

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Juhis toitumisinõustajale ja -terapeutidele

TOIDU SAASTUMINE GLUTEENIGA TOIDU VALMISTAMISE VÕI SERVEERIMISE AJAL

Maire Vesingi, toitumisterapeut, Olustvere teenindus- ja maamajanduskooli õpetaja, 2020

Gluteenivabade toodete gluteenisaldus ei tohi ületada seadusega lubatud piire (20 mg kilogrammi kohta) ja gluteenivabal dieel olevad isikud peavad olema täiesti veendunud söödava toidu ohutuses.

Lisaks „peidetud gluteenile“ toiduainetes tuleb meeles pidada, et gluteeni sisaldav jahu on lenduv ka õhu kaudu. Seetõttu ei piisa garanteeritult gluteenivaba toidu valmistamiseks gluteenivabade toiduainete kasutamisest. Väga oluline on ka toidu ohutu valmistamine ning serveerimine.

Toidu saastumine gluteeniga võib olla põhjustatud seadmete, töövahendite või toidu valmistaja käte ja riiete kaudu. Vähem tähtis ei ole ka nõude pesemine ning toidu serveerimine. Kuna jahu (gluteen) on õhuga lenduv, ei saa samaaegselt valmistada gluteenita ja gluteeniga toitu. Eriti lendlevate toiduainete kasutamise korral nagu jahutooted, on lahenduseks erinevate ruumide kasutamine. Samuti tuleb hoolikalt läbi mõelda ohutu taigna vormimine, küpsetusvormide vooderdamine ning erinevad paneerimisvõimalused.

Nii toidu valmistamise kui teenindamise ajal tuleb tagada töövahendite ja seadmete täielik puhtus.

1. TOIDU SAASTUMINE GLUTEENIGA SEADMETE KAUDU

Kasuta seadmeid ainult gluteenivabade toodete valmistamisel!

- 1) vahvlimasin;
- 2) röster;
- 3) kohviveski;
- 4) mikser;
- 5) köögikombain või taignakonksud taigna segamiseks;
- 6) blender;
- 7) hakklihamasin;
- 8) elektriline viilutaja (nt singi viilutamiseks)
- 9) leivaküpsetamismasin

Kasuta leivaküpsetamismasinat jt masinaid ainult gluteenivabade toodete küpsetamiseks!



2. TOIDU SAASTUMINE GLUTEENIGA TÖÖVAHENDITE KAUDU

Kasuta ainult gluteenivabade toitude valmistamisel!

- 1) kulp, millega on tõstetud ainult gluteenivaba suppi;
- 2) pann ja pannilabidas (gluteenivabade pannkookide küpsetamiseks ning pähklite ja mandlilaastude röstimiseks);
- 3) puulusikad taigna ja täidiste segamiseks;
- 4) puidust lõikelaud;
- 5) küpsise-, piparkoogi- ja keeksivormid;
- 6) küpsetusvormid – portsjonvormid, roostevabast terasest rõngasvormid ning vormid korvikeste valmistamiseks;
- 7) ahjuplaadid plaadikookide ja rullbiskviidi plaadibiskviidi valmistamiseks;
- 8) taigharullid, taigharullimisalus;
- 9) pintslid, visplid, kastrulid, potid;
- 10) sõelad jahude sõelumiseks;
- 11) pritsikotid;
- 12) riivid - sidruni või apelsini koore ning saia riivimiseks;
- 13) spaatlid – glasuuride määrimiseks;
- 14) kuivainete säilitusnõud ja jahukühvlid;
- 15) köögirätik pärmitaigna katmiseks kerkimise ajal (kasuta toidukilet);
- 16) noad koogi või tordi lahtilõikamiseks;
- 17) taigna lahtirullimisel kasutatav jahu laual ja taigharulli peal;
- 18) nõudepesu nuustikud ja laua pühkimislapid;
- 19) toidu valmistaja kindad ja põll.

3. TOIDU SAASTUMINE GLUTEENIGA SERVEERIMISE AJAL

Kasuta eraldi gluteeni sisaldavate ja gluteenivabade toitude serveerimisvahendeid!

- 1) või/margariinitops ja määrimisnuga;
- 2) riidest salvrätik leiva/ saia/ kuklite serveerimisel või korvis;
- 3) saiade/ leibade/ kuklite serveerimisalused või leivakorvid;
- 4) leiva/ saia lõikamiseks kasutatav lõikelaud ja nuga;
- 5) leibade/ saiade säilitamine koos gluteenisaldavate toodetega;
- 6) sidruni lahtilõikamine lauavee jaoks samal lõikelaual, millel lõigati leiba/ saia;
- 7) samade tõstmis- või segamisvahendite kasutamine;
- 8) noad koogi või tordi lahtilõikamiseks;
- 9) poleerimisrätikud.

MÕNED SOOVITUSED OHUTUMAKS TOIDU VALMISTAMISEKS

- 1) toit tuleks teha eraldi nõudes, vältimaks kokkupuudet gluteenisaldavate toiduainetega. Kui see pole võimalik, siis valmista gluteenivaba menüü alati enne gluteenisaldavat toitu;
- 2) kasuta garanteeritult gluteenivaba toorainet, väldi „peidetud gluteeni“;
- 3) valmista supipõhi koos, enne klimpide/ makaronide lisamist tõsta osa suppi eraldi;
- 4) gluteenivabade leibade/ saiade valmistamiseks kasuta eraldi leivaküpsetamismasinat või eraldi leivavormi ahjus küpsetamiseks;

- 5) gluteenivaba leib/ sai säilita eraldi, samuti peaks olema eraldi lõikelaud ning röster;
- 6) pese ning puhasta hoolikalt töövahendid ja seadmed;
- 7) kasuta eraldi tööpindu gluteenivabade taignate lahtirullimiseks;
- 8) nõud pese nõudepesumasinas, nii väldid gluteeni levikut nõudepesuvahenditega;
- 9) käsi tuleb pesta ja ühekordseid kindaid vahetada piisavalt tihti.