Ghidul de sărbători pentru familiile cu alergii





www.educatiealergii.ro

Cu drag, Comunitatea AREA

Conținut

1. **Introducere** 03
2. **Cofetării, ateliere și dulciuri** 05
3. **Restaurante, pensiuni și locuri** 14
4. **Magazine & producători** 23
5. **Rețete simple și sigure pentru masa de Crăciun** 29

Introducere

Acest ghid a fost creat pentru a sprijini părinții și familiile care gestionează alergii alimentare, oferind o colecție de recomandări împărtășite de membrii comunității AREA. Informațiile prezentate aici provin exclusiv din experiențe personale relatate de părinți și nu reprezintă certificări, evaluări profesionale sau validări oficiale din partea Asociației Române de Educație în Alergii.

Scopul ghidului este unul **educațional și orientat spre sprijin comunitar:** să ofere o imagine realistă asupra locurilor, produselor și preparatelor care, în experiența membrilor comunității, au putut fi integrate mai ușor în viața copiilor cu alergii.
Pentru fiecare produs sau local sunt menționate:

- alergenii excluși, așa cum au fost raportați de părinți;
- experiențele familiilor;
- persoanele care au recomandat produsul sau localul.

În situațiile în care mai mulți membri ai comunității au oferit aceeași recomandare, acest lucru este specificat pentru a reflecta varietatea experiențelor, nu pentru a valida oficial siguranța unui brand sau restaurant

Avertizări privind siguranța

Rețetele, procedurile și ingredientele se pot schimba în timp. Ghidul nu garantează absența contaminării și nu certifică siguranța niciunui produs sau local menționat.

- Pentru protecția copilului, recomandăm ca fiecare familie să:
- verifice întotdeauna etichetele și ingredientele actuale;
- discute direct cu personalul fiecărui local despre alergii;
- utilizeze planul de siguranță stabilit cu medicul;
- ia decizii adaptate nevoilor proprii.

Acest ghid nu poate fi folosit în scop comercial, publicitar sau ca material de promovare de către restaurante, cofetării sau producători fără acordul scris al Asociației Române de Educație în Alergii.
AREA nu autorizează folosirea numelui său pentru marketing sau validare comercială.

Tips & Tricks pentru un Crăciun Allergy-Friendly

Sărbătorile aduc multă bucurie, dar și o provocare reală pentru familiile care gestionează alergii alimentare. Produsele apar în ediții speciale, rețetele se schimbă fără anunț, iar mesele de familie devin uneori un teren complicat. Tocmai de aceea, câteva reguli simple pot transforma totul într-o perioadă liniștită și frumoasă.

VERIFICĂ ETICHETELE
Ingredientele se schimbă des în perioada sărbătorilor. Citește eticheta de fiecare dată, chiar și la produsele cunoscute.

ALEGE VARIANTE SIGURE
Rămâi la brandurile testate și tolerate de copil. Produsele noi sau „edițiile speciale" pot avea alergeni surpriză.

EVITĂ CONTAMINAREA
Folosește o zonă separată în bucătărie și ustensile curate. Uneori, contaminarea contează mai mult decât ingredientele.

COMUNICĂ CU GAZDA
Un mesaj scurt înainte de vizită ajută enorm. Spune ce alergii există și ce preferi să aduci de acasă.

PĂSTREAZĂ GUSTĂRI SAFE
Ia mereu cu tine ceva sigur pentru copil: un desert, o gustare sau un fruct preferat. Îl ajută să nu se simtă exclus.

FII PREGĂTIT(Ă)
Ține aproape tratamentul recomandat și schema de intervenție. E mai bine să fie acolo fără să fie nevoie de el.

Cofetarii, ateliere si dulciuri



2.1. Cofetăria „Prăjitură din natură” – București



Prăjitură din Natură este un laborator-braserie de cofetărie vegană artizanală, cu accent pe ingrediente „din natură” și un meniu gândit să fie prietenos cu persoanele cu alergii și intoleranțe. Cofetăria are și preparate de brunch și mâncare gătită, nu doar deserturi, și este promovată chiar de ei drept vegan friendly, allergy friendly, kids friendly și pet friendly.

Comunitatea AREA o apreciază pentru flexibilitatea de a exclude anumiți alergeni la comandă (lapte, ouă, gluten etc.) și pentru faptul că poți discuta concret cu ei despre restricții.

Dr. Anca Rusu - psihiatrie pediatrica

„De aici comand tort pentru baiatul meu de 7 ani cu aplv. Prompti, atenti la detalii si sunt delicioase produsele.”

Temelie Andrada

„E printre singurele locuri in care baietelul meu alergic la ou poate consuma cu incredere absolut toate produsele care nu au nici macar urme de alergen, iar personalul este informat si extrem de receptiv. A fost singurul loc in care el a putut alege orice din vitrina pentru ca nu exista urma de alergen, o fericire pentru copilasii alergici si parintii lor.”

2.2. L'Amande / L'Amande Sans Gluten – București & Timișoara

L'Amande se prezintă ca o cofetărie declarată 100% fără gluten, cu bucătărie dedicată persoanelor cu boală celiacă. Toate produsele sunt pregătite într-un spațiu separat, tocmai pentru a reduce cât mai mult riscul de contaminare încrucișată.



Alergeni excluși:
Ouă, Lapte

Andreea
„Cofetaria L'Amande Timișoara are produse adaptate pentru diverse alergii. Se pot face torturi la comanda, in functie de necesitatile clientului."

2.3. Bake with Love – Atelier Prăjituri (Vlădești, Vâlcea)

Bake with Love este un atelier artizanal de prăjituri din Vlădești, Vâlcea, specializat în produse realizate exclusiv la comandă. Cofetăria pune accent pe ingrediente curate, pe personalizarea prăjiturilor și pe comunicarea directă cu părinții.

Alergeni excluși:
Arahide, Nucifere, Ouă, Lapte, Gluten, Pește, Fructe de mare, Soia, Susan, Țelină, Muștar, Lupin

Georgiana Popa
„Tort Oreo - O experiență excelentă! Produsele se fac pe comanda personalizată. Cofetarul deține certificări în siguranța alimentară, inclusiv în gestionarea alergiilor alimentare. Am primit fotografii cu ingredientele utilizate pentru fiecare produs din compoziția tortului."

2.4. Cofetăria „Casa Naturalia” (București)



Naturalia Bio este un lanț de magazine cu produse ecologice și secțiune de patiserie/cofetărie („Casa Naturalia”), cu accent pe ingrediente bio și produse cât mai puțin procesate.

Comunitatea AREA menționează că a găsit aici prăjituri și produse de patiserie care pot fi integrate în dieta unui copil cu alergii, după o atentă selecție a produselor și verificarea etichetelor. Nu este o cofetărie „fără alergeni” în mod declarat, dar poate oferi opțiuni utile dacă părinții sunt atenți la listele de ingrediente.

Alergeni excluși (prin adaptare):
nucifere și arahide

Mihai Gabriela
„Am comunicat foarte bine cu personalul, personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, am primit recomandari, am verificat impreuna etichete. Experienta a fost foarte buna. O recomand”

2.5. de Gulie - patiser

„De Gulie” reprezintă exemplul ideal de patiser artizanal care poate deveni un partener de încredere pentru familiile cu copii cu alergii severe.

Alergeni excluși:
Arahide, Nucifere, Ouă, Lapte, Gluten, Pește, Fructe de mare, Soia, Susan, Țelină, Muștar, Lupin

Crizantina Oancea
„Este un patiser priceput. De câteva ori a făcut tort fara: lapte, ou, arahide și totul a fost ok pentru copiii mei cu alergii grave mai ales la ou. Domnul a fost foarte receptiv și a reușit să facă un tort gustos , a folosit unt de cocos pentru ciocolata alba. In plus nu a folosit nici prea mult zahar.”

2.6. Cofetăria „Sublimmme” (București)



Sublimmme este o cofetărie și un mic restaurant vegan/raw-vegan, cu torturi, prăjituri și preparate sărate create din ingrediente naturale, fără zahăr rafinat, fără gluten în majoritatea produselor, fără lactate și fără conservanți. Multe dintre deserturi sunt potrivite pentru persoanele care au nevoie de variante pe bază de plante, cu rețete gândite să fie cât mai curate și ușor de digerat.

Comunitatea AREA menționează că a găsit aici torturi raw-vegane pentru aniversări și deserturi variate, inclusiv comandate prin aplicații de livrare, care au putut fi integrate în dieta copiilor cu alergii după o discuție atentă cu personalul. Alergenii frecvent excluși sunt lactatele, ouăle și, în general, glutenul, însă unele produse pot conține nuci sau caju, motiv pentru care este esențial ca părinții să verifice lista de ingrediente pentru fiecare produs în parte.

Alergeni excluși (prin adaptare): nucifere și arahide

Gabriela Mihai

„Am comandat telefonic si ridicat din locatie pentru zilele aniversare sau felii ambalate pentru evenimentele de la scoala de pe Freshfull. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, am validat impreuna lista de ingrediente si exclus contaminarile. Am fost si in locatia pentru degustari. Experienta a fost extraordinara, fiind prima data cand a mancat o prajitura tip tort intr-o cofetarie. Am comandat tort de multiple ori. O recomand ”

2.7. „Love You Choux - Livrez Fericire” Ateneu (București)



Love You Choux este un concept dedicat deserturilor tip choux umplute, parte din brandul „Livrez Fericire”. Locația din zona Ateneului oferă choux-uri cu diverse creme, prăjituri moderne și produse de patiserie pregătite proaspăt, într-un stil elegant, potrivit evenimentelor sau ocaziilor speciale.
Produsele nu sunt etichetate ca „fără alergeni”, însă echipa este cunoscută pentru deschiderea către dialog și disponibilitatea de a explica ingredientele fiecărui desert - un element esențial pentru familiile care gestionează alergii alimentare.

Comunitatea AREA menționează că, printr-o discuție detaliată cu personalul despre alergiile copilului, au reușit să identifice câteva deserturi potrivite. Echipa a explicat compoziția cremelor și a ajutat familia să aleagă opțiunile cu cel mai mic risc. Este un exemplu de situație în care comunicarea directă poate transforma un loc care nu este „allergy-free” într-o opțiune abordabilă pentru deserturi ocazionale.

Alergeni excluși (prin adaptare): nucifere și arahide

Gabriela Mihai
„Am comandat prajituri, saleuri, limonada simpla. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, am validat impreuna etichetele, am primit recomandari.”

2.8. Alte cofetării menționate în chestionar

Nu toate cofetăriile sunt create cu gândul la alergii. Totuși, uneori, un loc care nu este „fără alergeni” poate deveni o opțiune viabilă atunci când echipa este dispusă să comunice, să explice ingredientele și să ofere câteva alternative potrivite. Iată trei situații reale povestite de comunitate:



1. **Cofetăria „Linguriță Dulci”, Lipscani, București -** recomandată de Mihai Gabriela, cu câteva produse selectate după discuție și verificare de etichete.



2. **Cofetăria Capșa, Calea Victoriei, București** - recomandată de Mihai Gabriela pentru anumite produse „clasice” care au fost tolerate, dar cu multă prudență.



3. **Leonidas** – câteva sortimente identificate ca tolerabile pentru copil, după discuții insistente cu personalul.

<u>Ce au în comun aceste locuri?</u>

Niciuna dintre aceste cofetării nu este un spațiu „fără alergeni”.
Dar toate au fost exemple în care:

- părintele a explicat clar alergiile copilului,
- personalul a fost dispus să asculte și să explice,
- s-au găsit 1–2 produse care puteau fi consumate în siguranță,
- fiecare alegere a fost făcută cu responsabilitate, prudență și verificare completă.

Aceste situații ne amintesc că uneori, ceea ce contează cel mai mult nu este vitrina, **ci relația dintre părinte și omul din spatele tejghelei.**

2.9. Dulciuri ambalate fără alergeni majori

NOMO – ciocolată „free from”



NOMO este un brand britanic de ciocolată creat special pentru persoanele care nu pot consuma lactate, gluten, ouă, arahide sau nucifere. Numele vine de la No Missing Out, mesaj care se reflectă clar în filosofia lor: copiii și adulții cu alergii trebuie să se bucure de aceleași „bucurii dulci” ca toți ceilalți. Este preferat pentru calendare Advent, figurine de Crăciun sau Paște și tablete „speciale” pe care copilul le poate primi în locul dulciurilor tradiționale



Alina Gabor

„Gustul este grozav! Varietatea de sortimente si editiile de sarbatori ne incanta maxim.”



MadeGood



MadeGood este un brand recunoscut internațional pentru gustările sale create într-o fabrică fără cei 8 alergeni majori: arahide, nuci, grâu, soia, lactate, ou, susan, pește/fructe de mare. Produsele sunt vegane, organice, îmbogățite cu extracte de legume și concepute pentru pachețelul copiilor sau gustări rapide. Deși sunt considerate printre cele mai „safe” gustări ambalate pentru alergii multiple, rămâne obligatorie verificarea lotului și a etichetei.



Roberta Raduca

„Dintre diverse batoane vegane testate, este preferatul copilului nostru, de departe. Mananca cu placere si in siguranta oricare dintre variantele Made Good si le poate imparti si cu prieteni cu alergii diferite de a lui.”



2.9. Dulciuri ambalate fără alergeni majori

Moo Free



Moo Free este un brand născut din dorința de a oferi „ciocolată adevărată” copiilor și adulților care nu pot consuma lactate. Moo Free folosește ciocolată pe bază de orez, ceea ce oferă o textură și un gust foarte apropiate de ciocolata clasică, motiv pentru care multe familii o numesc „ciocolata care nu te face să simți că lipsește ceva”. Este una dintre cele mai accesibile opțiuni pentru micile tradiții: ghetuțe de Moș Nicolae, cadouri pentru colegi, figurine festive fără lactate.

Roberta Raduca
„Cea mai buna varianta de ciocolata fara urme de lapte pe care am gasit-o, care in plus vine intr-o prezentare similara produselor de sezon din ciocolata normala.”



Gabriela Mihai
„Fiind produse cu tematica pentru sarbatori au adus multa bucurie si au inlocuit cu succes o parte dintre deliciile dulci pe care le-am preparat doar in casa pana la acel moment. ”



Restaurante, pensiuni si locuri



3.1. Manarola Ristorante – Ramada, Râmnicu Vâlcea

Manarola este restaurantul cu specific italian al hotelului Ramada by Wyndham Râmnicu Vâlcea. Acest restaurant a fost menționat drept una dintre cele mai constante opțiuni allergy-aware, unde personalul a înțeles necesitatea verificării fiecărui ingredient și a adaptării preparatelor.



Alergeni excluși:
Arahide, Nucifere, Ouă, Lapte, Gluten, Pește, Fructe de mare, Soia, Susan, Țelină, Muștar, Lupin

Georgiana Popa
„Pizza cu ton/ pizza cu cârnați /piept de pui cu garnitură de cartofi - Preparate gustoase, recomand, mâncăm periodic cu un copil cu alergii alimentare severe, țin cont de toate indicațiile."

3.2. Rawdia - Constanța

Rawdia Constanța este un restaurant vegan cunoscut pentru preparatele sale pe bază de ingrediente integrale, crude sau minimal procesate, fără produse de origine animală. Este un loc prietenos cu persoanele cu alergii la lapte și ouă, deoarece întregul meniu este construit exclusiv pe plante.



Alergeni excluși:
Ouă, Lapte

Mihaela Dilian
„Produse vegane variate, fara contaminari animale. Personal atent, ofera detalii. Cu siguranta am recomandat, foarte gustoase dar si aratoase"

3.3. Trattoria Il Calcio – Universitate, București



Parte din lanțul bine-cunoscut **Il Calcio,** acest restaurant din zona Universității are un meniu clasic italian, cu feluri bogate și structurate pe gustul unei clientele variate. Deși nu este un restaurant specializat pe alergii, a fost menționat în ghid datorită deschiderii personalului.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide



Gabriela Mihai

„Am comandat mereu pizza, focaccia sau paste si limonada cu menta. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, au fost de acord sa ajustam / modificam anumite ingrediente, au verificat impreuna cu noi etichetele produselor din compozitie, au pregatit sosul de rosii pe loc din cutie noua pentru a evita orice contaminare deoarece in mod uzual sosul este deja pregatit, au facut recomandari (ce nu este indicat sa comandam chiar daca nu contine alergenii respectivi), iar in timp am avut o relatie apropiata si de incredere cu doamnele de acolo care ne-au intampinat mereu cu zambete si cate o imbratisare pentru cel mic. La momentul acela a fost singurul restaurant din care am plecat fara a fi refuzati, cu zambete si multa multumire (in 2022).”

3.4. Trattoria Il Peccato – Unirii, București



Trattoria Il Peccato este un restaurant cu specific italian, situat în zona Unirii, cunoscut pentru paste, pizza, preparate cu pește și meniuri inspirate din gastronomia tradițională mediteraneană. Atmosfera este casual, iar meniul este suficient de variat pentru a permite adaptări în cazul copiilor cu alergii alimentare, atunci când personalul este informat corespunzător.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai
„Am comandat pizza, fructe de mare, cartofi prajiti, limonada simpla cu menta. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, au."

3.5. Trattoria Monza – Baba Novac, București



Trattoria Monza este un restaurant cu specific italian, cunoscut pentru meniul său generos de pizza, paste, carne și preparate inspirate din bucătăria tradițională italiană. În ciuda faptului că nu este o locație creată pentru persoane cu alergii alimentare, comunitatea AREA a remarcat deschiderea echipei către adaptare și comunicare.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai
„Am comandat lasagna, pizza si limonada simpla. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, a verificat reteta cu bucatarul."

3.6. Restaurant Beirut – zona Cașin, București



Restaurant Beirut, situat în apropierea zonei Cașin, oferă preparate libaneze și internaționale, cu humus, kebab, falafel, salate și pește gătit în stil oriental. Este un loc potrivit pentru mesele în familie, având porții generoase și rețete care se bazează mult pe ingrediente proaspete.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai

„Am comandat meniu libanez. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, am validat impreuna meniul. Singurul desert cu nuci clar menționat este baklava care nu se produce in locatie si este pastrata in alt loc fata de linia de productie."

3.7.Ana Hotels – Eforie Nord



Ana Hotels Eforie Nord este o locație de familie bine cunoscută pe litoralul românesc, unde o mamă din comunitatea AREA a avut o experiență constant pozitivă cu un copil cu alergii severe.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai

„Am ales toate produsele confirmate de personal impreuna cu bucatarul ca sunt fara risc de contaminare. Prima data au creat un mic dejun dedicat la care au adaugat si produse aduse de noi, astfel incat sa fie o experienta inedita pentru cel mic. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, au confirmat retetele cu bucatarul."

3.8. Pescăria lui Matei – Constanța / Agigea



Pescăria lui Matei este un restaurant foarte popular pentru preparate din pește și fructe de mare. Deși astfel de meniuri pot implica riscuri pentru anumite alergii, familia care a completat chestionarul a avut experiențe pozitive în contextul alergiilor la nuci/arahide.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai

„Am comandat fructe de mare cu cartofi, salata de icre cu paine, limonada simpla. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, managerul locatiei a discutat cu noi si s-a asigurat ca este totul in regula pe tot lantul de pregatire a produselor comandate."

3.9. Stadio Unirii & Stadio Atrium – București



Stadio este un restaurant urban foarte apreciat, cu două locații în București (Unirii și Atrium). Meniul este modern, variat, cu preparate internaționale, salate, paste, pizza și deserturi.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai

„ Am comandat paste si limonada simpla cu menta. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, au fost de acord sa ajustam / modificam anumite ingrediente, au verificat impreuna cu noi etichetele produselor din compozitie."

3.10. Pensiunea & Restaurant Avy – Hațeg



Pensiunea Avy și restaurantul său, **Avy Wine & Dine,** sunt cunoscute pentru preparatele mediteraneene și meniul gătit „în casă", într-o atmosferă primitoare, specifică zonei Hațeg. Mâncarea este pregătită în bucătăria proprie, iar meniul permite adaptări în funcție de necesitățile oaspeților – un aspect esențial pentru familiile care se confruntă cu alergii alimentare.

Alergeni excluși (la cerere):

- lapte,
- ouă,
- uneori gluten



Liliana-Alexandra Stoica

„Restaurantul este foarte bine pregătit pentru persoanele cu alergii și se pliază foarte bine pe nevoile culinare ale clienților . Recomand din toată inima!
Bucătarul este deschis să ajute la prepararea altor specialități fără alergeni."

3.11. Cabana Gura Diham – Bușteni



Cabana Gura Diham, deși nu este un restaurant specializat în alergii alimentare, experiența relatată de comunitatea AREA arată că prin comunicare repetată și verificări consecvente, se pot identifica opțiuni sigure chiar și într-o cabană turistică.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide



Gabriela Mihai

„Am comandat ciorba de fasole in bol de paine, papanasi, limonada simpla, ceai. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, au recomandat ce este sigur sa comandam fara risc de contaminare, au verificat impreuna cu noi etichetele ingredientelor din compozitie, au validat retetele cu bucatarul."

3.12. La Ceaunu' Crăpat – Sinaia



La Ceaunu' Crăpat situat la Cota 1400 în Sinaia, deși nu este un local specializat pe alergii, experiența relatată de comunitate arată că aici pot exista opțiuni sigure pentru copiii cu alergii, atunci când se discută clar cu personalul.

Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai

„Am comandat ciorbe, placinta, papanasi, orez cu piept de pui, limonada simpla, ceai. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, au recomandat ce este sigur sa comandam fara risc de contaminare, au verificat impreuna cu noi etichetele ingredientelor din compozitie, au validat retetele cu bucatarul."

3.13. Cabana Poiana Secuilor – Predeal

Cabana Poiana Secuilor este o cabană–restaurant în zona Predeal, unde familiile pot găsi mâncare tradițională gătită simplu, într-un cadru de munte. Deși nu este o locație declarată „fără alergeni", experiența relatată în chestionar arată că poate deveni o opțiune considerată sigură de familie pentru copiii cu alergii la arahide și nuci, atunci când există dialog constant cu personalul.



Alergeni excluși (prin adaptare):

- nucifere
- arahide

Gabriela Mihai

„ Am comandat cartofi copti, piept de pui pe gratar si ceai. Personalul a fost foarte receptiv si amabil, avea informatii despre alergii si intolerante, au fost informati toti cei au avut contact cu mancarea respectiva, au recomandat ce este sigur sa comandam fara risc de contaminare, au verificat impreuna cu noi etichetele ingredientelor."

Card Allergy-Safe pentru Bucătari & Restaurante

Să ieși cu copilul la restaurant poate fi o provocare, mai ales atunci când vorbim despre alergii severe. De aceea, **am creat acest card vizual, clar și ușor de folosit**, pe care îl poți arăta personalului din bucătărie ori de câte ori comandați mâncare în oraș sau la evenimente.

Cardul conține **toți alergenii majori reglementați în Uniunea Europeană**, reprezentați prin ilustrații intuitive, astfel încât riscurile să fie înțelese rapid, fără confuzii.

Cum folosești cardul

1. Completează numele copilului și alergiile specifice în spațiile dedicate.
2. Arată cardul personalului de sală sau bucătarului, împreună cu comanda.
3. Cere verificarea ingredientelor și confirmarea că preparatul poate fi adaptat.
4. Păstrează cardul în portofel, ghiozdan sau trusa de urgență.



Îl poți descărca de pe www.educatiealergii.ro

Magazine & producatori



4.1. Magazine recomandate

Băcănia lui Petrică – Râmnicu Vâlcea

Băcănia lui Petrică este un magazin local din Râmnicu Vâlcea, cunoscut pentru produsele sale tradiționale și ingredientele simple, de tip „de casă”. Nu este o băcănie specializată în alergii alimentare, însă experiența relatată în chestionar arată că poate fi un loc util pentru familiile care caută produse curate, cu liste scurte de ingrediente, potrivite pentru gătit acasă.



Alergeni excluși:
Arahide, Nucifere, Ouă, Lapte, Gluten, Pește, Fructe de mare, Soia, Susan, Țelină, Muștar, Lupin

Georgiana Popa

„Recomand, au multe produse pentru persoanele cu alergii alimentare.”

Magazin Sano Vita – Râmnicu Vâlcea

Sano Vita este un brand românesc cunoscut pentru produsele sale vegetale, naturiste și pentru ingredientele de bază folosite în alimentația sănătoasă: cereale, leguminoase, mixuri de semințe, făinuri și gustări simple.



Alergeni excluși:
Arahide, Nucifere, Ouă, Lapte, Gluten, Pește, Fructe de mare, Soia, Susan, Țelină, Muștar, Lupin

Georgiana Popa

„Recomand, au multe produse pentru persoanele cu alergii.”

4.1. Magazine recomandate

Brutăria Poftă de Pâine

Poftă de Pâine este o brutărie apreciată pentru pâinea și produsele sale de panificație făcute în stil tradițional. Deși nu este un brand dedicat exclusiv alergiilor, experiența relatată în chestionar arată că poate fi o opțiune utilă pentru persoanele care caută produse fără ingrediente lactate.



Alergeni excluși: LAPTE



Oana Popescu

„Painea nu este contaminata desi in brutarie au si produse cu lactate, dar au linii separate de productie, singura paine cu lapte este cea alba feliata TOAST.”

AllergyShop – magazin online specializat „free from”

AllergyShop este un magazin online dedicat produselor „free from”, creat pentru familiile care au nevoie de variante sigure atunci când gestionează alergii alimentare multiple. Platforma reunește într-un singur loc zeci de branduri internaționale certificate, ceea ce o face o resursă foarte practică pentru părinții care nu găsesc alternativă în supermarketurile obișnuite.

4.2. Recomandări produse

Hammer Mühle – mix de făină fără gluten



Hammer Mühle este un producător german consacrat în domeniul alimentelor fără gluten. Brandul are un laborator propriu, standarde stricte și linii dedicate persoanelor cu boală celiacă.

Mixul „Mehl-Mix hell" este varianta recomandată în comunitate - o făină albă universală, asemănătoare cu făina 405, potrivită pentru majoritatea rețetelor: blaturi de tort, biscuiți, prăjituri, sosuri, chiar și pâine.

Rebeca Covașă
„Un mix de făină all purpose fără gluten, se găsește pe Vegis.ro, însă e puțin cam scump..dar e cea mai bună făină testată de mine până acum. Prăjiturile ies super okay cu ajutorul făinii respective,și pâinea la fel. Recomand din suflet."

Violife

Alternative vegane la brânză/cream cheese, pe bază de ulei de cocos, fără lactate, fără gluten, fără nuci și fără soia, îmbogățite cu vitamina B12.



Andreea Iosif
„Crema de cocos marca violife, cașcaval marca violife. Deși fata mea are alergii multiple și severe, la produsele menționate nu am întâmpinat probleme, gustul este ok, eu verific mereu eticheta sa vad dacă au schimbat vreun ingredient."

4.2. Recomandări produse

Produsele Szekely Falat



Szekely Falat este un producător de preparate din carne tradiționale, cunoscut pentru rețetele simple, fără adaosuri inutile și cu o listă scurtă de ingrediente. Nu este un brand specializat în alergii alimentare, însă experiența relatată în chestionar arată că unele dintre produsele lor pot fi potrivite pentru copiii cu alergie la lapte, atunci când eticheta este verificată cu atenție.

Alergeni excluși: LAPTE

Oana Popescu

„Produse din carne fara proteina din lapte - am discutat direct la fabrica"

Boromir – Cozonac de post (fără lapte și ouă)



Acest tip de cozonac nu conține lapte sau ouă, fiind formulat „de post". Pentru familiile care evită proteina din lapte și ou, acesta poate fi o variantă accesibilă, mai ales în perioada sărbătorilor.

Alergeni excluși: OUĂ

Oana S.

„Recomand cozonac cu nuca de post - se gaseste in Carrefour in zona rafturilor Bio & Fara Gluten & Vegan"

4.2. Recomandări produse

Produse Schär – alternative fără gluten



Schär este cel mai cunoscut brand european dedicat 100% produselor fără gluten, cu standarde stricte pentru persoanele cu boală celiacă. Deși nu toate produsele lor sunt fără lactate, fără ouă sau fără nuci, gama fără gluten este recunoscută pentru standarde stricte de producție și control al contaminării cu gluten.

Alergeni excluși: Arahide, Nucifere, Ouă, Lapte, Pește, Fructe de mare

Andreea Iosif

„Deși fata mea are alergii multiple și severe, la produsele menționate mai sus nu am întâmpinat probleme, gustul este ok, eu verific mereu eticheta sa vad dacă au schimbat vreun ingredient."

Kürtos Kalacs - cozonac secuiesc/corn învârtit la jar



Produsul a fost cumpărat de la un stand din mai multe stațiuni, menționat în chestionar drept loc în care familia a reușit să obțină un desert sigur pentru copilul cu alergii la nuci și arahide.

Alergeni excluși: Arahide, Nucifere

Gabriela Mihai

„Salina Slanic Prahova (in zona cu suveniruri), Statiunea Olanesti (la intrarea pe Aleea Izvoarelor), Salina Praid (in zona cu suveniruri). Personalul a fost foarte receptiv si amabil, a fost dispus sa spele tamburul si sa pregateasca separat cozonacul, de fata cu noi, evitand complet contaminarea cu nuca romaneasca."

Retete simple si sigure pentru masa de Craciun



ACROBAȚII CULINARE

Sărbătorile sunt despre familie, miros de copt în casă și mese împărțite cu cei dragi. Pentru copiii cu alergii alimentare, însă, fiecare rețetă înseamnă mult mai mult: înseamnă siguranță, încredere și bucuria de a se bucura de gusturile iernii fără griji. De aceea, am inclus în acest ghid câteva rețete speciale, oferite în dar comunității, rețete cu gust de acasă, gândite și testate de părinți care trăiesc zi de zi aceeași realitate.

Aceste rețete provin din cele trei volume **„Acrobații Culinare”**, o colecție unică în România, creată cu ajutorul unor mame curajoase și dedicate, care au transformat experiențele și luptele copiilor lor în inspirație pentru întreaga comunitate. Fiecare volum reunește preparate adaptate pentru diferite alergii alimentare, construite cu grijă, atenție la detalii și dorința sinceră de a aduce normalitate acolo unde uneori pare greu de obținut.



Deși volumele complete pot fi achiziționate online, ne dorim ca fiecare familie să aibă acces la câteva dintre rețetele lor minunate și utile. Așa că în paginile următoare veți găsi o selecție specială — **cadoul nostru pentru voi în acest sezon**. Sunt rețete simple, gândite să fie cât mai sigure pentru diferite alergii și potrivite pentru mesele de Crăciun, pentru pachețelele copiilor sau pentru momentele în care vrem să înlocuim grija cu liniștea.







Babka vegană

Rețetă fără lapte, ouă, soia
Alergeni gluten, alune de pădure, migdale

Ingrediente pentru 3 babka de aprox. 500 g

Aluat:

- 500 g făină de cozonac (000)
- 100 g zahăr brut din trestie de zahăr
- 325 g lapte de ovăz
- 200 g unt vegan
- 50 g amidon din porumb
- 45 g ciocolată vegană 70%
- 25 g drojdie proaspătă
- ½ fiolă esență de portocale
- 8 g sare roz de himalaya

Cremă

- 90 g ciocolată vegană 70%
- 200 g alune de pădure coapte și decojite
- 200 g migdale coapte
- 200 g zahăr brut din trestie de zahăr
- 50 g lapte praf de cocos
- 40 g cacao

Babka vegană

Mod de preparare:



Pentru frământarea aluatului se folosește un robot de bucătărie, utilizând cârligul de frământare. Mai întâi se amestecă ingredientele uscate – făina, amidonul, sarea și zahărul, apoi se adaugă laptele și esența de portocale. După ce frământați aproximativ 15 minute (este important acest timp pentru activarea glutenului din făină și creșterea elasticității aluatului), adăugați drojdia proaspătă și continuați frământarea încă 2 minute. Apoi adăugați untul la temperatura camerei și ciocolata topită la bain marie, câte o lingură odată, cam la un minut distanță, lăsând untul și ciocolata să se încorporeze în aluat. După ce tot untul a fost încorporat în aluat, continuăm frământarea până când obținem un aluat frumos și omogen, adunat într-o bilă, puțin lipicioasă. Lăsăm aluatul într-un vas acoperit cu folie alimentară la frigider, peste noapte.

Știu, pare neobișnuit să dospim un aluat de cozonac la frigider, însă ai încredere că va ieși minunat aluatul. Pentru cremă utilizăm un robot de bucătărie simplu cu lamă S. Mai întâi transformăm zahărul brut în zahăr pudră la blender. Cu zahăr pudră textura cremei este una mult mai fină, merită cele 2 minute de efort în plus. Punem alunele și migdalele în robot și le blendăm cu multă răbdare până când obținem un unt moale de alune. Procesul poate dura și 10-15 minute. Peste untul de alune punem zahărul pudră, laptele praf de cocos, cacaoa și ciocolata topită la bain marie, apoi toate ingredientele cremei se amestecă bine în robot la viteză medie. Tot cu răbdare, până când crema noastră este omogenă și cremoasă. Punem crema într-un vas, o acoperim cu folie alimentară direct pe suprafața cremei pentru a nu forma pojghiță, și o lăsăm peste noapte. A doua zi pregătim cele 3 tăvi de copt – le ungem cu puțin ulei. Pe masă presărăm puțină făină, iar aluatul rece îl frământăm foarte puțin până când devine o bilă omogenă. Întindem cu făcălețul tot aluatul, formând un dreptunghi mare și subțire. Cu o spatulă sau o lingură distribuim uniform crema de alune pe întreaga suprafață a aluatului, tăiem marginile și facem un rulou lung. Tăiem în două părți egale ruloul pe lungime. Lăsăm pe masă cele două fâșii de aluat cu tăietura în sus. Apoi cele două părți le împletim pe toată lungimea, cu tăietura în sus. Tăiem ruloul în trei părți egale pe care le punem în tăvile unse cu ulei. Lăsăm tăvile la temperatura camerei aproximativ 40 de minute pentru a doua dospire (de verificat să nu se supra-dospească aluatul în cazul în care este prea cald în încăpere). Când cozonacii sunt suficient dospiți, îi punem în cuptorul preîncălzit la 190 – 200°C timp de 30 - 35 min (de verificat până când aceștia devin bine copți. După răcire îi putem pudra cu cacao sau zahăr pudră.

Cozonac vegan cu gust de nostalgie (cacao și nucă)

Ingrediente necesare pentru 3 cozonaci cu nucă și cacao de aproximativ 600 g



Fără lapte, ouă, soia
Alergeni: nucă, gluten

Ingrediente pentru aluat:

- 600 g făină de cozonac (000)
- 75 g zahăr brut din trestie de zahăr
- 300 g lapte de ovăz 165 g unt vegan
- 25 g drojdie proaspătă
- 1/2 fiolă esență de vanilie – sau un plic de zahăr cu vanilie de Bourbon

Ingrediente pentru crema de nucă cu cacao (sau carob):

- 60 g cacao / carob
- 300 g nucă tocată
- 150 g nectar din flori de cocos
- 150 g zahăr brut din trestie de zahăr
- 90 g curmale fără sâmburi făcute pastă
- 1/2 fiolă ulei bio de portocale

Mod de preparare:

Mai întâi se amestecă ingredientele uscate – făina și zahărul, apoi se adaugă laptele și esența de vanilie. După ce frământați aproximativ 15 minute (este important acest timp pentru activarea glutenului din făină și creșterea elasticității aluatului), adăugați drojdia și continuați frământarea încă 2 minute. Apoi adăugați untul la temperatura camerei, câte o lingură odată, cam la un minut distanță, lăsând untul să se încorporeze în aluat. După ce tot untul a fost încorporat în aluat, continuăm frământarea până când obținem un aluat frumos adunat într-o bilă, puțin lipicioasă. Lăsăm aluatul într-un vas acoperit cu un prosop la temperatura camerei, timp de aproximativ 30 de minute, timp în care pregătim crema cozonacului, utilizând un robot de bucătărie simplu cu lamă S. Toate ingredientele cremei se amestecă bine în robot la viteză medie. Atât de simplu. Pregătim cele 3 tăvi de copt – le ungem cu puțin ulei. Pe masă presărăm puțină făină, împărțim aluatul în 6 părți egale. Întindem cu făcălețul o mingiuță de aluat, adăugăm cremă (împărțită și ea în 6 părți egale), facem un rulou. Cu două rulouri facem o împletitură simplă și punem cozonacul în tava de copt. Repetăm pentru toți cei 3 cozonaci. Mai lăsăm încă 30 de minute la dospit cozonacii pe masă, apoi îi punem în cuptorul preîncălzit la 190-200°C timp de 30-35 min (de verificat până când aceștia devin bine copți. La final, putem să îi ungem cu apă cu zahăr pentru a obține luciul specific cozonacilor.

Biscuiți vegani cu unt



Ingrediente

- 225 g unt vegan
- 140 g zahăr alb
- 4 linguri lapte vegetal
- 1 fiolă esență vanilie
- 280 g făină
- ½ linguriță sare

Mod de preparare:

Am mixat bine untul vegetal cu zahărul până a ajuns la consistența unei creme. Am adăugat laptele vegetal și esența de vanilie și am mixat din nou. Am adăugat făina și sarea și am amestecat cu o spatulă. Am pus amestecul într-un poș, de preferat, cu dui cu diametrul cât mai mare și am început să formez biscuiții pe 2 tăvi pregătite în prealabil cu foaie de copt. Am copt biscuiții la 180°C, pentru aproximativ 13 minute sau până au devenit gălbui-aurii. Opțional se pot decora cu ciocolată și bombonele decorative.



Ciocolată vegană

Ingrediente:

- 250 g unt de cacao
- 100 - 110 g cacao
- 80 - 120 g sirop de curmale (după preferințe, gustați înainte)
- un praf de sare
- opțional, semințe de cânepă, fulgi de migdale/nuci sau o picătură de ulei esențial de portocală sau lămâie/lavandă/ altele



Mod de preparare:

Tăiați în părți mici untul de cacao și topiți pe baie de abur, apoi îndepărtați de sursa de căldură. Cerneți cacao peste untul de cacao topit și amestecați cu un tel încontinuu. Adăugați siropul de curmale și un praf de sare. Omogenizați cu telul. Turnați în formele de silicon alese și lăsați la frigider 2-3h. Desprindeți din forme. Opțional pudrați cacao deasupra. Păstrați bomboanele sau tabletele în frigider, într-o cutie închisă, separându-le cu o hârtie de copt dacă aveți mai multe straturi.

Prăjitură albă ca zăpada vegană

Ingrediente:

Ingrediente pentru 3 foi de 20×24 cm

- 220 g făină fără gluten Bauckhof
- 10 linguri ulei vegetal
- 10 linguri cremă de ovăz fără gluten pentru gătit Isola Bio
- 3 linguri zahăr de cocos
- 2 linguri suc de lămâie
- 1 linguriță amoniu

Ingrediente pentru cremă

- 800 ml lapte de cocos (2 conserve)
- 150 g unt Vioblock Violife la temperatura camerei
- 1 fiolă esență de vanilie
- 4 linguri miere/sirop de arțar
- 4 linguri amidon din porumb
- 5 linguri suc de lămâie

Decor: fulgi de cocos



Mod de preparare:

Pune făina într-un bol și apoi adaugă treptat din ulei și din crema de ovăz. Frământă ingredientele până se formează aluatul, apoi încorporează și zahărul de cocos. Amestecă sucul de lămâie cu bicarbonatul de amoniu și adaugă-l în aluat. Încălzește cuptorul la 175°C. Împarte aluatul în 3 părți egale. Întinde fiecare foaie de aluat între 2 hârtii de copt și taie marginile neuniforme. Foile mele au dimensiunea de 24×20 cm. Transferă foaia de aluat cu tot cu hârtia de copt pe fundul unei tăvi și coace-o pentru aproximativ 7-8 minute. Procedează la fel cu celelalte foi, apoi lasă-le să se răcească, fiecare pe hârtia ei de copt. Pune laptele de cocos într-o oală și dizolvă amidonul și îndulcitorul cu ajutorul unui mixer/tel. Pune oala pe foc și lasă compoziția să fiarbă pentru aproximativ 15-20 minute. Ia oala de pe foc, apoi adaugă esența de vanilie și sucul de lămâie. Lasă crema să se răcească, apoi încorporează untul puțin câte puțin, cu ajutorul unui mixer. Dacă crema este încă fluidă, dă-o la frigider pentru maxim 30 minute. Într-o tavă, așază o folie alimentară, apoi adaugă o foaie de aluat. Întinde crema peste foaie, apoi adaugă următoarea foaie, crema și tot așa. Chiar dacă foile se vor rupe un pic, nu este nicio problemă. Ultimul strat va fi de cremă. Adaugă fulgi de cocos peste el, apoi învelește prăjitura în folie alimentară și așază un tocător peste prăjitură, ca straturile să se îmbine. Dă prăjitura la frigider pentru câteva ore sau peste noapte.

www.educatiealergii.ro

Împreună construim o comunitate mai sigură.

@area_edualergii

contact@educatie-alergii.ro

