

Tanácsok gluténérzékenyeknek a Covid-19 koronavírus-járvány idején

A gluténérzékenység (cöliákia) állapota élelmiszer megszorításokkal jár. A Covid-19 koronavírus-járvány idején sokan szembesülhetnek azzal, hogy bizonyos megszokott termékek polca üres a boltokban. Ez okozhat pillanatnyi aggodalmat, de a nyersanyag- és élelmiszerellátás folyamatosan biztosított az üzletekben, és mára a felvásárlási láz is csökkenni látszik.

Táplálkozási tanácsok gluténérzékenyeknek, a koronavírus-járvány idejére

- Továbbra is fontos szem előtt tartani az **egészséges táplálkozás** irányelveit. Vásárlás előtt gondoljuk végig, mire van szükség a tápanyagban gazdag, gluténmentes ételek elkészítéséhez.
- A bevásárlások alkalmával ne feledkezzünk meg a tejről, tejtermékekről, zöldségekről, a gyümölcsökről, a húsokról, halakról és a tojásról, melyek a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás elengedhetetlen részei. A zöldségek és a gyümölcsök gazdagok élelmi rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban és nem utolsósorban gluténmentesek is.
- Célszerű **kéthetes táplálkozási tervet** készíteni és ahhoz bevásárolni. (A tervezés a gyerekekkel közös program is lehet, és őket is érdemes bevonni az ételkészítésbe és annak előkészületeibe.)
- Ha egy megszokott élelmiszer boltban aktuálisan nem beszerezhető, kérdezze meg az eladót, boltvezetőt, hogy mikor érkezik utánpótlás. Böngészheti a webáruházak kínálatát is, de számítson rá, hogy előfordulhat, hogy a kiszállítási idő most hosszabb lesz a szokásosnál.
- Az **élelmiszercímke** most a legfontosabb iránytűnk. A helyettesítő termékek keresése mindig az élelmiszercímkék részletes áttekintésével történjen.

Az élelmiszercímkéken szerepelnek hiteles tápanyag- és allergéninformációk.

- Fontos tudni, hogy a helyettesítő termék lehet, hogy másképpen viselkedik az ételkészítés során, mint a megszokott termék. **Érdekképviseleti egyesületek weboldalain, a gluténmentességet érintő közösségi oldalakon** érdemes a helyettesítő termékkel készült receptekre rákeresni. A felhasználók általában sok értékes információt és gyakorlati tanácsot is megosztanak egy-egy termékkel kapcsolatban.

- Minden esetben győződjön meg róla, hogy a választott termék **garantáltan gluténmentes**. Biztonsággal fogyaszthatók azok az élelmiszerek, melyek csomagolásán a „gluténmentes” felirat szerepel, és/vagy azok, amelyeknek az összetevői között nem szerepel gluténtartalmú összetevő (búza, rozs, árpa, zab, kamut, tönkölybúza stb. és ezek keresztezett változatai) és a csomagoláson sincs feltüntetve a „nyomokban glutént tartalmaz” vagy „glutént tartalmazhat” vagy „olyan gyártósoron, üzemben készült, ahol gluténtartalmú terméket is előállítanak” vagy az említettekkel azonos tartalmú felirat.

A piktogramos jelölés (pl. áthúzott búzakaralász) önmagában nem garancia a gluténmentességre!

- **Nem biztonságosak azok a termékek**, amelyek gluténtartalma, szennyezettsége nem ismert. Bizonyos, csomagolatlanul is kapható élelmiszerek (pl. olajos magvak, száraz hüvelyesek), természetes módon ugyan nem tartalmaznak glutént, de a csomagolás, a szállítás és a tárolás során szennyeződhetnek vele.



Gluténmentes diétában tiltott és fogyasztható élelmiszerek

Élelmiszertípusok	Glutént tartalmazó élelmiszer: TILOS	Gluténmentes élelmiszer: AJÁNLOTT
Gabonák, pszeudogabonák	Búza (tönkölybúza, durumbúza, kamut, alakor, bulgur, kuskusz), rozs, árpa, zab, tritikálé	Rizs, barna rizs, köles, hajdina, quinoa, amarant, teff, cirok, gluténmentes zab
Gabonapelyhez	Búza-, rozs-, árpa-, zabpehely	Rizs-, köles-, hajdina-, quinoa-, amarant-, teff-, kukorica-, burgonya- gluténmentes zabpehely
Korpák	Búzakorpa	Gluténmentes zabkorpa
Lisztek	Búza- (tönkölybúza-, durum-, Graham-, kamut-), rozs-, zabliszt	Rizs-, barna rizs-, köles-, kukorica-, kukoricapehely-, hajdina-, quinoa-, amarant-, teff-, gluténmentes zab-, gluténmentes zabpehely-, gesztenye-, mandula-, mogyoró-, dió-, szezámmag-, tökmag-, lenmag-, napraforgómag-, kókusz-, cirok-, csicseriborsó-, sárgaborsó-, bab-, szója-, szentjánoskenyérmag-, tápióka-, burgonya-, konjac liszt
Darák	Búzadara	Rizs-, barna rizs-, kukoricadara
Keményítők	Búzakeményítő	Burgonya-, kukorica-, rizs-, tápiókakeményítő

Tészták	Búzalisztes-, durumbúzalisztes, tönkölybúzás, rozs-, zabtészta	Gluténmentes rizs-, kukorica-, köles-, quinoa-, hajdina-, többgabonás gluténmentes, gluténmentes zab-, csicseriborsós-, szezámos-, lenes-, napraforgólisztes-, zöldbanánlisztes-, cirok-, konjac-, zöldség-, szójatészta
Kenyerek, pékáruk	Búzát, rozst, árpát, zabot, tritiakálét tartalmazó kenyér, pékáru	Gluténmentes kenyérliszt-keverékekből, gluténmentes liszteknél és keményítőknél felsoroltak keverékéből sütött kenyerek, pékáruk, puffasztott vagy extrudált kukorica-, rizs-, köles-, quinoaszeletek

- Minden nap fontos, hogy az **étrend változatosságára, megfelelő rosttartalmára figyeljünk**, ennek biztosítása történhet:
 - zöldségekkel (frissen, salátaként, savanyúság formájában, köret részeként, párolva, sütve, grillezve fogyasztva stb.) és gyümölcsökkel
 - magas rosttartalmú gluténmentes gabonákkal: barnarizs, köles, hajdina, amarant, quinoa, gluténmentes zabpehely stb.
 - teljes kiőrlésű gluténmentes lisztekkel: pl. barna rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, cirokliszt, gluténmentes zabliszt, gluténmentes zabpehelyliszt stb.
 - hozzáadott gluténmentes rostokkal: pl. lupinrost (csillagfürt), gluténmentes zabrost, lenmagrost, lenmagtöret, almarost, chiamag, útifű maghéj (psyllium husk).
- Sok gluténmentes lisztkeverékből lehet süteményeket, muffinokat, palacsintákat sütni, de ezeket csak alkalmanként készítjük, előnyben részesítve a tápanyagokban gazdag, gyümölcsökkel, natúr magvakkal, túróval ízesített változatokat.

Amit a gluténmentes gabonákról tudni kell

- **Barna rizs:** a fehér rizshez hasonlóan felhasználható, köretnek, töltött és rakott ételek részeként. A főzési ideje hosszabb, mint a fehér rizsé, ezért érdemes az elkészítési útmutatót követni vagy az előgőzölt változatot választani, időnkéntől függően.
- **Vadrizs:** hosszabb főzési idejű pergős rizs, ami gazdag rostokban, vitamin és ásványi anyagokban.
- **Basmati rizs:** magasabb a rosttartalma, mint a fehér rizsnek, főzési ideje viszont rövidebb.
- **Köles:** ásványi anyagokban és nyomelemekben nagyon gazdag gabonaféle. Elkészítése a rizsével megegyező. Főzési ideje körülbelül 15-20 perc. Alkalmas köretnek, töltött és rakott ételekhez, levesbetétnek, gombócnak, vagdaltnak, salátákhoz, köleskásának, pudingnak és felfújtnak.
- **Hajdina:** nagyon magas rosttartalmú álgabona, viszont erőteljes, dióra emlékeztető íze miatt kevésbé népszerű. Felhasználható köretnek, kásának, egytálételhez, gombóchoz, levesbetétnek, töltött és rakott ételekhez.
- **Amaránt:** magas rosttartalmú, értékes aminosavakat és ásványi anyagokat tartalmazó álgabona. Párolva és főzve is fogyasztható, köretnek, töltött és rakott ételekhez, salátának és kásának. Natúr pelyhét joghurtba, kásába és süteményekbe keverve is fogyaszthatjuk.
- **Quinoa:** magas rosttartalmú, értékes aminosavakat és ásványi anyagokat tartalmazó álgabona. Párolva és főzve is fogyasztható, köretnek, töltött és rakott ételekhez,

salátának, kásának és pudingnak. Natúr pelyhét joghurtba, kásába és süteményekbe keverve is fogyaszthatjuk.

- **Gluténmentes zab:** több formában is fogyaszthatjuk:
 - zablisztet univerzálisan, süteményekhez, palacsintákhoz, ételek sűrítéséhez stb.
 - zabkorpát búzadara helyett túrógombóchoz vagy császármorzsához
 - zabpelyhet önmagában, zabkásaként, saját készítésű müzlikben, rakott, csöbenschült zöldségekben vagy vagdaltakban, omlettben stb.

Amit a gluténmentes teljes kiőrlésű lisztekről tudni kell

Fontos, hogy ezeket a liszteket ne használjuk önmagukban. Hiányzik belőlük a siker, amelytől a tészta nyújthatóvá, formázhatóvá és levegőssé válna. A különböző lisztek kiegészítik egymást, ezért keverve használjuk őket.

- **Barna rizsliszt:** semleges ízű, ezáltal jól kombinálható más lisztekkel. Finom szemcséi miatt jól illik omlós tésztákhoz (pl. pite, linzer), kenyerekhez, kelt tésztákhoz. Alkalmas főzelékek, levesek és mártások sűrítésére is, illetve panírozásra.
- **Kölesliszt:** Tésztakészítésre kiválóan alkalmas. Más lisztekkel keverve, jól használható süteményekhez, kenyerekhez, zsemlekhöz és pogácsához.
- **Hajdinaliszt:** Dióra emlékeztető íze miatt, elsősorban édességekhez illik (pl. zserbó kürtőskalács, palacsinta). De finom (pl. diós) kenyér is készíthető belőle.
- **Cirokliszt:** mindenképpen más lisztekkel keverve használjuk és legfeljebb 30% arányban, mert önmagában nagyon tömörre, keményre és szárazra teszi a tésztát. Enyhén édeskes íze miatt főleg sütemények, bagett készítéséhez használjuk.
- **Amarántliszt:** relatíve magasabb nedvességtartalma miatt jól használható állagjavításra olyan ételek esetében, melyek készítéséhez egyébként kevés folyadékot használunk (pl. kenyér, zsemle, kifli, pizza). 20-25%-nál nagyobb mennyiségben viszont nem érdemes használni.
- **Gluténmentes zabliszt, zabpehelyliszt:** nincsen intenzív vagy jellegzetes íze, nem színezi el az ételt, így univerzálisan felhasználható. Alkalmas kekszek, sütemények, palacsinták, kalácsok, pizzatészták és pogácsák készítésére. Lehet vele főzeléket és mártást sűríteni, panírozni, pudingot készíteni.

Amit a maglisztek felhasználásáról tudni kell

Az olajtalanított maglisztek tartalmazzák a magok értékes tápanyagait, állaguk révén könnyen emészthetők. Ét elkészítéskor, rost és egyéb gluténmentes lisztek hozzáadásával érhetjük el a kívánt ízt és állagot.

- **Mandulaliszt felhasználható:** kenyerek, édes péksütemények, sütemények készítéséhez, természetes íze miatt jól fűszerezhető.
- **Gesztenyeliszt felhasználható:** elsősorban palacsinta, sütemények készítéséhez.
- **Dióliszt felhasználható:** kenyerek, édes péksütemények, sütemények, palacsinta készítéséhez.
- **Szezámagliszt felhasználása:** íze elsősorban kenyerekben, kenyérfélékben, pogácsákban, sós kekszekben érvényesül, de alkalmas ételek sűritésére is.
- **Lenmagliszt felhasználása:** kenyerek, kenyérfélék, pogácsák, sós keksz készítéséhez, ételek sűritéséhez, továbbá süteményekhez, fahéj és szegfűszeg hozzáadásával. Barnásra színezi el az ételt.
- **Tökmagliszt felhasználása:** kenyerek, kenyérfélék, édes péksütemények, pogácsák, sós keksz, sütemények készítéséhez.



Tippek gluténmentes kenyér sütéséhez

- Érdekképviseleti egyesületek weboldalain, a gluténmentességet érintő közösségi oldalakon található sok jó tanácsot és ötletet, de ebben a tájékoztatóban is szerepel két olyan kenyérrecept, melyet speciális lisztkeverék hiányában is el tud készíteni.
- Gluténmentes kenyérlisztek esetében a csomagoláson általában szerepel recept, így helyben a boltban is meg tudja nézni, hogy mire van még szükség a sütéshez.
- A boltokban a friss élesztő is hiánycikk lehet. Érdeemes tudni, hogy 7 g instant (por) élesztő 25 g friss élesztőnek felel meg.
- Élesztő hiányában meg lehet próbálni a következő lehetőségeket:
 - 1 teáskanál élesztő helyett, fél teáskanál szódadikarbóna, fél teáskanál citromlével elkeverve
 - élesztő helyettesítése gluténmentes sütőporral 1:1 arányban

Egyik esetben sem kell kelesztetni, pihentetni a tésztát sütés előtt, hanem amint összeállítottuk, egyből meg kell sütnünk. Azzal is számoljunk, hogy egyik esetben sem lesz olyan a végeredmény állagra és ízre, mintha élesztőt használtunk volna.

- Gluténmentes lisztkevekből (pl. rizs- vagy zablisztből) is készíthető kovász, amellyel megspórolható az élesztő. A kovász nevelése persze kicsit időigényesebb folyamat.
- A gluténmentes kenyér nem tartalmaz sikért. Házi kenyér készítésekor javíthatjuk a kenyér állagát (és növelhetjük a rosttartalmat is) útifű maghéj hozzáadásával. Érdeemes előtte vízbe beáztatni, így egy áttetsző kocsonya lesz belőle, amely a tésztába dolgozva kötőanyagként, a tészta vázataként, tartóanyagként működik.
- Bolti vagy házi kenyér helyettesítésére érdemes beszerezni garantáltan gluténmentes puffasztott vagy extrudált kukorica-, rizs-, köles-, quinoaszeleteket.

Konyhai praktikák, gluténérzékenyeknek

- **Sikér helyettesítésére és rostpótlásra** az útifű maghéj használata a legegyszerűbb és a leggazdaságosabb. Nagyon magas a rosttartalma, ezért hússzor annyi vizet tud megkötni, mint a zabkorpa. Felhasználhatjuk szárazon, lisztkevekhez keverve. Fel lehet használni töltött és rakott ételekben, kásákban, gombócokban (levesbetétként). Körülbelül 3-5 gramm (1 evőkanálnyi) kell egy adag ételhez

Előnye, hogy észre sem lehet venni az ételben, de a rosttartalmat jelentősen növeli.

- **Ételek sűrtésére** használhatunk kukorica-, burgonya-, rizs-, tápiókakeményítőt vagy ezek keverékét. Kevés hideg vízzel csomómentesre elkeverve a forró ételhez adjuk, majd kevergetés közben újra felforraljuk.
 - Levesekhez: 250 g zöldség + 500 ml folyadék (pl.: víz, tej) esetén, kb. 20 g (kb. 2 csapott evőkanál) szükséges
 - Főzelékekhez: 500 ml-hez kb. 25-30 g (kb. 2 púpos evőkanál) szükséges

A keményítővel sűrtett leveseket, főzelékeket és mártásokat nem szabad hosszabb ideig főzni, mert a keményítő hatása csökkenhet.

- **Keményítő hiányában** lehet sűrtíteni:
 - turmixszolt főtt burgonyával (pl. zöldbabfőzeléket, kelkáposzta főzeléket)
 - főzelékek, krémlevesek, zöldséges mártások esetén az étel saját anyagával, úgy, hogy az ételt alkotó főtt zöldségek 30%-át kivesszük, leturmixoljuk és ezzel sűrtjük vissza az ételt.
 - maglisztekkel (pl. szezámagliszt, lenmagliszt)
- **Gluténmentes morzsa és liszt hiányában** keményítővel is lehet panírozni.

Viszont vigyázni kell, mert sütés közben a képződő vastag kéreg alól robbanásszerűen távozik a keletkező gőz.

