

Indicazioni per la preparazione della dieta speciale per CELIACHIA

1. Le sostituzioni delle pietanze sono evidenziate in grassetto.
2. Gli ingredienti modificati a causa della patologia sono sottolineati.

DIETA SPECIALE PER CELIACHIA/INTOLLERANZA AL GLUTINE

La celiachia è una intolleranza permanente al glutine presente in alcuni cereali: frumento (grano), orzo, segale, farro, kamut, spelta, tritiale.

Le gliadine sono contenute nel frumento (grano), le prolamine nella segale, nell'avena e nell'orzo; per questo sono da eliminare tutti i prodotti a base di frumento, segale, orzo, avena e loro derivati (ad es. pasta, pane, farina, gnocchi, ravioli, cereali in fiocchi, prodotti da forno dolci o salati, dolciumi, pizza, focacce, ecc.).

Il riso ed il mais non contengono né gliadine, né prolamine e quindi possono essere consumati dai pazienti celiaci.

In commercio esistono prodotti dietetici specifici per soggetti celiaci, che non contengono glutine, ad esempio farine, base per pizza, pasta, pane, biscotti, ecc., che riportano sulla confezione anche lo specifico marchio (spiga barrata) che li caratterizza.

Poiché sostanze derivate da cereali si possono anche ritrovare come ingredienti o come additivi o come residuo di lavorazione in molti alimenti trasformati (ad es. prosciutto cotto, gelati, yogurt, budini, dadi, caramelle, sughi, salse, ecc.), è sempre necessario far riferimento al “Registro Nazionale alimenti per fini medici speciali, senza glutine e formule per lattanti”

https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=3667&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=registri

oppure al prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia dei prodotti in commercio consentiti ai celiaci che specifica, nei prodotti a rischio, il nome commerciale del prodotto privo di glutine.

L'ingestione di glutine, anche in minime quantità, nei pazienti affetti o predisposti, provoca un grave danneggiamento della mucosa intestinale, con un conseguente inefficace assorbimento dei nutrienti.

Il malassorbimento può arrivare a determinare alcune patologie croniche e può essere particolarmente pericoloso nei bambini.

Attualmente l'unica terapia è una dieta rigorosamente priva di glutine per tutta la vita.

Quindi utilizzare prodotti quali pane e pasta senza glutine, pangrattato, farina e mollica di pane nelle polpette e impanati tutti rigorosamente senza glutine.

N.B. Porre Attenzione (leggere le etichette) ai preparati confezionati come:

- **minestre/verdure miste surgelate**
- **passati o minestrone di legumi che potrebbero contenere farro, orzo o altri cereali vietati, sughi pronti (comunque non presenti nel menù)**
- **ragù confezionati preparati per brodo, dadi ed estratti di carne o vegetali (comunque non presenti nel menù)**

Le grammature degli alimenti restano invariate

FASE Acquisto materie prime

Cosa acquistare

- Alimenti sostitutivi: **SENZA GLUTINE** (ex-dietetici “specificamente formulato per celiaci”). Nulla cambia per l'inserimento nel Registro degli alimenti senza glutine ed erogabili ai celiaci)
- Alimenti di consumo corrente: dicitura senza glutine volontaria (20ppm) e possibilità di dicitura aggiuntiva “adatto ai celiaci”.
- Alimenti naturalmente privi di glutine

- Alimenti inseriti nel prontuario AIC
- Alimenti con marchio SPIGA BARRATA

STOCCAGGIO MATERIE PRIME

Locali dedicati-*in alternativa*:

- Spazi identificabili e separati dagli altri
- Separazione rigorosa per gli sfarinati privi di glutine anche con:
 - Sacchetti/contenitori a chiusura ermetica (colore distintivo) ed etichettati contenenti materie prime senza glutine in confezioni originali
- Stessa procedura per materie prime senza glutine deperibili da conservarsi in frigo/freezer.

PREPARAZIONE

- Spazio ben identificato nella cucina e separato dal resto della stessa.
- Prese d'aria e finestre del luogo di lavorazione: protette da appositi FILTRI d'aria.
- Utensili, piani di lavoro, strumenti ben identificabili (es.: colore diverso).

In alternativa: preparazione degli alimenti privi di glutine PRIMA delle altre preparazioni.

Preparazione degli alimenti privi di glutine DOPO le altre lavorazioni ma solo susseguentemente a procedure attente e rigorose di sanificazione (locale e attrezzature).

In questo caso stabilire tale procedura in documento di autocontrollo con dimostrabilità anche del dettaglio orario.

Attenzione alla sanificazione di superfici che presentano scanalature, discontinuità, rilievi e disegni. I lavaggi accurati potrebbero non bastare!

In tal caso coprire con fogli di alluminio, carta da forno o lavorare direttamente in teglie o tegami.

Tutte le attrezzature a possibile uso promiscuo (tegami, scolapasta, grattugia, frullatore, stoviglie come anche impastatrici, pastorizzatori, etc.) vanno PRELIMINARMENTE PULITE

MA...MEGLIO SE LE ATTREZZATURE SONO RISERVATE SOLO PER PASTI SENZA GLUTINE!!

Non utilizzare mestoli e taglieri di legno (è facile che vi siano contaminazioni crociate fra cibo senza glutine e con glutine se non si adottano precise misure preventive).

Gli utensili sanificati e non utilizzati sono da:

- Riporre in luoghi (armadi) chiusi e dedicati.
- Lavare preliminarmente prima dell'uso.

LA CONTAMINAZIONE

Il glutine può essere nascosto

COSA NON SI DEVE FARE

- Infarinare gli alimenti con farine vietate
- Aggiungere farine vietate in salse e sughi
- Mescolare con le stesse posate utilizzate per cotture di alimenti con glutine
- Appoggiare il cibo direttamente su superfici contaminate
- Usare promiscuamente il pacco di sale e spezie
- Preparare il caffè con la stessa macchina con cui si è preparato il caffè d'orzo

COTTURA

BOLLITURA:

- Pentole dedicate
- Utensili puliti preventivamente
- Non usare bollitori per cottura multipla
- Non usare acqua di cottura usata per pasta con glutine né per cuocere né per allungare i sughi, i

risotti,ecc.

PIASTRA o GRIGLIA: Attrezzatura dedicata

ALTERNATIVA: Spazzolatura fine e Pulizia attenta

Friggitrici, forni, piastre, tostapane: Preliminare sanificazione

FRIGGITRICI:

- Totale sostituzione dell'olio di frittura

FORNI VENTILATI:

- Non consentiti se ad uso promiscuo

STOVIGLIE:

- Non in precedenza utilizzate per deporre alimenti con glutine (a meno di loro preliminare sanificazione).
- PARMIGIANO: grattugiare separatamente con grattugia non usata anche per pane ed altri alimenti con glutine.

SOMMINISTRAZIONE / DISTRIBUZIONE

In fase di CONFEZIONAMENTO del piatto è importante avere le stesse attenzioni per evitare scambi o contaminazioni.

- Nel preparare il vassoio contenente il pasto senza glutine è necessario far attenzione a non scambiare il pane o eventuali dolci, essi devono essere rigorosamente senza glutine.
- Nel caso fosse distribuito il gelato fare ben attenzione a che esso sia senza glutine (in caso dubbio informarsi prima di distribuire).
- Contenitore chiuso dedicato e riconoscibile per il trasporto (etichetta convenuta tra addetti cucina e somministrazione).

Nell'apparecchiare la tavola:

- Accertarsi che sulla tovaglia non vi siano residui di briciole o di semola;
- Il cestino del pane di frumento va posto a distanza dal celiaco.
- E' preferibile non servire contemporaneamente i pasti, se possibile servire prima il celiaco.
- Anche per la distribuzione, si devono lavare le mani prima di toccare i pasti senza glutine.
- Si consiglia sempre un segno distintivo visibile (bandierina, bollino colorato, ecc.) del cui significato tutto il personale addetto alla distribuzione deve essere informato.

•

Igiene Del Personale

- Divise pulite e non contaminate (meglio se esclusivamente dedicate e conservate in apposito armadietto).
- Oppure la divisa, nello spogliatoio, sarà coperta da camici o grembiuli monouso.
- MANI: lavarsi le mani prima di accingersi a preparare pasti senza glutine.
- Non usarle mai se sporche di farina con glutine o che l'abbiano già toccata anche indirettamente (per prelevare barattoli anche chiusi, sale, aromi, zucchero, ecc.)

Gli operatori addetti a Preparazione Produzione, Deposito e Somministrazione di prodotti alimentari privi di glutine debbono aver seguito un corso specifico che si aggiunge alla formazione in tema di autocontrollo.

In caso di errore, ma anche solo in presenza di dubbio, è necessario preparare integralmente un nuovo pasto.

E' importante che il responsabile della procedura controlli che le regole siano applicate in tutte le fasi della lavorazione.

LA DOMANDA DI CHI PREPARA I PASTI PER CELIACI:

In cucina che cosa si deve fare?

1. Preparare il pasto "senza glutine" PRIMA di preparare gli altri cibi.

2. Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti glutine (es. la pasta).
3. Non usare fogli o teglie di alluminio o carta da forno su piastre e superfici che possono essere contaminate.
4. Cucinare la pasta dietetica in un tegame dedicato, pulito con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale e lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
5. Usare solo le farine consentite per infarinare e/o addensare i cibi.