



Διατροφή χωρίς γλουτένη;
Διατροφή χωρίς δυσκολίες!

**Οδηγός για γευστικές δημιουργίες
χωρίς γλουτένη**



Εισαγωγή

Ολο και περισσότερος κόσμος τρώει πλέον εκτός σπιτιού. Ωστόσο, για όσους υποφέρουν από κοιλιοκάκη, το να βρουν επιλογές σε χώρους εστίασης μπορεί να αποτελέσει μία πραγματική πρόκληση.



Βασικές πληροφορίες

Τι είναι η κοιλιοκάκη;

Η κοιλιοκάκη δεν είναι αλλεργία ή μια απλή τροφική δυσανεξία. Είναι ένα δια βίου αυτοάνοσο νόσημα που προκαλείται από αντίδραση στη γλουτένη. Η κοιλιοκάκη καταστρέφει το εσωτερικό τοίχωμα του λεπτού εντέρου, επηρεάζει τη λειτουργία της πέψης, αλλά και την απορρόφηση σημαντικών θρεπτικών συστατικών. Εάν κάποιος που πάσχει από κοιλιοκάκη καταναλώσει τρόφιμο με γλουτένη, μπορεί να αρρωστήσει μέσα σε λίγες ώρες ή ίσως σε 1-2 μέρες.

Τι σημαίνει χωρίς γλουτένη;

Η νομοθεσία

Ο Κανονισμός ΕΚ/41/2009 αφορά τη σήμανση τροφίμων χωρίς γλουτένη και έχει τεθεί σε ισχύ από την 1η Ιανουαρίου του 2012. Η νομοθεσία θέτει προϋποθέσεις για τη χρήση του όρου «χωρίς γλουτένη». Αυτό ισχύει στον τομέα τροφοδοσίας καθώς και στα προσκευασμένα τρόφιμα.

Εάν τα πιάτα σας έχουν σήμανση «χωρίς γλουτένη», θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι περιέχουν το πολύ 20ppm (μέρη ανά εκατομμύριο) γλουτένης.

Χωρίς γλουτένη = ≤20ppm

Τι είναι 20 ppm; Ένας τρόπος για να το καταλάβετε είναι να σκεφτείτε ότι εάν το πιάτο σας αποτελείται από ένα καρβέλι ψωμί, 20ppm θα είναι ένα ψίχουλο.

NGCI – Χωρίς συστατικά που περιέχουν γλουτένη

Αυτή η περιγραφή χρησιμοποιείται όταν ένα προϊόν αποτελείται από συστατικά που δεν περιέχουν φυσικά γλουτένη και ισχύουν ορισμένοι έλεγχοι, ΑΛΛΑ ο όρος δεν καλύπτεται νομικά και δεν ανταποκρίνεται στα κατοχυρωμένα και πιο αυστηρά κριτήρια διατήρησης τροφίμων χωρίς γλουτένη.

**Τρόφιμα
που
περιέχουν
γλουτένη**



ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ
ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΑΠΟ
ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ



ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ



ΠΑΝΑΡΙΣΜΕΝΑ
ΤΡΟΦΙΜΑ



ΠΟΡΙΤΖ



ΚΡΙΘΑΡΙ



ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΑΠΟ ΣΙΤΑΡΙ

Γιατί σας ενδιαφέρει;



Πραγματική δυνατότητα κέρδους

Η προσφορά γευμάτων χωρίς γλουτένη προσελκύει κόσμο και επηρεάζει και τη συνολική εικόνα.



Διαβεβαίωση στην ιατρική περίθαλψη

Οι ασθενείς και οι πελάτες μπορεί να αισθάνονται ευάλωτοι όταν είναι αναγκασμένοι να μένουν μακριά από το σπίτι κατά την παραμονή τους στο νοσοκομείο ή κατά την περίθαλψή τους. Επιπλέον, η πρόσθετη ανησυχία της μόλυνσης από τρόφιμα με γλουτένη ή η έλλειψη επιλογών τροφίμων χωρίς γλουτένη μπορεί να επιτείνει αυτό το άγχος. Διαβεβαιώστε όσους βρίσκονται υπό την φροντίδα σας ότι το φαγητό τους έχει ετοιμαστεί σωστά.





Ο πλήρης οδηγός σας για προϊόντα χωρίς γλουτένη

- Εφοδιαστική αλυσίδα
- Αποθήκευση
- Προετοιμασία της κουζίνας σας
- Μαγείρεμα
- Διαχείριση αλευριού
- Σάλα

Εφοδιαστική αλυσίδα

Η προμήθεια υλικών από εγκεκριμένους προμηθευτές είναι ζωτικής σημασίας. Εδώ θα βρείτε μερικά απλά βήματα για να βεβαιωθείτε ότι τα προϊόντα που χρησιμοποιείτε ανταποκρίνονται στο πρότυπο των προϊόντων χωρίς γλουτένη:

- Χρησιμοποιήστε έναν αξιόπιστο προμηθευτή που χαρακτηρίζει τα προϊόντα του, ως προϊόντα ελεύθερα γλουτένης.
- Ελέγξτε τη συσκευασία για συστατικά που περιέχουν γλουτένη. Επειδή ανήκει στα αλλεργιογόνα, θα πρέπει να επισημαίνεται έτσι ώστε να είναι εύκολο να εντοπιστεί, π.χ. με έντονα ή κεφαλαία γράμματα.
- Θυμηθείτε ότι ορισμένοι κατασκευαστές αλλάζουν τα συστατικά χωρίς να ειδοποιούν τους πελάτες τους. Ορίστε ένα σύστημα για να ελέγχετε τις παραδόσεις, κατά την άφιξη.
- Κρατήστε τη συσκευασία, σε περίπτωση που κάποιος πελάτης ζητήσει να τη δει.





Αποθήκευση

Γνωρίζετε ότι το 75% των ανθρώπων που δειπνούν φοβούνται για μόλυνση από τρόφιμα με γλουτένη στην κουζίνα; Βεβαιωθείτε ότι η κουζίνα σας δεν θα είναι μια από αυτές. Το πρώτο βήμα είναι η σωστή αποθήκευση των συστατικών που δεν περιέχουν γλουτένη.

- **Διαχωρίστε** τα συστατικά χωρίς γλουτένη από εκείνα που περιέχουν γλουτένη.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συστατικά είναι **κλεισμένα σε δοχεία με σαφείς ετικέτες.**
- Αποθηκεύστε τα συστατικά που περιέχουν γλουτένη **κάτω από εκείνα χωρίς γλουτένη.**
- Χρησιμοποιήστε **χρωματιστά αυτοκόλλητα ή δοχεία** ώστε να μπορείτε να ξεχωρίζετε εύκολα τα συστατικά χωρίς γλουτένη.
- **Ελέγχετε τακτικά** για κίνδυνο μόλυνσης από προϊόντα με γλουτένη και καθιερώστε ένα σχέδιο για τυχόν διαρροές.



Μην ξεχάσετε να εκπαιδεύσετε το προσωπικό σας ώστε να είναι ενήμερο για τις αλλαγές που θα χρειαστεί να εφαρμοστούν – τηρήστε ένα αρχείο.

Προετοιμασία της κουζίνας σας

Τα καθαρά χέρια, σκεύη και ο εξοπλισμός εμποδίζουν τη μόλυνση από προϊόντα με γλουτένη.

Βεβαιωθείτε ότι:



Καθαρίζετε τα σκεύη πριν από τη χρήση – τα συνηθισμένα πλυντήρια πιάτων ή το υγρό πιάτων απομακρύνουν τη γλουτένη



Διατηρείτε τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείτε για τρόφιμα χωρίς γλουτένη χωριστά από τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείτε με τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη



Σκουπίζετε όλες τις επιφάνειες καλά



Προετοιμάζετε πρώτα το φαγητό χωρίς γλουτένη



Πλένετε τα χέρια σας πριν τη διαχείριση συστατικών χωρίς γλουτένη



Χρησιμοποιείτε διαφορετικές ποδιές για τη διαχείριση προϊόντων χωρίς γλουτένη



Χρησιμοποιείτε ξεχωριστά μαχαίρια και ξύλα κοπής ή να τα πλένετε καλά πριν από τη χρήση



Πλένετε τις ποδιές και τις στολές σας τακτικά.



Μαγείρεμα

Δεν χρειάζεται να έχετε ξεχωριστή κουζίνα για να μαγειρέψετε φαγητό χωρίς γλουτένη. Αυτά τα απλά βήματα θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τη μόλυνση από τρόφιμα με γλουτένη.



Όταν μαγειρεύετε φαγητό χωρίς γλουτένη, να χρησιμοποιείτε φρέσκο νερό. Ο βρασμός του νερού δεν αφαιρεί τη γλουτένη. Ούτε και οι υψηλές θερμοκρασίες σε φούρνους, τηγάνια κ.λπ.



Φροντίστε η φριτέζα σας να είναι καθαρή και να έχει φρέσκο λάδι. Ιδανικά χρησιμοποιήστε μια φριτέζα αποκλειστικά για το μαγείρεμα φαγητών χωρίς γλουτένη



Χρησιμοποιήστε ξεχωριστή ψηστήρα ή χωρίστε ένα μέρος της ψηστήρας σας για τα φαγητά χωρίς γλουτένη – φροντίστε να είναι πάνω και όχι κάτω από εκεί που μαγειρεύετε φαγητά που περιέχουν γλουτένη



Πάντοτε να τοποθετείτε τα φαγητά χωρίς γλουτένη σε καθαρά ταψιά και όχι σε σχάρες φούρνου



Χρησιμοποιήστε ξεχωριστή φρυγανιέρα ή σακούλες ψωμιού ειδικά για την προστασία ψωμιού χωρίς γλουτένη



Να έχετε ξεχωριστά πινέλα ραντίσματος και λάδι για ράντισμα και να τα διατηρείτε σε μέρος με σαφή σήμανση



Ορισμένα συστατικά που χρησιμοποιούνται συχνά, π.χ. αλάτι και βούτυρο, μπορεί να γίνουν εστία για ψίχουλα ψωμιού για αυτό φροντίστε να έχετε ξεχωριστό αλάτι και βούτυρο για το μαγείρεμα φαγητών χωρίς γλουτένη



Εάν έχετε μικρή κουζίνα, αρχικά προετοιμάστε τα συστατικά του μενού χωρίς γλουτένη, έπειτα καλύψτε τα, κλείνοντάς τα ερμητικά, πριν ξεκινήσετε την προετοιμασία οποιουδήποτε πιάτου χωρίς γλουτένη



Όταν χρησιμοποιείτε ένα φούρνο με αέρα βεβαιωθείτε ότι τη στιγμή που μαγειρεύετε δεν υπάρχουν διασκορπισμένα συστατικά ή αλεύρα ή επικαλύψεις που μαγειρεύονται τη δεδομένη στιγμή



Για τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη που έχουν ετοιμαστεί εκτός της κουζίνας σας φροντίστε να τοποθετήσετε σαφείς ετικέτες έως το σημείο πώλησης ή κατανάλωσης



Φροντίστε οι ομάδες να εκπαιδευτούν σε αυτές τις διαδικασίες. Μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε πρακτικές υπενθυμίσεις σε όλη την κουζίνα

Σημαντική συμβουλή:

Εάν έχετε να ετοιμάσετε φαγητό μόνο για ένα άτομο με κοιλιοκάκη, ετοιμάστε όλα τα πιάτα χωρίς γλουτένη σε ένα μέρος, έπειτα μεταφέρετέ τα εκεί που θα πρέπει να είναι.



Αλεύρι

Ενδεχομένως να υπάρχει κίνδυνος για το αλεύρι όταν πρόκειται για την ασφαλή προετοιμασία τροφίμων χωρίς γλουτένη. Μπορεί να ταξιδεύει αεροπορικώς για ώρες και να μεταφέρεται μακριά. Ωστόσο, η χρήση αλευριού δεν θα πρέπει να σας αποθαρρύνει να σερβίρετε φαγητό χωρίς γλουτένη. Απλώς θα πρέπει να εφαρμόσετε ορισμένους ελέγχους.

- ☒ Αφήστε τουλάχιστον δύο μέτρα απόσταση μεταξύ των χώρων προετοιμασίας
- ☒ Χρησιμοποιήστε εμπόδια μεταξύ των χώρων προετοιμασίας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει μικρή απόσταση μεταξύ τους και μεγάλος χρόνος έκθεσης
- ☒ Μην βασίζεστε στην εξαγωγή για την αφαίρεση των μικρών σωματιδίων αλευριού.
- ☒ Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε αλεύρι χωρίς γλουτένη στα πιάτα σας
- ☒ Μην προετοιμάζετε πιάτα χωρίς γλουτένη και πιάτα με γλουτένη ταυτόχρονα. Είτε ετοιμάστε τα πιάτα χωρίς γλουτένη πρώτα είτε χρησιμοποιήστε πρώτα αλεύρι που περιέχει γλουτένη έπειτα καθαρίστε την κουζίνα και αποθηκεύστε το αλεύρι για το υπόλοιπο σερβίρισμα

Σάλα

Οι γνώσεις και η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας σε ό,τι αφορά το σερβίρισμα φαγητών χωρίς γλουτένη. Το προσωπικό στην κουζίνα, αλλά και το προσωπικό στη σάλα θα πρέπει να διαθέτει τις κατάλληλες γνώσεις. Επιδείξτε σταθερότητα στη διαχείριση γλουτένης φροντίζοντας όλη η ομάδα σας:

- Να γνωρίζει ότι υπάρχει νομοθεσία που περιγράφει τον όρο «χωρίς γλουτένη»
- Να μπορεί να πει στους πελάτες ποια πιάτα περιέχουν και ποια δεν περιέχουν γλουτένη
- Να είναι ενήμερο για τυχόν αλλαγές στο μενού
- Να ρωτάει εάν κάποιος στην ομάδα έχει κάποια ιδιαίτερη διατροφική απαίτηση
- Να λάβει εκπαίδευση για τη διατροφή χωρίς γλουτένη
- Να καταγράφει τα παράπονα των πελατών, εάν προκύψει πρόβλημα
- Να έχει πρόσβαση σε οδηγίες για το σερβίρισμα φαγητού χωρίς γλουτένη και σε οπτικά βοηθήματα

Στη συνέχεια ακολουθούν κάποιες προτάσεις:

ΝΑΙ	ΟΧΙ
☒ Βάλτε τα πιάτα χωρίς γλουτένη πρώτα στους πάγκους σερβιρίσματος	☒ Μην σερβίρετε παγωτό μαζί με γκοφρέτα
☒ Επισημάνετε ποια φαγητά δεν περιέχουν γλουτένη με ετικέτες, χρώματα ή ενδείξεις	☒ Μην χρησιμοποιείτε τα ίδια σκεύη σερβιρίσματος για φαγητά χωρίς γλουτένη και για φαγητά που περιέχουν γλουτένη
☒ Επισημάνετε με ετικέτες τα σκεύη σερβιρίσματος που χρησιμοποιούνται για φαγητά χωρίς γλουτένη ή χρησιμοποιήστε διαφορετικό χρώμα	☒ Μην προσθέτετε ψωμί ή κρουτόν σε σούπες και σαλάτες
☒ Διαβεβαιώστε τον πελάτη σας ότι κατανοείτε τις ανάγκες του	☒ Μην χρησιμοποιείτε τα ίδια πιάτα βουτύρου για τα πιάτα χωρίς γλουτένη.



Λίστα προϊόντων χωρίς γλουτένη

- ✓ Να διατηρείτε ένα τεκμηριωμένο σύστημα Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων ή ένα σχέδιο HACCP που να αφορά τον κίνδυνο μόλυνσης με γλουτένη.
- ✓ Να γνωρίζετε τη νομοθεσία για τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη.
- ✓ Να εκπαιδεύετε όλο το προσωπικό στην προετοιμασία και το σερβίρισμα φαγητών χωρίς γλουτένη και να διατηρείτε ενημερωμένα αρχεία όλης της εκπαίδευσης.
- ✓ Να παρέχετε στους πελάτες σαφείς πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της γλουτένης όλων των φαγητών που σερβίρονται.
- ✓ Να χρησιμοποιείτε αξιόπιστους προμηθευτές.
- ✓ Να εφαρμόζετε ένα σύστημα παρακολούθησης των εισερχόμενων προϊόντων και συστατικών.
- ✓ Να τηρείτε κατάλληλες συνθήκες αποθήκευσης που να διασφαλίζουν την καλή κατάσταση των προϊόντων και να αποτρέπουν τη μόλυνση από τρόφιμα με γλουτένη.
- ✓ Να διατηρείτε όλα τα προϊόντα χωρίς γλουτένη στις αρχικές τους συσκευασίες ή τοποθετείτε τα χύμα προϊόντα σε δοχεία με καπάκι που φέρουν σαφείς ετικέτες
- ✓ Να σχεδιάσετε τον χώρο προετοιμασίας των προϊόντων χωρίς γλουτένη για να ελαχιστοποιήσετε τη μόλυνση από προϊόντα με γλουτένη
- ✓ Να ελέγχετε τον κίνδυνο ρύπανσης από προϊόντα με γλουτένη και τη μέθοδο προετοιμασίας
- ✓ Να παρέχετε ξεχωριστές ποδιές/ρούχα για προετοιμασία φαγητών που περιέχουν γλουτένη και άλλες για πιάτα χωρίς γλουτένη
- ✓ Να δημιουργήσετε προγράμματα καθαρισμού των χώρων προετοιμασίας/αποθήκευσης συστατικών χωρίς γλουτένη
- ✓ Να διασφαλίσετε ότι όσοι χειρίζονται τρόφιμα πλένουν τα χέρια τους μεταξύ της προετοιμασίας πιάτων που περιέχουν γλουτένη και της προετοιμασίας πιάτων χωρίς γλουτένη
- ✓ Να παρέχετε ξεχωριστά σκεύη για προετοιμασία πιάτων που περιέχουν γλουτένη και άλλα για πιάτα χωρίς γλουτένη
- ✓ Να προσφέρετε κατάλληλες συνθήκες εξυπηρέτησης που να διασφαλίζουν την καλή κατάσταση των προϊόντων και να αποτρέπεται η μόλυνση από τρόφιμα με γλουτένη
- ✓ Να καλύπτετε την παραγωγή φαγητών χωρίς γλουτένη σε εσωτερικούς ελέγχους και αξιολογήσεις κινδύνου

Σειρά προϊόντων χωρίς γλουτένη



Top Tip:

Με ορισμένες απλές αλλαγές συστατικών μπορείτε να δημιουργήσετε εξαιρετικά, γευστικά πιάτα, κατάλληλα για όλους.

Μετατρέψτε τα προϊόντα που αγοράζετε σε γνώση και πάρτε τον εξοπλισμό που χρειάζεστε για να έχετε μια κουζίνα κατάλληλη για την προετοιμασία πιάτων χωρίς γλουτένη.

Unilever Food Solutions

Η UFS βοηθάει τους σεφ σε όλο τον κόσμο να σερβίρουν γευστικά, θρεπτικά γεύματα που κάνουν τους επισκέπτες να θέλουν να επιστρέφουν.

Τα συστατικά τους εξοικονομούν πολύτιμο χρόνο προετοιμασίας στην κουζίνα και η UFS προσφέρει διαρκώς νέες και συναρπαστικές ιδέες για μενού.

