



TARKKANA

## KUN KOKKAAT GLUTEENITTOMASTI

Voit valmistaa gluteenittomia ruokia ja leivonnaisia samassa keittiössä kuin muitakin ruokia ja leivonnaisia. Pidä silloin huolta siitä, ettei gluteenittomiin raaka-aineisiin sekoitu tavallisia raaka-aineita.

- Kun keittiöön tulee uusia työntekijöitä, neuvo heille, kuinka valmistetaan gluteenittomia ruokia ja leivonnaisia.
- Käytä ja noudata vakioituja ohjeita, kun teet ruokaa tai leivonnaisia. Vakioidun ohjeen käyttäminen tarkoittaa, että noudatat aina samaa ohjetta. Jos teet jotakin eri tavalla kuin ohjeessa sanotaan, kerro siitä muulle henkilökunnalle.
- Varmista, että raaka-aineet ovat gluteenittomia. Lue pakkauksen ainesosien luettelosta, mitä raaka-aineet sisältävät. Varmista, että tiedät, mitä raaka-aineen eri ainesosat ovat.
- Säilytä gluteenittomat raaka-aineet ja valmiit tuotteet omissa astioissaan erillään tavallista tuotteista.
- Kun alat valmistaa gluteenitonta ruokaa tai leivonnaisia, tee ensin seuraavat asiat:
  - ♦ Puhdista kaikki pinnat, joita gluteenittomat tuotteet koskettavat.
  - ♦ Tarkista, että kaikki välineet, joita käytät, ovat puhtaita.
  - ♦ Varmista, että gluteenittomiin raaka-aineisiin ei sekoitu mitään, missä on gluteenia. Huolehdi siis siitä, että esimerkiksi riisiin, sokeriin, perunajauhoihin tai muihin aineisiin ei sekoitu mitään, missä on gluteenia. Gluteenia voi olla esimerkiksi muruissa ja jauhoissa.
  - ♦ Säilytä raaka-aineet suljetuissa astioissa tai pakkauksissa.
- Jos on mahdollista, tee keliakikolle samanlaista ruokaa kuin muillekin, tai käytä samoja raaka-aineita kuin muidenkin ruoassa. Voit tehdä esimerkiksi gluteenitonta makaronilaatikkoa tai gluteenitonta pastaa ja jauhelihakastiketta.