



# Gluténmentes ételkészítés?

## Jó helyen jár!

Útmutató és tippek  
a gluténmentes ételkészítéshez

[www.ufs.com](http://www.ufs.com)

 **Unilever  
Food  
Solutions**







# Ételkészítés korlátok nélkül

---

Ezt a vendéglátóipari szakembereknek szóló allergénekkal és étrendekkel kapcsolatos útmutatót az Unilever Food Solutions készítette azzal a céllal, hogy tájékoztassa Önt az allergénekkal és étrendekkel kapcsolatos előírásokról és segítsen Önnek abban, hogy megfeleljen a jogszabályi előírásoknak. A kiadvány segítségével bővítheti a témával kapcsolatos ismereteit.

Napjainkban egyre inkább növekvő tendenciát mutat a gluténérzékenyek és -intoleránsok száma, így egyre nagyobb a kereslet a gluténmentes ételek iránt is. A gluténmentes alapanyagok integrálása a konyhába fáradságos és bonyolult feladatnak tűnhet, melyet csak szakképzett munkaerő képes elvégezni, speciális eszközökkel. Valójában ezek néhány egyszerű lépés betartásával megoldhatók.

Jelen kiadványban minden fontos információt, adatot és tanácsot rendelkezésére bocsátunk, hogy szembe nézhessen az új kulináris kihívással: a gluténnal.

**Az Unilever Food Solutions csapata**



# Találja meg a vendégek igényeihez vezető utat

---

Ha ismeri vendégei igényeit, teljes biztonsággal és magabiztossággal tudja kiszolgálni őket. Az alábbiakban áttekintjük azokat a kulcsfontosságú pontokat, melyek elengedhetetlenek a gluténérzékeny vendégek elvárásainak megértéséhez.

## Mi a glutén?

---

A glutén egy olyan fehérje, amely számos gabonaféle magjában megtalálható: búza (minden formája, beleértve a következőket is: durumbúza, búzadara, tönkölybúza, kamut búza, einkorn búza és faro), árpa, rozs, zab, maláta, kuszkusz és ezek hibridizált változatai.

## Milyen hatással van vendégei egészségére?

---

Azokból a fogyasztókból, akik nem képesek a gluténtartalmú ételek megemésztésére, a gluténallergiát (cöliákia) vagy intoleranciát (lisztérzékenység) válthat ki.

A lisztérzékenységet az okozza, hogy a szervezet nem képes lebontani a glutént, amely a búzában és más gabonafélékben található fehérje.

A cöliákia a lisztérzékenység okozta emésztési zavar. A cöliákias betegeknek teljesen el kell hagyniuk a glutént az étrendjükben.

## Hányan vannak a gluténérzékenyek?

---

A lakosság körülbelül 1%-a gluténérzékeny. Ha számításba vesszük, hogy a gluténnal kapcsolatos megbetegedések majdnem 80%-a nem diagnosztizált, ez az arány magasabb is lehet.

## Hogyan kezelje a gluténérzékeny vendégeket vendéglátó helyén?

---

Mint a konyha minden területén, a körültekintés és a szakértelem adja a megoldást a felmerülő problémákra. Ez vonatkozik a gluténra is.

A következő fejezetekben tippeket és tanácsokat mutatunk be arra vonatkozóan, hogy miként teljesítheti gluténérzékeny vendégei igényeit.

# Az allergénekre vonatkozó jogszabályok

---

A 2014. december 13-ával hatályba lépett, a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról szóló 1169/2011/EU rendelet módosította az allergének feltüntetési módját az előre csomagolt élelmiszerek címkéin.



A rendelet továbbá előírja, hogy minden esetben meg kell válaszolni a fogyasztó kérdéseit az Ön által felszolgált ételekben levő allergénekre vonatkozóan.

Az ételallergiában vagy -intoleranciában szenvedő embereknek kerülniük kell azokat az ételeket, amelyek rosszullétet okoznak számukra.

A következő részben felsoroljuk a 14 leggyakoribb táplálékallergént és a gyakori táplálékintoleranciákat.

Fontos, hogy alaposan kiképezze munkatársait, hogy segítséget nyújthassanak a fogyasztó esetleges megbetegedéséhez vezető keresztszennyeződések elkerülésében.



# A 14 leggyakoribb allergén

A 1169/2011/EU rendelet az alábbi 14 allergiát és intoleranciát okozó anyagot nevesíti, esetükben a fogyasztó tájékoztatása kötelező:



Glutént tartalmazó gabonafélék



Földimogyoró és a belőle készült termékek



Rákfélék és a belőlük készült termékek



Diófélék<sup>1</sup> és a belőle készült termékek



Puhatestűek és a belőlük készült termékek



Szójabab és a belőle készült termékek



Hal és a belőle készült termékek



Szezámag és a belőle készült termékek



Tojás és a belőle készült termékek



Zeller és a belőle készült termékek



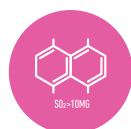
Csillagfűrt és a belőle készült termékek



Tej és az abból készült termékek



Mustár és a belőle készült termékek



Kén-dioxid és az SO<sub>2</sub>-ben kifejezett szulfitok<sup>2</sup>

**1** mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadám vagy queenlandi dió stb.

**2** 10 mg/kg, illetve 10 mg/l összkoncentrációt meghaladó mennyiségben





## 1. Glutént tartalmazó gabonafélék/Lisztérzékenység/Cöliákia



Minden olyan élelmiszer vagy étel, amely az alábbiakból készült vagy azt tartalmazza: búza (minden formája, beleértve a következőket is: durumbúza, búzadara, tönkölybúza, kamut búza, einkorn búza és faro), árpa, rozs, zab, maláta, kuskusz.

Búzát tartalmazó (vagy feltételezhetően tartalmazó) élelmiszerek, készítmények: kenyér, pékáru, sütő keverékek, száraztészták, kenyérmorzsa, sós rágcsálnivalók, sör, malátakávé, müzlikeverékek, glutén alapú adalékanyagok, krémekek, fűszerek és fűszerkeverékek, szószok, csokoládészeletek, kakaótartalmú italok, szurimi, hidrolizált búzafehérje.



## 2. Rákfélék és a belőlük készült termékek



A rákfélékkel szembeni allergia viszonylag gyakori. A földimogyoró és a diófélék mellett a rákfélék az anafilaxiás reakciók egyik leggyakoribb kiváltó oka.

Rákfélék a következők: tengeri rák, garnélarák, tarisznyarák, folyami rák és homár.



### 3. Puhatestűek és a belőlük készült termékek



A kagylófélékkel-puhatestűekkel szembeni allergiáról ritkábban számoltak be, mint a rákfélékkel szembeni allergiáról.

A kagylófélék-puhatestűek a következők: ehető szívkaagyló, kagyló, polip, osztriga, csiga, tintahal és fésűkagyló.

### 4. Hal és a belőle készült termékek



Az allergia szempontjából leggyakrabban vizsgált halak a tőkehal, a lazac és a tonhal.

Halféléket tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: nemzeti ételek (pl. sült rizs, paella, tavaszi tekercs), salátaöntetek és szószok (pl. Worcestershire, szója-, barbecue szósz), tenger gyümölcseiből készült levesek (pl. Bouillabaisse), szurimi, pizza, mártások és pikáns szószok (pl. szicíliai szósz, Patum Peperium), zselatin, szárított porok és pelyhek, ízesítőanyagok

### 5. Tojás és a belőle készült termékek



A tojásra allergiás személyeknek a kacsá-, pulyka-, lúd-, fűrj- stb. tojást is érdemes kerülniük.

Tojást tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: tojáslikőr, habcsók, majonéz, tojáspótlók, száraztészta, lecitin, édességek és sütemények (pl. marcipán, nugát, mályvacukor), tejszínes szószok és salátaöntetek (pl. tartár-, hollandi mártás), pékáru és sütő keverékek, tejszínes töltelékű desszertek (pl. bizonyos jégkrémek és fagyaltok, sodó), hab vagy tej, kávékülönlegességeken lévő hab, cukormáz.

## 6. Csillagfürt és a belőle készült termékek



A csillagfürt és készítményeinek egyéb megnevezései: csillagfürt, csillagfürtliszt, csillagfürtmag, csillagfürttermés.

Csillagfürtöt tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: csillagfürtliszt, csillagfürtmag, csillagfürttermés, csillagfürtcsíra, pékáru, cukrászsütemények, piték, amerikai palacsinta, palacsinta, száraztészták, pizzák, vegetáriánus húspótlók.



## 7. Mustár és a belőle készült termékek



A mustár és mustárkészítmények egyéb megnevezései: mustármag, mustárlevél, mustárvirág, mustárolaj, csírázó mustármag, mustárpor.

Mustárt tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: kolbászok, szalámik, feldolgozott húskészítmények, tekercsek, fűszerkeverékek, savanyúságok, pácok, levesek, szószok, chutneyk, fűszeres saláták, bizonyos fajta majonézok, barbeque szósz, halpaszta, ketchup, paradicsomszósz, piccalilli, pizza, salátaöntet, curryt tartalmazó indiai ételek.



## 8. Földimogyoró és a belőle készült termékek



Földimogyorót tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: földimogyoró-olaj, földimogyoróliszt, földimogyoróvaj, nemzeti ételek (pl. afrikai, ázsiai, mexikói ételek), vegetáriánus húspótlók, hidrolizált növényi fehérje, szószok és öntetek (pl. chili, pesto, gravy, mole, enchilada, satay), pékáru, édességek és reggeliző pelyhek, müzlik (pl. torta, puding, sütemények, müzliszelet, nugát, marcipán), desszertek, vegetáriánus ételek, tavaszi tekercs, pizza, mázak, pácok és öntetek, rágcárnivalók (pl. vegyes mogyoró- és diófélék).

## 9. Diófélék és a belőlük készült termékek



Diófélék többek között\*: mandula, dió, pekándió, mogyoró (a mogyorófa termése), brazildió, kesudió, pisztácia, makadámdió, ausztrál mogyoró

Dióféléket tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: mogyoróolaj, marcipán, nugát, mogyoró kivonat, -paszta, -vaj, csokoládé és csokoládékrémek, nemzeti és vegetáriánus ételek, saláták és öntetek, szószok (pl. barbecue, pesto), pácok és mártások, mortadella (pisztáciát tartalmazhat), reggeliző pelyhek, müzlik, sós rágcsálnivalók, alkoholtartalmú italok (pl. Amaretto, Frangelico likőr), desszertek, ízesített kávék, pékáru.

\*A címkézésről szóló Európai Uniói irányelv szerint.  
Egyéb más felsorolások is léteznek.

## 10. Szójabab és a belőle készült termékek



Szóját tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: szójababvaj, szójatej, szójaolaj, hidrolizált növényi vagy szójafehérje, szószok (pl. szója, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire), miso, tempeh, szójacsíra, kenyérmorzsa, reggeliző pelyhek, müzlik, sós rágcsálnivalók, vegetáriánus ételek, növényi kaucsuk, növényi keményítő, szurimi, konzerv tonhal, levesek, ételízesítők.

## 11. Szezám-mag és a belőle készült termékek



Szezám-magot tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: kenyér (pl. hamburgerzsemle, magos kenyér), sós rágcsálnivalók, reggeliző pelyhek, müzlik, mártások és krémek (pl. humusz, chutney), nemzeti ételek (pl. raguk, wok ételek), szezámolaj, -só, -paszta (tahini), -vaj, pikás készítmények (pl. öntetek, mártások, pácok, levesek, fűszerek, szószok).

## 12. Zeller és a belőle készült termékek



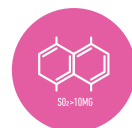
Zellert tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: zellersó, zellert tartalmazó zöldséglevek, fűszerkeverékek, curry, húslevesek, levesek, raguk, szószok, feldolgozott húskészítmények, kolbászok-szálamik, saláták pl. Waldorf-saláta, zöldségsaláta, krumplisaláta erőlevessel, sós rágcsálnivalók, görögszéna, petrezselyemgyökér, lestyán.

## 13. Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt)



Tejet tartalmazó vagy feltételezhetően tartalmazó élelmiszerek, készítmények: tej (bármilyen formában), tejpör, író, joghurt, tejszín, jégkrém, sajt (-porok), aludt tej, sodók, puding, vaj, ghí és vajzsír, tejjel megkent ételek, margarin (nem minden esetben), kávéfehérítő, mesterséges vajaroma, csokoládé, pékáru, karamellszínezék vagy -ízesítő, (löncs)hús, (porból készíthető vagy tört) krumpli, nugát.

## 14. Kén-dioxid (E220-228)



Az  $\text{SO}_2$  -ben kifejezett szulfitek 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben\*

Élelmiszerek, készítmények, amelyek esetlegesen kén-dioxidot tartalmazhatnak: alkoholtartalmú és alkoholmentes italok, palackozott gyümölcslevek és sűrítvények (pl. citromlé, lime), konzerv, fagyasztott és aszalt gyümölcsök és zöldségek, reggeliző pelyhek, müzlik, fűszerek, burgonya, keményítő, cukorszirup, paradicsomos készítmények (pl. paszta, paradicsomhús és -püré), ecet.

\*a számítást a fogyasztásra kész termékekre vagy a gyártó utasítása alapján elkészített termékekre vonatkozóan kell elvégezni

## Az összetevőlista értelmezése

A 14 gyakori allergénre vonatkozó információt minden esetben fel kell tüntetni és egyértelműen ki kell emelni az összetevőlistában, például nagybetűkkel, mint ahogy az Unilever Food Solutions termékein is látható.

**Portfóliónkban számos termék áll rendelkezésre, melyek megfelelnek az elvárásoknak:**



### Gluténmentes termék

Ezzel a szimbólummal jelöljük a termék csomagolásán, hogy megfelel a jogszabály által előírt glutén tartalomnak, így az arra allergiás, érzékeny vendégek számára is alkalmas összetevő.



### Laktózmentes összetevők

Ezzel a jelöléssel ellátott termékek maximum 0,01% laktózt tartalmazhatnak, mely megfelel a jogszabályi előírásnak.





# Glutén kezelése vendéglátó egységében

Ebben a fejezetben hasznos tippeket mutatunk be arra vonatkozóan, hogy hogyan tudja kezelni a gluténkérdést az alapanyagok beérkezésétől kezdve egészen az ételek felszolgálásáig.

## 1. Termékek és alapanyagok beszerzése

Fontos, hogy minősített beszállítóktól szerezze be az alapanyagokat. A következő egyszerű lépéseket követve nem érheti meglepetés:

- Olyan beszállítókkal való együttműködés, akik az érvényben levő szabályozások, rendeleti előírások szerint jelölik termékeiket.
- Termék-összetevőlista ellenőrzése, melyből kiderül, hogy az adott termék tartalmaz-e glutént.
- Amennyiben a termék tartalmazza a 14 kiemelt allergén valamelyikét, az az összetevőlistában félkövér vagy nagybetűvel kiemelésre kell hogy kerüljön.
- Vannak olyan gyártók, amelyek nem értesítik vevőiket a receptúra változásáról, ezért minden esetben ellenőrizze a termék csomagolását használat előtt.
- A termék dobozát érdemes megtartani referenciaként, ha esetleg a vendég szeretné megtekinteni az összetevőket.





## 2. Tárolás

Minden konyhában fennáll a keresztszennyeződés veszélye. Az alábbi tippek segítenek ezt elkerülni:

- A gluténmentes alapanyagokat tartsa elkülönítve a többi terméktől.
- Minden gluténmentes alapanyagot tároljon magasabban és jól elkülönítve, felcímkézett dobozokban.
- Színek vagy címkék használatával jól megkülönböztethetőek a gluténmentes alapanyagok a többi terméktől.
- Rendszeresen ellenőrizze a keresztszennyeződés valószínűségét, legyen kész terve.
- Képezze ki alaposan munkatársait és tájékoztassa őket az esetlegesen bekövetkező konyhai változásokról.



### 3. Munkatér

---

A keresztszennyeződés elkerülése érdekében elengedhetetlen a tiszta edényzet, tiszta felszerelés használata és a tiszta kezekkel történő munkavégzés:

- Használat előtt tisztítsa meg az eszközöket kézzel vagy mosogatógépben.
- Először a gluténmentes ételeket készítse el.
- A gluténmentes ételkészítésre használt eszközöket tartsa elkülönítve a többi konyhai eszköztől.
- Cseréljen kötényt, és mosson kezet a gluténmentes alapanyagok előkészítése előtt.
- Minden munkafelületet alaposan tisztítsa meg.



## 4. Ételkészítés

Nincs szükség speciális konyhai környezetre a gluténmentes ételek elkészítéséhez. Az alábbiak figyelembevételével elkerülhető a keresztzennyeződés:

- Gluténmentes kenyér pirításakor használjon külön kenyérpirítót.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a serpenyő tiszta és friss olaj van benne. Ha lehetséges, használjon külön serpenyőt a gluténmentes ételek sütéséhez.
- Használjon külön sütőtálcát, soha ne helyezze a gluténmentes ételt a sütőrácsra.
- Néhány alapvető élelmiszer, például a só és vaj, tartalmazhatnak kenyérmorzsát, ezért érdemes őket elkülöníteni gluténmentes ételkészítéshez.
- Hőlégkeveréses sütő használatakor ne süssön együtt gluténtartalmú és gluténmentes ételeket.
- Mindig a gluténmentes ételt készítse először, ha több emberre főz – majd fedje le és tárolja elkülönítve.
- Fontos tudnivaló, hogy a hőkezelés (pl. sütés, vízben forralás stb.) nem szünteti meg az ételek gluténtartalmát.



## 5. A vendégtérben dolgozók irányítása/felelőssége

A gluténérzékeny vendégek kiszolgálása a konyhában kezdődik és a vendégtérben folytatódik. Csak a teljes kiszolgáló személyzet elkötelezettségével biztosítható a legmagasabb minőségű szolgáltatás. A csapatnak tisztában kell lennie:

- Az allergénekre vonatkozó jogszabályokkal (szükséges képzések elvégzése által is).
- A gluténtartalmú és gluténmentes ételekkel, melyek az étlapon szerepelnek.
- Az étlapot érintő változásokkal.
- A kiszolgált vendég(ek) speciális étrendjére vonatkozó információval.
- Probléma esetén a vendég panaszainak rögzítésével.
- A gluténmentes ételek felszolgálásával kapcsolatos útmutatásokkal.



### Hasznos tipp

#### **ALKALMAZZA BÁTTRAN**

- A gluténmentes ételek kerüljenek először a tálalópultra.
- A gluténmentes ételek legyenek címkével vagy színnel megjelölve.
- A gluténmentes ételek készítéséhez használt eszközök legyenek megjelölve vagy elkülönítve.
- Ismerje meg vendége igényeit.

#### **SZIGORÚAN KERÜLENDŐ**

- Minden étel készítéséhez ugyanazon eszközök használata.
- A salátákba zsemlekocka vagy kruton tétele.
- Ugyanazt a vajat használni az ételkészítéshez, mint más ételek készítésekor. Keresztszennyeződhetnek kenyérmorzsa által.
- Fagylaltot ostyán tálalni.

## 6. Fontos tudnivalók – összefoglalás

---

- ✓ Ismerje az allergénekkal kapcsolatos jogszabályokat.
- ✓ A munkaező folyamatos képzése és tájékoztatása.
- ✓ A vendégek egyértelmű tájékoztatása az étlapon szereplő ételek gluténtartalmáról.
- ✓ Minősített szállítókkal való együttműködés.
- ✓ Megfelelő tárolási körülmények biztosítása.
- ✓ Minden gluténmentes alapanyagot az eredeti csomagolásában vagy jól elkülönítve, megkülönböztetett csomagolásban tároljon.
- ✓ Az előkészítési folyamatok kontrollálásával elkerülhető a keresztszennyezés.
- ✓ Külön munkaruházat használata a gluténmentes ételek készítéséhez.
- ✓ Gluténmentes ételek készítése előtt ajánlott az alapos kézmosás.
- ✓ Tartson fenn külön edényzetet a gluténmentes ételek készítéséhez.
- ✓ A gluténmentes termékek és alapanyagok megkülönböztetésére használjon címkéket, színek általi jelöléseket.
- ✓ A gluténmentes ételkészítési eljárások felülvizsgálata belső ellenőrzések során.



A folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően mára már egyre több termékünkre deklarálni tudjuk a gluténmentességet, nem csak összetevő szinten, hanem a keresztszennyeződésmentességet is garantáljuk.

# GLUTÉNMENTES TERMÉKEINK





## Knorr Konzervek

Knorr Collezione Italiana Színes Paprikaragu Paradicsommal	2 kg
Knorr Collezione Italiana Fűszeres Paradicsomvelő Konzerv	2,6 kg
Knorr Collezione Italiana Sűrített Paradicsom	4,5 kg
Knorr Collezione Italiana Hámzott Kockázott Paradicsomvelő Konzerv	2,55 kg

## Knorr Prémium Folyékony Alapok

Knorr Prémium Folyékony Marha Alap	1 l
Knorr Prémium Folyékony Szárnyas Alap	1 l

## Knorr Essentials termékcsalád

Knorr Barnamártás Alap–Allergénmentes	4 kg
Knorr Tyúkhúsleves Alap–Allergénmentes	3 kg
Knorr Marhahúsleves Alap–Allergénmentes	3 kg
Knorr Zöldségleves Alap–Allergénmentes	3 kg

## Knorr Folyékony mártások

Knorr Salsa szósz	2,2 kg
-------------------	--------

## Knorr Kukoricakeményítő

Knorr Maizena Kukoricakeményítő	2,5 kg
---------------------------------	--------

## Knorr Burgonyapehely

Knorr Burgonyapehely Tejjel	2 kg
Knorr Burgonyapehely	25 kg
Knorr Burgonyapehely	2 kg

## Knorr Primerba fűszerek növényi olajban

Knorr Primerba Ázsiai Pesto Fűszerkeverék	0,34 kg
---	---------

## Knorr Kukoricakeményítő

Rama Cremefine Profi Növényi Zsirtartalmú Főzőkrém	1 l
Rama Cremefine Profi Növényi Zsirtartalmú Főzőkrém és Habalap	1 l
Rama Combi Profi Folyékony Növényi Olaj Tartalmú Sütőzsiradék	3,7 l
Rama Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával	0,9 l
Rama Mini Csökkentett Zsirtartalmú Margarin	2 kg
Rama 75% Zsirtartalmú Margarin	1 kg

## Carte d'Or Desszert alapok

Carte d'Or Kakaó Öntet	1 kg
Carte d'Or Erdei Gyümölcs Öntet	1 kg
Carte d'Or Karamell Öntet	1 kg
Carte d'Or Katalán Krém	0,52 kg
Carte d'Or Fehér Csokoládé Hab	0,8 kg
Carte d'Or Tiramisu	0,49 kg
Carte d'Or Pannacotta	0,78 kg



Unilever Magyarország Kft.  
Telefon: +36 1 465-9700 Fax: +36 1 350-0100

