

manger sans gluten ... savoiresse



mini guide nutritionnel diète sans gluten



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udaia



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

S
A
N
S

GLUTEN



Sommaire

C'est quoi le gluten?	1
C'est quoi l'intolérance au gluten?	2
Qu'est ce qu'un produit sans gluten?	2
Quels sont les aliments sans gluten?.....	3
Quels produits éviter	4
Les levures et agents levants	5
Informations et Conseils	5
Recettes	6
Chakhchoukha	6
D'Chicha	6
Salami	7
Polenta italienne	7
Beignets catalans	7
Ch'Rik	7
Korsa/Gh'Raif/Baghrir	8
M'Barja/B'Raj	8
Brioche	9
Tarte aux fruits	9
R'Fiss tounsi	9
Makroud Zalabji.....	10
Croki traditionnel	10
H'Rissa/Kalb Elouz	10
Mat'loü	11

L'intolérance au gluten se manifeste essentiellement par des troubles digestifs plus ou importants. Son traitement repose d'abord sur un régime alimentaire sans gluten, souvent à suivre à vie ou pour une très longue période. Cette situation n'est certainement pas facile à gérer car elle signifie l'exclusion totale et permanente des céréales communes et de tous leurs produits dérivés qui constituent pourtant l'essentiel de notre alimentation. Ce qui implique une profonde modification des habitudes et de toute une culture alimentaire. Avec un suivi rigoureux d'une discipline stricte que nécessite le plus souvent de préparer soi-même ses aliments à partir de produits naturels définis ou de préparations commerciales à la composition clairement établie. Le principe positif et la réussite de tout régime alimentaire est de valoriser les aliments de consommation autorisée, sans trop se préoccuper de ceux que ne le sont pas. Dans un tel esprit et par le respect d'une bonne discipline alimentaire, la réalité montre clairement que la maladie peut être gérée très convenablement.

Afin d'optimiser l'utilisation de produits mais aussi d'agréments et de varier au mieux leurs applications, il propose aussi des recettes de réalisation facile, spécialement conçues pour différents types de farines. La composition spécifique des préparations de farines et leurs recettes adaptées permettent d'obtenir des produits savoureux, de qualité irréprochable et de goût très analogue aux produits équivalents à base de farines à gluten.

Par sa nature, ce recueil a un contenu forcément limité et sans prétention médicale. Pour plus de renseignements sur la maladie son traitement et sa gestion, il convient donc de consulter un médecin spécialiste.

C'est quoi le gluten?

Les aliments d'origine animale ou végétale sont tous principalement formés de matières organiques très diverses mais qui se répartissent en trois familles de composés majeurs et de nature spécifique: les glucides (sucres), les lipides (graisses) et les protéines (protéines). Le gluten est un mélange de protéines, appelés les prolamines et les gluténines, toujours présentes mais en quantités variables et spécifiques dans toutes les céréales boulangères et pâtisseries communes: blé (blé dur et blé tendre), orge, seigle, avoine, triticale (hybride seigle-blé) et tous leurs dérivés. En pratique, le gluten constitue la partie visqueuse qui reste après l'élimination de l'amidon de toute pâte de ces céréales que le gluten rend panifiables parce que c'est lui qui joue le rôle de liant (EL ALK) entre leurs différents constituants. Permettant ainsi à ces céréales où leurs mélanges d'être pétris en une pâte homogène et surtout l'astique, donc façonnable en pains, pâtisseries ou pâte et autres produits. C'est aussi le gluten qui leur donne leur élasticité et permet aux pains et autre d'être nos friables mais également de gonfler produit dans la pâte par les levures et bloqué par panifiables en l'état car elles ne peuvent être pétries parce qu'aucun de leurs composants ne peut jouer le rôle indispensable de liant du gluten.

Qu'est ce que l'intolérance au gluten?

L'intolérance au gluten est aussi appelée maladie coéliquaie. Elle a été signalée et nommée il y'a déjà 20 siècles par le médecin grec Arétée de Cappadoce et ce n'est qu'en 1887 qu'elle fût décrite plus précisément comme une " sorte d'indigestion" par le médecin anglais Samuel Gee qui pupossa comme cause "un régime alimentaire inapproprié". Mais il a fallu attendre a 2^a guerre mondiale pour que le médecin hollandais W.K. Dicke relie la baisse spectaculaire de l'indidence de la maladie à la sévère pènuire de pain que sévissait alors. Identifiant ainsi le coupable que sera clairement établi plus tard comme étan un composant du pain présent dans la plupart des céréales: le gluten.

Chez les patients atteints de maladie coéliquaie, le gluten provoque une inflammation de la muqueuse intestinale en dérégulant le système immunitaire. Ce dernier réagit en retour et endommage alors ses propres tissus sains en les identifiant à tort comme des agents ingétieux étranger, d'où son appellation aussi de maladie auto-innue. Dans ce cas, l'inflammation locale détruit les villosités de la muqueuse intestinale, entraînant ainsi des troubles digestifs et une malabsorption chronique de plusieurs nutriments majeurs, indispensables à l'organisme. Cette situation, plus ou moins grave selon les individus, est souvent permanente.

Parmi les principaux symptômes de la maladie, on note: la diarrhée, des vomissements, des douleurs abdominales et/ou articulaires, des ballonnements, une ostéoporose, un amaigrissement et un ralentissement de la croissance pouvant aller jusqu'à son arrêt... Sans traitement ni régime alimentaire adéquate, la maladie peut évoluer vers des formes encore plus sévères, comme l'apparition de troubles neurologiques.

La maladie touche bien plus les femmes que les hommes et son incidence est plus importante chez les nourrissons et les jeunes adultes. Alors que la présence dans la famille de certaines maladies, comme le diabète et les maladies auto-innues, représente un facteur de risque. L'incidence de la maladie en Algérie n'est pas connue mais si l'on retient sa prévalence en Europe, 1 à 3% de la population et seulement 10 à 20% des malades diagnostiqués, il pourrait y avoir très largement plus de deux millions de personnes concernées dans notre pays.

Qu'est ce qu'un produit sans gluten?

Un produit sans gluten est exempt de toute trace de gluten, parce qu'aucun de ses composants n'en contient. Les aliments comportant naturellement du gluten sont les céréales majeures déjà citées (blé, orge, seigle, avoine, triticale) et tous leurs produits dérivés: pains, viennoiseries, gâteaux, pâtes de toutes sortes... Donc les produits correspondants sans gluten du commerce, ne contiennent aucune de ces céréales et sont fabriqués à partir d'autres céréales naturellement dépourvues de gluten, principalement le maïs et le riz.

La fabrication d'un produit sans gluten consiste donc à rendre panifiable des produits qui ne le sont pas, en leur rajoutant un ou plusieurs composés et additifs alimentaires pour remplacer au mieux la fonction du gluten.

Dans la composition de tous les produits sans gluten, les constituants qui donnent le goût sont aussi ceux que ne sont pas panifiables, alors que les composants qui sont ajoutés pour les lier et remplacer le gluten sont justement sans goût ou ont des effets indésirables. C'est pourquoi les produits issus de pâtes sans gluten ne peuvent avoir les mêmes caractéristiques ni être travaillés de la même manière et ils présentent toujours et naturellement un goût et un aspect différents des produits à gluten correspondants.

Sur le plan pratique et en l'absence de gluten, en général plus une pâte est liée moins elle a de goût, et inversement. C'est pourquoi la composition de tout produit sans gluten est, par principe, toujours un compromis entre le goût et la texture. Alors selon le choix des fabricants et leur compétence, le produit pourra avoir une bonne texture et peu de goût ou l'inverse. Donc les produits aux meilleurs aspects ne sont probablement pas au goût le plus agréable. En pratique, le meilleur compromis est obtenu par le sacrifice d'un peu de goût, mais pas trop, à la texture et non l'inverse.

Quels sont les aliments sans gluten?

Les produits alimentaires bruts sans gluten sont fort nombreux, les préparations commerciales aussi. Mais pour éviter tout accident, il faut systématiquement bien lire les étiquettes et surtout savoir les interpréter. Car dans notre pays la composition affichée des aliments reste encore aléatoire. Les produits alimentaires plus ou moins courants et dépourvus de gluten sont les suivants, sauf indication contraire et s'ils ne sont pas mélangés à des substances additives contenant du gluten, signalées ou parfois non signalées:

- Le maïs, le riz sous toutes leurs formes et tous leurs produits dérivés.
- Le sarrasin, le quinoa, le sorgho, le soja, le manioc, les marrons, les châtaignes, la noix de coco et leurs farines.
- Les fruits et les légumes frais, leurs jus, extraits, sirops et conserves.
- Les légumes secs: pois chiches, haricots, lentilles, petits pois, fèves et leurs farines.
- La pomme de terre sous toutes ses formes: frites, purée, à la vapeur, féculé et leurs farines.
- Les olives, piments, cornichons, câpres et autres légumes en salaisons.
- L'eau de robinet et embouteillée, le café, le thé, la chicorée, les infusions et tisanes, les sodas.
- Les fruits secs oléagineux: noisettes, cacahuètes, noix, noix de cajou et leurs pâtes pures.
- Les grains oléagineux: courges, tournesol, sésame, lin.
- Les huiles végétales (huiles de table, huile d'olive et autres) et la margarine, le beurre et le saindoux.
- Le lait et tous ses dérivés sans additifs prohibés (épaississants): yaourts, fromages, crème, lait.
- Les œufs.

- Les viands et volailles et leurs abats, même congelés, fumés ou séchés.
- Les poissons, crustacées, mollusques et leurs oeufs, frais ou congelés, fumés ou séchés.
- Les produits commerciaux: farines diverses, biscuits, pâte et autres portant la mention "sans gluten".
- Les produits infantiles: laits, farines et aliments portant la mention "sans gluten".

Quels produits éviter?

En dehors des céréales à gluten et de leurs dérivés, le gluten peut se cacher dans toutes sortes de composés additifs, considérés a priori sans gluten, et où il est présenté comme "agent liant" ou "agent épaississant". Le gluten peut aussi se dissimuler dans des aliments transformés très divers, sous des appellations variées et non explicites, tels que : "protéines végétales hydrolysées", "amidon modifié", "extraits de malt", "matières amylacées", "liant protéinique végétal", "épaississant végétal"... Tous les produits avec des composants ainsi désignés sont donc à éviter car douteux. Certains produits pharmaceutiques en contiennent aussi, c'est le cas de capsules et de gélules gluténisées mais le gluten est en principe signalé dans la liste des excipients.

Les produits courants contenant du gluten ou des composants susceptibles d'en contenir sont les suivants:

- L'ensemble des céréales à gluten déjà citées (blé dur et tendre, orge, épeautre, avoine, triticale) et absolument toutes leurs dérivés, bruts ou transformés: farines, amidons, semoules, flocons, pâtes de tous types, tous les pains, pâtisseries et viennoiseries, les biscuits, la chapelure, le pain d'épices....
- Les viands et volailles panées ou en croûte, les préparations industrielles à base de viandes, dont les viandes hachées, les hamburgers et tous les types de saucissons, salamis et pâtés industriels.
- Les poissons farinés ou panés, leurs bouchées et préparations cuisinées, les crêpes et quiches aux fruits de mer ou autres, le surimi. Les yaourts, crèmes et fromages aux céréales, les flans, crèmes desserts et produits lactés gélifiés.
- Les légumes en conserves industrielles cuisinées (sauf indication claires), les chips, les frites précuites, les pommes dauphines, les soupes déshydratées, certaines moutardes dont il faut vérifier la composition.
- Les fruits séchés (telles les figues séchées et les dattes farinées) et les pâtes de fruits en vrac (enrobées de farine pour éviter leur amalgame), les loukoums amidonnés.
- Le sucre glacé (moulu en présence de farine pour éviter son amalgame), certains nougats et dragées dont il faut vérifier la composition.
- Les épices moules et surtout les mélanges d'épices (additionnés de farine, là aussi comme agent anti-agglomérant).

Les levures et agents levants

Il existe deux types de levures de nature différent: la levure de boulangerie et la levure chimique. Mais elles ont toutes les deux pour rôle de gonfler le volume de la pâte et donc d'aérer et d'alléger les produits dits à pâte levée, tels que: les pains, les viennoiseries, les gâteaux, le mat'loû... C'est le gaz carbonique produit par les deux types de levures qui gonfle la pâte et lui donne son volumen final mais avec des modes d'action totalement différents et à condition qu'elles soient élastiques.

La levure de boulangerie est, en général, commercialisée sous forme sèche en granulés. Cette levure et un microorganisme déshydraté qui pour être actif doit d'abord être réhydraté (mis en eau), elle fermente alors l'almidon de la pâte en gaz carbonique. Ce gaz s'accumule et forme progressivement des bulles qui sont emprisonnées dans la pate rendue élastique et homogène par le gluten.

Le temps de repos de la pâte correspond en fait au temps de fermentation de la levure, plus il est long et plus la pâte sera levée. Au contraire, en l'absence de gluten, la pâte ne peut lever malgré une même action de la levure. Car les gaz fermentaires s'échappent alors au fur et à mesure de leur formation et ils ne peuvent donc s'accumuler dans la pate, parce que ses constituants ne sont pas liés et elle n'a donc pas d'élasticité et l'homogénéité nécessaires à sa levée.

En principe, la levure de boulangerie ne contient pas, par elle même, de gluten. Mais sa transformation et son conditionnement industriel utilisent parfois des farines non spécifiées. D'où le risque de présence de gluten, notamment pour les personnes fortement intolérantes qui doivent donc utiliser une levure certifiée sans gluten.

La levure chimique (ou poudre levant) est un mélange de plusieurs composés chimiques de qualité alimentaire (sans aucune nocivité) qui, au contact de l'eau et de la chaleur, ont la propriété de se transformer instantanément en gaz carbonique qui lève la pâte. C'est pourquoi dans ce cas on n'a pas besoin de laisser la pâte reposer. Certaines poudres levantes contiennent des farines à gluten, d'où la nécessité de s'assurer là aussi de l'absence de gluten.

Informations et conseils

Aucune des farines ou des semoules sans gluten ne peut être travaillée de la même manière qu'une farine ou une semoule de blé ou d'autres céréales à gluten, ni donner les mêmes résultats. Parce que c'est justement le gluten qui donne à ces farines et semoules leur aspect, leur élasticité, leur homogénéité, leur volume et une part importante de leur goût. Il est donc inutile de pétrir les pâtes sans gluten et seulement nécessaire de bien les mélanger aux ingrédients préconisés. La conséquence est que les produits sans gluten ont forcément un aspect, un volume, une densité et un goût différents des produits équivalents à base de farines à gluten.

Tous les produits sans gluten ont une tendance naturelle à être friables et à dessécher rapidement, d'où l'intérêt de les préparer au fur et à mesure des besoins.

Pour obtenir le meilleur résultat et une levée régulière et satisfaisante de la pâte, bien mélanger toujours séparément la poudre levante (levure chimique) et l'améliorant éventuel à la farine à sec et jamais directement aux liquides.

Toujours mélanger séparément la levure boulangère à l'eau tiède et au sucre (elle l'adore et plus longtemps la pâte lève et plus le goût sucré disparaît), sans jamais la mettre à sec au contact direct du sel ou de l'huile. La pâte lève aussi plus vite et mieux dans un endroit tiède.

Préchauffer le four à une température légèrement supérieure à la température de cuisson indiquée, enfourner votre préparation à cette même température et attendre 5 min. Avant de régler le four à la température préconisée.

Pour augmenter le volume, alléger et aérer tous vos produits à pâte levée: pains, mat'loù, viennoiseries, ch'rik... ajouter à votre farine l'améliorant, à raison d'une c à s par 200g. L'améliorant agit par lui-même, tout en favorisant l'action de la levure boulangère.

Pour vos fonds de tartes et de tartelettes, choisir le type de pâte en fonction du teneur en sucre de votre garniture. Préférer la pâte sablée pour une garniture pas trop sucrée et la pâte brisée pour une garniture à forte teneur de sucre.

Recettes

Les recettes proposées ne reprennent pas celles qui sont déjà indiquées sur les différentes boîtes des préparations de farines prêtes à l'emploi, où vous trouverez les recettes suivantes: Farina à pains de Gâteaux, farina à Gênoises-Cakes-Crêpes-Madeleines, farine à pâte sablée-pâte brisée, farine à pizza. La quinzaine de recettes supplémentaires que nous vous proposons comporte un bon nombre de mets traditionnels, sucrés ou salés.

Abréviations: c à s = cuillerée à soupe rase (10g), c à s = cuillerée à café rase (5g).

Chakkchoukka

Ingredients: 200 g de farine à génoises-Cake-Crêpes-Madeleines. 75 ml d'eau, 1 pincée de sel.

Préparation: Ajouter l'eau progressivement à la farine et au sel, homogénéiser la pâte en boule. Laisser reposer 20 min à couvert. Étaler au rouleau et cuire des 2 côtés sur une plaque métallique préchauffée (Tadjine). Émietter à la main la galette au calibre souhaité.

D'Chicha traditionnelle

Ingredients: 100g de Frik, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail 3 s à c d'huile d'olive, 2 verres ½ d'eau, 1 c à s de concentré de tomate, 1 piment (facultatif).

Préparation: Râper l'oignon et la gousse d'ail, saler et poivrer. Ajouter l'huile d'olive (ou de table), 1½ verre d'eau et faire revenir à feu vif pendant 5 min. Ajouter alors 2 verres d'eau (1/2 l), le concentré de tomate, le piment et le Frik. Laisser mijoter 5 min. À feu doux. Déguster sans attendre, la D'Chicha est prête.

Salami

Ingrédients: Un bol (100 g.) de riz bien cuit, 1 bol (100 g) de semoule de maïs, 150 g de blanc de poulet émietté, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre noir, 2 c à s de cumin, 3 oeuf, 2 c à s de Ras Hanout.

Préparation: Mélanger tous les ingrédients au mixer. Tasser le tout dans un étui plastique (un paquet vide de spaguetti fera l'affaire) et bien le fermer. Mettre à cuire 20-30 min à la vapeur dans un couscoussier à couvert. Laisser bien refroidir avant de le découper en rondelles.

Polanta italienne

Ingrédients: 150 g de semoule de Maïs, ½ L d'eau (ou de bouillon au choix: volaille, légumes...), 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel.

Préparation: Verser en pluie la semoule dans l'eau bouillante (ou bouillon), salée et huilée. Remuer sans couvrir, feu doux durant 20 min. Verser la pâte dense obtenue à l'épaisseur voulue dans un moule huilé. Laisser refroidir, puis découper en carrés à faire dorer de chaque côté dans une poêle légèrement beurrée. La polenta est alors prête à être tartinée ou garnie de la farce de votre choix.

Beignets catalans (aux poivron, maïs et olives)

Ingrédients: 100 g. de farine a pains, 1 yaourt nature (120ml), une poignée de maïs doux, ½ poivron, des olives dénoyautées, 2-3 g de levure chimique. ½ - 1 c à s d'améliorant (facultative)

Préparation: Batre l'oeuf et le yaogurt, puis incorporer progressivement le mélange de farine, d'améliorant et de levure à la spatula. Mettre la preparation à couvert au réfrigérateur pour 1 h. Parallèlement, faire revenir à feu doux dans un pue d'huile le poivron coupé en dés et le maïs. Incorporez hors feu le maïs, le poivron et les olives à la pâte. Déposez une cuillère à soupe de pâte dans une poêle et la façonner dudos de la cuillère. Cuitre quelques minutes de chque côté, en aspergeant parallèlement d'huile chaude l'autre face.

Suggestions: Servir les beignets garnis de persil et de citron, en accinpagnement de viandes ou de salades. Les beignets peuvent aussi servir avantageusement à garnir une sauce blanche citronnée (type Dolma).

Ch'Rik

Ingrédients: 250 g de farine à Génoises-Cakes-Crêpes-Madeleines. 1-2 c à s d'améliorant, 50 g de sucre cristallisé, 40 g de poudre de lait, 2 eauf, 8 c à s d'huile de table, 4 c à s d'eau tiède, 1 c à s de levure boulangère (5g), sel.

Préparation: Délayer la levure et le sucre dans 4 c à s d'eau tiède et laisser lever 10 min. Verser dans une terrine la mélange de lait et de farine et leurs incorporer l'ensemble des ingrédients. Façonner à la c uillère et en petites boules la pâte molle obtenue et les placer directement sur un plateau déjà huilé. Laisser lever dans un endroit tiède environ 1h, puis badigeonner d'oeuf battu et saupoudrer de grains de sésame. Cuire 15 min à feu moyen (180° C, for 4-5).

Korsa / Ghraief / Baghrir

Ingredients: 350 g de mélange de farines (200g de farine Génoises-cake-crêpes-madeleines + 100 g à farine à pate sable-Pâte bris'e + 50 g de semoule de maïs), 550-600 ml d'eau tède, 1 c à s de levure boulangère, 1 c à s de sucre cristallisé, 1 petit oeuf, sel.

Préparation: Mélanger au mixer l'ensemble des ingrédients sans l'eauf. Laisser lever la pate 40 min. Rajouter l'oeuf et mixer à nouveau puis laisser reposer le mélange coolant obtenu encore 10 min. La pate est prête à être cuite. Verse rune petite louche de pâte au centre d'une poêle non adhésive et l'étaler délicatement avec le dos de la louche. Le Baghrir est cuit dès que ses bords commencent à décoller de la poêle. Répéter l'opération jusqu'à 'puisement de la pâte. Pour éviter leur dessèchement empiler les Baghrir et les couvrir d'un linge.

Garniture: Napper les Baghrir de beurre fondu et, selon le goût ajouter du miel ou saupoudrer de sucre cristallisé.

M'Barja / B'Raj

Ingrédients: Mélange de farines (250 g de farine Génoises-Cakes-Crêpes-Madelaines + 60 g de semoule de maïs), 80 g de margarine supérieure, 8 c à s d'huile. 6 s à c d'eau de fleur de d'orange, 8 c à s d'eau, 1 pincée de sel, ghars (pâte de dattes) en quantité selon goût.

Preparation: Mélanger les ingrédients en une pâte molle sans la pétrir et la répartir en deux boules égales, à laisser reposer quelques minutes. Ramollir séparément le ghars avec un peu d'huile et d'eau. Etaler à la main et au diamètre voulu 1 boule de pâte, en faire de même pour le ghars et le disposer à sa surface. Placé la 2 ème boule de pâte par-dessus et ajuster le tout à la main, au même diamètre et à l'épaisseur voulue. Découper la pâte étalée en losanges réguliers. Cuire sur les 2 faces directement et à feu sur une plaque métallique préchauffée (Tadjin à tôle 'paisse traditionnel) ou une poêle non adhésive.

Brioche à la pomme de terre et aux olives

Ingredients: 200 g de farine Génoises-Cakes-Crêpes-Madeleines, 1-1+1/2 c à s d'améliorant, 200 g de purée de pomme de terre cuite, 40 g de margarine, 1 oeuf, 1 pincée de sel, 1 c à s de sucre cristallisé (10 g), 1 c à s de levure boulangère (10 g). 3 c à s d'eau tiède, 1 c à s de levure chimique (3g), olives noires et vertes dénoyautées, câpres.

Préparation: Mélanger la levure boulangère, le sucre et l'eau tiède et laisser lever séparément 10 min. Mélanger à la farine, l'améliorant, la levure chimique, puis la margarine et le sel. Ensuite incorporer la purée de pomme de terre et malaxer le tout durant 5 min. Rajouter alors les olives et les câpres. Beurrer et enfariner un moule à brioche et laisser reposer à couvert la pâte pendant 1 h 30 min. Badigeonner alors la pâte levée d'oeuf battu et la parsemer de grains de sésame. Cuire 20-30 min à feu moyen (180° C, four 4-5). Demouler la brioche et laisser refroidir sur une grille.

Tarte aux fruits

Ingredients: 250 g de farine Génoises-Cakes-Crêpes-Madeleines, 1 oeuf, 60 g de margarine, 4-5 c à s d'eau tiède, 150 ml de lait tiède, 1 oeuf, 1 c à s de levure boulangère instantanée (10g), 5 c à s de sucre cristallisé (10g + 40g), 30g d'amidon de maïs, 1 noix de margarine (10g), 1 zeste de citron, 4 c à s de miel ou de sucre inverti.

Préparation: Malaxer pendant 5 min la farine, la margarine, l'oeuf et l'eau. Laisser reposer au frais 10 min puis étaler la pâte dans le moule déjà beurré et enfariné (diamètre 25cm). Précuire 10 min à blanc à feu moyen (180°C, four 4-5). Dissoudre dans le lait séparément et à froid le sucre et l'amidon de maïs. Chauffer en remuant le mélange à feu doux jusqu'à son épaississement en une crème, y ajouter alors le zeste d'un citron.

Garniture: imbiber de 2 c à s de miel la pâte précuite, puis la napper de la crème. Garnir au choix de fruits frais découpés (fraises, bananes, pommes, kivi...ou de leur mélange). Cuire à nouveau 10-15 min à feu moyen (180° C, four 4-5). Napper alors la tarte chaude de 2 c à s de miel et remettre à caraméliser au gril du four pendant 5 min.

R'fiss Jounsi

Ingredients: 500g de semoule de maïs, 100g (ou plus selon goût) de ghar (pâte de dattes), 5 c à s de beurre, 3 c à s pleines de miel, sel.

Préparation: Torrifier (bruñir) à sec et à feu doux la semoule dans une poêle pendant 15 min, en remuant constamment. Dans un récipient plat et large (Gass'â ou autre), intégrer à la semoule encore chaude le ghar en frottant vigoureusement entre les mains.

Rajouter alors le sel puis graduellement le beurre en continuant à travailler entre les mains le mélange.

Lier alors le tout avec le miel et ramasser en boule, à étaler à la main à l'épaisseur voulue. Laisser refroidir puis découper en losanges.

Makroud Zalabdj

Ingredients: 300g de mélange de farines (150 g de semoule de maïs + 150g de farine à pain), 40g de margarine + 2 c à s de margarine fondue (12g), 1 c à s d'huile, ½ c à c de sel (2g), 1 c à c de levure (4g), ½ c à c d'améliorant 100g de ghars (pâte de dattes), ½ c à c de cannelle, 1 c à c de grains de sésame (torréfiés), 1 c à s d'eau, 60 ml d'eau de rose, 1 pointe de safran (facultative)

Préparation: Pétrir le ghars avec la cannelle le sésame, l'eau et les 2 c à s de margarine fondue. Mélanger la semoule à la farine, au sel, à la levure et à l'améliorant. Incorporer alors le mélange d'huile et les 60ml de margarine fondue. Bien frotter entre les mains et mouiller ensuite le tout avec l'eau de rose jusqu'à obtenir un mélange pouvant se rouler en boule dans le creux de la main sans se défaire. Diviser dessus le ghars préalablement aplati aux même dimensions. Couvrir le ghars de la 2ème pâte et ajuster le tout en pavé. Laisser reposer au réfrigérateur, 15 min. Découper en tranches, strier leur surface à la fourchette, poser sur un plateau beurré et enfourner à température moyenne durant 30 min (180°C, four 4-5). Laisser refroidir puis plonger dans un bain de miel tiédi.

Croki traditionnel

Ingredients: 230 de farine "Pâte sablée-Pâte brisée", 70ml d'huile de table, 70g de sucre cristallisé, 1 sachet de sucre vanillé, 5g de levure chimique, 1 petit oeuf.

Préparations: Mélanger en émulsion l'huile, le sucre et le sucre vanillé. Ajouter l'oeuf déjà battu et homogénéiser le tout. Mélanger la levure à la farine et les incorporer progressivement à l'émulsion précédente, jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène. En faire 2 pains et les badigeonner d'oeuf battu, rainurer leur surface à la fourchette, les saupoudrer de sucre cristallisé et les placer dans un plateau à enfourner déjà huilé. Cuire au four (7-7, 260°C) pendant 15 min, les retirer à mi-cuisson pour découper les pains en tranches et les remettre à cuire à votre goût en les retournant pour les dorer sur leurs deux faces. La pâte du croki peut être agrémentée par l'incorporation de raisins secs, de fruits confis...

H'Rissa H'Laoua / Kalb Ellouz

Ingredients: 200g de semole de maïs et 130g de sucre cristallisé, 40g de margarine (pour la pâte), 130 g de sucre et 4 verres (220ml) d'eau (pour le sirop), 1 verre (50ml) d'eau de rose des amandes concassées.

Préparation: Mouiller sans pétrir la semoule d'un verre d'eau de rose (50ml) et incorporer la margarine fondue.

Répartir régulièrement la moitié du mélange dans un moule sans tasser, répartir dessus les amandes concassées, puis étaler par-dessus le reste du mélange de semoule.

Cuire 20-30 min dans un four préchauffé à 280°C (four réglé à 7-8).

Préparer à part le sirop de sucre en ajoutant 130g de sucre à 220ml d'eau et porter à ébullition durant 15 min. Laisser tiédir le sirop et le verser sur la semoule à sa sortie du four, jusqu'à sa totale absorption. Laisser refroidir pour déguster.

Mat'loû

Ingredients: 200g de farine à pain, ½ c à s de levure boulangère 85g), ½ c à s de sucre cristallisé (5g), 1 c à s pleine d'améliorant, 4 c à s d'eau tiède pour la levure (20ml), 1 verre d'eau tiède (120 ml) pour la pate, sel.

Preparations: Hydrater séparément, pendant 5-10 min, la levure avec le sucre et les 4 s à s d'eau tiède. Mélanger à sec la farine à l'améliorant, incorporer alors la levure puis l'eau tiède progressivement. Faire une boule de la pate molle obtenue et l'étaler à la main au diamètre voulu. Laisser reposer à couvert dans un endroit tiède 30 min ou plus (pour plus de volumen). Cuire au Tadjin sur les deux faces.

Manger Sans Gluten



التحضير:

في مقلاة على نار هادئة حمصي دقيق الذرة لمدة 15 د ، مع التحريك بمعلقة خشبية ، ضعي الدقيق في قصعة وهو ساخن ، أضيفي إليه عجينة التمر ، وافركي بين كفي اليدين ، يضاف الملح وتدرجيا الزبدة و يجمع الخليط بواسطة العسل ليشكل منه كويرة تبسط بكف اليد حسب السمك المرغوب فيه ، يترك الرفيس ليبرد ، ثم يقطع على شكل معين "

مقروط الزلايجي:

المقادير:

300 غ خليط فرينة sin gluten " بمعنى 150 غ سميد الذرة +
150 غ فرينة الخبز " ، 40 غ مرجرين + ملعقة أكل مرجرين ذائبة

4/1 كيس خميرة كيميائية " 3 غ " ، زيتون أسود واخضر بدون نواة الكبار .

التحضير :

تخلط خميرة الخبز مع السكر والماء ، وتترك لتتخمر 10د ، تمزج حينئذ إلى الفريئة ، الخميرة الكيماوية ، المحسن ، المرغرين ، والملح ، وتضاف إليهم عصيدة البطاطا ، قطع الزيتون ، والكبار ، يوضع الخليط في قالب مدهون بالزبدة ومرشوش بالفريئة ، ويترك ليرتاح لمدة ساعة ونصف ، يدهن سطح البريوش بالبيض وانثري فوقها حبات السمسم ، تطهى لمدة 20 - 30 د بفرن درجة حرارة 180 درجة م " 4-5 د" .

طورطة الفواكه :

المقادير:

250 غ فريئة sin gluten " جنواز - كيك - كريب - مادلين " 1 بيضة ، 60 غ مركزين ، 4-5 ملاعق ماء دافئ ، 1 ملعقة أكل خميرة خبز [10 غ] ، 5 ملاعق أكل سكر مبلور [10 غ - 40 غ] ، 20 غ نشاء ذرة ، مبشور ليمونة ، قطعة ماركرين 10 غ ، 4 ملاعق أكل عسل

التحضير:

تخلط لمدة 5 دقائق كل من الفريئة البيضة والماء الدافئ تترك العجينة لترتاح بمكان بارد 10 د ، تبسط في قالب مدهون بالزبدة ومرشوش بالفريئة ، ثم تطهى [نصف طهي لمدة 10د بفرن درجة حرارته معتدلة 180 درجة م] لمدة تتراوح بين 4 و5 د ، يذاب السكر والنشاء والحليب البارد ، ثم يوضع فوق نار هادئة مع التحريك حتى تتخثر الكريمة ليضاف إليها مبشور الليمون .

التزيين:

تسقى الطورطة بملعقتين من العسل ، وتسكب فوقها الكريمة ، تزين بقطع من الفواكه الطازجة ، " فراولة ، موز ، كيوي ، أو بتشكيلة متنوعة من الفواكه حسب الذوق ، توضع من جديد في الفرن 10 - 15 د درجة الحرارة معتدلة ، في الأخير تسقى بملعقتين من العسل وتعاد إلى الفرن 5 د .

رفيس تونسي :

المقادير:

500 غ دقيق الذرة ، 100 غ أو أكثر حسب الذوق ، عجينة التمر ، 5 ملاعق أكل زبدة ، 3 ملاعق أكل عسل ، 1 ملعقة قهوة ملح .

غ دقيق ذرة ، 500 - 600 مل ماء دافئ، 1 ملعقة أكل خميرة خبز، 1
ملعقة سكر ميلور، 1 بيضة، 1 ملعقة قهوة، ملح.

التحضير:

بواسطة خلاط كهربائي تمزج كل المقادير ماعدا البيضة ، توضع
العجينة لتتخمّر لمدة 40 د ، ثم تضاف إليها البيضة ، وتخلط بالخلط ،
تترك لترتاح 10 د أخرى.

في وسط مقلاة من نوع تيفال مسخنة مسبقا ، يسكب مقدار ملعقة
كبيرة من العجينة ، وتوزع بظهر الملاعقة على مساحة المقلاة بشكل دائري
، تتهى أقراص البغريز على نار متوسطة وتوضع فوق بعضها مع
تغطيتها بقطعة من القماش .

التزيين:

يمكن دهن أقراص البغريز بقليل من الزبدة وتحليتها بالعلسل أو
رشها بالسكر حسب الرغبة.

ميرجة / أبراج

المقادير:

310 غ فرينة sin gluten ، 250 غ جنواز - كيك - كريب -
مادلين" ، 60 غ دقيق ذرة، 80 غ من الماركرين أو الزبدة ، 8 ملاعق ل:
ماء ، قرصة ملح ، عجينة تمر ، تعجن بقليل من ماء الورد ، وقرصة
قرفة.

التحضير:

تمزج كل المقادير بين أطراف الأصابع حتى الحصول على عجينة
طرية ، تفرص نصف العجينة على شكل دائري ، ويوضع فوقها قرص
عجينة التمر [الكمية حسب الرغبة] ، ويغلى الكل بباقي العجينة ثم
تبسط بكف اليد حتى الحصول على السمك المرغوب فيه " عادة 1 سم " .
تقطع على شكل معين ، وتطهى على الوجهين في مقلاة أو صحيفة حديدية

بريوش بالبطاطا والزيتون :

المقادير:

200 غ فرينة sin gluten " جنواز - كيك - كريب - مادلين"
200 غ عصيدة البطاطا ، 40 غ ماركرين أو زبدة 1 بيضة ، قرصة ملح
، 1 ملعقة أكل سكر مبلور " 10 غ " ، ملعقة قهوة خميرة خبز " 10 غ "
ملعقة إلى ملعقة ونصف من المحسن ريجينات ، 3 ملاعق أكل ماء دافئ ،

100 غ فرينة الخبز sin gluten ، 1 علة ياغورت الطبيعي ، [120 مل] ، 60 غ ذرة ، 1/2 حبة فلفل أخضر ، [60 غ] ، 40 غ زيتون بدون عظم ، 1/4 كيس خميرة كيميائية [2-3 غ] ، 1 بيضة ، قرصة ملح ، قرصة فلفل أسود ، نصف ملعقة إلى ملعقة أكل من محسن ريجينات [حسب الرغبة]

التحضير:

أخفي البيضة مع الياغورت ، وأضيفي تدريجيا فرينة ريجينات ، المحسن ، والخميرة الكيميائية مع الخليط بملعقة خشبية للحصول على عجينة شبه سائلة توضع بالبراد لمدة ساعة ، قطعي الفلفل الأخضر إلى قطع صغيرة تقلى بقليل من الزيت وتضاف إلى العجينة مع قطع الزيتون ، حبات الذرة ، وقرصتي الملح والفلفل الأسود، أقلّي كميات من العجينة ، توضع بواسطة ملعقة أكل وتشكل فطائر صغيرة تطهى على الوجهين حتى تكتسب لونا ذهبيا ،

اقتراحات : يمكن التزيين بقليل من البقدونس المقطع، وشرائح الليمون . - تقدم الفطائر مع الصلصات المشويات - يمكن تقديم الفطائر مع صلصة بيضاء مزينة بالبقدونس وشرائح الليمون [على طريقة الضولمة]

الشريك:

المقادير:

250 غ فرينة sin gluten ، " جنواز - كيك - كريب - مادلين" ، 50 غ سكر ميلور ، 40 غ حليب بودرة ، 2 بيضتان ، 8 ملاعق أكل زيت المادة، 4 ملاعق أكل ماء دافئ، 1 ملعقة أكل خميرة خبز [5 غ] ، قرصة ملح.

التحضير:

تحلل الخميرة مع السكر في 4 ملاعق أكل ماء دافئ ، وتترك لتتخمّر لمدة 10 د ، تضاف تدريجيا بودرة الحليب ، الفرينة وباقي ص 16 المقاديرحتى الحصول على عجينة طرية تشكل منها كويرات ، توضع فوق صينية مدهونة بقليل من الزيت ، وتترك لتتخمّر مدة ساعة من الزمن ، تدهن بعد ذلك بالبيض ، وتنتثر فوقها حبات السمسم، ثم توضع في فرن مسخن مسبقا درجة حرارته 180 درجة [4 - %] لمدة 15 د .

قرصة غرايف / بغريير

المقادير:

150 غ خليط فرينة sin gluten ، " 200 غ فرينة جنواز - كيك - كريب - مادلين" ، 100 غ فرينة " عجينة صابلي ، عجينة بريزي + 50

العجينة بأسطوانة الطرح ثم تطهى على الجانبين فوق صفيحة معدنية ساخنة [طجين النحاس] تقطع باليد حسب الرغبة [تشخيش]
دشيشة تقليدية

المقادير:

100 غ فريك ، بصلة صغيرة ، سنة توم ، 3 ملاعق أكل زيت زيتون، (أو زيت المائدة) 1/2 لتر ماء ، ملعقة أكل من مركز طماطم ، فلفل حسب الرغبة.

التحضير:

تحك البصلة وسنة توم ، تملح وتنفل ويضاف زيت الزيتون أو زيت المائدة، 1/2 كأس ماء ، ويطبخ مدة 5 دقائق على نار عالية ، يضاف 1/2 لتر من الماء ، ملعقة أكل من مركز طماطم ، الفلفل الفريك ، يترك للطهي مدة 5 دقائق على نار هادئة .

صلامي :

المقادير : 100 غ من الأرز تم طهيه مسبقا ، 100 غ من دقيق الذرة ، 150 غ قطع صدر الدجاج ، 3 بيضات ، قرصة ملح ، قرصة فلفل أسود ، 2 ملاعق كبيرة كمون ، 2 ملاعق كبيرة رأس الحانوت .

التحضير :

في خلاط كهربائي تخلط المقادير ثم توضع في كيس من البلاستيك [يمكن استعمال كيس سباقيتي فارغ] ، يغلق جيدا ويوضع في طنجرة الكسكس للطهي بالبخار مدة 20 - 30 د ، يترك ليبرد ويقطع إلى شرائح عند التقديم .

بولونطا إيطالية:

المقادير:

150 غ سميد ذرة ، 1/2 ل ماء أو حساء حسب الرغبة : دجاج ، خضر ... ، ملعقة أكل زيت الزيتون أو زيت المائدة ، ملح .

التحضير:

يرش السميد إلى الماء أو الحساء المغلى بماء وزيت ، يحرك على هادئة مدة 20 د ، يوضع الخليط المحصل عليه في قالب مزيت ويترك ليبرد ، ثم يقطع إلى مربعات ويقلى على نار هادئة على الجهتين البولونطا جاهزة لتطلى بالحشوة المختارة .

فطائر كتلانية [بالفلفل الأخضر - الذرة والزيتون]

المقادير:

الغلوتين هو الذي يعطيها مظهرها، مرونتها، تجانسها وحجمها والأهم من ذلك طعمها، إذ ليست هناك حاجة لعجن الطحين بدون غلوتين، وإنما يحتاج فقط إلى مزجه مزجا صحيحا بالمركبات الموصى بها. والنتيجة هي أن المنتجات بدون غلوتين بالضرورة لها مظهر، حجم ومذاق مختلف عن منتجات الغلوتين.

- جميع المنتجات بدون غلوتين لها قابلية طبيعية للفتت والجفاف بسرعة، ومن هنا تأتي أهمية إعدادهم حسب وعند الحاجة.
- للحصول على أفضل النتائج وعلى رفع عادي ومرضي للعجينة، يجب دائما خلط المسحوق المخمر (خميرة كيميائية) والمحسن إذا أمكن مع فرينة جافة وليست مباشرة مع السائل.
- يجب دائما وضع خميرة الخبز في ماء دافئ وسكر (كلما انتفتحت العجينة كلما اختفى المذاق الحلو)، ولا يجب أبدا وضعها أو ملامستها مباشرة مع الملح أو الزيت. العجينة تنتفخ أيضا بسرعة في مكان دافئ.
- لزيادة حجم العجينة، تخفف وتهوى كل المنتجات ذات العجينة القابلة للانتفاخ: خبز، مطلوع، شريك، حلويات...

وصفات

إن الوصفات المقترحة في هذا الدليل كالتالي :

- الخبز ، خبز الدار ، كسى وحلوة فوندون بالشكولا [فرينة ، خبز ، حلويات]
- حلوى الجنواز، حلوى الكايك، كريب، حلوى المادلين (فرينة، الجنواز، كايك، كريب، مادلين)
- عجينة صابلي ، عجينة بريزي [فرينة عجينة صابلي - عجينة بريزي] البييتزا : فرينة البييتزا ، إن الوصفات المقترحة ، وعددها 15 وصفة ، تحتوي على عدد كبير من الأطباق التقليدية ، المحلاة منها ، أو المالحة وللحصول على أفضل نتيجة ، لابد من اتباع واحترام المقادير والتعليمات الخاصة بكل وصفة ، هذه الوصفات التي أعدت خصيصا لتتلاءم مع منتجات ريجينات .

شخصوشة:

المقادير: 200غ فرينة [جينواز ، كريب ، مادلين] 75 ملل ماء قرصة ملح .

التحضير : يضاف الماء تدريجيا للفرينة والملح ، ويعجن حتى الحصول كرة عجينة متجانسة ، تترك للراحة 20 د مع تغطيتها ، تطرح كرة

- مصبرات الخضر، البطاطا المحضرة قبل القلي، صلصة الخردل.
- الفواكه المجففة (التين والتمر) وعجائن الفواكه.
- سكر ناعم نوقا، ويجب مراجعة التكوين.
- التوابل المطحونة وخاصة خلطات التوابل.

الخمائر وعوامل التخمير

يوجد نوعين من الخمائر ذات طبيعة مختلفة: خميرة المخبزة والخميرة الكيميائية، كلها تلعب دور نفخ العجينة، تهويتها وتخفيفها كعجينة الخبز، الحلويات والمرطبات...

الغاز الكربوني المنتج من طرف الخميرتين يقوم بنفخ العجينة ويعطيها حجمها النهائي؛ لكن بطريقتين مختلفتين:

- خميرة المخبزة عادة ما تكون مسوقة في شكل حبيبات جافة (خميرة فورية). هذه الخميرة عبارة عن كائنات حية دقيقة مجففة تماما والتي يتوجب وضعها في الماء لأداء عملها، حيث تقوم بتخمير النشاء الموجودة في العجينة إلى غاز كربوني، هذا الغاز يكون تدريجيا فقاعات هوائية تكون محبوسة داخل العجينة التي تكون مطاطية ومتجانسة بفضل الغلوتين. بالعكس في غياب الغلوتين العجائن لا تستطيع الانتفاخ رغم عمل الخميرة، وهذا لأن الغازات المشكلة تتسرب من العجينة لأنها غير مطاطية وغير متجانسة، وهذا راجع لغياب الغلوتين. من المفترض أن خميرة المخبزة خالية من الغلوتين، لكن تحويلها وتوظيفها صناعيا يتطلب أحيانا إضافة مساحيق غير محددة أين يكون خطر وجود الغلوتين واردة، لاسيما عند بعض الأشخاص فهي غير متسامحة تماما، حيث يجب عليهم استعمال خميرة مضمونة بدون غلوتين. ريجينات تسوق هذا النوع من الخميرة مصطحبة في علبة "فرينة الخبز والكسرة والحلويات 800 غ".

الخميرة الكيميائية هي خليط مكون من عدة مواد كيميائية غذائية (غير مضرة) والتي عندما تلامس الماء والحرارة تتحول فورا إلى غاز كربوني ينفخ العجينة مباشرة ولهذا لا نترك العجينة للراحة. بعض الخمائر الكيميائية تحتوي على مساحيق بها الغلوتين وهذا ما يشكل خطرا على المستهلك.

ريجينات تسوق خميرة كيميائية مضمونة بدون غلوتين ذات نوعية عالية وتوظيف اقتصادي.

معلومات ونصائح

لا يمكن تحضير الفرينة والسميد بدون غلوتين مثل الفرينة والسميد التي تحتوي على الغلوتين، كما لا يمكن الحصول على نفس النتيجة، لأن

- البطاطا (مقلية، مهرسنة Purée أو على البخار بالنشاء).
- فلفل، زيتون، الخيارة Cornichons، الكبر Capres، أو خضر مخلاة أو مملحة.
- ماء الصنبور أو المياه المعدنية، قهوة، شاي أو الصودا.
- المكسرات؛ كاكاو، لوز، جوز، جوز الكاجو، فستق، بندق وكل عجائنها الخالصة.
- حبوب التملق: عباد الشمس، لين.
- الزيوت النباتية؛ زيت المائدة، زيت الزيتون، مارغارين.
- الحليب ومشتقاته: ياغورت، جبن، زبدة، كريمة، لبن.
- بيض (صفار وبياض).
- اللحوم طازجة: مجمدة ومجففة.
- الأسماك والقشريات (طازج أو مجمد ومجفف أو مدخن).
- المواد المصنعة: فريضة مختلفة، بسكويت، عجائن بشرط أن تكون مسجلة عليها خال من الغلوتين.
- مواد الأطفال: حليب، فريضة.

ما هي المنتجات التي يجب تجنبها؟

- ما عدا الحبوب الغنية بالغلوتين مع كل مشتقاتها، الغلوتين يستطيع أن يختفي في أي نوع من المكونات الإضافية التي تعتبرها ببداية خالية من الغلوتين، أين يكون مستعمل عامل رابط أو عامل فاتح للشهية.
- الغلوتين يستطيع أن يختفي في مواد محولة إلى صفات كثيرة تحت أسماء متعددة وغير مفهومة مثل بروتين نباتي محلل نشاء معدل الملت المنتزع مواد نشوية رابطة بروتينية نباتية، كما تحتوي عليه بعض المواد الصيدلانية في صفة كبسولات أو كبسولات غلوتينية وكوكتال فيتامينات، ويبقى الغلوتين دائما مدكورا في قائمة المحذورات والمنتجات العامة التي تحتوي على الغلوتين أو على أحد المكونات الحساسة، وهي كالتالي:
- مجموعة من الحبوب الغنية بالغلوتين والمذكورة سابقا بجميع مشتقاتها الطبيعية أو المحولة: فريضة، نشاء، سميد، خبز، مرطبات، بسكويت، خبز التوابل.
 - خبز مخبوز بالقشرة، الخلطات الصناعية للحوم: كاللحم المفروم هامبرقر، نقائق العجائن الصناعية.
 - الأسماك والأسماك المخبوزة، كوينش ونسيج الكرنب مع المأكولات البحرية أو غيرها، السوريمي.
 - الياغورت كريمات جبن بالحبوب، حليب ملبن.

عكس المنتجات التي تحتوي على الغلوتين كالخبز، العجائن المصنوعة من القمح، الشعير...

إن هذه المنتجات التجارية الخالية من الغلوتين لا تحتوي على هذه المكونات (قمح، شعير) ولكن نتحصل عن طريق حبوب أخرى أساسا خالية من الغلوتين مثل الأرز والذرة اللذان لا يقبلان العجن. فصناعة منتج خالي من الغلوتين يتطلب تحويله من منتج غير قابل للعجن إلى منتج قابل للعجن بإضافة مكون غذائي أو أكثر ليلعب دور الغلوتين.

ولكن هذه المواد المضافة يمكن أن تكون لها آثار غير محببة على المنتج هذا ما يجعل الاختلاف واضحا بين سمات المنتجات الخالية من الغلوتين والمنتجات الغنية به.

الواقع العملي يؤكد أنه في غياب الغلوتين العجينة المتماسكة لا تتمتع بذوق رفيع والعكس بالعكس، فكل منتج خال من الغلوتين تكون تركيبته متميزة بحل وسط بين الذوق والملمس (التماسك) فهناك صناع ومختصين يفضلون صنع منتجات تتمتع بذوق رفيع وتماسك قليل وآخرون يفضلون العكس.

بالتأكيد المنتجات المتميزة بأشكال وألوان مذهشة ليست بالضرورة هي الأفضل في الذوق، فالمنتج الأحسن هو ذلك الذي يستغني فيه عن قليل من الذوق وليس التماسك والملمس،

ما هي الأطعمة الخالية من الغلوتين؟

المنتجات الغذائية الطبيعية الخالية من الغلوتين كثيرة ومتنوعة وكذلك مصنعة، لكن للحرص من الوقوع في أي حادث يجب قراءة جيدة للإرشادات لأنه في بلدنا التركيبية المعروضة على المنتجات غالبا ما تكون عشوائية، فإذا كان وجود الغلوتين غير ظاهر على المنتجات فغيابه غالبا ما يكون مشارا إليه.

المنتجات الغذائية الأكثر أو الأقل تداولاً والتي لا تحتوي على الغلوتين هي التي إذا ثبت العكس أو كانت ممزوجة بمواد تحتوي على الغلوتين في بعض الأحيان غير محددة:

- الذرة والأرز مع كل المشتقات.
- الحنطة السوداء الكينوا، الذرة الرفيعة Sorgho، الصوجا، الكساف، الكستناء والقسطل، جوز الهند وكل طحين لها.
- كل خضر أو فاكهة (عصير شراب أو مصبرات).
- الحبوب الجافة؛ حمص، فاصوليا، عدس، جلبانة، الفول.

تنتفخ بعملية التخمير لأن غاز التخمير بها ينفذ ولا يحتبس لأن مركباتها غير مرتبطة وغير متجانسة لكي تنتفخ.

ما هي حساسية الغلوتين؟

حساسية الغلوتين وتدعى أيضا مرض الاضطراب الهضمي. لقد حدد هذا المرض وتمت تسميته منذ 20 قرن من قبل الطبيب اليوناني أريتي كيدوكيا. وفي سنة 1887م تم وصفه بأنه "نوع من عسر الهضم" من طرف الطبيب الإنجليزي سامويل جيبى الذي افترض أنه سبب "نظام غذائي غير مناسب". لكن الأمر استغرق حتى الحرب العالمية الثانية، أين ربط الطبيب الهولاندي والتر كالين ديك الانخفاض في أثر هذا المرض إلى نقص حاد في الخبز. وبالتالي تم تحديد المتسبب في هذا المرض والذي سيكون واضحا في وقت لاحق بوصفه أحد مكونات الخبز، وموجود في معظم الحبوب: الأ وهو الغلوتين.

عند المرضى، الغلوتين يسبب التهابا في الغشاء المخاطي المعوي عن طريق تغيير النظام المناعي الذي يتفاعل ويسبب أضرارا لأنسجته الخاصة، عن طريق الخطأ في تحديد العوامل المعدية والأجنبية. ومن هنا كانت تسمية هذا المرض بمرض المناعة الذاتية.

في هذه الحالة الالتهابات العرضية تزيل الزوائد من مخاطية الأمعاء ما يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي وسوء استيعاب مزمن للعديد من العناصر الغذائية الأساسية للجسم.

أهم أعراض هذا المرض نسجل الإسهال، الإمساك، القيء، آلام البطن والمفاصل أو آلام مشتركة، النفخ، نقص الوزن، ترقق العظام، تباطؤ في النمو يمكن أن يتواصل إلى أن يتوقف نهائيا...

ودون العلاج والنظام الغذائي اللازم يمكن لهذا المرض أن يتطور نحو أسوأ الحالات، لاسيما ظهور حالات من الاضطرابات العصبية.

إصابات هذا المرض في الجزائر غير معروفة، ولكن يمكن أن تصل إلى 2 مليون، أما انتشاره في الغرب يقدر بـ 1 % إلى 3 % من السكان، ولكن 10 إلى 20 % من المرضى مشخصين.

هذا المرض يصيب النساء أكثر من الرجال، وإصابته تمس أكثر الرضع والشباب، كذلك يمكن ظهوره عند الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض كداء السكري وأمراض المناعة الذاتية.

ما هي المنتجات الخالية من الغلوتين؟

منتوج خلى من الغلوتين هو منتوج خالص ومعفى تماما من أي أثر للغلوتين، لأن مكوناته لا تحتوي طبيعيا على الغلوتين مثل الذرة، الأرز...

تغذي بدون غلوتين

إن عدم القابلية لمادة الغلوتين ينتج عنه أساسا اضطرابات هضمية ذات أهمية نسبية، ولهذا فإن العلاج يركز في بادئ الأمر على حمية غذائية خالية من الغلوتين تتبع مدى الحياة أو لفترة طويلة.

هذه الوضعية ليست بالضرورة صعبة التحكم ذلك لأنها لا تعني الاستغناء التام والدائم للحبوب ومشتقاتها والتي تعتبر أساس تغذيتنا، وإنما تفرض تغييرا عميقا للعادات بل لثقافة غذائية كاملة وهذا باتباع نظام حياة صارم يستلزم في أغلب الأحيان التحضير الشخصي للأطعمة بواسطة مواد طبيعية معينة أو عن طريق منتجات تجارية ذات تركيبة معروفة.

المبدأ الإيجابي لكل نظام غذائي هو تعزيز العناصر الغذائية المحببة بدلا من التركيز على غير المسموح بها، واعتبارا لهذا المنطلق فإن الواقع يؤكد أنه يمكن مساندة هذا المرض والتغلب عليه.

ما هو الغلوتين؟

كل الأطعمة ذات الطابع الحيواني أو النباتي تتألف أساسا من مواد عضوية مختلفة جدا، لكن يمكن تقسيمها إلى ثلاث عائلات كبرى للمركبات: الكربوهيدرات (السكريات)، الدهون (الشحوم)، البروتينات.

الغلوتين مزيج لنوعين من البروتين "برولامين و غلوتينين" متواجدة بكمية معتبرة في أهم الحبوب (التي تستعمل في المخازب والمرطبات) مثل القمح الصلب والقمح اللين، الشعير، نخالة وجميع مشتقاتها، عمليا تشكل المنطقة اللزجة التي تدوم بعد انقضاء نشاء العجينة من حبوبها فتبقى تعجن لأن الغلوتين يلعب دور العلك (المادة التي تساعد على التماسك) بين مختلف المكونات والذي يساعد أيضا في عجن الحبوب أو مزج العجائن في خليط يصنع به الخبز والمرطبات ومختلف العجائن.

الحبوب التي لا تحتوي على الغلوتين مثل الذرة والأرز لا نستطيع عجنها لأن مركباتها لا تستطيع لعب دور الغلوتين، أيضا مادة التمثيط التي يضيفها الغلوتين للعجائن تسمح للخبز وغيره من المنتجات للانتفاخ والتخمير بتأثير الخميرة الغذائية الكميائية، هذه الخميرة التي تعتبر كائنا حيا دقيقا يحول نشاء الحبوب إلى غاز تخمير هذه الغازات تتراكم في فقاعات محبوسة في هيكل متجانس لهذه العجائن أين تعطي حجمها النهائي وبالعكس في العجائن التي لا تحتوي على الغلوتين لا تستطيع أن





تغذی بدون غلوتین



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udaia



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava