



GLUTENSİZ (ÇÖLYAKTA) BESLENME VE GLUTENSİZ TARİFLER

EY.FR.10.719.39

GLUTENSİZ BESLENME

YİYECEK GRUPLARI	YASAK YİYECEKLER	SERBEST YİYECEKLER
TAHILLAR	Buğday, buğday unu, yulaf, yulaf unu, çavdar, çavdar unu, arpa, bulgur, makarna, şehriye, bulgur, erişte, kuskus, bisküvi, simit, dondurma külahı, ekmek, tarhana, yarma, irmik, kraker, börek, çörek, pasta, galeta, galeta unu	Pirinç, pirinç unu, nişasta, patates, mısır, soya fasulyesi unu, glutensiz unlar ve glutensiz unlarla hazırlanan yiyecekler
ÇORBALAR	Şehriye çorbası, tarhana çorbası, erişte çorbası, düğün çorbası, unlu domates çorbası, hazır çorbalar, un çorbası, yasak unları ve besinleri içeren her çorba	Sebze çorbası, pirinç çorbası, pirinçle yapılmış yayla çorbası, mercimek çorbası, et ve tavuk suları ile yapılmış çorbalar, glutensiz un ve glutensiz besinleri içeren her çorba
TATLILAR	Baklava, tulumba, revani, lokma gibi unla yapılan tatlılar, yasak unları ve besinleri içeren her pasta, kek, kurabiye, gofret, puding, çikolata	glutensiz un ve glutensiz besinleri içeren her tatlı, şeker, bal pekmez, lokum, komposto, hoşaf, sütlü tatlılar
ET GRUBU	Ekmek konmuş köfte, sos, yasak olan unlarla kızartılmış balık, yasak olan un eklenen her et çeşidi	Kırmızı et, kıyma, balık, tavuk, hindi, yumurta, peynir, sakatatlar(danışınız)
SÜT GRUBU	Yasak unları ve besinleri içeren her süt ürünü	Süt, peynir, yoğurt, glutensiz un ve glutensiz besinleri içeren her süt ürünü
İÇECEKLER	Boza NOT: Limon suyu, greyfurt, mandalina ve portakal suları ilk hafta verilmez.	Çay, ıhlamur, süt, ayran, meyve suları, limonata, gazoz, kolalı içecekler, sahlep
SEBZELER	Tahıllı sebze yemekleri, pane edilmiş ya da unlanmış sebzeler	Tüm sebzeler
MEYVELER	-	Tüm meyveler
DİĞER	Kuruyemişler (riskli)	Kurubaklagiller

*** Buğday unu yerine kullanılabilecek unlar;

mısır unu, darı unu, karabuğday unu, nohut unu, mercimek unu, kinoa unu, hindistan cevizi unu

ÇÖLYAK NEDİR

* **BUĞDAY, ARPA, ÇAVDAR, YULAF** gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan “**GLUTEN**” proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişir. Temelde ince bağırsak hastalığıdır.

Ancak pek çok organı ve sistemleri etkileyebilir.

* İnce bağırsağın iç yapısı, bir havluya benzetilebilir. Havludakine benzer şekilde girintiler ve çıkıntılardan oluşan ince bağırsak yüzeyi, çölyak hastalarında **GLUTEN** tüketimi oldukça düzleşmeye başlar. Bu da besinlerin emiliminde azalmaya yol açar.



GLUTENSİZ DİYET

* **ÇÖLYAK HASTALIĞININ TEK TEDAVİSİ YAŞAM BOYU GLUTENSİZ DİYETTİR..**

* Glutensiz diyetle;

- Buğday, arpa, çavdar ve yulaf katkılı her türlü besin (un, bulgur, irmik, makarna, şehriye, kuskus, ekmek, kek, pasta, kurabiye, bisküvi, börek, çörek, gofret, simit, kraker, dondurma külahı, unlu tatlılar, gluten içeren hazır salça, ketçap, un ilave edilen çorbalar, soslar, tarhana, yarma gibi),
- Galeta ununa veya normal una batırılarak kızartılmış tavuk, balık gibi et ürünleri,
- malt kullanılan içecekler,
- gluten içeren hazır çorbalar, köfte, pane harçları gibi hazır çeşniler tüketilmemelidir.
- Ayrıca sirke, çikolata, puding, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi besinlerin bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bunlar yenilmeden önce muhakkak ürün hakkında bilgi edinilmelidir.

* Tuzlu, soslu kuruyemişler, glutenle yapıştırıldığı için tüketilmemelidir. Ancak bunların gluten ile işlem görmemiş çeşitleri ve gluten içermeyen kuruyemişler serbesttir.

* Et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta, kuru baklagiller, pirinç, mısır, meyve ve sebzeleri tüketebilirler.

- * Gizli gluten kaynaklarına karşı tedbirli olunmalıdır, mutlaka etiket okuma alışkanlığı kazanılmalı, glutensiz olduğundan emin olunmayan hiçbir besin tüketilmemeli.
- * "glutensiz" ibaresi ya da logosu olmayan ürünlerin etiketleri mutlaka okunmalıdır.
- * Kızartma yağı tekrar kullanılıyorsa glutensiz besinler için kullanılan yağ ayrı olmalı,
- * Glutensiz besinler etiketlenmeli ve daha üst raflarda bulundurulmalı,
- * Glutensiz menülerin ayrı mutfak ekipmanları (ızgara, tava, tencere, doğrama tahtası, bıçak, vb) ile hazırlanması sağlanmalıdır. Mümkün değilse ekipmanlar iyice temizlendikten sonra kullanılmalı.
- * Gözenekli kapların ve ahşap mutfak aletlerinin (doğrama tahtası, kaşık, kepçe, vb.) glutensiz alanlarda kullanılmasına izin verilmemelidir. Çünkü bu aletlerin temizliği zordur.
- * Paslanmaz çelik mutfak kapları ve cam kapların çölyak hastaları için kullanımı uygundur.
- * Tost makinesi, ekmek kızartma makinesi gibi mutfak ekipmanlarının ayrı olmasına özen gösterilmelidir. Eğer mümkün değilse bu araç gereçler dikkatli kullanılmalı, iyice temizlenmeli veya kullanılmamalıdır.
- * Önce glutensiz besinler pişirilmelidir

EKMEK TARİFİ

MALZEMELER: 250 gram Sinangil glutensiz un 1 adet yumurta 8 yemek kaşığı sıvı yağ 1,5 çay kaşığı tuz 1,5 çay kaşığı kuru maya 1 su bardağı yoğurt	YAPILIŞI: Bütün malzemeler bir kaptaki karıştırılarak mikser yardımıyla 3 dakika çırpılır. Küçük kek kapları sıvı yağ ile yağlanır ve hazırlanan karışım kaplara boşaltılır, Üzeri örtülerek 45-60 dakika beklemeye bırakılır. 175 C de 30-35 dakika pişirilir. Not: Tarif 3 adet ekmek içindir.
--	---

GLUTENSİZ PANKEK

MALZEMELER - 1 yumurta - 1 bardak süt - 1 bardak pirinç unu - 2 yemek kaşığı şeker - 1 çay kaşığı kabartma tozu - 1 çay kaşığı vanilya	KREMASI - 2 bardak süt - 1/2 bardak şeker - 1 yumurta sarısı - 50 gr tereyağı - 2 yemek kaşığı glutensiz un - 1 çay kaşığı vanilya
KREMANIN HAZIRLANIŞI Vanilya ve yağ hariç tüm malzemeler karıştırılarak pişirilir. Göz göz olunca tereyağ ve vanilya ilave edilip karıştırılarak ateşten alınır. Soğumaya bırakılır PANKEKİN HAZIRLANIŞI Yumurta ve şekeri çırpalım. 1 bardak sütü ilave edelim. Un, kabartma tozu ve vanilyayı da ekleyerek karıştırın. Karışım yoğun krema kıvamına gelmeli. Teflon tavayı hafifçe yağlayıp orta ateşte ısıtın. Tavaya kepçe yardımıyla pankekleri dökün. Alt tarafı hemen kızaracaktır. Göz göz olunca spatula yardımıyla alt üst edin. Pişen pankekleri üst üste dizin. Temiz bir tabağa bir adet pankek koyun. Üzerine hazırladığınız kremadan sürün.	

Muz, damla çikolata gibi isteėiniz malzeme ile süsleyin.
Bir kat pankek ve bir kat krema ile pastayı tamamlayıp üzerine kalan kremayı dökün.
Üzerini yine istediėiniz malzemelerle süsleyebilirsiniz.
Kremayı kakao ile hazırlayabilir yada çikolata sosu ile süsleyebilirsiniz

GLUTENSİZ ERİŞTE

MALZEMELER

- 3 yumurta
- 300 gr glutensiz un schar ya da (100 gr pirinç unu + 50 gr mısır unu + 50 gr patates unu + 100 gr sinangil glutensiz un)
- 1 ay kaşığı tuz
- 2 ay kaşığı xanthan gum
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri karıőtırarak sert bir hamur sağlayın. Üstünü kapatıp 20 dakika dinlendirin.

Unlanmış bir yüzeyde aın. Tezghı ve hamuru sürekli unlayarak yapıőmamasını sağlayın.

Açılan hamuru temiz bir bez üzerinde 30 dakika bekletin.

Hafif kuruyan hamuru 2,5 cm geniőliėinde őeritler halinde kesin. Kestiėiniz őeritleri st üste koyup istediėiniz incelikte erişte őeklinde kesin. Kestiėiniz eriőteleri tekrar 30 dakika bekletin.

Eriőteleriniz hazır.

Eriőtenizi piőirirken yaėda hafifçe kavurup, üstünü örtecek kadar su koyuyoruz.

Kesinlikle süzmeden pilav gibi piőirin.

GLUTENSİZ MANTI

MALZEMELER

- 2 yumurta
- 100 gr pirinç unu (piyale)
- 500 gr glutensiz un (sinangil)
- tuz ve ılık su

İ MALZEMESİ

- 200 gr kıyma
- 1 küçük soėan
- tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

nce kıymaya soğanı rendeleyin. Tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Mantının içi hazır.

Hamuru için hamur kabına pirinç ununu ve glutensiz unu dökün (1 bardak kadar unu açmak için ayıralım) ortasına yumurta kırıp tuzunu ilave edin.

Sonra suyunu azar azar katarak hamuru çok sert olmayacak ve aılabilecek kıvamda iyice yoğurun.

Yoėurduėunuz hamuru dört parçaya bölün. Her bir parçayı elinizle yuvarlayın.

Yumaklardan birini alıp glutensiz un serptiğiniz tezgahıta amaya baőlayın.

Hamuru yavaő yavaő oklavayla, yerinde çevirerek çok fazla inceltmeden aın.

Hamuru enlemesine ve boylamasına őeritler halinde keserek kare parçalara bln.

Kare parçaların içine i malzemeden koyun ve mantıyı istediğiniz biçimde kapatın.

Dört ucunu bir araya getirerek veya üçgen őeklinde kapatıp őapka gibi iki ucunu birleőtirin. Hamurun kenarında kalan küçük parçacıkları çorba yapmak için ayırabilirsiniz.

Hazırlanan mantı hamurlarını bir tepsiye alın. Hemen bir tencerede suyu kaynatın.

Kaynayan suya biraz tuz attıktan sonra mantı hamurlarını içine bırakın. Hamurlar su yüzüne çıkmaya baőladıėında piőmiő oluyor. Yine de damak zevkinize göre tadına bakıp piőme ayarını ayarlayın.

GLUTENSİZ PEYNİRLİ POĞAÇA

MALZEMELER

HAMUR

- 3,5 su bardağı Yuva Glutensiz Ekmek Karışımı
- 1 su bardağı ılık süt
- 1 paket Yuva 5 g Instant Kuru Maya
- 1 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı toz şeker (20 g)
- 1/2 adet margarin (125 g)

Garnitür

- 1 kâse beyaz peynir (250 g)
- 1/2 demet maydanoz
- 1 adet yumurta sarısı

HAZIRLANIŞI

Maya, ılık süt ile çözülür.

Tüm malzemeler yoğurulur. Yumuşak hamur yapılır. Üstü örtülerek 15 dk bekletilir.

Cevizden biraz büyük parçalar koparılıp yuvarlanır. Ele yapışmaması için avucun içi yağlanıp avuç içinde bezeler açılır ve içine peynir konup kapatılır. Yağlanmış tepsiye dizilir. Üstü kapatılıp 60 dk kabarması için bekletilir. Kabaran poğaçaların üzerine yumurta sarısı sürülüp, susam serpiştirildikten sonra önceden ısıtılmış 200°C'lik fırında 12-15 dk pişirilir.

Not: Malzemelerinizi buzdolabından direkt çıkartıp kullanmayınız. Oda ısısında, ılık olarak kullanınız.

GLUTENSİZ KAKOLU KEK

MALZEMELER

Hamur

- 2,5 su bardağı Yuva Glutensiz Kek Karışımı
- 4 adet yumurta
- 2 su bardağı şeker (350 g)
- 1 su bardağı süt (200 g)
- 1 su bardağı sıvı yağ (170 g)
- 1 su bardağı ceviz içi (110 g)
- 2 çorba kaşığı kakao (20 g)

HAZIRLANIŞI

Yumurta ve şeker yoğurt kıvamına gelene kadar çırpılır. Yağ, süt, kakao ilave edilir. Bu karışımdan 1 su bardağı ayrılır. Karışıma kek karışımı ve ceviz ilave edilerek kaşık ile karıştırılır. Yağlanmış kek kalıbına karışım dökülür.

Önceden ısıtılmış 175°C'lik fırında 45-50 dk pişirilir. Kek kalıptan sıcak çıkartılır ve ayrılan bir bardak sıvı karışım, kekin üzerine gezdirilerek dökülür. Soğuduktan sonra servis yapılır.

Not: Malzemelerinizi buzdolabından direkt çıkartıp kullanmayınız. Oda ısısında, ılık olarak kullanınız.