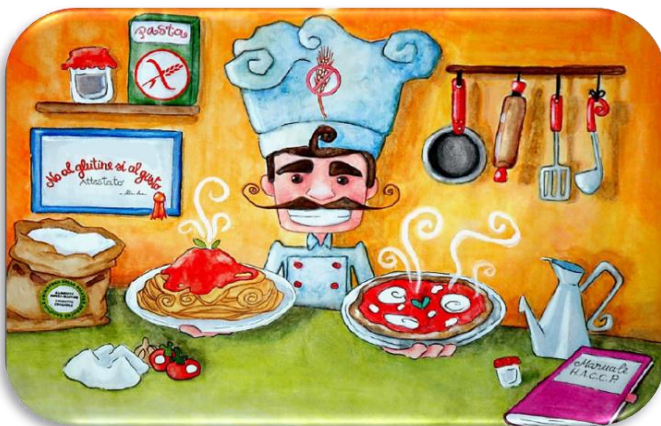


Allergeni, intolleranze alimentari e celiachia

*Il ruolo della Ristorazione Collettiva
nella preparazione di pasti sicuri*



Piano Regionale della Prevenzione 2020/2025

PROGRAMMA PL 12

“Nutrizione, Sicurezza Alimentare e Prevenzione delle Malattie Vettoriali”



DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

Direttore: Dott. Luigi Castellone

Allergeni, intolleranze alimentari e celiachia

*Il ruolo della Ristorazione Collettiva
nella preparazione di pasti sicuri*

Piano Regionale della Prevenzione 2020/2025

PROGRAMMA PL 12

“Nutrizione, Sicurezza Alimentare e
Prevenzione delle Malattie Vettoriali”

a cura di:

Antonio Chianese

Cuono Antonio Crimaldi

Maurizio Palumbo

Andrea Tondini

Illustrazioni di Laura De Benedictis

*“Quod ali cibus est,
aliis fuat acre venenum”*

*(Ciò che per qualcuno è nutrimento,
per altri può essere veleno)*

***Tito Lucrezio Caro
De rerum natura (libro IV)***

Presentazione

Allergia e intolleranza alimentare sono termini spesso, erroneamente, considerati sinonimi.

In realtà si tratta di entità nosologiche ben distinte, appartenenti al più vasto capitolo delle reazioni avverse agli alimenti, e costituiscono un importante problema di salute pubblica che coinvolge , a vari livelli, più figure professionali, dagli operatori sanitari agli addetti alla ristorazione collettiva.

E', pertanto, doveroso diffondere conoscenze e competenze su tale argomento, soprattutto in considerazione della gravità dei sintomi che, talora, si manifestano nei soggetti affetti da queste malattie.

In questo Manuale, destinato agli OSA che a vario titolo preparano pasti per soggetti affetti da celiachia o intolleranze alimentari, nello specifico, viene dato ampio spazio alle disposizioni del Regolamento (UE) n. 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 25 ottobre 2011, relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, in applicazione dal 13 dicembre 2014, che rappresenta senza dubbio una grossa conquista in termini di "trasparenza" di etichette alimentari e menu al fine di garantire ai consumatori la possibilità di effettuare acquisti informati e consapevoli.

Un capitolo a parte è dedicato alla celiachia, la più diffusa intolleranza alimentare, e al “Piano di autocontrollo per la preparazione dei pasti differenziati per soggetti affetti da celiachia e intolleranze alimentari” ai sensi della Delibera dalla Regione Campania n. 2163 del 14 dicembre 2007.

Ai sensi della precitata Delibera e del D.D. n. 9 del 12/02/2009 gli OSA devono frequentare un apposito Corso di formazione per acquisire conoscenze e competenze in merito alla preparazione dei pasti per celiaci e soggetti con intolleranze alimentari.

Somministrare alimenti sicuri ai soggetti celiaci e/o con intolleranze alimentari è anche un obiettivo di sanità pubblica e di equità a cui i Ristoratori devono tendere per permettere a tutti di fruire di un pasto sicuro fuori casa, aumentandone le occasioni di socializzazione.

Il Responsabile del PL 12

Dott. Antonio Chianese

Il Direttore del Dipartimento

di Prevenzione ASLNA 2NORD

Dott. Luigi Castellone

Indice

Introduzione	pag. 1
Allergie e intolleranze alimentari	pag. 3
I 14 allergeni	pag. 5
Il Regolamento (UE) 1169/2011	pag. 9
Fornire informazioni sugli allergeni ai consumatori	pag. 11
Biblio-sitografia	pag. 18
La celiachia	pag. 19
Pasto senza glutine	pag. 49
Il sistema H.A.C.C.P.	pag. 49
Il Piano di autocontrollo della Regione Campania	pag. 55
I Fase Acquisto delle materie prime	pag. 58
II Fase Stoccaggio delle materie prime	pag. 68
III Fase Lavorazione	pag. 72
IV Fase Confezionamento/ Distribuzione/Vendita	pag. 82
Tabelle di consultazione pratica	pag. 88
Le 12 regole d'oro per una cucina senza glutine	pag. 97

Introduzione

Il 13/12/2014 è entrato in vigore il Regolamento UE n. 1169/2011 che armonizza tutte le norme nazionali in materia di etichettatura degli alimenti e che impone **l'obbligo di indicare in etichetta**, in

Torta di mele

Ingredienti:

Farina, burro (25%), acqua, zucchero, materie grasse vegetali idrogenate, mele, destrosio, lievito, uova, latte scremato, sale , emulsionante: E472e, farina di soia, lievito



maniera chiara, usando accorgimenti grafici (grassetto, colore o sottolineatura), gli **ingredienti** che potrebbero comportare un **rischio allergenico**.

Questi obblighi sono validi anche per i **cibi non confezionati**, per esempio quelli venduti nei **ristoranti** e nelle **mense**. I titolari di esercizi di vendita e somministrazione hanno l'**obbligo di fornire informazioni** circa gli ingredienti allergenici usati in ogni cibo che vendono o forniscono. Durante la



preparazione di cibi freschi e/o da asporto spesso si utilizzano, come ingredienti, alimenti preconfezionati, sulle cui etichette sono evidenziati gli allergeni presenti. Gli Operatori del Settore Alimentare devono segnalare ai consumatori tali sostanze onde evitare che gli stessi corrano il rischio di sviluppare una reazione allergica.



Allergie e intolleranze alimentari

Con il termine di **allergia alimentare** intendiamo una reazione avversa a molecole che vengono riconosciute come “estrane” all’organismo dal **sistema immunitario**. Queste molecole vengono definite “**allergeni**” e sono generalmente costituite da proteine che fanno parte di un alimento. Le forme

allergiche più conosciute nei propri meccanismi biochimici sono quelle mediate da alcuni tipi di anticorpi, le **immunoglobuline di tipo E (IgE)** e si manifestano per lo più con *sintomi gastrointestinali* (nausea, vomito, dolori addominali e diarrea), *cutanei* (eczema, orticaria), *respiratori* (asma, tosse, rinite) e talora con *manifestazioni generalizzate gravi* quali l'ipotensione o lo shock anafilattico, che possono condurre sino alla morte. L'**intolleranza alimentare** è, invece, conseguente ad un **disturbo della digestione** (deficit enzimatico) o **dell'assorbimento** dei principali costituenti alimentari, **senza il coinvolgimento delle IgE**. I sintomi sono spesso simili a quelli delle allergie e la loro intensità dipende dalla quantità ingerita dell'alimento non tollerato. Una forma particolare di intolleranza geneticamente determinata è la **celiachia**, il cui agente scatenante è il **glutine**, una proteina presente in molti cereali di uso comune (frumento, orzo, farro, segale e avena). Tutti **gli addetti alla produzione di alimenti non confezionati**, pertanto, devono **tenere in seria considerazione** la possibilità di tali reazioni e mettere in atto corrette prassi operative (v. a proposito il *"Piano di autocontrollo per la preparazione dei pasti differenziati per soggetti affetti da celiachia ed intolleranze alimentari"* oggetto della Delibera della Regione Campania n. 2163 del 14.12.07, in applicazione della legge 123/2005 art. 4).

I 14 Allergeni

Oltre 120 alimenti sono stati descritti come responsabili di allergie alimentari, ma è solo un numero ristretto di alimenti a causare la maggior parte delle reazioni allergiche. **Soltanto 14 sostanze**, infatti, o prodotti necessitano dell'**etichettatura obbligatoria** degli allergeni in base alla legislazione dell'UE. Due di questi ingredienti (i cereali contenenti glutine e il diossido di zolfo/i solfiti) non determinano reazioni immuni mediate dal sistema immunitario attraverso gli anticorpi della classe IgE, ma sono definiti allergeni per semplificare la normativa.

Questi 14 ingredienti specifici (inclusi gli ingredienti introdotti da coadiuvanti tecnologici, additivi e solventi) rappresentano le cause più comuni o gravi di ipersensibilità alimentare nell'UE all'epoca in cui la normativa è stata elaborata e devono essere dichiarati sull'etichetta quando vengono impiegati per la produzione di un prodotto alimentare.

La stima approssimativa dell'allergia alimentare è collocabile al 3% nella popolazione generale in Italia, con una prevalenza più elevata nei primi anni di vita, epoca nella quale l'incidenza viene stimata tra il 6 e l'8% nei primi 2 anni, mentre tende a diminuire con l'età.

Lista degli Allergeni (All. II Reg. UE 1169/2011)

1

CEREALI contenenti GLUTINE

cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio⁽¹⁾
- b) maltodestrine a base di grano⁽¹⁾
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola



CROSTACEI e prodotti a base di crostacei



2

3



UOVA e prodotti a base di uova

PESCE e prodotti a base di pesce, tranne:



- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come nella birra e nel vino

4

5



Arachidi e prodotti a base di arachidi

Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.



6

7



Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) latticolo.

Frutta a guscio

vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



8

9



Sedano e prodotti a base di sedano

**Senape e prodotti a base di
senape**



10

11



**Semi di sesamo e prodotti a
base di semi di sesamo**

Anidride solforosa e solfiti

in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti



12

13



**Lupini e prodotti a base di
lupini**

**Molluschi e prodotti a base di
molluschi**



14

⁽¹⁾ E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati

Il Regolamento (UE) 1169/2011

IT

Gazzetta ufficiale dell'Unione europea

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO

del 25 ottobre 2011

relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione

(Testo rilevante ai fini del SEE)

CAPO IV

INFORMAZIONI OBBLIGATORIE SUGLI ALIMENTI

SEZIONE 1

Contenuto e presentazione

Articolo 9

Elenco delle indicazioni obbligatorie

1. Conformemente agli articoli da 10 a 35 e fatte salve le eccezioni previste nel presente capo, sono **obbligatorie le seguenti indicazioni:**

.....**c) qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico elencato nell'allegato II o derivato da una sostanza o un prodotto elencato in detto allegato che provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un**

alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata.....

Articolo 21

1.b La denominazione della sostanza o del prodotto figurante nell'allegato II è evidenziata attraverso un tipo di carattere chiaramente distinto dagli altri ingredienti elencati, per esempio per dimensione, stile o colore di sfondo.

Articolo 44

Disposizioni nazionali per gli alimenti non preimballati

1. Ove gli alimenti siano offerti in vendita al consumatore finale o alle collettività senza preimballaggio oppure siano imballati sui luoghi di vendita su richiesta del consumatore o preimballati per la vendita diretta, **a) la fornitura delle indicazioni di cui all'articolo 9, paragrafo 1, lettera c), è obbligatoria;**



Fornire informazioni sugli allergeni ai consumatori

Ci sono molti modi per fornire ai consumatori informazioni sul contenuto di allergeni nei cibi non imballati venduti al pubblico o al privato. E' opportuno, ovviamente, individuare il metodo più adeguato al tipo di attività (ristorante, bar, mensa, panificio, pasticceria, gelateria) e alla qualità degli alimenti preparati.

Formazione del personale

I Responsabili delle Imprese Alimentari devono innanzitutto garantire che tutto il loro personale sia a conoscenza delle procedure e delle politiche del business quando si tratta di gestire tutte le richieste di informazioni sugli allergeni. Tutto il personale deve

ricevere una formazione sulla gestione di tali richieste già dal primo giorno di lavoro. Occorre anche assicurarsi che le informazioni sugli allergeni in etichetta sugli alimenti preimballati usati come



ingredienti siano accessibili a tutto il personale e che vengano mantenute aggiornate. E', infine, fondamentale evidenziare al proprio personale il **rischio di contaminazione crociata da allergeni durante la preparazione di alimenti e pietanze.**

Come fornire informazioni

(Nota Ministero della Salute del 6 febbraio 2015) ()*

Le informazioni sulla presenza di allergeni nei cibi preparati può essere fornita ai consumatori attraverso:

- **La Via orale**
- **Le Lavagne**
- **I Menu**
- **I Kit informativi (Book Allergeni)**
- **Sistemi tecnologici ("applicazioni per smartphone", codice a barre, codice QR etc.)**





La **modalità di comunicazione orale** su richiesta del consumatore è certamente la forma più immediata e diretta. Essa, tuttavia, richiede competenza e,



soprattutto, non va trascurata la necessità di verificare la correttezza delle informazioni fornite interfacciandosi con altre figure professionali del proprio staff.

La possibilità di ricevere informazioni orali sugli allergeni “su richiesta” dei consumatori verrà segnalata, assolvendo all’obbligo di cui all’art. 44, paragrafo 2 del Regolamento (UE) 1169/2011, **“indicando per iscritto, in maniera chiara e in luogo visibile”** (*) una dicitura come quella riportata nella proposta di tabella in figura, che, in considerazione della vocazione turistica di molti esercizi di ristorazione, potrà anche essere opportunamente tradotta in varie lingue.

Allergeni – Allergen – Allergène

ai sensi dell’art. 44, par. 2, Reg. (UE) n. 1169/2011



“Le informazioni circa la presenza di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale di servizio”.



“Information about the presence of substances or products causing allergies or intolerances are available by contacting the staff on duty”.



“Les renseignements sur la présence de substances ou produits provoquant des allergies ou des intolérances sont disponibles en demandant au personnel en service”.



“Für Informationen über Zutaten oder Inhaltsstoffe, die Allergien oder Unverträglichkeiten verursachen könnten, wenden Sie sich bitte an das Personal”.

Sebbene a integrazione della modalità orale **tabelloni o lavagne** possano essere considerati supporti adeguati a scopo informativo ***“è comunque necessario che...le informazioni dovute ai sensi del Regolamento 1169/2011 risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale, di cui il personale avrà preventivamente preso visione e conoscenza con contestuale approvazione per iscritto”***^(*). L'operatore del settore alimentare dovrà riportare, pertanto, per iscritto un'ulteriore ***“dicitura del tipo: per qualsiasi informazione su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale di servizio”***^(*). E' questo il caso dei **menu** e dei **kit informativi** messi a disposizione dei clienti su supporto cartaceo e in luoghi accessibili per garantirne una facile consultazione. La predisposizione di un kit informativo denominato **“Book Allergeni”** appare la soluzione più semplice a tale scopo. La costruzione di tale elenco può essere attuata prendendo spunto dai manuali di Corretta Prassi operativa in materia di igiene e di applicazione dei principi del sistema HACCP promossi dal Regolamento (CE) n. 852/2004. Tale documento si fonda, innanzitutto, sull'elaborazione di una lista di piatti inseriti, a seconda della presenza degli ingredienti, in 14 **schede** intestate a ciascuno degli

allergeni indicati nell'allegato II del Reg. (UE) 1169/2011, come nell'esempio in figura.

Il "book" così compilato, utilizzando fogli mobili che possano essere agevolmente aggiornati dal responsabile di cucina in caso di variazione dei prodotti, delle ricette e/o inserimento di nuove pietanze, va opportunamente **integrato** con la **copia del Reg (UE) n. 1169/2011 e il relativo allegato II**. E' opportuno, inoltre, che lo stesso capo chef provveda al costante aggiornamento del personale, avendo cura di lasciarne traccia su un foglio debitamente predisposto, sottoscritto dai dipendenti

Book allergeni



in concomitanza delle relative occasioni di “briefing”.

In alternativa può essere opportuno utilizzare **schede riassuntive semplificate**, come quella sotto riportata, da raccogliere in un’agenda dedicata, nelle quali “spuntare”, per ogni piatto, gli allergeni all’uopo prestampati.

Piatti e loro contenuto di allergeniRistorante

Piatti									
	Sedano	Cereali contenenti glutine: ☒ Grano ☐ Segale ☐ Orzo ☐ Avena ☐ Farro ☐ Kamut							
Pizza “margherita”		☒					☒		
Risotto alla pescatora			☒		☒			☒	
Pasta e fagioli con cozze	☒	☒						☒	

SCHEDA ALLERGENI per il CUOCO:
 “Spunta l’allergene nel piatto”

Nel caso in cui si utilizzino sistemi elettronici di tipo “applicazioni per smartphone”, codice a barre, codice QR etc., **“questi non possono essere in ogni caso predisposti quali unici strumenti per riportare le dovute informazioni, in quanto non facilmente accessibili a tutta la popolazione e dunque non sufficientemente idonei allo scopo”(*)**.



www

Biblio-sitografia

Regolamento (UE) 1169 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 25 ottobre 2011

Nota del Ministero della Salute 6 febbraio 2015

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf

<http://www.orsacampania.it/opuscoli/etichettatura-degli-alimenti-opuscolo.pdf>

<https://www.food.gov.uk/science/allergy-intolerance>

<http://www.food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/publications/loosefoodsleaflet.pdf>

La gestione del rischio allergeni negli esercizi di vendita e somministrazione di prodotti alimentari A. Testa, V. Marotta, M. Bassoli, F. Piovesan, R. Goi, R. Sattanino, B. Griglio ASL TO5 CHIERI/Ce.I.R.S.A.

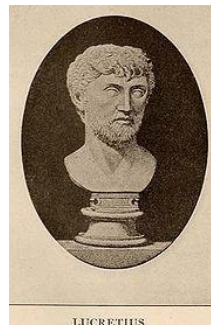
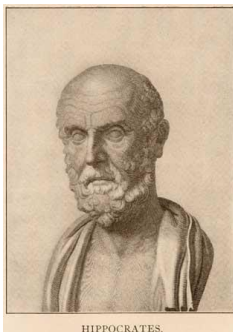
<http://www.confcommercioveneto.it/allergeni/>

La celiachia

La celiachia e le intolleranze alimentari fanno parte di un più vasto gruppo di disturbi definiti **reazioni avverse al cibo**.



Le prime osservazioni conosciute sui disturbi legati all'ingestione del cibo sono molto antiche. **Ippocrate** aveva già osservato che l'ingestione di **latte vaccino** può provocare turbe gastriche, orticaria e cefalea. **Lucrezio** affermava: **“quello che per un individuo è cibo, può essere per un altro veleno”**





Possono essere:

1) INTOSSICAZIONI (non dipendono dall'individuo ma dalla dose – es. intossicazione da funghi)

2) REAZIONI NON TOSSICHE

(dipendono da una suscettibilità individuale) e si dividono in:

- **ALLERGIE**
- **INTOLLERANZE ALIMENTARI**

1) INTOSSICAZIONI



Possono essere causate da:

- **sostanze chimiche sintetiche aggiunte ai cibi**
 1. *Additivi*
 2. *Prodotti per l'agricoltura*: insetticidi, erbicidi, fungicidi, fertilizzanti
 3. *Antibiotici somministrati agli animali durante il loro allevamento*
 4. *Metalli che possono essere ceduti da contenitori e materiali di imballaggio*: piombo, stagno, rame, zinco
Inquinanti industriali: PCBs, PBBs, mercurio
- **sostanze chimiche naturali presenti o che si producono nei cibi**
 1. *Contaminanti prodotti da vari generi di alghe e da batteri marini*
 2. *Malattie indotte da muffe*
 3. *Veleni naturali* contenuti in animali, piante, funghi
 4. *Intossicazione da botulino o da altre tossine batteriche*

2) REAZIONI NON TOSSICHE

- **ALLERGIE:**

reazioni avverse a molecole estranee all'organismo mediate dal sistema immunitario

- **INTOLLERANZE:**

- **si manifestano quando il corpo non riesce a digerire correttamente un alimento o una componente di esso**
 - **possono provocare sintomi simili all'allergia ma non coinvolgono nello stesso modo il sistema immunitario**

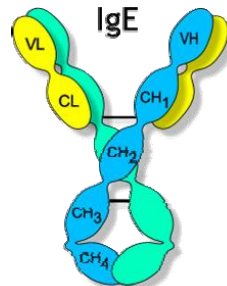
ALLERGIE ALIMENTARI

Le *allergie agli alimenti* sono dovute a molecole che vengono riconosciute come **"estrane"** dal sistema immunitario.

Queste molecole vengono definite **ALLERGENI** e sono generalmente costituite da **proteine** che fanno parte di un alimento.

A volte sono **additivi** aggiunti agli alimenti per migliorarne l'aspetto o la conservazione o **contaminanti** chimici e/o biologici

Le **forme allergiche più conosciute** nei propri meccanismi biochimici sono quelle mediate da alcuni tipi di anticorpi prodotti dall'organismo chiamati **Immunoglobuline di tipo E (IgE)**





Allergie alimentari più comuni

- proteine del latte vaccino
- proteine dell'uovo
- pesce (specie il merluzzo)
- crostacei (gamberi e granchi)
- molluschi (lumache)
- carni animali (maiale)
- arachidi
- verdure (sedano)
- frutta (mela, pesca, pera, prugna, albicocca ciliegie, kiwi)
- farina di frumento
- soia

SINTOMI delle ALLERGIE ALIMENTARI

Localizzazione

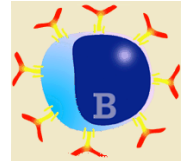
Sintomi

Apparato gastro-intestinale (70%)	Diarrea Dolore addominale Infiammazione Nausea - Vomito Sangue nelle feci Prurito cavo oro-faringeo
Cute (24%)	Eczema Prurito - Orticaria
Apparato respiratorio (6%)	Asma Rinite Tosse
Manifestazioni generalizzate	Ipotensione Shock anafilattico
Sintomatologia controversa	Affaticamento Iperattività

PATOGENESI delle REAZIONI ALLERGICHE

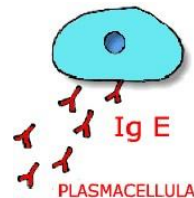
- **I FASE: SENSIBILIZZAZIONE**

Le molecole degli allergeni, al loro primo ingresso dell'organismo, vengono a contatto con particolari globuli bianchi appartenenti al Sistema Immunitario, chiamati Linfociti B, che si trasformano in Plasmacellule



- **II FASE: PRODUZIONE DI ANTICORPI**

Le plasmacellule producono anticorpi specifici detti Immunoglobuline E



PATOGENESI delle REAZIONI ALLERGICHE

- **III FASE: FISSAZIONE degli ANTICORPI sui MASTOCITI**

Gli anticorpi Ig E si legano a speciali globuli bianchi detti MASTOCITI, che contengono una sostanza chimica denominata ISTAMINA



- **IV FASE: NUOVA ESPOSIZIONE DEL CORPO ALL'ANTIGENE**

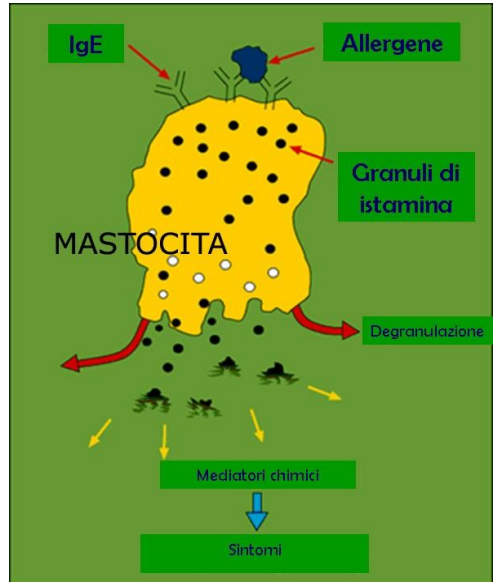
Le molecole di allergene si legano alle IgE presenti sui mastociti che rilasciano l'istamina, responsabile dei sintomi allergici.



Riconoscimento antigene-anticorpo

Al secondo contatto
si avrà la vera
reazione allergica
con manifestazione
clinica.

Degranulazione dei
mastociti e
conseguente rilascio
di mediatori chimici



INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'intolleranza alimentare è conseguente ad un disturbo della digestione (deficit enzimatico) o dell'assorbimento dei principali costituenti alimentari

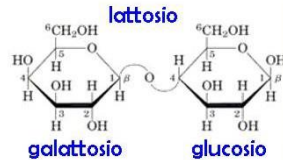
Le intolleranze alimentari riconosciute a livello scientifico sono:

1. Intolleranza al **lattosio**
2. Intolleranza al **fruttosio/sorbitolo**
3. Intolleranza al **glutine**

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

✓ Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte.

✓ Normalmente, la **lattasi**, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici che entrano nel circolo ematico.



✓ Quando l'attività enzimatica è ridotta o assente, il lattosio non viene scisso e viene trasportato nell'intestino crasso ed è fermentato dai batteri presenti in quel distretto.

✓ La classica sintomatologia è dose-dipendente

✓ La quantità di latte e derivati è molto variabile.

Alcuni soggetti hanno una ridotta attività intestinale della lattasi e possono bere un bicchiere di latte o mangiare formaggi stagionati e prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, senza problema.

DIFFERENZA ALLERGIE/INTOLLERANZE

Produzione di anticorpi

Nell'allergia si ha produzione di IgE Nell'intolleranza si ha un deficit enzimatico e non sono chiamate in causa le IgE

Tempi di manifestazione dei sintomi

Dal momento del contatto con l'allergene i tempi di comparsa dei sintomi sono brevi nel caso dell'allergia mentre sono lunghi, anche alcuni giorni, nel caso dell'intolleranza

CHE COSA E' LA CELIACHIA?



Si verifica in **soggetti geneticamente predisposti**, nei quali l'introduzione di **alimenti contenenti glutine** determina una **risposta immunitaria abnorme** con produzione di anticorpi diretti contro i **villi intestinali** cui consegue una **infiammazione cronica** con scomparsa dei villi intestinali stessi



Perché si verifichi la Malattia Celiaca sono indispensabili, quindi, **due FATTORI CONCOMITANTI:**

- presenza del **GLUTINE** nella dieta
- **PREDISPOSIZIONE GENETICA**



Il "puzzle" della celiachia

FATTORI GENETICI

(HLA-DQ2 e HLA-DQ8)

e

FATTORI AMBIENTALI

(GLUTINE)

SANA ALIMENTAZIONE

e

CORRETTO STILE DI VITA

PATOLOGIE ASSOCIATE

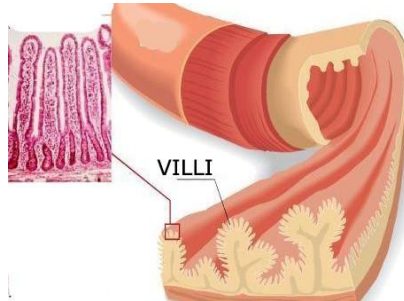
diabete, alterazioni della tiroide, dermatite erpetiforme, artrite reumatoide, osteoporosi

FATTORI BIOCHIMICI

(↑ anti-endomisio, ↑ anti-gliadina, ↑ anti-trasglutaminasi)

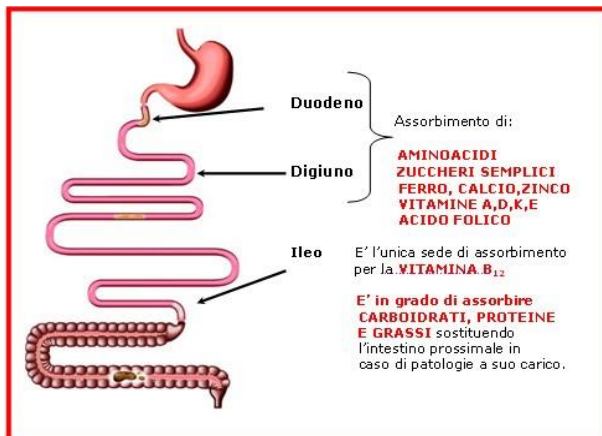


I VILLI INTESTINALI



Il rivestimento interno della parete intestinale (denominato **mucosa intestinale**) è costituito da ripiegamenti (pliche) che ne aumentano enormemente la superficie. Queste pliche sono ricoperte di piccole formazioni simili a dita, denominate **villi**, la cui funzione è quella di assorbire le sostanze nutritive contenute negli alimenti

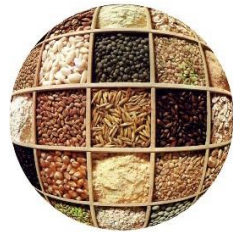
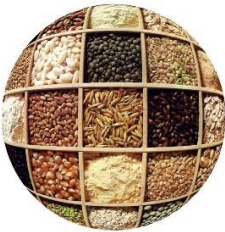
A livello dell' **intestino tenue** vengono assorbiti, attraverso i villi intestinali, i principi nutritivi contenuti negli alimenti



IL GLUTINE

E' un **complesso proteico** presente in molti cereali di uso comune:

frumento (grano) tritcale seitan orzo
cracked grano Kamut couscous segale spelta
bulgur frik farro (loro farine e derivati ad es. il
malto)



IL GLUTINE

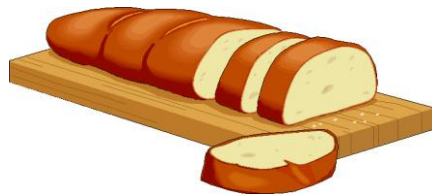
Il frumento è il cereale più utilizzato in Italia e le specie più coltivate sono:

GRANO DURO

GRANO TENERO



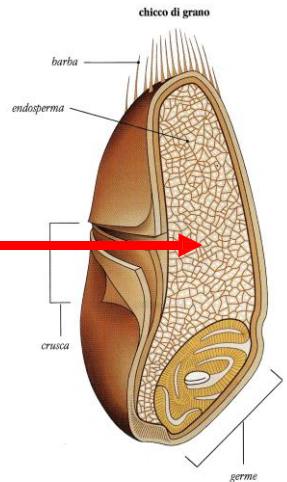
PASTA



PANE

IL GLUTINE

Il chicco di grano
contiene per la
maggior parte
granuli di amido
(endosperma) e circa
il **12% di** proteine, di
cui **l'85% è GLUTINE**



IL GLUTINE

Il **GLUTINE** rappresenta la quota di **proteine di riserva** del chicco, che, nel caso del frumento, prendono il nome di **GLIADINE** (di forma globulare e con proprietà viscose) e **GLUTENINE** (filamentose ed elastiche).



IL GLUTINE

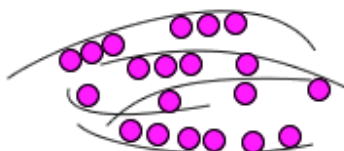
Si forma, **in presenza di acqua**, per interazione della **GLIADINA** (viscosa) e della **GLUTENINA** (elastica)



gliadina



glutenina



glutine (gliadina + glutenina)

+ ACQUA

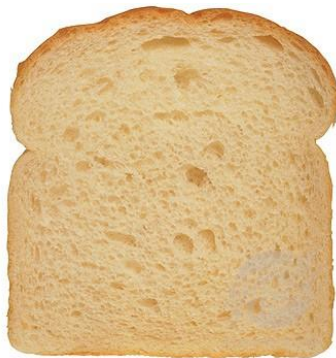
IL GLUTINE

La combinazione delle due proteine dà, luogo alla formazione di una sostanza con una particolare proprietà:

la VISCOELASTICITA'



La funzione del GLUTINE, in effetti, è quella di formare una **maglia elastica** che permette agli impasti di distendersi sotto la pressione dei gas di fermentazione (CO_2) e di trattenerli, conferendo, con la cottura, la struttura porosa del prodotto.



La parola glutine deriva dal latino ***gluten = colla***.

Il glutine è, quindi, la colla di molti alimenti ed, in particolare, svolge un ruolo chiave nei processi di **lievitazione** legati alla **panificazione** ed alla produzione dei prodotti da forno e nella produzione della **pasta**.



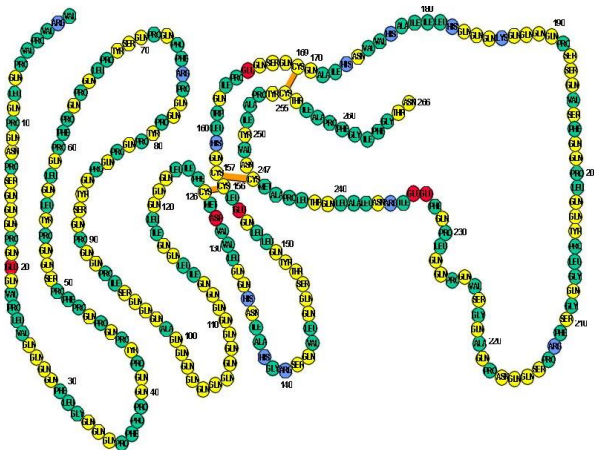
RUOLO del GLUTINE

Il glutine ha un ruolo primario

Nella produzione di sfarinati di varia natura ma soprattutto nel pane

Nell'industria alimentare che lo utilizza quale additivo proteico in vari alimenti confezionati

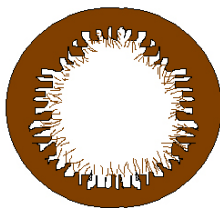
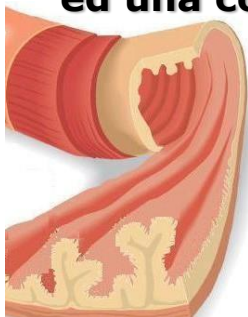
GLUTINE: la proteina "problematica"



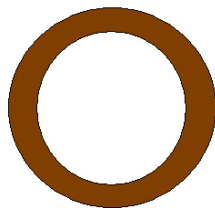
La **gliadina**, frazione alcool solubile del glutine, non viene facilmente digerita a livello delle cellule intestinali. Alcune frammenti di questa, in particolare uno costituito da una catena di 33 aminoacidi, in soggetti geneticamente predisposti, attraversa la "barriera" di cellule dell'intestino innescando, attraverso complessi meccanismi, una reazione infiammatoria e immunitaria che porta alla **progressiva distruzione dei villi intestinali**.



La distruzione e l'appiattimento dei villi che si verificano nella **celiachia** per l'**effetto "tossico" del glutine** comportano una grave alterazione dell'assorbimento dei nutrienti ed una compromissione dello stato di salute generale



Intestino normale



Intestino celiaco

LA CELIACHIA DURA TUTTA LA VITA

Originariamente era stata considerata una sindrome rara di malassorbimento nell'infanzia; oggi è invece definita come una condizione normale che può essere diagnosticata ad ogni età e che affligge molti organi sistemici.

EPIDEMIOLOGIA

L'incidenza della malattia celiaca nelle diverse razze e popolazioni è variabile: elevata in Europa, Italia compresa, e nord-America, **fino a 1/100**, bassa o nulla in Africa e Asia.

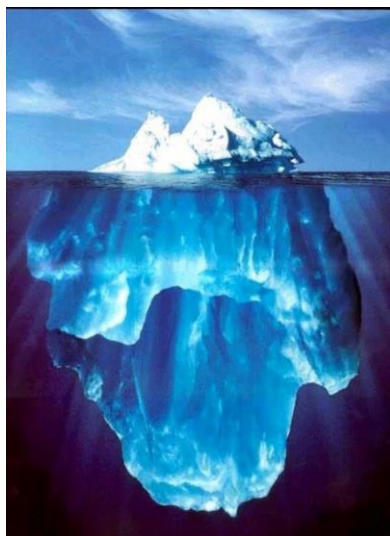
Colpisce più le donne (rapporto uomo-donna 1:2,5) mentre l'età media di comparsa è 35 anni ma più spesso appare nello SVEZZAMENTO o in età geriatrica.

La **prevalenza** stimata in **Italia** è intorno all'**1-1,5%**. **Una persona su 100**, pertanto, sarebbe affetta da celiachia.

E' stato calcolato che nella popolazione italiana il numero totale di celiaci si aggiri intorno ai 600.000, contro gli oltre 241.000 ad oggi diagnosticati.

ICEBERG CELIACO

I celiaci diagnosticati costituiscono, quindi, solo la punta dell'iceberg della popolazione realmente affetta da questa malattia



FORME CLINICHE DI CELIACHIA

L'evoluzione delle conoscenze in campo diagnostico avvenute in questi ultimi anni hanno permesso di inquadrare in tutti i suoi aspetti la malattia.

Si possono, infatti, riconoscere diverse forme cliniche di celiachia:

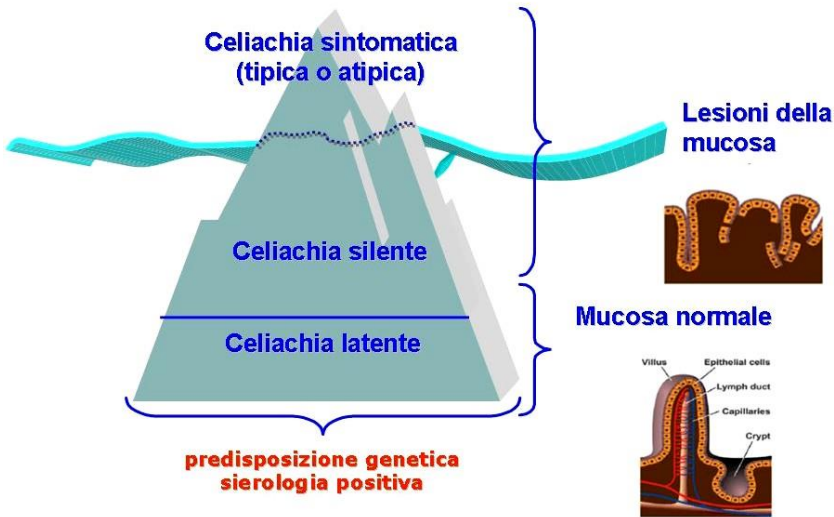
- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 1. forma tipica
2. forma atipica | } | SINTOMATICHE: sono presenti segni e sintomi causati dalla malattia |
| 3. forma silente
4. forma latente | } | ASINTOMATICHE: possono essere diagnosticate solo attraverso esami specifici |

FORME CLINICHE DI CELIACHIA

Le forme tipiche sono caratterizzate prevalentemente da sintomi a carico dell'apparato digerente (in particolare la diarrea)

Le forme atipiche presentano invece sintomi e segni a carico di altri organi e apparati (extraintestinali)

L'iceberg della celiachia



Le forme sintomatiche, tipica ed atipica, rappresentano la punta dell'iceberg della malattia celiaca. Molti soggetti, infatti, presentano solo le lesioni intestinali con sintomi scarsi o del tutto assenti (forma silente) oppure presentano una mucosa intestinale normale con esclusiva positività dei test diagnostici sul sangue per la celiachia (forma latente)

Principali sintomi della celiachia

Nel BAMBINO:

- **diarrea**
- **vomito**
- **dolori addominali**
- **calo di peso**
- **arresto della crescita**
- **addome globoso**
- **ipoplasia e/o difetti dello smalto dentario**



Principali sintomi della celiachia

Nell'ADOLESCENTE e nell'ADULTO:

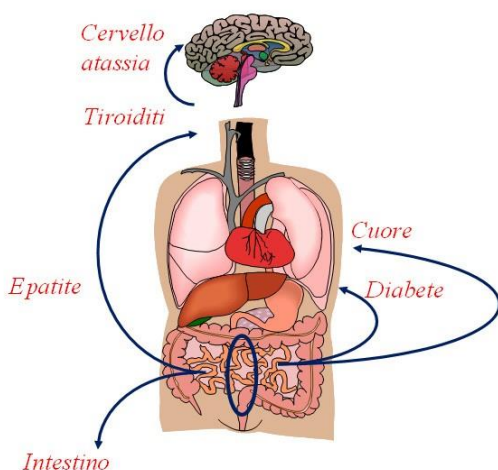
- **diarrea cronica, ma anche stipsi**
- **calo di peso**
- **dolori addominali**
- **afte ricorrenti del cavo orale**
- **menopausa e osteoporosi precoce**
- **anemia cronica (carenza di ferro)**
- **menarca tardivo**
- **infertilità/aborti ripetuti**
- **epilessia**
- **alopecia**



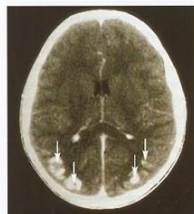
Malattie associate alla celiachia

- **Diabete mellito di Tipo 1**
- **Malattie Epatiche**
- **Malattie Autoimmuni**
- **Malattie della Tiroide**
- **Malattie Polmonari**
- **Colite Ulcerosa**
- **Diarrea**
- **Malattia di Crohn**
- **di Sjogren**
- **Malattie delle paratiroidi**
- **Carenza selettiva di IgA**
- **Sindrome di Down**
- **Fibrosi Cistica**

Celiachia: non solo intestino



Calcificazioni endocraniche



Dermatite erpetiforme



Afte





Ipoplasia dello smalto dentario

AFTE



Ogni paziente soggetto ad **AFTE** ricorrenti dovrebbe essere monitorato per valutare l'eventuale sviluppo negli anni della celiachia. Le AFTE possono costituire traccia di celiachia silente e circa il 4% dei pazienti affetti da aftosi orale ricorrente sono celiaci

DERMATITE ERPETIFORME DI DUHRING

E' uno dei sintomi più caratteristici della celiachia: si può definire la **CELIACHIA della PELLE**.

Colpisce circa il 10% dei pazienti celiaci ed è caratterizzata da eruzioni vescicolose e pruriginose che si localizzano sulle superfici cosiddette "estensorie" degli arti, in particolare gomiti e ginocchia, ma possono interessare qualsiasi altra zona del corpo.



LA DIAGNOSI

Si utilizzano:

- ❖ **TECNICHE NON INVASIVE:** Prelievo del sangue venoso



- ❖ **TECNICHE INVASIVE:** Endoscopia e prelievo biotico della mucosa digiunale del tenue



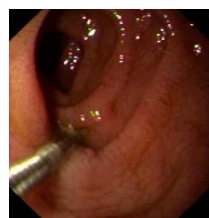
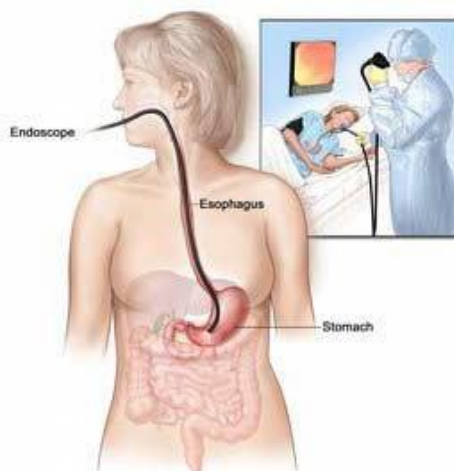
PRELIEVO DI SANGUE VENOSO

Ricerca anticorpi:

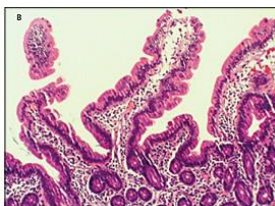
- ❖ **Anti-gliadina (AGA IgA/IgG)**
- ❖ **Anti-endomisio (EMA IgA)**
- ❖ **Anti-transglutaminasi tessutale (tTg IgA/IgG)**
- ❖ **Xeliac test Pro (domiciliare)**
- ❖ **Test genetici (HLAII -DQ₂/DQ₈)**

TECNICHE INVASIVE

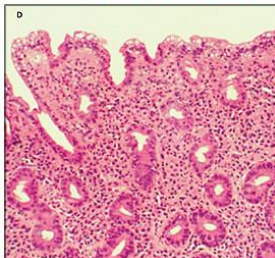
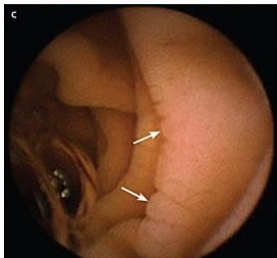
ENDOSCOPIA CON BIOPSIA DEL PICCOLO INTESTINO



ENDOSCOPIA CON BIOPSIA DEL PICCOLO INTESTINO



NORMALE

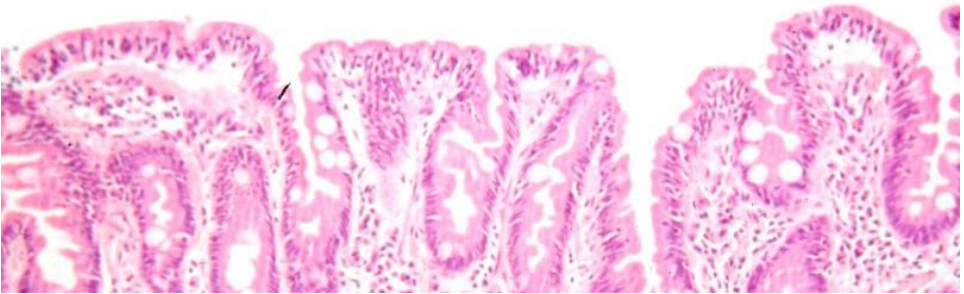


CELIACO

ENDOSCOPIA CON BIOPSIA DEL PICCOLO INTESTINO

L' esame istologico evidenzia:

**APPIATTIMENTO DEI VILLI
INTESTINALI**



LA TERAPIA

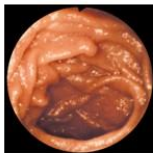
**L'unica terapia attualmente disponibile per la
malattia celiaca è la:**

DIETA SENZA GLUTINE

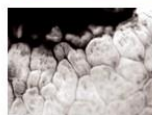
PERMANENTE e RIGOROSA

**SOLO CON LA DIETA SENZA GLUTINE
SCOMPAIONO LE LESIONI INTESINALI E SI
RISOLVE IL QUADRO CLINICO**

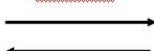
Intestino normale



Celiachia

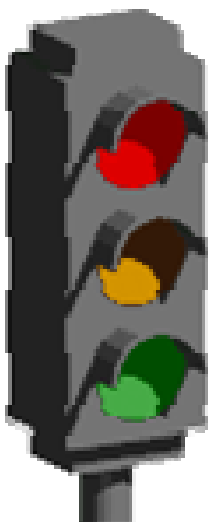


Glutine



Dieta senza glutine

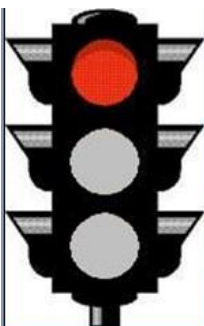
Quali alimenti contengono glutine?



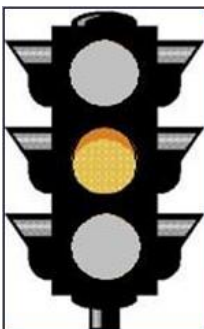
CONTIENE GLUTINE

PUO' CONTENERE GLUTINE

NON CONTIENE GLUTINE



**SEMAFORO
ROSSO**



**SEMAFORO
GIALLO**





**LA DIETA SENZA
GLUTINE
VA SEGUITA
PER TUTTA
LA VITA!!!**

PASTO SENZA GLUTINE

**Come garantire con il
PIANO di AUTOCONTROLLO
pasti sicuri per
utenti INTOLLERANTI al GLUTINE?**



IL SISTEMA H.A.C.C.P.

(Hazard Analysis and Critical Control Point)
Analisi dei pericoli e punti critici di controllo

Il sistema H.A.C.C.P. deve evidenziare e risolvere i problemi di contaminazione con glutine di alimenti che ne devono essere privi.



IL SISTEMA H.A.C.C.P.

La Ristorazione che intende preparare pasti per celiaci deve, quindi, presentare:

Un **Piano di Autocontrollo** con:

- la linea produttiva destinata a consumatori tradizionali
- e la linea produttiva destinata a consumatori celiaci



PRINCIPI GENERALI dell' H.A.C.C.P.

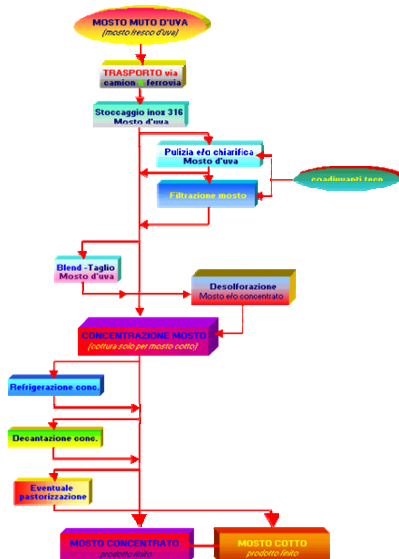
- Individuazione dei **pericoli** presenti nel ciclo produttivo e **valutazione del rischio** in base alla loro gravità intrinseca ed alla probabilità di accadimento
- Identificazione dei **Punti Critici di Controllo**
- Definizione delle **soglie di accettabilità o sicurezza (limiti critici)** per ciascun CCP ovvero mantenere il livello di contaminazione da glutine vicino a zero!

PRINCIPI GENERALI dell' H.A.C.C.P.

- Codifica della procedura di **monitoraggio**
- Elaborazione di **procedure correttive** da applicare qualora vengano oltrepassate le soglie di sicurezza
- Messa in opera di un sistema di **verifica** dell'efficienza del sistema

DIAGRAMMA DI FLUSSO

IL DIAGRAMMA di FLUSSO è la rappresentazione schematica, per mezzo di un diagramma, di una determinata linea produttiva, con la chiara individuazione delle diverse fasi che la compongono



PUNTO CRITICO DI CONTROLLO

Punto, procedimento o fase della lavorazione in cui, applicando uno specifico sistema di controllo, è possibile eliminare o ridurre a livelli accettabili un rischio alimentare significativo e dove la perdita del controllo conduce ad un pericolo inaccettabile per la salubrità del prodotto

PUNTO CRITICO DI CONTROLLO

Per ogni CCP individuato all'interno di una lavorazione vanno identificati i limiti critici e le azioni correttive



LIMITE CRITICO

Limite di accettabilità entro il quale può variare un certo parametro posto sotto controllo a livello di un determinato CCP, senza che venga compromessa la salubrità del prodotto in quella fase

MONITORAGGIO

Sequenza programmata di misurazioni e/o osservazioni relative al parametro posto sotto controllo in un CCP, al fine di verificare il rispetto dei limiti critici prefissati.

Devono, pertanto, essere definite, per ogni CCP, la periodicità delle osservazioni e la procedura con cui effettuarle, avendo sempre cura di garantire che la raccolta dei dati derivanti da tali osservazioni risulti sufficientemente rapida da consentire efficaci azioni correttive

AZIONE CORRETTIVA

E' la misura necessaria a riportare sotto controllo un CCP ed a garantire che il prodotto, la cui salubrità era stata compromessa, non determini danni alla salute

Per misure correttive si intendono sia le azioni volte ad evitare che il fenomeno si ripeta (es. riparazione di attrezzature difettose, formazione più adeguata del personale etc.), sia quelle dirette a riportare, se possibile, il prodotto in condizioni di sicurezza per il consumatore o, anche, ad escluderlo dalla linea produttiva.

NORME DI BUONA PRATICA **Good Manufacturing Practice** **(GMP)**

Sono tutte le modalità operative, secondo buona prassi igienica, descritte nel piano di autocontrollo

Non necessitano di registrazione





REGIONE CAMPANIA

**“Il Piano di Autocontrollo
per la preparazione dei pasti
differenziati per soggetti
affetti da celiachia
e intolleranze alimentari”**

Deliberazione n. 2163 del 14 dicembre 2007



HACCP



**Piano di autocontrollo per la produzione di pasti senza glutine
(Delibera Regionale n 2163 del 14-12-2007)**

Piano di autocontrollo per la produzione di pasti senza glutine

FASE	PERICOLO	CCP GMP	MISURA PREVENTIVA	LIMITE CRITICO	MONITORAGGIO	VERIFICA	AZIONE CORRETTIVA
Acquisto materie prime	Presenza di glutine	CCP	Materie naturalmente senza glutine	Conformità etichetta	Verifica etichetta Ministero della Salute e conformità		Rifiuto merce non conforme
			Alimenti senza glutine presenti nel Registro Nazionale di cui all'art 7del				
Stoccaggio materie prime	Contaminazione crociata	GMP	Stoccaggio in zone o contenitori separati e ben identificabili		Verifiche tramite ispezione visiva della dispensa e delle celle frigo		Ripristino della separazione
Lavorazione	Contaminazione crociata	GMP	Bonifica dei piani di lavoro, utensili, mani, indumenti. Linee esclusive o suddivisione temporale dell'utilizzo			Verifica anche con campionamento	Eliminazione dei cibi contaminati
Confezionamento	Contaminazione crociata	CCP	Contenitori integri ed identificabili	Presenza/ assenza elemento identificativo	Controllo visivo	Verifica anche con campionamento	Eliminazione dei cibi contaminati
Distribuzione Vendita	Scambio prodotti						

E' indispensabile che tali procedure siano chiare, facilmente applicabili e documentabili. E' necessario un Responsabile della procedura.

PIANO di AUTOCONTROLLO

I FASE

ACQUISTO delle MATERIE PRIME

II FASE

STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME

III FASE

LAVORAZIONE

IV FASE

CONFEZIONAMENTO/DISTRIBUZIONE VENDITA

I FASE

ACQUISTO delle MATERIE PRIME

Fase	Pericoli	GMP	Misura preventiva	Limite critico	Monitoraggio	Verifica	Azione Correttiva
Acquisto Materie prime	Presenza di glutine	CCP	Materie naturalmente senza glutine Alimenti senza glutine presenti nel Registro Nazionale di cui all'articolo 7 del D.M. (8/06/2001)	Conformità etichetta	Verifica etichetta Ministero della Salute e conformità		Rifiuto merce non conforme

I FASE
ACQUISTO delle MATERIE PRIME

PERICOLO!
PRESENZA DI
GLUTINE



I FASE
ACQUISTO delle MATERIE PRIME

E' UN CCP !



I FASE
ACQUISTO delle MATERIE PRIME

MISURA PREVENTIVA

1) UTILIZZO DI MATERIE NATURALMENTE SENZA GLUTINE

Il glutine non è presente

RISO



MAIS



MIGLIO



LEGUMI



SESAMO



I FASE
ACQUISTO delle MATERIE PRIME

**MOLTISSIMI ALTRI
ALIMENTI SONO
NATURALMENTE PRIVI
DI GLUTINE**

ALIMENTI NATURALMENTE PRIVI DI GLUTINE

- RISO
- PATATE
- MAIS
- LEGUMI, FRUTTA
- VERDURA
- ORTAGGI
- FORMAGGI FRESCHI
E STAGIONATI
- VINO, SPUMANTE
- CAFFE', DECA



- ZUCCHERO, MIELE
- CARNE
- PESCE
- UOVA
- LATTE, PANNA
- OLIO, BURRO
- YOGURT NATURALE
- PROSCIUTTO CRUDO



I FASE
ACQUISTO delle MATERIE PRIME

MISURA PREVENTIVA

**2) UTILIZZO DI
ALIMENTI
DIETOTERAPEUTICI
Prodotti Notificati
(D.L. 111/92)**

**DIRETTIVA 89/398/CEE DEL 1989, relativa al
ravvicinamento delle legislazioni degli Stati
membri**

DELEGA AL GOVERNO (Art. 50 L. 428/1990)

**DECRETO LEGISLATIVO N. 111
DEL 27**

GENNAIO 1992

NORME ATTUATIVE (D.P.R. N.131/1998)

**PRODOTTI DESTINATI AD UNA
ALIMENTAZIONE PARTICOLARE**

Notifica dei prodotti da parte del Ministero

**La notifica comporta l'autorizzazione alla
produzione ed all'importazione a scopo di
vendita dei prodotti senza glutine**

**I prodotti notificati sono inclusi
nell'apposito registro nazionale**

**Art. 7 DM 8 giugno Assistenza sanitaria
integrativa relativa ai prodotti destinati ad una
alimentazione particolare**

[www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2\(2\).pdf](http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2(2).pdf)

Legge 4 luglio 2005 n. 123

Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia
Pubblicata nella G.U. n. 156 del 7 luglio 2005

Articolo 4

EROGAZIONE dei PRODOTTI SENZA GLUTINE

**Al fine di garantire un'alimentazione equilibrata,
ai soggetti affetti da celiachia è riconosciuto il
diritto all'erogazione gratuita di prodotti
dietoterapeutici senza glutine**

ETICHETTATURA

I prodotti notificati sono gli unici a poter riportare in etichetta la dicitura

"SENZA GLUTINE"

La normativa non prevede altre diciture:

"gluten free" " non contiene frumento" " senza frumento" " prodotto idoneo ai celiaci"

né frasi introdotte a scopo cautelativo:

"può contenere tracce di cereali" "prodotto in stabilimenti dove si utilizza farina di frumento"

CONFEZIONAMENTO E IMBALLAGGIO

Decreto Lgs. 111/92 art. 5

I prodotti senza glutine devono essere posti in vendita preconfezionati e completamente avvolti nell'imballaggio

ETICHETTATURA

Il riferimento dovrà essere di forma rotonda, con diametro massimo di tre cm, e riportare in caratteri maiuscoli (ARIAL) nella corona esterna, di colore verde per gli alimenti senza glutine, la dicitura

“MINISTERO DELLA SALUTE – REGISTRO NAZIONALE”

Nella parte bianca va precisata la tipologia del prodotto

“ALIMENTO SENZA GLUTINE”

e la dicitura

“PRODOTTO EROGABILE”



Alimenti senza glutine

(Nota, prot. 600.12/ AG32/2861, del 2 ottobre 2003)

Considerata l'impossibilità di ottenere prodotti totalmente privi di glutine, in attesa di una definitiva presa di posizione del CODEX o dell'UE è stato individuato in 20 ppm, in via transitoria, il valore massimo di tolleranza in fase di controllo analitico, considerato come il compromesso più garantista sul piano sanitario in base alla situazione attuale e alle evidenze scientifiche disponibili.

MARCHIO SPIGA BARRATA



E' UN MARCHIO DI PROPRIETA' DELL' A.I.C. CHE VIENE CONCESSO IN LICENZA D'USO DI PRODOTTI IDONEI DELLE AZIENDE INTERESSATE

L'ottenimento del Marchio è subordinato ad una **Qualifica analoga alla certificazione di prodotto agroalimentare**

e quindi al controllo dell'intera filiera produttiva

Il parametro che si certifica è il glutine (< 20 ppm)

ESEMPIO



Valori nutrizionali medi			
Valore energetico		26 kcal	110 kJ
Proteine		5,0 g	0,2 g
Carboidrati di cui:	Zuccheri	5,0 g	4,1 g
	Amidi	55,0 g	1,1 g
Grassi di cui:	Saturi	18,0 g	3,0 g
	Monosaturi	8,8 g	0,5 g
	Polinsaturi	7,7 g	0,4 g
		1,5 g	0,1 g
Fibre alimentari		1,0 g	0,1 g
Sodio		0,2 g	0,01 g

*LE PROTEINE PRESENTI DERIVANO UNICAMENTE DA LATTE E UOVA

PRONTUARIO A.I.C. DEGLI ALIMENTI



Il Prontuario degli Alimenti è uno strumento a disposizione dei celiaci, delle loro famiglie e degli operatori della ristorazione per una facile consultazione dei prodotti idonei alla dieta senza glutine. Per le aziende è uno strumento che promuove i loro prodotti e il loro impegno nel garantire alimenti idonei a una categoria vulnerabile della popolazione.

L'Associazione Italiana Celiachia ne pubblica annualmente una edizione cartacea, una versione on-line e una per smartphone dedicate esclusivamente ai soci AIC.

AGGIORNAMENTI:
www.celiachia.it

**RACCOGLIE ATTUALMENTE
CIRCA 20.000 PRODOTTI**

RICAPITOLANDO...

**MASSIMA ATTENZIONE IN TUTTE
LE FASI:**

1) APPROVVIGIONAMENTO:

- Alimenti notificati (D.Lgs 111/92)
- Alimenti naturalmente privi di glutine
- Alimenti inseriti nel prontuario AIC
- Alimenti con marchio SPIGA BARRATA

2) TRASPORTO

3) STOCCAGGIO

RISCHIO

I FASE

ACQUISTO delle MATERIE PRIME

Limite critico	Monitoraggio
Conformità etichetta	Verifica etichetta Ministero della Salute e conformità



I FASE

ACQUISTO delle MATERIE PRIME

Verifica	Azione Correttiva
	Rifiuto merce non conforme



II FASE STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME

Stoccaggio materie prime	Contaminazione crociata	GMP	Stoccaggio in zone o contenitori separati e ben identificabili		Verifiche tramite ispezione visiva della dispensa e delle celle frigo		Ripristino della separazione
--------------------------	-------------------------	-----	--	--	---	--	------------------------------



II FASE STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME

PERICOLO

CONTAMINAZIONE
CROCIATA

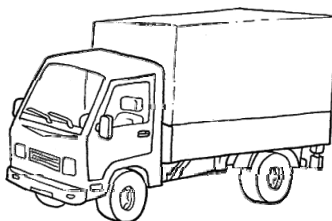


II FASE
STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME
OCCORRONO
NORME
di
BUONA
PRATICA
(GMP)



II FASE
STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME

✓ **Trasporto**



I prodotti senza glutine non devono venire in contatto con gli alimenti con glutine: **utilizzare contenitori termici chiusi e identificabili e porli nella vettura.**

II FASE

STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME

MISURA PREVENTIVA

**STOCCAGGIO IN
ZONE O
CONTENITORI
SEPARATI E BEN
IDENTIFICABILI**



II FASE

STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME

✓ Conservazione



I prodotti non deperibili vanno collocati in appositi ripiani, separati da altri alimenti (in contenitori con coperchio) e identificati. I prodotti refrigerati o surgelati verranno sistemati nelle celle fisicamente separati dagli altri ed identificati. Le confezioni utilizzate devono essere chiuse e inserite in appositi contenitori chiusi. Anche le spezie (sale, pepe, etc.) dovranno essere indicate (per dieta speciale).

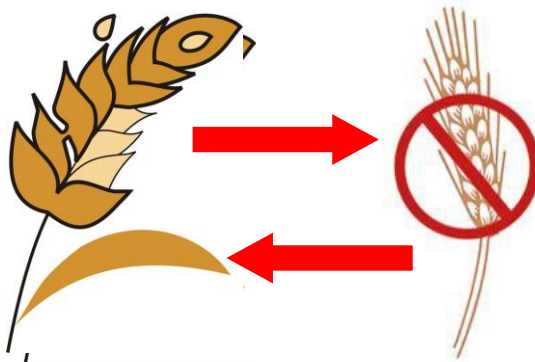
II FASE
STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME
MONITORAGGIO

**VERIFICA
TRAMITE
ISPEZIONE
VISIVA DELLA
DISPENSA E
DELLE CELLE
FRIGO**



II FASE
STOCCAGGIO delle MATERIE PRIME
AZIONE CORRETTIVA

**RIPRISTINO
DELLA
SEPARAZIONE**



III FASE LAVORAZIONE

Lavorazione

Contami-
nazione
crociata

GMP

Bonifica dei piani
di lavoro, utensili,
mani, indumenti
Linee esclusive
o suddivisione
temporale
dell'utilizzo

Verifica
anche con
campiona-
mento

Eliminazio-
ne dei
cibi
contaminati



III FASE LAVORAZIONE

PERICOLO CONTAMINAZIONE CROCIATA



III FASE LAVORAZIONE

**OCCORRONO
NORME
di
BUONA
PRATICA
(GMP)**



III FASE LAVORAZIONE

MISURE PREVENTIVE

Lavorazione	Contami- nazione crociata	GMP	Bonifica dei piani di lavoro, utensili, mani, indumenti Linee esclusive o suddivisione temporale dell'utilizzo		Verifica anche con campiona- mento	Eliminazio- ne dei cibi contaminati
-------------	---------------------------------	-----	--	--	---	--

III FASE LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA

La preparazione deve avvenire in una **zona ben identificata e separata** utilizzando **piani di lavoro ed attrezzature facilmente identificabili**.

Solo nei casi nei quali la struttura non permetta tale pratica può essere accettata la differenziazione temporale delle preparazioni previa pulizia dei locali e delle attrezzature (**preparare i pasti speciali prima degli altri**).

III FASE LAVORAZIONE MISURA PREVENTIVA

I macchinari in uso (tritatutto, affettatrice ect...) devono essere usati **solo per la lavorazione del senza glutine o solo dopo un'accuratissima pulizia e prima di utilizzare i prodotti con il glutine.**



III FASE
LAVORAZIONE
MISURA PREVENTIVA

Per la cottura è preferibile usare **pentole ed utensili dedicati al pasto speciale** (scolapasta, mestoli,...) facilmente identificabili (es. **di colore diverso**).



III FASE
LAVORAZIONE
MISURA PREVENTIVA

Le paste destinate a menù speciali **non vanno cotte in acqua precedentemente usata** per paste di **differente composizione**.



III FASE

LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA

**Per la cottura in
forno, ove non fosse
possibile un **forno**
dedicato, è
necessario
evitare quelli ventilati e
cuocere in tempi
diversi.**



III FASE

LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA

Per le frittiture **non deve essere utilizzato
l'olio in cui siano stati fritti in
precedenza cibi infarinati (precauzione
importantissima).**



III FASE LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA



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

III FASE LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA

Destinare ad uso esclusivo il pacco del sale e delle spezie.



**III FASE
LAVORAZIONE**

MISURA PREVENTIVA

**Non utilizzare salse contenenti
farina.**



**III FASE
LAVORAZIONE**

MISURA PREVENTIVA

IGIENE del PERSONALE



Prima di iniziare la
preparazione del pasto
speciale, il personale deve
indossare **sopravvesti**
pulite, meglio se monouso,
e procedere accuratamente
al
lavaggio delle mani.



III FASE LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA



Ove possibile la preparazione dei pasti speciali deve essere affidata ad un **cuoco dedicato** solo a queste attività.

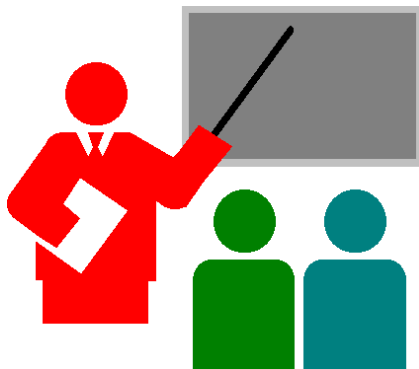
III FASE LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA

Le sopravvesti e i camici vanno conservati in un **armadietto pulito**.



III FASE
LAVORAZIONE
MISURA PREVENTIVA
AGGIORNAMENTO DEL PERSONALE



III FASE
LAVORAZIONE
MISURA PREVENTIVA
AGGIORNAMENTO DEL PERSONALE

Tutti gli operatori coinvolti vanno formati:

- 1) il cuoco ;**
- 2) il preparatore delle vaschette contenenti i pasti;**
- 3) il distributore dei pasti nella mensa;**
- 4) l'addetto alle pulizie.**

III FASE LAVORAZIONE VERIFICA

Verifica anche con campiona- mento	Eliminazio- ne dei cibi contaminati
---	--



III FASE LAVORAZIONE AZIONE CORRETTIVA

Verifica anche con campiona- mento	Eliminazio- ne dei cibi contaminati
---	--



IV FASE **CONFEZIONAMENTO/DISTRIBUZIONE/ VENDITA**

Confezionamento	Contaminazione crociata	CCP	Contenitori integri ed identificabili	Presenza assenza elemento identificativo	Controllo visivo	Verifica anche con campionamento	Eliminazione dei cibi contaminati
Distribuzione / Vendita	Scambio prodotti						



IV FASE **CONFEZIONAMENTO/DISTRIBUZIONE/ VENDITA**

PERICOLI

**CONTAMINAZIONE
CROCIATA**



**SCAMBIO
PRODOTTI**



IV FASE
CONFEZIONAMENTO/DISTRIBUZIONE
VENDITA

E' UN CCP !



III FASE
LAVORAZIONE

MISURA PREVENTIVA

CONTENITORI INTEGRI E VERIFICABILI



IV FASE
CONFEZIONAMENTO/DISTRIBUZIONE
VENDITA

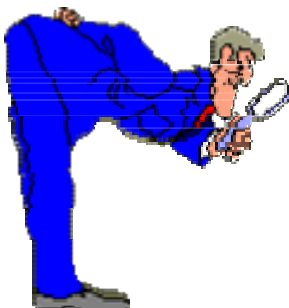
LIMITE CRITICO

**PRESENZA/
ASSENZA
ELEMENTO
INDICATIVO**



IV FASE
CONFEZIONAMENTO/DISTRIBUZIONE
VENDITA

MONITORAGGIO
CONTROLLO VISIVO



IV FASE
CONFEZIONAMENTO
DISTRIBUZIONE
VENDITA
VERIFICA



Verifica anche con campiona- mento	Eliminazio- ne dei cibi contaminati
---	--



IV FASE
CONFEZIONAMENTO/DISTRIBUZIONE
VENDITA
AZIONE CORRETTIVA

Verifica anche con campiona- mento	Eliminazio- ne dei cibi contaminati
---	--



**UTILITA' delle procedure di
CORRETTA
PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE**

**1) ACCORGERSI DI UN ERRORE ,
RICOSTRUIRE LE CAUSE ED EVITARNE
LA RIPETIZIONE**

**2) BLOCCARE LA DISTRIBUZIONE DI
UN PIATTO NON IDONEO IN TEMPO
UTILE A NON CREARE DANNO**

IMPORTANTE

In fase di **CONFEZIONAMENTO** evitare scambi o contaminazioni.

Nel preparare il vassoio contenente il pasto senza glutine fare attenzione a non scambiare il pane o eventuali dolci, che devono essere rigorosamente senza glutine. Nel caso fossero distribuiti gelati, cioccolata o caramelle, fare ben attenzione a che essi siano senza glutine (in caso dubbio informarsi prima di distribuire).

IMPORTANTE

Nell'apparecchiare la tavola:

- accertarsi che sulla tovaglia non vi siano residui di briciole
- se vi sono altri commensali porre il cestino del pane di frumento a distanza dal celiaco .

E' preferibile non servire contemporaneamente i pasti, se possibile **servire prima il celiaco**.

Lavare le mani prima di toccare i pasti senza glutine

Si consiglia sempre un **segno distintivo visibile** (bandierina, bollino colorato...) del cui significato tutto il personale addetto alla distribuzione deve essere debitamente informato.

OSSERVAZIONI

Gestire con attenzione l'accoglienza del cliente con celiachia, con la massima naturalezza

Gestire con discrezione le curiosità, le richieste e le diffidenze del cliente con celiachia

Conoscere le ricette proposte dal menu, la composizione e le modalità di preparazione: saper consigliare o sconsigliare

Studiare in ogni occasione il modo migliore per evitare errori o contaminazioni

Tabelle di consultazione pratica

Utilizzando le indicazioni presenti sul sito dell'associazione Italiana Celiachia (A.I.C.) all'indirizzo <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/abc-della-dieta-del-celiaco/> abbiamo riportato delle tabelle di pratica consultazione, con le definizioni e la simbologia seguenti:



ALIMENTI PERMESSI: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione.

Questi prodotti NON sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.



ALIMENTI A RISCHIO: alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione. I prodotti di queste categorie che vengono valutati come idonei dall'AIC vengono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

L'AIC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura «senza glutine».



ALIMENTI VIETATI: alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

Tali alimenti, ovviamente, NON sono inseriti nel Prontuario.



- Riso in chicchi **Q**
- Mais (granoturco) in chicchi, cotto al vapore
- Grano saraceno in chicchi
- Amaranto in chicchi
- Miglio in semi
- Quinoa in semi
- 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



- Mix di cereali permessi, mix di cereali permessi e legumi
- Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- Farina per polenta precotta ed 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 deglutinato **Q**
- Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli)
- Cialde, gallette dei cereali permessi
- Crusca dei cereali permessi
- Fibre vegetali e dietetiche **Q**
- Pop-corn confezionati
- Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
- Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi
- Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta)
- Prodotti a base di avena (farine, pasta, biscotti, ecc.) **Q**



- Frumento (grano)
- Farro
- Orzo
- Segale
- Monococco
- Grano khorasan (di solito commercializzato come Kamut®) **Q**
- Spelta
- Triticale
- Avena in chicchi (destinata al consumatore finale) **Q**
- Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crêpes)
- Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarrè, pangrattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)
- Germe di grano
- Farine e derivati etnici: bulgur (boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulé
- Crusca dei cereali vietati
- Malto dei cereali vietati
- Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)





- Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti (a esclusione di: sale, zucchero, solfiti, acido citrico, acido ascorbico, citrato di sodio, ascorbato di sodio e carbonati di sodio) **Q**
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott'aceto, sotto sale, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- Uova
- Uova (interi, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)
- Bresaola, Culatello, Lardo, Prosciutto crudo, Speck



- Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.) **Q**
- Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)
- Hamburger
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott'aceto, sotto sale, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto
- Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce
- Uova (interi, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate
- Uova (interi, tuorli o albumi) in polvere
- Surimi **Q**



- 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: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), delattosato o ad alta digeribilità, non addizionato di aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali) **Q**
- Latte in polvere non addizionato di altri ingredienti
- Latte per la prima infanzia (0-12 mesi) **Q**
- Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- Formaggi freschi e stagionati anche se delattosati e/o light **Q**
- Formaggi Parmigiano Reggiano DOP e Grana Padano DOP grattugiati **Q**
- Yogurt naturale (magro o intero) anche se delattosato
- Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenenti unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze
- Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT) anche se delattosata, non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)



- Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale
- Yogurt alla frutta, "al gusto di...", cremosi
- Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Yogurt di soia, riso
- Formaggi fusi, fusi a fette, formaggini, vegetali (es. tofu)
- Formaggi light con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze **Q**
- Formaggi spalmabili con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze **Q**
- Fiocchi di latte con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Formaggio grattugiato o mix di formaggi grattugiati ad esclusione di Grana Padano DOP e Parmigiano Reggiano DOP **Q**
- Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, 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) **Q**
- Latte fermentato, probiotici con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc...
- Bevande a base di avena **Q**
- Omogeneizzati di formaggio



- Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- Latte ai cereali, ai biscotti



- Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- Verdure, olive, funghi conservati (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: acqua, sale, olio, aceto, zucchero, solfiti, succo di limone, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche
- Verdure cotte al vapore/lessate anche se addizionate di sale, acido ascorbico, acido citrico e succo di limone
- Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- Tutti i legumi tal quali (freschi, surgelati, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, succo di limone, concentrato di pomodoro: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia 
- Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi (verdure, legumi, patate)



- Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti
- Passate di verdura
- Zuppe e minestre con cereali permessi
- Mix di legumi, mix di legumi e cereali permessi
- Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
- Patate surgelate prefritte, precotte
- Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- Purè pronto, istantaneo o surgelato
- Fiocchi di patate
- Verdure conservate, cotte al vapore/lessate miscelate con altri ingredienti
- Verdure grigliate (in salamoia, sott'olio, surgelate)
- Omogeneizzati di verdure



- Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati



FRUTTA



- Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tostata, salata anche se addizionata di olii vegetali)
- Frutta disidratata, essiccata non infarinata anche se addizionata di zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio, miele, olii vegetali, solfiti, acido citrico e acido ascorbico (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.)
- Frutta sciroppata anche se addizionata di acido citrico, acido ascorbico, succo, zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio
- Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)



- Frutta disidratata, essiccata non infarinata addizionata di altri ingredienti
- Frutta candita, caramellata, glassata
- Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti
- Omogeneizzati di frutta
- Farina e granella di frutta secca (cocco, mandorle, nocciole, castagne, ecc.)



- Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE



- Bevande analcoliche gassate/frizzanti (sode) quali gassosa, acqua tonica, cola, chinotto, aranciata ecc. comprese le varianti a ridotto o nullo contenuto calorico (es. "light" e "zero")
- Nettari, succhi di frutta e bevande alla frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio



- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc...
- Bevande a base di avena
- Bevande al gusto di caffè al ginseng
- Frappè (miscele già pronte, in polvere)
- Integratori salini (liquidi / in polvere)
- Acqua aromatizzata, addizionata di sali minerali e/o vitamine
- Nettari, succhi di frutta e bevande addizionati di vitamine o altre sostanze
- Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino
- Sciropi per bibite e granite
- Effervescenti per bevande



CAFFÈ, TÈ, TISANE

+



- Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde e in capsule **Q**
- Tè, tè deteinato, camomilla, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi e olii essenziali



- Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng
- Caffè solubili
- Cialde per bevande calde
- Tè, camomilla, tisane (liquidi, solubili e preparati in polvere)
- Tè, tè deteinato, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti (es. cioccolato, meringa, caramello)



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

ALCOLICI

+



- Vino, spumante anche se addizionato di solfiti **Q**
- Distillati (cognac, gin, grappa, rhum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze **Q**



- Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze)
- Birre da cereali permessi
- Sidro



- Birre da malto d'orzo e/o di frumento ad esclusione di quelle con dicitura senza glutine **Q**





- Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)
- Marmellate, confetture, gelatine spalmabili, composte di frutta, creme di marroni 
- Radice di liquirizia grezza
- Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati 
- Fruttosio puro, stevia (anche in polvere senza l'aggiunta di altri ingredienti)
- Sciroppo di: agave, acero, riso, ecc...



- Cacao in polvere
- Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum
- Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili
- Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari)
- Dolcificanti: sorbitolo, maltitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo, eritritolo, a base di stevia, aspartame, saccarina, ecc... 
- Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria
- Marrons glacés
- Pasta di zucchero, marzapane
- Preparazioni a base di frutta
- Torrone, croccante
- Zucchero a velo, aromatizzato



- Cioccolato con cereali vietati
- Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei





- Burro, burro delattosato, burro chiarificato, strutto, burro di cacao
- Olii vegetali
- Aceto di vino (non aromatizzato)
- Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP
- Aceto di mele
- Condimenti Balsamici non DOP e non IGP
se costituiti solo da mosto d'uva cotto, aceto di vino e solfiti
- Lievito (di birra): fresco, liofilizzato, secco
- Bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, cremor tartaro tal quali
- Estratto di lievito
- Agar-Agar in foglie
- Pappa reale, polline
- Passata di pomodoro, pomodori pelati, polpa di pomodoro e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330), succo di pomodoro, zucchero, sale
- Pepe, sale, zafferano
- Spezie ed erbe aromatiche tal quali anche se addizionate di sale
- Curry costituito esclusivamente da spezie e piante aromatiche
- Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)
- Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca, ecc.) tal quali o tostati e salati non addizionati di altri ingredienti



- Aceto aromatizzato, condimenti balsamici non DOP e non IGP addizionati di altri ingredienti ad esclusione di mosto d'uva cotto, aceto di vino e solfiti
- Glassa, crema a base di aceto e/o altri ingredienti
- Besciamella con farine dei cereali permessi
- Burro light, margarina e margarina light
- Condimenti a composizione non definita
- Sughi pronti (ragù, pesto, ecc.)
- Mix di semi
- Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe
- Mostarda
- Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
- Insaporitori aromatizzanti costituiti oltre che da spezie e sale anche da altri ingredienti (aromi, amidi, ecc)
- Agar-Agar in polvere, in barrette
- Gomma di: guar, xantano
- Aromi - vanillina
- Colla di pesce, gelatina alimentare, addensanti
- Lievito chimico (agenti lievitanti)
- Lievito di birra fresco liquido
- Lievito madre da cereali permessi
- Lecitina di soia
- Miso, tamari, salsa di soia
- Curry addizionato di altri ingredienti
- Tofu
- Integratori Alimentari



- Lievito madre o lievito acido
- Seitan
- Besciamella con farine dei cereali vietati



ASL NAPOLI 2 NORD
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



“No al glutine, sì al gusto”

Le 12 "regole d'oro" per una cucina senza glutine

Lo scopo principale di chi cucina per un soggetto celiaco è quello di evitare la contaminazione tra alimenti concessi e non. E' quindi molto importante:

1. **Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili** serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti glutine;
2. **Cucinare la pasta dietetica** in un tegame pulito, con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a **non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale** e di lavare lo scolapasta o, meglio, di utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
3. Se la preparazione richiede **infarinatura** utilizzare **solo farine consentite**;
4. **Non addensare** salse e/o sughi **con farina o amido di frumento**;
5. **Utilizzare utensili** (pentole, scolapasta, mestoli, posate ecc.) **esclusivi per la persona celiaca**; se ciò non fosse possibile lavare accuratamente il materiale;
6. **Evitare la lavorazione del cibo in ambienti a maggior rischio di contaminazione**, come quelli in cui si utilizza la farina, con la possibilità di dispersione nell'aria e di ricaduta sugli alimenti o sui piani sui quali essi poggiano con evidente rischio di contaminazione;
7. **Non poggiare il cibo direttamente su superfici contaminate**, quali il piano di lavoro, teglie infarinate, la base del forno dove viene cotta la pizza o riscaldato il pane, piastre e griglie su cui sono stati cucinati alimenti infarinati o gratinati con pane grattugiato o su cui sono state preparate bruschette o simili; usare fogli, teglie di alluminio o carta da forno per separare le superfici sospette;
8. **Non friggere in olio utilizzato per altri cibi infarinati o impanati**, ed evitare di usare olio di semi vari.
9. **Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per la pasta**, né cuocere il riso nei cestelli per cotture multiple in una stessa pentola in cui sia presente o lo sia stata della pasta;
10. **Evitare l'uso dei prodotti di cui non si conosce l'esatta composizione** (ad esempio: salsicce artigianali);
11. **Non usare alimenti acquistati in erboristeria** o i cosiddetti "alimenti naturali";
12. Il **caffè non deve essere preparato con la stessa macchina** con cui viene preparato il **caffè d'orzo**.

