

Celiachia e alimentazione senza glutine

Guida pratica per operatori del settore alimentare



La presente pubblicazione è stata redatta da:

Roberta Cecchetti, Melissa Pasini
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione Ausl Cesena
Antonella Burnazzi, Katia Novelli
U.O. Pediatria e Consultorio familiare Ausl Cesena

Hanno collaborato:

Ruggero Ruggeri
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione Ausl Cesena
Massimo Farneti
U.O. Pediatria e Consultorio familiare Ausl Cesena
Maurizio Iaia
U.O. Pediatria e Consultorio familiare Ausl Cesena
Associazione Italiana Celiachia
Silvia Conti e Team Alimentazione Fuori Casa Emilia-Romagna
Si ringraziano per il contributo:
I Tecnici della Prevenzione U.O.
Igiene degli Alimenti e Nutrizione Ausl Cesena
Orlando Nese
Scuola di Ristorazione dell'Emilia- Romagna sede di Cesenatico
Mauro Benini
Ospedale Bufalini di Cesena

Revisione nel mese di dicembre 2011 a cura di:

Marina Fridel, Laura Vicinelli
Direzione generale sanità e politiche sociali Regione Emilia-Romagna

Copia della pubblicazione può essere richiesta a:

Servizio veterinario e igiene degli alimenti Regione Emilia-Romagna
Viale Aldo Moro 21 – 40127 Bologna
e-mail: segrvet@regione.emilia-romagna.it
oppure può essere scaricata dal sito www.saluter.it

Progetto grafico ed illustrazioni

Manzi e Zanotti Design Studio (Cesena)
tel. 0547.602488 - www.manziezanotti.com

Stampa

Centro stampa Giunta regionale dell'Emilia-Romagna
Finito di stampare nel mese di dicembre 2011



PREMESSA

Il numero crescente di persone che si scoprono celiache nella popolazione generale rende certo per gli operatori alimentari l'incontro con clienti intolleranti al glutine e la necessità di rispondere positivamente alle loro richieste. La ristorazione collettiva, già da tempo, si è organizzata per favorire il consumo di pasti senza glutine, e riteniamo che anche per l'operatore del settore alimentare della ristorazione commerciale che voglia cimentarsi responsabilmente con queste situazioni e avere tra i propri clienti abituali anche celiaci, ci siano ormai conoscenze, condizioni e opportunità per farlo in tranquillità e sicurezza.

Premessa fondamentale è che l'operatore alimentare, come anche chi sia investito del controllo ufficiale per la sicurezza alimentare, sia adeguatamente e costantemente formato sull'argomento.

Questo opuscolo, redatto con la collaborazione dell' Associazione Italiana Celiachia, si propone di illustrare compiutamente, anche se in forma necessariamente sintetica, gli aspetti fondamentali da prendere in considerazione per la preparazione e somministrazione in sicurezza di alimenti per soggetti celiaci, con presupposti validi sia per le grandi strutture di produzione pasti per collettività, sia per le attività di ristorazione, somministrazione commerciale nonché laboratori artigianali con vendita diretta di prodotti di gastronomia, pasticceria, gelateria e prodotti da forno.

Naturalmente, sta all'operatore alimentare adattare i principi e i criteri sviluppati in queste pagine, ivi comprese le raccomandazioni relative agli aspetti nutrizionali, all'interno della propria struttura, facendo emergere la professionalità richiesta.

Ad integrazione delle indicazioni contenute in questo opuscolo, la Regione Emilia-Romagna ha prodotto specifiche Linee guida destinate al controllo ufficiale delle suddette imprese.

INDICE

Premessa	3
Cosa conosciamo della celiachia	6
La piramide dell'alimentazione mediterranea senza glutine	8
Classifichiamo gli alimenti	10
Frutta e verdura	14
Cereali, pseudocereali, farine consentite e patate	16
Oli vegetali e frutta secca oleosa	18
Carne, pesce, uova e legumi	20
Latte e derivati	22
Alimenti da limitare ricchi in grassi e zuccheri	24
Bevande	26
Cosa troviamo in commercio	28
Occhio all'etichetta	32
La Legge 123/2005	39
Come procedere per produrre pasti senza glutine	40
Come cucinare senza glutine	49
Glossario	54
Bibliografia	57



COSA CONOSCIAMO DELLA CELIACHIA

La celiachia è conosciuta da moltissimo tempo, probabilmente già dall'epoca dell'antica Grecia, ma solo a metà del ventesimo secolo fu chiarito che era l'introduzione di glutine a determinare i sintomi e solo dopo il 1980 è stato possibile approfondire vari aspetti della malattia grazie a numerosi studi compiuti in tutto il mondo.

La celiachia era considerata in passato una malattia relativamente rara, che colpiva i bambini con chiare manifestazioni intestinali legate al malassorbimento (diarrea cronica, rallentamento della crescita, malnutrizione).

La biopsia intestinale era l'unico mezzo a disposizione per la diagnosi.

Nell'arco degli ultimi 10 anni lo sviluppo di tecniche diagnostiche semplici, poco costose e soprattutto poco invasive ha permesso di confermare la reale frequenza di malattia, ovunque nel mondo, che risulta molto più elevata di quanto non si pensasse e con sintomi anche diversi da quelli ritenuti tipici e più frequenti.

Attualmente sappiamo che la prevalenza della celiachia è di 1 persona su 100 e soprattutto che non tutti i soggetti celiaci sono riconosciuti a causa della variabilità clinica della malattia.

In Italia ad oggi si ritiene che i celiaci siano circa 600.000, ma solamente 100.000 sono stati diagnosticati.

Le ragioni per cui in tutto il mondo la malattia è sottostimata nascono dal fatto che questa si può manifestare con sintomi generici e variabili.

La sintomatologia più tipica è rappresentata da diarrea, calo di peso e forze, gonfiore e dolore addominale, vomito e, nei bambini, anche rallentamento o arresto della crescita; tuttavia le manifestazioni intestinali non sempre sono presenti, mentre sono frequenti i casi in cui si possono apprezzare le conseguenze del malassorbimento (anemia, bassa statura).

Esistono inoltre forme che, in assenza di sintomi eclatanti, vengono diagnosticate occasionalmente nei soggetti a rischio di celiachia, per esempio, nei familiari di celiaci, in pazienti diabetici o sottoposti a esami per l'accertamento di altre malattie genetiche o autoimmuni (tiroidite, epatite).

Nel soggetto geneticamente predisposto, adulto e bambino, l'ingestione di alimenti contenenti glutine, anche se solo in piccola quantità, determina una reazione immunitaria a livello dell'intestino dando origine a un'infiammazione cronica accompagnata da una sintomatologia variabile da caso a caso.

La persona affetta da celiachia è sostanzialmente sana e diventa malata solo se assume il glutine.

Il glutine è presente in alcuni cereali quali frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta e triticale. Il seme di questi cereali, pur essendo costituito principalmente da carboidrati (amido), contiene anche proteine necessarie per la crescita del germoglio: il glutine è dunque la componente proteica di riserva più importante del grano. Il glutine ha di per sé scarso valore nutritivo, ma è un buon emulsionante e vettore di sostanze aromatiche, è un gelatinizzante, un legante dell'acqua e uno stabilizzante: per queste sue proprietà trova un impiego versatile come coadiuvante nei piatti pronti, nelle salse e per altre esigenze di tecnologia alimentare.

Inoltre questo complesso proteico, per le sue proprietà fisico-chimiche, assume molta importanza nella lavorazione delle farine perché conferisce elasticità e viscosità all'impasto. In assenza di glutine la lavorazione della farina risulta molto più difficoltosa e i prodotti che ne derivano possono avere aspetto, consistenza e sapore molto diversi. E' bene ricordare comunque che in natura esistono molti cereali, tuberi e vegetali che non contengono glutine, che possono essere usati dalla persona celiaca sia come tali sia come farina in sostituzione di quelli vietati. Una rigorosa alimentazione senza glutine è l'unica terapia efficace che al momento garantisce alle persone celiache un perfetto stato di salute con scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami e il ripristino della normale struttura dell'intestino.

PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione corretta ed equilibrata è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e una maggiore efficienza dell'organismo. Il celiaco non deve quindi soffermare la sua attenzione solo sull'utilizzo di alimenti privi di glutine, ma al tempo stesso deve avere un'alimentazione bilanciata come tutte le altre persone. Ci sono tanti alimenti naturalmente privi di glutine che da sempre fanno parte dell'alimentazione mediterranea e che possono essere utilizzati per una corretta dieta. D'altra parte l'esclusione di cereali importanti e molto diffusi nella nostra alimentazione tradizionale come frumento, orzo, segale, farro e kamut può condizionare le scelte e le abitudini alimentari quotidiane. È importante pertanto conoscere in maniera dettagliata gli alimenti vietati e quelli permessi ed essere consapevoli che i cereali vietati si trovano in moltissimi prodotti alimentari ed il rischio di contaminazione accidentale da glutine è spesso presente nei processi di lavorazione dell'industria alimentare. Si identifica quindi una terza categoria di alimenti definiti "a rischio" per i quali è importante verificarne l'idoneità al consumo.

LA PIRAMIDE DELL'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA SENZA GLUTINE

L'alimentazione senza glutine non deve essere intesa come limitativa o legata al concetto di rinuncia, dal momento che la persona celiaca può comunque largamente seguire il tradizionale modello alimentare mediterraneo.

La piramide alimentare proposta riporta sinteticamente le nozioni fondamentali dell'alimentazione mediterranea applicabile a qualsiasi età e va letta dal basso verso l'alto.

Alla base viene richiamata la necessità di mantenere una vita fisicamente attiva e di conservare in equilibrio il peso corporeo.

Lo svolgimento regolare di attività fisica è dimostrato essere fondamentale, al pari di una corretta alimentazione, per garantire un ideale stato di salute. Per attività fisica non si intende soltanto l'attività che viene svolta in palestra o praticando altri tipi di sport strutturato, bensì ogni tipo di attività quotidiana che preveda l'utilizzo della nostra muscolatura, come ad esempio salire e scendere le scale invece di utilizzare l'ascensore o spostarsi a piedi o in bicicletta al posto dell'auto. In questa ottica ogni giorno dovrebbero essere effettuati almeno 30 minuti di attività fisica, così intesa, in aggiunta allo svolgimento delle attività quotidiane.

Viene poi incoraggiato l'invito a introdurre acqua in abbondanza anticipando il senso di sete ed evitando l'uso abituale di bevande zuccherate favorenti l'eccesso ponderale.

Proseguendo verso l'alto, gli alimenti sono raggruppati secondo le sostanze nutritive principali e in base alla frequenza giornaliera o settimanale con cui dovrebbero essere consumati, in modo da garantire una corretta distribuzione dei nutrienti della dieta.



Lo svolgimento regolare di attività fisica è dimostrato essere fondamentale, al pari di una corretta alimentazione, per garantire un ideale stato di salute.

Grassi animali da condimento:
burro, panna, strutto e lardo.
Carni grasse e salumi
Sale e prodotti salati
(limitare il consumo)



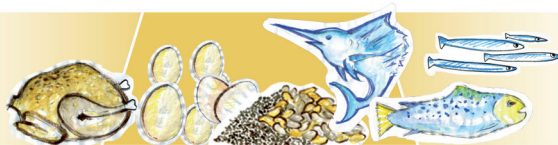
Dolci,
Bevande zuccherate
Patate fritte
(limitare il consumo)

Latte e yogurt
(1-2 porzioni al giorno)



Formaggi
(2 porzioni a settimana)

Uova *(2 porzioni a settimana)*
Carni magre
(3-4 porzioni a settimana)



Pesce e Legumi
(3-4 porzioni a settimana)

Frutta secca oleosa
come noci, mandole, pinoli...
(1 piccola porzione al giorno)



Oli
(meglio extravergine d'oliva a crudo e nelle cotture)

Cereali, pseudocereali
patate e farine consentite
(5 o più porzioni al giorno)



Frutta e verdura di stagione
(5 o più porzioni al giorno)



Bere acqua in abbondanza, mantenersi attivi e controllare il peso

Le porzioni variano a seconda dei fabbisogni in calorie e nutrienti delle diverse fasce d'età.

CLASSIFICHIAMO GLI ALIMENTI

Si riportano le tabelle delle porzioni standard di riferimento riferite alla popolazione adulta e infantile e a seguire i diversi gruppi alimentari suddivisi in tre specifiche categorie: alimenti permessi, alimenti a rischio e alimenti vietati in quanto la dieta senza glutine si basa sull'eliminazione di tutti i cereali che lo contengono e sulla loro sostituzione con prodotti idonei.

Gli alimenti permessi sono gli alimenti che possono essere consumati liberamente; gli alimenti a rischio sono gli alimenti che potrebbero contenere glutine e per i quali è necessario controllarne l'idoneità; gli alimenti vietati sono alimenti che contengono glutine e pertanto non idonei al celiaco.

*L*a dieta senza glutine si basa sull'eliminazione di tutti i cereali contenenti glutine e sulla loro sostituzione con prodotti idonei.



PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA RIFERITA ALLA POPOLAZIONE ADULTA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PESO (gr)
Cereali, pseudocereali e tuberi	Pane	50
	Prodotti da forno	50
	Pasta o riso*	80
	Pasta fresca all'uovo*	120
	Pasta fresca ripiena *	180
	Patate	200
Ortaggi e frutta	Insalate	50
	Ortaggi	250
	Frutta	150
	Frutta secca oleosa	25-30
Carne	Carne fresca	100
	Carne stagionata (salumi)	50
Pesce	Pesce	150
Uova	Uova	60
Legumi	Legumi secchi	30
	Legumi freschi	80-120
Latte e derivati	Latte	125
	Yogurt	125
	Formaggio fresco	100
	Formaggio stagionato	50
Grassi da condimento	Olio	10
	Burro (uso saltuario)	10
Zuccheri semplici **	Zucchero, Miele, Fruttosio	10

* in minestra metà porzione

** è preferibile utilizzare zucchero di canna grezzo o miele

PORZIONI MEDIE CONSIGLIATE IN GRAMMI DEI DIVERSI ALIMENTI IN RAPPORTO ALL'ETÀ NELL'INFANZIA E NELL'ADOLESCENZA

ALIMENTO	Pesi a crudo netti (privi di scarti)			
	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
GRUPPO ORTAGGI E FRUTTA (5 o più porzioni giornaliere)				
Ortaggi (verdura cruda non a foglia)	80	100	150-200	200-250
Verdura cruda a foglia (insalata)	30	40	50	50-60
Verdure miste per salse da condimento	50-70	60-90	80-110	90-130
Verdure miste per zuppe di verdure	120	150	200	250
Frutta fresca	100/150	150	150/200	150-200
Frutta secca oleosa	10	15	20-25	25-30
GRUPPO CEREALI E TUBERI (numero porzioni variabile in relazione al fabbisogno calorico individuale)				
Pane	30	40	50	60
Pasta secca all'uovo	35-45	45-55	55-65	65-75
per brodi	15-20	20-25	25-30	30-35
per brodi con cereali in chicchi	10-15	15-20	20-25	25-30
Pasta fresca all'uovo, pasta secca, riso, farine di cereali	40-50	50-60	70-80	80-100
Pasta all'uovo ripiena	100	120	140	160
Patate	60-80	100-120	140-160	160-200
DOLCI (per colazioni o merende; preferire prodotti da forno secchi o cereali in fiocchi)				
Prodotti da forno dolci secchi es. biscotti	25	30	35	40
Prodotti da forno salati secchi es. fette biscot.	25	30	35	40
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Dolci da forno freschi es. torta	30-40	50-60	70-80	90-100
GRUPPO LEGUMI, PESCI, CARNI, UOVA (su 14 pasti settimanali: legumi 3-4 volte; pesce 3-4 volte; carne 3-4 volte; uova 1-2 volte; formaggi 1-2 volte)				
Legumi secchi	20-25	25-30	30-35	35-40
Legumi freschi	50-70	80	80-100	120
Pesce	50-60	60-70	80-100	100-150
Carni magre	40-50	50-60	60-70	70-80
Carni stagionate: prosciutto/bresaola	20-25	25-30	30-35	35-40
Uovo	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1

ALIMENTO	Pesi a crudo netti (privi di scarti)			
	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni

GRUPPO LATTE-YOGURT (1-2 porzioni giornaliere)
E DERIVATI (1-2 porzioni settimanali)

Latte per colazione	200-250	250	250	250
Latte per merende	100-150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 gr.)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli (ricotta, casatella, robiola)	40	60	80	100
Formaggi freschi da taglio (caciotta, mozzarella)	30	50	70	80
Formaggi a media stagionatura (pecorino)	20	40	50	60
Formaggi ad alta stagionatura (grana)	15	30	40	50

GRUPPO GRASSI DA CONDIMENTO (preferire ogni giorno olio extravergine d'oliva)

Olio a crudo (extravergine d'oliva)	10	10	10	10
Burro per dolci da forno (uso saltuario)	10	10	10	10

ZUCCHERI SEMPLICI PER COLAZIONI O MERENDE (Da o a 1 porzione al dì)

Miele per dolcificare	5	5	10	10
Zucchero per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	20
Marmellate e confetture	20	25	30	30

INGREDIENTI MINORI – Ingrediente è quella frazione di porzione degli alimenti da utilizzare in una determinata ricetta (circa il 10-20% della razione intera) esempio:

Parmigiano Reggiano: ingrediente per la pasta	5-6	6-7	7-8	8-9
---	-----	-----	-----	-----

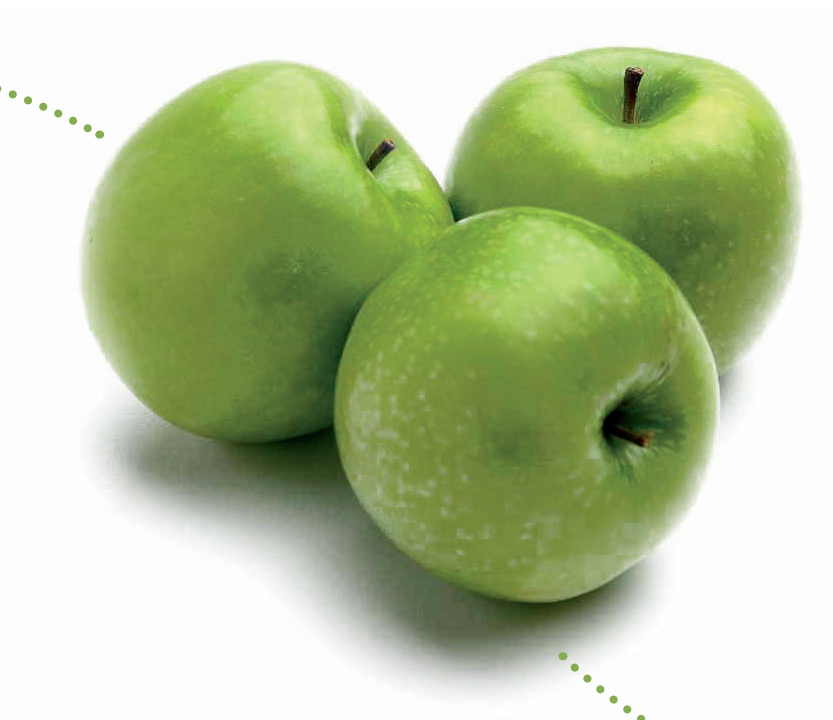
FRUTTA E VERDURA

Via libera al consumo di tutte le tipologie di frutta e verdura fresca.

Frutta e verdura sono una fonte importante di fibre, sostanze antiossidanti, vitamine, sali minerali, acqua.

Questi alimenti svolgono una preziosa funzione protettiva nei confronti delle patologie cronico-degenerative (obesità, aterosclerosi, diabete di tipo 2, ecc.) grazie all'azione congiunta e sinergica dei loro molteplici costituenti.

Per beneficiare in maniera ottimale si consiglia un consumo quotidiano di almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (corrispondenti a circa 2-3 frutti medi e 2-3 porzioni di verdura) di colori diversi.



PERMESSI

RISCHIO

VIETATI

<p>Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)</p> <p>Verdure conservate (es. sott'aceto, sott'olio, in salamoia)</p> <p>Minestroni (surgelati, freschi, secchi) solo con ortaggi tal quali</p>	<p>Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta, omogeneizzati di verdure</p> <p>Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti</p> <p>Minestroni miscelati con altri ingredienti, passate di verdura, zuppe e minestre con cereali permessi</p>	<p>Minestroni e zuppe con cereali vietati, verdure in pastella con ingredienti vietati, impanate o infarinate.</p>
<p>Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)</p> <p>Frutta disidratata, essiccata non infarinata (es. datteri, prugne secche, uva sultanina)</p> <p>Frutta sciroppata</p> <p>Mousse e passate di frutta</p> <p>Omogeneizzati di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido citrico ed ascorbico.</p>	<p>Frutta candita, glassata e caramellata</p>	<p>Frutta disidratata infarinata (es. fichi secchi)</p>

CEREALI, PSEUDOCEREALI, FARINE CONSENTITE E PATATE

Gli alimenti amidacei sono quelli a cui la persona celiaca deve porre maggior attenzione ma non deve escluderli dall'alimentazione quotidiana in quanto sono un'importante fonte energetica per il nostro corpo, grazie al loro contenuto in amido (zuccheri complessi).

Forniscono inoltre fibra, vitamine del gruppo B, sali minerali (ferro e zinco) e proteine di basso valore biologico. Queste ultime se unite alle proteine vegetali dei legumi (es. pasta e ceci) danno origine ad una miscela proteica, completa in aminoacidi essenziali, di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali.

Il quantitativo giornaliero consigliato di cereali varia in base al fabbisogno energetico (attività lavorativa, attività fisica svolta...). Si propone un consumo quotidiano di 1-2 porzioni per ognuno dei pasti principali: colazione, pranzo e cena.



PERMESSI

RISCHIO

VIETATI

Cereali in chicchi e in semi: riso, mais, grano saraceno, amaranto, miglio, teff, quinoa, sorgo	Cereali in fiocchi e soffiati, gallette, popcorn confezionati, crusca, malto ed estratti Farina, fecola, amidi dei cereali permessi (es. maizena)	Frumento (grano), segale, orzo, farro, triticale, spelta, bulgur, frik, kamut, seitan, cous-cous, farine, amidi, semola e derivati
Pane, pasta, grissini, biscotti, pizze... preparati con ingredienti certificati privi di glutine	Crema di riso, polenta pronta, zuppe, risotti pronti, minestre in busta	Pasta, pane, pangrattato, pizza, piadina, grissini, fette biscottate, crackers con farine contenenti glutine
Patate manioca	Fecola di patate, tapioca, patate surgelate, prefritte o precotte, puree istantanee	
Castagna		

OLI VEGETALI

E FRUTTA SECCA OLEOSA

Via libera al consumo degli alimenti appartenenti a questo gruppo perché non contenenti glutine.

Oli vegetali e frutta secca oleosa sono fonte di acidi grassi insaturi e acidi grassi essenziali con importanti funzioni strutturali e metaboliche per il nostro corpo.

Si raccomanda di privilegiare ogni giorno l'uso a crudo di olio extravergine d'oliva o di oli monoseme (es. olio di arachidi, olio di girasole, olio di sesamo) rispetto ad altri grassi di origine animale (burro, panna, strutto, lardo). Questi ultimi vengono collocati all'apice della piramide come grassi da limitare per l'elevato contenuto in grassi saturi che, se consumati in eccesso, svolgono un'azione aterogena (aumento del colesterolo cattivo LDL). Acidi grassi saturi sono anche presenti in quantità significative nell'olio di palma e in particolare di cocco (molto usato nell'industria dolciaria). Il consumo a crudo degli oli conserva inalterate le caratteristiche nutritive, mentre l'eccessivo riscaldamento (fritture o cotture prolungate) ne altera le strutture chimiche rendendoli nocivi. Nelle cotture, ove si richiede l'impiego di olio, si consiglia l'uso di olio extravergine d'oliva o olio di arachidi in quanto si alterano meno al calore rispetto agli altri. Se vengono utilizzati condimenti diversi dagli oli (es. aceti aromatizzati) è necessario controllarne l'idoneità all'uso.

La frutta secca oleosa, detta anche frutta con guscio (noci, mandorle, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi) è un alimento importante della dieta quotidiana, perché oltre a contenere acidi grassi essenziali contiene vitamine liposolubili (A, D, E, K) e fibra. Si consiglia ogni giorno una porzione di frutta secca oleosa corrispondente a circa 28 g per l'adulto (es. 4 o 5 noci) e 15 g per il bambino (es. 2-3 noci).



CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Via libera al consumo degli alimenti appartenenti a questo gruppo perché non contenenti glutine, ma attenzione ai prodotti “a rischio” (es. salumi, uova in polvere, brik di uova liquide pastorizzate aromatizzate, piatti pronti di pesce).

Gli alimenti di questo gruppo sono fonte di proteine di alta qualità nutrizionale, di ferro altamente biodisponibile e quindi facilmente utilizzabile, iodio e zinco, vitamine del complesso B (in particolare vitamina B₁₂).

Ai legumi e al pesce va riservato un posto importante. Sono da alternare settimanalmente con carni magre, uova e formaggi secondo la frequenza indicata:

legumi	3-4 volte alla settimana
pesce	3-4 volte alla settimana
carni magre	3-4 volte alla settimana
uova	1-2 volte alla settimana
formaggi	1-2 volte alla settimana

Il pesce, sia fresco che surgelato, è un alimento prezioso in quanto contiene gli acidi grassi essenziali particolarmente utili per la salute ed in particolare protettivi nei confronti delle malattie cardiache.

I legumi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli, soia, lupini) oltre a contenere amido e fibra, apportano sostanze nutritive essenziali come il ferro e proteine vegetali di buon valore biologico e non contengono colesterolo né grassi saturi.

Le proteine vegetali di questi preziosi alimenti, come già indicato, se consumate con i cereali forniscono un insieme di aminoacidi completo per il nostro corpo.



PERMESSI

RISCHIO

VIETATI

Tutti i tipi di carne tal quale e prosciutto crudo	Salumi, conserve e omogeneizzati di carne, piatti pronti o precotti a base di carne	Carne o pesce impanati o infarinati o miscelati con pangrattato o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate, surimi
Tutti i tipi di pesce tal quale (freschi e congelati)	Omogeneizzati di pesce, piatti pronti a base di pesce	
Tutti i tipi di legumi tal quali (freschi, secchi, in scatola)	Zuppe e minestre di legumi già pronte	Zuppe e minestre di legumi con cereali vietati
Uova	Uova pastorizzate aromatizzate o in polvere	

LATTE E DERIVATI

In questo gruppo di alimenti vi sono diversi prodotti “a rischio” dei quali la persona celiaca deve verificare l’idoneità all’uso (es. yogurt alla frutta “al gusto di...”, panne vegetali, formaggi fusi e light).

Latte, yogurt e formaggi costituiscono la principale fonte di calcio in forma altamente biodisponibile e quindi facilmente utilizzabile. Inoltre contengono proteine di ottima qualità biologica ed alcune vitamine specie B₂ e la A.

Sono da preferire il latte parzialmente scremato (dopo i 3 anni di età), i latticini e i formaggi a più basso contenuto in grassi. La quantità di proteine e grassi saturi varia a seconda della stagionatura: i formaggi a pasta dura avendo una minore percentuale di acqua e quindi una maggiore concentrazione di grassi e proteine, vanno consumati in quantità inferiori rispetto ai formaggi a pasta molle. Ad esempio la quantità di grassi presente in 50 g di ricotta è la stessa contenuta in 30 g di mozzarella vaccina e in 20 g di parmigiano.

Si consigliano 1-2 porzioni al giorno di latte o yogurt per il fabbisogno in calcio e 1-2 porzioni di formaggio alla settimana da alternare con gli altri alimenti proteici (legumi, pesci, carne, uova).



PERMESSI

RISCHIO

VIETATI

Yogurt naturale	Yogurt alla frutta “al gusto di ...” o cremosi o addizionati in fibre, yogurt di soia o di riso	Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
Panna fresca pastorizzata e a lunga conservazione (UHT)	Panna montata, panna UHT condita, panna vegetale, panna spray	Besciamelle già pronte
Formaggi freschi e stagionati, compreso gorgonzola	Omogeneizzati di formaggio, formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, dessert a base di formaggio	Piatti pronti a base di formaggi impanati con farine vietate (es. soffocini ripieni al formaggio)
Latte non addizionato a vitamine Latte per la 1°infanzia	Latte aromatizzato (es. al cioccolato..), in polvere, condensato, di crescita o arricchito in vitamine	Latte ai cereali, ai biscotti

ALIMENTI DA LIMITARE

RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI

Compaiono all'apice della piramide per la ridotta frequenza con cui devono essere consumati e comprendono carni grasse e salumi, prodotti salati, alimenti fritti (es. patatine fritte), alimenti del fast food, grassi animali da condimento (burro, lardo, strutto, panna), olio di cocco e olio di palma, bevande zuccherate.

Sono alimenti con elevato contenuto calorico, ricchi in grassi saturi, colesterolo, zuccheri semplici e sale.

Poiché negli alimenti di questo gruppo è comunemente presente una "combinazione" di ingredienti, è opportuno che la persona celiaca verifichi l'assenza di glutine. Peraltro in etichetta è possibile trovare indicazioni importanti per la salute, come ad esempio il contenuto di grassi saturi o la presenza di "oli idrogenati". Questi ultimi sono particolarmente dannosi in quanto favoriscono l'aumento dei livelli di colesterolo cattivo (LDL) e sono spesso presenti in concentrazioni elevate per rendere ancor più gradito l'alimento e aumentarne la conservazione (es. snack e merendine confezionate).



PERMESSI**RISCHIO****VIETATI**

Oli vegetali Burro, lardo, strutto	Burro light, margarina, margarina light	
	Salse (maionese, senape, ketchup), paté	Besciamella già pronta
Miele, zucchero (bianco e di canna) maltodestrine, sciroppo di glucosio, destrosio, zucchero in granella non aromatizzato e/o colorato	Marmellate, confetture, mostarde, dolcificanti, zucchero a velo, aromatizzato	
	Cacao in polvere, cioccolato, creme spalmabili (es. crema alla nocciola)	Cioccolato con cereali
	Gelati confezionati e artigianali, preparati per dolci, biscotti e torte, decorazioni per dolci (es. praline), torrone, croccante, marzapane	Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei
	Caramelle, canditi, gelatine, confetti, chewing gum	

BEVANDE

Le bevande più comunemente utilizzate come i succhi di frutta, le bibite gassate (aranciata, cola, ecc.), il caffè, il vino, lo spumante e i distillati possono essere tranquillamente consumate dalla persona celiaca in quanto non contenenti glutine.

È comunque indispensabile fare attenzione alle bevande che contengono ingredienti come estratti di piante e frutti, additivi vari, erbe aromatiche, aromi (es. succhi di frutta addizionati di vitamine, frappé già pronti, sciroppi per bibite e granite ecc.) e alle bevande alcoliche che contengono altri ingredienti oltre l'alcol. Si ricorda che le bevande derivate dalla fermentazione del malto e dell'orzo, ad esempio come la birra (fatta eccezione per quella senza glutine), sono proibite al celiaco.



PERMESSI

RISCHIO

VIETATI

<p>Nettari e succhi di frutta (permessi anche quelli contenenti acido ascorbico E300 e acido citrico E330)</p>	<p>Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze (additivi, aromi, conservanti, coloranti, ecc.) Bevande a base di frutta Frappé (miscele già pronte) Bevande a base di latte di soia, di riso, di mandorle</p>	
<p>Bevande gassate e frizzanti (aranciata, cola, ecc)</p>	<p>Bevande light Sciroppi per bibite e granite Effervescenti per bevande</p>	
<p>Vino, spumante Distillati (cognac, grappa, rhum, tequila, whisky, gin, vodka)</p>	<p>Distillati e bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze Birra da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento</p>	<p>Birre da malto d'orzo e/o frumento</p>
<p>Caffé, caffè decaffeinato, caffè in cialde Bustina, filtro di: caffè decaffeinato, caffè, camomilla, thè, thè deteinato, tisane</p>	<p>Caffé solubili Cialde per bevande calde e preparati per bevande al cacao, cappuccino, thè, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)</p>	<p>Bevande e caffè solubile o surrogati del caffè contenenti orzo, malto, segale (orzo solubile e prodotti analoghi)</p>

COSA TROVIAMO IN COMMERCIO

GLI ALIMENTI PERMESSI AL CELIACO



- Alimenti non pre-lavorati naturalmente privi di glutine
- Alimenti senza glutine presenti nel Registro nazionale dei prodotti destinati ad una alimentazione particolare del Ministero della Salute (Decreto Legislativo 111/92)
- Alimenti di uso corrente con dicitura “senza glutine” (Regolamento 41/2009)
- Prodotti con il marchio della Spiga Barrata
- Prodotti presenti nel Prontuario degli Alimenti AIC (Associazione Italiana Celiachia)

Prodotti destinati ad una alimentazione particolare (Decreto Legislativo 111/92) con dicitura “senza glutine”

La dicitura “senza glutine” può apparire in etichetta solo per gli alimenti che hanno un contenuto in glutine inferiore alle 20 parti per milione (ppm) o mg/kg e che sono stati prodotti presso stabilimenti autorizzati dal Ministero della Salute e sottoposti a procedura di notifica di etichetta.

I prodotti dietetici notificati sono elencati nel Registro Nazionale del Ministero della Salute ed erogabili attraverso il Servizio Sanitario Nazionale.

Tale elenco è disponibile, nei suoi aggiornamenti periodici, nel sito del Ministero della Salute.

Come fare per ottenere l' autorizzazione

L'autorizzazione per la produzione e/o il confezionamento è rilasciata previa verifica della sussistenza delle condizioni igienico-sanitarie e dei requisiti tecnici e della disponibilità di un idoneo laboratorio per il controllo dei prodotti (art. 10 del Decreto Legislativo 111/92).

La domanda di autorizzazione va presentata per il tramite il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Azienda sanitaria locale competente per territorio al:

Ministero della Salute

Direzione Generale della sicurezza degli alimenti e della nutrizione - Ufficio IV
Viale Giorgio Ribotta, 5 - 00144 Roma

La domanda va corredata dagli allegati elencati nella sezione “Autorizzazione alla produzione” nella pagina web del Ministero della salute:

<http://www.salute.gov.it/alimentiParticolariIntegratori/alimentiParticolariIntegratori.jsp>



Questo è il logo che le imprese possono apporre sull'involucro esterno dei prodotti che hanno terminato l'iter istruttorio, come riferimento all'inclusione nel Registro Nazionale.

Alimenti di uso corrente con dicitura “senza glutine” (Regolamento 41/2009)

Da febbraio 2009, tutti gli alimenti di consumo corrente possono riportare la dicitura “senza glutine” purché siano prodotti secondo un piano di autocontrollo specificamente adattato a garantire che il tenore residuo di glutine non superi i 20 ppm.

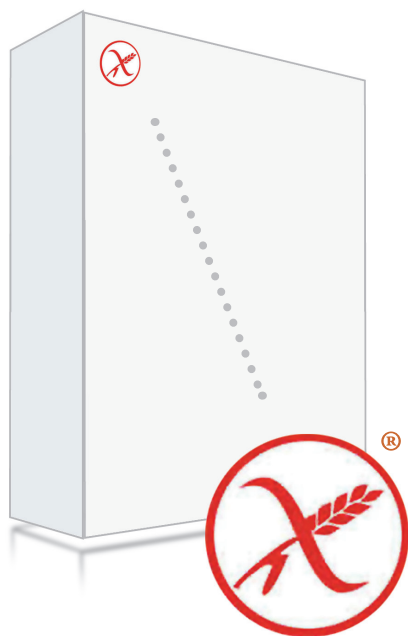
Prodotti con il marchio della Spiga Barrata

Il marchio della *Spiga Barrata* è di esclusiva proprietà di AIC ed è concesso sia ai prodotti dietetici “*senza glutine*”, sia ai prodotti alimentari del libero commercio di categorie a rischio di contenere glutine purché ne sia stata preventivamente accertata l’idoneità al celiaco e quindi con un contenuto in glutine inferiore a 20 ppm (salumi, gelati, sughi, salse, preparati per brodo, integratori alimentari, ecc.).

Come fare per ottenere il marchio?

Il marchio viene rilasciato solo alle aziende che sono state sottoposte a visita ispettiva (audit) da parte del personale tecnico AIC, attraverso un’approfondita analisi del piano di autocontrollo, per verificare che i controlli analitici eseguiti dall’azienda, le pulizie degli impianti, i magazzini di stoccaggio ed in generale tutte le procedure messe in atto, siano state formulate in modo tale da prevenire efficacemente il rischio di presenza di glutine nei prodotti finiti destinatari del marchio Spiga Barrata.

Le visite ispettive di sorveglianza vengono effettuate durante tutto il periodo di concessione d’uso del marchio e gli ispettori prelevano anche campioni di prodotti finiti e materie prime che vengono inviati a laboratori di analisi accreditati per la quantificazione del contenuto in glutine.



Il Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC)

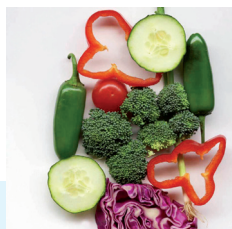
Per poter aiutare i celiaci nella scelta dei prodotti idonei nella spesa di tutti i giorni, l'AIC da più di vent'anni pubblica il Prontuario degli alimenti che raccoglie un'ampia scelta di prodotti alimentari ritenuti a "minor rischio" di contaminazione da glutine (contenuto di glutine inferiore ai 20 ppm). Il Prontuario è suddiviso in due parti. La prima parte fornisce utili informazioni che possono trovare applicazione nella vita quotidiana: nozioni di base sulla dieta senza glutine e nozioni di educazione alimentare; viene anche spiegata la classificazione degli alimenti, suddivisa in tre categorie, rappresentate da alimenti permessi, vietati e a rischio, ciascuna delle quali riconosciuta anche da simboli.

La seconda parte del Prontuario è costituita da un elenco di prodotti diviso per categorie merceologiche, che permette all'utente di orientarsi tra i prodotti disponibili in commercio. I prodotti in elenco possono avere il marchio spiga barrata, la M per Autorizzazione Ministeriale Decreto Legislativo 111/92 oppure non avere simbolo. Questi ultimi vengono inseriti dopo che le aziende hanno compilato e sottoscritto schede appositamente predisposte da AIC, nelle quali forniscono informazioni su tutti gli ingredienti utilizzati, oltre ad indicare precise valutazioni di rischio su eventuali contaminazioni.

Le schede vengono poi verificate e controllate dallo staff tecnico dell'Area Alimenti AIC e nell'elenco vengono quindi inseriti solo i prodotti le cui aziende produttrici hanno fornito esaurienti informazioni tali da poterli definire a minor rischio. La valutazione del prodotto quindi si basa sull'autocertificazione della ditta produttrice, non essendo previste visite ispettive di controllo da parte di AIC.

E' comunque prevista la possibilità, qualora lo si ritenga necessario, di effettuare analisi di laboratorio dei prodotti prelevati dai punti vendita.

Il Prontuario è uno strumento dinamico ed in continuo aggiornamento, viene pubblicato annualmente e le eventuali modifiche in corso d'anno vengono rese note attraverso il sito web dell'AIC e la pagina 449 di Televideo Rai 1 e Rai 2.



OCCHIO ALL'ETICHETTA

L'etichettatura è la carta d'identità del prodotto alimentare e rappresenta un importante strumento di informazione sulle caratteristiche del prodotto stesso, non solo per le persone con celiachia o altre intolleranze e/o allergie, ma per tutta la popolazione.

Diversi provvedimenti legislativi regolano l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari: in Italia la norma base è il Decreto Legislativo 109/1992, che definisce l'etichetta di un alimento come "l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo".

Le indicazioni che devono essere riportate in etichetta sono:

- Nome del prodotto
- Elenco degli ingredienti
- Quantitativo (peso netto/ peso sgocciolato)
- Data di scadenza o termine minimo di conservazione
- Ragione sociale dell'azienda produttrice
- Sede stabilimento di produzione o di confezionamento
- Lotto di appartenenza
- Modalità di conservazione ed eventualmente utilizzo

Il Decreto Legislativo 114/2006 *(Decreto Allergeni)*

Con il Decreto Legislativo 114/2006 e successive modificazioni è stata data attuazione ad alcune direttive comunitarie in materia di etichettatura dei prodotti alimentari, in particolare la direttiva 2003/89/CE, mediante la quale è stato prescritto che ai consumatori che soffrono di allergie o intolleranze alimentari siano fornite le necessarie informazioni per conoscere l'esatta composizione dei prodotti. Tale normativa rende obbligatorio indicare in etichetta la presenza di sostanze che hanno un potenziale allergenico scientificamente accertato, indipendentemente dalla quantità presente nel prodotto.

L'elenco delle sostanze in allegato al decreto e che vanno **obbligatoriamente** indicate in etichetta sono:

- Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati) e prodotti derivati;
- Crostacei e prodotti derivati;
- Uova e prodotti derivati;
- Pesce e prodotti derivati;
- Arachidi e prodotti derivati;
- Soia e prodotti derivati;
- Latte e prodotti derivati (compreso il lattosio);
- Frutta a guscio cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati;
- Sedano e prodotti derivati;
- Senape e prodotti derivati;
- Semi di sesamo e prodotti derivati;
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂.

La Direttiva 2006/142/CE aggiunge al precedente elenco anche:

- Lupino e prodotti a base di lupino
- Molluschi e prodotti a base di mollusco.

Tali sostanze devono essere riportate in etichetta sia quando sono usate come ingredienti, sia quando rappresentano componenti di un ingrediente. Non è più valida la precedente “regola” del 25% per la quale “quando un composto per cui è stato stabilito un nome nel codice standard o nella legislazione nazionale costituisce meno del 25% del prodotto alimentare, gli ingredienti di quel composto, ad eccezione degli additivi, possono non essere dichiarati”.

Tuttavia la normativa non risolve tutti i problemi dei soggetti interessati, in quanto nulla prevede in materia di contaminazione accidentale, cioè di presenza di tracce non utilizzate come ingredienti.

Pertanto le imprese interessate possono pur sempre riportare sull'etichetta o sui cartelli formule cautelative relative alla eventuale presenza di allergeni in tracce, del tipo “può contenere tracce di *glutine*”, oppure “prodotto in stabilimento che lavora anche frumento”.

Il regolamento CE 41/2009

Tale regolamento disciplina la composizione e l'etichettatura degli alimenti adatti alle persone intolleranti al glutine.

E' entrato in vigore il 10 febbraio 2009 e sarà applicabile dal 1 gennaio 2012.

I prodotti alimentari che al momento dell'entrata in vigore del presente regolamento sono già conformi a tali disposizioni possono comunque essere commercializzati all'interno della Comunità.

I contenuti più salienti della norma riguardano:

- a) definizione e limiti dei prodotti senza glutine.
- b) materie prime consentite per la produzione di alimenti senza glutine
- c) utilizzo dell'avena nella produzione di alimenti senza glutine.

a)

Anche il nuovo regolamento definisce “senza glutine” i soli prodotti con un contenuto in glutine inferiore ai 20 ppm ma introduce un elemento innovativo consentendo la definizione “con contenuto di glutine molto basso” per i prodotti dietetici con glutine tra i 21 e i 100 ppm.

Tale dicitura è stata introdotta nel regolamento per rispondere alle esigenze dei paesi del nord Europa, dove storicamente, grazie ad una dieta più povera di

potenziali fonti di glutine rispetto a quelle del sud Europa, i celiaci consumano prodotti anche fino a 100 ppm. Su questo aspetto sono di prossima emanazione indicazioni da parte del Ministero della Salute; in attesa di ciò, comunque, l'Associazione Italiana Celiachia mantiene la propria posizione di consigliare unicamente il consumo di prodotti con contenuto in glutine inferiori a 20 ppm.

b)

Importante novità anche sul fronte delle materie prime consentite per la produzione dei prodotti dietetici senza glutine. Finora, in Italia, i prodotti dietetici dovevano rispettare, oltre il limite di 20 ppm, anche il divieto di utilizzo di materie prime contenenti all'origine glutine. Il regolamento sancisce invece che possono essere definiti senza glutine anche i prodotti ottenuti con l'impiego di amido di frumento, purché garantiscano un contenuto in glutine < 20 ppm nel prodotto finito.

La decisione, impensabile fino a poco tempo fa, è stata favorita dai progressi della tecnologia alimentare, che permettono l'impiego dell'amido di frumento deglutinato, garantendo il limite dei 20 ppm nel prodotto finito.

c)

Il Regolamento sancisce anche la possibilità di utilizzo di "avena pura" cioè non contaminata da orzo, frumento o altri cereali tossici, nei prodotti definibili come "senza glutine". Sono ancora in corso, tuttavia, studi e ricerche sulla completa sicurezza dell'avena per la totalità delle persone intolleranti al glutine. Per questo motivo, allo stato attuale, il Comitato Scientifico Nazionale dell'AIC non ritiene che gli studi fino ad ora disponibili garantiscano l'idoneità dell'avena e pertanto ne sconsiglia il consumo ai celiaci.

La più importante novità è comunque costituita dal fatto che, da febbraio 2009, tutti gli alimenti di consumo corrente a rischio di contenere potenzialmente glutine, quindi non più solo salumi e gelati, possono riportare la dicitura "senza glutine" purché siano prodotti secondo un piano di autocontrollo specificamente adattato a garantire che il tenore residuo di glutine non superi i 20 ppm.

Questo significa che nel piano va inserito il punto critico relativo al glutine, prevedendone un controllo e una gestione adeguati, con particolare riferimento alle materie prime impiegate, al loro stoccaggio, al processo produttivo, ai piani di sanificazione e pulizia.

Etichettatura nutrizionale

Specifiche norme sono state emanate riguardo al contenuto in energia e nutrienti dei prodotti alimentari. Questa legislazione, è stata recepita in Italia con Decreto Legislativo 77/1993 che disciplina l' etichettatura nutrizionale dei prodotti alimentari destinati come tali al consumatore finale, alle collettività nonché quella dei prodotti destinati ad una alimentazione particolare.

Le informazioni nutrizionali non sono obbligatorie, lo diventano quando una informazione nutrizionale figura in etichetta o nella presentazione o nella pubblicità dei prodotti alimentari: ad esempio biscotti poveri in grassi o in zuccheri, oppure cibi light in generale o prodotti destinati ad una alimentazione particolare.

Quando presenti, le informazioni nutrizionali devono essere riportate raggruppate in un punto ben visibile dell' etichetta, in caratteri leggibili e indelebili ed in un linguaggio comprensibile per il consumatore. La dichiarazione del contenuto in energia e nutrienti va illustrata sottoforma numerica, con unità di misura specifiche, per 100 grammi o per 100 millilitri di prodotto; in particolare va riportato l' apporto calorico, le quantità di proteine, zuccheri, grassi contenuti nel prodotto ed eventualmente vitamine e sali minerali espressi oltre che in valore assoluto anche in percentuale sull' apporto giornaliero. Tali valori possono essere espressi anche per monoporzione o per singolo pezzo (es. un biscotto).

L' etichetta può anche riportare altre indicazioni, come la data di produzione o il marchio di qualità (come DOP, IGP, STG): informazioni aggiuntive che il produttore può inserire a propria discrezione, come caratteristiche di pregio del proprio prodotto.

esempio



CORN M J X

FIOCCHI DI MAIS

Prodotto Dietetico senza glutine

Ingredienti:
Farina di mais (103 g per 100 g di prodotto finito), zucchero, sale, vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12) ferro.
Prodotto dietetico indicato nei soggetti intolleranti al glutine.

DIET FOOD S.R.L
Via dei Ginepri 342 • Roma

Prodotto e confezionato nello stabilimento di Via Rossi, 786 • Milano

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL XX/XX/XXXX

Conservare in luogo fresco e asciutto

375 g
NET WT.

AUT. MIN. SAN. N° 600
12/546578
DEL XX/XX/XXXX




LOTTO 456890

Lotto
(obbligatorio)

Ditta produttrice
(obbligatorio)
es. "DIET FOOD"

Nome di fantasia
(facoltativo)

Denominazione di vendita
"FIOCCHI DI MAIS"
(obbligatorio)

PRODOTTO DIETETICO
(obbligatorio)

Ingredienti
(obbligatorio)

Denominazione
e sede ditta
(obbligatorio)

Sede stabilimento
(obbligatorio)

Data di scadenza
(obbligatorio)

Modalità di
conservazione
(obbligatorio)

Contenuto netto
(obbligatorio)

Decreto
Legislativo 111/92
(obbligatorio)

Marchi
senza glutine
(facoltativi)



ETICHETTA NUTRIZIONALE

(secondo normativa)

VALORI NUTRIZIONALI MEDI		
Average Nutritional - Durchschnittlicher Nährwert - Valeur Nutritionnelle Moyenne	Per 100 g di prodotto Value Per 100 g - Pro 100 gr Prodotto - Pro 100 gr Di Prodotto	Per porzione (30g) con 125 ml di latte (porzione di riferimento) Per portion (30g) with 125 ml of semi-skimmed milk (reference portion) 30g mit 125 ml Halbfettmilch (Referenzportion) 30g avec 125 ml lait demi-crème
VALORE ENERGETICO Energy Value - Energiewert Kcal/Energetique	357 kcal 1516 kJ	170 kcal 719 kJ
PROTEINE Protein - Eiweiss - Proteines	6,0 g	6,2 g
CARBOIDRATI - Carbohydrate Kohlenhydrate - Glucides di cui zuccheri or Which Sugars Davon Zucker - Dont Sucres	80,1 g	30,3 g
GRASSI - Fat - Fatte - Graisses di cui saturi - Of which saturated Davon gesättigt - Dont saturés	1,4 g 0,3 g	2,7 g 1,4 g
FIBRE - Fibre - Ballaststoffe Fibres Alimentaires	6,7 g	2,0 g
SODIO - Sodium - Salz - Sodium	0,9 g	0,3 g

VITAMINE	% RDA (*)	% RDA (*)
VITAMIN 5 - VITAMINE 5 - VITAMINES		
B 1	1,2 mg (86%)	0,4 mg (33%)
B 2	1,35 mg (84%)	0,4 mg (29%)
B 3	17,3 mg (108%)	5,2 mg (32%)
B 5	4,8 mg (80%)	1,4 mg (24%)
B 6	1,7 mg (121%)	0,5 mg (36%)
B 9	190,0 mcg(95%)	57,0 mcg(29%)
B 12	0,8 mcg (80%)	0,2 mcg (10%)

MINERALI	% RDA (*)	% RDA (*)
MINÉRAUX - MINÉRAUX - MINÉRAUX		
FERRO IRON - EISEN - FER	7 mg (50%)	2,1 mg (15%)

(*) RDA = Quantità giornaliere raccomandate dalla UE in vitamine e minerali.
 (*) RDA = EU recommended daily amounts of vitamins and minerals.
 (*) RDA = Von der EU empfohlene tägliche Menge an Vitaminen und Mineralien.
 (*) RDA = Quantités journalières recommandées dans l'U.E. en vitamines et minéraux.



I pasti consumati con la propria famiglia sono momenti relazionali particolari che permettono interazioni affettive e di comunicazione che superano la semplice funzione di nutrimento.

LA LEGGE 123/2005

Non bisogna dimenticare quindi che il cibo ha in sé una valenza culturale, sociale e psicologica, da cui deriva che modificare l'alimentazione di un individuo significa intervenire sulle sue abitudini relazionali.

E' anche per questo motivo che nel 2005 è stata emanata la legge 123/05 "Norme per la tutela delle persone affette da celiachia", una norma quadro che stabilisce i diritti fondamentali per il celiaco favorendone il normale inserimento nella vita sociale.

Gli obiettivi della legge sono:

- Promuovere la diagnosi precoce
- Migliorare le modalità di cura dei celiaci
- Promuovere la prevenzione delle complicanze
- Migliorare l'educazione sanitaria della popolazione e del celiaco
- Provvedere alla preparazione e all'aggiornamento professionale del personale sanitario
- Predisporre gli opportuni strumenti di ricerca
- Agevolare l'inserimento dei celiaci nelle attività scolastiche, sportive e lavorative attraverso un accesso equo e sicuro ai servizi di ristorazione collettiva

Il pasto senza glutine nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche è un diritto sancito dalla legge così come il diritto all'informazione anche attraverso l'inserimento di appositi moduli formativi sulla celiachia nell'ambito delle attività di formazione e aggiornamento professionali rivolte a ristoratori e ad albergatori.

COME PROCEDERE PER PRODURRE PASTI SENZA GLUTINE

Gli esercizi che intendono preparare e/o somministrare alimenti privi di glutine notificano alla AUSL competente l'inizio dello svolgimento di tale attività relazionando circa gli alimenti prodotti/somministrati, il ciclo produttivo, i locali e le attrezzature utilizzate; analogamente nel piano di autocontrollo dovranno essere previste fasi specifiche di controllo del rischio di contaminazione crociata con alimenti fonti di glutine.

Non hanno tali obblighi le strutture che eseguono preparazioni estemporanee ed occasionali, su richiesta del cliente, di piatti adatti a persone intolleranti al glutine in quanto basati su prodotti naturalmente privi di glutine o con alimenti sostitutivi notificati ai sensi D.L.vo 111/1992.

L'attività di preparazione di alimenti privi di glutine potrà essere svolta negli stessi locali dove vengono lavorati gli altri prodotti solo adottando opportune e documentate avvertenze quali:

- **procedure di pulizia/sanificazione ambientale e di igiene personale degli operatori**
- **differenziazione temporale delle preparazioni**
- **specifica formazione del personale.**

Il Regolamento CE 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari, stabilisce che gli Operatori del Settore Alimentare (OSA) predispongano, attuino e mantengano una o più procedure permanenti, basate sui principi HACCP che costituiscono il piano di autocontrollo operativo per ciascuna azienda alimentare.

Per alcune imprese può essere prevista una procedura semplificata nel caso in cui le prescrizioni di buona pratica operativa, conseguano l'obiettivo del controllo dei pericoli alimentari e nelle quali gli addetti allo specifico ciclo produttivo non superino le 10 unità (in linea con la definizione di "microimprese" di cui alla Raccomandazione 2003/361 CE della Commissione Europea).

Il piano di autocontrollo, potrà prevedere l'esecuzione di analisi di laboratorio finalizzate a verificare che le



procedure previste per escludere la presenza di glutine nei prodotti alimentari sia correttamente applicata ed efficace, nel qual caso dovranno essere realizzate secondo la metodica riconosciuta Elisa R5 metodo Mendez.

Le procedure semplificate del piano HACCP sono regolamentate in Emilia-Romagna dalla Delibera di Giunta Regionale del 17/11/2008 n. 1869/2008 e le tipologie interessate sono:

- a. **Settori alimentari che non svolgono alcuna attività di preparazione, produzione o trasformazione di prodotti alimentari, oppure che svolgono semplici operazioni di preparazione degli alimenti**
- b. **Settori alimentari, in cui la manipolazione degli alimenti segue procedure consolidate, che costituiscono spesso parte della normale formazione professionale degli operatori del settore in questione.**

Se presenti manuali di corretta prassi operativa in materia di igiene e per l'applicazione dei principi del sistema HACCP, specifici e validati conformemente alle procedure ministeriali, le imprese alimentari possono utilizzarli per rispondere agli obblighi della delibera sopraccitata.

In alternativa le imprese alimentari devono implementare un sistema di autocontrollo basato su almeno i seguenti punti:

- a) **Prerequisiti in materia di igiene alimentare.**
- b) **Definizione di tutti i pericoli significativi riscontrabili all'interno dell'impresa e definizione delle procedure per il loro controllo con descrizione delle misure correttive da adottare in caso di problemi.**
- c) **Operazioni di monitoraggio: monitoraggio delle procedure di trasformazione e conservazione degli alimenti (controllo del corretto funzionamento degli apparecchi di refrigerazione, cottura, riscaldamento anche tramite semplice lettura della temperatura registrata dalle apparecchiature e rispetto della corretta combinazione tempo/temperatura).**
- d) **Registrazione: registrazioni delle non conformità rilevate e delle misure correttive adottate.**

I principali prerequisiti da considerare sono:

- Requisiti infrastrutturali e attrezzature compresa la manutenzione
- Requisiti delle materie prime e qualifica fornitori
- Corretta manipolazione dell'alimento (incluso il confezionamento e il trasporto); igiene della lavorazione
- Gestione dei rifiuti e corretta gestione degli scarti di lavorazione
- Procedure di controllo degli infestanti
- Procedure igieniche (pulizia e disinfezione)
- Qualità dell'acqua (modalità di approvvigionamento idrico)
- Controllo delle temperature e mantenimento della catena del freddo
- Igiene del personale: igiene dell'abbigliamento, sistemi di lavaggio delle mani, norme comportamentali per il personale; salute del personale
- Formazione del personale: piano di formazione del personale che preveda la partecipazione con verifica, apprendimento a corsi interni/esterni all'azienda, addestramento con affiancamento

Tali prerequisiti sono diretti a controllare i pericoli in maniera generale, la rintracciabilità (art.18 del Regolamento CE n.178/2002) e il ritiro degli alimenti e l'obbligo di informazione delle autorità competenti (art.19 del Regolamento CE n.178/2002), pur non figurando tra i prerequisiti, devono essere comunque considerate prescrizioni di base.

Requisiti strutturali e attrezzature

Per garantire che le preparazioni vengano allestite in modo tale da escludere qualsiasi contatto con gli alimenti contenenti glutine, sono ammesse le seguenti tipologie di locali:

- **Locale di preparazione totalmente separato dagli altri locali / spazi dell'attività, dotato di arredi , attrezzature ed utensili dedicati.**

L'OSA deve assicurare che le farine e gli ingredienti contenenti glutine presenti oppure manipolati in altri luoghi dell'attività, non possano contaminare il suddetto locale. I requisiti igienico – strutturali applicabili per tale locale sono quelli indicati dai Regolamenti Comunitari in materia di sicurezza alimentare.

- **Zona dedicata e ben identificata**

Per la preparazione di alimenti privi di glutine è ammessa la possibilità di identificare una specifica zona ben separata funzionalmente dagli altri spazi di lavorazione e dotata di piani di lavoro con attrezzature e utensili ad uso esclusivo e chiaramente identificati. Deve essere garantita la conservazione delle attrezzature e degli utensili in maniera protetta in modo da scongiurare la possibilità di contaminazione.

L'OSA deve fornire opportune garanzie affinché nello stesso locale in cui è presente la zona dedicata non vengano allestite contemporaneamente preparazioni ad alto rischio di contaminazione (ad esempio preparazioni con farine contenenti glutine).

Particolare attenzione dovrà essere dedicata alla valutazione dell'idoneità dei laboratori/esercizi di **produzione pizze**. Qualora la preparazione di pizze non avvenga in maniera fisicamente separata, dovrà essere presente almeno un piano di lavoro dedicato e la farina utilizzata per lo spolvero di tutte le pizze dovrà essere comunque priva di glutine. Anche i condimenti destinati alla farcitura delle pizze, dovranno essere conservati in contenitori dedicati e opportunamente posizionati. Dovrà inoltre essere utilizzato un forno per la cottura esclusiva delle pizze destinate ai celiaci.

- **Differenziazione temporale delle preparazioni**

Nel caso l'OSA non disponga di locali o zone dedicate, l'allestimento delle preparazioni senza glutine può essere realizzato:

- in una giornata dedicata
- in uno spazio temporale dedicato nell'arco della giornata, iniziando il ciclo di lavorazione con la preparazione degli alimenti per celiaci e previa accurata sanificazione di piani di lavoro, attrezzature ed utensili.

Requisiti delle materie prime e qualifica fornitori

Per la preparazione di alimenti privi di glutine possono essere utilizzati:

- Prodotti dietetici senza glutine notificati al Ministero della Salute ai sensi del D.L.vo 111/1992
- Materie prime naturalmente prive di glutine all'origine e non lavorate (ad esempio la frutta e la verdura fresche, la carne, il pesce, le uova, ecc.);

- Prodotti di consumo corrente recanti la dicitura “senza glutine”, anche destinati al consumatore generale, che rispettino comunque il limite dei 20 ppm (di cui al Reg. CE 41/09). Qualora si tratti di prodotti semilavorati destinati alla trasformazione, le indicazioni relative al contenuto di glutine, possono essere contenute anche nella documentazione tecnica a corredo del prodotto redatta dal fornitore, secondo le procedure previste dallo stesso Regolamento 41/09. Rientrano in questa categoria anche i prodotti con il marchio Spiga Barrata (concesso da AIC in riferimento ai requisiti riportati nello specifico disciplinare adottato dalla Associazione). Si fa inoltre presente che nel “Prontuario degli alimenti AIC” è contenuta una lista di alimenti ritenuti idonei al consumo da parte del soggetto celiaco. Tale lista viene stilata con il concorso delle aziende produttrici che auto dichiarano l’idoneità dei loro prodotti.

La verifica delle materie prime utilizzate riveste una importanza determinante sui risultati finali della produzione. Il mezzo più efficace per la selezione del fornitore consiste nella verifica delle garanzie fornite dal suo sistema di autocontrollo. La procedura di selezione e verifica dei fornitori si applica a tutte le materie prime o semilavorati utilizzati.

E’ opportuno che l’azienda predisponga un elenco di tutte le principali materie prime utilizzate, identificando i prodotti, le quantità annue necessarie e un registro per il censimento di tutti i fornitori abituali.

Le materie prime prive di glutine devono essere immagazzinate in locali appositi o almeno in zone ben separate e chiaramente identificabili. La separazione deve essere particolarmente rigorosa per gli sfarinati e può essere realizzata anche tramite contenitori chiusi ed etichettati, in cui le materie prime devono essere conservate in confezione originale.

Le stesse modalità devono essere rispettate anche nello stoccaggio delle materie prime deperibili da conservarsi a temperatura controllata. Nel caso in cui il prodotto non venga completamente utilizzato dovrà essere conservato accuratamente e si dovrà attingere con attrezzi sempre puliti, in modo da evitare qualsiasi rischio di contaminazione nell’uso successivo. In caso di dubbio non verrà più utilizzato per il piatto senza glutine.

La corretta manipolazione dell'alimento

(incluso il confezionamento e il trasporto)



Igiene della lavorazione

Qualora vengano preparati anche pasti senza glutine, nella selezione delle materie prime, quando possibile, è opportuno preferire prodotti idonei anche per utenti celiaci, evitando di dover utilizzare due prodotti differenti con rischio di contaminazione crociata (es. lievito di birra al posto del lievito madre).

La **cottura** degli alimenti e più in generale tutta la fase di preparazione e manipolazione riveste un'importanza cruciale: pur utilizzando ingredienti totalmente privi di glutine, se non facessimo attenzione, in queste fasi, ad evitare ogni fonte di contaminazione, potremmo compromettere irrimediabilmente la sicurezza del prodotto finale.

Ad esempio dovrà essere prestata particolare attenzione ad ingredienti di uso corrente naturalmente senza glutine quali sale, pepe, zucchero e spezie evitando la loro contaminazione con mani sporche di farina o pane grattugiato con glutine.

La cottura degli alimenti può avvenire con attrezzature comuni (forni, friggitorici, piastre, tostapane, cestelli multicottura, ecc.) utilizzate in tempi diversi previa adeguata sanificazione.

Nell'uso comune delle friggitorici, dovrà essere posta estrema attenzione alle operazioni di pulizia e di totale sostituzione dell'olio utilizzato ogni qual volta si passi dalla frittura di prodotti con glutine ad una di alimenti che ne sono privi.

I sacchetti ed i contenitori a chiusura ermetica utilizzati per la conservazione (anche in frigorifero o freezer) dovranno essere contrassegnati da etichetta oppure potranno essere utilizzati contenitori di colore diverso, ben identificabili.

L'acqua di cottura, già usata per la pasta con glutine, non deve essere utilizzata per la cottura della pasta senza glutine né per allungare risotti, sughi o altre preparazioni destinate al celiaco.

Il formaggio deve essere grattugiato con attrezzatura diversa da quella utilizzata per il pane o perfettamente pulita e preferibilmente conservato in formaggiera esclusiva e riconoscibile per evitare contaminazioni durante l'uso.

Nella preparazione del caffè è necessario evitare contaminazioni con il caffè d'orzo; a tal riguardo è possibile adottare le seguenti precauzioni:

- il caffè d'orzo viene preparato solo in apposita macchina
- se la macchina viene usata anche per il caffè d'orzo bisogna procedere ad una accurata pulizia prima di fare il caffè

Nel caso in cui vengano effettuate preparazioni anticipate, il ciclo produttivo potrà prevedere una fase di congelamento di prodotti semilavorati. Il congelamento dovrà comunque avvenire secondo procedure che, oltre a garantire la sicurezza igienica, escludano anche la possibilità di inquinamento da glutine del prodotto stesso; inoltre gli alimenti congelati dovranno riportare sulle confezioni, oltre alla tipologia di alimento, la data di preparazione e di scadenza. La conservazione del prodotto congelato dovrà essere effettuata seguendo le modalità descritte relativamente alla conservazione delle materie prime.

Il confezionamento del prodotto finito e la sua eventuale conservazione dovranno avvenire in contenitori ad uso esclusivo e opportunamente etichettati.

Anche durante il **trasporto** dovranno essere garantite procedure per evitare contaminazioni crociate da alimenti con glutine.



Nella **somministrazione** si suggerisce di adottare i seguenti accorgimenti:

- utilizzare piatti tali da non essere confusi durante il servizio (decorazione o colorazioni diverse)
- posizionare i prodotti di panificazione con glutine a distanza dalla persona celiaca
- servire possibilmente la persona celiaca per prima, rispetto ad altri
- evitare di accentuare la particolarità del piatto o riferimenti espliciti alle persone.



Nelle **mense collettive** la distribuzione del pasto senza glutine deve avvenire secondo le seguenti indicazioni:

- il pasto deve arrivare all'interno di vaschette contrassegnate dal nome della persona celiaca qualora il menù del giorno contenga preparazioni non idonee. E' opportuno, per ridurre al minimo ogni rischio di contaminazione crociata, valutare se tutto il pranzo (primo, secondo e contorno) debba pervenire in vaschette separate indipendentemente dalla preparazione.



- mescolare adeguatamente la pasta senza glutine con il condimento previsto e aggiungere il parmigiano
- il pasto deve essere trasferito dalla vaschetta al piatto prima di essere servito, utilizzando posate pulite.

Nel caso di **paninoteche o di bar** con produzione panini, tramezzini e simili, qualora il prodotto non sia somministrato direttamente al consumatore ma sia esposto in vetrine, le operazioni di preincarto del prodotto dovranno avvenire ugualmente in condizioni di sicurezza e pertanto nello stesso vano o zona identificata per la produzione dell'alimento privo di glutine. Il materiale usato per il preincarto, oltre ad essere idoneo per uso alimentare, non deve presentare soluzioni di continuo. Per scaldare brioches, cornetti o merende preconfezionate senza glutine utilizzare un fornello dedicato e ben identificato.



L'esposizione per la vendita o somministrazione del prodotto finito deve avvenire in vetrine separate e ben identificate; gli alimenti devono essere riposti in contenitori appositi e devono essere distribuiti con strumenti dedicati esclusivamente per prodotti senza glutine.

Si può creare un angolo in cui esporre prodotti senza glutine a disposizione dei clienti; i prodotti vanno costantemente controllati e se possibile evitare il libero accesso onde evitare scambi di prodotti, con il rischio che alimenti con glutine siano abbandonati nell'espositore.

Nel caso della **produzione/somministrazione di gelati** senza glutine oltre alle procedure di approvvigionamento e stoccaggio sulle materie prime:



- Non devono essere utilizzati processi produttivi a catena che comprendano gelati non consentiti
- Non è consentita la procedura del riutilizzo
- Al gelato senza glutine non devono essere aggiunti ingredienti non idonei (esempio cialde, granelle di biscotti, Pan di Spagna, torrone)
- Il gelato senza glutine deve essere servito, utilizzando utensili dedicati, in coppette oppure in coni/cialde presenti nel Registro del Ministero della Salute. Non si devono utilizzare attrezzature (palette, spatole, porzionatori, ecc.) che siano state contaminate da gelato o prodotti non idonei ed evitare con esse manovre a rischio
- Le vaschette di gelato senza glutine devono essere fisicamente separate dal gelato non idoneo
- I vari gusti di gelato senza glutine dovranno essere segnalati sul contenitore in modo chiaro (esempio etichetta, bandierina)
- La vetrinetta deve essere organizzata in modo tale da proteggere il gelato senza glutine da eventuale caduta di gelato o frammenti di cono non idonei. Si consiglia ove possibile una vetrinetta separata.

Procedure igieniche

(pulizia e disinfezione)

Particolare attenzione va posta nella predisposizione, adozione e applicazione delle procedure di sanificazione quando si utilizzino attrezzature promiscue al fine di eliminare il glutine da queste.

Igiene del personale

Il personale, prima di iniziare la preparazione di alimenti, deve:

- lavarsi accuratamente le mani per eliminare eventuali tracce di glutine derivanti da altri alimenti
- indossare sopravvesti pulite, anche monouso, e comunque non utilizzate in precedenza per la preparazione di pasti con glutine, prelevate e mantenute in armadietto senza possibilità di contatto con altro abbigliamento potenzialmente contaminato da glutine.

Formazione

L'OSA che intende produrre alimenti non confezionati destinati alla somministrazione e vendita diretta di cui si dichiara l'assenza di glutine, deve assicurare che il personale addetto sia adeguatamente formato circa l'igiene degli alimenti e l'applicazione delle misure di autocontrollo e dei principi HACCP correlati a questa specifica attività.

Tale formazione specifica, a carattere teorico e pratico (aggiuntiva rispetto alla formazione prevista per gli alimentaristi ai sensi della LR 11/03), dovrà necessariamente interessare: il responsabile dell'attività o suo delegato, il responsabile dell'autocontrollo, il personale direttamente coinvolto nelle preparazioni (pizzaiolo, capo cuoco...) e somministrazione (almeno il capo sala) e prevedere un costante aggiornamento. La formazione del restante personale che opera nell'esercizio, è affidata alla responsabilità dell'OSA, secondo modalità che dovranno essere formalizzate nel piano di autocontrollo.

I corsi avranno una durata minima di 5 ore, articolate in una parte teorica ed una parte pratica. Al termine di ogni corso è prevista una prova di valutazione finale con test (10 domande a risposta multipla) ai fini del successivo rilascio dell'attestato di formazione rilasciato esclusivamente dal Dipartimento di Sanità Pubblica.

COME CUCINARE SENZA GLUTINE

Ricette presentate nel corso “La preparazione dei pasti senza glutine” dallo chef **Orlando Nese**. Per gli ingredienti con asterisco va verificata l' idoneità.

GNOCCHI DI PATATE

Kg. 1 di patate
*g. 250 di farina**
g. 50 di parmigiano
n. 1 uovo
n. 1 tuorlo
sale
noce moscata

Procedimento:

Lavare le patate e bollirle in acqua salata. Pelarle quando sono ancora calde, passarle al setaccio, aggiungere la farina e tutti gli altri ingredienti.
Non lavorare a lungo l'impasto. Formare dei cilindretti, tagliarli ottenendo degli gnocchi e passarli su una forchetta o sulla grattugia.
Versare gli gnocchi in abbondante acqua salata e raccogliarli con la schiumarola appena vengono a galla. Condire con salsa a piacere.

PASSATELLI

*g. 50 di farina**
*g. 100 di pane grattugiato**
g. 150 di parmigiano
n. 3 uova
buccia di limone grattugiata q.b.
noce moscata

Procedimento:

Amalgamare tutti gli ingredienti e lasciare riposare l'impasto per circa 1 ora.
Introdurre l'impasto nello schiacciapate poco per volta.
Versare i passatelli nel brodo bollente, cuocere per 2 minuti, spegnere e tenere coperto per 5 minuti.

PANE FRESCO

- g. 250 di farina**
- g. 150 di acqua*
- g. 20 di lievito**
- g. 15 di olio extravergine o monoseme*
- g. 5 di sale*
- g. 2 di zucchero*

Procedimento:

Sciogliere il lievito e lo zucchero in metà dose dell'acqua tiepida (20°C / 25°C).

Nella restante quantità di acqua sciogliere il sale.

Setacciare la farina e disporla a fontana, versarvi l'acqua col lievito e poi l'acqua con il sale. Impastare bene mantenendo le mani sempre infarinate per evitare che l'impasto rimanga attaccato.

Aggiungere l'olio e lavorare l'impasto ancora per 4 o 5 minuti. Formare un cilindro e tagliarlo dandogli la forma desiderata.

Coprire con un panno umido lasciando lievitare 25 o 30 minuti, a temperatura tra i 25°C e 31°C. Spennellare e cuocere in forno a 180°C per circa 30 minuti.

Lasciare raffreddare il pane prima di affettarlo.

PANE IN CASSETTA

- 1 Kg. di farina**
- 800 g. di acqua o latte*
- 60 g. di lievito**
- 100 g. di olio extravergine o monoseme*
- 20 g. di sale*
- 10 g. di zucchero*

Procedimento:

Impastare bene seguendo la procedura della ricetta "PANE FRESCO".

Mettere negli appositi stampi ricoperti con carta da forno, coprire con un panno umido lasciando lievitare 25 o 30 minuti, a temperatura tra i 25°C e 31°C.

Spennellare e cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti

Varianti:

Pane alle olive: aggiungere g. 200 di olive

Pane alle olive e capperi: aggiungere g. 150 di olive e g. 50 di capperi

Pane alle carote: aggiungere g. 200 di carote

*Pane al prosciutto: aggiungere g. 150 di prosciutto cotto**

Pane al sesamo: aggiungere g. 100 di sesamo

PIADINA

*g. 500 di farina**

g. 70 di olio extravergine o monoseme

dl. 2,5 di latte

g. 10 di miele

g. 15 di sale

n. 1 bustina di lievito per torte salate*

Procedimento:

Setacciare la farina con il lievito e formare una fontana. Versarvi al centro l'olio, il miele ed impastare con il latte aggiungendo per ultimo il sale. Lavorare bene l'impasto e lasciarlo riposare per 15 minuti. Stendere quindi l'impasto portandolo ad uno spessore di 2 centimetri dandogli la forma desiderata. Cuocere la piadina sul testo oppure in una padella antiaderente a fuoco moderato.

PIZZA

*g. 250 di farina**

*g. 15 di lievito fresco**

g. 150 di acqua

g. 25 di olio extravergine oliva o monoseme

g. 5 di sale

condimento a piacere

Procedimento:

Sciogliere il lievito in poca acqua. Setacciare la farina, disporla a fontana, versarvi il lievito sciolto e gli altri ingredienti. Impastare bene e dare forma desiderata. Condire a piacere, lasciare lievitare e cuocere a 190° circa per il tempo necessario.

PASTA BRISE'

*g. 500 di farina**
g. 60 di olio extravergine o monoseme
g. 150 di acqua
n. 1 uovo
un pizzico di sale

Procedimento:

Setacciare la farina ed impastare con tutti gli ingredienti (ricordarsi che la quantità di acqua è indicativa).

Quindi avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciarlo riposare prima dell'uso.

PASTA FROLLA

*g. 500 di farina**
g. 100 di burro
*g. 100 di zucchero a velo**
n. 2 uova
vaniglia,
limone, arancia grattugiati.

Procedimento:

Lavorare il burro con lo zucchero, aggiungere gli aromi e le uova ed infine la farina setacciata lavorandola poco.

Lasciare riposare 2 ore al fresco prima dell'uso.

PASTA FROLLA senza latte e uova

*g. 500 di farina**
g. 150 di olio di girasole
g. 250 di zucchero di canna
g. 150 di acqua
*g. 5 di lievito**
1 bacca di vaniglia
limone, arancia grattugiati

Procedimento:

Lavorare l'olio con lo zucchero, aggiungere gli aromi ed infine la farina setacciata lavorandola poco. Lasciare riposare 2 ore al fresco prima dell'uso.

CIAMBELLA

*g. 500 di farina**
g. 150 di burro
g. 350 di zucchero
g. 125 di uova
*g. 15 di lievito**
g. 50 di latte
vaniglia
buccia di limone, arancia

Procedimento:

Disporre la farina setacciata insieme al lievito a fontana, aggiungere il burro morbido, lo zucchero, gli aromi e le uova.

Lavorare bene l'impasto aggiungendo il latte. Formare dei panetti, spennellare con uova e zucchero e cuocere in forno a 180°.

GLOSSARIO

Acidi grassi essenziali: sono quelli che l'organismo non può fabbricare da sé e vanno assunti tal quali.

Allergia alimentare: risposta anomala ed esagerata del sistema immunitario, che normalmente ci difende dalle aggressioni esterne, scatenata dal contatto con un cibo che viene comunemente assunto senza problemi dalla popolazione generale.

Aminoacidi: sono gli elementi costitutivi delle proteine. Gli aminoacidi che compaiono nelle proteine di tutti gli esseri viventi sono 20. Alcuni di questi sono detti "essenziali" in quanto non possono essere biosintetizzati (prodotti autonomamente) dall'organismo, ma devono essere assunti col cibo.

Antiossidante: elemento presente soprattutto in frutta e verdura capace di fissare l'ossigeno, prevenendo lo sviluppo di sostanze nocive derivanti dalla degradazione degli alimenti.

Biopsia: esame medico che consiste nel prelievo di una porzione o di un frammento di tessuto da un organismo vivente. Il tessuto prelevato viene quindi analizzato al fine di escludere o confermare un sospetto di malattia.

Carboidrato (o glucide) semplice e complesso: i carboidrati semplici sono costituiti da una o due molecole e sono per lo più dotati di sapore dolce, da cui il termine comune di "zuccheri". I più importanti sono il saccarosio che si ottiene dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, il glucosio ed il fruttosio contenuti nella frutta e nel miele, oltre al lattosio contenuto nel latte.

I carboidrati complessi sono rappresentati essenzialmente dall'amido (un composto costituito dall'unione di moltissime molecole di glucosio) presente in buone quantità nei cereali, nei legumi e nelle patate.

Disinfezione: eliminazione di tutti i microrganismi ritenuti capaci di provocare malattie.

DOP-Denominazione di Origine Protetta (Regolamento CE 510/06): identifica un prodotto la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono avere luogo in un'area geografica determinata.

Fibra: la fibra, costituita soprattutto da carboidrati complessi, non ha valore nutritivo ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche dell'organismo.

Glutine: proteina contenuta nei cereali responsabili della risposta immunitaria nelle persone celiache.

Grassi saturi: sono in genere solidi, si trovano prevalentemente nei grassi animali e favoriscono l'aumento di colesterolo nel sangue.

Grassi insaturi: sono in genere liquidi, si trovano prevalentemente nei grassi vegetali ed hanno una azione "normalizzante" sui grassi presenti nel sangue.

IGP- Indicazione Geografica Protetta (Regolamento CE 510/06): è sufficiente che una sola delle fasi di produzione, trasformazione o elaborazione avvenga nell'area geografica determinata.

Infestanti: insetti ed animali molesti che possono diventare vettori di infezioni.

Malassorbimento: condizione in cui si ha una riduzione della capacità di assorbimento di alcune, o di gran parte, dei nutrienti da parte dell'intestino.

HACCP (Hazard Analysis Control Critical Point = analisi dei rischi e controllo dei punti critici): sistema che permette di gestire pericoli specifici nella preparazione dei pasti, di valutarli e di stabilire le misure preventive per controllarli.

Intolleranza: reazione all'introduzione di cibo non mediata dal sistema immunitario.

Oli idrogenati: Grassi resi solidi con specifici processi chimici ("idrogenazione"), favoriscono l'aumento di colesterolo nel sangue e spesso sono utilizzati per rendere più gradito l'alimento e aumentarne la conservazione.

Pericolo o elemento di pericolo: agente biologico, chimico o fisico contenuto in un alimento, o condizione in cui un alimento si trova, in grado di provocare un effetto nocivo sulla salute.

Proteine: composti azotati contenenti sequenze di amminoacidi. Alcuni amminoacidi sono detti essenziali perché non riproducibili se non assunti. Ci sono proteine che non hanno una sequenza completa di tutti gli amminoacidi essenziali e sono dette di basso valore biologico.

Pseudo cereali: sono semi contenenti amido, simili a quelli dei cereali e affini per modalità di coltivazione, tipo di prodotto e destinazione alimentare. I più conosciuti sono grano saraceno, quinoa e amaranto.

Rintracciabilità: la possibilità di ricostruire e seguire il percorso di un alimento, destinato alla produzione alimentare o di una sostanza destinata o atta ad entrare a far parte di un alimento attraverso tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione.

Sali minerali: sono dei composti inorganici (privi di carbonio) che hanno un ruolo fondamentale nel funzionamento degli organismi viventi, non solo umani, ma anche animali e vegetali. Sono detti anche *minerali essenziali*. Essi sono infatti coinvolti in alcuni fondamentali processi che vanno dalla produzione di determinate molecole (ad esempio l'emoglobina), alla sintesi delle proteine, alla crescita e sviluppo di vari organi e tessuti (ad esempio denti e ossa), alla regolazione dell'equilibrio idrosalino delle cellule. Nessun organismo è in grado di sintetizzare autonomamente alcun minerale, pertanto essi devono essere introdotti attraverso l'alimentazione.

Sanificazione: operazione che ha lo scopo di eliminare dalle superfici i residui di lavorazione, diminuire la carica batterica e distruggere i microrganismi capaci di provocare malattie.

STG- Specialità Tradizionale Garantita (Regolamento CE 509/06): la STG non fa riferimento a un'origine geografica, ma a prodotti ottenuti utilizzando materie prime tradizionali o una composizione tradizionale o un metodo di produzione tradizionale. Una ricetta affermatasi nel tempo.

Tubero: vegetale che cresce sottoterra come la patata.

Vitamine: "sostanze indispensabili alla vita" generalmente non prodotte dall'organismo ma introdotte con l'alimentazione, se la dieta è variata e completa. Le vitamine vengono distinte in due gruppi: vitamine idrosolubili (vitamine del gruppo B e vitamina C) e vitamine liposolubili (A, E, D, K).

BIBLIOGRAFIA

A tavola con la celiachia Regione Toscana.

Associazione Italiana Celiachia: "Prontuario degli Alimenti" 2009.

Associazione Italiana Celiachia: Schema di HACCP per i ristoranti del network e per la preparazione di piatti/menù adatti anche ad una dieta senza glutine; Corso di informazione sulla cucina senza glutine per professionisti della ristorazione "Prego ... si accomodi".

Associazione Italiana Celiachia: "Vademecum Celiachia" 2008.

Decreto legislativo 109/92 del 27 gennaio 1992 - Attuazione delle direttive 89/395/CEE e 89/396/CEE concernenti l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari.

Decreto Legislativo 111/92 del 27 gennaio 1992 - Attuazione della Direttiva 89/398/CEE relativa ai prodotti alimentari destinati ad una alimentazione particolare.

Decreto Legislativo 114/2006 dell' 8 febbraio 2006, n. 114 - Attuazione delle direttive 2003/89/CE, 2004/77/CE e 2005/63/CE in materia di indicazione degli ingredienti contenuti nei prodotti alimentari.

Decreto Legislativo 77/93 del 16 febbraio 1993 - Attuazione della Direttiva 90/496/CEE del Consiglio del 24 settembre 1990 relativa all'etichettatura nutrizionale dei prodotti alimentari.

Delibera di Giunta Regionale dell'Emilia-Romagna 17/11/2008 n. 1869/2008 regola le procedure semplificate del piano HACCP in ottemperanza al Regolamento CE 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.

Direzione Generale diritto alla salute e Politiche di solidarietà – Regione Toscana: " linee guida per la vigilanza sulle imprese alimentari che preparano e/o somministrano alimenti preparati con prodotti privi di glutine e destinati direttamente al consumatore finale".

Gruppo interistituzionale provinciale per l'educazione alimentare della Provincia di Forlì-Cesena: " Ben...essere in tavola principi nutrizionali e alimenti: istruzioni per l'uso a scuola e a casa" Marzo 2006.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: "Linee guida per una sana alimentazione italiana" revisione 2003.

Legge 123/05 - Norme per la tutela delle persone affette da celiachia".

Regolamento (CE) n. 178/2002 del 28 gennaio 2002 che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare.

Regolamento (CE) n. 852/2004 del 29 aprile 2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.

Regolamento (CE) n. 41/2009 del 20/01/2009 relativo alla composizione e alla etichettatura dei prodotti alimentari adatti alle persone intolleranti al glutine.

www.celiachia.it

