

LBRIS

We know
books

ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE EDUCAȚIE ÎN ALERGII



REȚETE REINVENTATE

ACROBAȚII CULINARE pentru mese festive

ALE MAMELOR CURAJOASE
ÎN LUPTA CU ALERGIILE ALIMENTARE

VOLUMUL 2

EDITURA
CREATOR
BRAȘOV. 2023

Gândurile alergologului din spatele scenei	4
Principii generale în aprovizionarea cu alimente, depozitarea și prelucrarea lor în preparate	6
Reguli pentru a pregăti masa unei persoane cu alergii	14
Aperitiv	19
Roșie umplută <i>By Alexandra Niță</i>	20
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Pizza <i>By Ada Niculescu</i>	21
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Crochete <i>by Alexandra Niță</i>	22
Rețetă fără lactate, gluten	
Pate de migdale <i>By Elena Vîrlan</i>	23
Rețetă fără lactate, gluten, ou, soia	
Salată cu baby spanac, ceapă, ridichi, migdale si pădăie <i>By Elena Vîrlan</i>	24
Rețetă fără lactate, gluten, ou, soia	
Clătită din făină de năut cu legume <i>By Georgiana Popa</i>	25
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Hummus de năut cu sfeclă roșie <i>By Georgiana Popa</i>	26
Rețetă fără lactate, ou, gluten	
Biluțe de orez cu pește <i>By Georgiana Donciu</i>	27
Rețetă fără ou, gluten, soia, lactate, susan	
Chiftele de cartofi și salată verde <i>By Georgiana Donciu</i>	28
Rețetă fără ou, gluten, soia, lactate, susan	
Chiftele de dovlecel și quinoa <i>By Georgiana Donciu</i>	29
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Guacamole <i>By Georgiana Donciu</i>	30
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Pateu de ciuperci <i>By Georgiana Donciu</i>	31
Rețetă fără ou, gluten, soia, lactate	

Pateu de porc <i>By Georgiana Donciu</i> Rețetă fără TOP 14 alergeni	32
Turtițe de conopidă <i>By Georgiana Donciu</i> Rețetă fără TOP 14 alergeni	33
Salată de cartofi <i>By Mirela Anghel</i> Rețetă fără gluten, lactate, ouă, nuci, leguminoase	34
Quiche cu pui și broccoli* <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără lactate	35
Ouă Faberge cu legume <i>By Cristina Nesterov</i> Rețetă fără gluten, lactate, ou	36
Maioneză cu cartof, fără ou <i>By Cristina Nesterov</i> Rețetă fără gluten, lactate, ou	37
Salată de ciuperci proaspete cu maioneză fără ou <i>By Cristina Nesterov</i> Rețetă fără gluten, lactate, ou	38
Salată Tzatziki cu ciuperci proaspete <i>By Cristina Nesterov</i> Rețetă fără gluten, lactate, ou	39
Desert	
Negresă <i>By Ada Niculescu</i> Rețetă fără lactate, gluten, soia	42
Biscuiți cu mango <i>By Ada Niculescu</i> Rețetă fără lactate, gluten, soia	43
Tort aniversar <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără lactate, gluten, ou	44
Salam de biscuiți <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără lactate, ou - se pot folosi și biscuiți fără gluten	45
Pandișpan cu cireșe <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără lactate, gluten	46
Biscuiți cu dovleac plăcintar <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără lactate, gluten	47

Plăcintă cu mere <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără lactate, gluten	48
Jeleuri în 2 culori <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără TOP 14 alergeni	49
Chec cu afine și banană <i>By Alexandra Niță</i> Rețetă fără lactate, gluten	50
Tartă cu jeleu de cireșe și cremă din iaurt de cocos <i>By Elena Vîrlan</i> Rețetă fără TOP 14 alergeni	51
Biscuiți de hrișcă și mere coapte cu scorțișoară <i>By Elena Vîrlan</i> Rețete fără lactate, gluten, ou, soia	52
Tort la pahar cu cremă de cacao, iaurt de cocos și fructe <i>By Elena Vîrlan</i> Rețete fără lactate, gluten, ou, soia	53
Vafe dulci fără alergeni, potrivite pentru aniversări <i>By Elena Vîrlan</i> Rețetă fără lactate, ou, gluten	54
Tort de ciocolată <i>By Georgiana Popa</i> Rețetă fără lactate, ou	55
Brioșe cu banane <i>By Georgiana Popa</i> Rețetă fără lactate, ou	56
Biscuiți populari <i>By Georgiana Popa</i> Rețetă fără lactate, ou	57
Salam de biscuiți <i>By Georgiana Popa</i> Rețetă fără lactate, nucifere, ou	58
Biscuiți cu făină de teff <i>By Georgiana Donciu</i> Rețetă fără TOP 14 alergeni	59
Brioșe cu banane și carob <i>By Georgiana Donciu</i> Rețetă fără gluten, lactate, ou	60
Tort rawvegan <i>By Georgiana Donciu</i> Rețetă fără ou, gluten, soia, lactate	61
Tort vegan cu ciocolată și mentă (fără coacere și fără gluten) <i>By Mirela Anghel</i> Rețetă fără TOP 14 alergeni	62

- Prăjitură albă ca zăpada vegană și fără gluten** *By Mirela Anghel* **63**
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Cozonac vegan** *By Mirela Anghel* **64**
Rețetă fără lactate, ouă, nuci, leguminoase
- Plăcintă cu portocale (portokalopita reinterpretată)** *By Mirela Anghel* **65**
Rețetă fără lactate, ouă, nuci, leguminoase
- Tort răcoritor fără gluten** *By Mirela Anghel* **66**
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Tartă cu dovleac copt** *By Mirela Anghel* **67**
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Tartă cu mere** *By Crina Moica* **68**
Rețetă fără lactate, ou, nucifere
- Ruladă cu cremă de cocos și mango** *By Crina Moica* **69**
Rețetă fără lactate, ou
- Prăjitură cu cartof dulce și cremă de cocos cu pere coapte** *By Crina Moica* **70**
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Tort de biscuiți cu cremă de cocos, afine și glazură de ciocolată** *By Crina Moica* **71**
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Negresă cu cremă de ciocolată** *By Crina Moica* **72**
Rețetă fără lactate, ou, nucifere
- Tort cu blat de cartofi dulci, cremă de mei, mango, pară și cocos** *By Crina Moica* **73**
Rețetă fără lactate, ou, nucifere
- Cornulețe cu gem de mango** *By Crina Moica* **74**
Rețetă fără lactate, ou, nucifere
- Ciocolată de năut** *By Crina Moica* **75**
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Coșulețe cu cremă de cocos și glazură de ciocolată** *By Crina Moica* **76**
Rețetă fără lactate și ou
- Cheesecake cu cremă de cocos, glazură de banane caramelizate în suc de portocale și semințe de chia** *By Crina Moica* **77**
Rețetă fără gluten, ou, lactate, soia, zahăr

- Clătite de hrișcă cu cremă de ciocolată de năut** *By Crina Moica* 78
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Eclere** *By Alexandra Hristu* 79
Rețetă fără gluten, fără ou
- Ruladă cu vanilie și ciocolată** *By Cristina Nesterov* 80
Rețetă fără gluten, lactate, ou
- Biscuiți cu ciocolată** *By Cristina Nesterov* 81
Rețetă fără gluten, lactate, ou
- Ișler cu ciocolată** *By Cristina Nesterov* 82
Rețetă fără gluten, lactate, ou

Fel principal

- Lasagna** *By Alexandra Niță* 86
Rețetă fără gluten, lactate, ou
- Pește cu piure și sos ragu** *By Alexandra Niță* 87
Rețetă fără gluten, lactate
- Pizza cu salam, brânză de migdale și ierburi** *By Elena Vîrlan* 88
Rețetă fără lactate, gluten, ou, soia
- Taco** *By Elena Vîrlan* 89
Rețete fără lactate, gluten, ou, soia
- Supă de somon** *By Georgiana Popa* 90
Rețetă fără lactate, ou, gluten
- Supă cremă de conopidă** *By Georgiana Popa* 91
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Taco** *By Georgiana Donciu* 92
Rețetă fără ou, gluten, soia, lactate
- Cartofi dulci umpluți cu quinoa și sos de fulgi de drojdie inactivă** *By Crina Moica* 93
Rețetă fără gluten, lactate, ouă, zahar, nuci, soia, leguminoase
- Pizza pe blat de cartofi dulci** *By Crina Moica* 94
Rețetă fără lactate, ou, gluten

- Booster de energie la pahar** *By Alexandra Niță* 98
Rețetă fără lactate, ou, gluten
- Batoane cu quinoa** *By Georgiana Donciu* 99
Rețetă fără lactate, ou, gluten, soia
- Crackers de mălai** *By Crina Moica* 100
Rețetă fără gluten, lactate, ouă, nuci, zahăr, leguminoase
- Biluțe cu granola și curmale - fără coacere** *By Crina Moica* 101
Rețetă fără lactate, ou

Pâine și altele

- Covrigi cu dovleac plăcintar** *By Georgiana Popa* 104
Rețetă fără lactate, fără ou
- Baghetă cu dovleac copt** *By Georgiana Popa* 105
Rețetă fără lactate, fără ou
- Sărățele cu chimen** *By Crina Moica* 106
Rețetă fără lactate, ou, nucifere
- Pâine de quinoa cu ceapă și semințe de dovleac** *By Crina Moica* 107
Rețetă fără TOP 14 alergeni

Preparate tradiționale

- Cozonac** *By Ada Niculescu* 110
Rețetă fără lactate, gluten și soia
- Cozonac** *By Cristina Nesterov* 112
Rețetă fără lactate, ou
- Mucenici moldovenești fără gluten** *By Mirela Anghel* 113
Rețetă fără TOP 14 alergeni
- Salată de boeuf cu maioneză de mei** *By Crina Moica* 114
Rețetă fără gluten, lactate, ouă, soia, nuci

Ardei umpluți cu mei și legume <i>By Crina Moica</i>	115
Rețetă fără gluten, lactate, ouă, soia, nuci	
Sarmale vegane în foi de varză cu semințe de dovleac și floarea-soarelui* <i>By Cristina Nesterov</i>	116
Rețetă fără TOP 14 alergeni	

Răcoritoare

Suc de mere <i>By Georgiana Donciu</i>	120
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Sacâlmată/socată <i>By Georgiana Donciu</i>	121
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Limonadă cu mentă <i>By Georgiana Donciu</i>	122
Rețetă fără TOP 14 alergeni	
Limonadă cu lămâie, roiniță și miere <i>By Elena Vîrlan</i>	122
Rețetă fără TOP 14 alergeni	

Autoare

Alexandra Niță	124
Mirela Anghel	124
Elena Vîrlan	125
Georgiana Popa	125
Dr. Daniela Cristina Nesterov	126
Alexandra Hristu	126
Crina Moica	127
Ada Niculescu	127
Georgiana Donciu	128

Gândurile alergologului din spatele scenei

Să fii mama unui copil care suferă de alergii alimentare severe poate fi una dintre cele mai grele provocări. Din acel moment devii brusc conștientă că un banal ingredient alimentar îi poate pune copilului tău viața în pericol, iar teama care te cuprinde se poate transforma în timp, într-o condiționare atât de puternică, încât nu o mai poți alunga din minte nici cu ajutorul rațiunii.

Siguranța copilului tău va deveni preocuparea ta zilnică și temerile obișnuite care apar în orice familie, în cazul familiei tale, vor fi multiplicat de zeci de ori.

Frustrarea ta este cu atât mai dureroasă când vezi că majoritatea cunoscuților și prietenilor tăi pot să gătească și să ia masa relaxați împreună cu cei dragi, iar tu ești nevoită să te transformi peste noapte în cel mai experimentat chef bucătar. Și asta pentru că la masa ta nu se așează zilnic doar membrii familiei tale, dar și un musafir extrem de incomod: Alergia alimentară.

Citirea etichetelor, costurile exagerate ale alimentelor sigure, provocarea zilnică de a-i oferi o hrană sănătoasă copilului tău, ca să nu mai vorbim despre riscul de a face la tot pasul o greșală atingând accidental ingredientele periculoase, reprezintă coordonatele după care se va derula viața ta zi după zi. Fiecare gest îți va fi configurat după un plan de acțiune și după fiecare deznodământ mai trist, îți vei înălța către cer, odată cu acel capăt albastru al stiloului salvator de viață și speranța că oamenii de știință vor găsi o rezolvare. Iar atunci când lucrurile se află doar sub stricta ta supraveghere, par să fie totuși ținute sub control.

Dar, când copilul tău trebuie să plece la creșă, grădiniță sau la școală, te gândești în fiecare clipă că ar putea să fie complet izolat doar pentru simplul fapt că el este unul dintre **cei diferiți**. Ca să nu mai vorbim câtă putere de convingere trebuie să ai sau cu ce talente organizatorice speciale trebuie să fii înzestrată ca să poți planifica ce și cum să mănânce sau la ce evenimente sociale va putea participa! Mesele zilnice, serbările, petrecerile sau excursiile nu vor mai fi nici pentru tine și nici pentru copilul tău drag doar un prilej real de bucurie pentru că trebuie să te îngrijești permanent de siguranța lui. Ceea ce pare un lucru relativ simplu pentru toți ceilalți, ție îți poate răpi mult timp și îți poate consuma extrem de multă energie.

După ce zile, luni și chiar ani vor mai fi trecut și vezi cum musafirul nepoftit nu a mai plecat de la voi din casă, realizezi în cele din urmă că ești mult mai puternică decât ți-ai fi imaginat și că ai descoperit resursele necesare ca să înfrunți majoritatea problemelor.

Astfel, într-o bună zi, tu, mama unui copil alergic, după ce te-ai perfecționat în arta acrobațiilor culinare și sociale, nu mai ești timorată și reușești chiar să experimentezi **curajul**.

De fapt, faci cunoștință cu o anume stare care nu este chiar absența fricii, ci mai degrabă hotărârea că altceva este cu mult mai important decât frica: **bucuria copilului tău.**

Însoțite de toată admirația mea, vă dedic aceste rânduri vouă, AlergoMamelor MasterChef,



***Dr. Adriana Nicolae,
Medic primar Alergologie și Imunologie Clinică
Fondator și Președinte Asociația Română de Educație în Alergii***

Principii generale în aprovizionarea cu alimente, depozitarea și prelucrarea lor în preparate

Am primit cu bucurie invitația Asociației AREA de a-mi aduce modesta mea contribuție la această nouă ediție a cărții Acrobații culinare. Spun modestă pentru că provocările zilnice ale părinților copiilor diagnosticați cu diferite alergii, mai ales cu trofialergii, sunt zilnice, 24/24 și 7/7.

Ca specialist de industrie alimentară și educator în domeniul tehnologiilor culinare intervenția mea este pe aprovizionarea cu alimente, depozitarea și prelucrarea lor în preparate care să acopere și nevoile nutriționale, dar și calitățile estetice, pentru că, nu-i așa, nu-i suficient să fie doar sănătos, trebuie să fie și aspectuos.

Planificarea meniului

Pentru că meniul trebuie să fie predictibil, să nu fie monoton și mai ales să poată fi făcut fără prea multe abilități culinare, planificarea meniului va ușura atât activitatea de cumpărare a ingredientelor, dar și cea de preparare.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Mic dejun:	Mic dejun:	Mic dejun:	Mic dejun:	Mic dejun:	Mic dejun:	Mic dejun:
Gustarea 1:	Gustarea 1:	Gustarea 1:	Gustarea 1:	Gustarea 1:	Gustarea 1:	Gustarea 1:
Dejun:	Dejun:	Dejun:	Dejun:	Dejun:	Dejun:	Dejun:
Gustarea 2:	Gustarea 2:	Gustarea 2:	Gustarea 2:	Gustarea 2:	Gustarea 2:	Gustarea 2:
Cină:	Cină:	Cină:	Cină:	Cină:	Cină:	Cină:

Pe baza planului meniu, faceți lista de cumpărături, verificând ce alimente din listă există deja în cămară, frigider, congelator.

Evident că va trebui să aveți și niște rețete, iar primul volum din Acrobații culinare vă poate fi de mare ajutor, de aceea exemplul meu se va baza și pe aceste rețete.

Să presupunem că planificăm să pregătim următoarele preparate, într-o zi:

1. Mic dejun din crupe de soriz (sorg): unt de migdale, piure de mere, crupe de sorg (soriz), fulgi de migdale, miere/sirop de agave
2. Supă cremă de cartof dulce: praz, morcov, păstârnac, dovlecel, ardei kapia/gogoșar, cartof dulce
3. Chiftele la cuptor
4. Cartofi surpriză: cartofi, „brânză” de caju, boia dulce, sare, unt vegetal, mărar
5. Budincă de chia cu fructe: chia, banană, mango, „iaurt” vegetal, miere/sirop de agave ori sirop de arțar
6. Clătite din banane cu făină de ovăz (sau făină de teff) și sirop de mere: făină de ovăz (sau de teff), banane, sirop de mere

Preparatele se pot pregăti pentru două zile, inversându-le ordinea. De exemplu, luni: 1/2/3/4/5/6 iar marți: 6/5/4/3/2/1. Dacă le depozităm în recipiente închise cu capac, la frigider, produsele 2,3,4 și 6 se pot face chiar pentru două zile! Terciurile de ovăz cu fructe, budincile de chia se pregătesc foarte simplu și nu sunt cronofage.

Unele ingrediente există în casă, pentru că se comercializează la pachete cu gramaje de 300 g – 1 kg.

Altele trebuie cumpărate, mai ales legumele și fructele proaspete, dar și carnea ori produsele vegane (brânză de caju, iaurt vegetal etc.).

Înarmați cu lista mergem la cumpărături! Putem alege piața sau supermarketul ori un furnizor de legume/fructe proaspete care, din fericire, au început să facă agricultură ecologică, biologică în „plasa” marilor aglomerări urbane și care se ocupă nu doar de calitatea produselor lor agricole, dar și de livrarea în zilele stabilite la toți abonații lor.

Indiferent de opțiune, produsele trebuie să aibă indicație de trasabilitate (de la cine provin legumele/fructele și alte ingrediente cumpărate vrac de la piață), ori o etichetă dacă sunt ambalate în pungi, cutii, caserole etc. și cumpărate din supermarket.

Citirea și înțelegerea semnificației etichetei de pe alimentele ambalate și vândute în magazine este foarte importantă, mai ales în cazul în care sunt destinate preparării pentru persoane cu diferite trofalogii.

Nu cumpărăm mai mult decât putem depozita, pentru că modul de depozitare poate influența negativ calitatea nutrițională și igienică a produselor cumpărate. Știu că uneori tentația este mare, dar asigurați-vă că știți și să procesați surplusul în conserve, gemuri, dulcețuri, peltele.

Ajunși acasă, înainte de a începe prepararea lor, va trebui să ne asigurăm de depozitarea lor astfel încât frecvența ieșirilor la cumpărături să fie de maximum 2-3 ori pe săptămână iar depozitarea lor să asigure păstrarea calităților lor nutriționale și de prospețime, evitând astfel și risipa alimentară.

Iată câteva recomandări:

Nu toate legumele se spală și se țin la frigider! De exemplu:

- Cartofii, ceapa, usturoiul, varza se păstrează mai bine în cutii de carton în cămară, dar separat, pentru că ceapa are un conținut mare de apă care se evaporă în spațiul de depozitare, măbind umiditatea din aer, ceea ce produce favorizarea încolțirii cartofilor.
- Mugurii cartofilor conțin solanină, un alcaloid toxic, care poate migra 0,5 – 1 cm în coajă.
- Merele și morcovii nu se depozitează în același loc, întrucât merele degaja etilenă, care modifică gustul morcovului din dulce în amar.
- Castraveții proaspeți nu se păstrează cu tomatele, tot datorită etilenei pe care o degajă roșiile, ceea ce va schimba culoarea castraveților din verde în gălbui.
- Avocado nu se păstrează nici lângă banane și nici lângă tomate. Atât bananele cât și tomatele roșii degajă aceeași etilenă, care accelerează coacerea avocado. Dacă, dimpotrivă, dorim să grăbim coacerea avocado, îl punem în pungă cu tomata sau banana sau ambele, și o lăsam la temperatura camerei, bine închisă. A doua zi va fi perfect de consum!
- Bananele, ananasul, merele, portocalele (și toate citricile) nu se păstrează la frigider pentru că apare "îmbrunarea" de frigider.
- Cartofii și rădăcinoasele se spală înainte de curățare, pentru a reduce riscul contaminării cu microbii, paraziții sau ouăle de paraziți posibili din pământul aderent la coajă.

Legumele care se vor folosi fără a fi prelucrate termic (castraveți, roșii, ridichi etc.) se vor spăla sub jet de apă rece sau, dacă situația nu permite, în mai multe ape reci. Există mitul că spălarea în apă rece în care s-a adăugat bicarbonat de sodiu și oțet îndepărtează pesticidele! Vă rog să nu-i dați curs, pentru că legumele și fructele conțin vitamine hidrosolubile care deja sunt foarte sensibile la contactul cu apa, lumina și tratamentele termice. Bicarbonatul de sodiu + oțet + apă = o soluție slabă de apă barbotată de dioxidul de carbon rezultat prin „stingerea” bicarbonatului! Ce pesticide se îndepărtează?

Legumele frunzoase se vor spăla frunză cu frunză. Pentru a le păstra consistența crocantă, după spălarea frunză cu frunză puteți să le scufundați într-un vas cu apă rece și 1 lingură de oțet la 1 litru de apă, pentru 5 minute. Apoi le scoateți, le zvântați (în hârtie prosop ori cu o centrifugă de verdețuri și le depozitați în cutie cu capac la frigider.

Conopida se va spăla după detașarea floretelor în mai multe ape reci, ținând-o în apă cu oțet circa 15 minute pentru a favoriza ieșirea posibilor paraziți. După expirarea timpului, se zvântă pe hârtie prosop și se depozitează în cutii cu capac, la frigider.

Broccoli se desface în florete și se spală sub jet de apă rece și apoi se zvântă în hârtie prosop. Apoi depozitați în cutie la frigider.

Curățarea se va face ținând seama de tipul de legume:

- rădăcinoasele prin răzuire sau cu un cuțit econom,
- bulbiferele prin detașarea foilor exterioare,
- tuberculii prin răzuire (cartofii noi) sau prin curățarea cojii (manual sau mecanic), având grijă să se

îndepărteze un strat cât mai subțire de coajă pentru a se reduce pierderile de vitamine. La cartofii care au încolțit, dar care sunt încă fermi (tari), se recomandă să se curețe coaja mai groasă, pentru a limita cât mai mult potențialul de a conține solanină.

Leguminoasele uscate se aleg de impurități, se spală în apă rece și se pun la înmuiat în apă rece cu 12 ore înainte de fierbere. Folosirea conservelor sterilizate, indiferent de brand, scurtează mult din timpul de preparare a leguminoaselor, care sunt, cu puține excepții, lipsite de alergeni (arahidele, soia și lupinul sunt alergene). Astfel, puteți pregăti un hummus, o fasole bătută ori o salată de vinete în doi timpi și trei mișcări!

După curățare legumele se spală, se zvântă sau se scurg de apă, după care se divizează în funcție de preparatul culinar.

Întrucât pregătirea preliminară a cartofilor se face de regulă cu un timp în avans, pentru a se preveni îmbrunarea, cartofii se țin în apă cu oțet sau suc de lămâie. Din rațiuni nutriționale dar și organoleptice, se recomandă menținerea cartofilor curățați întregi, neporționați, porționarea urmând să aibe loc doar în momentul onorării unei comenzi. Înainte de prăjire, cartofii se spală în apă rece pentru îndepartarea amidonului, astfel încât cartofii nu se vor mai lipi, după care se zvântă bine în hârtie absorbantă.

Dacă folosim cartofi congelați, citiți pe etichetă dacă au sau nu dioxid de sulf, pentru că deseori se folosește acest gaz pentru prevenirea îmbrunării. Tot dioxidul de sulf se folosește și la unele fructe uscate, pentru că distruge orice posibilitate de multiplicare, fiindcă nu doar copiilor le place dulcele ci și bacteriilor, drojdiilor și mucegaiurilor, între care se pot găsi și unele patogene, adică care pot produce toxiinfecții alimentare!

Dacă vrem să facem cartofi pai, atenție: „Nu se introduc cartofii direct din apă în baia de ulei a friteuzei!”

Țelina rădăcină este de asemenea o legumă care se îmbrunează ușor în contact cu aerul, de aceea, până în momentul utilizării se recomandă ținerea ei în apă cu suc de lămâie sau oțet, iar în momentul divizării în bare subțiri (julienne), sau prin răzuire, țelina trebuie stropită cu suc de lămâie.

Legumele sunt sezoniere, ele fiind disponibile proaspete doar în anumite perioade ale anului, dacă ne gândim să consumăm doar produse agricole din România. Altfel, liberalizarea globală a comerțului permite accesul la anumite legume și fructe tot timpul anului! Însă, trebuie să cunoașteți că un comerț de la mii de km depărtare înseamnă o recoltare cu cel puțin o săptămână în avans, uneori când nici nu au ajuns la maturitate, de aceea vor trebui să fie condiționate în depozite și pe durata transportului, iar când ajung în țară, vor trebui să stea un timp în carantină, care de obicei se face prin iradiere (radapertizare) pentru decontaminare, întrucât pot veni cu insecte în diferite stadii de dezvoltare ori cu microorganisme pe care noi nu reușim să le gestionăm ca africanii ori asiaticii!

De aceea, recomand „go local!”.

Poate că nu cultivăm în România nici chia și nici quinoa, dar cultivăm mei, iar de la vecinii moldoveni putem cumpăra hrișcă și sorg, așa că nevoile de produse gluten free sunt acoperite!

Pentru a asigura o alimentație completă, unele legume se păstrează însilozate, în spații cu o umiditate relativă a aerului de 80 – 90%, și o temperatură de 12 - 14°C. Este cazul cartofilor și a rădăcinoaselor. Aceste condiții nu permit încolțirea, mucegăirea sau uscarea acestor legume.

Leguminoasele uscate, crupete (orez, ovăz, orz), semințele, pastele făinoase se depozitează însă la temperaturi de 20 – 220 C, în dulapuri în care se poate păstra o umiditate scăzută. Quinoa, chia, dar și alte semințe (hrișca, soriz/sorg, amarant) se păstrează în recipiente care pot fi închise etanș.

Legumele, dar și fructele se pot păstra divizate și în stare congelată, deshidratate sau conservate.

Legumele deshidratate se folosesc în preparate culinare rehidratate.

Dăm mai jos echivalența produs deshidratat – produs proaspăt:

- 1 kg legume deshidratate înseamnă 8 kg cartofi, 10 kg ceapă, 20 kg varză, 11 kg ardei gras, 10 kg fasole păstăi, 24 kg roșii, 10 kg vinete, 20 kg spanac, sau 16 kg morcovi;
- 1 kg fructe deshidratate înseamnă 3 kg prune, sau 7 kg caise, sau 8 kg mere.

Conservele din legume pot fi: în apă, în ulei, în suc de roșii. Ele se obțin prin sterilizare, deci au o bună stabilitate în timp, putându-se păstra timp de 3 ani de la data fabricației.

Legumele mai pot fi conservate și prin acidifiere, naturală (în saramură, ca în cazul castraveților murați, gogonele, varza murată, pepeni etc.) sau cu oțet (gogoșari, castraveți, fructe etc.).

Plantele condimentare se pot păstra uscate, sau cu sare, în borcane închise etanș.

Carnea, de obicei de mânzat, se recomandă să se cumpere nedivizată, adică bucată întreagă. Din rasol cu os se poate pregăti o supă, cu diferite legume, precum ceapă, morcov, păstârnac, carnea se poate mărunți și apoi asociată cu un pilaf de orez, un sos tomat, ori legume sotate.

Carnea nu se spală! Dacă se dorește să se facă friptură se tamponează cu hârtie prosop și apoi se porționează. Temperatura de fierbere, frigere, prăjire, coacere este peste 100°C, ceea ce asigură inactivarea tuturor microorganismelor. Ele nu se văd cu ochiul liber, dar există și prin spălare nu facem decât să le împrăștiem mai mult prin bucătărie!

Pentru chiftele, tocăm carnea în mașina de tocat iar frăgezimea chiftelelor o poate asigura un cartof ras și scurs, nu neapărat pâinea! La tocare, se recomandă adăugarea cepei tăiată mai mare și înăbușită în ulei cu câteva picături de apă și acoperită tigaia cu un capac. După ce s-a răcit, se toacă alternând cu bucățile de carne. Grăsimea va da un plus de savoare, în plus nu va mai fi nevoie să le stropiți cu ulei după ce le-ați modelat, înainte de a le coace la cuptor.

Verdețurile condimentare (pătrunjel verde, mărar) se adaugă mărunțite după ce au fost spălate și zvântate în hârtie prosop. Se pot folosi și verdețuri uscate, păstrate în borcane etanșe, ori verdețuri conservate în sare! La final, adăugăm restul condimentelor precum piper măcinat, boia afumată ori turmeric, dacă ne place să ne jucăm cu aromele, dozate cu o linguriță și nu turnate din presărătoare pentru că s-ar putea să „scăpați” mai mult decât e necesar. Sarea se adaugă ultima. Înainte, va trebui să gustați puțin din compoziție, mai ales dacă ați folosit verdețuri conservate în sare! Gustați cu o linguriță iar dacă nu sunteți convinși, folosiți o altă linguriță pentru o altă degustare! Uneori, nu realizăm că tocmai am băut un pahar de lapte ori am ronțăit un fursec cu făină de grâu iar gustând de mai multe ori cu aceeași linguriță poate contamina încrucișat compoziția de chiftele pregătită pentru copilul cu alergii la proteinele din lapte ori la gliadină și glutenină!

Nu doar la carnea de mânzat se aplică aceste reguli ci la toate tipurile de carne. Carnea de pasăre (pui,

curcan, găină, rață, găscă) are diferite niveluri de potențial alergen, medicul alergolog vă poate face testări și pe aceste tipuri de proteine, dar ceea ce le face mai puțin atractive este potențialul antibioticelor pe care le pot conține, ceea ce poate duce la un risc mare de rezistență la antibiotice.

Deși utilizarea antibioticelor la păsări ca adjuvant de creștere, astfel încât pasărea ajungea la greutatea de sacrificare la 6 săptămâni în loc de 6 luni, s-a interzis în toate fermele de creștere a animalelor, obiceiul n-a murit și, uneori, unii crescători de păsări de curte, aplică această formulă de creștere accelerată. De aceea trebuie să fiți atent la acest mult trâmbițat slogan „pasăre crescută la țară”, dacă nu cunoașteți acest „fermier” și modul cum crește păsările. Antibioticele se administrează, din surse veterinare, pentru stoparea epidemiilor la păsări, numite epizootii, până la 3 săptămâni înainte de sacrificare, pentru a permite eliminarea acestora din corpul păsărilor prin mecanismele metabolice proprii! În concluzie, decât o pasăre crescută cum nu știm, mai bine o caserolă din magazin!

Pe orice ambalaj este obligatoriu să se treacă și adjuvanții folosiți pentru păstrarea prospețimii, a culorii, a prevenirii oxidării și mai ales elementele de trasabilitate: unde a fost crescută pasărea, unde a fost abatorizată și ambalată, cu numărul lotului și termenul de valabilitate dat de producător în condițiile nedesigilării caserolei.

Aceste date, pe care mulți le ignoră, sunt importante dacă se anunță o alertă alimentară: „cumpărătorii produselor – pulpe de pui dezosate – din data/magazinul sunt rugați să revină cu produsul la magazin întrucât testele de laborator au confirmat un nivel peste nivelul maxim admis de E.coli”. De aceea este bine să păstrați și bonurile de casă, ca să știți dacă produsul cumpărat este din acel lot pentru care s-a anunțat retragerea de pe piață. Magazinele sunt obligate să primească produsele și fără acel bon de casă, pentru că fiecare magazin are propriile cerințe de ambalare comunicate procesatorului, chiar dacă este același pentru mai multe lanțuri de magazine!

Același lucru este valabil și pentru alte produse alimentare care ar putea fi anunțate ca fiind retrase, inclusiv pentru cele importate, pentru că există o întârziere între momentul trimiterii probelor la analiză și momentul ieșirii buletinelor de analiză, mai ales când există o suspiciune și se solicită o analiză care nu a fost obligatorie la momentul scoaterii avizului de comercializare. Este exemplul, mai vechi, cu melamina – folosită ca falsificator a laptelui praf pentru a crește conținutul de proteine - , ori mai recent, dioxidul de etilenă din anumite sortimente de înghețată și sorbeturi de fructe!

Un ultim aliment despre care aș dori să mai amintesc, că poate oul nu este pe lista alergenilor de care suferă copilul dumneavoastră, și anume OUL.

Ouăle trebuie să aibă marcat pe coajă o serie de informații și data până la care pot fi consumate.

Aceste informații au următoarea semnificație, universal valabilă, nu doar în România, diferă doar numărul de caractere alocate: 0-RO-XX-XXX

Prima cifră reprezintă modul în care sunt crescute păsările: 0 – găini crescute cu acces liber afară, hrănite biologic, 1 – găini crescute în hale, la sol, cu acces la aer liber, 2 – găini crescute în hale, la sol, fără acces la aer liber și 3 – găini crescute în hale, în cuști/baterii.

Următoarele grupuri sunt litere care desemnează țara în care sunt crescute. RO – România, PL – Polonia etc.

Următoarele grupuri de litere reprezintă abrevierea județului (IF, VN, BZ etc.) iar ultimul grup de cifre reprezintă numărul de identificare al crescătorului.

Ouăle trebuie să fie curate, fără urme de penaj ori de dejecții, cu coaja intactă, mată, poroasă la ouăle proaspete și lucioasă la ouăle mai vechi.

Pot proveni de la găini, dar și ouăle de bibilică sunt deja uzuale în alimentația curentă. Ouăle de rață, de găscă, de curcă ori de struț sunt și mai rare, dar și mai susceptibile la prezența unor bacterii patogene, de exemplu Salmonella.

Se păstrează cu vârful mai ascuțit în jos, în suportii de ouă ai frigiderului, nu în cofragul în care au fost achiziționate, pe ușa frigiderului, unde temperatura e mai mare decât în interiorul frigiderului.

Ouăle nu se spală decât înainte de fi folosite, pentru că natura le-a lăsat cu un strat natural de protecție biologică. Dacă spargem ouăle, folosim mereu două vase: în unul spargem și observăm caracteristicile senzoriale, inclusiv putem aprecia cât de proaspăt este, întrucât albușul stă ferm legat de gălbenuș, putem mirosi. Apoi îl deversăm în vasul în care colectăm și reluăm operația cu cel de-al doilea ou.

Ouăle sunt preparate foarte sățioase și foarte versatile, de la mic dejun la cină, dar dacă nu există alergii la proteina din ou. Se poate găti fiert în coajă sau fără coajă, prăjit, omletă. Important este ca albușul să fie complet coagulat pentru că albușul crud conține avidină care blochează utilizarea biotinei, o vitamină implicată în metabolismul glucidelor din organism.

Ca să concluzionez fără a repeta **recomandările pertinente** ale **doamnei doctor Adriana Nicolae**, mai adaug:

- Când gătiți pentru persoane care suferă de trofialergii într-o familie sau comunitate mixtă, gătiți mai întâi preparatele fără alergeni
- Deși bucătăria este curată, la fel și vasele și ustensilele folosite, mai aplicați înainte de a începe gătitul o minimă operație de igienizare
- Folosiți doar vasele pe care le-ați dedicat preparării mâncărilor fără alergeni și păstrați-le curate într-un loc separat, unde nu există riscul contaminării încrucișate
- Vasele din sticlă, porțelan, chiar și plasticul alimentar (generic plastic, că sunt transparente și nu sunt din sticlă, dar materialele sunt altele) se curăță foarte bine cu apă caldă și detergent de vase, ori la mașina de spălat, unde are loc și o clătire finală cu apă la 80 C, dar dacă spălați manual, folosiți bureți și perii diferite, pentru a evita riscul ca particule de alimente cu potențial alergen să fie duse prin manevrele de spălare pe vasele destinate persoanelor fără alergii
- Planșetele de tăiat sunt cel mai des vectorii de transmitere a alergenilor, așa încât, cu riscul de a nu respecta codul culorilor, mai bine folosiți doar unul pentru a tăia alimentele pe care le gătiți pentru persoanele cu alergii alimentare
- Tratamentele termice nu îndepărtează alergenii, uneori, procesele de evaporare pot ajuta la concentrarea substanței alergice, așa încât precauția este mai degrabă la prepararea anterioară tratamentului termic
- Și în cuptor urmele de gluten de la coacerea unei pâini ori cozonac pot persista, așa că, nu, nu cumpărați două cuptoare, dar electrocasnicele mai mici, precum cuptoarele electrice (indiferent de marcă) ori cel cu microunde pot fi utilizate și pentru persoanele cu alergii alimentare

- Depozitați și etichetați produsele așezate în recipiente cu capac sau închise în pungi, pentru ca fiecare să știe ce anume poate consuma din frigider.
- Dedicăți un raft în frigider pentru depozitarea alimentelor fără alergeni
- Igienizați periodic frigiderul, nu mai rar de o dată pe lună sau atunci când este nevoie
- Nu încărcați rafturile frigiderului cu alimente și chiar pentru același tip de aliment respectați o ordine a punerii lor în consum, de regulă primul intrat – primul ieșit! Veți evita ca produsele să expire la voi în frigider ori să se altereze. Frigiderul nu este un „sterilizator” și nu păstrează viața alimentelor mai mult decât le-o garantează producătorul!
- Culoarea violet este cea alocată desemnării calității de „fără alergeni”, așa că fie folosiți un marker de culoarea aceea, fie etichete autocolante, mai ales când aveți copii mici, care nu știu să citească, pentru a-i trata în mod egal și democratic ca și pe ceilalți membri ai familiei.

Poate am mai uitat câte ceva, promit să revin la volumul III cu adăugiri!

Multă sănătate vă doresc!



Dr. Ing. Gabriela Berechet
<https://gabrielaberechetconsulting.ro>



Reguli pentru a pregăti masa unei persoane cu alergii

Iată cum trebuie să pregătiți masa pentru o persoană cu alergii alimentare în condiții de maximă siguranță. Nu uitați că și o cantitate mică de alergen îi poate cauza o reacție alergică severă, punându-i viața în pericol!

Contaminarea alergică sau contactul alergic încrucișat:

- apare când un alergen este transferat neintenționat de la un aliment la celălalt •
 - produce o reacție alergică •
- de multe ori, prin preparare termică a alimentului, nu se reduce sau se elimină posibilitatea apariției reacției alergice •

Principalele surse de contact alergic încrucișat:

- Mașinile de feliat alimente •
 - Cuțitele de bucătărie •
 - Tacâmurile •
 - Ustensilele de gătit •
 - Bureții de spălat vase •
 - Prosoapele de mâini •
 - Lavetele •
 - Mănușile protectoare •
- Recipientele în care se păstrează mâncarea •
 - Platourile, farfuriile •
- Frigiderele și congelatoarele •
- Stropii din mâncarea gătită, firimiturile, praful de făină, aburii de la gătit •
 - Foile de copt •
 - Sticlele și cănila •
 - Friteuzele •
 - Oalele, tigăile, tăvile •
 - Grillurile •

Notiuni de bază despre contactul alergic încrucișat

- Contactul doar cu urme de alergen poate provoca o reacție alergică severă la persoanele sensibilizate alergic •
- Există alergene care sunt termostabile sau care chiar își potențează alergenicitatea după expunerea la căldură •
 - Saliva provenită fie de la o persoană, fie de la un animal poate reprezenta o sursă de contact alergic •
 - Dacă ați constatat că s-a produs o contaminare accidentală a produsului alimentar preparat cu un alergen față de care ați primit o atenționare, aruncați imediat preparatul contaminat și nu încercați doar să înlăturați acel element din preparat! •

Regulile de bază pentru evitarea contactului alergic încrucișat

1. Spălați-vă bine mâinile cu apă și săpun înaintea oricărei activități.
2. Purtați întotdeauna mănuși când preparați mâncarea! Schimbați-vă mănușile înainte de a prepara meniuri diferite.
3. Utilizați mănuși latex-free.
4. Curățați și dezinfectați toate suprafețele de lucru pe care le veți utiliza: blaturi, plăci de tăiere, grătare.
5. Pentru curățirea suprafețelor folosiți apă și săpun, soluții speciale de curățare și servetele de unică folosință.
6. Utilizați întotdeauna pentru prepararea alimentelor doar ustensile și vase de bucătărie curate.
7. Spălați foarte bine cu apă caldă și detergent toate vasele murdare. Curățați foarte bine vasele înainte de a le introduce în mașina de spălat vase. Curățați foarte bine bureții de vase. Clătiți foarte bine vasele cu apă curată. Ștergeți vasele spălate cu o cârpă uscată curată.
8. Curățați cu grijă stropii de ulei, firimiturile sau praful de făină.
9. Nu folosiți făina rămasă de la prăjituri pentru a prepara șnițele.
10. Nu folosiți același ulei ca să prăjiți preparate din carne, pește sau legume.
11. Evitați în general să preparați pește sau fructe de mare în același timp cu alte feluri de mâncare.
12. Utilizați ustensile de bucătărie diferite pentru prepararea și servirea diferitelor preparate culinare.
13. Nu preparați mai multe feluri de mâncare pe același blat.
14. Nu utilizați același cuțit pentru a felia o bucată de cașcaval sau friptură și pentru a curăța coaja legumelor sau fructelor.
15. Nu frământați un aluat pentru paste dacă cu puțin timp înainte ați pus mâna pe nuci, alune de pădure, arahide, migdale.
16. Nu preparați o salată dacă ați curățat cu puțin timp înainte creveți.
17. Nu folosiți același grill pentru carne, pește sau legume.

18. Nu îndepărtați discret un alergen descoperit într-un preparat culinar, ci reluați procesul de la capăt preparând un fel de mâncare nou, fără ingredientul nedorit.
19. Puneți alimentele în recipiente separate înainte de a le depozita sau refrigera.
20. Alegeți o zonă separată pentru a pregăti meniurile speciale pentru copiii alergici.

Cele 14 tipuri de alergene alimentare legiferate în Uniunea Europeană sunt:

1. Cereale care conțin gluten (grâu, seară, orz, ovăz, hibride)
2. Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză)
3. Ouă și produse derivate
4. Soia
5. Arahide
6. Fructe cu coajă lemnoasă (migdale, alune, nuci, caju, nuci pecan, braziliene, de macadamia, de Queensland, fistic)
7. Lupin
8. Semințe de susan
9. Muștar
10. Țelină
11. Crustacee (crabi, homari, raci, creveți)
12. Pește
13. Moluște (midii, stridii, calamari, caracatiță)
14. Dioxid de sulf și sulfiți (la o concentrație mai mare de 10 ppm)

Citiți mai multe despre alergenii legiferați și surse ascunse de alergeni [aici](#).

Rețineți că:

- Din data de 13 decembrie 2014 a intrat în vigoare o nouă lege emisă de Uniunea Europeană în legătură cu alergenele din alimentele preambalate sau preparate în restaurante, cafenele, fast-food-uri, supermarket-uri și pub-uri.

*Dr. Adriana Nicolae,
Medic primar Alergologie și Imunologie Clinică
Fondator și Președinte Asociația Română de Educație în Alergii*

Produsele recomandate în diverse rețete reprezintă produse potrivite pentru restricțiile urmate de autoare.

Păstrarea numelor în carte a fost făcută pentru a putea ușura munca voastră de detectivi, oferindu-vă câteva alternative testate.

Este vital să citiți fiecare etichetă de fiecare dată pentru a alege produsele sigure pentru restricțiile voastre.

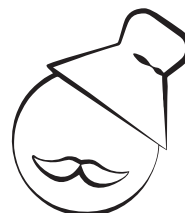
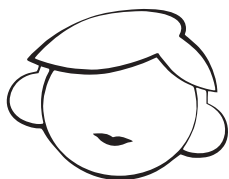


Ana și Cornel

Ana și Cornel

se alătură **Asociației Române de Educație în Alergii**, conștientizând importanța îmbunătățirii calității vieții persoanelor cu afecțiuni de tip alergic.

Familia „Ana și Cornel” susține proiectul
“Rețete reinventate. Acrobații culinare pentru mese festive ale mamelor
curajoase în lupta cu alergiile alimentare”
aducând în bucătăriile voastre
o carte ghid pentru mamele copiilor cu alergii alimentare care deseori
își pun întrebarea „Eu cu ce îmi hrănesc acum copilul?”



Aperitiv
salate
tartinabile
bile/chifteluțe

Roșie umplută

Rețetă fără TOP 14 alergeni

Ingrediente

6 roșii mari

1 ceapă medie

1 morcov

1/2 ardei gras

5 ciuperci

100 g orez

1 linguriță bulion

un praf de sare

o frunză de dafin

turmeric

boia de ardei dulce

ulei

Mod de preparare

Am tocat ceapa mărunt, am dat pe răzătoarea mică morcovul, am tocat mărunt ciupercile și ardeiul gras. Am pus la călit în apă cu ulei, ceapa și morcovul, împreună cu restul legumelor, condimentelor și bulionul. Separat am fiert puțin orezul. Am amestecat orezul fiert cu legumele călite. Am tăiat capacele roșiilor și am scos miezul, pe care l-am folosit ulterior.



Roșiile le-am umplut cu compoziția rezultată și am băgat la cuptorul preîncălzit la 200°C, timp de 50 de minute. În vasul în care am pus roșiile, am adăugat miezul roșiilor (blenduit) împreună cu frunza de dafin.

Pizza

Rețetă fără TOP 14 alergeni

Ingrediente aluat:

20 g semințe de dovleac

50 ml apă

7 g zahăr cocos

3 g drojdie uscată

20 g făină de teff

100 g cartofi fierți pasați cu
furculița

20 g untură/ ulei

5 g sare

100 g făină de teff

20 g mălai

Compoziție

Puteți pune tot ce aveți voie și vă doriți. Eu am folosit suc de roșii, ulei de măsline, șuncă de porc, ardei gras roșu, ciuperci și măsline.

Am amestecat semințele de dovleac cu apă și le-am mixat. Am adăugat zahărul, drojdia și cele 20 g de făină de teff și l-am lăsat la activat. Între timp am pus cartofii la fiert. După ce s-au fiert, i-am curățat de coajă și i-am pasat cu furculița. Am adăugat untură, sarea și restul de făinuri. Am lăsat la crescut 30 minute pe caloriferul cald. Apoi am întins o foaie din aluat pe care l-am uns cu ulei de măsline. Am adăugat suc de roșii, măsline, șuncă, ardei gras roșu și ciuperci. Am copt la cuptor 30 minute. Rezultatul este delicios!

**Porții**

Mie mi-au ieșit două pizza mici pe care le-a mâncat Patrick la două mese.

Când este ziua de pizza, Patrick are plăcerea de a își tăia singur toate ingredientele puse pe pizza și a se juca cu blatul.

