

PRODUKTY GLUTEN-FREE

BEZGLUTENOWE



KREATYWNA PIEKARNIA,
KREATYWNA CUKIERNIA



BEZGLUTENOWE MUFFINY JABŁKOWO-CYNAMONOWE

| | | |
|-------------------------------|--------|---|
| Gluten-free Muffin Mix | 2000 g | Metoda: |
| Olej roślinny | 600 g | Wymieszać <i>Gluten-free Muffin Mix</i> z olejem roślinnym i wodą. |
| Woda | 700 g | Czas mieszania: 5 min. wolne obroty |
| Nadzienie jabłkowo-cynamonowe | | Masę wyszprycować do form muffinkowych (1 szt. / 55 g masa ciasta + 20 g masa nadzienia). |
| 20 g na 1 szt. muffina. | | Temp. pieczenia: 190 °C |
| | | Czas pieczenia: 20 min. |

BEZGLUTENOWE PRODUKTY CUKIERNICZE

Dieta bezglutenowa często kojarzy się z rezygnacją z wypieków lub koniecznością przygotowania ich w skomplikowany sposób.

Wychodząc naprzeciw potrzebom konsumentów, którzy świadomie rezygnują ze spożywania m.in. mąki pszennej prezentujemy koncepty cukiernicze, które zachwycają smakiem, aromatem, a przy tym są bezglutenowe.

Przygotowanie ich nie wymaga dodatkowych umiejętności, nie jest trudne, ani czasochłonne.

WARTO WIEDZIEĆ – kto unika glutenu?

Celiakia - (choroba trzewna) to trwająca całe życie immunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się nietolerancją glutenu, białka zapasowego zawartego w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie). Badania dowodzą, iż cierpi na nią przynajmniej 1% populacji (1 osoba na 100). Działający toksycznie gluten prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, małych wypustek błony śluzowej, które zwiększają jego powierzchnię i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych. W efekcie wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych. Leczenie celiakii polega przede wszystkim na stosowaniu ścisłej diety bezglutenowej.

Nadwrażliwość na gluten - przypadki nietolerancji glutenu mogą dotyczyć nawet 6% populacji (6 osób na 100), u osób tych w oparciu o badania diagnostyczne wykluczono celiakię (negatywny wynik przeciwciał) oraz alergię na pszenicę, nie zaobserwowano także zaniku kosmków jelitowych, a pomimo tego spożycie glutenu powoduje niepożądane objawy tj.: ból brzucha – w 68% przypadków, wysypka, egzema – w 40% przypadków, itd. Jedynym efektywnym sposobem leczenia dolegliwości jest dieta bezglutenowa, z tym że może być stosowana czasowo, niekoniecznie przez całe życie.*

*Informacje na podstawie opracowania Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Dziecie Bezglutenowej (www.celiakia.pl)



BEZGLUTENOWE BROWNIE Z JAGODAMI I BIAŁĄ CZEKOŁADĄ

| | | |
|------------------------------|--------|---|
| Gluten-free brownie | 2000 g | Metoda: |
| Jaja świeże | 150 g | Wymieszać <i>Gluten-free brownie</i> z jajami, olejem roślinnym i wodą. |
| Olej roślinny | 320 g | Czas mieszania: 5 min. wolne obroty |
| Woda | 380 g | 400 g masy wyszprycować do formy 18 cm / 3,5 cm. |
| Nadzienie jagodowe: | | Temp. pieczenia: 170 °C |
| 30 g na 400 g masy | | Czas pieczenia: 30 - 35 min. |
| Biała czekolada (dekoracja): | | Po ochłodzeniu udekorować nadzieniem jagodowym i białą czekoladą. |
| 70 g na 400 g masy | | |



BEZGLUTENOWE CIASTECZKA Z PIEGAMI CZEKOLADOWYMI

| | | |
|---|--------|--------------------------------------|
| <i>Gluten-free Cookie Mix</i> | 1000 g | Czas mieszania: 2 min. wolne obroty |
| Margaryna 80% | 175 g | Dodać łyżki czekoladowe i wodę. |
| Syrop glukozowy | 52 g | Czas mieszania: 1 min. wolne obroty. |
| łyżki czekoladowe | 250 g | Masę podzielić na sztuki w formie |
| Woda | 100 g | kulek (po 75 g). |
| | | Położyć na blachy wyłożone papierem |
| Metoda: | | do pieczenia. |
| Wymieszać <i>Gluten-free Cookie Mix</i> | | Temp. pieczenia: 170 °C |
| z margaryną i syropem glukozowym. | | Czas pieczenia: ok. 14 min. |



Produkty bezglutenowe i o obniżonej zawartości glutenu – co warto wiedzieć?



OZNAKOWANIE PRODUKTÓW

- określenie produktu jako „**BEZGLUTENOWY**” można stosować wyłącznie, jeśli dana żywność w postaci sprzedawanej konsumentowi końcowemu zawiera nie więcej niż 20 mg glutenu / 1 kg produktu finalnego.

- określenie produktu jako „**O BARDZO NISKIEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU**” można stosować wyłącznie, jeżeli zawartość glutenu w żywności składającej się z jednego lub większej liczby składników lub zawierającej jeden lub większą liczbę składników wytworzonych z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa lub ich odmian krzyżowych, które zostały specjalnie przetworzone w celu zmniejszenia zawartości glutenu, nie przekracza 100 mg glutenu / 1 kg produktu finalnego.

UWAGA!

Określenia **BEZGLUTENOWY** nie można stosować do żywności naturalnie bezglutenowej np. mleka, ryżu, jaj, gdyż wprowadzamy konsumenta w błąd przez sugerowanie, że produkt jest szczególnie w danym zakresie, gdy w rzeczywistości wszystkie podobne środki spożywcze cechują się zbliżonymi właściwościami. Dlatego nie powinno się w tym wypadku podkreślać obecności lub braku określonych składników.



OZNAKOWANIE GRAFICZNE

Produkt bezglutenowy można oznaczyć dodatkowo symbolem graficznym, dowolnie wymyślonym lub znakiem licencjonowanym, na używanie którego należy otrzymać licencję od prywatnego stowarzyszenia lub innej organizacji, która daje producentom możliwość odpłatnego prawa do stosowania swojego prywatnego znaku graficznego.

Nie istnieje żaden urzędowy system regulujący sposób licencjonowania produktów oznaczanych znakami graficznymi związanymi z żywnością bezglutenową, jednak warto wiedzieć, że najbardziej rozpoznawalnym licencjonowanym znakiem graficznym wśród konsumentów produktów bezglutenowych jest międzynarodowy symbol przekreślonego kłosa; do udzielenia licencji w Polsce na używanie tego znaku uprawnione jest jedynie Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.

Więcej informacji na >>> www.celiakia.pl

PRODUKCJA ŻYWNOSCI BEZGLUTENOWEJ

Decydując się na wytwarzanie produktów bezglutenowych należy zadbać, aby podczas całego procesu (od surowców i półproduktów, przez produkcję, pakowanie i dystrybucję) wyeliminować ryzyko zanieczyszczenia produktów glutenem; w tym celu należy wydzielić linię produkcyjną przeznaczoną wyłącznie do produkcji wyrobów bezglutenowych lub tak zorganizować produkcję, aby nie dopuścić do zakażenia krzyżowego glutenem (czyli przeniesienia substancji zawierających gluten na produkt bezglutenowy podczas magazynowania, transportu, produkcji itd.).

Dodatkowo należy regularnie zlecać badania produktów oznakowanych jako „bezglutenowe”, czy też „o bardzo niskiej zawartości glutenu” na zawartość glutenu w akredytowanych laboratoriach.