

Imam celiakijo. Kaj sedaj?

Zagotovo ni prijetna diagnoza in verjetno ste precej zmedeni. Naj vas pomirimo, da bo vse ok. Najprej preglejte vse stvari ki jih imate v kuhinji. Preglejte hrano ki jo imate na zalogi in preverite ali vsebuje gluten. Kar ni jasno označeno odstranite oziroma podarite bližnjim. Ko greste v trgovino, naredite seznam izdelkov ki jih imate radi in jih uporabljate v svoji kuhinji. Bodite pozorni na branje deklaracij, preverite v kakšnih prostorih je bil nek izdelek pakiran, ali vsebuje sledove glutena itd... V začetku kupujte le deklarirane izdelke, ki imajo prečrtan žitni klas, ali napis brez glutena z jamstvom proizvajalca. In zapomnite si, le 100 % brezglutenska dieta je zdravilo za vašo diagnozo.

Kaj naredim v domači kuhinji?

- najprej pregledam vsa živila in odstranim tista za katera nisem prepričan ali so primerna zame
- zamenjam vse lesene pripomočke za kuhanje, saj je gluten nemogoče očistiti iz lesenih desk, pribora itd...
- zamenjam vse krpe za pomivanje posode
- v kuhinji organiziram omaro, kjer bodo shranjeni le izdelki brez glutena
- poskrbim za svoj prostor v kuhinji, kjer ne bo možne **navzkrižne kontaminacije** z glutenom in bom lahko pripravljaj hrano brez glutena, rezal kruh itd...
- vsem v gospodinjstvu razložim pomembnost označenega prostora, ki je namenjen samo za pripravo brezglutenskih obrokov

Kaj pomeni navzkrižna kontaminacija?

Navzkrižna kontaminacija pomeni, da z nožem, s katerim sem rezal pšenični kruh, odrežem kos brezglutenskega kruha, ki je namenjen osebi s celiakijo. Še en primer navzkrižne kontaminacije je, da najprej oseba poje kos pšeničnega kruha in nato drugemu, ki ima celiakijo nareže jabolko...

V kuhinji, kjer se sočasno pripravlja glutenske in brezglutenske obroke, je možnost navzkrižne kontaminacije ogromna. Omejimo jo tako, da si določimo svoj kotiček za pripravo, imamo svoje deske, svoj pribor, svojo sol, sladkor itd.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

Nakup moke brez glutena

Najprej se naučim katera žita vsebujejo gluten in katerih ne smem uživati. **GLUTEN VSEBUJEJO: vse vrste pšenice (navadna, tritikala, enozrnica, dvoznica), pira, kamut (khorasan), rž, ječmen, oves***. Vedno pred nakupom moke ali kaše preverim, če ima znak ali napis BREZ GLUTENA. Če je prisoten napis, preverim ali proizvajalec moke zagotavlja brezglutenske surovine, če moko melje v ločenem prostoru, na ločenem mlinu, kjer v prostorih same proizvodnje ni možnosti za stik z glutenskimi žiti.

*oves je rizično živilo. Kljub temu, da glutena ne vsebuje, je sestavljen iz beljakovine avenin, ki veliki večini bolnikov s celiakijo povzroča podobne težave kot gluten. V kolikor se odločite za uživanje ovsa, mora ta imeti prečrtan žitni klas, z oznako serije, ki zagotavlja, da ni bil v prisotnosti kateregakoli glutenskega žita že med samo pridelavo.

Zakaj je to pomembno?

V mlinu, kjer meljejo tudi glutenska žita ni mogoče dobiti moke brez glutena, ki bi bila primerna za bolnika s celiakijo. Mlina se ne da očistiti, spremeniti nastavitvev ali karkoli drugega. Za bolnika s celiakijo takšna moka **NI PRIMERNA pod nobenim pogojem.**

Katera moka je torej varna za bolnika s celiakijo?

Varna je le tista moka, katere proizvajalec zagotavlja da ne vsebuje glutena, oziroma da je ta pod dovoljeno mejo 20 mg glutena na kilogram moke. To lahko proizvajalec zagotovi le z analizo v akreditiranem laboratoriju, s pravilnim odvzemom vzorca in testiranjem vsake serije posebej.

Žita BREZ GLUTENA: ajda, proso, koruza, kvinoja, amarant, riž, čičerika, leča

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

Zakaj je nakup moke in kaše v Mok'ci varen?

Dovolj varna je le tista moka in kaša, za katero ima proizvajalec opravljeno ustrezno analizo na vsebnost glutena v proizvodih. Sem spada testiranje v akreditiranem laboratoriju in ne hitri testi v majhni količini vzorca. V Mok'ci prav zato skrbimo za stroge standarde. Za proizvodnjo brezglutenskih proizvodov imamo ločen prostor, kjer stik z glutenom ni možen. Žita odkupujemo le od podjetij, ki zagotavljajo surovine brez glutena z analizo, ki jo omenjamo zgoraj. Zaradi same proizvodnje in želje po varnosti za bolnike s celiakijo, pa redno testiramo tudi naše moke in kaše, vsaj 3 x letno, oziroma ob spremenjeni seriji žita. Vsa naša žita so tudi ekološka, saj smo ponosni lastniki certifikata ekološke predelave. Naj še omenim, da so naše moke in kaše redno testirane tudi na vsebnost škodljivih snovi, plesni itd. Le tako lahko zagotovimo varno hrano z vseh vidikov.

Zakaj le 100% moke?

V Mok'ci lahko ponudimo sveže mlete moke iz naslednjih žit: ajde, prosa, amaranta, bele in rdeče kvinoje, belega in rjavega riža, rdeče leče, čičerike, koruze. Dejstvo je, da so mešanice mok na trgovskih policah polne dodatkov, ki ne vplivajo blagodejno na naše telo, sploh pa ne v fazi bolezni. Zato sva veliki zagovornici 100% mok, uporabljate jih lahko praktično povsod. Dodatki ki jih svetujeva ob peki kruha in pripravi jedi, pa so v osnovi povsem naravni in neškodljivi. Takšen dodatek je denimo psilium.

Zakaj moram moko brez glutena v Mok'ci naročiti vnaprej?

Najin cilj je, da tudi bolniki s celiakijo lahko dobijo sveže mleto in varno moko, brez glutena. Prav zaradi tega je uveden sistem naročanja, kjer je potrebno vse kaše in moke brez glutena naročiti v naši spletni trgovini (oddelek SVET BREZ GLUTENA), po telefonu ali pa v trgovini. Ko je pripravljena (ponavadi naslednji delovni dan), vas obvestimo in moko prevzamete. Le s takšnim načinom lahko zagotovimo sveže mleto ekološko moko, ki je brez glutena in varna za bolnike s celiakijo.

mok'ca

PREPROSTO DRUGAČNA.

Pakirani izdelki

Tudi pri pakiranih izdelkih, ki naravno ne vsebujejo glutena, kot so to denimo goji jagode, je potrebna velika pozornost. V pakirnicah, kjer se pakirajo izdelki za večja podjetja, je možnost navzkrižne kontaminacije velika. Gre za ogromne, avtomatizirane pakirne sisteme, kjer se pakirajo vsa živila. To lahko pomeni, da je bila na istem sistemu zjutraj pakirana pirina moka, popoldan pa bodo zapakirane goji jagode, začimbe, sadkor, čaj, psilium, slive, oreščki itd. Ker označevanje alergenov mnogim proizvajalcem še vedno ni blizu, ni nujno da bodo v omenjenem primeru sledi glutena navedene tudi na končnem izdelku. Zato vedno sledimo pravilu, da pozorno preberemo deklaracijo in preverimo (če seveda lahko) pri proizvajalcu. V nasprotnem primeru se nakupu živila raje izognemo.

Nakup sadja in zelenjave

Sadje in zelenjavo kupujem v čisto embalažo, še bolje v svojo čisto vrečko *. Ko pridem domov, zelenjavo in sadje temeljito operem in pospravim.

*ena možnost navzkrižne kontaminacije je v trgovini ta, da je tekoči trak pri blagajni potresen s pšenično moko, katero je kupila stranka pred tabo.

Nakup svežih mesnin

Sveže meso ne vsebuje glutena. VENDAR! Pomembno je, da preverite kako je bilo meso pakirano prej. Ali se poleg mesa morda nahaja tudi panirano meso? Ali mesar panira zrezke na isti delovni površini, kot je vam odrezal vaš kos mesa?

Prav tako je potrebna pozornost pri nakupu sveže rezanih mesnin.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

Nakup v naši spletni trgovini

www.mokca.si

Dobrodošli na naši spletni strani in v naši spletni trgovini! Tu boste našli ogromno receptov, na blogu pa kar nekaj uporabnih informacij.

Za nakup deklariranih izdelkov brez glutena, za nakup moke in kaše, ki so primerni za bolnike s celiakijo, vabljeni da kliknete na podstran **SVET BREZ GLUTENA**. Tam boste našli vse kar je primerno za vas, v primeru nejasnosti pa nas seveda lahko vedno kontaktirate na info@mokca.si.

Želiva si, da bi vedno več ljudi peklo kruh doma! Prav zato vedno podpirava vse, ki si želite boljšega in bolj zdravega kruha! V ta namen sva sami napisali kar nekaj receptov, organizirava pa tudi delavnice peke kruha v brezglutenskem prostoru Mok`ce. Kar nekaj delavnic je za nami in lahko rečem, da sva navdušeni nad pogledi udeležencev, ko prvič poskusijo kruh brez glutena iz 100% moke, brez dodatkov. Če si tudi ti želiš naučiti peke kruha naju kontaktiraj in si rezerviraj svoje mesto :)

Torej, pogumno naprej!

Petra in Veronika

" Naj človek pol sveta obteče, najboljši kruh doma se peče! "

- ljudski pregovor

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.