



**Restaurantul tău are
clienți cu boală celiacă?**

Sunt bineveniți!

Inspirație și inițiere în pregătirea
preparatelor fără gluten

Pentru mai multe informații, intră pe ufs.com







Gătește fără limite

Înmulțirea cazurilor de alergii sau intoleranță la gluten determină creșterea cererii de preparate pentru persoanele cu boală celiacă. Poate părea dificil și complicat să includem în meniul nostru aceste preparate, aparent rezervate specialiștilor care folosesc ingrediente specifice. Însă acest lucru este cât se poate de fals.

În această broșură vei găsi informații, date și sfaturi de care ai nevoie pentru a înfrunta această nouă provocare culinară: **glutenul.**

Cu rețetele și produsele adecvate vei putea găti preparate pentru celiaci ușor și în completă siguranță.

În plus, când vei stăpâni secretele acestor preparate vei putea începe chiar tu să concepi cu multă ușurință mâncăruri originale și creative, căci gătitul fără gluten nu are limite.

Primește-ți clienții celiaci cu brațele deschise!

Echipa UFS

A warm, rustic still life composition. In the center, a burlap sack is filled with white flour. To its right is a tall glass of white milk. In the foreground, there are several white eggs: one whole, one in a small cardboard carton, and another partially visible. A large, golden-brown cinnamon roll with a dark poppy seed filling is prominently displayed in the lower center. To its right, another cinnamon roll is partially visible. Scattered around are some wheat stalks and a few almonds. The background includes a wicker basket and a wooden cutting board. The overall lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere.

**BUN VENIT
CLIENTILOR CELIACI!**

Deschide ușa pentru noi clienți

Când îți cunoști clienții, ai toată siguranța și încrederea pentru a putea servi pe toată lumea. În continuare vom trece în revistă punctele cheie pentru ca tu să îți cunoști noii clienți: persoanele celiace.

Ce este glutenul?

Glutenul este o proteină amorfă care se găsește în semințele multor cereale: grâu (secară albă și grâu Khorasan), orz, secară, ovăz, precum și varietățile hibrid și produsele derivate ale acestora.

Cum îi afectează pe clienții mei?

Clienții care nu pot consuma gluten pot avea intoleranță sau alergii la gluten. Cei care sunt intoleranți la gluten suferă de o boală autoimună care determină o absorbție necorespunzătoare a nutrienților din alimente. Boala celiacă este o boală autoimună gravă ce apare la persoanele predispuse genetic, care dezvoltă inflamație la nivelul intestinului subțire după ingestia de gluten. Se estimează că această boală afectează 1 din 100 de oameni, la nivel global.

Pe de altă parte, alergiile la gluten se produc ca urmare a unei reacții imunologice de hipersensibilitate imediată și este prezentă la mai puține persoane. Simptomele alergiei se manifestă imediat și pot genera foarte rapid o situație clinică gravă.

Câți clienți pot suferi de boala celiacă?

Boala celiacă afectează circa 1% din populație și poate debuta la orice vârstă. Multă vreme boala celiacă a fost definită ca o afecțiune a intestinului subțire indusă de gluten, însă astăzi ea este privită ca o boală sistemică, care afectează mai multe sisteme și organe: tractul gastrointestinal, sistemul nervos central, sistemul osteoarticular, pielea, ficatul, sistemul reproducător. Glutenul nu se găsește numai în preparatele alimentare, ci și în medicamente, suplimente nutriționale sau produse cosmetice, ceea ce impune o atenție sporită din partea celor care suferă de boala celiacă privind produsele pe care le cumpără zi de zi.

Cum îi întâmpin în restaurantul meu?

Ca toate celelalte aspecte în bucătărie, munca, talentul și cunoștințele sunt soluția pentru orice. La fel se întâmplă și cu glutenul.

În continuare îți prezentăm câteva principii și elemente de instruire și inspirație ca să-ți fie mai ușor să-ți întâmpini clienții.

**REGLEMENTĂRILE
CU PRIVIRE
LA ALERGENI**

Reglementări valabile în întreaga Uniune Europeană

Trebuie să furnizezi informații referitoare la 14 categorii de alergeni pe care i-ar putea conține mâncarea, fie prin menționarea lor în meniu, fie să ai informația disponibilă la cerere. Astfel îi ajuți pe consumatori să facă alegeri în cunoștință de cauză



Cereale care conțin gluten /
Intoleranță la gluten / Celiachie



Aрахиде



Crustacee



Fructe cu coajă lemnoasă



Moluște



Soia



Pește



Susan



Ou



Țelina (și rădăcina țelinei)



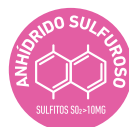
Lupin



Lapte



Muștarul



Dioxidul de sulf



Care este diferența dintre alergia alimentară și intoleranța alimentară?

Alergiile alimentare

Alergia alimentară reprezintă o reacție exagerată/anormală a sistemului imunitar față de un anumit aliment ingerat pe care organismul îl consideră "periculos". Simptomele pot include iritații, eczeme, mâncărimi ale pielii, inflamarea țesuturilor (de ex gâtul sau buzele) sau dificultăți respiratorii. În cazuri grave, poate duce la șoc anafilactic.

Intoleranța alimentară

Intoleranța alimentară este incapacitatea organismului de a digera normal anumite alimente, acest lucru ducând la tulburări digestive de gravitate diferită, motiv pentru care este important să cunoaștem anumite tipuri de intoleranță pe care le putem avea.

Ce este o reacție anafilactică?

Persoanele cu alergii alimentare grave pot dezvolta o reacție alergică foarte gravă (anafilaxie) care le poate amenința viața, prin scăderea bruscă a tensiunii sanguine, pierderea cunoștinței, putându-se ajunge chiar la deces. Dacă un invitat are o **reacție alergică**, sună serviciile medicale de urgență și solicită ajutor medical imediat!

ȘTIAȚI CĂ?

Multe persoane consideră că termenii alergie alimentară și intoleranță alimentară înseamnă același lucru, dar nu este așa. Intoleranța alimentară (de ex. intoleranța la lactoză), spre deosebire de alergia alimentară, nu implică sistemul imunitar și nu reprezintă un pericol pentru viață.



Ou

Scurtă descriere

Alergia la ou este o hipersensibilitate la anumite substanțe conținute în gălbenușul sau albușul ouălor, cauzând o reacție exagerată a sistemului imunitar.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin ouă și derivate din ouă.

Alte denumiri pentru ou care apar pe etichetă:

Albumină/ albumen, conalbumină, ou (uscat, pudră, solid, albuș, gălbenuș), globulină, livetin, lizozimă, ovalbumină, ovomucină, ovotransferin, silicoalbuminat, vitelin.

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține ou:

Lichior de ouă, bezea, maioneză, înlocuitori de ouă, paste, lecitină, dulciuri/ produse de cofetărie (de ex. marți-pan, nouga, bezele), sosuri cremă și dressing-uri de salate (de ex. tartar, hollandaise), produse coapte și mixuri pentru copt, deserturi cu crème (de ex. unele înghețate, custard), spumă sau topping de lapte pentru specialitățile de cafea, glazuri

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Înlocuitorii variază în funcție de fel:

- Pentru copt, încercați piure de banană, un mix de gelatină și apă calduță, sos de mere, gumă de xanthan și ca o alternativă pentru preparatele la cuptor care se ung cu ou bătut, folosește margarină topită
- Înlocuitori de ou pe bază de amidon
- Pentru mâncăruri aromate, tofu sfărâmat are același efect
- Unele paste pot fi fără ou. Citește eticheta înainte de a folosi acest tip de paste.

Ține minte: unele paste fără ou pot fi procesate cu ajutorul unor echipamente care sunt de asemenea folosite pentru produse care conțin ou

BINE DE ȘTIUT!

Persoanele care sunt alergice la ouă trebuie de asemenea să evite ouăle de rață, gâscă, curcan, prepeliță, etc

ȚINE MINTE!

Această listă nu este exhaustivă. În orice caz, întotdeauna citește etichetele alimentare cu atenție și află unde alimentul sau ingredientele problemă ar putea fi folosite la prepararea altor mâncăruri. Întotdeauna verifică cu atenție împreună cu clienții tăi ce pot mânca înainte de a servi orice fel de mâncare.



Lapte

Scurtă descriere

Alergia la lapte trebuie diferențiată de intoleranța la lactoză. În cazul alergiei la lapte, semnele clinice apar după câteva minute - maxim o oră de la consumul de lapte (urticarie, tuse, lăcrimare, respirație dificilă, etc.). În cazul intoleranței la lactoză, semnele sunt doar digestive (balonare, probleme de digestie). Cea mai frecventă este alergia la laptele de vacă.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin lapte sau derivate ale laptelui.

Alte denumiri pentru lapte:

Cazeină (hidrolizat), cazeinați, zer (în toate formele), lactoalbumină (fosfat), lactoză, lactuloză, lactoferină, lactoglobulină, proteine din lapte hidrolizat.

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține lapte:

Lapte (în toate formele), lapte praf, lapte bătut, iaurt, smântână, înghețată, brânză (pudre), CURDS, creme, budincă, unt, GHEE și grăsime de unt, alimente glazurate cu lapte, unele tipuri de margarină, aromă de unt, ciocolată, produse de brutărie, caramel sau aromă de caramel, carne, cartofi (instant, piure), nuga.

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Dacă o rețetă îți permite, înlocuiește laptele cu apă, lapte de soia sau la rețetele de dulciuri cu suc de fructe .

ATENȚIE: persoanele alergice la lapte pot fi alergice și la soia.



Crustacee și moluște

Scurtă descriere

Alergiile alimentare la fructe de mare sunt relativ comune. Împreună cu arahidele și nucile, fructele de mare sunt unele dintre cele mai frecvente declanșatoare de reacții anafilactice. Alergiile la moluste au fost raportate mai puțin frecvent decât alergiile la fructele de mare. Ca și fructele de mare, moluștele conțin același tip de proteine, unele persoane pot reacționa la ambele grupe de alimente.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin crustacee, moluște și derivații lor.

Crustaceele includ:

Creveți, creveți mari, crabi, raci, homari, paste de creveți.

Moluștele includ:

Scoici, sepie, caracatiță, calamar, midii, stridii.

Alimentele / produsele care conțin sau pot conține crustacee și moluște:

Vezi secțiunea "Nu pot mânca pește", inclusiv secțiunea de crustacee și moluște sau produse similare.

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Atunci când este necesar, înlocuiește crustaceele cu pește afumat care are o aromă puternică.



Pește

Scurtă descriere

Peștele cu aripioare poate cauza reacții alergice severe și, de regulă, aceasta alergie este pe toata durata vieții.

Mai mult de jumătate din persoanele care sunt alergice la un tip de pește sunt, de asemenea alergice și la alți pești, astfel încât alergologii recomandă de multe ori pacienților să evite orice tip de pește.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin pește și derivate. Peștii cel mai frecvent studiați cu privire la alergii sunt codul, somonul și tonul.

Cei mai frecvenți pești:

Hamsii, bas, biban, plătică, crap, cod, anghilă, cambulă, egrefin, merluciu, halibut, hering, macrou, mahi-mahi, marlin, pește pescar, știucă, cambulă, somon, sardine, rechin, pește-spadă, păstrăv, ton, calcan, pește alb, merlan

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține pește:

Preparate etnice (de exemplu, orez prăjit, paella, rulouri de primăvară), dressinguri de salata și sosuri (de exemplu, Worcestershire, soia, barbecue), supe de fructe de mare și ciorbe (de exemplu, Bouillabaisse), surimi, pizza, sosuri (de exemplu, siciliene, Patum Peperium), gelatină, pulberi uscate și fulgi, arome

✓ Alimente ce pot fi mâncate

- Carrageenan, un tip de alge folosite în bucătărie ca agent de îngroșare și emulgator, este adesea confundat cu un produs din pește. Este perfect sigur pentru a fi consumat de către cei cu alergie la pește
- Peștele este o sursă bogată de proteine, vitamine B, niacină, vitamină A, vitamină E și mai multe minerale. Legumele, cerealele, carnea, carnea de pasăre și alte forme de proteine pot reproduce aceste beneficii nutriționale
- Peștele gras (cum ar fi somonul) este bogat în omega-3. Surse alternative de omega-3 pot fi inul (semințele de in), rapiță (canola), ulei de soia, nuci, margarină și maioneză de calitate superioară

BINE DE ȘTIUT!

În general, se recomandă ca persoanele care au alergie la una dintre speciile de pești, să evite toate produsele din pește și produsele care includ ingrediente de pește, de exemplu, sos de pește și ulei de pește.



Arahide

Scurtă descriere

Alergia la arahide este o reacție de hipersensibilitate la substanțele nutritive din arahide provocând o reacție exagerată a sistemului imunitar. Este un tip de alergie alimentară diferită de alergiile provocate de nuci sau alte fructe cu coajă lemnoasă.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin arahide și produse derivate de arahide.

Alte nume de arahide:

Nuci măcinate, alune sarate, alune de pământ, miez de nucă, ulei de arahide, proteină din arahide

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține alune:

Ulei de arahide, făină de arahide, unt de arahide, preparate etnice (de exemplu, africane, asiatice, mexicane), înlocuitori vegetarieni pentru carne, plante hidrolizate / proteine vegetale, sosuri și dressing-uri (de exemplu chilli, pesto, gravy, mole, enchilada, satay), nuci artificiale, mandelonas (arahide înmuiate în aromă de migdale), produse de brutărie, dulciuri și cereale (de exemplu, tort, budincă, cookie-uri, baton de cereale, nuga, marțipan), deserturi, produse vegetariene, rulouri de ou, pizza, glazuri, marinate și dressing-uri, snacks-uri (de exemplu, alune mixte)

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Folosiți alte uleiuri de semințe ca alternative la uleiuri de arahide.

BINE DE ȘTIUT!

Adesea experții îi atenționează pe cei cu alergii la arahide să evite consumul nucilor, din cauza riscurilor de contaminare încrucișată. În plus, aproximativ o treime dintre cei cu alergie la arahide (care sunt considerate leguminoase, cum ar fi fasolea), prezintă sau vor dezvolta o alergie la una sau mai multe alune/ nuci.



Soia

Scurtă descriere

Alergia la soia este o hipersensibilitate la substanțele nutritive din soia care provoacă o reacție exagerată a sistemului imunitar. Simptomele de alergie la soia sunt de obicei ușoare, deși anafilaxia este posibilă.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin soia și derivate din soia.

Alte denumiri pentru soia:

Soia (sub toate formele, de ex. albumină, fibre, făină, crupe, lapte, nuci, germeni, ulei), soia, boabe de soia, proteină de soia (concentrat, izolat), proteină vegetală texturată (TVP), fasole caș / tofu, lecitină din soia, okara

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține soia:

Unt de soia, lapte de soia, ulei de soia, hidrolizat de proteină vegetală / plantă / soia, sosuri (de ex. soia, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire), miso, tempeh, muguri de soia, pesmet, cereale, biscuiți, mâncăruri vegetariene, amidon din legume, surimi, conserve de ton, supe și ciorbe, arome

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Încercați produse din lapte / lactate. În cazul în care clienții tăi sunt, de asemenea, alergici la lapte / lactate încearcă alternative, cum ar fi:

- Cartofi, orez, cânepă, migdale și nucă de cocos
- În loc de făină de soia, încearcă făină de orez
- În loc de ulei de soia, încearcă ulei de rapiță, porumb sau ulei de măsline
- În loc de sos de soia, încearcă să folosești un amestec de oțet balsamic și sare
- Include legume, cereale integrale și alte surse de proteine slabă



Susan

Scurtă descriere

Alergia la susan este o hipersensibilitate la substanțele nutritive din semințele de susan, provocând o reacție exagerată a sistemului imunitar.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin susan și derivați din susan.

Alte denumiri pentru susan:

Benne (semințe de benne, benniseed), gingelly și ulei de gingelly, semințe de gingelly

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține susan:

Pâine (de ex. chifle hamburger, multi-cereale), biscuiți, cereale, pâine prăjită, sosuri și crème (de ex. hummus, chutney), alimente etnice (de ex. tocană, stir fries), ulei de susan / sare / paste (tahini) / unt, amestec de condimente (de ex dressing-uri, sosuri, marinate, supe, mirodenii, sosuri).

Ocazional pot apărea și reacții alergice la alte semințe, cum ar fi semințele de mac. Prin urmare, te rugăm să verifici împreună cu clienții tăi.

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Ca și garnitură, poți utiliza și alte semințe, cum ar fi semințe de floarea-soarelui și de dovleac. De asemenea, nucile poate fi folosite în cazul în care clientul nu este alergic la arahide și nuci (verifică informațiile cu privire la arahide și nuci).



Dioxidul de sulf

Scurtă descriere

Dioxidul de sulf poate provoca simptome similare alergiei la persoanele cu astm și rinite alergice. Cea mai frecventă reacție este respirație șuierătoare, dureri în piept și tuse, care pot fi severe și dureroase.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin dioxid de sulf și derivați.

Alte denumiri pentru dioxid de sulf:

E220-228 (denumiri europene); bisulfid de potasiu sau metabisulfid de potasiu; bisulfid de sodiu, ditionit, metabisulfid sau sulfid, agenți de sulftare, acid sulfuros

Exemple de alimente / produse care pot conține dioxid de sulf:

Băuturi alcoolice și nealcoolice; sucuri îmbuteliate și concentrate (de ex. lămâie, lime); fructe și legume conservate, congelate sau uscate; cereale; condimente; cartofi, amidon, siropuri de zahăr, produse tomate (de ex. pastă, pulpă și piure), oțet

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Dioxidul de sulf se adaugă la unele alimente procesate pentru a menține culoarea, pentru a prelungi termenul de valabilitate și pentru a preveni creșterea microorganismelor. Utilizarea sulfiților este reglementată.

BINE DE ȘTIUT!

Dioxidul de sulf poate provoca persoanelor predispuse reacții alergice dacă este în cantitate mai mare de 10mg /kg sau 10mg/l.



Fructe cu coajă lemnoasă

Scurtă descriere

Alergia la fructele cu coajă lemnoasă este o hipersensibilitate la anumite substanțe din acestea provocând o reacție exagerată a sistemului imunitar, care poate duce la simptome fizice severe.

Ca și în cazul alergiilor la arahide, cele mai multe persoane care sunt diagnosticate cu alergie la nuci, tind să prezinte această alergie pe tot parcursul vieții.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse care conțin fructe cu coajă lemnoasă și derivați de fructe cu coaja lemnoasă.

Nucile includ, dar nu sunt limitate la*:

Migdale, nuci, alune pecan, alune de pădure (hazelnuts), nuci de Brazilia, caju, fistic, nuci de macadamia, nuci de Queensland

* În conformitate cu Directiva privind etichetarea UE pot exista și alte liste

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține nuci:

Ulei de nuci, marșipan, nuga, extracte/ pastă/ unt de nuci, ciocolată și ciocolată tartinabilă, preparate etnice și vegetariene, salate și dressing-uri, sosuri (de ex. barbecue, pesto), marinate și sosuri, mortadella (poate conține fistic), cereale, biscuiți, băuturi alcoolice (de ex. amaretto, frangelico), deserturi, cafele aromate, produse de brutărie

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Este important de reținut că multe persoane care au o alergie la nuci pot avea, de asemenea o reacție alergică la alune. Păstrează acest lucru în minte atunci când pregătești mâncare în bucătărie.

Următoarele sunt, în general, sigure pentru persoanele cu alergie la nuci:

- Nucșoara
- Castane de apă
- Dovleac
- Nucă de cocos

BINE DE ȘTIUT!

Arahidele (alunele de pământ) nu fac parte din aceeași familie cu nucile, ci din familia leguminoaselor. Cu toate acestea, persoanele care au alergie la nuci (sau la alte fructe cu coajă lemnoasă) pot fi alergice și la arahide.



Cereale care conțin gluten / Intoleranță la gluten / Celiachie

Scurtă descriere

Intoleranța la gluten este cauzată de incapacitatea organismului de a descompune glutenul, care se găsește în grâu dar și în alte cereale. Celiachia este o afecțiune digestivă cauzată de intoleranța la gluten. Cei cu boala celiacă trebuie să elimine glutenul din dieta lor. În afară de intoleranța la gluten, este întâlnită și alergiile la grâu (care nu este data neapărat de glutenul din grâu, ci de alte substanțe prezente în grâu).

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Principalele alimente și produse derivate din sau care conțin:

Grâu (toate formele, inclusiv dur, griș, alac, camut sau hibride ale acestora), orz, secară, ovăz, malț, cușcuș

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține grâu:

Pâine, produse de brutărie, amestecuri de copt, paste, pesmet, biscuiți, bere, cafea de malț, amestecuri musli, aditivi pe bază de gluten, tartinabile, arome și condimente, sosuri, batoane de ciocolată, băuturi care conțin cacao, surimi, proteine de grâu hidrolizate

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Făină de orez, hrișcă, făină de porumb, făină de porumb, făină de cartofi, făină de tapioca, făină de nuci / fasole / semințe, năut, quinoa, soia, pâine fără gluten: realizată din orez, porumb, cartof, făină de soia, baze de pizza fără gluten, tortilla de porumb fără gluten, clătite / prăjituri / mixuri de brișă fără gluten, paste fără gluten: paste de porumb, paste de orez, fidea de orez, fidea de orez

Orez: cum ar fi basmati

Alimentele potrivite pentru persoanele cu celiachie sunt, de asemenea, sigure pentru persoanele cu alergii la cereale care conțin gluten.



Țelina (și rădăcina țelinei)

Scurtă descriere

Alergia la țelină (rădăcină) este mai frecvent întâlnită decât la țelina plantă, deși ambele pot provoca reacții severe. Simptomele variază de la cele ușoare, cum ar fi sindromul de alergie orală, până la șoc anafilactic.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Alte denumiri pentru țelină și produse derivate:

Tulpină de țelină, frunze de țelină, țelină (rădăcină de țelină), semințe de țelină

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține țelină:

Sare de țelină, sucuri de legume care conțin țelina, amestecuri de condimente, curry, bulion, supe, tocane, sosuri, produse din carne procesată, cârnați, salate de ex. salată Waldorf, salată de legume, salată de cartofi cu bulion, snacks-uri

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Schinduf, rădăcină de pătrunjel, leuștean



Muștarul

Scurtă descriere

Simptomele alergiei la muștar pot apărea rapid, de obicei în câteva minute, dar uneori într-un interval de până la 2 ore. Simptomele alergiei la muștar pot apărea rapid, de obicei în câteva minute, dar uneori într-un interval de până la 2 ore.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Alte denumiri pentru muștar și produse similare:

Semințe de muștar, frunze de muștar, floare de muștar, ulei de muștar, semințe de muștar încolțite, praf de muștar

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține muștar:

Cârnați, produse procesate pe baza de carne, ruladă, amestecuri de condimente, murături, marinate, supe, sosuri, chutney, salată cu delicatețe, unele maioneze, sos barbecue, pastă de pește, ketchup, sos de roșii, piccalilli, pizza, dressinguri pentru salate, mâncarea indiană, inclusiv curry



Lupin

Scurtă descriere

Lupinul este cunoscut ca o floare de grădină des întâlnită, cu spice înalte, pline de culoare. Alergia la lupin a fost recunoscută de ceva timp în Europa continentală, unde făina de lupin este folosită destul de frecvent în produsele alimentare.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Alte denumiri ale lupinului și produse derivate:

Lupine, făină de lupin, semințe de lupin, boabe de lupin

Exemple de alimente / produse care conțin sau pot conține lupin:

Făină de lupin, semințe de lupin, boabe de lupin, produse de brutărie cum ar fi produse de patiserie, plăcinte, vafe, clătite, paste făinoase, pizza, înlocuitori vegetarieni pentru carne, germeni de lupin



Intoleranța la lactoză

Scurtă descriere

Intoleranța la lactoză nu este o alergie alimentară, dar apare la persoanele cu deficiență de lactază, enzimă necesară pentru digestia lactozei (zahărul prezent în lapte). Simptomele comune sunt diareea, gazele intestinale/ balonarea și disconfortul general.

✗ Alimente ce nu pot fi mâncate

Fiți atenți la toate alimentele și produsele care conțin lactoză, precum laptele și produsele lactate.

Exemple de alimente / produse care conțin sau ar putea conține lactoză:

Laptele de vacă, oaie, capră, deserturile care conțin lapte, înghețata, untul, brânza, iaurtul, dressingul de salată, maioneza, ciocolata, untul de arahide, pâinea și alte produse coapte, carnea procesată și produsele din pește, produse instant, dulciuri, aditivi conținând lactoză.

✓ Alimente ce pot fi mâncate

Lapte cu conținut redus de lactoză sau fără lactoză (în funcție de gravitate), sau înlocuiți cu alte produse, precum:

- lapte, iaurt sau brânză de soia
- lapte produs din orez, ovăz, quinoa, migdale, alune, nucă de cocos sau cartofi
- alimente cu etichetă 'fără lactoză', 'fără lactate' sau 'potrivit pentru vegani'

Produse lactate fermentate, precum iaurtul probiotic, smântâna, brânza de vacă, cașcavalul pot fi mai ușor de digerat comparativ cu produsele lactate proaspete. Verificați împreună cu clientul, înainte de utilizare.

BINE DE ȘTIUT!

Lactoza prezentă în lapte sau în produsele lactate nu va fi listată separat pe eticheta alimentelor, de aceea trebuie să verificați lista de ingrediente (ingredients) pentru lapte și produse lactate. Gravitatea intoleranței la lactoză influențează cantitatea de lactoză care poate fi tolerată de către o persoană. Verificați cu clientul ce ingrediente pot/ nu pot fi utilizate.

Cum să citești etichetele

Informațiile despre cei 14 alergeni trebuie să fie evidențiate în mod clar, de exemplu cu majuscule, așa cum apar pe toate produsele Unilever Food Solutions.

Pentru a cunoaște bine produsele pe care le utilizăm și a ști dacă acestea conțin sau nu alergeni, îți oferim o serie de produse care îndeplinesc următoarele criterii:



**Produs fără gluten,
potrivit pentru celiaci**

Acest simbol indică faptul că produsul nu conține mai mult de 20 ppm de gluten, așadar este un produs potrivit pentru celiaci.



**Fără ingrediente
cu lactoză**

Produsele cu acest simbol conțin mai puțin de 0,01% lactoză.



Gestionarea glutenului în afacerea ta

În paginile următoare vei găsi sfaturile cele mai utile pentru a ști cum să gestionezi și să lucrezi cu glutenul în afacerea ta, din momentul în care produsele sau ingredientele ajung la tine și până ce mâncarea este servită în restaurant clienților tăi.

1. Cumpărarea produselor și a ingredientelor

Este extrem de important să achiziționezi ingredientele de la un furnizor certificat. Urmând acești pași simpli, te poți asigura că toate produsele pe care le utilizezi respectă legislația:

- Cumpără de la furnizori de încredere care își etichetează produsele conform legislației în vigoare.
- Citește cu atenție ingredientele produsului, pentru

a ști care dintre ele conțin gluten. În plus, nu uita că dacă acesta conține vreunul dintre cei 14 alergeni, va fi marcat în mod clar cu litere îngroșate sau majuscule.

- Unii producători schimbă rețetele produselor fără să își anunțe clienții. Verifică eticheta de fiecare dată când primești produsul.
- Păstrează ambalajul pentru referință în cazul în care vreun client dorește să îl vadă.



2. Depozitarea

În toate bucătăriile există riscul de contaminare încrucișată. Urmează aceste sfaturi simple pentru a evita acest lucru:

- Ține ingredientele fără gluten **separat** de cele cu gluten.
- Asigură-te că toate ingredientele sunt **ambalate în recipiente etanșe și etichetate în mod clar**.
- Păstrează ingredientele cu gluten **sub cele fără gluten**.
- Folosește **etichete sau recipiente colorate** pentru a identifica în mod clar produsele care conțin gluten de celelalte.
- **Verifică la intervale regulate** riscul de contaminare încrucișată și pregătește-ți un plan pentru eventualitatea unei vărsări accidentale.
- **Instruiește-ți angajații și informează-i** despre schimbările din bucătărie.



3. Zona de lucru

Pentru a evita contaminarea încrucișată, este esențial să avem curate mâinile, ustensilele și echipamentele pe care le folosim în general:

- Curăță ustensilele înainte de utilizare. Spălarea lor manuală sau în mașina de spălat elimină glutenul.
- Pregătește mai întâi preparatele pentru celiaci.
- Folosește cuțite și tocătoare de bucătărie exclusiv pentru ingrediente fără gluten sau spală-le bine înainte de utilizare.
- Păstrează ustensilele și echipamentele pentru preparate fără gluten separat de cele pentru mâncărurile cu gluten.
- Spală-te pe mâini înainte de a lucra cu ingrediente fără gluten.
- Spală-ți uniforma și șorțul în mod regulat.
- Curăță riguros toate suprafețele.
- Folosește șorțuri exclusiv pentru pregătirea preparatelor fără gluten.





4. Prepararea mâncării

Nu ai nevoie de o bucătărie specială pentru a prepara mâncăruri fără gluten. Urmează acești pași simpli pentru a evita contaminarea încrucișată:

- Folosește un grătar sau o zonă pentru grătar anume pentru mâncarea fără gluten. Asigură-te că mâncărurile cu gluten sunt pregătite întotdeauna după cele fără gluten, și nu invers.
- Folosește un prăjitor anume atunci când pregătești pâine fără gluten.
- Asigură-te că tigaia este curată și că folosești ulei proaspăt. Dacă se poate, folosește o tigaie separată pentru a găti mâncărurile fără gluten.
- Pune preparatele fără gluten pe tăvi curate, niciodată pe grătarele cuptorului.
- Folosește perii și ulei pentru ungerea tăvilor separat de celelalte și etichetează-le în mod clar.
- Unele ingrediente foarte comune, cum sunt sarea și untul, pot conține firimituri de pâine. Ține-le separat unele de altele.
- Când folosești un cuptor cu ventilator, asigură-te că nu există scurgeri sau făină cu gluten care se prepară în același timp.
- Dacă ai o bucătărie mică, pregătește întâi preparatele din meniu pentru celiaci, acoperă-le și închide-le etanș înainte de a începe să gătești felurile de mâncare cu gluten.
- Instruiește-ți personalul să urmeze aceste procedee. Poți chiar să pui mesaje de reamintire în bucătărie.
- Nu uita că gătitul la temperaturi înalte nu elimină glutenul (nici în apă fiartă, nici în cuptor etc.).



Recomandările noastre

Dacă ai un singur client celiac, pregătește toate preparatele fără gluten într-un singur loc al bucătăriei.

5. Gestionarea în restaurant

Succesul preparatelor pentru celiaci începe în bucătărie și continuă în restaurant. Dacă avem implicarea întregii echipe care lucrează cu publicul, putem garanta cel mai bun serviciu. Personalul ar trebui:

- Să cunoască reglementările legale privind alergenii.
- Să își poată informa clienții despre felurile de mâncare care conțin sau nu conțin gluten.
- Să fie la curent cu toate modificările meniului.
- Să întrebe clienții dacă urmează vreun regim special.
- Să primească instructaj privind glutenul.
- Să înregistreze reclamațiile clienților, dacă apare vreo problemă.
- Să aibă acces la instrucțiunile sau sfaturile despre cum trebuie servite preparatele fără gluten.



Recomandările noastre

CE TREBUIE SĂ FACI

- Pune preparatele fără gluten primele în vitrină.
- Marchează preparatele fără gluten folosind etichete și culori.
- Etichetează sau identifică lingurile cu care serviți preparatele fără gluten.
- Asigură-te că înțelegi perfect nevoile clientului tău.

CE NU TREBUIE SĂ FACI

- Nu utiliza aceeași lingură pentru servirea preparatelor cu și fără gluten.
- Nu pune pâine sau crutoane din pâine în supe sau salate.
- Nu utiliza aceleași farfurii cu unt pentru preparate fără gluten. Acestea pot fi contaminate de firimiturile de pâine.
- Dacă servești înghețată, nu o servi cu cornet.

6. De avut în vedere!

- ✓ Fii la curent cu reglementările legale privind alergenii.
- ✓ Instruiește-ți toți angajații și asigură-te că sunt la curent cu toate schimbările.
- ✓ Oferă informații clare clienților despre preparatele ce conțin gluten.
- ✓ Alege furnizori cu reputație bună.
- ✓ Menține condițiile de depozitare adecvate.
- ✓ Păstrează toate produsele fără gluten în ambalajul original sau în recipiente diferențiate în mod clar.
- ✓ Amenajează o zonă pentru prepararea alimentelor fără gluten.
- ✓ Controlează metodele de preparare și riscul de contaminare încrucișată.
- ✓ Asigură șorțuri și uniforme de lucru diferite pentru pregătirea preparatelor cu și fără gluten.
- ✓ Asigură-te că personalul își spală mâinile când manipulează sau pregătește preparate fără gluten.
- ✓ Asigură ustensile diferite pentru pregătirea preparatelor cu și fără gluten.
- ✓ Oferă toate elementele necesare pentru a te asigura că toate produsele și ingredientele fără gluten sunt identificate în mod clar.
- ✓ Revizuieste producția preparatelor fără gluten prin audituri interne.



A gourmet dish is presented on a light green ceramic plate. The main component is a piece of white fish, possibly sea bream, which has been seared to a golden-brown crust. It is garnished with a small sprig of fresh thyme. To the left of the fish is a single, bright red cherry tomato. Further left is a generous pile of finely shredded, golden-yellow cheese. In the foreground, a smooth, glossy, brown sauce is elegantly plated. The entire dish is set against a dark, textured background, and the plate rests on a rustic wooden surface.

**PRODUSELE
NOASTRE
FĂRĂ GLUTEN**

Versatilitatea deosebită a produselor noastre FĂRĂ GLUTEN îți va permite să gătești într-un mod diversificat și variat, inclusiv pentru celiaci.

Bulioane și Sosuri



Knorr Bază pentru
Bulion de Legume 3 kg



Knorr Bază pentru
Bulion de Pui 3kg



Knorr Bază pentru
Sos Brun 4 kg



Knorr Bulion de Vită
3 kg



Knorr Roșii întregi decojite 2,5 kg, Knorr Pasta
de tomate 4,5 l, Knorr Pastă de tomate 0,8 l



Knorr Primerba
Pesto 0,34 l

Pastă de tomate, Roșii

Primerba Condimente

Bulion lichid



Knorr Professional Bulion Lichid Vită 1 l,
Knorr Professional Bulion Lichid Pui 1 l,
Knorr Professional Bulion Lichid Legume 1 l

Bulion jelly



Knorr Professional
Bulion de vită 0,8 kg

Sosuri specialități internationale



Knorr Sos Salsa 2.2 l

Rama profesional pentru gătit



Rama Cremefine 15% pentru gătit 1 l,
Rama Cremefine 31% multiple aplicații 1 l

Grăsimi tartinabile



Summer County 12 l,



Rama Mini 10 g

Piure de cartofi, Ingrediente



Knorr Piure de cartofi
cu lapte 4 kg



Piure de cartofi
25 kg



Knorr Amidon
de porumb 2,5 kg



Hellmann's Ketchup 5 l



Hellmann's
Maioneză light 5 l



Hellmann's
Maioneză Real 5 l



Hellmann's
Maioneză Real 0,4 l



Hellmann's
Sos de muștar 0,26 l

Sosuri reci

Deserturi, Topping-uri

Carte D'Or Tiramisu 0,81 l, Carte D'Or Mousse cu ciocolată 1,44 l, Carte D'Or Panna Cotta 0,78 l, Carte D'Or Topping cireșe amare 1 l, Carte D'Or Topping cacao 1 l, Carte D'Or Topping fructe de pădure 1 l, Carte D'Or Topping caramel 1 l



Găsește rețete și inspirație
pe www.ufs.com

