



IRCCS

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Sacro Cuore - Don Calabria

Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto

U.O.C. di Gastroenterologia

Direttore: DR. PAOLO BOCUS

Centro per la Celiachia



Consigli dietetici per celiachia



La Celiachia

La celiachia è un'enteropatia infiammatoria permanente indotta dall'ingestione di glutine, complesso proteico presente in **frumento, farro, grano Khorasan** (spesso in commercio come KAMUT®), **orzo, segale, spelta, triticale** e **avena**.

Lo Standard del Codex Alimentarius sugli alimenti a fini dietetici speciali definisce il glutine come la frazione proteica del frumento, segale, orzo, avena, kamut, spelta, triticale o i loro ceppi ibridati o da essi derivati, insolubile in acqua e 0,5M NaCl.

Le prolamine sono definite come le frazioni del glutine che possono essere estratte da etanolo al 40-70%. La prolamina (nel glutine è generalmente il 50%):

- dal frumento è la gliadina
- dalla segale è la secalina
- dall'orzo è l'ordeina
- dall'avena è l'avenina.

Non ci sono diversi gradi di celiachia. La celiachia si può presentare con quadri clinici di diversa gravità e può interessare diverse organi ed apparati. Ma indipendentemente dalla severità clinica di presentazione della patologia, il danno è sempre presente se si assume glutine. Esiste un'unica diagnosi di celiachia e un unico trattamento: una rigorosa dieta senza glutine per tutta la vita.

Trasgredire volontariamente alla dieta o non prestare attenzione alle contaminazioni è dannoso per tutte le persone celiache allo stesso modo, anche in assenza di sintomi. La dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia che attualmente garantisce alla persona affetta da celiachia un perfetto stato di salute.¹

DOVE TROVIAMO IL GLUTINE?

L'esclusione del glutine dalla dieta non è sempre facile da realizzare poiché i cereali vietati o loro tracce si trovano in moltissimi alimenti ed è frequente il rischio di contaminazione durante i processi di lavorazione degli alimenti.

Esiste inoltre il rischio di assunzione "nascosta" a seguito di comportamenti errati nella preparazione, stoccaggio e consumo di alimenti privi di glutine.

Ecco che si sono suddivisi gli alimenti in:

LIBERI - **A RISCHIO** - **VIETATI**

LIBERI: alimenti che possono essere consumati liberamente in quanto naturalmente privi di glutine.

A RISCHIO: alimenti:

- con glutine in quantità superiore a 20 ppm
- a rischio di contaminazione (processi produttivi, cottura...)

VIETATI: alimenti che contengono glutine

COME GESTIRE GLI ALIMENTI A RISCHIO

- **Alimenti con notifica ministeriale**
(registro consultabile sul Sito del Ministero della Salute)



- **Letture delle etichette riportate sulla confezione del prodotto:**
 - ➡ **“Senza glutine” OK**
 - ➡ **“Può contenere tracce di glutine” NON SICURO**
 - ➡ **“A contenuto molto basso di glutine” NON SICURO**
 - ➡ **“Glutine tra gli ingredienti” PROIBITO**

Le indicazioni **“senza glutine”** e **“a contenuto di glutine molto basso”**, nell’etichettatura degli alimenti, sono disciplinate dal Regolamento (UE) 828/2014 come informazioni fornite **su base volontaria** ai sensi dell’articolo 36 del Regolamento (UE) 1169/2011.

Quando un alimento è **specificamente formulato per celiaci** in sostituzione di alimenti contenenti cereali fonte di glutine, le indicazioni sull’assenza della sostanza o il suo contenuto molto basso possono essere seguite dalla dizione **“specificamente formulato per celiaci”** (o **“per persone intolleranti al glutine”**).

Nel caso di alimenti **non specificamente formulati per celiaci** a base di ingredienti privi di glutine, fermo restando l’articolo 7 del Regolamento (UE) 1169/2011, è ammessa come informazione accessoria la sola indicazione **“senza glutine”**, che può essere seguita dalla dizione **“adatto ai celiaci”** (o **“alle persone intolleranti al glutine”**).

Con il Decreto 17 maggio 2016 è stata mantenuta l’erogabilità degli alimenti **“senza glutine specificamente formulati per celiaci”** (ex dietetici). Con il Decreto 10 agosto 2018, poi, sono stati aggiornati i tetti di spesa (distinti per sesso e per fasce di età, sulla base dei

LARN 2014), e l'erogabilità è stata mantenuta solo per gli alimenti destinati a sostituire quelli caratterizzati tradizionalmente dalla presenza di cereali fonte di glutine.

La normativa sugli allergeni

I cereali contenenti glutine, come il frumento o l'orzo, sono considerati allergeni ai sensi della norma europea (Regolamento UE 1169 del 2011). Secondo questa norma (articolo 9), tutti gli operatori del settore alimentare sono tenuti a dichiarare la presenza nel prodotto finito di allergeni usati nella preparazione di un alimento e ancora presenti nel prodotto finito, sia che si tratti di un prodotto alimentare confezionato, sia che si tratti di un piatto servito al ristorante.

La dicitura "può contenere...", invece, non è ancora stata normata dal legislatore europeo e al momento la sua assenza non offre le stesse garanzie fornite dall'uso del claim "senza glutine".

- **Consultazione del Prontuario AIC**

(fornito dall'Associazione Italiana Celiachia)

Il Prontuario è una pubblicazione edita con frequenza annuale che contiene solamente gli alimenti **a rischio considerati idonei**. Sulla confezione di tali alimenti viene posto il logo "spiga sbarrata".



Di seguito elencati gli alimenti suddivisi per categorie: liberi, a rischio e vietati.

Cereali, Tuberi, Farine e derivati



LIBERI

Riso in chicchi. Mais o granoturco in chicchi, cotto al vapore. Grano saraceno in chicchi. Amaranto in chicchi. Miglio in chicchi. Quinoa in chicchi. Sorgo in chicchi. Teff in chicchi. Fonio in chicchi. Tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur ecc). Prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute

Avena (*unicamente come ingrediente dei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute*).

A RISCHIO

Mix di cereali permessi, mix di cereali permessi e legumi. Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme, fiocchi di cereali permessi. Farina per polenta precotta, istantanea, polenta pronta. Farina di: ceci, soia, castagne, mandorle, nocciole, ecc. Malto, estratto di malto dei cereali permessi. Estratto di malto dei cereali vietati. Tapioca (farina di manioca). Amido di frumento de glutinato. Prodotti per la prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, muesli, fiocchi). Cialde, gallette di cereali permessi. Crusca di cereali permessi. Fibre vegetali e dietetiche. Pop corn confezionati. Risotti pronti (*in busta, surgelati, aromatizzati*). Tacos, tortillas di cereali permessi. Cous cous da cereali permessi. Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta).

VIETATI

Frumento (grano). Segale. Orzo. Avena (tranne quella presente come ingrediente nei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute). Farro. Spelta. Triticale. Grano khorasan (di solito commercializzato come Kamut®). Monococco. Farine, amidi, semola, semolini, creme, fiocchi di cereali vietati. Primi piatti preparati con cereali vietati (pasta, pasta ripiena, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, crepès, pizzoccheri). Pane e prodotti sostitutivi da forno dolci e salati preparati con cereali vietati (pane, pan carrè, fette biscottate, grissini, piadine, focacce, pizza, crostini, biscotti, merendine, pasticcini...). Germe di grano. Farine e derivati etnici: cous cous, frik, cracked grano, greunkern, greis, seitan, tabulè. Crusca da cereali vietati. Malto da cereali vietati. Prodotti per la prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge). Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con quella di grano).

Carne, Pesce, Uova



LIBERI

Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei *freschi, o congelati*, non miscelati con altri ingredienti (a esclusione di solfiti, acido citrico, acido ascorbico, citrato di sodio e carbonato di sodio).

Pesce conservato al naturale, sott'olio, affumicato privo di additivi, aromi o altre sostanze (ad esclusione dei solfiti, acido citrico ed ascorbico).

Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate, prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate).

Prosciutto crudo.

Lardo di Colonnata IGP o D'Arnad DOP.

A RISCHIO

Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (bresaola, coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, wurstel, zampone, lardo, affettati di pollo o tacchino ecc).

Conserve di carne (es carne in scatola).

Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto.

Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce (*preparati per pasta, risotti...*).

Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate o in polvere.

Pesce conservato (al naturale, sott'olio, affumicato, addizionato di altre sostanze – ad esclusione dei solfiti, acido citrico ed acido ascorbico).

Surimi.

VIETATI

Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette ecc) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate.

Latte, Latticini, Formaggi e derivati



LIBERI

Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT), sterilizzato, ad alta digeribilità o delattosato non addizionato di aromi o altre sostanze – ad esclusione di vitamine e sali minerali. Latte in polvere non addizionato di altri ingredienti. Latte fermentato. Latte prima infanzia (0-12 mesi). Yogurt naturale (magro o intero) anche se delattosato. Probiotici (contenenti unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici). Yogurt bianco cremoso (contenenti unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici) senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze. Yogurt greco (contenete unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze. Panna fresca pastorizzata o UHT anche se delattosata non miscelata con altri ingredienti - permessa solo carragenina (E 407). Formaggi freschi e stagionati anche se delattosati.

A RISCHIO

Latte aromatizzati o addizionati con vitamine o altre sostanze. Latte di crescita (1-3 anni). Panna aromatizzata (funghi, salmone...), montata, spray, vegetale. Yogurt alla frutta, “al gusto di”, yogurt cremoso. Yogurt bianco cremoso o greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze. Yogurt di soia o riso. Formaggi a fette, fusi o spalmabili, formaggini, vegetali (es. tofu). Formaggi light con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze. Fiocchi di latte con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze. Mix di formaggi grattugiati. Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia o riso. Latte in polvere addizionato di altri ingredienti. Latte condensato. Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali). Latte di crescita (1-3 anni). Latte fermentato, probiotici con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze. Omogeneizzato al formaggio. Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle.

VIETATI

Latte ai cereali, al biscotto. Yogurt ai cereali, al biscotto, al malto. Piatti pronti a base di formaggi impanati con farine vietate. Bevande a base di avena.

Verdure e Legumi



LIBERI

Tutti i tipi di verdura *tal quale* (*fresca, essicata, congelata, surgelata, liofilizzata*). Verdure, funghi conservati (in salamoia, sottoaceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, spezie, piante aromatiche.

Verdure cotte al vapore/lessate anche se addizionate di sale, acido ascorbico e acido citrico.

Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali.

Tutti i legumi *tal quali* (freschi, secchi, surgelati, in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico e citrico, concentrato di pomodoro: carrube, ceci, cicerchie, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia.

Minestrone o preparati per minestrone con soli ortaggi (verdure, legumi, patate) surgelati, freschi e secchi.

A RISCHIO

Preparati per minestrone costituiti da ortaggi con altri ingredienti.

Passate di verdura. Zuppe e minestre con cereali permessi.

Mix di legumi, mix di legumi e cereali permessi.

Patatine confezionate in sacchetto (snack). Purè istantaneo e surgelato.

Patate surgelate prefritte o precotte. Fiocchi di patate. Piatti pronti a base di verdure. Verdure conservate, cotte al vapore/lessate miscelate con altri ingredienti (ripiene...). Omogeneizzati di verdura. Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (ad. es. verdure e formaggio).

VIETATI

Verdure, minestrone, zuppe con cereali vietati.

Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati.

Frutta



LIBERI

Tutti i tipi di frutta (*fresca, surgelata*).

Tutti i tipi di frutta secca oleosa con o senza guscio anche tostata o salata anche se addizionata con olio vegetale.

Frutta disidratata, essiccata non infarinata anche se addizionata di zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio, olii vegetali, solfiti, acido citrico e ascorbico.

Frutta sciroppata anche se addizionata di zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio, olii vegetali, solfiti, acido citrico e ascorbico.

Frullati, mousse e passati di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E 330).

A RISCHIO

Frutta candita, glassata, caramellata.

Frutta disidratata, essiccata non infarinata addizionata di altri ingredienti.

Mousse, frullati o passate di frutta miscelati con altri ingredienti.

Omogeneizzati di frutta.

Farina e granella di frutta secca (cocco, mandorle, nocciole, castagne, ecc).

VIETATI

Frutta disidratata infarinata.

Grassi, Spezie Condimenti e varie



LIBERI

Olii vegetali. Burro, burro chiarificato, strutto, burro di cacao.
Aceto di vino (non aromatizzato). Aceto balsamico tradizionale DOP di Modena, di Reggio Emilia; aceto balsamico di Modena IGP. Aceto di mele.
Passato di pomodoro, pomodori pelati e polpa e concentrato di pomodoro senza altri ingredienti (*permesso solo acido ascorbico E300 e acido citrico E 330, zucchero, sale, succo di pomodoro*).
Sale e Pepe. Erbe aromatiche e spezie *tal quali anche se addizionate di sale*.
Zafferano. Curry costituito esclusivamente da spezie e piante aromatiche.
Pappa reale, polline. Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale).
Estratto di lievito. Lievito (di birra) fresco, liofilizzato, secco.
Bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, cremor tartaro tal quali.
Agar agar in foglie.
Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca ecc).

A RISCHIO

Aceto aromatizzato, aceto balsamico non DOP ,non IGP. Burro light, margarine e margarine light. Condimenti a composizione non definita.
Miso, tamari, salsa di soia. Mix di semi. Sughi pronti (ragù e pesto ecc.).
Salse (maionese, senape, ketchup...), patè, pasta di acciughe. Besciamella con farina di cereali permessi. Dadi, preparati per brodo, estratti di carne e vegetali. Insaporitori aromatizzanti. Curry addizionato di ingredienti.
Aromi-vanillina. Mostarda. Colla di pesce, gelatina alimentare, addensanti
Lievito chimico (agenti lievitanti). Lievito di birra fresco liquido.
Lecitina di soia. Agar agar in polvere, in barrette.
Tofu.

Integratori alimentari

VIETATI

Lievito madre o lievito acido. Seitan. Besciamella con farine da cereali vietati.

Dolciumi



LIBERI

Miele, zucchero (bianco o di canna o in granella).

Radice di liquirizia grezza.

Malto destrine, sciroppo di glucosio e destrosio anche di derivazione da cereali vietati.

Fruttosio puro.

Sciroppo di agave, acero.

A RISCHIO

Marmellate e confetture. Marron glacès.

Zucchero a velo, aromatizzato. Dolcificanti.

Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e nocciola. Cacao in polvere.

Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/ gelateria.

Caramelle, confetti, gelatine, canditi e chewing gum.

Torrone, croccante.

Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari).

Pasta di zucchero, marzapane.

VIETATI

Cioccolato con cereali.

Torte e biscotti e dolci preparati con ingredienti non permessi.

Caffè, The e Tisane



LIBERI

Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde e in capsule.

The, the deteinato, camomilla, tisane (sfusi, in filtro, busta) costituiti da erbe, frutta e aromi.

A RISCHIO

Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng.

Caffè solubili (anche distributori automatici).

Cialde per bevande calde.

The, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere).

The, the deteinato, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti (es. cioccolato, meringa, caramello).

VIETATI

Caffè solubile o surrogati del caffè, bevande e preparati a base di cereali vietati (es. orzo o malto) ad esclusione di quelli con la dicitura senza glutine.

Bevande e preparati per bevande



LIBERI

Bevande gassate / frizzanti non addizionate di edulcoloranti.
Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (*conservanti, aromi, coloranti, ecc*) a esclusione di: *acido citrico (E330), acido ascorbico (E 330 o vitamina C), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di fruttosio-glucosio.*

A RISCHIO

Bevande light, “zero”, addizionate di edulcoloranti.
Bevande a base di frutta.
Bevande a base di latte, latte di soia, riso e mandorle.
Bevande al gusto di caffè al ginseng.
Frappè (miscele già pronte, in polvere).
Preparati per bevande al the, cioccolato, cappuccino, caffè, camomilla.
Integratori liquidi/ in polvere salini.
Nettari o succhi di frutta addizionati di vitamine, fibre ed altre sostanze.
Sciroppi per bibite, granite.
Effervescenti per bevande.

VIETATI

Bevande all’avena.

Alcolici



LIBERI

Vino, spumante. Distillati (cognac, gin, grappa, rhum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze.

A RISCHIO

Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze).

Birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento. Sidro.

VIETATI

Birra da malto d'orzo e/o di frumento ad esclusione di quelle con la dicitura senza glutine.

Al fine di ottimizzare l'adeguatezza nutrizionale della alimentazione, è auspicabile **un regime dietetico** il più possibile variato, che includa, soprattutto, prodotti naturalmente privi di glutine quali mais, riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto, canapa, ed altri cereali minori e pseudocereali, oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne e pesce. La scelta degli alimenti dovrà avvenire considerando i quantitativi complessivi di macro (carboidrati, proteine, grassi) e micro (vitamine e sali minerali) nutrienti e fibre consumati quotidianamente, senza demonizzare o esaltare specifici alimenti, prestando attenzione alla composizione nutrizionale degli alimenti trasformati imparando a leggere l'etichetta nutrizionale, obbligatoria per legge, e svolgendo regolare attività fisica, adatta alla propria condizione di salute, età e sesso.

Per maggiori informazioni in merito è possibile programmare un appuntamento con la Dietista presso i Poliambulatori con impegnativa recante la dicitura "Terapia Educazionale dietologica celiachia".



LA CONTAMINAZIONE

Per poter avere dei prodotti sicuramente privi di glutine oltre alla scelta degli ingredienti è necessario prestare attenzione alla possibile contaminazione con glutine dovuta a:

- lavorazioni industriali;
- impurità durante la manipolazione e la cottura degli alimenti (anche casalinga);
- cotture promiscue (acqua di cottura della pasta, olio di frittura, griglie, tostiere...).

Per una manipolazione sicura anche a casa si consiglia di:

- **creare** una zona dedicata allo stoccaggio degli alimenti senza glutine **in cucina**;
- non toccare i cibi senza glutine con le mani sporche di farina o altri alimenti con glutine;
- non toccare i cibi senza glutine con utensili utilizzati per alimenti con glutine (cucchiai, mestoli, colini, taglieri...);
- collocare i cibi senza glutine su superfici pulite o lavate prima dell'uso; se la superficie potrebbe essere contaminata utilizzare come base carta da forno o fogli in alluminio;
- non utilizzare olio se già utilizzato per friggere o impanare alimenti con glutine;
- non utilizzare acqua già utilizzata per la cottura di pasta o altri alimenti con glutine;
- cercare di preparare piatti senza glutine che possano soddisfare tutti i familiari (es: scaloppe infarinate per tutti con la farina senza glutine...);
- per le cotture in forno utilizzare carta da forno, pellicola o contenitori di alluminio e separare gli alimenti con e senza glutine.

È infine importante ricordare che:

- È possibile assumere tutti i Farmaci presenti sul mercato.
- I cosmetici e detergenti per la pelle NON sono un problema per il celiaco.
- Qualsiasi utensile o stoviglia, di qualsiasi materiale, se ben lavato può essere utilizzato per preparare alimenti per celiaci. Non è necessario avere batterie di pentole separate o utilizzare diverse spugne per il lavaggio. Una pentola pulita, lavata a mano o in lavastoviglie, non contiene residui apprezzabili né di glutine né di altri alimenti cucinati in precedenza. Qualora si rilevassero incrostazioni di residui alimentari sulle pareti o sul fondo della pentola, è ovviamente indicata una energica pulizia dell'utensile domestico (magari con lana d'acciaio), non solo per il rischio di contaminazione da glutine ma soprattutto per motivi igienici. Commento analogo vale per tutte le stoviglie, le posate e per tutti gli utensili che vengono a contatto con gli alimenti di qualsiasi materiale siano costituiti, compreso il legno.
- Il glutine inalato NON rappresenta un rischio e il celiaco non è a rischio in ambienti in cui si lavora, per esempio, farina di frumento. Eventualmente, per chi dovesse permanere per lungo tempo in questi ambienti (professionisti del settore), AIC suggerisce l'utilizzo di una mascherina protettiva, che evita il deposito del glutine nel cavo orale e la conseguente ingestione.
- Per quanti desiderino partecipare all'Eucarestia sono disponibili ostie "senza glutine" ed "a contenuto molto basso di glutine".

MANGIARE FUORI CASA

... IN MENSA

La dieta senza glutine può essere seguita anche presso le mense di varie strutture tanto che il pasto senza glutine deve essere garantito al celiaco in tutte le mense scolastiche, ospedaliere e le mense pubbliche.

All'art. 4, la legge n. 123/2005 evidenzia che «nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati **al comune di riferimento**, i pasti senza glutine».

Spesso, nelle scuole ed istituti comprensivi è utile fornire una copia di questo opuscolo informativo anche alle insegnanti ed alle collaboratrici così che siano informate della situazione e sappiano come muoversi in caso di feste ed altre attività ricreative.

... AL RISTORANTE

La celiachia non deve limitare la propria vita sociale al ristorante, in pizzeria o alla tavola calda. L'attuale normativa (UE 1169/2011) obbliga i ristoratori a fornire informazioni riguardo gli allergeni contenuti in ogni piatto. Tali informazioni sono presenti direttamente sul menu oppure in un elenco a parte disponibile ai clienti.



CUCINARE SENZA GLUTINE

Cucinare senza glutine permette di preparare piatti gustosi e saporiti seguendo alcuni semplici accorgimenti che elenchiamo di seguito.



Per la pasta

- Rispettare i tempi di cottura: tende a scuocere velocemente!
- Servire in tavola subito dopo la preparazione, limitando il più possibile i tempi di attesa.

Per gli impasti

- Per le paste lievitate utilizzare tutti gli ingredienti a temperatura ambiente.
- Setacciare tutti gli ingredienti in polvere: miscelando più farine senza glutine l'impasto risulterà migliore!
- Ungere sempre le mani ed il piano da lavoro con olio o burro e farina senza glutine per evitare che l'impasto resti attaccato.
- Per stendere un impasto, si consiglia l'utilizzo di due fogli di carta da forno.

Per il pane

- Far lievitare l'impasto in due tempi: inizialmente far lievitare il composto finché non avrà raddoppiato il volume e in seguito dividere l'impasto in piccoli panetti da far lievitare singolarmente coperti con un canovaccio.
- Spennellare la superficie con latte o uovo sbattuto per far sì che il pane abbia una crosta dorata e fragrante.

Informazioni aggiuntive:

- Prontuario AIC (aggiornamento annuale)
- Associazione Italiana Celiachia (AIC): www.celiachia.it
- Association of European Coeliac Societies: www.aoecs.org
- Celiac Youth of Europe: www.cyeweb.eu
- Schaer: www.shear.com – www.ds4you.com

Senza glutine, con gusto:

- <http://www.celiachiamo.com>
- <http://blog.giallozafferano.it/chiccodimais>

Fonti bibliografiche:

- 1. Le contaminazioni nella dieta senza glutine, AIC 2017
- Associazione Italiana celiachia: Prontuario degli alimenti (ed. 2012)
- Decreto CE/2003/89
- Decreto Legislativo n. 114 del 8/02/2006
- Regolamento (CE) 41/2009
- Standard Codex sui prodotti alimentari per persone intolleranti al glutine.
- Regolamento UE 828/2014
- Regolamento CE 178/2002
- Regolamento 1169/2011
- www.celiachia.it in data 02/01/2020
- www.salute.gov.it in data 02/01/2020

Storia delle modifiche apportate:

Data	Motivo del cambiamento	Redazione
Gennaio 2020	Ed. 4 - Aggiornamento alla normativa vigente. Inserimento di prodotti delattosati. Revisione della contaminazione alimentare	Dott.ssa Chiara Anselmi
Luglio 2016	Ed. 3 - Per aggiornamento in relazione alla normativa vigente	Dott.ssa Chiara Anselmi Dott.ssa Giselle Flores Dott.ssa Federica Scali
Maggio 2013	Ed. 2 - Seconda emissione	Dott.ssa Chiara Anselmi
Agosto 2010	Ed. 1 - Prima emissione	



(riconosciuto con Deliberazioni della giunta Regionale n. 2922/2002 e 788/2003)

Offre:

- Processo diagnostico completo per porre o confermare la diagnosi.
- Certificazione della diagnosi per le facilitazioni assistenziali di legge.
- Assistenza dietologia.
- Consulenze per patologia associata coordinate dal Centro e con percorsi diagnostici dedicati.

Riferimento adulti

Unità Operativa di Gastroenterologia

2° piano - Ospedale "Sacro Cuore"

Tel. (segreteria) 045.601.33.15

E-mail segr.gastroenterologia@sacrocuore.it

Ambulatorio "Gastroenterologia adulto"

Prenotazione appuntamento tel. 045.601.32.57

(specificare "Visita celiachia adulti")

Riferimento bambini

DOTT. ANTONIO DEGANELLO, DOTT.SSA SILVIA PROVERA

Unità Operativa di Pediatria

4° piano - Ospedale "Sacro Cuore"

Tel. (segreteria) 045.601.32.96

E-mail pediatria@sacrocuore.it

Ambulatorio dedicato "Gastroenterologia pediatrica"

Prenotazione appuntamento tel. 045.601.32.57



• Realizzato dal personale dell'U.O. •