



GLUTENIK GABEKO MENUAK EGITEKO GIDA



HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN



CIP Fitxa

Glutenik gabeko menuak egiteko gida / egilea, EZE-Euskadiko Zeliakoen Elkarte.

- 1. argt. - Vitoria-Gasteiz : Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu nagusia = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2004

p.; cm.- (Baterabilitzeko tresnak = Recursos para la inclusión ; 1

Contiene además, con portada y paginación propias, texto compuesto en castellano: "Guía para la elaborar menús sin gluten"

ISBA 84-457-2164-X

1. Dietas sin gluten. I. Asociación Celíaca de Euskadi. II. Euskadi. Departamento de Educación, Universidades e Investigación. III. Título (castellano). IV. Serie 616.34-008.6-083.2

Argitaraldia: 1. 2004ko urria

Ale kopura: 3.000 ale.

© E.Z.E.- Euskadiko Zeliakoen Elkarte

© Argitaraldi honetarako: Euskal Autonomi Elkarteko Administrazioa
Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila

Internet: www.euskadi.net

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Egilea: E.Z.E.- Euskadiko Zeliakoen Elkarte

Diseinu eta maketazioa: Xabin Arzelus

Imprimaketa: Gráficas Varona, S.A.

ISBN: 84-457-2164-X

Lege Gordailua: S. 1.286-2004

AURKIBIDEA

- AURKEZPENA	4
- HITZAURREA	5
- GAIXOTASUN ZELIAKOA EDO ZELIAKO IZATEA	6
- GLUTENIK GABEKO DIETA	8
- ELIKAGAIEN SAILKAPENA GLUTEN-EDUKIAREN ARABERA	9
- ARAU ETA AHOLKU PRAKTIKOAK	12
- GLUTENIK GABEKO PRODUKTU BEREZIAK	14
- NOLA EGIN GLUTENIK GABEKO MENU BAT	16
- ZELIAKOA ETA BIZITZA SOZIALA	20
- GLUTENIK GABEKO MENUAK EGITEAN KONTUAN IZAN BEHARREKO PRAKTIKA EGOKIAK	25
- BIBLIOGRAFIA	31
- HELBIDE INTERESGARRIAK	31

AURKEZPENA

Ikasleak beren buruaren zaintzan eta osasunaren kudeaketarako partehartze aktiboan trebatzea du Osasunerako Hezkuntzak helburu nagusia.

Hezkuntzarentzako erronka berriak dakartza gizartearen bilakaerak, gaixotasun zeliakoaren moduko eritasun larriak nabarmenduz baitoaz. Hau ikusirik, elikadura-praktika egokiak bultzatzearen aldeko ohiturak garatu nahi ditu Osasunerako Hezkuntzak.

Osasunerako Hezkuntzaren inguruko heziketa-giroaren barruan, irakasleriaren, sukaldeko langileen eta ikastetxeetako jangelako zerbitzarien portaera aktiboa ezinbestekoa da, garrantzia handia baitute arlo honetako hezkuntza-eragile modura.

Gida hau irakasleriari, sukaldeko langileei eta ikastetxeetako jangelaren zain-tzaileei bereziki zuzendutakoa da, baina baita inguruan gaixotasun zeliakoa duen pertsonarekin kontaktuan dauden familiei ere.

"E.Z.E.-Asociación Celfaca de Euskadi, Euskadiko Zeliakoen Elkartea"-ren laguntza eskertu nahi du Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saileko Hezkuntza Berriztatzeko Zuzendaritzak, gida hau egin, eta argitalpena erraztu duelako.

Konrado Mugertza Urkidi
Hezkuntza Berriztatzeko Zuzendaria

HITZAURREA

Asko dira gure elkartera informazio eske jotzen duten catering-enpresak, jatetxeak, eskola-jantokiak eta jantoki kolektiboak, eta batez ere, beren erabiltzaileen artean, glutenarekiko jasanezintasuna duten pertsonak, gero eta ugariagoak, bestalde, dituztenak. Horretarako sortu da, alegia, gida hau: horien guztien zalantzak argitzeko.

Izan ere, medikuek gaixotasuna gero eta hobeto ezagutzen dutenez, zeliakoen kopurua areagotu egin da, hau da, diagnostiko gehiago egiten dira. Egun, bizirik jaiotzen diren 100 lagunetik 1ek pairatzen du patologia hau.

Orain, Gaixotasun Zeliakoa gizartean gehiago ezagutaraztea da gure hurrengo erronka, gaitz hau dutenek irten eta mahai baten inguruan erlazionatzeari dioten beldurra gal dezaten, eta azken finean, euren bizi-kalitateak hobera egin dezan. Horretarako, ez dago informazioa baino sentsibilizazio-tresna hoberik.

Gida honen bidez, sukaldeko profesionalei glutenik gabeko menuak erraz eta segurtasunez egiteko jarraibide zehatz eta errazak eskaini nahi dizkiegu. Euren eguneko jardunean gehiegi eragin gabe, gure kolektiboari eskain diezaioketen zerbitzu bat dela ulertzea nahi dugu. Alabaina, ezin izango diote erne egoteari utzi eta arretaz aritu beharko da beti, ez dadin errakuntza eta nahasketarik gerta.

Amaitzeko, eskerrak eman nahi dizkiogu Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailari, gida hau argitaratu eta banatzeagatik.

EZE
EUSKADIKO ZELIAKOEN ELKARTEA

GAIXOTASUN ZELIAKOA EDO ZELIAKO IZATEA

Zeliakia izenaz ere ezagutzen den Gaixotasun Zeliakoa (GZ), glutenarekiko jasanezintasun kronikoa da. Glutena zereal batzuek duten proteina da, hala nola: garia, espelta, garagarra, zekalea eta oloa.

Glutenak, gaixo zeliakoengan, heste meharreko biloak kaltetu egiten ditu, eta ondorioz, elikagai gehienek (proteinak, koipeak, karbohidratoak, gatz mineralak eta bitaminak) xurgatzea murriztu.

Gutxi gorabehera 100 lagunetik batek du GZa eta genetikoki baldintzatuta daudenek izan ohi dute. Edozein adinetan ager daiteke, haurren ez ezik, helduengan ere. Gure ingurunean hesteetako gaixotasun kronikorik ohikoena dugu hau.

SINTOMAK

Ondokoak izaten dira sintomarik usuenak: gosea eta pisua galtzea, beherako kronikoa, anemia, sabeleko distentsioa, hazkundearen atzeratzea, izaera-aldaketak, aholagarriak. Hala ere, sintomak ahulagoak izatea edo sintomarik eza eman daiteke, eta honek gaixotasunaren diagnostikoa oztopatu egiten du.



DIAGNOSTIKOA

Diagnostikoa bi probaren bidez egiten da:

- Lehenengo, odoleko antigorputz espezifikoen analisia (antiendomisia eta antitransglutaminasa). Honek gaixotasuna egiaztatzen ez badu ere, bazter dezake.
- Bigarrenik, hestearen biopsia, diagnostiko fidagarria erakusten duen proba bakarra.

Gaixotasuna egiaztatzen duen hestearen biopsia egin baino lehen, ez zaio inori dietatik glutena kendu behar.

TRATAMENDUA

Bizitza osoan zehar glutenik gabeko dieta zorrotza jarraitzea da GZaren tratamendu bakarra. Dieta behar bezala jarraituz gero, sintomak eta biloetako kalteak desagertu egingo dira. Hemendik aurrera Gaixotasun Zeliakoaz beharrean, Zeliako Izateaz hitz egiten has gaitzke.



GLUTENIK GABEKO DIETA

Zeliakoaren elikaduratik glutena erabat ezabatzea da dieta honen helburua, heste-biloak behar bezala sendatu eta berriro ez gaixotzeko.

Glutenik gabeko dietak funtsezko bi premisa du oinarri:

- GARIZ, ESPELTAZ, GARAGARREZ, ZEKALEZ eta OLOZ egindako produktu guztiak ezabatzea.
- Zereal hauen edozein deribatu ezabatzea: almidoia, irina, semola, ogia, janari-pasta, opilak eta gozogintza-produktuak.

Teorian erraza badirudi ere, praktikan, ordea, askorentzat dieta-mota hauek egin edota lantzea erronka bihurtzen da, glutena nahi gabe hartzea ahalbidetzen duten hainbat egoera daudelako, hots:

- Elikagaien etiketa irakurtzeak ez dio beti zeliakoari informazio ziarra eskaintzen.
- Izatez glutenik ez duten elikagaiak gari-irinez kutsatuta egotea.
- "Glutenik gabeko" etiketa daramaten hainbat produktuetan erabilitako gari-almidoiak eduki ohi duen hondar-glutena.

Aurreko guztiarengatik, garrantzitsua da glutenik gabeko dieta ahalik eta elikagai naturalenetan oinarritzea, hala nola: esnea, haragiak, arrainak, arrautzak, frutak, berdurak, barazkiak, lekaleak, glutenik gabeko zerealak (arropa eta artoa); eta konposizioari eta lantzeko moduari dagokienez, erabateko bermea ematen ez duten industrien manufakturatutako edo maneiatutako produktuak baztertzea.

Gogoratu glutena kantitate txikitan eta jarraian jateak, arazo larriak eta desatseginak eragin diezazkiola zeliakoari.

ELIKAGAIEN SAILKAPENA GLUTEN-EDUKIAREN ARABERA

GLUTENIK EZ DUTEN ELIKAGAIAK

- Esnea eta esnekiak: gazta onduak eta erdionduak, gaztanbera, esne-gaina, jogurt naturalak eta gatzatua.
- Haragi-mota guztiak eta barrukiak (freskoak, izoztuak eta kontserba naturalean), zezina, urdaiazpiko ondua eta egosia (azken hau bakarrik estra kalitatezkoa bada).
- Arrain fresko eta izoztuak arrautza-irinetan pasatu gabe, itsaski freskoak, arrain eta itsaskiak kontserba naturalean edo oliotan.
- Arrautzak.



- Berdurak, barazkiak eta tuberkuluak.
- Aroma eta zaporerik gabeko instanteko patata-pureak.
- Frutak: naturalak eta almibarretan.
- Arroza, artoa eta tapioka, eta hauen deribatuak.
- Lekale-mota guztiak.
- Azukrea eta eztiak.
- Olioak, gurinak eta margarinak, zuntzik gabekoak.
- Kafea alean edo ehoa, aromarik gabeko infusioak eta laranja, limoi eta kolazko freskagariak.
- Ardo eta edari apardun guztiak.
- Fruitu lehor naturalak.
- Gatza, ardo-ozpina, espeziak zotzean edo alean eta natural guztiak.
- Ozpinetakoak (tipulinak, pepinoak...), olibak.

GLUTENA DUTEN ELIKAGAIAK

- Gari-, espelta-, garagar-, zekale- eta olo-ogi eta -irinak.
- Opilak, pastelak, tartak eta gainerako gozogintza-produktu guztiak.
- Galletak, bizkotxoak eta gozokiak.
- Gabonetako produktuak (polboroiak, errege-opilak, turroi olatadunak, ...).
- Gari-pastak (fideoak, makarroiak, tagliatelleak, etab.), gari-semolak.
- Pikupasak.
- Malta-edariak.



- Zereal irakin edo destilatuz egindako edariak: garagardoa, whiskia, garagar-ura eta hainbat likore.
- Alpatutako irinak, edozein forma dutela (almidoiak, fekulak, semolak, proteinak, etab.), osagaitzat duten produktu manufakturatua.
- Arrain eta itsaskien ordezkoak: gulak, nakulak, surimia, karramarro-taketak.
- Zeliakoentzat gari-almidoiz egindako produktu bereziak.

EZ!

GARIZ, ESPELTA, GARAGARREZ, ZEKALEZ eta OLOZ egindako produktu guztiak ezabatu.

Zereal hauen edozein deribatu ezabatu: almidoia, irina, semola, ogia, janari-pasta, opilak eta gozogintza-produktuak.

GLUTENA IZAN DEZAKETEN ELIKAGAIAK

- Hestebeteak: txopea, mortadela, txorizoa, etab.
- Urdaitegiko gaiak: saltxitxak, odolkiak, etab.
- Gazta urtuak, zabaltzekoak, arraspatuak, pizzetarako bereziak.
- Pateak.
- Haragi-kontserbak: albondigak, hanburgesak.
- Arrain-kontserbak: saltsan, tomate frijituaz.
- Karameluak, gominolak eta bestelako gozokiak (erregaliza).



- Kafe-suzedaneok eta makinako bestelako edariak.
- Fruitu lehor txigortu edo frijituak, gatzarekin eta gabe.
- Izozki-mota batzuk.
- Esne-postreak: natillak, hozterik behar ez duten iraupen luzeko postreak eta kremak.
- Txokolate-suzedaneok, txokolatezko estalkiak.
- Saltsak, ongarriak, gozagarriak, janarien koloragarriak, zopetarako edo zaporea bizitzeko pastillak.



Glutena nahi gabe hartzea ahalbidetzen duten hainbat egoera daude, hots

- Elikagaien etiketa irakurtzeak ez dio beti zeliakoari informazio ziu-rra eskaintzen.
- Izatez glutenik ez duten elikagaiak gari-irinez kutsatuta egotea.
- "Glutenik gabeko" etiketa daramaten hainbat produktuetan erabiltako gari-almidoiak eduki ohi duen hondar-glutena.

ARAU ETA AHOLKU PRAKTIKOAK

BEREIZI BETI ZELIAKOAREN JANARIA, DESKUIDURIK EGON EZ DADIN

Zeliakoaren janaria besteenarengandik bereizirik landu eta maneiatu beti. Eremu bananduak ez badituzu, egin lehenengo glutenik gabeko menua eta gero gainerakoak.

Ez itzazu sukaldeko tresna berak erabili glutenik gabeko eta glutendun produktuak egiteko.

Erabil ezazu aparteko tokia glutenik gabeko elikagai bereziak biltegitatzeko.

Ahal den heinean, komenigarria litzateke ohiko kontsumo-produktuak (maionesa, ketchupa, hestebeteak, postreak...) glutenik gabeko marketakoak izatea; honela errakuntzak saihestu egingo dira.

ZIURTA EZAZU ERABILI BEHAR DITUZUN LEHENGAI GUZTIAK GLUTENIK GABEKOAK DIRELA

Bazter itzazu sueltoko produktuak, artisau-eran egindakoak eta etiketarik ez dutenak, ezin delako osagai-zerrenda egiaztatu.

Hala ere, gogora ezazu produktu batek glutena duenentz jakiteko etiketa irakurtzea ez dela beti zeharo fidagarria, eta batez ere, asko landutako produktu bat denean. Horrexegatik, erabil itzazu aldioro produktu naturalak: esnea, haragiak, arrainak, arrautzak, frutak, berdurak, barazkiak, lekaleak, glutenik gabeko zerealak (arroza eta artoa); aukerarik seguruena da.

Adi ibil zaitez inportatutako elikagaiekin. Produktua banatzen den herrialdearen arabera, fabrikatzaileak, marka komertzial berberarekin, osagai ezberdinak erabil ditzake.

Glutenik gabeko produktu bereziak erosi baino lehen, kontsultatu Zeliakoan Elkarteari. Merkatuko marka guztiek ez dute segurtasun bera eskaintzen.

ARDURA HANDIZ IBILI PLATERAK PRESTATZEAN

Erabil ezazu Maizena saltsak eta gisatuak loditu eta arrautzaztatuak egiteko.

Ez itzazu zeliakoentzat bereziki prestatutakoak ez diren arto- eta/edo arroz-irinak erabili, garia izan bai-tezakete.

Ez itzazu zeliakoentzako elikagaiak frijitu, aldez aurretik glutendun elikagaiak frijitutako oliotan.

Janariak plantxan egiten direnean, olioaz igurtzi beharko da plantxa, inoiz ez irinaz.

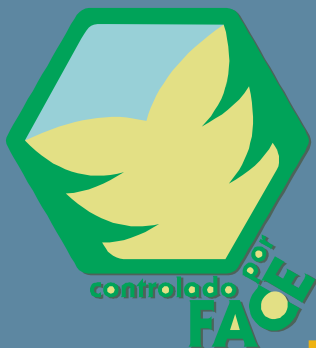


***Produktu batek glutena duen zalantzatan bazaude,
ez ezazu erabili***

GLUTENIK GABEKO PRODUKTU BEREZIAK

Egun, dieta anizkoitzagoa egiten lagunduko diguten glutenik gabeko produktu berezi ugari dago merkatuan. Produktu hauek ezagutu behar diren bi sinboloz identifika daitezke.

Glutenik gabekoen Nazioarteko Ikurrak, EZ du bermatzen erabateko gluten gabezia. Codex Alimentarius-ean ezarritakoa betetzen dela baino ez du esan nahi. Produktu hauek 200 ppm (milioiko parteak) gluten izaten duten eta kopuru hau gehiegizkoa da glutenik gabeko dieta segurua mantentzeko.



"FACEk kontrolatutakoa" segurtasun handiagoa ematen duen Berme Marka da. Etiketa hau daraman produktuak 20 ppm gluten baino gehiago ez daukala adierazten du.

Espainiako Zeliakoen Elkarten Federazioak (FACE), aldizka-aldizka aztertu egiten ditu produktu hauek glutena detektatzeko, eta gainera, enpresan kutsadurak eragotziko duten ekoizpen-linea bananduak daudela eta erabilitako lehengaiak glutenik ez dutela egiaztatzen dute.

Osasun eta Kontsumo Ministerioaren aldeko txostenaz Patente eta Marken Bulegoan erregistratutako Berme Marka da.



GLUTENIK GABEKO ELIKAGAI BEREZ- ZIETAN GARI-ALMIDOIA ERABILTZEA

Arretaz jardun behar da zeliakoentzako gari-almidoiz egindako elikagai bereziekin. Gluten-kopuru detektagarriak (zenbaitetan altuegiak), erregularasunez janez gero arazoak sor ditzaketenak, izan ohi dituztelako.

Gari-almidoia ekoizten duten enpresek adierazten dute, teknologikoki ia ezinezkoa dela 200 ppm (milioiko partek) gluten baino gutxiago duen gari-almidoia bermatzea. Izan ere, Italia, Australia, Kanada eta AEB bezalako herrialdeetan, aspaldi dago legez debekatuta glutenik gabeko produktuetan gari-almidoia erabiltzea.

Aspaldi, eta ia eksklusiboki, produktu bukatuari erakartzen zizkion ezaugarri organoleptikoak zirela-eta, glutenik gabeko produktuak egiteko gari-almidoia erabili zen. Dena den, elikagaien teknologiaren aurrerapenari esker, egun, baditugu besteak beste, arroz- edo arto-irinez egindako hainbat prestakin, eta hauekin, inolako arriskurik jasan gabe, antzeko produktuak nahiz kalitate hobekoak lor daitezke.

Horrengatik guztiarengatik, "glutenik gabekoa" edo "glutenik gabeko dietetarako gai" etiketa eraman arren, zeliakoentzako gari-almidoidun produktu bereziak ez hartzea gomendatzen da.

NOLA EGIN GLUTENIK GABEKO MENU BAT

LEHENENGO PLATERAK



Lekaleak: garbantzu-, dilista- eta babarrun-lapikoak edo -eltzekariak txorizo eta odol-kirik gabe prestatuko dira. Horien ordeztu, zaporea emateko, berdurak, hirugiharra eta urdaiazpiko-hezur eta -haragia erabil daitezke, eta baita salda naturaletarako ere.

Ez gehitu olio errerik irin lodigarriarekin, ezta zaporea indartzeko edo saldatarako kubotxo edo pastillarik ere. Horren ordeztu, erabili salda naturalak.

Etxeko berdura-pureak eta -kremak, prestatu komertzialez egin gabe eta goian aipatutakoei jarraiki. Ez ezazu ogi-pusketa frijiturik erantsi.

Berdurak, baratxuri, tipula edo urdaiazpiko naturaletz sueztituta.

Arroz zuri edo integrala, gisatua edo paelan. Janarien koloragarrien ordeztu azafraizpiak erabili itzazu.

Entsaladak: letxuga, tomatea, tipula, oli-bak, arto freskoa, zainzuriak, orburuak, pepinoa, piper berdea, azenarioa, soja, apioa, eskarola, ... (oro har: entsaladan presta daitekeen edozein berdura.), hegaluzea edo sardinak oliotan, arrautza egosia, ...

Tomate frijitu: aukerarik seguruenak etxeko eran prestatzea da.

BIGARREN PLATERAK

Txahalkia, txerrikoa, ardikia edo oilaskoa, frijitura edo plantxan.

Solomoa: naturala behar du izan, eta EZ ontzutua.

Hanburgesak: egin gabe eros itzazu, hobe da haragia erosi, xehatu eta ontzea.

Arrainak: arrain urdin edo zuri guztiak, plantxan, labean, arto-irinetan pasatuta edo irinik gabeko saltsekin.

Arrautzak: frijituta, egosita edo tortillan.

Plater hauek berdurez, letxugaz edo patata egosiz edo aurretik glutendun janariak presatzeko erabili ez den oliotan frijitutako patatez lagunduta jan daitezke.

Kroketa, hanburgesa eta janari birrineztatuetarako glutenik gabeko ogi birrinduaren ordeztatu patata-malutak edo almendra birrinbirindua erabil daitezke.



POSTREAK

Fruta naturala, almibarrean eta mazedonian.

Jogurt naturalak. Baztertu jogurt frutadunak, txokolatzekoak edo zerealdunak.

Izozkiak: bakar-bakarrik, banillazko edo esne-gainezko barrak eta terrinak.



GOSARIAK ETA MERIENDAK

Esne osoa, gaingabetua edo erdigaingabetua, kafeaz (baztertu makinako horrelako edariak), te beltz, berde edo gorriaz (aromarik gabe) edo Nesquik markako kakao disolbagarriaz. Azukrearekin ere har daiteke.

Glutenik Gabeko ogi, galleta eta opil bereziak. Markei buruzko informazioa izateko jo ezazu Zeliakoen Elkarteetara.

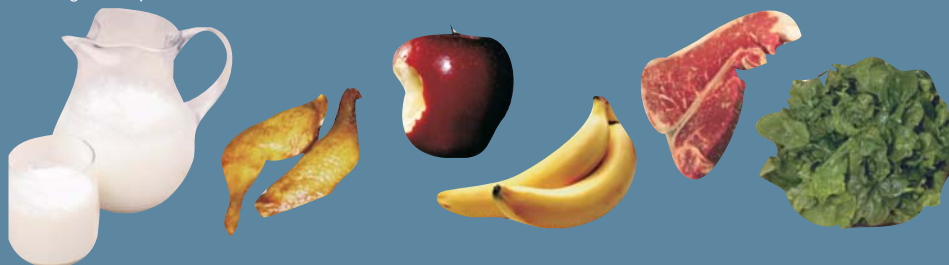
Gurina eta margarina, zuntzik gabekoak.

Eztia.

GLUTENIK GABEKO MENU-EREDUA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
Garbantuak azarekin Arrain-xerra labean Fruta	Berdura-purea Oilaskoa bere zukuan Jogurta	Arroz zuria tomatearekin Legatz arrautzatzatua Fruta	Babarrun zuriak kalabazarekin Solomoa letxugarekin Banillazko izozki-terrina	g/g Pasta tomatearekin Txahal-xerra berduarekin Fruta
Leka-patatak Txahal gisatua txanpiñoekin Fruta	Dilistak Patata-tortilla letxugarekin Jogurta	Patatak saltsa berdean Legatz arrautzatzatua Mazedonia	Espinakak patatekin Oilaskoa entsaladarekin Jogurta	Arroza tomatearekin Solomoa piperrekin Fruta
Porrusalda Haragia plantxan piperrekin Jogurta	Babarrun gorriak berduarekin Legatz arrautzatzatua Fruta	g/g Pasta tomatearekin Oilaskoa entsaladarekin Jogurta	Berdura-menestra Patata-tortilla Banillazko izozki-terrina	Arroza tomatearekin Txahala labean txanpiñoekin Fruta
Babarrun zuriak Oilaskoa entsaladarekin Jogurta	Leka-patatak Solomoa patatekin Banillazko izozki-terrina	Arroza tomatearekin Legatz arrautzatzatua Fruta	Garbantuak azarekin Txerri-txuleta patatekin Jogurta	g/g Pasta tomatearekin Arraina entsaladarekin Fruta
Espinaka-krema Solomoa patatekin Jogurta	Dilistak berduarekin Patata-tortilla entsaladarekin Fruta	g/g Pasta tomatearekin Arraina entsaladarekin Banillazko izozki-terrina	Porrusalda Txahala labean txanpiñoekin Jogurta	Arroza tomatearekin Legatza entsaladarekin Fruta

g/g Pasta = Glutenik gabeko pasta



ZELIAKOA ETA BIZITZA SOZIALA

Gaixotasun Zeliakoa edo Zeliako Izatea ezin da bizimodu normal bat eramateko oztopo izan. Zeliakoak etxetik kanpoko otorduetan aurkitzen dituen arazo praktikoak erraz konpon daitezke, glutenik gabeko dieta egiteko modua behar bezala hedatzen den heinean.

NOLA JOKATU ESKOLAN

Zeliako batek eskolako jantoki-zerbitzua erabiltzen duenean, lehen-lehenik, ikastetxeko arduradunei ahalik eta informazio gehien eman beharko die. Honetan zeliakoen elkarteek lagun diezaiekete.

Garrantzitsua da ikastetxeko zuzendaritzak ikasle hori zeliakoa dela jakin dezala eta zabal-zabal lagun diezaiola, informazio hori tutoreari, irakasleei eta sukalde eta jatetxeko arduradunei jakinaraziz.

Eskolan bertan sukaldea badago, komenigarria da sukaldariak zeliakoarekin edo haur zeliakoaren gurasoekin elkartzea glutenik gabeko menua ados dezaten. Haur zeliakoaren menua eta gainerako haurrena, ahal den neurrian, antzekoa egin daiteke, ahaztu gabe, hori bai, bere hezkuntzaren alderdi bat besteek jaten dituzten hainbat janari era ezberdinean (ogia, janari-pasta, etab.) jan behar dituela jakitean datzala.

Jantokia kanpoko edo catering-enpresa batek kudeatzen badu, ordea, komenigarria da zuzendaritzak enpresako dietistarekin edota kalitate-departamentuarekin harremanetan jartzea, glutenik gabeko menuak prestatzen dituzten jakiteko, eta baiezkotan, menua idatziz eskatu eta zeliakoak edo haur zeliakoaren gurasoek azter dezaten. Zalantzarik egotekotan, zeliakoen elkartera jo dezakete horiek argitzera.

Garrantzizkoa da, halaber, jantokiko begiraleak jakinaren gainean eta gaiarekin sentsibilizatuta egotea. Zeliakoa txikia denean, dieta behar bezala jarraitzen duela (dagokion azpila edo menua ematen diotela) eta ez duela hausten (lagunekin janariak trukutzen dituela) zaindu beharko dute.

Hezkuntzaren ikuspegitik, garrantzi handia dauka haur zeliakoa jantokian besteengandik ez banantzeak. Honek, bere lagunekin bazkaltzeaz gain, zer jan dezakeen eta zer ez eta glutendun elikagaiei ezetz esaten jakin behar du.

NOLA JOKATU LUNCHETAN, HAURREN MERIENDETAN (URTEBETETZEAK, FESTAK...)

Gurasoek bultzatu egin behar dituzte beren seme-alaba zeliakoak lagun eta ikaskideekin urtebetetze-jaietan eta festetan parte hartzera, garrantzitsuena, merienda bera beharrean, adiskideekin parte hartu eta ondo pasatzea dela ulertaraziz.

Festak eta urtebetetze-jaiak ikastetxean bertan ospatzen direnean, funtsezkoa da zeliakoaren irakasleek eta ikaskideek gaixotasun zeliakoaren berri izatea eta zeliakoak zer jar dezakeen jakitea, merienda prestatzerakoan kontuan izan dezaten. Honela, ez du bere burua lekuz kanpo sentituko.

Festa edo urtebetetze-jai partikularra baldin bada, antolatzen dutenekin (gurasoak, haur-parkeetako arduradunak, ...) aldez aurretik hitz egitea komeni da, jakitun egiteko eta menuaren "glutenik gabeko ordezkioak" proposatzeko.

Kasu bietarako, hona hemen hainbat aholku:

- Olibak, hezurdunak eta hezurgabeak.
- Aroma eta zaporarik gabeko patata frijituak, eta ondoko osagaiak baino ez dituztenak: patata, landare-olioa eta gatza.
- Kakahuete eskoldunak eta gatzik gabekoak.
- Fruitu lehor gordinak: intxaurrak, urrak.
- Krispetak, mikrouhinerako krispetak, aroma eta zaporarik gabekoak.
- York urdaiazpikoa (egosia) ESTRA kalitatezkoa eta beti marka ezagunak.
- Arrain-kontserbak naturalean, oliotan (hegaluzea, sardinak...).
- Arrautza egosia.
- Zaporarik gabeko gazta-atalak.
- Jogurt naturalak edozein markatakoak.
- Izozkiak: banilla eta esne-gainezko terrinak eta barrak, barkillorik gabe.
- Fruta naturala eta almibarrean.
- Edariak: zuku naturalak, freskagarriak (coca-cola, pepsi, kas, fanta, trina).
- Glutenik gabeko bizkotxoak egin daiteke, irina erabili beharrean Maizena eta Heno fruta-gatza harrotzaile gisa erabiliz.
- Glutenik gabeko ogi, galleta eta opil bereziak. Zeliakoak festara bere produktu bereziak eraman ditzake.
- Ozpinetakoak.

NOLA JOKATU TXANGOETAN, KANPAMENTUETAN...

Zeliakoa eskolarekin txangora doanean, garrantzitsua da menua (normalean ogitarteko eta sandwichez osaturikoa) egingo dutenek zeliakoaren gurasoekin harremanetan jartzea, ondoko argibideen berri eman diezaieten:

Baimendutako glutenik gabeko produktuen markak: ogia (barra, moldekoa), galletak, zizka-mizkak...

Glutenik gabeko txokolate, fruitu lehor eta hestebeteen markak.

Garrantzikoa da eskolak txango bat antolatzen duen BAKOITZEAN gurasoekin informazio hau eguneratzea, baimendutako markei buruzko informazioa aldatuta egon daitekeelako.



Gainera, ondorengoekin ere presta daiteke menua:

- Patata-tortilla
- Tortilla frantsesa, zainzuri, hegaluze edo txanpiñoiekin
- Gazta onduak, bola-gazta, Edam, Gouda...
- Fruta freskoa
- Freskagarriak: coca-cola, pepsi, kas, fanta

Egonaldia kanpamentu, baserri-eskola edo horrelakoren batean egin behar badute, lehenik eta behin, ikastetxeko arduradunekin eta sukaldeko arduradunarekin kontaktatu beharko da, informazioa behar bezala jakinarazteko. Horretarako, "Nola jokatu eskolan" atalean adierazitako arauei jarrai dakieke.



NOLA JOKATU OTORDUA ETXETIK KANPO EGITEN DENEAN

Jatetxean

Ospakizun bat baduzu (ezkontza, jaunartzea, bataioa...), hitz egin ezazu jatetxeko arduradunarekin aldez aurretik eta eman iezaiozu gaixotasun zeliakoaren berri, zein produktu jan daitezkeen eta zeintzuk ez eta behar bezala prestatzeko jarraibideak jakinaraziz. Gida hau oso erabilgarri gerta dakizuke.

Jatetxe batera bazoaz bazkaldu edo afaltzera, azal iezaiozu mañtre edo zerbitzariari gariarekiko jasanezintasuna pairatzen duzula eta sukaldariekin hitz egin janaria nola prestatu den jakiteko. Zalantzarik baduzu, ez ezazu arriskatu. Bazter itzazu oso landutako platerak eta entsaladak eta haragiak eta arrainak plantxan eskatu.



Bidaietan

Bisitatuko duzun tokiko Zeliakoen Elkartera jo ezazu. Hor, glutenik gabeko produktu berezien eta hauen salmenta-puntuen berri emango dizute.

Ostatua hotel batean hartu behar baduzu, hitz egin ezazu lehenago zuzendaritzarekin, sukaldeburuarekin edo chefarekin, gaixotasun zeliakoa eta glutenik gabeko dieta azaldu eta janariak plantxan egiteko eta zuk zeuk ekarritako janari-pasta prestatzeko arazorik dagoen galdetu. Gogoratu buffeteetan, jan ditzakezun glutenik gabeko elikagai anitz (fruta, jogurtak, entsaladak, gaztak, urdaiazpiko ondua, patata egosiak...) eskaintzen dituztela.

Hegazkinean bidaiatzerakoan, glutenik gabeko menuak eskaintzen dituzten aireko konpainieiz informatu eta eskatu zerbitzua txartela erosi baino lehen. Aireportuan mailetak fakturatzean ere gogoraz iezaiezu.

GLUTENIK GABEKO MENUAK EGITEAN KONTUAN IZAN BEHARREKO PRAKTIKA EGOKIAK

Glutenik gabeko menuak prestatzen dituzten catering-enpresek, talde edo eskoletako sukaldekotaek duten erantzukizuna jakin behar dute, gaixotasun zeliakoa dutenen osasuna arriskuan dagoelako. Gogoan izan behar dute, beti, gluten-kopuru minimoak jarraian jateak, gaixoak sintomarik ez badu ere, biloen atrofiari eutsi ahal diola eta hesteetako mukosa behar bezala sendatzea eragotz dezakeela.

Glutenik gabeko menuen egokitasuna bermatzeko modurik ziurrena, barne-kontrolako sistema bat antolatzea da, lantze-, maneiatze-, biltegitratze- eta banatze-prozesuan zehar suerta litezkeen kontaminazio-arriskuak zorrozki kontrolatuak izan daitezen.

Kontrol-sistema hori eraginkorra izan dadin, ezin da, oinarrizko alderdi den heinean, langileen prestakuntza ahaztu, glutenik gabeko menuak prestatzeko jarraibideez jabetu direla eta edozein errakuntzak edo praktika desegokik kolektibo honengan eragin ditzakeen arazoak ezagutzen dituztela egiaztatuz. Hitz batez, langile guztien (gerentea, dietista, sukaldeburua, sukaldeko laguntzaileak, jantokiko begira-leak...) inplikazio- eta ezagutza-maila, epe luzera, zerbitzu hau behar bezala kudeatzeko erabakigarria izango da.



KONTUAN IZAN BEHARREKO FUNTSEZKO PUNTUAK

Lehengaien harrera

Glutenik gabeko produktuen (GGP) hornitzaileak ez ezik, glutenik gabeko menuak prestatzeko erabiliko diren lehengai GUZTIAK homologatu beharko dira.

Ohartarazi nahi dugu produktu baten etiketa edo konposizioa irakurtzea ez dela nahikoa produktu bat glutenik gabekoa dela jakiteko. Horrexegatik, gluten gabeziaren ziurtagiriak idatziz eskatu beharko zaizkie hornitzaileei eta urtean behin eguneratu egin beharko dira. Hornitzaileei jakinaraziko zaie GGPTzat hartzen dela, 20 ppm baino gluten gutxiago duena.

Gogoan izan behar da, berez glutenik gabekoak diren osagaiak (arroza, artoa, soja, patata), irindu, ontziratu, biltegiratu eta garraiatzean behar adina arretaz aritu ezean, beren deribatuak (irinak, almidoiak, fekulak) kontaminatu egin daitezkeela. Beraz, hornitzaileak, oraingoan ere idatziz, ekartzen dituen lehengaien kontaminazio gurutzaturik eza ziurtatu beharko du.



Gogorarazi nahi dugu, halaber, "glutenik gabeko" etiketa daramaten merkatuko produktu berezi guztiak ez direla benetan glutenik gabekoak.

Menuak prestatzeko jarraibideak eta erabiliko diren lehengaiak dietistek ezarri eta hautatzen dituztenez, glutenik gabeko lehengaiak behar bezala aukeratzeko zer-nolako ezagutzak dituzten jakitea funtsezkoa da.

Lehengaiak biltegitratzea

Catering-enpresak edota eskola-jantokiak, aldi berean, glutenik gabeko menuak (GGM) eta glutendunak (GDM) ematen baditu:

GDMak eta GGMak egiteko erabiltzen diren lehengaiak elkarrengandik bananduta biltegitratu beharko dira. Gutxienez metro 1eko tartearekin edo trenkada batez bereizita edo fisikoki banandutako apaletan gorde beharko dira.

Gainera, errakuntzak eragozteko, glutenik gabeko lehengaiak behar den moduan identifikatuta eta, kontaminazio gurutzatuak saihesteko, ondo isolatuta daudela egiaztatuta beharko da.

Giro-, hozte- zein izozte-tenperaturan biltegitratutako lehengaiekin izan beharko da arreta hau.



INSTALAZIOEN BALDINTZAK

Catering-enpresak eta sukalde zentralak:

Gehien bat GDMak prestatzen dituztenez, kontaminazio gurutzatuak saihesteko, ezinbesteko baldintza da bereizitako ekoizpen-lineak erabiltzea eta makina, ekipo eta tresna berberak linea bietan ez erabiltzea.

GGMaz arduratzen den ekipoa, orobat, beti berdina izango da eta gaiari buruzkoak ezagutu beharko ditu.

Eskola-sukaldeak:

Banaketa fisikoa egon beharko da GGMak eta GDMak prestatzen diren eremuen artean. GGMez arduratzen den pertsonak ez ditu aldi berean GDMak prestatuko.

GGMak prestatzeko erabiltzen diren ekipo eta tresna guztiek ezin hobeto identifikatuta egon beharko dute, eta ezin izango dira GDMak prestatzeko erabili.

MANEUIA

Kontuz jardun behar da, langileen esku eta jantzien bidez kontaminaziorik gerta ez dadin. Horretarako, GDMak prestatzen dituzten langileek ez dituzte GGMak prestatuko.

Ez dira GGMak eta GDMak era batera prestatu behar.

Eskola-sukaldeak sukalde zentral batek bidalitako elikagaiak/janariak prestatzeari amaiera ematen diotenean, eskola-sukaldeko langileak GGP horiek maneiatzeko eta GGMak behar bezala lantzeko gaituta eta prestatuta daudela egiaztatuta beharko da.

FRIJIGAILUAK

Aurretik glutendun elikagaiak frijitzeko erabilitako oliotan ezin da zeliakoentzako janaririk frijitu. GGPetarako baino erabiliko ez diren frijigailuak eduki beharko dira, eta ezinezkoa izatekotan, zartagin edo burruntzali ezberdinak erabiliko dira.

Kontuz ibili beharko da, halaber, plantxekin (normalean irineztatuak) eta GGPetarako ez da plantxa bera erabiliko. Hobe da, bestelako zartaginak erabiltzea.

LABERATZEA

Gomendagarria da GGPak eta GDPak aldi berean ez laberatzea. Behar-beharrezko baldin bada, GGPak eta GDPak erretilu ezberdinetan eta behar bezala identifikatuta koetan laberatu dira.

Erretiluak maila ezberdinetan dituzten konbekzio-labeetan, honela jarriko dira elikagaiak:

- GGPak goiko aldean.
- GDPak beheko aldean.

Plaka-labeetan, aldiz, maila bat baino gehiago dituztenetan, erretiluak aurrekoetan aipatu bezala jarriko dira erretiluak, eta modulu bakarra dutenetan, erretiluaren tamainako tartea utzi beharko da produktu-mota bien artea.

JANARI-BEROGAILUAK

GGM eta GDMetarako berogailu berak erabiliz gero, etiketa ezabagaitzez behar bezala identifikatutako erretiluetan edo zigiluz itxitako bandejatxoetan jarriko dira GGMak.

PRODUKTU BUKATUA BILTEGIRATZEA

GGMak prestatu ondoren, termoetan edota zigiluz itxitako bandejetan behar bezala identifikatuta eta GDMengandik berezita gordeko dira.



CATERING-ENPRESAK ETA SUKALDE ZENTRALAK

Catering-enpresek eskoletara bidaltzen dituzten GGMek, behar den moduan identifikatuta (termo eta zigiluz itxitako bandejatxoak, etiketa ezabagaitzez; sarri etiketak ur edo beroagatik askatu egiten dira) edo GDMengandik fisikoki bereizita egon beharko dute.

Gainera, produktua eta honen hartzailea identifikatzeko behar diren zehaztasunak jasoko dituen albarana ere erantsiko zaie. Eskolan, orobat, GGM hauek hartzeaz arduratuko diren hainbat langile egongo dira, eta horiek, edozein errakuntzak zeliakoari eragin diezazkikeen ondorioen berri izan beharko dute.

ESKOLA-SUKALDEAK ETA -JANTOKIAK

GGMak prestatzeaz arduratzen denak edo direnek, okerrak saihesteko, ongi ezagutu beharko dituzte horiek, eta jantokiko begiraleekin koordinaturik aritu beharko dira, menua dagokionari heltzen zaiola ziurtatzeko.



BIBLIOGRAFÍA

- Federación de Asociaciones de celíacos de España-F.A.C.E.
La Enfermedad Celíaca-Manual del celíaco. Madrid, 2001
- Federación de Asociaciones de celíacos de España-F.A.C.E.
Lista de Alimentos sin gluten. Edición 2003

HELBIDE INTERESGARRIAK



E.Z.E.
Asociación Celíaca de Euskadi
Euskadiko Zeliakoen Elkarte
Somera kalea, 3-3.a, 2. dptua.
48005 - Bilbao
Tel/Fax: 944 169 480



F.A.C.E.
Espainiako Zeliakoen Elkarteen Federazioa
www.celiacos.org