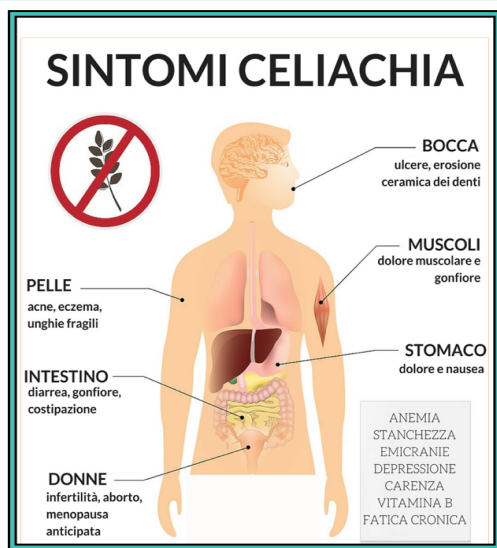
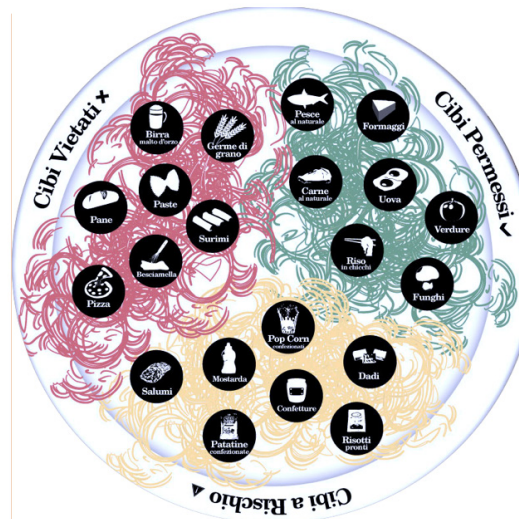




È naturalmente contenuto in numerosi cereali: avena, farro, frumento, grano khorasan, orzo, segale, kamut; pertanto tutti gli alimenti preparati a partire dai cereali sopra elencati contengono glutine (es amido, crusca, farina, pasta, pane, prodotti da forno dolci e salati, semolino, etc.)



Esistono in natura cereali che non contengono glutine come il mais, quinoa, riso, miglio. Numerose categorie di alimenti sono naturalmente privi di glutine, quali: carni, frutta, olio, legumi, pesci, verdure, etc.

Bisogna invece porre attenzione ad alimenti trasformati che potrebbero contenere glutine "nascosto" quali carni precotte, formaggi fusi, salumi, yogurt.

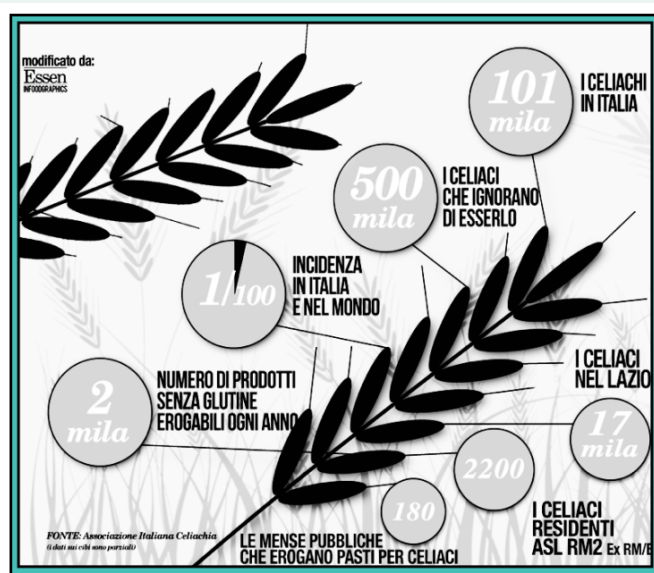
Ricorda, il tuo lavoro, durante la preparazione dei pasti, è importante, così come l'approvvigionamento delle materie prime!

SISTEMA SANITARIO REGIONALE

GESTIONE PASTI SENZA GLUTINE INDICAZIONI PER GLI OPERATORI DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA



ASL ROMA 2



Il glutine è un complesso proteico, molto usato nell'industria alimentare moderna perché aiuta a dare elasticità e consistenza al prodotto finale, favorisce la lievitazione e la panificazione. Viene anche usato come ingrediente in salse, zuppe, preparati carni precotti e come addensante.

È importantissimo evitare le contaminazioni crociate (cross-contamination), definite come le possibili contaminazioni dovute agli «incroci» del prodotto senza glutine con quello con glutine lungo tutto il processo, dalle materie prime fino alla consegna al consumatore finale.

DURANTE L'ACQUISTO

Scegliere accuratamente le materie prime “senza glutine”, prestando massima attenzione all’etichetta ed alla integrità del prodotto:

- Prodotti notificati (D.L.111/92)
- Prodotti con il marchio “Spiga Sbarrata”
- Prodotti inseriti nel Prontuario AIC



CONSERVAZIONE

Le scorte in dispensa ed in cucina vanno conservate in luoghi esclusivamente adibiti. In frigo o freezer utilizzare sacchetti e/o contenitori ermetici contraddistinti e chiaramente identificabili posti lontano da prodotti contenente glutine.

LAVORAZIONE E IGIENE

L'attività di preparazione di alimenti privi di glutine potrà essere svolta in zone dedicate o anche negli stessi locali dove vengono lavorati gli altri prodotti purché si inizi il ciclo di lavorazione con la preparazione degli alimenti per celiaci.

- Lavare le mani ed indossare divise pulite o camici monouso per evitare pericoli di contaminazione;
- Luogo di lavorazione ed utensili sanificati e/o dedicati, collocati lontano da fonti di contaminazione;
- No acqua e cestelli multi cottura e no forni ventilati e promiscui, per evitare che vi siano tracce di glutine;
- Teglie in alluminio monouso o adeguatamente sanificate con coperchio dedicati ed identificati;
- Attrezzature sanificate e/o dedicate ed identificate, da conservare in armadi/contenitori chiusi e dedicati;
- Kit di sale e Zuccheriere dedicate, per assicurare che non contengano tracce di glutine introdotte con le mani in precedenti utilizzi.

CONFEZIONAMENTO

Uso di contenitori/espositori riservati e identificati. Nei pasti confezionati apporre appositi segnali identificativi per i pasti senza glutine.

SOMMINISTRAZIONE

Prima di servire un piatto senza glutine accertarsi di avere le mani pulite, non contaminate da prodotti contenente glutine;

Non servire in contemporanea piatti con e senza glutine, apporre dei segnali per identificare i piatti senza glutine.

CHE COS'È LA CELIACHIA :

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine. La dieta rigorosamente priva di glutine, ad oggi protratta per tutta la vita, è l'unica terapia in grado di garantire al celiaco una crescita ed uno stato di salute del tutto sovrapponibile a quelli di un soggetto sano.

Per il celiaco l'assunzione di glutine, anche in piccole dosi, può causar danni. Basta una piccolissima quantità per causare tutti i sintomi della celiachia: