

EESTI ETTEVÕTLUSKÕRGKOOI MAINOR

Turismi- ja restoraniettevtlus

Triinu Arras

**GLUTEENIVABA TOIDU PAKKUMISE TEADLIKKUS HARJUMAA
TOITLUSTUSETTEVÕTETES**

Lõputöö

Juhendaja: Katre Trofimov, BSc

Kaasjuhendaja: Anneli Rumm, MSc, MA

Tallinn 2023

RESÜMEE

Uurimistöö on valminud Eesti Tsöliaakia Seltsi juhendamisel. Uurimisprobleemiks on gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus ja seda mõjutavad tegurid Harjumaa toitlustuskohtades. Uurimisprobleemi lahendamiseks püstitas töö autor eesmärgi: välja selgitada gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus Harjumaa toitlustusettevõtetes ja seda mõjutavad peamised tegurid ning koostada ettepanekud Horeca sektorile gluteenivaba toitlustuse korraldamise parendamiseks.

Lõputöös kasutatavaks uurimisstrateegiaks on kvantitatiiv-kvalitatiivne kombineeritud strateegia. Andmete kogumise meetoditena kasutatakse küsitlust ja poolstruktureeritud ekspertintervjuusid.

Uuringu tulemused näitasid, et gluteenivaba toitlustamise teadlikkust tuleks tõsta ja ettevõtte töötajaid koolitada gluteenivaba toitlustamise teemadel. Läbiviidud uuringust selgus, et suurimaks väljakutseks gluteenivaba toidu pakkumisel on ristsaastumise vältimine ja selle parimaks tagamiseks on enesekontrolliplaanis gluteenivaba toidu käitlemisetappide kirjeldamine, järgimine, kontrollimine ning teadlikkuse tõstmine ja töötajate regulaarne koolitamine.

ABSTRACT

The subject of this thesis is „Awareness of offering gluten-free food in Harjumaa catering companies“.

The research has been made under the guidance of the Estonian Coeliac Society. The research problem is the awareness of the provision of gluten-free food and the factors that affect it in catering establishments in Harju County. To solve the research problem, the author of the research set a purpose: to find out the awareness of gluten-free food provision in catering companies of Harju County and the main factors affecting it, and to prepare suggestions for the Horeca sector to improve the arrangement of gluten-free catering.

The strategy of the research is a quantitative-qualitative combined strategy. Survey and semi-structured expert interviews are used as data collection methods.

The results of the study showed that awareness of gluten-free catering should be raised and company employees should be trained on gluten-free catering topics. The conducted research revealed that the biggest challenge in offering gluten-free food is the avoiding of cross-contamination, and to best ensure this, the self-control plan includes describing, following, controlling and raising awareness and regular training of employees in the handling of gluten-free food.

SISUKORD

RESÜMEE	2
ABSTRACT	3
SISSEJUHATUS.....	5
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE GLUTEENIVABAST TOITLUSTUSEST	7
1.1. Gluteenivaba toidu valmistamise seadusandlus ja märgistamine.....	7
1.2. Nõuded ja enesekontroll gluteenivaba toitlustuse korral.....	9
1.3. Gluteenivaba toidu valmistamise teadlikkus ja seda mõjutavad tegurid.....	11
2. UURING HARJUMAA TOITLUSTUSKOHTADES	14
2.1. Uuringu meetodika.....	14
2.2. Uuringu tulemused	15
2.1. Järeldused ja ettepanekud	25
KOKKUVÕTE	28
KASUTATUD ALLIKMATERJALID.....	30
Lisa 1. Uuringu küsimustik	34
Lisa 2. Intervjuu küsimused.....	41

SISSEJUHATUS

Viimaste aastate jooksul on märgatavalt kasvanud nende inimeste hulk, kes kannatavad erinevate toidutalumatuste ja -allergiatega. Kasvu on mõjutanud meditsiini ja tehnoloogia areng, mis on aidanud kaasa toidutalumatuste ja -allergiatega diagnoosimisele (Winterová *et al.*, 2021, 329). Toitumist mõjutavaid tegureid on erinevaid ning töö autori huvi on uurida toitumisvõimalusi väljaspool kodu inimestel, kes söömisel peavad vältima gluteeni ja kelle jaoks on oluline ristsaastumata gluteenivaba toidu kättesaadavus.

Gluteenivaba toit ei sisalda nisu, rukist, otra, ristsaastunud kaera ega nende ristandeid ja gluteenisaldus toidus ei tohi ületada kokku 20 mg/kg kohta ning see on valmistatud gluteenivaba toidu käitlemise nõudeid järgides. (Codex Alimentarius, 2015, 2) See on meditsiinilistel põhjustel vajalik inimestele, kellel on diagnoositud tsöliaakia, nahatsöliaakia, mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkus või nisuallergia. (Falcomer *et al.*, 2018, 9) Lisaks tervislikel põhjustel gluteenivabasid tooteid tarvitavatele inimestele on hulgaliselt ka neid inimesi, kes seda omal soovil teevad, kuna peavad gluteenivabasid tooteid tervislikumaks kui gluteeni sisaldavaid (Hartmann *et al.*, 2018, 380).

Inimestele, kes peavad gluteenivaba dieeti jälgima, tähendab see toitumisharjumuste muutmist ning lihtne restoranides söömine ja toidu valimine võib muutuda nende jaoks keeruliseks ülesandeks. Väljaspool kodu süües võivad kaasneda erinevad hirmud, mis on seotud söödud toidu ristsaastumisest tingitud tervise halvenemisega või hoopis tekitada arusaamatusi ja ebamugavust teenindava personaliga suhtlemisel. (Šálková & Hošková, 2016). Võttes arvesse erinevaid riske ja hirme, siis on väga oluline tagada toitlustusettevõtete töötajate gluteenialane teadlikkus. Mistry ja Tosto-Sheppard (2020) on samuti oma artiklis teinud järelduse – selleks et takistada tahtmatu gluteeni sattumist toidu sisse peaksid töötajad olema läbinud vastava koolituse. Eestis on tõusuteel teadlikkus gluteenivabast toidust, sest Eesti Tsöliaakia Selts teeb aktiivselt teavitustööd, koolitab toitlustusettevõtteid gluteenivaba toidu valmistamise nõuete kohta ning teeb koostööd erinevate haridusasutustega tsöliaakia ja gluteenivabade küpsetiste teemaliste ainete läbiviimisel (Eesti Tsöliaakia Selts, 2022a).

Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel (2022b) on välja toodud, et neile teadaolevalt on Tallinnas kaks 100% gluteenivaba restorani, kus inimesed saavad ristsaastumist kartmata süüa ning lisaks sellele on nad teinud koolituse gluteenivaba toidu valmistamise nõuete kohta ühele

hotelliketile, ühele toitlustajale ja ühele tanklakohvikule. Otsides juurde vabalaud.ee lehelt gluteenivaba toitu pakkuvaid restorane, saab tulemuseks üle Eesti ainult kolm kohta, kus seda võimalust pakutakse. Internetist otsides leiab lisaks veel mõningaid toidukohti, kus menüüs pakutakse üksikuid roogi gluteenivabana.

Nagu eelneva info põhjal selgub, on keeruline tuvastada kohti, kus kliendil oleks võimalik saada gluteenivaba rooga. Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsiooni kodulehelt (2023) saab teada, et erinevates riikides on tsöliaakia seltside poolt tunnustatud mitmeid restorane ning sellest saab järeldada, et gluteenivaba toidu pakkumine on võimalik, kui jälgida kindlaid reegleid valmistamisel ja serveerimisel.

Lõputöö uurimisprobleemiks on gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus ja seda mõjutavad tegurid Harjumaa toitlustuskohtades. Sihtgrupi piirkonnaks on võetud Harjumaa, kuna see on Eesti suurim maakond ja seal paikneb kõige rohkem toitlustusettevõtteid, kellelt informatsiooni koguda. Uurimisprobleemi lahendamiseks püstitas töö autor eesmärgi: välja selgitada gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus Harjumaa toitlustusettevõtetes ja seda mõjutavad peamised tegurid ning koostada ettepanekud Horeca sektorile gluteenivaba toitlustuse korraldamise parendamiseks. Eesmärgi saavutamiseks püstitab töö autor järgnevad uurimisülesanded:

- anda teaduskirjanduse ja läbi viidud uuringute põhjal ülevaade gluteenivabast toitlustusest ja selle korraldusest;
- viia läbi küsitlus ja ekspertintervjuud selgitamaks välja gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus Harjumaa toitlustusettevõtetes ja hinnata seda mõjutavaid tegureid;
- analüüsida küsitluse ja intervjuude käigus saadud vastuseid, teha selle põhjal järeldused ja koostada ettepanekud Horeca sektorile gluteenivaba toitlustuse korraldamise parendamiseks ning jagada uurimistöö tulemusi Eesti Tsöliaakia Seltsiga.

Lõputöö koosneb kahest peatükist – teoreetilisest ülevaatest ja empiirilisest osast, mis mõlemad omakorda jagunevad kolmeks alapeatükiks. Töö koostamisel on tuginetud 32 eesti ja inglise keelsele allikmaterjalile. Teoreetilises osas annab autor ülevaate gluteenivabast toitlustusest ja empiirilises osas kirjeldab autor andmete kogumise meetodit ning esitab läbiviidud uurimuse tulemused, järeldused ja ettepanekud.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE GLUTEENIVABAST TOITLUSTUSEST

Uurimistöe esimeses peatükis annab autor teaduskirjandust kasutades ülevaate gluteenivaba toidu valmistamist puudutavast seadusandlusest ja märgistamisest, nõuetest ja enesekontrollist gluteenivaba toitlustuse korral, valmistamise teadlikkusest ning seda mõjutavatest teguritest.

1.1. Gluteenivaba toidu valmistamise seadusandlus ja märgistamine

Medit siini areng on aidanud kaasa gluteenist põhjustatud haiguste kiiremaks diagnoosimiseks ja tõusnud on ka inimeste gluteenialane teadlikkus, mis omakorda on suurendanud gluteenivabade toodete tootmist (Demirkesen & Ozkayab, 2020, 2; Winterová et al., 2021, 329) ning regulatsioonide tähtsus on seal oluline.

Euroopa Liidus uuendati 2011. aastal Euroopa Parlamendi ja Nõukogu määrust, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele ning oluline punkt on selles allergeenide märkimisel. Koostisosade loetelus peavad allergeenid olema selgelt eristatavad teistest koostisosadest, kas kirjatüübi, stiili või taustavärvuse poolest (Euroopa Liidu Teataja, 2011, 31-32). Allergeenide märgistamine aitab tarbijatel teha teadlikke valikuid ja leida endale sobivad tooted (Popping *et al.*, 2018, 2).

Kindlad reeglid ja nõuded on paika pandud rahvusvahelise organisatsiooni Codex Alimentariuse standardis 118-1979 ka gluteenivabade toodete tootmiseks ning gluteenivabade toodete märgistamiseks. Standardis on kirjas, et gluteenivabaks võib nimetada ühest või mitmest koostisosast valmistatud toodet, mis ei sisalda nisu, rukist, otra ega ristsaastunud kaera ning mille gluteenisisaldus jääb alla 20 mg/kg kohta (2015). See standard on võetud aluseks ka Euroopa Tsöliaakia Seltside gluteenivabade toodete standardile (AOECS, 2023).

Hoolimata kehtestatud nõuetest võib juhtuda, et pakendatud ja gluteenivabana märgistatud tooted sisaldavad siiski lubatust rohkem gluteeni ning seega ei ole etiketil olev teave usaldusväärne ning on ohuks tsöliaakiaga inimestele. Falcomer *et al.* (2018) leidsid, et tööstuses pakendatud gluteenivabadest toodetest olid 13,2% ja looduslikult gluteenivadest toodetest 41,5% gluteeniga saastunud.

Falcomer *et al.* (2018) tulemustest saab järeldada, et seadusega reguleeritud tootmises on gluteeni sisaldus toodetes palju madalam, kui kohtades, kus kasutatakse looduslikke gluteenivabasisid tooteid. Seega on keerulisem olukord toitlustusasutustes, kus gluteenisisaldust toidus ei mõõdetata ja suureks ohuks on roogade võimalik ristsaastumine. Ristsaastumine võib tekkida juba saagikoristuse, transpordi, jahvatamise, pakendamise, ladustamise või toidu valmistamise etappides (Demirkesen & Ozkayab, 2020, 23; Šálková & Hošková 2016, 271). Ristsaastumata tooted on olulised tsöliaakiat, mitte-tsöliaakia gluteenitundlikust ja nisuallergiat põdevate inimeste jaoks, sest juba väike kogus gluteeni võib mõjutada nende tervislikku seisundit. (Falcomer *et al.*, 2018, 9; Wieser *et al.*, 2021, 2)

Gluteenivabade toodete tootmisele ja märgistamisele on ranged reeglid, mida tuleb täita, et ei seataks ohtu gluteenivaba dieeti järgivate inimeste tervist. Eriti oluline on see veel praegu, kus gluteenivabade toodete tootmine on märgatavalt kasvanud, paranenud on toodete valik, kvaliteet ja maitse ning need on muutunud populaarseks inimeste seas, kes ei pea gluteenivaba dieeti ravi eesmärgil (Rostami *et al.*, 2017).

Toitlustusettevõtetes on kehtiva seadusandluse alusel toidu kohta vajalik esitada toidu nimetus ja teave allergeenide kohta. See teave tuleb esitada, kas menüüs, tablool või suuliselt. Juhul kui teave esitatakse kirjalikult, siis ei pea allergeene trükitehniliselt rõhutama nii nagu tuleb seda teha toodete etikettidel. Kui teavet ei ole, siis tuleb lisada informatsioon, kust seda leiab või paluda teabe saamiseks pöörduda teenindaja poole. (Eesti Toiduainetööstuse Liit, 2021) Kuna toitlustusettevõtted tegelevad toidukäitlemisega, siis kehtivad ka neile gluteenivaba tootmise nõuded, kui toitlustaja pakub gluteenivaba toitu ning seetõttu tuleb nii gluteenivabade toitude valmistamisel kui ka serveerimisel järgida tootmise ja enesekontrolli nõudeid (Põllumajandus- ja Toiduamet, 2021).

Reguleerimata on gluteenivaba toidu üheselt mõistetava lühendi kasutamine menüüdes. Töö autor on täheldanud, et toitlustusettevõtete menüüdes kasutatakse gluteenivaba toidu märgistamisel erinevaid lühendeid. Mõned toidukohad märgistavad menüüs gluteeni sisaldava toidu tähega „G“ ja teised märgistavad hoopiski gluteenivaba toidu lühendiga „G“, „GV“ või „Gluteenivaba“. Seega ei ole gluteenivaba toidu märgistus üheselt mõistetav ja tekitab tarbijas segadust ning kindluse mõttes tuleb koostisosi teenindaja käest täpsustada.

Samasuguse tähelepaneku tegid ka Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengid, kes valikaine raames külastasid 70 toitlustusettevõtet, et välja selgitada gluteenivaba toidu olemasolu,

Gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus Harjumaa toitlustusettevõtetes märgistus ja teenindajate teadlikkus. Lisaks autori tähelepanekutele töid nad gluteenivaba toidu märgistustest välja veel “*Gluten free*”. (Eesti Tsöliaakia Selts, 2022c)

Eesti Tsöliaakia Seltsi andmetel on samuti probleem ühiskonnas üleval ja 2022. aastal tegid nad Eesti Keele Instituudile projektitaotluse terminite korrastamiseks (Eesti Keele Instituut, 2022b). Kokku kutsuti tsöliaakia ja gluteenivaba toitumise terminite töörühm, kus esindatud olid Tervisekassa, Tervise Arengu Instituut, Eesti Tsöliaakia Selts, Põllumajandus- ja Toiduamet, toitumisterapeutide ja arstide esindajad, kes uuendasid termineid Ekilexi keskkonnas. Korrastatud terminite hulgas anti soovitus gluteenivaba lühendi kasutamiseks ja seda tuleb terminikomisjoni soovitusel märgistada lühendiga “GV” (Eesti Keele Instituut, 2022a). Kuna tegemist ei ole kohustuse, vaid üldise soovitusega, siis see ei garanteeri, et toitlustusettevõtete menüüdes võetakse kasutusele gluteenivaba toidu märgistamiseks ühtne termin “GV”.

Gluteenivaba tootlustamise käitlemiseks ja pakkumiseks on ettenähtud kindlad reeglid ja nõuded, kuid reguleerimata on menüüdes gluteenivaba toidu üheselt mõistetava tähise kasutamine. Kindlasti tuleb menüüs esitada toidu nimetus ja teave allergeenide kohta. Kuna toidu valmistamisel ja serveerimisel on suureks ohuks roogade võimalik ristsaastumine, siis tuleb tootlustajatel järgida tootmise ja enesekontrolli nõudeid.

1.2. Nõuded ja enesekontroll gluteenivaba tootlustuse korral

Toiduohutuse tagamiseks on õigusaktidest tulenevalt ettenähtud, et kõik ettevõtted, kes tegelevad toiduainete tootmise, töötlemise, transportimise või müümisega peavad koostama enesekontrolliplaani, seda täitma ja plaani toimimist hindab järelvalveasutus. HACCP (ingl. *Hazard Analysis and Critical Control Points*) põhinev enesekontrollisüsteemi ehk ohtude analüüsi ja kriitiliste kontrollpunktide plaani pannakse kirja iga tööprotsess ja määratletakse potentsiaalselt ohtlikud olukorrad ning nende vältimiseks või minimeerimiseks võetakse kasutusele kontrollmeetmed (Põllumajandus- ja Toiduamet, 2023; Vukman *et al.*, 2021, 1)

HACCP süsteemi saab kasutada ka ohutuks gluteenivaba toidu pakkumiseks nagu selgus Horvaatia lastehaiglas läbi viidud uuringus, kus töötati välja ohuanalüüside ja kriitiliste kontrollpunktide süsteem ja koolitati töötajad. Uuring näitas, et selle süsteemi kasutamine parandas oluliselt gluteeni puudumise näitu toidus, kuid siiski päris 100% puhas toit ei olnud,

sest riisis oli gluteenisisaldus endiselt kõrge ja põhjuseks võib olla riisi saastumine juba eelneval töötlemisel. (Vukman *et al.*, 2021, 4)

Sarnaselt Vukman *et al.* (2021) uuringus gluteenivaba tootlustuse jaoks väljatöötatud HACCP süsteemile soovitab ka Suurbritannia Tsöliaakia Selts selle kasutuselevõtmist ning on loonud oma riigi tootlustusettevõtetele standardi, kuidas valmistada ja pakendada kliendile gluteenivaba toitu vähendades gluteeniga ristsaastumise ohtu. Standardis tuuakse esimese olulise asjana välja seadusest tulenevate nõuete täitmist ja HACCP süsteemi kasutuselevõtmist. HACCP plaanis peaks olema käsitletud toodete tarnimist, ristsaastumise kontrolli, puhastus- ja hügieenitavade protseduure ning kriitiliste kontrollpunktide jälgimist. Lisaks on toodud välja olulised punktid juhtkonna kohustuste, töötajate koolitamise, tarneahelate juhtimise, õigete koostisosade valimise, säilitamise, pindade ja seadmete puhastamise, isikliku hügieeni, toitade valmistamise, serveerimise ja kvaliteedi tagamise ning kontrolli kohta. (2021) Kõiki neid nimetatud valdkondi ristsaastumise vältimiseks tuuakse välja ka selle töö teoorias käsitletavate erinevate autorite poolt.

Lisaks eelnevale HACCP süsteemi edukale väljatöötamisele gluteenivaba tootlustuse tagamiseks on Suurbritannias läbi viidud esimene suurem uuring gluteenivaba toidu valmistamisel nisujahu samaaegsel kasutamisel. Uuring annab kinnitust, et ka restoranides on võimalik pakendada gluteenivaba toitu, kui pidada kinni hügieeninõuetest, kasutada puhtaid nõusid, pindu ja hoida distantsi kaks meetrit kohast, kus kasutatakse nisujahu (Miller *et al.*, 2016). Teostatud uuringust saab järeldada, et saadud tulemusi on võimalik rakendada tootlustajatel, kes soovivad pakendada gluteenivaba toitu ja olla usaldusväärsed gluteenivabalt toituma pidavate klientide jaoks.

Wieser *et al.* (2021, 5) leidsid narratiivse toiduohutuse ja toodete ristsaastumise ülevaate tulemusena, et tootlustusasutustes on ristsaastumise oht väga kõrge ja selle vältimiseks tuleb gluteenivabasid toite käidelda, valmistada ja hoiustada gluteeni sisaldavatest toitudest eraldi. Gluteenivaba toidu valmistamiseks oleks tarvis eraldi ala või selle puudumisel tuleks eelisjärjekorras valmistada gluteenivaba toit. Turvalise toidukorra tagamiseks peavad kliendid ise küsima teavet allergeenide ja toidu valmistamise kohta teenindajatelt, kuid seda olukorda saaks parandada, kui tootlustusasutused võtaksid kasutusele eelpool loetletud ristsaastumise võimalust vähendavaid meetmeid, et tagada tsöliaakiat põdevate inimeste seas usaldusväärne keskkond.

Teadusartiklitest leidub ka teistsugusel arvamusel olevaid autoreid. Studerus ja tema kaasautorid viisid Šveitsis läbi uuringu, mille eesmärk oli välja selgitada, kas ristsaastumine toimub köögiriistade kaudu. Uuriti nii uute kui ka juba kasutuses olnud söögiriistade kasutamist. Samu söögitegemise vahendeid nagu nuga ja vahukulp, kasutati enne gluteeni sisaldava ja siis gluteenivaba toidu valmistamiseks. Uuringu tulemused näitasid, et söögiriistade kaudu ei toimu gluteeniga saastatust sellisel määral, mis põhjustaks tervise riski. Kõikide tulemused jäid alla lubatud piiri, milleks oli 20 mg/kg kohta. Ainus vahend, mis näitas teistest suuremat saastet oli pasta vahukulp, mille näit oli 20 mg, sellega tõsteti kõigepealt gluteeniga pastat ja seejärel kohe gluteenivaba pastat. Leiti isegi, et antud uuringus oli gluteeniga saastumine väiksem kui seda oli Miller *et al.* (2016) uuringus, kus kasutati nisujahu samaaegselt gluteenivaba toidu valmistamisega. Töö piiranguna toodi välja asjaolu, et gluteen ei jaotu ühtlaselt ja seetõttu võis gluteeniga saastumine olla kohati lubatust kõrgem ning kõige parema ja turvalisema lahenduse ristsaastumise vältimiseks annab söögiriistade puhastamine. (Studerus *et al.*, 2018)

Kõikide eelmainitud autorite töödest saab kinnitust, et turvaline gluteenivaba toitlustamine tavaköögis on võimalik, kui valida gluteenivaba tooraine hoolikalt, jälgida enesekontrolliplaani, hügieeninõudeid, puhastada pindu, valmistada gluteenivaba toit enne gluteenisisaldavaid roogi, hoida kaks meetrit distantssi kohast, kus kasutatakse nisujahu ning lisaks ei peaks ülemäära kartma samade köögiriistade kasutamisel gluteenisaaste ülekandumist, kui neid on korralikult puhastatud.

1.3. Gluteenivaba toidu valmistamise teadlikkus ja seda mõjutavad tegurid

Šálková ja Tichá leiavad, et gluteenivaba toidu valmistamise nõudeid järgivaid restorane on vähe (2020, 120). Nad uurisid Tšehhis tsöliaakiat põdevate inimeste käest, kas gluteenivaba sööki pakkuvaid toitlustuskohti on piisavalt, millised on nende võimalused väljaspool kodu einestamiseks ja kas nende jaoks on avalikes toitlustuskohtades toiduvalik piisav (2020, 124). Läbi viidud uuringust saadi teada, et gluteenivabade roogade valik menüüs on kitsas ja restoranide lõikes sarnane (*Ibid.*, 126). Samuti leiti, et gluteenivabasid toite pakkuvaid restorane ei ole piisavalt. Inimesed sooviksid, et sobivaid toidukohti leiduks nende kodu läheduses. Seega võib järeldada, et Tšehhi toitlustusmaastikul ei ole klientide jaoks olukord rahuldav. Restoranimaastikul olukorra muutumatuse põhjuseks leidsid Šálková ja Tichá

olevat restoranipidajate asjatundmatus, personali ebapiisav koolitamine või ka toitlustussektori majanduslik olukord (2020, 132).

Lerner *et al.* (2019, 6) toovad oma töös välja seose toitlustusettevõtte liigi ja gluteenivaba toidu pakkumise ning ristsaastumise vahel. Eelnevate uuringute põhjal eeldati, et kõrgema tasemega restoranides on gluteenisisaldus toidus väiksem kui lihtsamates kohtades. Gluteenisisalduse mõõtmisel erinevat liiki toitlustusettevõtetes selgus, et erinevus ei olegi suur ja ka lihtsamad ja väiksemad toitlustuskohad suudavad pakkuda gluteenivaba toitu, mille gluteeni sisaldus ei ole oluliselt kõrgem. Selle põhjuseks arvavad autorid olevat väikeste ettevõtete rohkem standardiseeritud gluteenialast väljaõpet.

Gluteenivabade toodete ja toitude kättesaadavuse põhjuste kohta oma uurimistöös teevad sarnaselt Šálkovále ja Tichále (2020) järelduse Demirkesen ja Ozkayab, et vaatamata tarbijaskonna kasvule esineb endiselt takistusi gluteenivaba dieedi järgimisel nagu näiteks toitude piiratud kättesaadavus ja kvaliteedi probleemid, ristsaastumise oht, kallid hind, ebaselge märgistus või teadmiste ja teabe puudumine (2020, 2), mis viitavad otseselt varasemalt mainitud teadlikkuse vähesusele.

Gluteenivaba toitlustust mõjutavaks teguriks on kindlasti ka toitlustusettevõtete töötajate vähene teadlikkus gluteenist ja ristsaastumise vältimisest. Tamburro *et al.* (2020, 477) viisid läbi toitlustusettevõttes intervjuud, mille tulemusena selgus, et peaaegu pooled töötajad ei ole saanud gluteenialast koolitust. Sarnase tulemuse on saanud ka Schultz *et al.*, kelle teostatud uuringust tuli välja, et peaaegu pooled kokkadest pole saanud ametlikku koolitust (2017). Toitlustusettevõtete seas võib esineda ka juhtumeid, kus koolitamata ettevõtte tuleb vastu kliendi soovile ja valmistab gluteenivabade koostisosadega roa, mis on potentsiaalselt ohtlik olukord ristsaastumiseks (Šálková & Hošková 2016, 271). Läbiviidud uuringute tulemusena tegid autorid järelduse, et toitlustusettevõtte töötajaid on vaja koolitada ja täiendada nende teadmisi, et nad oskaksid vältida gluteenivaba toidu juhuslikku kokkupuudet gluteeniga ning nende riskide vähendamiseks ja kontrollimiseks saab rakendada lihtsaid reegleid nagu tuli välja ka peatükis 1.2.

Sarnased põhjused võivad olla gluteenivaba toidu pakkumise takistuseks ka Harjumaa toitlustusettevõtetes. Kuna Eestis ei ole sellist uuringut varem läbi viidud ja puudub teadmine toitlustusettevõtete seisukohast, siis töö autor leiab, et väga oluline on viia läbi küsitlus

restoranide seas, et mõista gluteenivaba toidu pakkumist mõjutavaid tegureid ja sellest tulenevalt teha teha parendusettepanekuid.

Gluteenivaba toidu pakkumine ja kättesaadavus on riigiti erinev. Kui Šálková ja Tichá (2020) leiavad, et Tšehhis on gluteenivaba toitlustust pakkuvaid ja nõudeid järgivaid kohti vähe, siis vastupidine näide on Itaalias, kus isegi pizzarestoranides saab gluteenivabasid pizzasid. Torinos ja selle lähiümbruses võeti sertifitseeritud pizzarestoranidest 56 proovi, millest 55 proovi tulemused oli negatiivsed ja ühe tulemus näitas gluteenisisaldust veidi alla 20 mg/kg kohta, mis jääb siiski tsöliaakiaga inimese jaoks lubatud piirnормi sisse (Bianchi *et al.*, 2018). Vastupidiselt Tamburro *et al.* (2020) ja Schultz *et al.* (2017) järeldustele leiab Bianchi *et al.* (2018), et kokkadel olid head teadmised tsöliaakiast, gluteenist ja ristsaastumise vältimisest ja selle põhjuseks on koolitus ja standardite järgimine tootmise ja käitlemise kõikides etappides.

Edukaks näiteks saab tuua ka Suurbritannia, kus sealne tsöliaakia selts on koostanud juhendi gluteenivaba toitlustamise korraldamiseks, mille eesmärgiks on anda soovitusel toitlustusettevõtetele ohutuks gluteenivaba toidu valmistamiseks. Juhendi järgi tegutsemine aitab toidu valmistamise etappides vältida ristsaastumise ohtu ja tuvastada protsessi käigus võimalikud ohukohad. (Coeliac UK, 2021)

Käsitletud uuringute põhjal saab järeldada, et suurimaks probleemiks gluteenivaba toidu pakkumisel on ristsaastumise oht, töötajate vähesed gluteenialased teadmised ja selle vältimiseks on parimaks lahenduseks töötajate koolitamine ning gluteenivabaks toitlustamiseks väljatöötatud juhendite järgimine kõikides toiduvalmistamise etappides. Need teoorias üleskerkinud kohad võtab lõputöö autor oma uurimistöös vaatluse alla, et välja selgitada olukord Harjumaa toitlustusasutustes.

2. UURING HARJUMAA TOITLUSTUSKOHTADES

Uurimistöö teises peatükis annab autor ülevaate uuringu metoodikast, esitab uuringu tulemused ja teeb järeldused ning ettepanekud.

2.1. Uuringu metoodika

Lõputöös kasutatavaks uurimisstrateegiaks on kvantitatiiv-kvalitatiivne kombineeritud strateegia. See strateegia annab võimaluse jõuda sügavamate järeldusteni ning täiustada, laiendada ja selgitada kvantitatiivsel meetodil saadud tulemusi kvalitatiivsete tulemustega (Õunapuu, 2014, 70). Intervjuude analüüsimiseks kasutas autor kvalitatiivset sisuanalüüsi. Selle meetodi puhul pannakse fookus teksti sisule või kontekstilisele tähendusele ning keele kui kommunikatsioonivahendi tunnusjoontele (Laherand, 2010, 290).

Andmete kogumise meetoditena kasutatakse küsitlust ja poolstruktureeritud ekspertintervjuusid. Gluteenivaba toidu valmistamise teadlikkuse mõõtevahendina on võetud aluseks Tamburro *et al.* (2020) koostatud küsimustik GV toidu ja tsöliaakia teadmiste ning hügieeni ja protseduuriliste tavade täitmise kohta.

Arvestades piiratud aega ja suurt töömahtu ei ole võimalik uurida kõiki Eesti toitlustusettevõtteid, vaid valimisse võetakse Harjumaa kui Eesti suurima maakonna toitlustusasutused, kelle kontaktid on internetis kättesaadavad järgnevatelt lehekülgedelt: visitharju.ee, visittallinn.ee, ehrl.ee ja Harjumaa omavalitsuste kodulehed.

Küsitluse puhul moodustasid üldkogumi 549 Harjumaa toitlustusettevõtet, kellele kõigile saadeti küsimustik e-kirja teel ehk tegemist on kõikse valimiga. Intervjuud viidi läbi kolme valdkonna ekspertidega – Eesti Peakokkade Ühenduse liikme, Põllumajandus- ja Toiduameti toiduvaldkonna peaspetsialisti ning Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatusega, et saada ülevaade ka nende poolsest nägemusest gluteenivaba toitlustamise võimalikkusest laiemalt ning selle põhjal teha lõplikud järeldused. Intervjuu puhul on tegemist sihipärase valimiga.

Töö autori eesmärk on uuringu kaudu välja selgitada gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus Harjumaa toitlustusettevõtetes ja seda mõjutavad peamised tegurid ning koostada ettepanekud Horeca sektorile gluteenivaba toitlustuse korraldamise parendamiseks.

Lõputöös püstitatud eesmärgi saavutamiseks koostas töö autor küsimustiku *Google Forms*is. Töö autor otsustas selle meetodi kasuks, kuna küsimustikku on võimalik saata suurele hulgale ettevõtetele sihtrühmas ja samal viisil esitatud küsimusi saab omavahel võrrelda. Küsimustik koosneb kolmest osast. Esimeses osas on 20 küsimust ettevõtte kohta, teises osas on kuus kontrollküsimust gluteenivaba toidu kohta ning kolmandas osas on 14 küsimust gluteenivaba toitlustamise protsessidest ja hügieenitavadest. Küsimused ankeedis tulenevad teooriast ja seal üleskerkinud probleemkohtasid käsitledes.

Enne ankeedi saatmist sihtrühmale testis autor küsimustikku toitlustuses töötavate tuttavate peal, et olla kindel küsimuste üheselt mõistmises ja kõikide funktsioonide toimimises. Vastavalt saadud tagasisidele korrigeeris autor ühe küsimuse sõnastust ja lisas küsimusele, kus pidi märkima koolitatud töötajaid, funktsiooni, et saaks valida mitu vastusevarianti ning alles seejärel saatis küsimustiku toitlustusettevõtetele. Uuringus osalemine oli vabatahtlik ja kõik vastajad said jääda anonüümseks. Küsimustik oli avatud vastajatele ajavahemikul 20.02 - 01.03.2023 ning selle aja jooksul saatis autor toitlustusettevõtetele ankeedi täitmise kohta ühe meeldetuletava kirja.

Küsimustike vastuste analüüsimisel kasutas autor tabelarvutusprogrammi *Microsoft Excel*. Intervjueeritavatel puhul, kes andsid loa intervjuu salvestamiseks kasutas autor *Samsungi* mobiiltelefoni helisalvesti rakendust ja vastuste ülesmärkimiseks, transkribeerimiseks ja sisuanalüüsi tegemiseks *Microsoft Wordi*.

2.2. Uuringu tulemused

Töö autor esitab uuringu tulemused mõõtevahendite lõikes. Esmalt esitatakse küsimustiku vastuste analüüs ja seejärel intervjuude sisuanalüüs.

Küsimustik saadeti 549 Harjumaa toitlustusettevõttele. Erinevatel põhjustel ei läinud kiri kohale 25 adressaadile, kuus ettevõtet ei tegutse enam ja kaks ettevõtet vastasid e-kirjaga. Ankeedile vastanud oli kokku 32 ja see on 6,2% ankeedi kättesaanud ettevõtetest. Küsimustikuga saab lähemalt tutvuda töö lõpus asuvas lisas 1 (Lisa 1).

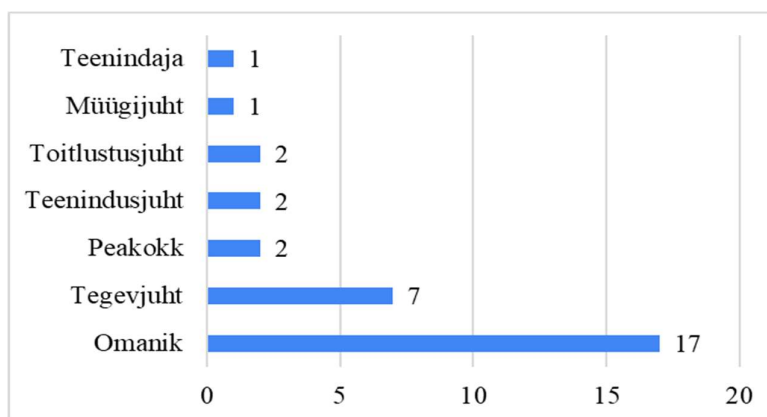
Uuringu kitsaskohana toob töö autor välja ankeedile vastajate vähese osavõtu, mille tõttu jäi vastajate arv liiga väikeseks üldistavate järelduste tegemiseks. Põhjuseks võib olla toitlustussektori ülekoormatus, huvipuudus gluteenivaba toitlustuse vastu, ankeedile

vastamise lühike periood või tundus ankeet vastajate jaoks liiga pikk. Siiski saab käesolevat uuringut ja tulemusi kasutada esmaseks aluseks järgmistele sarnastele uurimistöodele.

Ankeedi esimese plokki küsimuste eesmärk oli selgitada välja gluteenivaba toidu pakkumine ja seda puudutavad tegurid Harjumaa toitlustuskohtades. Selle osa küsimused on autor koostanud Šálková ja Ticha (2020), Tamburro *et al.* (2020), Vukman *et al.* (2021), Demirkesen ja Ozkayab (2020) ning Rostami *et al.* (2017) teadustöodes esilekerkinud teemadest.

Kõige suurema osa ankeedile vastanud toitlustusettevõtetest moodustasid restoranid, neid oli 13, *a la carte* restorane oli kuus ja kohvikuid seitse. Lisaks neile olid veel mõned baarid, pubid ja muude alla liigitusid tänavatoit, food truck ja pagarikoda. Toitlustusettevõtte liigi väljaselgitamine oli oluline, et teada saada, kas gluteenivaba toidu pakkumisel ja teadlikkusel on liigist tulenevalt erisusi.

Peamiselt vastas ankeedile ettevõtte omanik, neid oli 17 või tegevjuht, keda vastanute hulgas oli seitse. Eraldi tooks välja, et vastajate seas oli vaid kaks peakokka (joonis 1), sest peakokkade teadlikkus ja roll on gluteenivaba toitlustuse pakkumisel väga tähtsal kohal ning autor oleks oodanud suuremat vastamise määra.



Joonis 1. Ankeedile vastaja ametikoht

Allikas: Autori koostatud

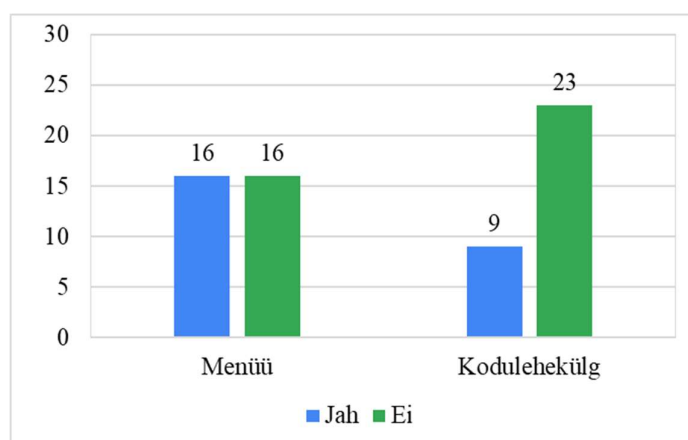
31 vastanud toitlustajat pidasid end küsitluse vastuste tulemusel teadlikuks, mida tähendab gluteenivaba toit. Siiski ilmneb allpool küsitluse tulemustes, et gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkuses esineb eksimusi.

Demirkesen ja Ozkayabi (2020) väidet gluteenivaba toitlustuse kasvu kohta kinnitas ankeedis esitatud kontrollküsimusega “Kas olete märganud gluteenivaba toidu pakkumise vajaduse suurenemist?” 27 vastajat.

Küsimusele “Kas pakute gluteenivaba toitu?” vastas 21 ettevõtet, et nad teevad seda ja seitse teeb teatud tingimustel. Kindlalt eitava vastuse andis neli vastajat. “Muu” vastusevariandi all tuli välja, et kõik pakuvad, aga selgitasid, et teevad seda võimalusel; kui küsitakse või kui klient aktsepteerib, et lendleva gluteeni tõttu võivad road olla ristsaastunud.

Vastajate arv oli sama, kui küsiti valmiduse kohta pakkuda gluteenivaba toitu. See annab ülevaate, et kes ei paku gluteenivaba toitu ei tee seda ka kliendi soovil. Täpselt pooled vastasid jaatavalt küsimusele “Kas pakutav gluteenivaba toit on menüüs kirjas?” ja teine pool eitavalt (joonis 2). Küsimus oli oluline selgitamiseks välja, kas kliendil on võimalik saada infot gluteenivaba toidu kohta menüüst teenindajalt küsimata, et vältida arusaamatusi ja ebamugavust teenindava personaliga suhtlemisel, mille töid välja Šálková & Hošková, 2016.

Pooled ettevõtted ütlevad, et gluteenivaba roog ei ole menüüs kirjas ja veel rohkem – 23 vastab eitavalt küsimusele “Kas informatsiooni gluteenivaba toidu saadavuse kohta leiab ka Teie ettevõtte kodulehelt või sotsiaalmeedia kontolt?” ja kõigest üheksa jaatavalt (joonis 2).

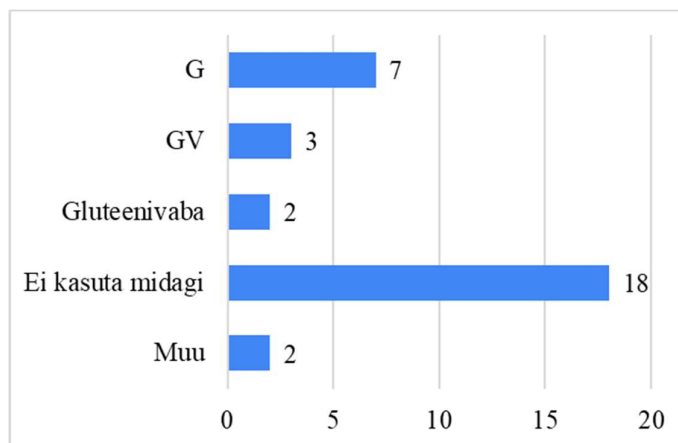


Joonis 2. Gluteenivaba toidu olemasolu menüüs ja kodulehel

Allikas: Autori koostatud

Veidi üle poolte toitlustajatest vastavad, et nad ei kasuta midagi menüüs gluteenivaba toidu märkimiseks. Ankeedile vastajatest kasutab lühenditest kõige enam tähist “G” ja alles siis

järgneb sellele „GV“, mille kasutamist soovitab ka Eesti Tsöliaakia Selts ning “Muu” variandi valinud kasutavad pildikest (joonis 3).



Joonis 3. Gluteenivaba toidu märgistused menüüs

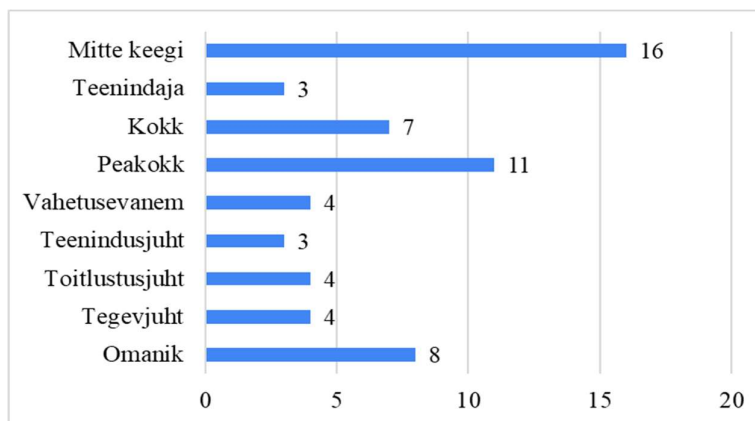
Allikas: Autori koostatud

Küsimusele “Kas märgistate menüüs gluteeni sisaldavat toitu?” vastasid peaaegu kõik eitavalt, ainult kaks ettevõtet vastas jaatavalt. Üks neist märgistab gluteeni sisaldava toidu “*” ja teine tähekombinatsiooniga “GL”.

Ankeedi esimese ploki küsimuse “Kas olete teadlik, mida tähendab gluteenivaba toit?” kontrollimiseks oli teises ploki küsimus “Palun märgi toiduained, mis sisaldavad gluteeni”. Õigeks vastusevariandiks “Leib” valisid kõik vastajad. Samuti teadis 31, et pasta sisaldab gluteeni. Küpsised ja küpsised märkis ära 30 ja viljakohvi 22 vastajat. Kõik õiged vastused korraga oskasid ära märkida vaid 17 vastajat. Lisaks märgiti veel ühel korral, et gluteeni sisaldab oakohvi, riis neljal, piim ja tomatipasta kahel korral. Konkreetsetest vastustest saab aimu, et gluteeni ja laktoosi aetakse segamini, sest vastuse variantidest oli ära märgitud ka piim. Segadust tekitavaks toiduaineks on kindlasti ka riis, sest looduslikult on see gluteenivaba, aga transpordi ja pakendamise käigus võib saastuda gluteeniga (Vukman, 2021, 4).

Gluteenialaste teadmiste kontrollimiseks oli lisaks ka küsimus “Kas gluteen eemaldub toiduvalmistamise käigus?”. Küsimusele vastas õigesti väga suur hulk, kuid neli arvas siiski, et eemaldub. Antud küsimusele jaatavalt vastajatel esines eksimusi ka teistes kontrollküsimustes. Selgus ka, et need ettevõtted ei ole läbinud gluteenivaba toitlustuse koolitust, välja arvatud ühe ettevõtte peakokk, kes samuti eksis vastates, kuid oli koolitatud.

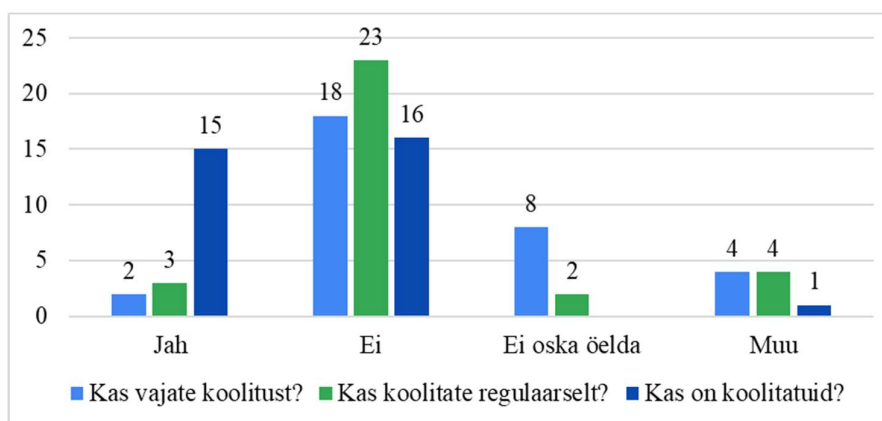
Mõistmaks gluteenivaba toitlustamise koolitatust toitlustusettevõtetes uuriti küsimustikus, kes vastava ettevõtte töötajatest on läbinud gluteenivaba toitlustuse koolituse. Vastustest tõusis kõige enam esile “Mitte keegi”, kuid koolitatute seas oli enim kokkasid (joonis 4). Kuues ettevõttes on koolitanud rohkem kui kaks töötajat.



Joonis 4. Töötajate koolitamine

Allikas: Autori koostatud

18 ettevõtet leiavad, et nad ei vaja gluteenivaba toitlustuse koolitust ja vajadust tunnevad kaks. Üle poolte koolitamata ettevõtetest vastasid, et nad ei vaja koolitust, kuigi 14-st 6 ei vastanud korrektselt küsimusele, kus pidi gluteeni sisaldavad toiduained valima. Siia kõrvale on hea võrdluseks panna koolitamise regulaarsuse ja koolituse läbinud ettevõtete arv. Kokkuvõtvalt illustreerib seda suurepäraselt joonis 5 (joonis 5).



Joonis 5. Koolitamine

Allikas: Autori koostatud

Sarnasele teadlikkust puudutavale küsimusele “Kas olete teadlik, mis on tsöliaakia?” vastas 30, et nad on teadlikud ja kaks vastas eitavalt. Selle vastuse kontrolliks oli ankeedis küsimus “Kas tsöliaakia diagnoosiga inimesed tohivad tarbida väikeses koguses gluteeni?”. Tulemused näitasid, et 28 teavad vastust. Kontrollküsimus näitas, et lisandus veel kaks, kes vastust ei tea. Tulemustest näha, et väga suur osakaal on teadlikud.

Esimese ploki lõpetasid küsimused, mis puudutasid gluteenivaba toitlustamise suurimaid väljakutseid ettevõtete jaoks ja ettepanekuid paremaks korralduseks. Nendele küsimustele vastamine oli vabas vormis. Parema ülevaate andmiseks koostas töö autor vastustest koondtabelid. Küsimusele “Mis on gluteenivaba toidu pakkumisel teie hinnangul suurimad väljakutsed?” tõusis vastustest ülekaalukalt esile ristsaastumine, mida mainiti ära 14 korral ja kõik ülejäänud vastused on näha tabelis 1 (tabel 1).

Tabel 1. Gluteenivaba toidu pakkumise suurimad väljakutsed

Vastus	Mitu korda vastati
Ristsaastumine	14
Kallis tooraine	6
Pagaritooted	5
Väike nõudlus	4
Eraldi ruumide, vahendite ja pindade puudumine	3
Väljakutsed puuduvad	3
Pädev köögipersonal	2
Alternatiivide puudumine	1
Hea toit	1
Ei oska öelda	1
Teadmiste puudumine	1

Allikas: Autori koostatud

Soovitusi gluteenivaba toitlustuse paremaks korraldamiseks tuli väga erinevaid. Kõige enam vastati: “Ei oska öelda” ja seda lausa 13 korda. Järgmisena kerkis esile koolitamise olulisus (tabel 2). Kõik soovitused on näha tabelis 2.

Tabel 2. Soovitused gluteenivaba toitlustuse paremaks korralduseks

Vastus	Mitu korda vastati
Ei oska öelda	13
Teadmiste omandamine/koolitamine	5
Eraldi ruum või ala	4
Märgistus menüüs	2

Vastus	Mitu korda vastati
Asendada lihtsamad gluteenisisaldusega toorained gluteenivabade vastu	2
Ristsaastumise vältimine	1
Veebileht gluteenivaba toidu pakkujate kohta	1
Juhendmaterjalide levitamine	1
Erinevate toorainete parem kättesaadavus	1
Toidukoha varane informeerimine oma talumatusest	1
Üldine rahvatervise parandamine	1

Allikas: Autori koostatud

Teises plokis olid küsimused gluteenivaba toidu valmistamiseks eraldi seadmete ja nõude vajalikkuse ning roogade eraldi tähistamiseks eksimuste vältimiseks, mida pidas õigeks 20 vastajat, mis on nii ka Tamburro *et al.* (2020) järgi.

Kolmanda plocki küsimustest, mis puudutasid protsesse ja hügieenitavasid, selgus, et 14 ettevõtete enesekontrolliplaanis ei ole kirjeldatud gluteenivaba toidu käitlemise osa, 13 ettevõttes on seda tehtud ja viis ei oska öelda. Küsimusele “Kas gluteenivaba toidu pakkumiseks on Teil seadmete ja vahendite puhastamisel ettenähtud kindel kord?” vastas 16 eitavalt, 12 jaatavalt ja neli ei oska öelda. Vastajad, kes ei osanud öelda, olid kas omanikud või tegevjuhid, mis näitab, et neil puudub ülevaade köögis toimuvatest protsessidest.

Tarnijate valikut ja ladustamist puudutavatele küsimustele vastused oli järgmised. “Kas valite hoolikalt gluteenivaba tooraine tarnija?”, sellele küsimusele vastas 13 “Jah” ja täpselt sama palju “Ei”. Viis vastas “Ei oska öelda” ja üks ei tarni gluteenivabu kaupu. Küsimusele “Kas kontrollite gluteenivaba tooraine enne ladustamist?” vastas 20 “Jah”, viis “Ei”, neli “Ei oska öelda” ja kolm valis „Muu“.

Gluteenivaba tooraine hoiustamist puudutavateks küsimusteks olid: “Kas hoiustate gluteenivaba toorainet eraldi ja äratuntavatel aladel?” ja “Kas hoiustate gluteenivaba toorainet suletud pakendites/konteinerites?”. Tuli välja, et 17 hoiustab eraldi ja äratuntavatel aladel, 12 ei tee seda, kaks ei oska öelda ja üks ei tegele gluteenivaba toorainega. Teisele küsimusele vastas 26, et gluteenivaba tooraine hoitakse suletud pakendites. Toitlustusettevõtted, kes hoiustavad gluteenivaba toorainet eraldi aladel, hoiustavad neid ka suletud pakendites. Söögikohad, kellel ei ole tooraine eraldi, hoiavad neid suletult.

Ristsaastumise kindlaks tegemise jaoks olid kolmandas plokis küsimused eraldatud ala, pindade ja seadmete puhastamise, toiduvalmistamise ajastamise ning hügieenitavade kohta.

Küsimusele “Kas Teil on gluteenivaba toidu valmistamiseks eraldatud ala?” vastas 26 eitavalt, kaks jaatavalt, kaks ei oska öelda ja kaks valis muu variandi. Küsimuse “Kas gluteenivaba toidu valmistamiseks eraldatud ala puudumisel puhastate eelnevalt hoolikalt pinnad?” vastused näitasid, et eelmisele küsimusele eitavalt vastajad, valisid selle küsimuse puhul jaatava vastuse. Seega, kui eraldi ala gluteenivaba toidu valmistamiseks ei ole, siis puhastatakse hoolikalt eelnevalt pinnad ja seadmed, mis tähendab, et mõeldakse ristsaastumise vältimisele. Veel üheks võimaluseks vähendada ristsaastumist on toiduvalmistamise ajastamine (Tamburro *et al.*, 2020). Kui 26 toitlustuskohal ei ole eraldi ala gluteenivaba toidu valmistamiseks, siis toidu valmistamise ajastamist kasutab üheksa vastajat, 16 ei tee seda, kolm ei oska öelda ja neli teevad seda võimalusel.

Kätepesu puudutavale küsimusele, mis on samuti oluline ristsaastumise vältimiseks, vastas 26 jaatavalt, üks eitavalt, neli ei oska öelda ja üks valis muu. Vastused näitavad, et kätepesu on elementaarne ka enne gluteenivaba toitu valmistama asumist. Puhta riie kasutamise kohta vastas 25, et nad ei kasuta eraldi puhast riie gluteenivaba toidu valmistamisel, kolm vastas jaatavalt, kaks ei oska öelda ja kaks kinnitas, et tööriided on alati puhtad.

Toitlustusettevõtete seas läbiviidud uuringule lisaks tegi töö autor toetavad ekspertintervjuud Eesti Tsöliaakia Seltsi (ETS) juhatuse, Põllumajandus- ja Toiduameti (PTA) toitlustuse valdkonna peaspetsialistiga ning Eesti Peakokkade Ühenduse (EPÜ) liikmega, et saada lisainformatsiooni ja kinnitust uuringu tulemustele.

Ekspertintervjuudest selgus, et toit, kuhu pole lisatud teadlikult gluteeni, on meil Harjumaal kättesaadav, kuid probleem on ristsaastumata toidu pakkumisega, mis sobiks ka tsöliaakiaga inimesele. Põllumajandus- ja Toiduameti spetsialisti sõnul peab menüüs või kodulehel reklaamitav gluteenivaba toit olema ka päriselt gluteenivaba ehk ristsaastumata. Kui toitlustusettevõtte reklaamib, et nad pakuvad gluteenivaba toitu, siis PTA ka kontrollib, kas ettevõttel on kõik tingimused täidetud ja kas neid ka jälgitakse.

Gluteenivaba toidu märgistamist menüüs ja reklaamimist kodulehel kiidavad heaks kõik intervjuueeritavad. ETS juhatuse arvates on kliendi seisukohalt oluline, et see informatsioon oleks kättesaadav ning oluline on ka gluteenivaba toidu ühtse märgistuse kasutamine, milleks on menüüs soovituslikult „GV“. EPÜ liikme meelest on eriti oluline märgistus ja informatsioon menüüs, sest see lihtsustab kliendi, teenindaja ja koka vahelist suhtlust. PTA spetsialisti sõnul tohib reklaam kodulehel ja märgistus menüüs olla juhul, kui kõik

tingimused selle pakkumiseks on täidetud. Märgistuse erinevuse kohapealt ei näe ta probleemi, sest praegu seadus seda ei nõua ja kui menüüs on lahti kirjutatud, mida antud märgistus tähendab, siis on kõik korrektne.

Nii Eesti Peakokkade Ühenduse liikme kui ka Põllumajandus- ja Toiduameti peaspetsialisti sõnul peab nendel ettevõtetel, kes pakuvad gluteenivaba toitu, olema enesekontrolliplaanis kirjas gluteenivaba toidu käitlemise osa. Kõik intervjuueeritavad ütlevad, et lihtsalt kirja panemisest pole kasu, aga kindlasti tuleb kõiki kirja pandud punkte täita, sest ainult see tagab hea tulemuse. PTA spetsialist rõhutab, et kindlasti tuleb punktide täitmist ka kontrollida.

Töötajate koolitamise vajalikkust, gluteenivaba toidu pakkumiseks ja ristsaastumise vähendamiseks, pidasid väga tähtsaks kõik eksperdid. Ainuüksi kokkade koolitamisest ei piisa, kui ettevõtte siseselt puudub ühine arusaam. PTA spetsialisti sõnul peavad olema koolitatud kõik töötajad, sest ka teenindaja peab oskama anda suuliselt kliendile teavet. ETS juhatuse sõnul ei käida tavaliselt terve kollektiiviga, vaid saadetakse 1-2 inimest ettevõttest, kes siis omakorda peaksid informatsiooni jagama edasi ettevõtte siseselt, sest vastasel juhul pole sellest koolitusest gluteenivaba toidu pakkumisel kasu. Ka EPÜ liige kinnitab, et kogu toitlustusega kokku puutuv personal peaks olema koolitatud ja valdama informatsiooni ning teadmisi menüüs pakutavate roogade koostisosade kohta.

Allergeenide tundmist peeti samuti vajalikuks. ETS juhatuse ütles, et endiselt aetakse segamini mõisted: gluteen, vegan, laktoos ning selles osas on vaja koolitust. PTA spetsialist kinnitas, et teenindaja peab tundma allergeene ja oskama anda suuliselt informatsiooni, kuid ta võib seda täpsustada ka koka käest. EPÜ liige samuti nõustus, et põhiallergeene ja neid, mida konkreetne menüü sisaldab peaks tundma. Ta tõi välja ka selle, et kui köögis on väga kiire hetk, siis kokal ei ole aega sellega tegeleda. Menüü ja allergeenide tundmine lihtsustaks oluliselt ettevõttesisest tööd ja omavahelist suhtlust.

Gluteenivaba toidu pakkumist mõjutavatest tegurites oli arvamus kohati erinev. ETS arvates on gluteenivaba toidu pakkumist mõjutavaks peamiseks teguriks Horeca sektori teadmatuse ja hirm ristsaastumise ees ning ka arvamus, et ei ole tarbijaid. PTA sõnul on peamiseks probleemiks ruumide tingimuste puudumine, mille tõttu ei suudeta tagada ristsaastumist. EPÜ liige toob samuti välja ruumi puuduse, nõuded ja teadlikkuse ning lisab veel, et nõudlus pole ettevõtete jaoks piisavalt suur.

ETS juhatuse arvates saab gluteenivaba toitlustust paremaks ja turvalisemaks muuta, kui tõsta teadlikkust ja koolitada töötajaid. EPÜ liige arvab samuti, et teadlikuse tõstmine on oluline ning selleks, et pakkuda gluteenivaba toitu, tuleks üle vaadata ja luua sobivad tingimused. Ka PTA spetsialist toob välja, et tingimuste parandamine oleks praegu kõige tähtsam.

Uuringu tulemustest selgus, et toitlustajad ja ka eksperdid on märganud gluteenivaba toidu pakkumise suurenemist. Vastanud toidukohtadest pakuvad 21 gluteenivaba toitu ja seitse teeb seda samuti, kui klient arvestab ristsaastumise võimalusega. Ekspertide hinnangul on probleemiks just ristsaastunud toidu pakkumine. PTA spetsialist kinnitab, et kui menüüs ja kodulehel on reklaamitud gluteenivaba toitu, siis kindlasti peab olema enesekontrolliplaanis kirjas gluteenivaba toitlustamise osa ja kõik nõuded pakkumiseks peavad olema täidetud. Menüüs on gluteenivaba toit kirja pandud täpselt pooltel vastanutest ning kodulehel on see info olemas üheksal. Gluteenivaba märgistusena ei kasuta 18 midagi ja kõige enam kasutatakse „G“ tähte. Ekspertide arvates oleks üheselt kasutatav märgistus klientidele oluline.

Toitlustajad hindavad oma gluteenialaseid teadmisi heaks, kuna 31 märkis, et teavad, mis on gluteenivaba toit. Kontrollküsimusest selgus, et gluteeni sisaldavad toiduained oskas ära märkida 17. Täpselt pooled ettevõtetest ei ole saanud gluteenivaba toitlustuse koolitust. Koolitatute seas on kõige rohkem kokkasid. 18 toitlustajat ütleb, et nad ei vaja koolitust. Toitlustusettevõtetes, kus on koolitatud kokad, arvavad omanikud ja tegevjuhid, et nende ettevõttes ei ole vaja gluteenivaba toitlustuse koolitust. Ekspertide hinnangul ei piisa, kui toitlustusastuses on koolitatud ainult kokad, sest kogu meeskond peab olema protsessist teadlik. ETS juhatuse sõnul on sellest ainult siis piisav, kui kokad annavad oma teadmised edasi ettevõtte siseselt.

Ülekaalukalt suurimaks väljakutseks peavad toitlustusettevõtted ristsaastumise vältimist, kallist toorainet, pagaritoodete valmistamist ja väikest nõudlust. Suurem osa toitlustajaid ei oska anda soovitusi gluteenivaba toitlustuse paremaks korraldamiseks, kuid järgmisena soovitatakse teadmiste omandamist ja koolitamist. Ekspertide hinnangud veidi erinesid, sest lisaks ristsaastumise vältimisele toodi välja ruumide puudust, tingimuste täitmist, teadlikkust ja liigset hirmu ristsaastumise ees. Gluteenivaba toitlustuse parendamiseks leidsid nii

ankeedile vastajad kui eksperdid olevat teadlikkuse tõstmise, koolitamise ja tingimuste parandamise.

2.1. Järeldused ja ettepanekud

Sarnaselt Lerner *et al.* (2019) uuringu tulemustele, soovis lõputöö autor selgitada välja, kas toitlustusettevõtte liigist tulenevalt saab teha järeldusi gluteenivaba toidu pakkumise ja teadlikkuse osas. Antud uuringust selgus, et tõesti väiksemate toitlustajate nagu kohvikud, baarid, tänavatoidu pakujate teadlikkus on kõrgem, sest õigeid vastuseid ja enesekontrolliplaani olemasolu oli kõrgem. Uuringu tulemustest lähtuvalt nõustub autor Lerneriga, et põhjuseks võib olla väiksemate ettevõtete efektiivsem koolitamine.

Läbi viidud uuringust selgus, et suurem osa Harjumaa toitlustuskohtadest on märganud gluteenivaba toidu pakkumise vajaduse suurenemist ning gluteenivaba toidu kasvu toovad välja ka Demirkesen ja Ozkayab (2020) ja Rostami *et al.* (2017). Vajaduse suurenemist märganud ettevõtetega sama suur hulk ettevõtteid pakub gluteenivaba toitu, kuid paljud neist on nõus seda tegema, kui klient arvestab ristsaastumise võimalusega. Kuigi pakutakse gluteenivaba toitu, siis 28 ettevõttest 19 ei jaga informatsiooni selle kohta oma kodulehel ja 12-l ei ole menüüs gluteenivaba toitu kirjas. Sellest saab järeldada, et gluteenivaba toitu vajavatel klientidel on internetis raske tuvastada sobivaid toidukohti, sest ettevõtted ei reklaami seda. Toitlustusettevõtete menüüdes on olukord juba parem, sest pooltel vastajatel on gluteenivaba toit kirjas, kuid selle märgistamine on erinev. Seega sai teoorias tõstatatud probleem gluteenivaba toidu erineva märgistamise kohta kinnitust.

Just ristsaastumist näevad toitlustajad peamise väljakutsena ning gluteeniga ristsaastumise ohtu ja selle vältimist toovad teoorias välja ka Demirkesen ja Ozkayab (2020), Tamburro *et al.* (2020) ja Falomer *et al.* (2018). Kuna ristsaastumata toit on oluline gluteenivaba dieeti pidavatele klientidele ja selle olulisus on kerkinud korduvalt esile teoorias, siis ka töö autori läbiviidud uuringus oli see peamise väljakutsena nimetatud ning siit saab järeldada, et ristsaastumine on üheks peamiseks gluteenivaba toidustuse kättesaadavust mõjutavaks teguriks. Põhjused peituvad autori arvates ristsaastumise vältimise teadlikkuse vähesuses, sest seitse toitlustajat, kellel on gluteenivaba roog menüüs, pole enesekontrolliplaanis kirjeldanud gluteenivaba toidu käitlemise osa ning kolm ei oska seda öelda.

Just nagu ka Vukman *et al.* (2021), Tamburro *et al.* (2020) ja Bianchi *et al.* (2018) uurimistöödest, selgus ka käesolevast uuringust, et eduka ristsaastumata toidu pakkumise tagab ettevõttele gluteenivaba toitlustuse jaoks enesekontrolliplaani väljatöötamine, selle täitmine ja kontrollimine. Lõputöö autori kogutud andmetest saab teada, et 13 ettevõttel on enesekontrolliplaanis kirjeldatud gluteenivaba toidu käitlemist, 14 ei ole, 5 ei oska öelda ning nendest kõigest kaks ettevõtet järgib ankeedis küsitud protseduurilisi ja hügieeni nõudeid 100% ning seetõttu saab väita, et nendes kahes toitlustusettevõttes on tsöliaatikul turvaline süüa. Ankeedile vastanud seitsme toitlustaja puhul selgus, et neil ei ole enesekontrolliplaanis gluteenivaba toitlustamist ja kolm ei oska öelda, kuid menüüs pakuvad gluteenivaba toitu. See tulemus annab signaali, et nende toitlustajate puhul ei ole protsessid kõõgis läbimõeldud ning toit võib olla seetõttu ristsaastunud. Kahjuks puudub autoril ülevaade, mis on uuringus osalenud toitlustusettevõtetel enesekontrolliplaanis kirjas gluteenivaba toitlustuse kohta ning kas ja kuidas nad seda päriselt järgivad. Nende ettevõtete põhjal, kellel on enesekontrolliplaanis kirjas gluteenivaba toitlustuse osa ja kes vastasid küsimustele korrektselt, saab järeldada, et selle olemasolu ja täitmine aitab tagada ristsaastumata gluteenivaba toitlustuse nagu selgus ka teoorias. Antud teemal oleks vaja teha täiendavaid uuringuid, sest käesoleva töö maht ei võimaldanud seda uurida.

Tamburro *et al.* (2020) ja Schultz *et al.* (2017) teadustöödest tuli välja, et pooled töötajatest ei ole saanud gluteenialast koolitust ja nende hulgas on ka kokad. Töö autor soovis välja selgitada, kas sarnane olukord võib olla ka Harjumaa toitlustuskohtades ja läbiviidud küsitluse käigus selgus, et tõesti, pooltes ettevõtetes ei ole mitte keegi saanud gluteenialast koolitust, kuid vastupidiselt Schultz *et al.* tulemustele on Harjumaal just kõige enam koolitust saanud töötajate seas kokad.

Kui Bianchi *et al.* (2018) leiab, et kokkade teadmised tsöliaakiast, gluteenist ja ristsaastumise vältimisest olid head, siis töö autori saadetud ankeedile vastas ainult kaks kokka, kes mõlemad olid koolitatud ja kellest ühe teadmised gluteenist olid head ja teisel puudulikud. Samas ei saa selle põhjal kõikide kokkade teadmiste kohta üldistavaid järeldusi teha, kuid saab järeldada, et ka koolitatud kokkadel võib esineda lünki teadmistes.

Üldine gluteenivaba toiduainete tundmine näitas, et töötajad vajavad koolitust, sest ainult veidi üle poolte vastajatest (17) teadsid, millised toiduained sisaldavad gluteeni. Vastusest saab välja lugeda ka seda, et gluteeni ja laktoosi aetakse segamini, mis omakorda näitab

koolituse vajalikkust mitte ainult gluteenivaba, vaid ka allergeenide vaates laiemalt. Andmeid filtreerides selgus, et eksimusi esines viiel koolitatud vastajal ja seitsmel mitte koolitatud vastajal, mis tähendab, et koolitatud töötajatel esines eksimusi vähem kui koolitust mitte saanutel. Koolitatud töötajatele saab tagada korrektsed teadmised regulaarse koolitamisega, mis selgub ka Tamburro *et al.* (2020), Bianchi *et al.* (2018), Šálková ja Tichá (2020) ning Vukman *et al.* (2021) teostatud uuringutest. Kuigi teooriast selgus, et regulaarne koolitamine on väga vajalik, siis selle töö uuringust saab teada, et ainult kolm ettevõtet teeb seda ja pooltes ettevõtetes pole üldse koolitust läbi viidud. Tulemustest on näha, et Horeca sektoris on vaja läbi viia rohkem gluteenivaba toitlustusega seotud koolitusi. Mitte koolitamise põhjuseid võiks lähemalt uurida tulevastes uuringutes.

Veidi üle poolte ettevõtetest kinnitab, et nad ei vaja gluteenivaba toitlustuse koolitust ja veerand vastajatest ei oska seda öelda. Samuti üle poolte koolitamata ettevõtetest leidsid, et neil pole ei vaja koolitust, kuigi nendest veidi alla poolte eksisid gluteenisaldavate toiduainete määramisel. Selle põhjuseks võib olla ettevõtete teadmatus, et neil on puudujääke teadmistes ja seetõttu ei oska nad ka koolitust tahta. Töö autor leidis seose, et nendes ettevõtetes, kus olid koolitatud ainult kokad, leidsid küsimustikule vastajatena omanikud ja tegevjuhid, et nende ettevõtte ei vaja gluteenivaba toitlustuse koolitust, kuigi nende enda gluteenialased teadmised jäid puudulikuks. Kuna ankeedile vastajate seas olid ülekaalus omanikud ja tegevjuhid, siis peab paika Šálková ja Tichá (2020) järeldus, et gluteenivaba toitlustuse olukorra muutmatuse põhjuseks võib olla omanike ja juhtivtöötajate teadlikkuse puudumine ja personali ebapiisav koolitamine.

Tuginedes uurimistöö tulemustele, toob autor ettepanekud Horeca sektorile gluteenivaba toitlustuse korraldamise parendamiseks:

- Ühtlustada toitlustusettevõtete menüüdes gluteenivaba toidu märgistust ja võtta kasutusele tähekombinatsioon "GV".
- Gluteenivaba toitu pakkuvatel ettevõtetel lisada informatsioon gluteenivaba toidu kohta toitlustusettevõtte kodulehele ja menüüsse.
- Saada teadlikumaks gluteenivaba toitlustuse nõuetest ja tingimustest.
- Vaadata üle ja luua sobivad tingimused gluteenivaba toidu pakkumiseks.
- Ristsaastumise vältimiseks kirjeldada, jälgida ja kontrollida enesekontrolliplaanis gluteenivaba toidu käitlemise osa.
- Koolitada kõiki töötajaid gluteenialaste koolitustega ja tagada koolituste regulaarsus.
- Koolitada töötajaid ka põhiallergeenide osas.

KOKKUVÕTE

Lõputöö autori eesmärgiks oli välja selgitada gluteenivaba toidu pakkumise teadlikkus Harjumaa toitlustusettevõtetes ja seda mõjutavad peamised tegurid ning koostada ettepanekud Horeca sektorile gluteenivaba toitlustuse korraldamise parendamiseks.

Teoreetilises osas andis autor ülevaate gluteenivaba toitlustamist puudutavast seadusandlusest ja märgistamisest, nõuetest ja enesekontrollist gluteenivaba toitlustamise korral ning gluteenivaba toidu valmistamise teadlikkusest ja seda mõjutavatest teguritest.

Teooriast selgus, et gluteenivabade toodete tootmiseks ja märgistamiseks on ettenähtud kindlad reeglid. Keerulisem on olukord toitlustusettevõtetes, kus suureks ohuks on roogade ristsaastumise võimalus ning lisaks on seadusega reguleerimata menüüdes üheselt mõistetava lühendi kasutamine. Lisaks tuli välja, et kõik toitlustusasutused, kes pakuvad gluteenivaba toitu peavad enesekontrolliplaanis kirjeldama gluteenivaba toidu käitlemist ning selle kõiki etappe tuleb järgida ja kontrollida. Kui käituda enesekontrolliplaani järgi ja luua tingimused, siis on tavaköögis turvalise gluteenivaba roa valmistamine võimalik. Gluteenivaba toidu pakkumisel on suurimaks probleemiks ristsaastumise oht ja personali vähesed teadmised gluteenivabast toitlustamisest.

Uuringu tulemuste peatükis kirjeldas autor meetodikat, esitas tulemused, tegi järeldused ja ettepanekud gluteenivaba toitlustamise parendamiseks.

Andmete kogumise meetoditena kasutas autor küsitlust ja poolstruktureeritud ekspertintervjuusid. Küsitlusele vastas 32 Harjumaa toitlustusettevõtet ja intervjuueeritavateks olid kolme organisatsiooni liikmed.

Uuringu tulemustest selgus, et nii toitlustajad kui ka eksperdid on märganud gluteenivaba toidu pakkumise kasvu. 21 toitlustuskohta pakub gluteenivaba toitu ja lisaks seitse teeb seda kliendi soovil. Menüüs on gluteenivaba toit kirjas 16 ettevõttel ja kodulehel ainult üheksal. Gluteenivaba roa märgistamiseks menüüs ei kasuta 18 ettevõtet midagi ja vastanutest kõige enam kasutatakse „G“ tähte. Ekspertide hinnangul oleks klientide seisukohalt mõistlik kasutada ühtset märgistust.

31 toitlustajat on kindel, et teab, mis on gluteenivaba toit, kuid kontrollküsimusele andis õige vastuse 17 toitlustajat. Selgub, et 16 ettevõtet ei ole saanud gluteenivaba toitlustuse koolitust

ja teise poole koolitatute seas on kõige enam kokkasid. Toitlustuskohtades, kus on koolitatud ainult kokad, leiavad omanikud ja tegevjuhid, et neil ei ole vaja gluteenivaba toitlustuse koolitust. Ekspertide arvates peab kogu meeskond olema koolitatud ja protsessidest teadlik.

Suurimaks väljakutseks ja gluteenivaba toidu valmistamisel on ristsaastumise vältimine ning see on ka peamine tegur, mis mõjutab gluteenivaba toitlustamist ning selle parimaks tagamiseks on enesekontrolliplaanis gluteenivaba toidu käitlemisetappide kirjeldamine, järgimine ja kontrollimine ning teadlikkuse tõstmine ja töötajate regulaarne koolitamine. Uuringu tulemused näitasid, et gluteenivaba toitlustamise teadlikkust tuleks tõsta ja ettevõtte töötajaid koolitada.

Töö autori püstitatud eesmärk sai täidetud, kuid mitte soovitud mahus, sest vastajate arv jäi väikeseks üldistavate järelduste tegemiseks, kuid siiski saab antud uuringut kasutada esmaseks aluseks järgmistele sarnastele uurimistöodele.

Autori soovitusel edasisteks uurimistöodeks oleks selgitada välja gluteenivaba toitu pakkuvate toitlustajate enesekontrolliplaani olemasolu, etappide kirjeldus ja selle täitmine. Veel võiks uurida põhjuseid, miks toitlustajad ei pea koolitamist vajalikuks. Nende ettevõtetes, kus omanikud leiavad, et töötajad ei vaja koolitust, võiks viia läbi uuringu, kus hinnatakse kokkade ja teenindajate gluteenialaseid teadmisi.

Autor tänab oma lõputöö juhendajat Katre Trofimovit Eesti Tsöliaakia Seltsist ja kaasjuhendajat Anneli Rummi Eesti Ettevõtluskõrgkoolist Mainor, kõiki ankeedile vastanud toitlustusettevõtteid, intervjueeritavaid Eesti Tsöliaakia Seltsist, Põllumajandus- ja Toiduametist ning Eesti Peakokkade Ühendusest.

KASUTATUD ALLIKMATERJALID

Association of European Coeliac Societies. (2023). *Eating out gluten free*.

<https://www.aoecs.org/eating-food/eating-out/>

Association of European Coeliac Societies. (2023). *THE AOECS STANDARD*.

<https://www.aoecs.org/working-with-food/the-aoecs-standard/>

Bianchi, D. M., Maurella, C., Gallina, S., Gorrasi, I. S. R., Caramelli, M., & Decastelli, L. (2018). Analysis of Gluten Content in Gluten-Free Pizza from Certified Take-Away Pizza Restaurants. *Foods*, 7(11), 180. <https://doi.org/10.3390/foods7110180>

Codex Alimentarius. (2015). *Standard for foods for special dietary use for persons intolerant to gluten*. https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXS%2B118-1979%252FCXS_118e_2015.pdf

Coeliac UK. (2021). *Guidance Catering Gluten Free: How to get it right*. <https://www.coeliac.org.uk/document-library/4395-guidance-catering-gluten-free-how-to-get-it-right/?&&type=rfst&set=true#cookie-widget>

Demirkesen, I., & Ozkayab, B. (2020). Recent strategies for tackling the problems in gluten-free diet and products. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(3), 571–597. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1823814>

Eesti Keele Instituut. (2022a). *Sõnaveeb*.

<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/gluteenivaba/1>

Eesti Keele Instituut. (2022b). *Terminitöö toetused 2022*.

<https://terminoloogia.ee/terminitoo-toetused-2022/>

Eesti Toiduainetööstuse Liit. (2021). *Pakendamata toit*.

<https://toiduteave.ee/margistamine/pakendamata-toit/>

Eesti Tsöliaakia Selts. (2022a). *Lõppes toimekas koolitusaasta*. <https://tsoliaakia.ee/loppes-toimekas-koolitusaasta/>

Eesti Tsöliaakia Selts. (2022b). *Kus einestada?* <https://tsoliaakia.ee/gluteenivabalt/kus-einestada/>

Eesti Tsöliaakia Selts. (2022c). *Tudengid testisid tootlustuskohti.* <https://tsoliaakia.ee/tudengid-testisid-toitlustuskohti/>

Euroopa Liidu Teataja. (2011). *EUROOPA PARLAMENDI JA NÕUKOGU MÄÄRUS (EL) nr 1169/2011.* <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=ET>

Falcomer, A. L., Araújo, L. S., Farage, P., Monteiro, J. S., Nakano, E. Y., & Zandonadi, R. P. (2018). Gluten contamination in food services and industry: A systematic review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, *60*(3), 479–493. <https://doi.org/10.1080/10408398.2018.1541864>

Hartmann, C., Hiekeb, S., Taperb, C., & Siegrista, M. (2018). European consumer healthiness evaluation of ‘Free-from’ labelled food products. *Food Quality and Preference*, *68*, 377–388. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.12.009>

Laherand, M. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis.* 1–388. <http://hdl.handle.net/10062/68249>

Lerner, B. A., Phan Vo, L. T., Yates, S., Rundle, A. G., Green, P. H. R., & Lebowohl, B. (2019). Detection of Gluten in Gluten-Free Labeled Restaurant Food: Analysis of Crowd-Sourced Data. *The American journal of gastroenterology*, *114*(5), 1–13. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000000202>

Miller, K., Mcgough, N., & Urwin, H. (2016). Catering Gluten-Free When Simultaneously Using Wheat Flour. *Journal of Food Protection*, *79*(2), 282–287. <https://doi.org/10.4315/0362-028X.JFP-15-213>

Mistry, A., & Tosto-Sheppard, L. (2020). Food Allergen and Gluten Training and Awareness Among Restaurant Workers Serving Gluten-Free Foods. *Current Developments in Nutrition*, *4*, 719. https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa051_016

Popping, B., & Diaz-Amigo, C. (2018). European Regulations for Labeling Requirements for Food Allergens and Substances Causing Intolerances: History and Future. *Journal of AOAC INTERNATIONAL*, *101*(1), 2–7. <https://doi.org/10.5740/jaoacint.17-0381>

Põllumajandus- ja toiduamet. (2023). *Enesekontrolliplaan*. <https://pta.agri.ee/ettevotjale-tootjale-ja-turustajale/toidu-tootmine/uldised-nouded#enesekontrolliplaan>

Põllumajandus- ja toiduamet. (2021). *Gluteenivaba toit*. <https://pta.agri.ee/muud-toidud#gluteenivaba-toit>

Rostami, K., Bold, J., Parr, A., & Johnson, M.W. (2017). Gluten-Free Diet Indications, Safety, Quality, Labels, and Challenges. *Nutrients*, 9(8), 846.
<https://doi.org/10.3390/nu9080846>

Schultz, M., Shin, S., & Coppell, J. K. (2017). Awareness of coeliac disease among chefs and cooks depends on the level and place of training. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26, 719–724. <https://doi.org/10.6133/apjcn.072016.03>

Studerus, D., Hampe, E. I., Fahrner, D., Wilhelmi, M., Vavricka, S. R. (2018). Cross-Contamination with Gluten by Using Kitchen Utensils: Fact or Fiction? *Journal of Food Protection*, 81(10), 1679 –1684. <https://doi.org/10.4315/0362-028X.JFP-17-383>

Šálková, D., & Hošková, P. (2016). Consumer behaviour - people intolerant to gluten and gluten-free offer in the public catering sector. *Emirates Journal of Food and Agriculture*. 28(4), 271–276. <https://doi.org/10.9755/ejfa-2015-04-091>

Šálková, D., & Tichá, L. (2020). Food Intolerance and Customer Behavior Specifics as a Limiting Factor for Travelling. *Deturope*, 12(1), 119–135.
<https://doi.org/10.32725/det.2020.007>

Tamburro, M., Sammarco, M. L., Eleonora, DI. L., & Ripabelli, G. (2020). FOOD SERVICE OPERATORS BEHAVIOR AND KNOWLEDGE ON GLUTEN-FREE MEALS AND REQUIREMENTS OF PUBLIC CANTEENS. *Italian Journal of Food Science*, 32(2), 466–481. <https://doi.org/10.14674/IJFS-1657>

Vukman, D., Viličnik, P., Vahčić, N., Lasić, D., Niseteo, T., Krbavčić, I. P., Marković, K., & Bituh, M. (2021). Design and evaluation of an HACCP gluten-free protocol in a children's hospital. *Food Control*, 120, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2020.107527>

Wieser, H., Segura, V., Ruiz-Carnicer, Á., Sousa, C., & Comino, I. (2021). Food Safety and Cross-Contamination of Gluten-Free Products: A Narrative Review. *Nutrients*, *13*(7), 2244. <https://doi.org/10.3390/nu13072244>

Winterová, R., Pokorná Bartošková, M., Kejík, Z., Rysová, J., Laknerová, I., Urban, M., & Šmídová, Z. (2021). Food allergies and intolerances – A review. *Czech Journal of Food Sciences*, *39*, 329–339. <https://doi.org/10.17221/151/2020-CJFS>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/36419>

Lisa 1. Uuringu küsimustik

Küsimustik toitlustusettevõtetele gluteenivaba toitlustamise kohta

Hea vastaja!

Suur tänu, et oled otsustanud ankeedi täita.

Ankeet koosneb kolmest osast. Esimeses osas on 20 küsimust Teie ettevõtte kohta, teises osas on 6 kontrollküsimust gluteenivaba toidu kohta ning kolmandas osas on 14 küsimust gluteenivaba toitlustamise protsessidest ja hügieenitavadest. Küsimustele vastamist lihtsustavad valikvastuste variandid.

Ankeedi täitmiseks kulub umbes 10 minutit. Head vastamist!

* Kohustuslik

Üldine info teie ettevõtte kohta

Palun valige sobiv vastusevariant, lähtudes oma ettevõttest.

1. Toitlustusettevõtte nimi

2. Toitlustusettevõtte liik *

A la carte restoran

Restoran

Kohvik

Pubi

Baar

Pizzeria

Kiirsöögikoht

Catering

Muu:

3. Ankeedile vastaja ametikoht *

Omanik

Tegevjuht

Toitlustusjuht

Teenindusjuht
Vahetuse vanem
Peakokk
Kokk
Teenindaja
Muu:

4. Kas olete teadlik, mida tähendab gluteenivaba toit? *

Jah
Ei
Muu:

5. Kas olete märganud gluteenivaba toidu pakkumise vajaduse suurenemist? *

Jah
Ei
Ei oska öelda

6. Kui tihti kliendid küsivad gluteenivaba toitu? *

1 - 2 korda nädalas
3 - 4 korda nädalas
5 ja rohkem korda nädalas
Ei küsi
Muu:

7. Kas pakute gluteenivaba toitu? *

Jah
Ei
Muu:

8. Kas pakutav gluteenivaba toit on menüüs kirjas? *

Jah
Ei
Muu:

9. Kas informatsiooni gluteenivaba toidu saadavuse kohta leiab ka Teie ettevõtte kodulehelt või sotsiaalmeedia kontolt? *

Jah
Ei
Muu:

10. Millist lühendit kasutate menüüs gluteenivaba toidu märkimiseks? *

G
GV
Gluteenivaba
Ei kasuta midagi
Muu:

11. Kas märgistate menüüs gluteeni sisaldavat toitu? *

Jah
Ei
Muu:

12. Kui vastasite eelmisele küsimusele jaatavalt, siis palun kirjutage, kuidas märgistate menüüs gluteeni sisaldavat toitu.

13. Kui Teil ei ole menüüs gluteenivaba toitu, kas tulete vastu kliendi soovile ja valmistate gluteenivaba roa? *

Jah
Ei
Muu:

14. Kas valmistate kohapeal gluteenivabasid küpsetisi? *

Jah
Ei
Muu:

15. Kes Teie ettevõtte töötajatest on läbinud gluteenivaba toitlustuse koolituse? *

Omanik
Tegevjuht
Toitlustusjuht
Teenindusjuht
Vahtusevanem
Peakokk
Kokk
Teenindaja
Mitte keegi
Muu:

16. Kas Teie ettevõttes oleks vaja läbi viia gluteenivaba toitlustuse koolitus? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

17. Kas olete teadlik, mis on tsöliaakia? *

Jah
Ei
Muu:

18. Kustkohast leiata infot gluteenivaba toidu valmistamise nõuete kohta? *
19. Mis on gluteenivaba toidu pakkumisel teie hinnangul suurimad väljakutsed? *
20. Teie soovitusel gluteenivaba toitlustuse paremaks korralduseks? *

Küsimused tsöliaakia ja gluteenivaba toidu valmistamise kohta

Palun märkige, mis on Teie hinnangul õige vastus.

21. Palun märki toiduained, mis sisaldavad gluteeni *

Märkige kõik sobivad.

Leib
Viljakohv
Oakohv
Maasikad
Toorsink
Pasta
Riis
Piim
Küpsised
Küpsetised
Või
Maitsestatamata jogurt
Muna
Oliiviõli
Tomatipasta
Liha
Kala
Suhkur
Mesi

22. Kas tsöliaakia diagnoosiga inimesed tohivad tarbida väikeses koguses gluteeni? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

23. Kas gluteen eemaldub toidu valmistamise käigus? *

Jah

Ei
Ei oska öelda
Muu:

24. Kas inimesed peaksid võtma gluteenivaba toidu ise kaasa? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

25. Kas gluteenivaba toidu valmistamiseks peavad olema eraldi seadmed ja nõud? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

26. Kas gluteenivabad road vajavad eraldi tähistamist, et vähendada teenindamisel tekkivaid eksimusi roa serveerimisel? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

Küsimused gluteenivaba toitlustamist puudutavate protsesside ja hügieenitavade kohta

Palun valige sobiv vastusevariant, lähtudes oma ettevõttest.

27. Kas enesekontrolliplaanis on eraldi kirjeldatud gluteenivaba toidu käitlemise osa? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

28. Kas valite hoolikalt gluteenivaba tooraine tarnija? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

29. Kas kontrollite gluteenivaba tooraine enne ladustamist? *

Jah
Ei

Ei oska öelda

Muu:

30. Kas Teil on kehtestatud kord nõuetele mittevastavate toodete kõrvaldamiseks? *

Jah

Ei

Ei oska öelda

Muu:

31. Kas hoiustate gluteenivaba toorainet eraldi ja äratuntavatel aladel? *

Jah

Ei

Ei oska öelda

Muu:

32. Kas hoiustate gluteenivaba toorainet suletud pakendites/konteinerites? *

Jah

Ei

Ei oska öelda

Muu:

33. Kas Teil on gluteenivaba toidu valmistamiseks eraldatud ala? *

Jah

Ei

Ei oska öelda

Muu:

34. Kas gluteenivaba toidu valmistamiseks eraldatud ala puudumisel puhastate eelnevalt hoolikalt pinnad? *

Jah

Ei

Ei oska öelda

Muu:

35. Kas gluteenivaba toidu valmistamiseks kasutate gluteeniga ja gluteenivaba toidu valmistamise ajastamist? *

Jah

Ei

Ei oska öelda

Muu:

36. Kas eraldi vahendite puudumisel puhastate need hoolikalt enne gluteenivaba toidu valmistamist? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

37. Kas gluteenivaba toidu pakkumiseks on Teil seadmete ja vahendite puhastamisel ettenähtud kindel kord? *

Märkige ainult üks ovaal.

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

38. Kas enne gluteenivaba toidu valmistama asumist pesete käsi? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

39. Kas gluteenivaba toidu valmistamiseks kasutate eraldi puhast tööriietust? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

40. Kas Teie ettevõttes koolitatakse personali regulaarselt gluteenivaba toidust käsitlevate koolitustega? *

Jah
Ei
Ei oska öelda
Muu:

Suur tänu vastamast!

Küsimuste korral võite kirjutada triinu.arras@eek.ee

Kui soovite maikuus lugeda valminud lõputööd, palun jätke oma e-maili aadress.

Lisa 2. Intervjuu küsimused

1. Milline on Teie arvates olukord Harjumaa toitlustuskohtades gluteenivaba toidu pakkumise kohapealt?
2. Mis Te arvate, kas pakutav gluteenivaba toit sobib ka inimestele, kes meditsiinilistel põhjustel peavad oma menüüs vältima gluteeni?
3. Mis Te arvate, kas toitlustusettevõtete menüüdes tuleks ühtlustada gluteenivaba toidu märgistust?
4. Mis Te arvate, kas informatsioon gluteenivaba toidu pakkumise kohta tuleks lisada ettevõtte kodulehele ja menüüsse?
5. Kas toitlustusettevõtete enesekontrolliplaanis peab olema kirjeldatud gluteenivaba toidu käitlemise osa?
6. Kas gluteenivaba toitlustamise kõikide etappide kirjeldamine enesekontrolliplaanis aitaks vältida ristsaastumist?
7. Mis Te arvate, kas gluteenivaba toidu pakkumiseks piisab, kui toitlustusettevõttes on gluteenivaba toitlustuse koolituse saanud ainult kokad?
8. Kas Teie arvates oleks ristsaastumise vähendamiseks vaja toitlustusettevõttes koolitada kõiki töötajaid gluteenivaba toitlustust käsitlevate koolitustega?
9. Kas ka allergeenide osas laiemalt oleks vaja koolitada?
10. Mis on teie arvates peamiseks gluteenivaba toitlustuse pakkumist mõjutavaks teguriks?
11. Kuidas Teie arvates saaks gluteenivaba toitlustuse pakkumist paremaks ja turvalisemaks muuta?
12. Kas soovite omaltpoolt midagi lisada gluteenivaba toitlustuse teemal?