

O viață nouă, fără gluten

cu grijă, curaj și ciocolată



Dragă eu, cea care tocmai a aflat că are boala celiacă,

Știu. Șocul e real. Parcă ți-a fost smuls ceva din tine. Îți sună în minte „fără pâine, fără prăjituri, fără pizza”... dar ce e, de fapt, „fără”? Ai în față o listă de interdicții și, sincer, nu pare deloc corect.

Simți că ai pierdut ceva. Ai pierdut simplitatea de a mânca orice, oriunde, oricând. Și în locul ei a apărut frica. Nesiguranța. Panica.

„Și acum ce fac?”

Îți spun cu mâna pe inimă: toate astea sunt normale. Am fost acolo. M-am simțit mică, furioasă, confuză.

Am citit tot internetul într-o zi și am închis ecranul cu lacrimi în ochi. Credeam că lumea mea s-a terminat. Am fost în supermarket și am văzut cât de multe produse pot conține urme de gluten. M-am oprit în fața unui raft, cu produse marcate, dar foarte scumpe. Am

câteva variante, dar bani oade de unde? Din nou, am crezut că lumea mea se va sfârși.

Dar azi, împreună cu tine, vreau să rescriem această poveste. Să începem pas cu pas.



transformă-ți casa într-un spațiu sigur

Unde se ascunde glutenul?

Dacă mi-ar fi spus cineva că glutenul nu e doar în pâine, ci și în sosuri, bomboane, chiar în unele condimente, aș fi răs nervos. Dar e real. Glutenul e peste tot, ascuns ca un ninja.

 *Se strecoară în:*

- pâine, biscuiți, prăjituri
- paste, pizza, foietaje
- cereale cu malț de orz
- sos de soia clasic
- supe la plic, sosuri groase
- mezeluri, dulciuri procesate
- înghețată
- alune, semințe
- siropuri
- medicamente
- bere

Așa că... da, înveți să devii detectiv de etichete (în următoarea ediție îți spun și cum să le citești). Dar îți promit, devine tot mai ușor.

Ustensile de care să te desparți

Am oftat când am aruncat lingura de lemn cu care făceam bucătăream. Dar adevărul e că porii ei păstrau urme periculoase. Așa că am spus „mulțumesc” și „la revedere”.

Ce **NU** mai folosim: linguri/spatule din lemn vechi, plastic poros zgâriat (tocătoare, ustensile), toasterul comun, site, teluri, aparate greu de curățat, bureți.

Nu e vorba de frică, ci de grijă. Asta înseamnă de fapt viața fără gluten: **să ai grijă de tine până în cele mai mici detalii.**



Ce poți mânca? Mai mult decât crezi!

Ți se pare că totul e interzis?

Hai să vezi ce e permis – și e delicios.

 Fructe și legume proaspete

 Carne, pește, ouă – gătite simplu

 Orez, porumb, cartofi

 Fasole, linte, năut

 Făinuri alternative: orez, migdale, cocos, etc.

Și mai ales - **etichetele sunt superputerea ta.**

Caută expresii clare: „fără gluten”, „certificat fără gluten”.

Ferește-te de: „poate conține urme de...”, „produs în fabrică ce procesează grâu”.

Eticheta frumoasă nu garantează siguranța. Și nici „bio” nu înseamnă „gluten-free”. O să înveți să te uiți cu alți ochi la rafturi. Și vei alege cu încredere.

Mâncatul în afara casei

La început îți va fi teamă. Și e normal. Dar nu înseamnă că trebuie să te izolezi.

În vizită

Prima provocare: cât de înțelegători sunt cei din jur. Pentru a înțelege nevoile tale este necesar să te înarmezi cu răbdare. S-ar putea să fie cazul să le explici de fiecare dată ce ai voie, dar nu îți pierde speranța, se vor adapta. Important este ca tu să le vorbești cu blândețe.

În oraș

Există locuri sigure, unde am mâncat liniștită. Uite câteva:

- **București:** L'Amande Desserts sans Gluten, Arepas Colombianas, Pizzaria Viitorului, Better Bread
- **Cluj:** Pizza da Giulia, Gustușor
- **Brașov:** Prato
- **Alba-Iulia:** Restaurant Sofia
- **Buzău:** Casa Matei
- **Breb:** Casa Vlădicu
- **Timișoara:** L'Amande Desserts sans Gluten

Verifică mereu. Sună înainte. Întreabă. Nicio întrebare nu e prea mult când vine vorba de sănătate. Iar dacă nu știi ce să întrebi, iată abordarea pe care o poți avea.

”Pentru a putea manca in siguranta in restaurantul dvs. am nevoie sa tineti cont de urmatoarele:

- produsul nu trebuie sa contina gluten [grau, orz sau secara (nici macar urme, asa ca am rugaminte sa verificati etichetele)]*
- evitarea condimentelor, de preferat pentru meniu sa se foloseasca doar sare (pentru orice alt condiment folosit trebuie verificata eticheta in prealabil)*
- ustensilele folosite sa fie curate, fara urme de alergeni (grau, orz, secara)*
- evitarea sosurilor, de obicei acestea contin gluten sau urme*
- alimentele nu trebuie prajite in acelasi ulei in care anterior a fost ceva prajit cu gluten*

Ce as putea consuma:

- legume, cartofi, orez, fructe, carne (pui, porc, peste)”*

În vacanță

It's a whole new world! Mai ales în unele țări care sunt cu ani lumină înaintea noastră.

✈️ Recomand cu sufletul deschis:

- **Italia** – pizzerii fără gluten, farmacii cu snack-uri, ospătari informați
- **Spania** – opțiuni peste tot, meniuri clare
- **UK** – etichete perfecte, restaurante incluzive

Ce îmi iau mereu cu mine? Gustări sigure (covrigei, pâine, batoane, crackers), listă de restaurante care oferă meniuri fără gluten, cazare cu bucătărie și carduri despre boala celiacă în limba țării pe care o vizitez.

🙏 Gândul meu de final

Viața fără gluten nu înseamnă renunțare.
Înseamnă transformare.

Înseamnă alegeri mai conștiente. Înseamnă grijă de sine.

Poți simți că pierzi ceva, dar câștigi în schimb o versiune a ta mai atentă, mai puternică.

Ai pornit pe un drum curajos. Și dacă citești asta, deja ai făcut primul pas.

Și știi ce? te vei descurca. Mai bine decât crezi.

