



13. decembra 2014 se je začela dosledno izvajati **evropska direktiva 1169/2011**, ki ureja področje označevanja alergenov za gostinske obrate, kjer strežejo hrano. Namen direktive je omogočiti gostom razumljive in ustrezne informacije o vsebini in sestavi obrokov ter jim posredovati informacije o prisotnosti alergenov.

Slovensko društvo za celiakijo v času po uveljavitvi uredbe ugotavlja, da je na področju označevanja glutena v gostinskih obratih kar precej zmede in netočnega označevanja, ki je najverjetneje posledica slabega poznavanja problematike in pomanjkanja informacij. V želji, da bi gostincem pomagali pri zakonsko ustreznem in hkrati za potrošnike varnem označevanju, in hkrati varni pripravi hrane brez glutena, je Slovensko društvo za celiakijo pripravilo smernice za pripravo hrane brez glutena. Po zakonodaji se kot hrana brez glutena lahko označuje le hrana, ki vsebuje manj kot 20 mg glutena/kg (manj kot 20 ppm) končnega proizvoda. Da lahko ta kriterij dosegamo je potrebno pri pripravi upoštevati:

SMERNICE ZA PRIPRAVO HRANE BREZ GLUTENA

CELIAKIJA je avtoimuna bolezen, kjer je predpisana zelo stroga dieta brez glutena. Po podatkih je incidenca (pojavnost) celiakije v Sloveniji 1% splošne populacije. Bolniki s celiakijo skupaj z njihovimi družinskimi člani, ter z ostalimi skupinami ljudi, ki se zaradi različnih drugih vzrokov (preobčutljivosti, alergije) izogibajo glutenu, predstavljajo zanimivo ciljno skupino za gostince, ki bi hoteli in znali ponuditi dobro in predvsem varno pripravljeno hrano brez glutena.

Pri ponudbi in označevanju hrane brez glutena se morajo vsi v obratu (odgovorni, kuharji, natakarji) zavedati, da že minimalna količina moke, ali drobtin v obroku, lahko povzroči hudo reakcijo in okvari tanko črevo bolnika za več let. Zato je pri pripravi hrane brez glutena potrebna posebna previdnost. Gostinci se morate zavedati, da **vam ljudje zaupajo svoje zdravje. Bodite vredni njihovega zaupanja in radi se bodo vračali.**

1. ŽIVILA, KI VSEBUJEJO GLUTEN

Gluten vsebujejo žita: **pšenica, rž, ječmen, oves**. Prav tako tudi **pira, kamut, tritikale** in **bulgur**.

Med prepovedana živila sodijo:

- Vsa živila iz prepovedanih žitaric (moke, zdrobi, testenine, kosmiči).
- Vsa živila, kjer se pri pripravi uporablja sestavine iz prepovedanih žit ali njihovih derivatov
- Živila, ki v deklaraciji vsebujejo glutenske sestavine ali imajo med alergeni naveden gluten.
- Živila, ki so bila med postopkom priprave onesnažena s sestavinami iz prepovedanih žit ali njihovih derivatov.

2. ŽIVILA, KI NE VSEBUJEJO GLUTENA

Dovoljena so živila, ki naravno ne vsebujejo glutena in če med njihovo pripravo ni prišlo do onesnaženja z glutenom.

Med dovoljena živila sodijo vse vrste **mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki**, vsa **zelenjava** in **sadje** - sveže ali zmrznjeno, **pod pogojem, da jim niso dodani zgoščevalci, aditivi, arome, ali drugi dodatki**. Sem prištevamo tudi dovoljene žitarice v zrnju (**riž, koruza, ajda, amarant, proso** in **kvinoja**) in semena (**laneno, sezamovo, bučno, sončnično**) brez glutenskih primesi.



Običajne moke in zdrobi iz žit, ki so sicer naravno brez glutena (ajdova, koruzna, riževa), vendar so mleti v istih mlinih kot ostale vrste glutenskih mok in zdrobov, zaradi kontaminacije vsebujejo ogromne količine glutena. V kolikor je v obroku predvidena uporaba moke ali zdroba je v tem primeru obvezna uporaba specialnih dietnih mok in zdrobov, ki so označeni z znakom prečrtan žitni klas. Ravno tako je pri uporabi testenin, drobtin in kosmičev potrebno uporabiti deklarirano brezglutensko označena dietna živila. Seveda pa se lahko tem posebnim dietnim živilom izognemo, če namesto z moko, omake ali juhe zgostimo z naribanim krompirjem. Namesto dietnih brezglutenskih testenin, pa postrežemo riž ali krompir.

3. SKRITI GLUTEN

Med živila je ogromno proizvodov sestavljenih iz sestavin, ki so naravno brez glutena, pa vendar niso primerni za prehrano bolnikov s celiakijo. Pogosto v procesu njihove proizvodnje prihaja do navzkrižne kontaminacije ali pa se med predelavo uporabljajo glutenske moke in škrobi, kot tehnološko sredstvo za zgoščevanje ali preprečevanje zlepljanja.

Prvo in najpomembnejše pravilo pri pripravi brezglutenske hrane je zato preverjanje deklaracij vseh uporabljenih sestavin.

Direktiva 1169/2011 tako kot gostince, zavezuje tudi vse proizvajalce in dobavitelje sestavin. Gostinci imate zato od njih pravico zahtevati natančen spisek sestavin in morebitnih opozoril o vsebnosti alergenov.



V pripravi brezglutenskega obroka ne smemo nikoli uporabiti sestavin, ki vsebujejo gluten ali opozarjajo na njegove morebitne primesi.

Gluten se lahko skriva tudi v pripravljenih začimbni mešanicah, jušnih kockah, in nekaterih aditivih (glej spodnjo tabelo):

Aditivi, ki lahko vsebujejo gluten:

UMETNA BARVILA:

- E 150a karamel-navadni
- E 150b alkalno sulfatni karamel
- E 150c amoniakalni karamel
- E 150d amoniakalno sulfatni karamel

ANTIOKSIDANTI:

- E 575 glukondelta-lakton

OJAČEVALCI OKUSA IN AROME:

- E 620 glutaminska kislina
- E 621 mononatrijev glutaminat
- E 622 monokalijev glutaminat
- E 623 kalcijev diglutaminat
- E 624 monoamonijev glutaminat
- E 625 magnezijev diglutaminat

SLADILA:

- E 965 maltitol, maltitolni sirup

MODIFICIRANI ŠKROBI:

- E 1404 oksidirani škrob
- E 1410 monoškrobni fosfat
- E 1412 diškrobni fosfat
- E 1413 fosforiliran diškrobni fosfat
- E 1414 acetiliran diškrobni fosfat
- E 1420 acetiliran škrob
- E 1422 acetiliran diškrobni adipat
- E 1440 hidroksipropil škrob
- E 1442 hidroksipropil diškrobni fosfat
- E 1450 natrijev oktenilsukcinat škroba

Večina sojinih omak in tudi drugih industrijskih omak velikokrat vsebuje gluten.

Gluten vsebuje ječmenov slad (barley malt), zato izdelkov, ki ga vsebujejo ne smemo uporabljati v prehrani brez glutena.

Gluten lahko vsebuje industrijsko zamrznjena hrana kot je pommes frites in zamrznjena zelenjava. Uporabimo pa lahko vso svežo zelenjavo in običajni olupljen in narezan krompir.

Škrobi in moke, ki lahko vsebujejo gluten se pogosto uporabljajo za preprečevanje zlepljanja ribanega sira ali suhega sadja. Tudi za tovrstne sestavine, moramo od dobaviteljev pridobiti ustrezna zagotovila, ali pa se njihovi uporabi izogniti, ter raje sir ročno naribati ali narezati.

4. PRIPRAVA HRANE BREZ GLUTENA

Pri pripravi hrane brez glutena, je ravno tako kot izbira primernih sestavin, pomembna pazljivost oz. higiena pri pripravi. V kuhinji lahko hitro pride do onesnaženja z glutenom, kar bi stranke, ki bi imele po zaužitju nepazljivo pripravljenega obroka težave, zagotovo odvrnilo od ponovnega obiska. Inšpektorju, ki bi preverjal vsebnost glutena v obroku, pa bi dali razlog za kaznovanje.

Za pripravo brezglutenskega obroka je pomembna čista in ločena delovna površina, čista delovna obleka in čiste roke osebja, ki pripravljajo hrano, saj lahko že nekaj drobtin ali moke povzroči hude težave.

Izdelke brez glutena vedno hranimo v posebni omari ali na zgornjih policah, da po njih ne padajo glutenske drobtine ali moka.

Posoda za pripravo brezglutenskih jedi mora biti temeljito očiščena. Uporaba lesenih desk, posod in pripomočkov je neprimerna, ker se v lesne pore vsrka gluten, ki se ga s pomivanjem ne da odstraniti. Kuhinjski pribor, žlice, mešala, zajemalke, cedila morajo biti med pripravo strogo ločeni tako, da med postopkom ni mogoče, da bi enkrat z njimi posegali v glutenske, nato pa v brezglutenske jedi. V kuhinji je najbolje posodo in pribor, ki se uporablja za brezglutensko hrano ločiti od ostalih že po barvi ali obliki tako, da se izognemo usodnim pomotam.

Pekači v katerih pečemo brezglutenske jedi morajo biti temeljito očiščeni in če se le da obloženi s peki papirjem. Najboljše je, da uporabljamo ločene pekače za pripravo brezglutenskih in glutenskih jedi.

Posebna previdnost je potrebna tudi pri uporabi različnih kuhinjskih pripomočkov (mešalcev, paličnih mešalnikov, sekjalnikov, toasterjev...), če v njih obdelujemo glutenske sestavine. Le teh se običajno ne da tako natančno očistiti, da bi popolnoma preprečili prenos glutena, zato uporabljajmo ločene, ali pa določene procese izvedemo ročno.

Pomembna kritična točka pri pripravi brezglutenske hrane so cvrtniki ali friteze. Običajne krušne drobtine in vse običajne mešanice za paniranje vsebujejo gluten, zato brezglutenskih jedi ne smemo cvreti v istem olju (fritezi) kot cvremo glutenske jedi (pohane zrezke, ocvrte kalamare...). Iz istega razloga je problematična tudi uporaba že uporabljenega filtriranega olja. Namesto uporabe fiteze za pripravo brezglutenske jedi raje uporabimo sveže olje v ločeni čisti ponvi.

Pogost vir glutena, ki ga zlahka spregledamo so pomivalne gobice in kuhinjske krpe s katerimi smo predhodno brisali površine ali roke posute z moko ali drobtinami.

Problematične so tudi doze za sladkor in sol, v katere segamo z žlico, ki je lahko onesnažena z glutenom. Boljša je uporaba doz za posipanje, ali pa ob pripravi brezglutenskega obroka solimo ali sladkamo neposredno iz originalnega pakiranja ali drugače ločenega pakiranja.



JUHE IN JUŠNE ZAKUHE

Gluten iz rezancev ali fritatov se raztaplja v vodi, zato NIKOLI ne smemo ponuditi juhe, v kateri smo že imeli zakuhane rezance, fritate ali druge jušne zakuhe, ki vsebujejo gluten.

Juho za brezglutenski obrok zato ločimo še preden jo zakuhamo ali ji dodamo vegeto oz. drugo začimbno mešanico, ki tudi lahko vsebuje gluten. Kot brezglutensko zakuho lahko pripravimo jajčne vlivance (ki jih pripravimo iz jajca in dietne brezglutenske moke označene s prečrtanim žitnim klasom) ali vanjo zakuhamo riž. Na trgu se dobijo tudi posebne dietne testenine za juho označene s prečrtanim žitnim klasom.

Pri pripravi zelenjavnih kremnih juh, za gostitev namesto običajne pšenične moke uporabimo razkuhan in pretlačen krompir, dietno brezglutensko moko (označeno s prečrtanim žitnim klasom) ali koruzni oz. krompirjev škrob, ki je deklariran, da ne vsebuje glutena.

PRILOGE

Krompir je brez glutena in ga lahko pripravimo na praktično vse načine: kuhanega, pečenega, ocvrtega. Pri tem pazimo, da ne uporabljamo industrijsko zamrznjenih pomfrijev, ker je le tem pogosto dodan gluten proti zlepljanju. Krompir moramo cvreti v ločeni kozici v svežem olju (ne v skupni fritezi). Pražen (restan) krompir pripravimo le na prej prepraženi čebuli. Čebule ne smemo posipati z moko!

Riž tudi sodi med dovoljena živila, vendar ga ne zalivamo z mesno omako, ki smo jo zgostili z običajno moko ali celo z oljem v katerem smo cvrli gluten vsebujočo hrano.

Brezglutenske testenine (označene s prečrtanim žitnim klasom) vedno kuhamo ločeno od testenin z glutenom oz. zanje vedno zavremo svežo vodo. Uporabljamo ločena cedila za odcejanje glutenske in brezglutenske hrane in ali za odcejanje brezglutenske uporabimo kar čisto pokrovko, ki jo je lažje očistiti.

Koruzni, ajdovi žganci ali polenta morajo biti vedno pripravljene iz posebnih dietnih zdrobov, ki so deklarirani brez glutena in/ali označeni z znakom prečrtan žitni klas.

MESO

Uporabniki hrane brez glutena se v gostinskih obratih pogosto odločajo za meso na žaru, saj je le to (zaradi majhnega števila dodatkov) običajno najlažje varno pripraviti. Hrana na žaru, pa je lahko tudi zelo problematična, če se žar plošča uporablja za pogrevanje kruha in lepinj, če se za polivanje uporablja pivo (ki vsebuje ječmenov slad) oz. če se uporabljajo predpripravljene/predzačinjeni čevapčiči, pljeskavice ali zrezki, ki lahko v začimbni mešanici ali masi vsebujejo gluten (pšenično moko, drobtine ali škrob). V tem primeru je bolje, da se za obrok brez glutena speče zrezek ali ribo v ločeni čisti ponvi.

Pod pečen zrezek NIKOLI ne podlagajmo običajnega kruha ali toasta, kamor bi se odcedila maščoba.

Meso in mesne omake, lahko pripravimo z uporabo vse običajne zelenjave (čebula, gobe, paprika, paradižnik...), smetane in sira,

pri čemer pazimo, da so vse sestavine brez glutena. Zgostimo jih z naribanim krompirjem ali posebno dietno moko (označeno s prečrtanim žitnim klasom) ali koruznim oz. krompirjevim škrobom, ki je deklariran, da ne vsebuje glutena.

ZELENJAVA

Dovoljena je vsa sveža in zamrznjena zelenjava, ki ji niso dodane glutenske sestavine. Pripravimo jo lahko na maslu, na žaru ali v omaki, kjer upoštevamo pravila za uporabo žara (velja enako, kot za meso) ali za zgoščevanje mesnih omak.

PIZZE

Priprava testa za pizo mora potekati na ločenem čistem prostoru. Na trgu obstajajo tudi že pripravljene brezglutenske osnove za pizzo. Pek mora pred pripravo zamenjati predpasnik in si dobro oprati roke. Posodice za paradižnikovo omako morajo biti ločene od tiste v katero sega z zajemalko, ko maže običajne pizze.

Vsi dodatki šunka, salama morajo biti preverjeni (zahtevati je potrebno deklaracijo od dobavitelja), da so brez glutena. Zlasti je potrebna previdnost pri ribanih sirihi za pizzo, ki običajno vsebujejo tudi 5% ali več moke ali škroba proti sprijemanju. Posode z dodatki za pizo ne smejo biti v bližini mesta, kjer se vleče in pripravlja ostale glutenske pizze, saj se vanje mimogrede zanese precejšnja količina moke.

Peka brezglutenske pizze, mora biti v ločenem pekaču. Če jo položimo na isti lopar za vlaganje oz. neposredno v krušno peč, taka pica ni več brez glutena.

SOLATE IN SOLATNI BAR

Solate so tako kot ostala zelenjava brez glutena. Pri serviranju uporabimo običajno sončnično, olivno ali bučno olje ter običajni vinski ali jabolčni kis. Problematični so lahko določeni balzamični kisi, ki lahko vsebujejo gluten.

V primeru, da solate ponujamo v solatnem baru je potrebno preveriti ali je v vsakem razdelku posebna servirna žlica in kakšna je verjetnost, da gostje z istimi žlicami zajemajo v različnih razdelkih. V kolikor imamo v ali ob solatnem baru tudi glutenske jedi (npr. kruh, drobtine...) je bolje, da obrok solate pripravimo v kuhinji in ga tako pripravljene postrežemo gostu.

SLADICE

Za sladico, lahko ponudimo sadje ali sadno kupo, pri čemer smo pozorni na sestavo in zgoščevalce v smetani, ki jo uporabimo.

Tudi določeni sladoledi lahko vsebujejo gluten, zato bodimo še posebej pozorni pri preverjanju njihove sestave. Od dobavitelja zahtevajmo natančne podatke o alergenih.

Na trgu je mogoče kupiti kar nekaj pudingov, ki so deklarirano brez glutena in vsebujejo izključno krompirjev ali koruzni škrob.

Zelo priljubljena sladica so tudi brezglutenske palačinke, ki jih spečemo iz brezglutenske dietne moke označene s prečrtanim žitnim klasom. Nadev lahko pripravimo z orehi, čokoladnim namazom ali marmelado, kjer preverimo, da ni glutena.



KRUH

Kruh ali žemljice lahko spečemo sami. Za daljše shranjevanje ga narežemo na rezine in zamrznemo. Tako bo pripravljen, ko ga bomo potrebovali. Na dietnih policah vseh večjih trgovin se dobijo tudi že pečeni kruhi, pakirani tako, da ohranjajo svežino dlje časa.

Ponudimo ga vedno v čisti posodi, ki se ne uporablja za kruh z glutenom. Najboljše je, da je kruh popolnoma ločen in zavit v prozorno folijo, posodica ali košarica pa naj se tudi vizualno (po barvi ali obliki) loči od tistih, v katerih serviramo pšenični kruh. Brezglutenskega kruha NIKOLI NE servirajmo v isti posodi z običajnim kruhom.

5. POSTREŽBA HRANE BREZ GLUTENA

Pri postrežbi brezglutenske hrane je zelo pomembna (tako za počutje gosta, kot za preprečevanje kontaminacije) čistoča miz in namiznih prtov. Če so prisotne drobtine, je obrok za bolnika s celiakijo že pred samim zaužitjem stresen, saj mora paziti, da si npr. drobtin ne prenese na roke, pribor in posledično v hrano.

Iz vsega povedanega lahko zaključimo, da priprava okusnega in predvsem varnega brezglutenskega obroka zahteva kar nekaj preverjanja sestavin in organizacijskih prilagoditev v kuhinji.

Nekateri gostinci bodo po prebiranju teh smernic raje iz svoje ponudbe črtali hrano brez glutena. Drugi, ki bodo te smernice upoštevali in si pridobili zaupanje gostov, pa si bodo na ta način pridobili zelo hvaležne in zveste stranke, ter njihove sorodnike in prijatelje, ki se jim ne bo težko pripeljati tudi kakšen kilometer dlje, niti jim ni težko plačati kakšen evro več za varno pripravljen obrok.

V kolikor ste zainteresirani, vam lahko Slovensko društvo za celiakijo ponudi tudi dodatno izobraževanje, s pregledom vašega obrata, na podlagi česar vam lahko predlagamo rešitve, ki bodo specifične za vašo ponudbo in način dela.

Za vse dodatne informacije se obrnite na:

Slovensko društvo za celiakijo

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor

drustvo@drustvo-celiakija.si

T **02 300 63 50, 051 44 22 72**

Uradne ure vsak delavnik od **9:00 do 13:00**

www.drustvo-celiakija.si

Pozorni moramo biti tudi na sestavine, ki se uporabljajo za dekoracijo. Nič nam namreč ne pomaga, če postrežemo sladoled, za katerega smo natančno preverili, da ne vsebuje glutena, nato pa ga pred serviranjem lično okrasimo z barvnimi mrvicami in pšeničnim keksom, ki vsebujejo gluten.

Strežno osebje naj bo seznanjeno, da mora tudi pri strežbi pazljivo držati krožnike s hrano brez glutena ločeno od običajnih obrokov in ločeno od košaric z običajnim pšeničnim kruhom, da prepreči kontaminacijo. Priporočljivo je, da se hrana brez glutena servira na krožnikih, ki se tudi vizualno ločijo od ostalih (npr. drugačne barve ali oblike), saj se tako lahko uspešno izognemo neželenim pomotam ali zamenjavam. Še zlasti je previdnost pri postrežbi pomembna v pizzerijah, kjer je prisotnost glutena zelo velika.

Pri serviranju in nalaganju hrane na mizo, naj natakar postavi košarico s pšeničnim kruhom na drugi konec mize, kjer je postregel brezglutenski obrok. Pazi naj tudi, da pri strežbi ostalim gostom ne servira običajnih glutenskih obrokov preko brezglutenskega krožnika.

In ne nazadnje, pri sprejemanju naročila, naj natakar gosta, ki ima celiakijo, preobčutljivost ali druge alergije predvsem poslušati in upošteva, saj vsak gost najbolje pozna svojo dieto.

Komisija za prehrano Slovenskega društva za celiakijo:

Simona Ornik, dipl. vzgoj. pred. otrok in bibliotekar,
vodja Komisije za prehrano

Nataša Forstner Holešek, Univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Mag. Jana Ačko, dr. vet. med.

Aja Kocuvan Mijatov, mag. dietet., univ. dipl. biol.

Janja Košuta Špegel, prof. likovne pedagogike

Priloga k Smernicam za pripravo hrane brez glutena za gostince

KRITIČNA TOČKA	UKREPI ZA NADZOR
Naročanje in prevzem vhodnih surovin, sestavin in izdelkov za pripravo brezglutenskih jedi	Od dobaviteljev je potrebno zahtevati pisne deklaracije sestavin in natančno navedbo alergenov (tudi za nepredpakirana živila).
	Nabava certificiranih dietnih živil brez glutena (označenih z registriranim znakom prečrtan žitni klas).
	Preverjanje skladnosti naročenih in dobavljenih sestavin.
	Natančno branje deklaracij ob vsaki dobavi saj se lahko sestavine določenih izdelkov sčasoma spremenijo.
	Dodatna preverjanja o možnostih navzkrižne kontaminacije z glutenom pri dobaviteljih, proizvajalcih ali uporaba rezultatov testiranja izdelkov na gluten.
Shranjevanje brezglutenskih živil	Shranjevanje etiket z navedbo sestavin ali hranjenje v originalni embalaži.
	Shranjevanje v očiščenih, ločenih, vidno označenih in dobro zaprtih posodah tako, da je preprečena zamenjava ali onesnaženje z glutenom.
	Shranjevanje v ločenem prostoru, omari ali vsaj na najvišji ločeni polici tako, da je preprečeno potresanje z glutenskimi živili.
Ločitev in čiščenje prostorov in pribora za pripravo hrane brez glutena.	Ločena priprava obrokov brez glutena. Poseben (po možnosti fizično ločen) del kuhinje, namenjen samo pripravi brezglutenskih živil. Če fizična ločitev ni izvedljiva je potreben časovni zamik tako, da najprej pripravimo hrano brez glutena in potem ostalo.
	Čiščenje vseh delovnih površin in pribora z vročo vodo in detergentom pred pripravo brezglutenskih živil.
	Očiščen, ločen in označen pribor in oprema za pripravo hrane brez glutena, ki se od ostale tudi vidno razlikuje. Zlasti to velja za deske, ponve, žari, pekači, cedila, in naprave mešalci, toasterji, friteze, ki so pogost vir kontaminacije.
Usposobljenost in higiena osebja kuhinji	Osebe, ki pripravljajo hrano brez glutena mora biti ustrezno usposobljeno in seznanjeno s tveganji in posledicami kontaminacije z glutenom.
	Za pripravo mora imeti natančna pisna navodila in recepture.
	Pred pripravo hrane brez glutena je obvezna zamenjava zaščitne delovne obleke (halja ali predpasnik) in umivanje rok. Med pripravo hrane je prepovedano poseganje in prijemanje glutenskih živil.
Priprava jedi	Spoštovanje receptur. Improvizacija in nadomeščanje sestavin brez predhodnega preverjanja in odobritve odgovorne osebe ni dovoljeno.
	Tudi pri pripravi običajnih obrokov se je priporočljivo čim bolj izogibati uporabi glutenskih sestavin, s čemer racionaliziramo delo in zmanjšamo tveganje.
Postrežba, catering	Osebe, ki hrano razdeljuje mora biti ustrezno usposobljeno, si mora pred razdeljevanjem umiti roke z milom in toplo vodo in med razdeljevanjem ne sme prijemat drugo hrano.
	Prostor, kjer se hrana brez glutena razdeljuje in zauživa mora biti predhodno urejen in očiščen.
	Hrana brez glutena naj se transportira fizično ločena v posebnih (namenskih) in tudi vidno označenih posodah.
	Serviranje hrane brez glutena na po možnosti vidno ločenih krožnikih in z ločenim priborom, da se izognemo kontaminaciji ali zamenjavi.
	Pri samopostrežnem načinu strežbe naj bodo živila brez glutena ponujena in vidno označena v ločenem delu (ločenem otoku) strežnega pulta. V vsaki posodi mora biti posebna servirna žlica. V neposredni bližini ne sme biti postreženih glutenskih živil.