

Vinkkejä irtomakeisten valintaan gluteenittomassa ruokavaliossa

Gluteenikontaminaation mahdollisuus irtomakeisia ostaessa mietityttää monia. Se ei ole kovinkaan todennäköistä mutta kokosimme muutaman vinkin, joilla varmistat, että ostamasi makeiset ovat gluteenittomia.

1. Varmista ensiksi makeisten ainesosien gluteenittomuus. Tarkista myös, että makeisrasian tekstit vastaavat sen sisältöä. Makeisista on oltava tuotetiedot aina asiakkaan saatavilla. Kysy henkilökunnalta, jos ei ole.
2. Kauhan voi tarvittaessa puhdistaa esim. paperilla pyyhkäisemällä tai suojata hedelmäpussilla.
3. Katso, että gluteenittomien makeisten sekaan ei ole sekoittunut gluteenia sisältäviä makeisia.



- Gluteenipitoiset aineet on leivottu makeisen sisään, esim. lakritsi, keksisuklaa. → Gluteenia sisältävien makeisten palaset/muruset havaitsee silmällä.
- Joissakin paikoissa, esim. elokuvavuokraamoissa voi olla mahdollista saada ottaa makeisia avaamattomasta rasiasta. → Kysy.
- Varmin vaihtoehto on pakattu makeinen, joka on ainesosiltaan gluteeniton. → Keliakialiiton verkkosivuilta löytyy lista gluteenittomista irtomakeisista ja makeispusseista. www.keliakialiitto.fi/makeiset