**Smaczna dieta bezglutenowa**

**Szacuje się, że w Polsce jest ok. 380 000 osób chorujących na celiakię - chorobę układu pokarmowego, charakteryzującą się nietolerancją glutenu. Jednocześnie spora część populacji cierpi na alergię na gluten. Jeszcze inni wykluczają go z diety zmotywowani ogólnie panującymi trendami oraz chęcią życia w zdrowym stylu. Jednak w jaki sposób skomponować menu odpowiednie dla wszystkich wymienionych wyżej grup?**



Znak przekreślonego kłosa to symbol gwarantujący nabywcom, że sięgają po wyrób bezglutenowy. Standardy mówią, że produkty certyfikowane tym znakiem zawierają poniżej 20 mg glutenu na kilogram[i]. W związku z tym podczas zakupów należy szukać na opakowaniach tego oznaczenia lub zapytać o nie sprzedawcę. Ważne, by będąc świadomym konsumentem czytać także etykiety produktów. Te bezglutenowe to takie, które nie zawierają w swoim składzie pszenicy, jęczmienia oraz żyta[ii]. Natomiast naturalnie bezglutenowe są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amarantus, maniok, soczewica, fasola, orzechy, a także nieprzetworzone mięso, owoce oraz warzywa[iii].



**Uwaga – gluten może kryć się w wielu niepozornych produktach!**

Można go znaleźć również w wędlinach. Jednak na rynku są firmy, które posiadają certyfikowane wyroby, odpowiednie dla osób będących na diecie bezglutenowej. Zalicza się do nich np. firma Gzella, wytwarzająca wysokiej jakości wędliny w oparciu o regionalne receptury. Wśród bogatej oferty znajdują się: kruche Kabanosy Biesiadne, wysoko mięsne kiełbasy – Polska z Kociewskiej Wędzarni Ekstra i Krucha Kmicica, a także polecane do podawania na ciepło Serdelka z Borów. Wędliny te nie zawierają sztucznych dodatków takich jak np. fosforany. Ze względu na bogaty aromat i smak chętnie sięgają po nie także osoby niestosujące specjalistycznej diety.



Czasy, w których zakup bezglutenowych produktów był problemem, na szczęście już minęły. Obecnie wystrzegając się niektórych składników nadal można jeść smacznie, różnorodnie, a co najważniejsze zdrowo. Wystarczy jedynie stosować się do kilku wspomnianych zasad.

[i] Ustalenia Komitetu Żywnościowego FAO/WHO

[ii] Rozporządzenie Komisji WE 41/2009

[iii] Ibidem, http://www.celiakia.pl/produkty-dozwolone/

**Produkty firmy Gzella:**

**Kiełbasa Krucha Kmicica:**

Cena: 27,99 zł/kg

Opakowanie 300g – ok. 8-9 zł

**Serdelka z Borów**

Cena: 19,99 zł/kg

Opakowanie 250 - 300 g – ok. 5-6zł

**Kabanosy Biesiadne**

Opakowanie 115g – ok. 6-7 zł

**Polska z Kociewskiej Wędzarni Ekstra**

Cena: 24,99 zł/kg

Opakowanie 380g – ok. 10zł