovensko društvo za celiakijo – komisija za prehrano
Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor
komisija@drustvo-celiakija.si
telefon: 02 300 63 50
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