

Danielle de Castro Kiatkoski

ME CHAMA QUE EU VOU!

*Um manual
para quem quer
cozinhar para
um celiaco com
carinho e
segurança!*



ILUSTRADO
POR
EVE FERRETTI &
PEDRO MOTA TEIXEIRA





ME CHAMA QUE EU VOU!

© 2024 by Célia Celíaca - Gluten Free LifeStyle
Obra de divulgação digital. Todos os direitos reservados. Não autorizado para reproduções, transações ou fins comerciais.

Autora: Dra Danielle de Castro Kiatkoski
Ilustração: Eve Ferretti & Pedro Mota Teixeira
Design Gráfico: Pedro Mota Teixeira e
Iara Cássia de Melo Florêncio

Danielle de Castro Kiatkoski

ME CHAMA QUE EU VOU!

ILUSTRADO
POR
EVE FERRETTI &
PEDRO MOTA TEIXEIRA





Para que você entenda melhor quero te contar algumas coisas sobre a Doença Celíaca:

A Doença Celíaca é uma doença autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em pessoas com predisposição genética. Ela pode surgir em qualquer idade, atinge homens e mulheres e provoca uma inflamação crônica do intestino delgado levando a alteração da absorção de nutrientes. O glúten está presente no trigo, centeio, cevada e aveia (**por contaminação**). Não posso consumir cerveja, pães, bolachas, empanados ou qualquer preparação que contenha glúten, mesmo que em quantidades mínimas.

Dieta sem glúten para o celíaco não é moda nem frescura! O único tratamento possível é uma dieta isenta de glúten por toda a vida. Não tenho outra opção!

Força na peruca, gente!

(mas confere se a peruca é gluten free)

Celinha Celíaca
*PS: para mais informações
acesse nosso instagram
@turmadacelinha*



Com toda essa informação será que é difícil cozinhar para um celíaco? Não! Você só precisa ter alguns cuidados e me perguntar se tiver dúvidas.

- Escolha seu menu e faça uma lista dos ingredientes. Você vai descobrir que para cozinhar para mim é preciso organização e planejamento.
- Há diferença entre alimentos sem glúten e alimentos seguros para celíacos. Encontramos no mercado muitas marcas de produtos sem glúten, feitos com farinha de arroz, mandioca, entre outras. Estes produtos devem ser comprados de marcas “seguras”, que tenham cuidado no manuseio e armazenagem, você encontra facilmente em lojas especializadas ou em grandes mercados.
- O mais seguro é usar produtos frescos como carnes e vegetais. Compre as carnes embaladas a vácuo para ter certeza que não está contaminada por glúten.
- Você precisa ficar no mínimo 24 horas sem manipular farinha em sua cozinha, ela permanece em suspensão, “fica pelo ar”, durante este período.
- Nem pense em preparar minha comida comendo alguma coisa com glúten, pois suas mãos podem contaminar o meu alimento. Não esqueça que sou muito sensível e vou passar muito mal.
- Não use tábuas de madeira, colher de pau, talheres ou formas de silicone, potes plásticos ou outro material poroso. É praticamente impossível retirar o glúten desse tipo de material.



Tudo pronto? Vamos começar?

- 1** Lave muito bem as suas mãos para retirar qualquer resíduo de glúten.
- 2** Limpe a bancada onde vai trabalhar, com uma esponja nova, para que não fiquem resíduos de glúten. Pode usar detergente comum. Em seguida passe álcool 70.
- 3** Use sempre recipientes bem limpos. Lave-os muito bem com uma esponja nova (de novo a importância de não haver glúten na esponja). Lembre-se de lavar todos os talheres e copos que vai utilizar.
- 4** Para o preparo: você pode usar formas descartáveis para os assados ou forrar as suas com papel alumínio. Antes de usar o forno, limpe-o bem com esponja e detergente. A seguir use produtos próprios do tipo "limpa forno". Se preferir ou ficar inseguro posso levar as minhas panelas.



- 5 Não há nenhum problema em temperar bem a minha comida, mas dê preferência para ervas frescas, bem lavadas.
- 6 Alguns produtos industrializados podem conter glúten, por exemplo: temperos prontos, gelatinas, café, embutidos, geleias, ketchup, maionese. Sempre importante checar as marcas livres de glúten, pois quantidades mínimas de glúten trazem transtornos enormes.
- 7 Se for usar manteiga certifique-se de que esteja nova, para que ninguém tenha derrubado migalhas ao usar uma faca contaminada por glúten. O mesmo vale para geleias, maionese, etc.
- 8 Use um sal novo, assim teremos certeza que ninguém colocou uma colher cheia de glúten nele!
- 9 As frituras devem ser feitas em óleo limpo.
- 10 Para aquecer minha comida no micro-ondas, você pode usar recipientes com tampa ou colocar o prato em um saco de papel Kraft.

Viu como não é impossível?

Fiquei muito feliz com o seu convite, pois muitos me deixam isolado das atividades sociais, por falta de conhecimento e esquecem que eu também gosto de festa!



Danielle de Castro Kiatkoski,

CRM 14254 Pr, é graduada pela Faculdade Evangélica do Paraná, especialista em Gastroenterologia pela Federação Brasileira de Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva pela Sociedade Brasileira de Endoscopia Per-oral.

Também é titular da Federação Brasileira de Gastroenterologia e Membro da Comissão de Celiacos da FBG

Desde o início da prática clínica se dedica ao estudo da Doença Celíaca e hoje esses pacientes representam grande parte do seu consultório.



@DraDanielleKiatkoski