Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Jiena għandi tip ta' allerġija li tissejjaħ "Coeliac Disease" u jinħtieġ li nżomm dieta stretta mingħajr "gluten" li jinsab fiddqiq.

Għalhekk, jagħmilli ħażin ħafna jekk niekol ikel li fih id-dqiq magħmul mill-qamħ, xgħir, u ħafur.

Dan l-ikel għandu dqiq jew frak li ġej mill-qamħ, xgħir jew ħafur? Jekk għandek l-iċken dubju dwar x'fih dan l-ikel, jekk jogħġbok għidli.

Nista niekol ross, qamħirrum, patata, kul tip ta' ħaxix u frott, bajd, ġobon, ħalib, laħam u ħut - basta mhumiex imsajrin biddqiq,"batter", frak tal-ħobż jew xi zalza jew "gravy" li fihom id-dqiq.

Jekk jogħġbok tista' tistaqsi lil-kok biex jikkorrferma li l-ikel li ordnajt m'għandux dqiq.

Grazzi ta' l-għajnuna.