



Jak ugościć dziecko na diecie bezglutenowej?

Poradnik dla rodziców

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

www.celiakia.pl

W naszych materiałach podkreślamy, jak ważne jest aby dziecko z celiakią nie było izolowane z racji swojej diety. Powinno mieć szansę uczestniczyć we wszystkich wydarzeniach szkolnych, towarzyskich i rodzinnych. Poniższe rady, mamy nadzieję, pomogą rodzicom, ale także pozostałym członkom rodziny, znajomym, rodzicom kolegów i koleżanek z klasy oraz wszystkim tym, którzy będą gościć bezglutenowe dziecko. Pamiętajmy, że pozwalając dziecku na uczestniczenie w normalnym życiu towarzyskim sprawiamy, że będzie prawidłowo funkcjonowało w środowisku, uczyło się nawiązywania relacji oraz traktowania swojej diety jako elementu życia. Jeśli to możliwe warto poprosić osoby goszczące nasze dziecko na przygotowanie mu bezglutenowego posiłku korzystając z poniższych wskazówek.

Zawsze warto podkreślać, że w przypadku dziecka chorego na celiakię czy z alergią na gluten nawet najmniejsza ilość glutenu (np. okruchy chleba lub ciasta) jest szkodliwa i może spowodować niepotrzebne cierpienie. Nie należy jednak nadmiernie straszyć gospodarzy, a raczej się spokojnie i rzeczowo wyjaśnić zasady diety bezglutenowej.

Zasady ogólne

1. Przekażmy osobom, które będą gościć nasze dziecko, materiały Stowarzyszenia: *Produkty dozwolone i zabronione*, *Zasady bezpiecznego przygotowania posiłków bezglutenowych*, *Wykaz produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa* dostępne na www.celiakia.pl.
2. Najlepiej jeśli skonsultujemy zaplanowane menu z osobą, która zaprasza nasze dziecko. Jeśli ustalimy jaka jest propozycja dania bezglutenowego, przedstawmy gospodarzowi dokładne nazwy bezglutenowych produktów (podając ich marki). Zdecydowanie ułatwi mu to zadanie przygotowania bezpiecznych dań. Podkreślajmy by w razie wątpliwości kontaktował się z nami co do danego produktu lub użył tylko tego, którego jest pewny.
3. Zachęcajmy do tego, aby używać produktów możliwie nieprzetworzonych, gdyż w ich przypadku nie musimy sprawdzać składu pod kątem zawartości glutenu. Jako bazę potraw bez obaw możemy zaproponować świeże lub mrożone mięso i ryby, wszystkie warzywa i owoce, ryż, ziemniaki, jajka, mleko i inne produkty (*Produkty dozwolone i zabronione*). W przypadku produktów przetworzonych warto korzystać z *Wykazu produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa*. Natomiast pamiętajmy, aby przestrzegać przed używaniem mąk naturalnie bezglutenowych (kukurydzianej, ryżowej, gryczanej itp.) bez znaku Przekreślonego Kłosa z racji ich możliwego zanieczyszczenia glutenem.
4. Specjalistyczną żywność bezglutenową można kupić w zależności od miejsca zamieszkania w popularnych sieciach handlowych (LIDL, Biedronka, Piotr i Paweł, Netto, Auchan, Tesco, Carrefour itp.), sklepach ze zdrową żywnością oraz przez internet.
5. Duży kłopot stanowią przyprawy. Niemal wszystkie przyprawy popularnych marek posiadają na opakowaniu napis o tym, że mogą zawierać gluten lub w zakładce jest gluten. Jeśli gospodarzowi nie uda się znaleźć przypraw bez takiego ostrzeżenia, najlepiej użyć po prostu soli i świeżych ziół.
6. Przedstawmy podstawowe zasady gwarantujące bezpieczeństwo naszego bezglutenowego dziecka: należy używać osobnych sztućców jeśli jednocześnie przygotowywana jest potrawa glutenowa i bezglutenowa (nie wolno mieszać tą samą łyżką makaronu pszennego i bezglutenowego), osobnej deski do krojenia chleba bezglutenowego, odsączać makaron na czystym samym sitku. Najwygodniej jest po prostu odwrócić kolejność i najpierw odsączyć bezglutenowy makaron, a potem pszenny, najpierw pokroić chleb bezglutenowy, a potem pszenny. Nie wolno także kłaść na tej samej tacy pieczywo pszenne i bezglutenowe.

Gdy dziecko jest zaproszone na obiad

1. Aby zaoszczędzić czasu i wysiłku gospodarzowi, warto go zachęcić do przygotowania bezglutenowego posiłku dla wszystkich gości, tak jest wygodniej. Zwłaszcza że różnica w smaku np. zupy zagęszczanej mąką pszenną i zupy zagęszczanej bezglutenowym odpowiednikiem jest praktycznie niewyczuwalna, podobnie sosu. Do zagęszczania zup i sosów zamiast mąki pszennej można stosować mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą lub ryżową (ze znakiem Przekreślonego Kłosa). Można też po prostu zrezygnować z zagęszczania zup i sosów.
2. Do panierowania, zamiast zwykłej bułki tartej zawierającej gluten, można użyć bułki tartej bezglutenowej, mąki kukurydzianej, bezglutenowych płatków kukurydzianych (np. Nestlé), sezamu, migdałów, utłuczonych lub zmielonych orzechów lub w ogóle zrezygnować z panierki.
3. Nie należy smażyć bezglutenowej porcji np. kotleta w tym samym tłuszczu, w którym wcześniej smażyły się produkty zawierające mąkę pszenną, żytnią, jęczmienną lub zwykłą bułkę tartą (np. kotlety w glutenowej panierce).
4. Jest wiele dań obiadowych, które z łatwością można przyrządzić bezglutenowo. Na przykład większość tradycyjnych polskich zup, opartych na mięsie i warzywach, będzie bezglutenowych, jeśli nie dodamy do nich makaronu, grzanek, pszennej czy jęczmiennej kaszy, zasmażki ze

zwykłej mąki, kostek rosółowych (które zawierają informacje o glutenie na etykiecie) i mieszanek przyprawowych. Krupnik można ugotować na kaszy jaglanej (jest bardzo smaczny), do rosółu można podać makaron ryżowy lub ryż, ewentualnie podać gościom rosół z makaronem bezglutenowym (dostępny bez problemu w supermarketach w bardzo atrakcyjnej cenie makaron kukurydziany ze znakiem Przekreślonego Kłosa). Można przyrządzić każde pieczone, smażone lub duszone mięso i ryby (pamiętając o właściwej panierce i zagęszczaniu sosu dozwoloną mąką), gołąbki, placki ziemniaczane (zagęszczane mąką ziemniaczaną zamiast pszennej), ryż z warzywami, zapiekanki z ziemniaków, warzyw i mięsa i wiele innych potraw, które są bezglutenowe z natury.

Zimny bufet

1. W maśle, dżemie, kremie, pastach kanapkowych nabieranych ze wspólnego naczynia mogą znaleźć się okruchy chleba – najbezpieczniej jest podać te produkty dziecku nietolerującemu glutenu w osobnych naczyniach.
2. Jeśli nie wszystkie dania na stole są bezglutenowe, należy pamiętać o podaniu osobnej łyżki do każdej potrawy i uczulić innych gości, aby nie zamieniali sztućców do ich nakładania.
3. W przypadku sałatek warto wykorzystać ryż, ziemniaki lub kaszę jaglaną, gryczaną z warzywami (uwaga na sos sojowy i gotowe sosy sałatkowe). Sałatki z pszennym makaronem i kaszą kuskus są niedozwolone na diecie bezglutenowej.

Impreza urodzinowa/podwieczorek

1. Jeżeli nie ma możliwości zakupu gotowych słodkości bezglutenowych (Piekarnia Putka, Margita, Jarzębińscy, Hert, Glutenex, Balviten, Incola, Schär, Bezgluten, więcej w *Wykazie produktów ze Znakiem Przekreślonego Kłosa* dostępnych na www.celiakia.pl) w zależności od możliwości gospodarza i zaopatrzenia pobliskich sklepów można zaproponować dziecku: świeże owoce lub sałatkę owocową, galaretkę z owocami, orzechy, migdały, rodzynki i inne suszone owoce, bakalie, żelki, batonika (wszystkie produkty należy wcześniej sprawdzić pod kątem składu). Jeśli gospodarz czuje się na siłach, może własnoręcznie przygotować bezglutenowe ciasto lub tort na specjalnych bezglutenowych mąkach (uwaga – należy użyć bezglutenowego proszku do pieczenia!), ale także ciasto z natury niezawierające glutenu czyli sernik bez spodu, sernik na zimno, bezę (słynny tort Pavlovej), biszkopt na mące ziemniaczanej, tort lodowy (z lodów o składzie wolnym od glutenu).
2. Jeśli na stole pojawi się ciasto glutenowe i bezglutenowe, ważne by to bezglutenowe zostało pokrojone czystym nożem, położone osobną łyżką, na osobny talerz, nigdy razem z ciastem glutenowym na jednej wspólnej paterze.

Stowarzyszenie

Osoby należące do Stowarzyszenia mogą zamówić bezpłatnie wszystkie wspomniane materiały informacyjne dla szkoły i rodziców pisząc na k.sadownik@celiakia.pl

tel: 22 253 04 97

www.celiakia.pl

www.facebook.com/celiakia

www.przekreslonyklos.pl



**Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej**