

**LIBRIS**

We know  
books

# ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE EDUCAȚIE ÎN ALERGII



REȚETE REINVENTATE

## **ACROBAȚII CULINARE deserturi**

ALE MAMELOR CURAJOASE  
ÎN LUPTA CU ALERGIILE ALIMENTARE

VOLUMUL 3

EDITURA  
**CREATOR**  
BRAȘOV. 2023

<b>Gândurile alergologului din spatele scenei</b>	<b>4</b>
<b>Principii generale în aprovizionarea cu alimente, depozitarea și prelucrarea lor în preparate</b>	<b>8</b>
<b>Reguli pentru a pregăti masa unei persoane cu alergii</b>	<b>16</b>
<b>Biscuiți</b>	<b>21</b>
<b>Biscuiți vegani cu unt</b> <i>By Florina Radu</i>	<b>22</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci, migdale	
<b>Biscuiți cu înlocuitor de ou</b> <i>By Georgiana Donciu</i>	<b>23</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci, migdale	
<b>Biscuiți cu piersică</b> <i>by Sorana Vardianu</i>	<b>24</b>
Rețetă fără ou, lapte, low histamine	
Alergeni gluten, migdale	
<b>Biscuiți din migdale cu dulceață - low histamine</b> <i>by Sorana Vardianu</i>	<b>25</b>
Rețetă fără gluten, ou, lactate	
Alergeni migdale, cocos	
<b>Brioșe</b>	<b>27</b>
<b>Chef Daniela Alecse</b>	<b>28</b>
<b>Brioșe cu cremă de brânză vegană</b> <i>By Daniela Alecse</i>	<b>29</b>
Rețetă fără gluten, ou, lactate, nuci	
<b>Cupcakes cu lămâie</b> <i>by Nicoleta Lupu</i>	<b>30</b>
Rețetă fără gluten, lactoză*, oleaginoase, soia, ou	
<b>Brioșe cu mure</b> <i>By Andreea Ionică</i>	<b>32</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci	
<b>Brioșe ciocolătoase</b> <i>By Florina Radu</i>	<b>33</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci, migdale	
<b>Super brioșe</b> <i>By Georgiana Donciu</i>	<b>34</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci	

<b>Brownie</b>	<b>37</b>
<b>Chef Daniela Niculi</b>	<b>38</b>
<b>Brownie vegan cu migdale și semințe de chia</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	<b>39</b>
Rețetă vegană, fără zahăr adăugat	
<b>Brownie vegan cu caramel sărat</b> <i>By Chef Diana Bejan</i>	<b>40</b>
Rețetă fără lapte, ouă, soia. Alergeni gluten, nucă, susan, fistic.	
<b>Chec / Cozonac</b>	<b>43</b>
<b>Chef Laura Eremia 44</b>	
<b>Chec cu ciocolată</b> <i>By Chef Laura Eremia</i>	<b>45</b>
Rețetă fără lapte, soia, nuci. Alergeni ou, migdale.	
<b>Cozonac vegan</b> <i>By Andreea Ionică</i>	<b>46</b>
Rețetă fără lapte, ouă	
<b>Babka vegană</b> <i>By Chef Diana Bejan</i>	<b>47</b>
Rețetă fără lapte, ouă, soia Alergeni gluten, alune de pădure, migdale	
<b>Cozonac vegan cu gust de nostalgie (cacao și nucă)</b> <i>By Chef Diana Bejan</i>	<b>49</b>
Fără lapte, ouă, soia Alergeni nucă, gluten	
<b>Chec cu ciocolată</b> <i>By Florina Radu</i>	<b>51</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci, migdale	
<b>Clătite</b>	<b>53</b>
<b>Pancakes la cuptor fără gluten</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	<b>54</b>
Rețetă fără lapte, soia, zahăr adăugat, low carb Alergeni ou, migdale	
<b>Clătite cu dulceață de casă</b> <i>By Pirlea Alessandra-Sabina, Nutriționist-Dietetician</i>	<b>55</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci	
<b>Ciocolată</b>	<b>57</b>
<b>Ciocolată</b> <i>By Crina Moica</i>	<b>58</b>
Rețetă fără gluten, lactate, ouă, zahăr Alergeni migdale, nuci, alune	

<b>Vegan chocolate chip cookies</b> <i>By Diana Bejan</i>	<b>59</b>
Rețetă fără lapte, ou, zahăr, soia Alergeni nucifere (alune de pădure/arahide), gluten	
<b>Banane pe băț</b> <i>By Vig Vivien-Roberta, Nutriționist-Dietetician</i>	<b>60</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci, arahide, soia, susan	
<b>Trufe de ciocolată</b> <i>By Vig Vivien-Roberta, Nutriționist-Dietetician</i>	<b>61</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci, arahide, soia, susan	
<b>Creme, unturi și alte bunătăți</b>	<b>63</b>
<b>Cremă de ciocolată</b> <i>By Andreea Ionică</i>	<b>64</b>
Rețetă fără lapte, ou, gluten	
<b>Unt vegan</b> <i>By Chef Diana Bejan</i>	<b>65</b>
Rețetă fără lapte, ouă, gluten, nucifere Alergeni soia (se poate înlocui)	
<b>Cremă pentru tort de ciocolată</b> <i>By Crina Moica</i>	<b>66</b>
Rețetă fără lapte, ou	
<b>Smântână de ovăz</b> <i>By Crina Moica</i>	<b>67</b>
Rețetă fără lapte, ou	
<b>Unt de nucă românească</b> <i>By Georgiana Donciu</i>	<b>68</b>
Rețetă fără lapte, ou, soia, migdale	
<b>Înghețată</b>	<b>71</b>
<b>Înghețată ciocolatoasă (fără lactoză) cu cartof dulce</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	<b>72</b>
Rețetă fără lapte, ou, soia, migdale	
<b>Înghețată cu vișine, zmeură și banane</b> <i>By Pirlea Alessandra-Sabina, Nutriționist-Dietetician</i>	<b>73</b>
Rețetă fără lapte, ou, nuci	
<b>Mousse</b>	<b>75</b>
<b>Mousse de ciocolată albă</b> <i>By Laura Eremia</i>	<b>76</b>
Rețetă fără lapte, soia, nuci Alergeni ou, migdale	
<b>Prăjituri</b>	<b>79</b>

<b>Prăjitură cu mure și lămâie</b> <i>By Andreea Ionică</i>	80
Rețetă fără lapte, ou, migdale, soia	
<b>Batoane proteice</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	81
Rețetă fără lapte, ou, soia	
<b>Bomboane cu ovăz, fulgi de cocos și lămâie</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	82
Rețetă fără lapte, ou, soia	
<b>Kinder felie de lapte, varianta vegană, fără gluten</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	83
Rețetă fără gluten, vegan, fără zahăr adăugat	
<b>Negresă cu ciocolată (fără zahăr)</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	84
Rețetă fără gluten, lactate, zahăr	
<b>Prajitură cu cremă de lămâie</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	86
Rețetă vegană, fără zahăr adăugat, migdale, soia	
<b>Prăjitură cu morcovi și quinoa</b> <i>By Chef Daniela Niculi</i>	87
Rețetă vegană, fără zahăr adăugat, migdale, soia	
<b>Ioana Romanescu - Pastry Chef &amp; Owner Cupcake Philosophy</b>	88
<b>Choux fără gluten</b> <i>By Chef Ioana Romanescu</i>	89
Rețetă fără lapte, ou, gluten	
<b>Prăjitură succulentă cu cartof dulce</b> <i>By Chef Nicoleta Lupu</i>	90
Rețetă fără gluten, lapte, ou, soia, oleaginoase	
<b>Budinca Paula</b> <i>By Crina Moica</i>	91
Rețetă fără gluten, lactate, ouă, leguminoase, zahăr	
<b>Cannoli/ cannelloni desert</b> <i>By Crina Moica</i>	92
Rețetă fără gluten, lactate, ouă, leguminoase, zahăr	
<b>Cannoli din făină de ovăz</b> <i>By Crina Moica</i>	93
Rețetă fără gluten, lactate, ou, leguminoase, zahăr	
<b>Coșulețe cu cremă de iaurt și fructe</b> <i>By Crina Moica</i>	94
Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, zahăr	
<b>Mini gogoși</b> <i>By Crina Moica</i>	95
Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, nucifere, zahăr	

<b>Papanashi</b> <i>By Crina Moica</i>	<b>96</b>
Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, zahăr	
<b>Ruladă fără coacere - desert înghețat</b> <i>By Crina Moica</i>	<b>97</b>
Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase	
<b>Tiramisu</b> <i>By Crina Moica</i>	<b>98</b>
Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, nucifere, zahăr	
<b>Bombițe dulci cu sfeclă</b> <i>By Georgiana Donciu</i>	<b>99</b>
Rețetă fără lapte, ou, soia, migdale	
<b>Lava cake</b> <i>By Ștefania Rus</i>	<b>100</b>
Rețetă fără lapte, nuci, arahide, soia, susan Alergeni ou, gluten	
<b>Pavlova</b> <i>By Ștefania Rus</i>	<b>101</b>
Rețetă fără lapte, nuci, arahide, soia, susan Alergeni ou, gluten	
<b>Plăcintă de mere</b> <i>By Ștefania Rus</i>	<b>102</b>
Rețetă fără lapte, nuci, arahide, soia, susan Alergeni gluten, ou	
<b>Tarte</b>	<b>105</b>
<b>Mini-tarte vegane fără gluten (cu cremă de ciocolată albă și fructe de pădure)</b> <i>By Chef Diana Bejan</i>	<b>106</b>
Rețetă fără lapte, ouă, zahăr, soia, nucifere, cacao, gluten	
<b>Chef Dragoș Sminticiuc</b>	<b>108</b>
Povestea Droit Gauche Restaurant "Gluten Free" acreditat în cadrul programului "Eating Out"	
<b>No Cheese Cheesecake</b> <i>By Chef Dragoș Sminticiuc</i>	<b>109</b>
Rețetă fără gluten, lactate, nuci - 12 porții	
<b>Tartă de hrișcă cu cremă de iaurt, semințe de in și nuci</b> <i>By Crina Moica</i>	<b>110</b>
Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, zahăr	
<b>Tartă cu fistic și mousse de ciocolată</b> <i>By Florina Radu</i>	<b>111</b>
Rețetă fără lapte, ou	
<b>Cheesecake cu fructe</b> <i>By Loredana Vlad</i>	<b>112</b>
Rețetă fără lactate, ou, gluten	

<b>Torturi</b>	<b>115</b>
<b>Chef Diana Bejan</b>	<b>116</b>
<b>Tort Raw-Vegan Choco-Mango</b> <i>By Diana Bejan</i> Fără lapte, ouă, gluten, soia. Alergeni nucifere (migdale, caju)	<b>118</b>
<b>Tort vegan cu ciocolată/carob și zmeură (fără zahăr)</b> <i>By Diana Bejan</i> Fără lapte, ouă, zahăr, soia, nucifere Alergeni gluten	<b>119</b>
<b>Tort vegan White Choco Blueberry Mango</b> <i>By Diana Bejan</i> Rețetă fără lapte, ouă, zahăr, soia, nucifere, cacao Alergeni gluten	<b>121</b>
<b>Tort fistic și vișină</b> <i>By Chef Ioana Romanescu</i> Rețetă fără ou, lapte	<b>123</b>
<b>Tort mango și zmeură</b> <i>By Chef Ioana Romanescu</i> Rețetă fără ou, lapte	<b>124</b>
<b>Tort cu blat de biscuiți</b> <i>By Costina Surdeanu</i> Rețetă fără lapte, ou, soia, gluten	<b>125</b>
<b>Tort cu portocale</b> <i>By Chef Nicoleta Lupu</i> Fără gluten, fără lactoză, fără oleaginoase, fără soia	<b>126</b>
<b>Chef Nicoleta Lupu</b>	<b>128</b>
<b>Tort de mere</b> <i>By Costina Surdeanu</i> Rețetă fără lapte, ou, soia, gluten	<b>130</b>
<b>Tort cu cremă de ciocolată, smântână de ovăz și fructe</b> <i>By Crina Moica</i> Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, nucifere	<b>131</b>
<b>Tort cu cremă de mango, mei și jeleu de portocale</b> <i>By Crina Moica</i> Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, nucifere, zahăr	<b>132</b>
<b>Tort cu cremă de nuci și mei</b> <i>By Crina Moica</i> Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase, zahăr	<b>133</b>
<b>Tort Matei de ciocolată</b> <i>By Crina Moica</i> Rețetă fără gluten, lapte, ou, leguminoase	<b>134</b>

**Tort cheesecake vegan** *By Delia Radu*

135

Rețetă fără gluten, lactate, ouă

**Tort înghețată** *By Delia Radu*

136

Rețetă fără gluten, lactate, ouă, nuci

**Tort simplu** *By Florina Radu*

137

Rețetă fără lactate, ou, nuci

Alergeni gluten

**Tort** *By Georgiana Donciu*

138

Rețetă fără lapte, ou

**Tort cu morcovi** *By Loredana Vlad*

139

Rețetă fără lactate, ou

**Tort ciocolată și zmeură** *By Loredana Vlad*

140

Rețetă fără lactate, ou, nucifere

**Tort Cezar** *By Oana Palea*

142

Rețetă fără lapte, ou, nucifere

## Gândurile alergologului din spatele scenei

Dacă ați cunoaște autoarele volumelor *"Acrobații Culinare ale mamelor curajoase în lupta cu alergiile alimentare"* ați vedea că se prezintă simplu: MAME DE COPII ALERGICI.

Ele sunt mame obișnuite, dar care sunt înzestrate cu puteri magice. Multe dintre ele nu au ales să gătească doar din pură vocație, ci pentru ele gastronomia a funcționat ca o paranteză a vieții. Dar pentru aceste mame nu au existat limite!

Dorința lor de a-și ocroti și de a-și bucura copiii le-a făcut să aibă mintea deschisă pentru a asimila rapid și temeinic deprinderi noi și cât mai multe informații. Și orice preparat pe care l-au creat poartă semnătura dăruirii, curajului, tenacității, devotamentului și inventivității lor.

Deși istovite după atâtea încercări și repetiții, se pot mândri oricând cu reușite demne de a fi premiate la orice competiție gastronomică internațională. Mamele copiilor alergici onorează meseria de bucătar prin talentul lor, prin dragostea pe care o pun în fiecare preparat și prin grija infinită pentru sănătatea micuților. Ca alergolog, din spatele scenei pe care se derulează viața lor, cu atâtea provocări, încercări, obstacole dar și reușite, nu pot decât să le felicite din tot sufletul și să le fiu mereu alături.

Chapeau bas!

*Claudia Adriana Nicolae*



---

***Dr. Adriana Nicolae,  
Medic primar Alergologie și Imunologie Clinică  
Fondator și Președinte Asociația Română de Educație în Alergii***

---

Aceasta nu este doar o carte de rețete de preparate dulci. Mie, personal, îmi amintește de copilărie. Cu siguranță și voi aveți măcar o amintire despre gustul unui cozonac sau al unei prăjituri pe care ați mâncat-o cu prilejul unei ocazii speciale. Poate v-ați întrebat de ce unele alimente au puterea de a ne transporta în momente atât de speciale din trecut?!

Din punct de vedere științific, mirosul și emoțiile sunt stocate ca o singură amintire iar copilăria este perioada în care se creează „baza pentru mirosurile” pe care le vom iubi sau le vom evita mai departe. Pozele din această carte promit să vă umple casa cu mirosuri care mai de care mai apetisane. Știm că putem reproduce mâncarea oricând, pe parcursul anilor, dar nu putem recrea contextul, persoanele și emoțiile care au fost asociate cu ea, în copilărie, așa că vă rămâne vouă, dragi părinți, să aduceți prin intermediul acestor rețete „ingredientul special” și anume buna dispoziție, bucuria și distracția când serviți un dulce inspirat din această carte copilului vostru.

Mămicile copiilor cu alergii îmi spun adesea că ar dori să încerce diverse rețete de dulciuri dar nu au timp să le experimenteze, deoarece de cele mai multe ori au avut parte de încercări eșuate. Mamele acrobate au șlefuit aceste rețete, au dat rateuri, au reîncercat până au ajuns la forma pe care o vedeți în această colecție, cu care noi putem merge la sigur când le vom prepara.

Așa că o altă valoare a acestei cărți de dulciuri pentru copiii cu alergii alimentare, unde ingredientele nu sunt la fel de „ascultătoare” ca cele binecunoscute precum făina de grâu, laptele sau ouăle, este că vă dăruiește mai mult TIMP prețios pentru a vă încărca bateriile sau pentru a-l petrece cu familia.

Și nu în ultimul rând, o altă modalitate practică de a folosi această carte este de a combate refuzul alimentar al copiilor. Sunt multe motive care stau în spatele refuzului alimentar dar în cazul alergiilor alimentare simptomele de durere sau disconfort experimentate de unii copii atunci când intră în contact cu alergenul sunt adesea asociate cu perioada mesei.

Cu astfel de experiențe negative cei mici învață repede să se ferească de mâncare iar masa poate deveni un stres în plus pentru părinți, mai ales, când știm, cât de importantă este fiecare linguriță în creșterea și dezvoltarea acestora.

Una din strategii ar fi crearea de cât mai multe momente pozitive în jurul alimentelor pentru a recâștiga încrederea copiilor. Expunerea blândă, în afara mesei, cum ar fi gătitul împreună, implicarea acestora la cumpărături sau implicarea copilului la grădinarit (unde este posibil) sunt câteva exemple. Puteți începe cu pași mici, de exemplu să răsfoiți împreună paginile acestei cărți, uitați-vă la poze și alegeți o rețetă care vă atrage. Pregătiți împreună ingredientele, invitați copilul să se implice în amestecarea acestora și la sfârșit bucurați-vă împreună de rezultat. Oferiți cât mai multe astfel de momente fără presiune și pline de conectare.

Le felicit pe autoare, pentru munca depusă și pentru valoarea adusă prin intermediul acestei cărți. Iar vouă, dragi părinți, ai copiilor diagnosticați cu alergii sau alergii alimentare vă doresc cât mai multă putere să treceți peste aceste provocări în siguranță.

Cu recunoștință,

*Alecsa Oana*  
*Nutriționist Dietetician*



---

**Alecsa Oana,**  
**Nutriționist Dietetician**

---

## Principii generale în aprovizionarea cu alimente, depozitarea și prelucrarea lor în preparate

Am primit cu bucurie invitația Asociației AREA de a-mi aduce modesta mea contribuție la această nouă ediție a cărții Acrobații culinare. Spun modestă pentru că provocările zilnice ale părinților copiilor diagnosticați cu diferite alergii, mai ales cu trofialergii, sunt zilnice, 24/24 și 7/7.

Ca specialist de industrie alimentară și educator în domeniul tehnologiilor culinare intervenția mea este pe aprovizionarea cu alimente, depozitarea și prelucrarea lor în preparate care să acopere și nevoile nutriționale, dar și calitățile estetice, pentru că, nu-i așa, nu-i suficient să fie doar sănătos, trebuie să fie și aspectuos.

### Planificarea meniului

Pentru că meniul trebuie să fie predictibil, să nu fie monoton și mai ales să poată fi făcut fără prea multe abilități culinare, planificarea meniului va ușura atât activitatea de cumpărare a ingredientelor, dar și cea de preparare.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Mic dejun: ..... ..... .....	Mic dejun: ..... ..... .....	Mic dejun: ..... ..... .....	Mic dejun: ..... ..... .....	Mic dejun: ..... ..... .....	Mic dejun: ..... ..... .....	Mic dejun: ..... ..... .....
Gustarea 1: ..... ..... .....	Gustarea 1: ..... ..... .....	Gustarea 1: ..... ..... .....	Gustarea 1: ..... ..... .....	Gustarea 1: ..... ..... .....	Gustarea 1: ..... ..... .....	Gustarea 1: ..... ..... .....
Dejun: ..... ..... .....	Dejun: ..... ..... .....	Dejun: ..... ..... .....	Dejun: ..... ..... .....	Dejun: ..... ..... .....	Dejun: ..... ..... .....	Dejun: ..... ..... .....
Gustarea 2: ..... ..... .....	Gustarea 2: ..... ..... .....	Gustarea 2: ..... ..... .....	Gustarea 2: ..... ..... .....	Gustarea 2: ..... ..... .....	Gustarea 2: ..... ..... .....	Gustarea 2: ..... ..... .....
Cină: ..... ..... .....	Cină: ..... ..... .....	Cină: ..... ..... .....	Cină: ..... ..... .....	Cină: ..... ..... .....	Cină: ..... ..... .....	Cină: ..... ..... .....

Pe baza planului meniului, faceți lista de cumpărături, verificând ce alimente din listă există deja în cămară, frigider, congelator.

Evident că va trebui să aveți și niște rețete, iar primul volum din Acrobații culinare vă poate fi de mare ajutor, de aceea exemplul meu se va baza și pe aceste rețete.

Să presupunem că planificăm să pregătim următoarele preparate, într-o zi:

1. Mic dejun din crupe de soriz (sorg): unt de migdale, piure de mere, crupe de sorg (soriz), fulgi de migdale, miere / sirop de agave
2. Supă cremă de cartof dulce: praz, morcov, păstârnac, dovlecel, ardei kapia/gogoșar, cartof dulce
3. Chiftele la cuptor
4. Cartofi surpriză: cartofi, "brânză" de caju, boia dulce, sare, unt vegetal, mărar
5. Budincă de chia cu fructe: chia, banană, mango, "iaurt" vegetal, miere / sirop de agave ori sirop de arțar
6. Clătite din banane cu făină de ovăz (sau făină de teff) și sirop de mere: făină de ovăz (sau de teff), banane, sirop de mere

Preparatele se pot pregăti pentru două zile, inversându-le ordinea. De exemplu, luni: 1/2/3/4/5/6 iar marți: 6/5/4/3/2/1. Dacă le depozităm în recipiente închise cu capac, la frigider, produsele 2,3,4 și 6 se pot face chiar pentru două zile! Terciurile de ovăz cu fructe, budincile de chia se pregătesc foarte simplu și nu sunt cronofage.

Unele ingrediente există în casă, pentru că se comercializează la pachete cu gramaje de 300 g – 1 kg.

Altele trebuie cumpărate, mai ales legumele și fructele proaspete, dar și carnea ori produsele vegane (brânză de caju, iaurt vegetal etc).

Înarmați cu lista mergem la cumpărături! Putem alege piața sau supermarketul ori un furnizor de legume/fructe proaspete care, din fericire, au început să facă agricultură ecologică, biologică în "plasa" marilor aglomerări urbane și care se ocupă nu doar de calitatea produselor lor agricole, dar și de livrarea în zilele stabilite la toți abonații lor.

Indiferent de opțiuni, produsele trebuie să aibă indicație de trasabilitate (de la cine provin legumele/fructele și alte ingrediente cumpărate vrac de la piață), ori o etichetă dacă sunt ambalate în pungă, cutii, caserole etc și cumpărate din supermarket.

Citirea și înțelegerea semnificației etichetei de pe alimentele ambalate și vândute în magazine este foarte importantă, mai ales în cazul în care sunt destinate preparării pentru persoane cu diferite trofalogii.

Nu cumpărăm mai mult decât putem depozita, pentru că modul de depozitare poate influența negativ calitatea nutrițională și igienică a produselor cumpărate. Știu că uneori tentația este mare, dar asigurați-vă că știți și să procesați surplusul în conserve, gemuri, dulcețuri, peltele.

Ajunși acasă, înainte de a începe prepararea lor, va trebui să ne asigurăm de depozitarea lor astfel încât frecvența ieșirilor la cumpărături să fie de maximum 2-3 ori pe săptămână iar depozitarea lor să asigure păstrarea calităților lor nutriționale și de prospețime, evitând astfel și risipa alimentară.

Nu toate legumele se spală și se țin la frigider! De exemplu:

- Cartofii, ceapa, usturoiul, varza se păstrează mai bine în cutii de carton în cămară, dar separat, pentru că ceapa are un conținut mare de apă care se evaporă în spațiul de depozitare, măbind umiditatea din aer, ceea ce produce favorizarea încolțirii cartofilor.
- Mugurii cartofilor conțin solanină, un alcaloid toxic, care poate migra 0,5 – 1 cm în coajă.
- Merele și morcovii nu se depozitează în același loc, întrucât merele degaja etilenă, care modifică gustul morcovului din dulce în amar.
- Castraveții proaspeți nu se păstrează cu tomatele, tot datorită etilenei pe care o degajă roșiile, ceea ce va schimba culoarea castraveților din verde în gălbui.
- Avocado nu se păstrează nici lângă banane și nici lângă tomate. Atât bananele cât și tomatele roșii degajă aceeași etilenă, care accelerează coacerea avocado. Dacă, dimpotrivă, dorim să grăbim coacerea avocado, îl punem în pungă cu tomata sau banana sau ambele, și o lăsam la temperatura camerei, bine închisă. A doua zi va fi perfect de consum!
- Bananele, ananasul, merele, portocalele (și toate citricile) nu se păstrează la frigider pentru că apare "îmbrunarea" de frigider.
- Cartofii și rădăcinoasele se spală înainte de curățare, pentru a reduce riscul contaminării cu microbii, paraziții sau ouăle de paraziți posibili din pământul aderent la coajă.

**Legumele care se vor folosi fără a fi prelucrate termic (castraveți, roșii, ridichi etc) se vor spăla sub jet de apă rece** sau, dacă situația nu permite, în mai multe ape reci. Există mitul că spălarea în apă rece în care s-a adăugat bicarbonat de sodiu și oțet îndepărtează pesticidele! Vă rog să nu-i dați curs, pentru că legumele și fructele conțin vitamine hidrosolubile care deja sunt foarte sensibile la contactul cu apa, lumina și tratamentele termice. Bicarbonatul de sodiu + oțet + apă = o soluție slabă de apă barbotată de dioxidul de carbon rezultat prin "stingerea" bicarbonatului! Ce pesticide se îndepărtează?

**Legumele frunzoase se vor spăla frunză cu frunză.** Pentru a le păstra consistența crocantă, după spălarea frunză cu frunză puteți să le scufundați într-un vas cu apă rece și 1 lingură de oțet la 1 litru de apă, pentru 5 minute. Apoi le scoateți, le zvântați (în hârtie prosop ori cu o centrifugă de verdețuri și le depozitați în cutie cu capac la frigider.

**Conopida se va spăla după detașarea floretelor** în mai multe ape reci, ținând-o în apă cu oțet circa 15 minute pentru a favoriza ieșirea posibilitilor paraziți. După expirarea timpului, se zvântă pe hârtie prosop și se depozitează în cutii cu capac, la frigider.

**Broccoli se desface în florete și se spală sub jet de apă rece** și apoi se zvântă în hârtie prosop. Apoi depozitați în cutie la frigider.

Curățarea se va face ținând seama de tipul de legume:

- rădăcinoasele prin răzuire sau cu un cuțit econom,
- bulbiferele prin detașarea foilor exterioare,
- tuberculii prin răzuire (cartofii noi) sau prin curățarea cojii (manual sau mecanic), având grijă să se

îndeprăteze un strat cât mai subțire de coajă pentru a se reduce pierderile de vitamine. La cartofii care au încolțit, dar care sunt încă fermi (tari), se recomandă să se curețe coaja mai groasă, pentru a limita cât mai mult potențialul de a conține solanină.

**Leguminoasele uscate se aleg de impurități, se spală în apă rece și se pun la înmuiat în apă rece cu 12 ore înainte de fierbere.** Folosirea conservelor sterilizate, indiferent de brand, scurtează mult din timpul de preparare a leguminoaselor, care sunt, cu puține excepții, lipsite de alergeni (arahidele, soia și lupinul sunt alergene). Astfel, puteți pregăti un hummus, o fasole bătută ori o salată de vinete în doi timpi și trei mișcări!

După curățare legumele se spală, se zvântă sau se scurg de apă, după care se divizează în funcție de preparatul culinar.

Întrucât pregătirea preliminară a cartofilor se face de regulă cu un timp în avans, pentru a se preveni îmbrunarea, cartofii se țin în apă cu oțet sau suc de lămâie. Din rațiuni nutriționale dar și organoleptice, se recomandă menținerea cartofilor curățați întregi, neporționați, porționarea urmând să aibe loc doar în momentul onorării unei comenzi. Înainte de prăjire, cartofii se spală în apă rece pentru îndepartarea amidonului, astfel încât cartofii nu se vor mai lipi, după care se zvântă bine în hârtie absorbantă.

Dacă folosim cartofi congelați, citiți pe etichetă dacă au sau nu dioxid de sulf, pentru că deseori se folosește acest gaz pentru prevenirea îmbrunării. Tot dioxidul de sulf se folosește și la unele fructe uscate, pentru că distruge orice posibilitate de multiplicare, fiindcă nu doar copiilor le place dulcele ci și bacteriilor, drojdiilor și mucegaiurilor, între care se pot găsi și unele patogene, adică care pot produce toxiiinfecții alimentare!

**Dacă vrem să facem cartofi pai, atenție: "Nu se introduc cartofii direct din apă în baia de ulei a friteuzei!"**

Țelina rădăcină este de asemenea o legumă care se îmbrunează ușor în contact cu aerul, de aceea, până în momentul utilizării se recomandă ținerea ei în apă cu suc de lămâie sau oțet, iar în momentul divizării în bare subțiri (julienne), sau prin răzuire, țelina trebuie stropită cu suc de lămâie.

Legumele sunt sezoniere, ele fiind disponibile proaspete doar în anumite perioade ale anului, dacă ne gândim să consumăm doar produse agricole din România. Altfel, liberalizarea globală a comerțului permite accesul la anumite legume și fructe tot timpul anului! Însă, trebuie să cunoașteți că un comerț de la mii de km depărtare înseamnă o recoltare cu cel puțin o săptămână în avans, uneori când nici nu au ajuns la maturitate, de aceea vor trebui să fie condiționate în depozite și pe durata transportului, iar când ajung în țară, vor trebui să stea un timp în carantină, care de obicei se face prin iradiere (radapertizare) pentru decontaminare, întrucât pot veni cu insecte în diferite stadii de dezvoltare ori cu microorganisme pe care noi nu reușim să le gestionăm ca africanii ori asiaticii!

De aceea, recomand "go local!"

Poate că nu cultivăm în România nici chia și nici quinoa, dar cultivăm mei, iar de la vecinii moldoveni putem cumpăra hrișcă și sorg, așa că nevoile de produse gluten free sunt acoperite!

Pentru a asigura o alimentație completă, unele legume se păstrează însilozate, în spații cu o umiditate relativă a aerului de 80 – 90%, și o temperatură de 12 - 14°C. Este cazul cartofilor și a rădăcinoaselor. Aceste condiții nu permit încolțirea, mucegăirea sau uscarea acestor legume.

Leguminoasele uscate, crupete (orez, ovăz, orz), semințele, pastele făinoase se depozitează însă la temperaturi de 20 – 220 C, în dulapuri în care se poate păstra o umiditate scăzută. Quinoa, chia, dar și alte semințe (hrișca, soriz/sorg, amarant) se păstrează în recipiente care pot fi închise etanș.

Legumele, dar și fructele se pot păstra divizate și în stare congelată, deshidratate sau conservate.

Legumele deshidratate se folosesc în preparate culinare rehidratate.

### **Dăm mai jos echivalența produs deshidratat – produs proaspăt:**

- 1 kg legume deshidratate înseamnă 8 kg cartofi, 10 kg ceapă, 20 kg varză, 11 kg ardei gras, 10 kg fasole păstăi, 24 kg roșii, 10 kg vinete, 20 kg spanac, sau 16 kg morcovi;
- 1 kg fructe deshidratate înseamnă 3 kg prune, sau 7 kg caise, sau 8 kg mere.

Conservele din legume pot fi: în apă, în ulei, în suc de roșii. Ele se obțin prin sterilizare, deci au o bună stabilitate în timp, putându-se păstra timp de 3 ani de la data fabricației.

Legumele mai pot fi conservate și prin acidifiere, naturală (în saramură, ca în cazul castraveților murați, gogonele, varza murată, pepeni etc.) sau cu oțet (gogoșari, castraveți, fructe etc).

Plantele condimentare se pot păstra uscate, sau cu sare, în borcane închise etanș.

Carnea, de obicei de mânzat, se recomandă să se cumpere nedivizată, adică bucată întreagă. Din rasol cu os se poate pregăti o supă, cu diferite legume, precum ceapă, morcov, păstârnac, carnea se poate mărunți și apoi asociată cu un pilaf de orez, un sos tomat, ori legume sotate.

Carnea nu se spală! Dacă se dorește să se facă friptură se tamponează cu hârtie prosop și apoi se porționează. Temperatura de fierbere, frigere, prăjire, coacere este peste 100°C, ceea ce asigură inactivarea tuturor microorganismelor. Ele nu se văd cu ochiul liber, dar există și prin spălare nu facem decât să le împrăștiem mai mult prin bucătărie!

Pentru chiftele, tocăm carnea în mașina de tocat iar frăgezimea chiftelelor o poate asigura un cartof ras și scurs, nu neapărat pâinea! La tocare, se recomandă adăugarea cepei tăiată mai mare și înăbușită în ulei cu câteva picături de apă și acoperită tigaia cu un capac. După ce s-a răcit, se toacă alternând cu bucățile de carne. Grăsimea va da un plus de savoare, în plus nu va mai fi nevoie să le stropiți cu ulei după ce le-ați modelat, înainte de a le coace la cuptor.

Verdețurile condimentare (pătrunjel verde, mărar) se adaugă mărunțite după ce au fost spălate și zvântate în hârtie prosop. Se pot folosi și verdețuri uscate, păstrate în borcane etanșe, ori verdețuri conservate în sare! La final, adăugăm restul condimentelor precum piper măcinat, boia afumată ori turmeric, dacă ne place să ne jucăm cu aromele, dozate cu o linguriță și nu turnate din presărătoare pentru că s-ar putea să "scăpați" mai mult decât e necesar. Sarea se adaugă ultima. Înainte, va trebui să gustați puțin din compoziție, mai ales dacă ați folosit verdețuri conservate în sare! Gustați cu o linguriță iar dacă nu sunteți convinși, folosiți o altă linguriță pentru o altă degustare! Uneori, nu realizăm că tocmai am băut un pahar de lapte ori am ronțăit un fursec cu făină de grâu iar gustând de mai multe ori cu aceeași linguriță poate contamina încrucișat compoziția de chiftele pregătită pentru copilul cu alergii la proteinele din lapte ori la gliadină și glutenină!

Nu doar la carnea de mânzat se aplică aceste reguli ci la toate tipurile de carne. Carnea de pasăre (pui,

curcan, găină, rață, găscă) are diferite niveluri de potențial alergen, medicul alergolog vă poate face testări și pe aceste tipuri de proteine, dar ceea ce le face mai puțin atractive este potențialul antibioticelor pe care le pot conține, ceea ce poate duce la un risc mare de rezistență la antibiotice.

Deși utilizarea antibioticelor la păsări ca adjuvant de creștere, astfel încât pasărea ajungea la greutatea de sacrificare la 6 săptămâni în loc de 6 luni, s-a interzis în toate fermele de creștere a animalelor, obiceiul n-a murit și, uneori, unii crescători de păsări de curte, aplică această formulă de creștere accelerată. De aceea trebuie să fiți atent la acest mult trâmbițat slogan "pasăre crescută la țară", dacă nu cunoașteți acest "fermier" și modul cum crește păsările. Antibioticele se administrează, din surse veterinare, pentru stoparea epidemiilor la păsări, numite epozootii, până la 3 săptămâni înainte de sacrificare, pentru a permite eliminarea acestora din corpul păsărilor prin mecanismele metabolice proprii! În concluzie, decât o pasăre crescută cum nu știm, mai bine o caserolă din magazin!

Pe orice ambalaj este obligatoriu să se treacă și adjuvanții folosiți pentru păstrarea prospețimii, a culorii, a prevenirii oxidării și mai ales elementele de trasabilitate: unde a fost crescută pasărea, unde a fost abatorizată și ambalată, cu numărul lotului și termenul de valabilitate dat de producător în condițiile nedeșigării caserolei.

Aceste date, pe care mulți le ignoră, sunt importante dacă se anunță o alertă alimentară: "cumpărătorii produselor – pulpe de pui dezosate – din data/magazinul sunt rugați să revină cu produsul la magazin întrucât testele de laborator au confirmat un nivel peste nivelul maxim admis de E.coli". De aceea este bine să păstrați și bonurile de casă, ca să știți dacă produsul cumpărat este din acel lot pentru care s-a anunțat retragerea de pe piață. Magazinele sunt obligate să primească produsele și fără acel bon de casă, pentru că fiecare magazin are propriile cerințe de ambalare comunicate procesatorului, chiar dacă este același pentru mai multe lanțuri de magazine!

Același lucru este valabil și pentru alte produse alimentare care ar putea fi anunțate ca fiind retrase, inclusiv pentru cele importate, pentru că există o întârziere între momentul trimerii probelor la analiză și momentul ieșirii buletinelor de analiză, mai ales când există o suspiciune și se solicită o analiză care nu a fost obligatorie la momentul scoaterii avizului de comercializare. Este exemplul, mai vechi, cu melamina – folosită ca falsificator a laptelui praf pentru a crește conținutul de proteine - , ori mai recent, dioxidul de etilenă din anumite sortimente de înghețată și sorbeturi de fructe!

Un ultim aliment despre care aș dori să mai amintesc, că poate oul nu este pe lista alergenilor de care suferă copilul dumneavoastră, și anume OUL.

Ouăle trebuie să aibă marcat pe coajă o serie de informații și data până la care pot fi consumate.

Aceste informații au următoarea semnificație, universal valabilă, nu doar în România, diferă doar numărul de caractere alocate: 0-RO-XX-XXX

Prima cifră reprezintă modul în care sunt crescute păsările: 0 – găini crescute cu acces liber afară, hrănite biologic, 1 – găini crescute în hale, la sol, cu acces la aer liber, 2 – găini crescute în hale, la sol, fără acces la aer liber și 3 – găini crescute în hale, în cuști/baterii.

Următoarele grupuri sunt litere care desemnează țara în care sunt crescute. RO – România, PL – Polonia etc

Următoarele grupuri de litere reprezintă abrevierea județului (IF, VN, BZ etc) iar ultimul grup de cifre reprezintă numărul de identificare al crescătorului.

Ouăle trebuie să fie curate, fără urme de penaj ori de dejecții, cu coaja intactă, mată, poroasă la ouăle proaspete și lucioasă la ouăle mai vechi.

Pot proveni de la găini, dar și ouăle de bibilică sunt deja uzuale în alimentația curentă. Ouăle de rață, de găscă, de curcă ori de struț sunt și mai rare, dar și mai susceptibile la prezența unor bacterii patogene, de exemplu Salmonella.

Se păstrează cu vârful mai ascuțit în jos, în suportii de ouă ai frigiderului, nu în cofragul în care au fost achiziționate, pe ușa frigiderului, unde temperatura e mai mare decât în interiorul frigiderului.

Ouăle nu se spală decât înainte de fi folosite, pentru că natura le-a lăsat cu un strat natural de protecție biologică. Dacă spargem ouăle, folosim mereu două vase: în unul spargem și observăm caracteristicile senzoriale, inclusiv putem aprecia cât de proaspăt este, întrucât albușul stă ferm legat de gălbenuș, putem mirosi. Apoi îl deversăm în vasul în care colectăm și reluăm operația cu cel de-al doilea ou.

Ouăle sunt preparate foarte sățioase și foarte versatile, de la mic dejun la cină, dar dacă nu există alergii la proteina din ou. Se poate găti fiert în coajă sau fără coajă, prăjit, omletă. Important este ca albușul să fie complet coagulat pentru că albușul crud conține avidină care blochează utilizarea biotinei, o vitamină implicată în metabolismul glucidelor din organism.

Ca să concluzionez fără a repeta **recomandările pertinente** ale **doamnei doctor Adriana Nicolae**, mai adaug:

- Când gătiți pentru persoane care suferă de trofalergii într-o familie sau comunitate mixtă, gătiți mai întâi preparatele fără alergeni
- Deși bucătăria este curată, la fel și vasele și ustensilele folosite, mai aplicați înainte de a începe gătitul o minimă operație de igienizare
- Folosiți doar vasele pe care le-ați dedicat preparării mâncărilor fără alergeni și păstrați-le curate într-un loc separat, unde nu există riscul contaminării încrucișate
- Vasele din sticlă, porțelan, chiar și plasticul alimentar (generic plastic, că sunt transparente și nu sunt din sticlă, dar materialele sunt altele) se curăță foarte bine cu apă caldă și detergent de vase, ori la mașina de spălat, unde are loc și o clătire finală cu apă la 80 C, dar dacă spălați manual, folosiți bureți și perii diferite, pentru a evita riscul ca particule de alimente cu potențial alergen să fie duse prin manevrele de spălare pe vasele destinate persoanelor fără alergii
- Planșetele de tăiat sunt cel mai des vectorii de transmitere a alergenilor, așa încât, cu riscul de a nu respecta codul culorilor, mai bine folosiți doar unul pentru a tăia alimentele pe care le gătiți pentru persoanele cu alergii alimentare
- Tratamentele termice nu îndepărtează alergenii, uneori, procesele de evaporare pot ajuta la concentrarea substanței alergice, așa încât precauția este mai degrabă la prepararea anterioară tratamentului termic
- Și în cuptor urmele de gluten de la coacerea unei pâini ori cozonac pot persista, așa că, nu, nu cumpărați două cuptoare, dar electrocasnicele mai mici, precum cuptoarele electrice (indiferent de marcă) ori cel cu microunde pot fi utilizate și pentru persoanele cu alergii alimentare

- Depozitați și etichetați produsele așezate în recipiente cu capac sau închise în pungi, pentru ca fiecare să știe ce anume poate consuma din frigider.
- Dedicăți un raft în frigider pentru depozitarea alimentelor fără alergeni
- Igienizați periodic frigiderul, nu mai rar de o dată pe lună sau atunci când este nevoie
- Nu încărcăți rafturile frigiderului cu alimente și chiar pentru același tip de aliment respectați o ordine a punerii lor în consum, de regulă primul intrat – primul ieșit! Veți evita ca produsele să expire la voi în frigider ori să se altereze. Frigiderul nu este un "sterilizator" și nu păstrează viața alimentelor mai mult decât le-o garantează producătorul!
- Culoarea violet este cea alocată desemnării calității de "fără alergeni", așa că fie folosiți un marker de culoarea aceea, fie etichete autocolante, mai ales când aveți copii mici, care nu știu să citească, pentru a-i trata în mod egal și democratic ca și pe ceilalți membri ai familiei.

Poate am mai uitat câte ceva, promit să revin la volumul III cu adăugiri!

Multă sănătate vă doresc!



---

**Dr. Ing. Gabriela Berechet**  
<https://gabriela Berechet consulting.ro>

---



## Reguli pentru a pregăti masa unei persoane cu alergii

Iată cum trebuie să pregătiți masa pentru o persoană cu alergii alimentare în condiții de maximă siguranță. Nu uitați că și o cantitate mică de alergen îi poate cauza o reacție alergică severă, punându-i viața în pericol!

### Contaminarea alergică sau contactul alergic încrucișat:

- apare când un alergen este transferat neintenționat de la un aliment la celălalt •
  - produce o reacție alergică •
- de multe ori, prin preparare termică a alimentului, nu se reduce sau se elimină posibilitatea apariției reacției alergice •

### Principalele surse de contact alergic încrucișat:

- Mașinile de feliat alimente •
  - Cuțitele de bucătărie •
    - Tacâmurile •
  - Ustensilele de gătit •
  - Bureții de spălat vase •
  - Prosoapele de mâini •
    - Lavetele •
  - Mănușile protectoare •
- Recipientele în care se păstrează mâncarea •
  - Platourile, farfuriile •
- Frigiderele și congelatoarele •
- Stropii din mâncarea gătită, firimiturile, praful de făină, aburii de la gătit •
  - Foile de copt •
  - Sticlele și cănila •
    - Friteuzele •
  - Oalele, tigăile, tăvile •
    - Grillurile •

- Contactul doar cu urme de alergen poate provoca o reacție alergică severă la persoanele sensibilizate alergic •
- Există alergene care sunt termostabile sau care chiar își potențează alergenicitatea după expunerea la căldură •
  - Saliva provenită fie de la o persoană, fie de la un animal poate reprezenta o sursă de contact alergic •
  - Dacă ați constatat că s-a produs o contaminare accidentală a produsului alimentar preparat cu un alergen față de care ați primit o atenționare, aruncați imediat preparatul contaminat și nu încercați doar să înlăturați acel element din preparat! •

### Regulile de bază pentru evitarea contactului alergic încrucișat

1. Spălați-vă bine mâinile cu apă și săpun înaintea oricărei activități.
2. Purtați întotdeauna mănuși când preparați mâncarea! Schimbați-vă mănușile înainte de a prepara meniuri diferite.
3. Utilizați mănuși latex –free.
4. Curățați și dezinfecțați toate suprafețele de lucru pe care le veți utiliza: blaturi, plăci de tăiere, grătare.
5. Pentru curățirea suprafețelor folosiți apă și săpun, soluții speciale de curățare și servetele de unică folosință.
6. Utilizați întotdeauna pentru prepararea alimentelor doar ustensile și vase de bucătărie curate.
7. Spălați foarte bine cu apă caldă și detergent toate vasele murdare. Curățați foarte bine vasele înainte de a le introduce în mașina de spălat vase. Curățați foarte bine bureții de vase. Clătiți foarte bine vasele cu apă curată. Ștergeți vasele spălate cu o cârpă uscată curată.
8. Curățați cu grijă stropii de ulei, firimiturile sau praful de făină.
9. Nu folosiți făina rămasă de la prăjituri pentru a prepara șnițele.
10. Nu folosiți același ulei ca să prăjiți preparate din carne, pește sau legume.
11. Evitați în general să preparați pește sau fructe de mare în același timp cu alte feluri de mâncare.
12. Utilizați ustensile de bucătărie diferite pentru prepararea și servirea diferitelor preparate culinare.
13. Nu preparați mai multe feluri de mâncare pe același blat.
14. Nu utilizați același cuțit pentru a felia o bucată de cașcaval sau friptură și pentru a curăța coaja legumelor sau fructelor.
15. Nu frământați un aluat pentru paste dacă cu puțin timp înainte ați pus mâna pe nuci, alune de pădure, arahide, migdale.
16. Nu preparați o salată dacă ați curățat cu puțin timp înainte creveți.
17. Nu folosiți același grill pentru carne, pește sau legume.

18. Nu îndepărtați discret un alergen descoperit într-un preparat culinar, ci reluați procesul de la capăt preparând un fel de mâncare nou, fără ingredientul nedorit.
19. Puneți alimentele în recipiente separate înainte de a le depozita sau refrigera.
20. Alegeți o zonă separată pentru a pregăti meniurile speciale pentru copiii alergici.

### Cele 14 tipuri de alergene alimentare legiferate în Uniunea Europeană sunt:

1. Cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz, hibride)
2. Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză)
3. Ouă și produse derivate
4. Soia
5. Arahide
6. Fructe cu coajă lemnoasă (migdale, alune, nuci, caju, nuci pecan, braziliene, de macadamia, de Queensland, fistic)
7. Lupin
8. Semințe de susan
9. Muștar
10. Țelină
11. Crustacee (crabi, homari, raci, creveți)
12. Pește
13. Moluște (midii, stridii, calamari, caracatiță)
14. Dioxid de sulf și sulfiți (la o concentrație mai mare de 10 ppm)

Citiți mai multe despre alergenii legiferați și surse ascunse de alergeni [aici](#).

#### Rețineți că:

- Din data de 13 decembrie 2014 a intrat în vigoare o nouă lege emisă de Uniunea Europeană în legătură cu alergenele din alimentele preambalate sau preparate în restaurante, cafenele, fast-food-uri, supermarket-uri și pub-uri.

---

*Dr. Adriana Nicolae,  
Medic primar Alergologie și Imunologie Clinică  
Fondator și Președinte Asociația Română de Educație în Alergii*

---

Produsele recomandate în diverse rețete reprezintă produse potrivite pentru restricțiile urmate de autoare.

Păstrarea numelor în carte a fost făcută pentru a putea ușura munca voastră de detectivi, oferindu-vă câteva alternative testate.

Este vital să citiți fiecare etichetă de fiecare dată pentru a alege produsele sigure pentru restricțiile voastre.