

Opas keittiöalan ammattilaisille

Pastat sekaisin?

G = keliakikolle turvallista ruokaa

Keliaakikkoasiakas tuo mukanaan suuren ruokailijajoukon

Suomessa on yli 28 000 diagnosoitua keliakikkoa. Tutkimusten mukaan jopa 2 % väestöstä sairastaa keliakiaa, joten kyseessä on tulevaisuudessa yli 100 000 keliakikkoasiakkaan potentiaalinen ryhmä.

Tilastokeskuksen kulutustutkimuksen (2006) mukaan kotitalouksien keskimääräiset ravitsemismenot eli ravintola- ja kahvilapalvelut sekä työpaikka- ja opiskelija-ateriat olivat vuodessa 1 100 euroa/kotitalous.

Kun keliakikko ruokailee ravintolassa tai pistäytyy kahvilaan perheen, ystävien tai työtovereiden kanssa, seurue valitsee sellaisen paikan, jossa erityisruokavalioksi asiakaskin saa hyvää palvelua.

Viidakkorumpu toimii erityisen hyvin erityisruokavalioksi asiakkaiden parissa. Tieto hyvistä ja keliakolle turvallisista gluteenittomista tuotteista kiirii kauas. Keliakikot ovat myös uskollisia asiakkaita, kun hyvä paikka löytyy.

Panostus keliakikkoasiakkaisiin kannattaa!



Mikä keliakia on?

Keliakia on sairaus, jossa vehnän, rukiin ja ohran sisältämä gluteeni on terveydelle vahingollista.

Miten keliakiaa hoidetaan?

Keliakian ainoa hoito on tarkka ja elinikäinen gluteenin ruokavaliio. Keliakiaan ei ole muuta hoitoa. Pienikin gluteenimäärä ruoassa vahingoittaa keliakikon terveyttä. Keliakikkoasiakas kyselee tarkasti ruoka-annoksen koostumuksesta terveytensä vuoksi, ei nirsouttaan.

Mitä keliakikkoasiakas voi syödä?

Gluteenittomien annosten valmistaminen on helppoa, kun kiinnittää huomiota muutamiin perusasioihin. Gluteenittomia elintarvikkeita on paljon tarjolla ja siten gluteenittomien ruoka-annosten määrä on rajaton!

Gluteenittomia raaka-aineita ovat kasvikset, hedelmät, marjat, peruna, lihat, kalat, muna, lähes kaikki maitotuotteet ja kypsytetyt juustot.

Viljavalmisteiden suhteen täytyy olla erityisen tarkkana, koska vehnä, ruis, ohra ja tavallinen kaura eivät sovi keliakikoille. Niiden sijasta käytetään gluteenittomia viljoja (maissi, hirssi, riisi, tattari), gluteenitonta kauraa* sekä vehnätrikkelystä sisältäviä erityisruokavaliot tuotteita.



Keliaakikoille soveltuvien tuotteiden koostumus ja merkintätapa muuttuu

Helmikuussa 2009 julkaistu EU-asetus (N:o 41/2009) tuo muutoksia keliakikoille soveltuvien tuotteiden koostumukseen ja merkintöihin. Parhaillaan on menossa siirtymäaika ja uutta lainsäädäntöä tulee soveltaa viimeistään 1.1.2012 alkaen. Uuden asetuksen mukaan tutut "luontaisesti gluteeniton" ja "gluteeniton" termit

nykyisillä sisällöillään poistuvat ja tilalle tulevat "gluteeniton" ja "erittäin vähä-gluteeninen" termit. Lisätietoja asetuksen sisällöstä ja tulkinnasta saa Elintarviketurvallisuusviraston verkkosivuilta www.evira.fi tai Keliakialiiton verkkosivuilta www.keliakialiitto.fi.

EU-asetuksen mukaan keliakikoille soveltuvat tuotteet jaetaan kahteen ryhmään:

Gluteenittomat tuotteet*

Gluteenittomia ovat

- gluteenitonta viljaa (maissi, riisi, hirssi, tattari) sisältävät viljavalmisteet, joiden vanha nimitys on luontaisesti gluteeniton
- gluteenitonta kauraa tai vehnätärkkelystä edellisten lisäksi tai pelkästään sisältävät tuotteet
- tavanomaisia gluteenittomia ainesosia, kuten perunaa, sisältävät tuotteet.

*gluteenia enintään 20 mg/kg

Erittäin vähägluteeniset tuotteet**

Erittäin vähägluteenisia ovat

- vehnätärkkelystä ja gluteenittomia ainesosia sisältävät keliakikoille soveltuvat tuotteet, jotka eivät alita gluteenittoman tuotteen raja-arvoa (enintään 20 mg/kg)
- vehnätärkkelys, jos se ei alita gluteenittoman tuotteen raja-arvoa (enintään 20 mg/kg)
- gluteeniton kaura.

**gluteenia enintään 100 mg/kg

Miten keliakikolle soveltuva annos kannattaa valmistaa?

Kun valmistat tuotteet uuden asetuksen mukaisesti **gluteenittomina**, ne soveltuvat kaikille keliakikoille. EU-asetuksen uudet raja-arvot takaavat entistä turvallisempia tuotteita. Esimerkiksi gluteenittomissa tuotteissa enimmäisraja-arvot ovat kymmenen kertaa alhaisempia kuin aiemmin (200 mg → 20 mg/kg). Gluteenitto-

missa tuotteissa mahdollisesti käytettävä gluteeniton kaura ja vehnätärkkelys ovat turvallisia raaka-aineita, vaikka kaikki keliakikot eivät olisikaan niitä aiemmin tottuneet käyttämään. Muutokset vievät oman aikansa. Osaava ammattilainen tietää kertoa asiakkaalle, mitä raaka-aineita annoksessa on käytetty!



Yllätä positiivisesti!

- Laita selkeästi näkyviin, mitä gluteenittomia vaihtoehtoja on saatavilla. Voit kertoa valikoimasta esimerkiksi pienellä kyltillä.
- Tuo tuore gluteeniton leipä tarjolle pyytämättä.
- Tarjoa leipä sopivasti lämmitettynä ja sen kanssa erillinen levite.
- Käytä gluteenitonta pastaa.
- Tarjoa jälkiruoaksi vaihteeksi myös gluteenittomia leivonnaisia.
- Tarjoa erilaista kuin muut ravintolat. Tuunaa tuotteesi!

Keittiön kymmenen keskeistä G-pistettä

Tässä lista asioista, joiden pitää olla kunnossa, jotta keliakikkoasiakas voi nauttia palveluista turvallisesti:

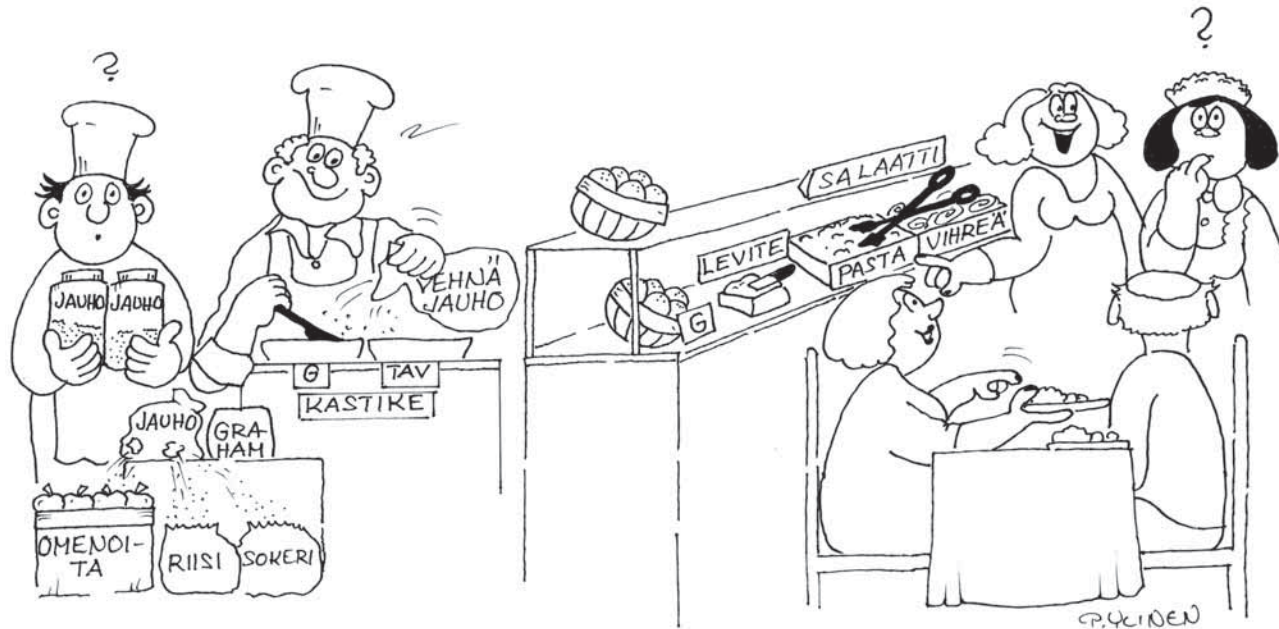
- ☞ Ruokalistassa sekä noutopöydän ruoissa on G-merkinnät.
- ☞ Kaikki gluteenittomissa annoksissa käytetyt raaka-aineet ovat gluteenittomia. Sokeri tai muut tavanomaiset raaka-aineet eivät ole päässeet kontaminoitumaan.
- ☞ Ruoka valmistetaan puhtaissa astioissa, puhtailla välineillä ja puhtailla pinnoilla.

- ☞ Ruokat valmistetaan gluteenittomasti. Ruoanvalmistuksen jokaisessa vaiheessa pidetään huolta siitä, ettei ruoka joudu kosketuksiin gluteenipitoisten tuotteiden tai jauhojen kanssa.
- ☞ Ruoanvalmistuksessa noudatetaan vakioituja ohjeita. Ruoanvalmistuksessa ei voi sooloilla!

- ☞ Kun ruoka asetetaan tarjolle, se merkitään asianmukaisesti. Annoksen pitää säilyä gluteenittomana asiakkaalle saakka.
- ☞ Gluteeniton leipä tarjotaan eri astialta kuin muu leipä. Levite varataan keliakikolle erikseen. Asiakkaalle kerrotaan, että leipä on gluteenitonta.

- ☞ Noutopöydän ruokalajien sijoittelulla on väliä. Esimerkiksi gluteeniton leipä laitetaan tarjolle ylätasolle tai tavanomaisten leipien taakse.
- ☞ Jokaisen keittiö- ja salihenkilökuntaan kuuluvan tulee tietää, mitä ruoka pitää sisällään.
- ☞ Asiakasta arvostava asenne on ammattitaitoa!

Etsi oheisesta kuvasta
10 virhettä



G-merkintä ilmaisee soveltuvuuden keliaakikoille

Mahdollisimman moni ruoka-annos kannattaa suunnitella valmiiksi gluteenittomaksi tai sellaiseksi, että sen voi helposti muuttaa gluteenittomaksi.

Salaatti: Käytä salaateissa vain gluteenittomia ainesosia. Tällöin salaatit eivät sisällä couscousia, tavanomaista makaronia tai muita vehnää, ruista tai ohraa sisältäviä raaka-aineita. Myös salaatin-kastikkeen pitää olla gluteeniton.

Pasta: Tarjoa gluteenitonta pastaa, joka on kypsennetty erillään tavanomaisesta pastasta. Myös pastakastikkeen raaka-aineiden pitää olla gluteenittomia.

Peruna ja perunavalmisteet: Valitse gluteeniton valmiste ja kypsennä se ilman kosketusta gluteenipitoisiin raaka-aineisiin. Esimerkiksi ranskalaisia ei saa paistaa samassa rasvassa, jossa paistetaan myös vehnää sisältäviä paneroituja tuotteita.

Parila: Keliakikoille tarjottavaa lihaa tai kalaa ei voi paistaa samalla parilalla, jossa on kypsennetty leivitettyjä tavanomaisia tuotteita, ellei parilaa pestä välillä.

Kastike: Suurusta kaikki kastikkeet aina gluteenittomasti esimerkiksi maissitärkelyksellä. Tällöin ei tarvitse miettiä, soveltuuko kastike keliakikoille.

Puuro: Hyödynnä annospusseissa olevia gluteenittoman kauran pikapuuroja.

Leipä: Tarjoa gluteenittomista jauhoseksista leivottua leipää tai valmista gluteenitonta leipää. Gluteeniton leipä tulee tarjota eri astialta kuin tavanomainen leipä. Leivän kanssa tarjotaan erillinen levite.

Jälkiruoat: Hyödynnä valmiita gluteenittomia jälkiruokia, kuten gluteenittomia kakkuja. Ne maistuvat myös ei-keliakikoille!



Oikeat vastaukset

Panostus keliaakikkoasiakkaisiin kannattaa!



Keliakialiitto ry

Hammareninkatu 7 | 33100 Tampere

puh. (03) 2541 300 | fax (03) 2541 350

info@keliakialiitto.fi | www.keliakialiitto.fi