



Безглютеновые кокосанки от  
@veta.dieta

## Весенний выпуск

МО "Гармония без глютена" ОО "БГНО "Детский диабет" в ответ на запрос о возможности внесения наследственного аутоиммунного неизлечимого заболевания «Целиакия» в перечень заболеваний, при наличии которых белорусы могут заказывать из-за границы посылки с медоборудованием и продуктами питания по повышенным лимитам — на 200 евро за одно почтовое отправление получило одобрение от МЗ РБ, ГТК, которое было согласовано Постановлением Совмина РБ от 15.02.2021 № 86 "Об изменении постановления Совета Министров Республики Беларусь от 20 июня 2019 г. N 406".

Суть данного запроса заключалась в том, чтобы больным целиакией была возможность заказать продукты на сумму 200 евро с освобождением от уплаты таможенных платежей.

Для оформления посылки важно написать на ней: «Продукты без глютена, специализированное питание для больных целиакией», а также номер постановления Совмина РБ.

Посылку отправлять в адрес и на имя больного целиакией, при наличии удостоверения об инвалидности указать его номер на посылке. В

ажно, чтобы вашу фамилию (больного целиакией) внесли в список в ГТК, обычно это осуществляется лечащим врачом (педиатром). При возникновении вопросов при ввозе, сообщаете, что вы есть в списке на льготный ввоз.

### В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

О ввозе продуктов без глютена.....	1
Знак перечёркнутого колоса.....	2
Ситуация в РБ .....	2
Анализ продуктов питания.....	3
Рецепт Пасхального Кулича .....	4
Рецепты глазури для куличей .....	5
Информация для молодежи ..	6
Ссылки на литературу .....	6
Контактные данные.....	6

МО "Гармония без глютена" ОО  
"БГНО "Детский диабет" член  
AOECS



## ЗНАК ПЕРЕЧЁРКНУТОГО КОЛОСА

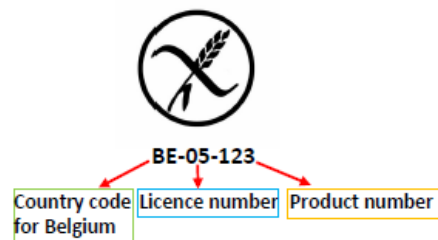
Нам всем знакома проблема выбора безглютеновых продуктов. Прежде чем, что-то купить нужно внимательно прочитать состав. Даже, если продукт не содержит глютена, возникают сомнения, а есть ли вероятность загрязнения продукции (перекрестного загрязнения) и, как следствие, наличие следов глютена.

Для того, чтобы быть уверенным в качестве и безопасности продукции, которую приобретаешь, удобно ориентироваться на знак перечёркнутого колоса, который наносится на упаковку. Важно правильно читать знак и понимать, что он нанесен не только для маркетинга, а прежде всего, для обозначения продукта, безопасного для большого целиакией.

На что следует обратить внимание, рядом с знаком должны быть указаны буквы и цифры. Рассмотрим подробнее на примере.

При наличии знака перечёркнутого колоса, наименования страны, номера лицензии и продукта можно смело покупать товар и доверять производителю.

«Понятная всем заинтересованным и принятая в мире гарантия качества и безопасности продукции—знак перечёркнутого колоса на упаковке».



Be—код страны (Бельгия), 05— номер лицензии, 123—код продукции.

Продукты, которые содержат овес в чистом виде или в качестве ингредиента, также маркируются «OATS».



### Основные производители безглютеновой продукции в Республике Беларусь:

«Элор Прима»: пельмени, вареники, печенье, пирожки, мучные смеси, булочки, макароны.



«Галерея вкуса»: мясные изделия

**«Единственная гарантия качества и безопасности продукции—знак перечёркнутого колоса на упаковке».**

## СИТУАЦИЯ В БЕЛАРУСИ

В Беларуси зарегистрирован знак перечёркнутого колоса. ОО «Гармония без глютена» является контактной организацией по знаку перечёркнутого колоса, с тех пор, как наша общественная организация вступила в европейскую ассоциацию сообществ по целиакии.

В большинстве стран Европы производители, которые изготавливают продукцию, не содержащую глютен, должны маркировать свой товар именно таким знаком.

Наличие знака перечёркнутого колоса на упаковке обеспечивает выполнение определённых требований к чистоте производства, а именно «Надлежащая производственная практика» — отсутствие глютена. На предприятии должна быть внедрена система анализа рисков и критических контрольных точек (НАССР), чтобы исключить загрязнение глютенном. Должны соблюдаться технические требования для безопасного производства пищевых продуктов и выполняться лабораторные исследования.

Для контроля содержания глютена в продукции используются специальные тестовые наборы R-Biopharm. Данные наборы позволяют проводить количественный и качественный анализ.

Количественный анализ дает информацию о содержании глютена в анализируемом образце (ИФА тест-системы).



### Тест-набор RIDA®QUICK Gliadin

Качественный экспресс тест (полоски) для выявления проламинов пшеницы, ржи и ячменя для прямого взятия мазков с поверхностей или для анализа, например не содержащего глютен сырьевого материала. Предел обнаружения: 1,6-3,0 мкг/100см<sup>2</sup> поверхности, 4,4 мг/кг в сырье, 6,3 мг/кг в обработанных образцах.

## АНАЛИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

В Беларуси отсутствуют товары со знаком перечеркнутого колоса. Иногда одного состава продукта недостаточно, чтобы сделать вывод можно ли употреблять продукт больному целиакией. Один из вариантов написать запрос производителю. На основе данных о составе продукта и ответа производителя можно судить о допустимости употребления продукта в пищу.

Некоторые продукты пользуются популярностью среди членов нашего сообщества. Был сделан заказ на анализ продукции, которая не отмечена надписью «без глютена» или знаком перечеркнутого колоса, но по составу не должна содержать глютен. Было проанализировано 17 образцов:

1. Мармелад «Грушевые дольки» Красный пищевик 120г. (261272);
2. Ирис полутвердый тираженный «Вкус нежно-сливочный» ТМ Ирисо, Красный пищевик 60г;
3. Драже «Vot Этти:» разноцветный арахис, ядровое, 75г.(568595);
4. Драже «M&M's» с арахисом, 45г.(437931);
5. Кукурузные палочки «Хрумстик» ванильные, 120г. (570832);
6. Печенье имбирное "Чудесница", 120г.;
7. Конфеты «Столичные элит», Коммунарка (31276);
8. Колбаса вареная «Мортаделла» высшего сорта, 620г ТМ „Галерея вкуса“;
9. Приправа «Лидские приправы» хмели-сунели, 20г. (360705);
10. Сахар ванильный «Лидкон» 20г. (3665);
11. Шоколад «Toblerone» молочный, с медово-миндальной нугой, 10 %, 100г. (389982);
12. Драже «Votэтти» морские камешки, 75г. (568592) ;
13. Мороженое Пломбир с ароматом ванили «Местное известное» 280г. (Green 1394165);
14. Мороженое Пломбир с какао «Местное известное» 120г. (Green 1394164) ;

### Брошюры по данной теме:

- Безглютеновое питание;



- Памятка пациента;

Рекомендуем использовать брошюры для повышения осведомленности о целиакии в семье и в местах общественного питания.

Цель данных брошюр — информирование о заболевании и рекомендации по образу жизни с целиакией и возможность для вновь диагностированных получить поддержку и помощь.

Для получения брошюр в электронном виде (в формате pdf) напишите запрос на эл. почту:

[Belarusgf@tut.by](mailto:Belarusgf@tut.by)

## АНАЛИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

15. Мороженое МакСанди Макдональдс;
16. Коктейль ванильный Макдональдс;
17. Картофель фри Макдональдс.

**Метод анализа:** Иммунохроматографический тест для качественного определения глютена RIDA QUICK Gliadin.

**Результаты:** Все образцы, (кроме 9) не содержат глютен.

Можно сделать выводы, что если продукт по составу не содержит глютен, тем не менее нельзя исключать загрязнение продукта в процессе производства или перекрестное загрязнение.

Данный анализ касается единично отобранных образцов. Большинство образцов закупалось через e-dostavka.by (в скобках указаны арт. номера на сайте e-dostavka.by, чтобы было

легче найти продукт и получить фото). Рекомендация: всегда читайте состав, даже проверенного вами продукта, и при возникновении вопросов пишите запрос на производство.

Главный способ привлечения внимания и ответственности местных производителей к нашей проблеме—это наши запросы, а в идеале—знак перечеркнутого колоса на белорусских продуктах.



Заре-

гистрирован в РБ WIPO TM №898759.

## РЕЦЕПТ КУЛИЧА К ПАСХЕ

Пасхальный кулич от Л. Акимовой с молочной глазурью

Пасхальные яйца, окрашенные куркумой и гелевым безглютеновым красителем



### ***Кулич «Особый»***

#### **Ингредиенты:**

- 300 гр муки (рисовая мелкого помола, универсальная «Гарнец», любая другая подходящая для сдобной выпечки смесь)
- 57 г сахара белого мелкокристаллического
- 6 г соли
- 6 г инстантных дрожжей (прессованных в 3 раза больше)
- 6 г разрыхлителя
- 132 г цельного молока
- 150 г куриного яйца (примерно 3 шт. С1)
- 132 г сливочного масла 82,5%, порезанного кубиками

#### **Технология приготовления:**

Все продукты оставьте на столе на 1-1,5 часа, чтобы они были комнатной температуры.

Молоко с небольшим количеством сахара подогреть до 36-38 градусов в микроволновке, затем добавьте дрожжи и дайте им заработать.

В это время смешайте все сухие ингредиенты в миске венчиком (мука, соль, оставшийся сахар, разрыхлитель). Когда дрожжи заработают и на поверхности молока появится пена, их можно добавлять в муку. Следом добавляем яйца. Тщательно перемешиваем. Потом начинаем вводить масло небольшими порциями.

Ждем пока порция масла хорошо перемешается и только затем добавляем следующую. Тесто получится густым, но мягким.

Теперь самое время добавить вашу любимую начинку: шоколад, сухофрукты, орехи, цукаты. Делайте это аккуратно, медленно перемешивая лопаткой.

Отсаживать тесто в формы будет удобнее с помощью кондитерского мешка. Формы наполните до половины и поставьте на расстойку в теплое место на 30-50 минут. Выпекать при 160 градусов до румяной корочки.

### ***Рецепты глазури для куличей***

#### **Сахарная глазурь**

Это самый простой рецепт всего из двух ингредиентов! Такую глазурь очень легко приготовить!

100 г сахарной пудры

несколько ст. л. жирных сливок.

ванилин на кончике ножа

Просеять сахарную пудру в небольшую мисочку, добавить ванилин и по 1 ст. л. добавлять сливки, каждый раз хорошо вымешивая массу. Как только масса станет по консистенции напоминать густое сгущенное молоко — можно украшать куличи.

#### **Белковая глазурь**

Эта глазурь по сути является меренгой, а значит, можно сделать пышное украшение для кулича. Важно при приготовлении этой глазури тщательно вымыть яйцо с мылом!

1 белок

150 г сахарной пудры

1 ч. л. лимонного сока

Взбить белок на средней скорости до появления пены, затем увеличить скорость миксера и частями добавлять сахарную пудру, не прекращая взбивание. В конце добавить лимонный сок. Продолжать взбивать до получения пышной блестящей массы.

#### **Молочная глазурь**

Очень простая и очень приятная в работе глазурь, которая при застывании становится глянцевой и хорошо держит украшения.

4 ст. л. сухого молока

6-8 ст. л. сгущенного молока

2 ч. л. сока лимона

В миску всыпать сухое молоко, добавить 4 ст. л. сгущенки и перемешать. При необходимости продолжить добавлять сгущенку, доводя глазурь до нужной консистенции. В конце добавить лимонный сок. После украшения куличей надо дать глазури немного застыть.

#### **Глазурь на желатине**

Эта глазурь хороша тем, что она совсем не липнет, не крошится при нарезании и выглядит очень нарядно. Только застывает быстро, поэтому и работать с ней надо не мешкая.

5 г желатина

80 мл воды

180 г сахара

ванилин на кончике ножа

Смешать желатин с 30 г воды из общего количества. Оставить для набухания.

Оставшуюся воду, сахар и ванилин поместить в небольшой сотейник и довести до кипения. Сахар должен полностью раствориться.

### **Где приобрести продукты без глютена?**

Крупные сетевые магазины:

Корона, Гиппо, Green и др.

[e-dostavka.by](http://e-dostavka.by)

[hlebdoma.by](http://hlebdoma.by)

[veska.shop](http://veska.shop)

[vegetus.by](http://vegetus.by)

[chudesnica.com](http://chudesnica.com)

[ozon.ru](http://ozon.ru)

[4fresh.ru](http://4fresh.ru)

[gluten-net.ru](http://gluten-net.ru)

[krasnayamelnitsa.ru](http://krasnayamelnitsa.ru)

[oz.by](http://oz.by)

[iherb.com](http://iherb.com)

Большой ассортимент bite  
найти в сети магазинов



Блинный торт из книги рецептов «Вялікая кніга рэцэптаў Пэтсана і Фіндуса»



#### Выводы:

При различных формах непереносимости глютена на протяжении всей жизни нужно следить за своим здоровьем, периодически сдавать анализы, выполнять назначенные врачом исследования, а также важно помнить про пожизненное строгое соблюдение диеты.

Для того, чтобы улучшить безопасность и качество нашей жизни, и не чувствовать себя ограниченным при выборе продуктов питания или мест общественного питания, нам нужно постоянно озвучивать, распространять информацию о нашей проблеме и активно проводить просветительную работу в своем регионе как среди своего окружения, так и в коридорах власти.

## Интересная новость!



Размещена информация о Беларуси на сайте CYE (Европейской молодежи с целиакией):

<https://www.cyeweb.eu/travelnet/belarus/>

Суть проекта заключается в том, чтобы помочь европейцам во время путешествий быстро ориентироваться в безглютеновой Беларуси.

На данный момент имеется информация о Минске.

Удобно использовать данные о других странах, в разделе Travelnet.

#### Ищем кандидата для представления Беларуси в CYE (Европейская молодёжь с целиакией):

##### Требования:

- Уверенное владение английским языком (уровень intermediate);
- Возраст: 18-30 лет

МО "Гармония без  
глютена" ОО "БГНО  
"Детский диабет"

Г. Минск  
Тел.+375 44 779 40 10  
Email: [Belarusgf@tut.by](mailto:Belarusgf@tut.by)

Ответственный за  
выпуск:  
Е. Липницкая



#### Обязанности:

- Быть представителем CYE в Беларуси;
- Помогать в организации летних лагерей в Европе;
- Сделать свой вклад в улучшение жизни молодежи с целиакией в Беларуси;
- Информировать общественность о целиакии;
- Принимать участие в ежегодной конференции;
- Больше информации тут: [https://www.cyeweb.eu/wp-content/uploads/2019/05/Why-volunteering-in-a-coeliac-local-youth-group\\_-2.pdf](https://www.cyeweb.eu/wp-content/uploads/2019/05/Why-volunteering-in-a-coeliac-local-youth-group_-2.pdf)
- Если вас заинтересовало предложение, пришлите ваше резюме Е. Липницкой (контакты слева)

#### Литература:

- Брошюры сообщества;
- Информация с сайта [www.cyeweb.eu](http://www.cyeweb.eu)