



<i>Che cos'è la celiachia</i>	p. 2
<i>Approvvigionamento</i>	p. 4
<i>Tabella degli alimenti</i>	p. 6
<i>Stoccaggio</i>	p. 14
<i>Mappa dei concetti</i>	p. 16
<i>Celiaquiz</i>	p. 17
<i>Produzione</i>	p. 22
<i>Mappa dei concetti</i>	p. 28
<i>Servizio</i>	p. 30
<i>Mappa dei concetti</i>	p. 32
<i>Piano di autocontrollo</i>	p. 34
<i>In breve cucinare e servire</i>	p. 35

***Guida per gli allievi degli istituti professionali
per i servizi alberghieri e la ristorazione***

Che cos'è la celiachia

Cos'è la celiachia

È un'intolleranza alimentare permanente al glutine. Il glutine è un complesso proteico contenuto in alcuni cereali quali **frumento, orzo, segale, frik, farro, triticale, kamut, spelta, avena in chicchi** e nei loro derivati. Soltanto nelle persone geneticamente predisposte, l'ingestione del glutine può innescare una serie di reazioni che, attraverso l'attivazione del sistema immunitario, possono danneggiare diversi tessuti e in particolare la mucosa intestinale, fino a **compromettere l'assorbimento degli alimenti** e lo stato di nutrizione dell'intero organismo.

Quante persone riguarda

I celiaci attualmente diagnosticati in Italia sono ca. **220.000**, tuttavia le stime più realistiche ci parlano di un'incidenza intorno all'**1% della popolazione**, per un totale di celiaci attesi di 600.000 individui.

Quali sono i sintomi

Pur essendo **una condizione geneticamente indotta**, la celiachia non è presente dalla nascita bensì i suoi sintomi si manifestano solo dopo l'introduzione del glutine nella dieta, talvolta mesi o anche diversi anni dopo.

Infatti **può comparire più o meno acutamente in un periodo qualsiasi della vita** (spesso dopo un evento stressante sotto il profilo fisico o psicologico) oppure restare nascosta per anni a causa di sintomi lievi o difficili da riconoscere.



*Celiachia = intolleranza
permanente al glutine*



1% della popolazione

*Può manifestarsi anche in
età adulta*



*Unica cura è la dieta
priva di glutine* ➔



Effetto rete elastica ↶

I sintomi nei bambini sono generalmente:

- nei primi due anni: diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto della crescita o calo ponderale;
- dopo il 2° / 3° anno: deficit dell'accrescimento della statura e/o del peso, ritardo dello sviluppo puberale, dolori addominali ricorrenti e anemia sideropenica.

I sintomi negli adulti sono vari:

- diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple;
- crampi, debolezza muscolare, formicolii, emorragie, gonfiore alle caviglie, dolori ossei, facilità alle fratture, alterazioni cutanee, afte, disturbi psichici;
- anemia da carenza di ferro.

Quale cura

L'unica terapia è la dieta priva di glutine che, osservata con rigore e per tutta la vita, porterà alla remissione dei sintomi, permettendo così al celiaco di recuperare un perfetto stato di salute. **Per un celiaco tracce di glutine, presenti anche per contaminazione accidentale sono dannose.**

Il glutine

Il glutine è un complesso proteico derivante dall'assemblaggio di due gruppi di proteine contenute nei cereali prima elencati e nei prodotti da esso derivati, tra cui le farine, o da essi ottenuti (pane, pasta, pizze focacce, biscotti). Queste proteine - gliadine e glutenine - durante l'impasto della farina con acqua formano una massa coesa e viscoelastica con una struttura simile ad una rete che, trattando i granuli d'amido e le bollicine di gas di fermentazione nella fase di lievitazione, **permette all'impasto di distendersi senza collassare.** Ciò determina la classica struttura porosa ed alveolata nel prodotto finito che lo rende tanto soffice e gradevole.

Approvvigionamento



Quali alimenti per il celiaco

Escludere completamente il glutine dalla dieta del celiaco non è compito così facile in quanto **i cereali che contengono glutine si trovano in molti prodotti alimentari.**

Inoltre anche in prodotti derivati dalla lavorazione di alimenti naturalmente privi di glutine possono contenerne a causa del verificarsi di **fenomeni di contaminazione crociata**. Se, infatti, nel medesimo molino è lavorato un cereale privo di glutine e del frumento o altro cereale proibito, sussiste un forte rischio di contaminazione dei prodotti finiti, per presenza di glutine negli ambienti di lavoro e nei sistemi di trasporto utilizzati.

Si propone quindi una lista ragionata degli alimenti suddivisi in tre categorie:



PERMESSI

(non contengono glutine)



A RISCHIO

(possono contenere glutine o sono a rischio contaminazione)



VIETATI

(contengono glutine)

Come selezionare i prodotti

Gli alimenti e le bevande, utilizzate nell'esercizio, devono essere selezionati tra:

1



- prodotti presenti nel **Registro Nazionale dei prodotti dietetici senza glutine**, riportanti il claim "(prodotto) dietetico senza glutine" (ai sensi del DL 111/1992)

2



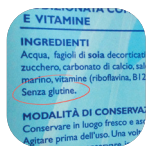
- prodotti **naturalmente senza glutine**, cioè alimenti che non contengono glutine e non sono stati trasformati

3



- alimenti appartenenti a categorie alimentari **non a rischio** (assenza certa di contaminazione crociata)

4



- alimenti riportanti sulla confezione il claim **"senza glutine"** ai sensi del regolamento (CE) 828/2014

5



- prodotti con **Marchio Spiga Barrata**

6



- prodotti senza glutine da forno sostitutivi venduti sfusi o preconfezionati, **prodotti in laboratori aderenti alla rete AFC o comunque in regola con le specifiche normative provinciali / regionali**

7



- prodotti inseriti nel **prontuario degli alimenti AiC**, edizione corrente

Tabella degli alimenti

Nelle pagine che seguono è riportata una lista ragionata degli alimenti, suddivisa nelle tre categorie: **permessi, a rischio, vietati**.

Per consentire una più veloce identificazione delle tre categorie di alimenti, questi sono stati catalogati secondo i principali gruppi merceologici:

- CEREALI, FARINE E DERIVATI
- CARNE PESCE E UOVA
- VERDURA E LEGUMI
- LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI
- CAFFÈ, TÈ E TISANE
- BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE
- FRUTTA
- ALCOLICI
- GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE
- DOLCIUMI
- INTEGRATORI ALIMENTARI



CEREALI, FARINE E DERIVATI

😊 PERMESSI

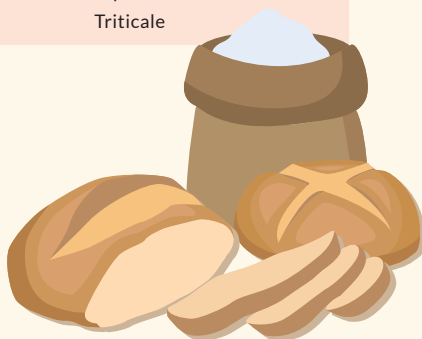
Amaranto in chicchi
 Grano saraceno in chicchi
 Mais (granoturco) in chicchi
 Manioca
 Miglio in semi
 Prodotti sostitutivi con dicitura "senza glutine" (es. mix di farine, pane e sostitutivi del pane, pasta)
 Quinoa in semi
 Riso in chicchi
 Sorgo in chicchi
 Teff in chicchi
 Feno in chicchi

⚠️ A RISCHIO

Amido di frumento deglutinato (permesso come ingrediente dei prodotti dietetici senza glutine solo se approvati dal Ministero della Salute)
 Cialde, gallette dei cereali permessi
 Crusca dei cereali permessi
 Estratto di malto dei cereali vietati
 Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
 Farine, fecole, amidi (es. maizena), semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
 Fibre vegetali e dietetiche
 Malto, estratto di malto dei cereali permessi
 Popcorn confezionati
 Prodotti per prima colazione da cereali permessi (cereali soffiati, in fiocchi, muesli)
 Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
 Tacos, tortillas, couscous da cereali permessi
 Tapioca
 Prodotti a base di avena (farine, pasta, biscotti, ecc.)

☹️ VIETATI

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



CARNE PESCE E UOVA

😊 PERMESSI

Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (ad esclusione dei solfiti, ascorbato di sodio e carbonati di sodio)

Prosciutto crudo, bresaola, lardo, speck, culatello

Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti

Uova

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

❓ A RISCHIO

Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)

Hamburger

Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto

Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, addizionato di altre sostanze (ad esclusione di solfiti)

Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce

Salumi e insaccati di carne suina, bovina, o avicola (affettati di pollo o tacchino, cotechino, coppa, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, zampone, etc)

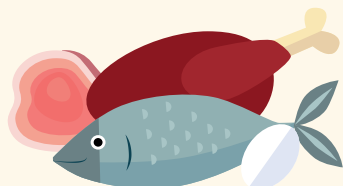
Surimi

Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere

Uova (intere, tuorli o albumi) liquide, pastorizzate, aromatizzate

😡 VIETATI

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



VERDURA E LEGUMI

😊 PERMESSI

Funghi freschi, secchi e surgelati tal quali

Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi

Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, solfiti, acido ascorbico, acido citrico, concentrato di pomodoro:

carrube, ceci, cicerchie, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia

Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)

Verdure e funghi conservati (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, solfiti, acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330)

❓ A RISCHIO

Omogeneizzati di verdure

Passate di verdura

Patate surgelate prefritte, precotte

Patatine confezionate in sacchetto (snack)

Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)

Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti

Purè istantaneo o surgelato

Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti

Zuppe e minestre con cereali permessi

😡 VIETATI

Verdure (minestrone, zuppe, etc) con cereali vietati

Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati



LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI

😊 PERMESSI

Formaggi freschi e stagionati

Latte scremato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)

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)

Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)

Panna fresca (pastorizzata) e panna a lunga conservazione (UHT) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E407)

Yogurt naturale (magro o intero)

Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenente unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici)

Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici vivi) non addizionato ad aromi o altre sostanze

⚠️ A RISCHIO

Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle e avena

Crema, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso

Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, grattugiati, vegetali (es. tofu)

Formaggio grattugiato o mix di formaggio (ad esclusione di Grana Padano DOP e Parmigiano Reggiano Dop)

Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)

Latte condensato

Latte di crescita (1-3 anni)

Latte in polvere

Omogeneizzati di formaggio

Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, etc), montata, spray, vegetale

Yogurt alla frutta, "al gusto di...", cremosi

Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze

Yogurt di soia, riso

Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze

😞 VIETATI

Latte ai cereali, ai biscotti

Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate

Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti



CAFFÈ, TÈ E TISANE

😊 PERMESSI

Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla

Bustina, filtro (anche aromatizzato e con oli essenziali) di: tè, tè decaffeinato, tisane

Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde

❓ A RISCHIO

Caffè solubili

Caffè al ginseng bevande al gusto di caffè al ginseng

Cialde per bevande calde

Tè, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti come cioccolato, meringa e caramello)

😞 VIETATI

Bevande e preparati a base di cereali vietati (es. malto, orzo, segale), orzo solubile e prodotti analoghi

Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati (es. orzo, malto)



BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

😊 PERMESSI

Bevande analcoliche gassate e frizzanti (gassosa, acqua tonica, cola, chinotto, aranciata, ecc.) comprese le varianti a ridotto o nullo contenuto calorico (es. light e zero)

Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti, etc), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330) e sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio

❓ A RISCHIO

Bevande a base di frutta

Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle e avena

Bevande al gusto di caffè al ginseng

Effervescenti per bevande

Frappè (miscele già pronte, in polvere)

Integratori salini (liquidi, in polvere)

Nettari e succhi di frutta addizionati

di vitamine o altre sostanze

Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino

Sciroppi per bibite e granite



FRUTTA

😊 PERMESSI

Frutta disidratata, essiccata non infarinata anche se addizionata di olii vegetali e anidride solforosa (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, etc)

Frutta sciropata

Mousse, passate e frullati di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)

Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)

Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata, anche se addizionata di olii vegetali)

❓ A RISCHIO

Frutta candita, glassata, caramellata

Mousse, passate di frutta e frullati di frutta miscelati con altri ingredienti

Omogeneizzati di frutta

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

😞 VIETATI

Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, etc)



ALCOLICI

😊 PERMESSI

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

❓ 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 a esclusione di quelle in Prontuario e/o riportanti il claim "senza glutine" in etichetta



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

😊 PERMESSI

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
 Agar Agar in foglie
 Burro, strutto, lardo da cucina
 Burro delattosato, burro chiarificato
 Burro di cacao
 Estratto di lievito
 Lievito di birra: fresco, liofilizzato, secco
 Oli vegetali
 Pappa reale, polline
 Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)
 Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali
 Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca, ecc.) tal quali o tostati o salati non addizionati di altri ingredienti
 Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (ad esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)

🤔 A RISCHIO

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
 Agar Agar in polvere, in barrette
 Besciamella
 Burro light, margarina e margarina light
 Colla di pesce
 Condimenti a composizione non definita
 Curry
 Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
 Gelatina alimentare
 Insaporitori aromatizzanti
 Lecitina di soia
 Lievito chimico (agenti lievitanti)
 Lievito di birra: fresco liquido
 Mostarda
 Salse (maionese, senape, ketchup), paté, pasta d'acciughe
 Salsa di soia, miso, tamari
 Sughi pronti (ragù, pesto, ecc.)
 Tofu
 Vanillina – aromi

😞 VIETATI

Lievito naturale o lievito madre o lievito acido
 Seitan



DOLCIUMI

😊 PERMESSI

Fruttosio puro, stevia (anche in polvere senza l'aggiunta di altri ingredienti)

Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati
Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)

Radice di liquirizia grezza

Marmellate, confetture, gelatine e composte di frutta, creme di marroni

Sciroppo di agave, acero, riso ecc.

❓ A RISCHIO

Cacao in polvere

Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing gum

Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili

Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari)

Dolcificanti

Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelaterie

Marron Glacés

Pasta di zucchero, marzapane

Preparazioni a base di frutta

Torrone, croccante

Zucchero a velo, aromatizzato

😞 VIETATI

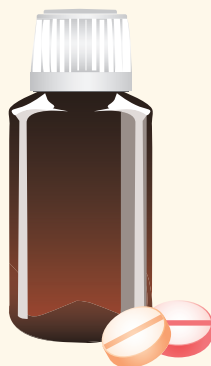
Cioccolato con cereali

Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei



INTEGRATORI ALIMENTARI

A rischio



Stoccaggio

Di cosa si parla

Per la dieta del celiaco è assolutamente **fondamentale che non ci siano tracce di glutine all'interno del suo pasto**. Se abbiamo acquistato i prodotti giusti seguendo le indicazioni che abbiamo fornito, il rischio che tra gli ingredienti che utilizziamo ci sia il glutine è superato.

Resta però un problema importante che riguarda la **possibile contaminazione dei prodotti durante il trasporto e la conservazione**. Sarà sufficiente seguire semplici e precise norme per evitare questo pericolo. È importante non sottovalutare il rischio di commettere errori durante il nostro lavoro. Per questo è utile prevenirli con un corretto stoccaggio.



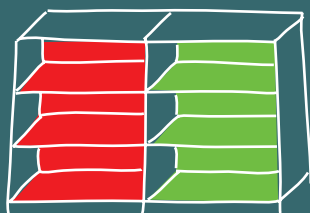
Importante è utilizzare etichette per distinguere i prodotti senza glutine

Attenzione agli errori...

Rischio contaminazione



Trasporto separato



Scaffali dedicati

*Ripiani superiori per il
senza glutine*



*In basso i prodotti a
basso rischio*



Usare le etichette

Quando si fa la spesa

In caso di acquisti al dettaglio il **trasporto di prodotti con e senza glutine** deve avvenire in **sacchetti separati**. Nel caso di confezioni sigillate e non danneggiate, invece è ammesso il trasporto promiscuo.

Per conservare

In deposito tutte le materie prime destinate alla produzione del senza glutine devono essere stoccate:

- **su scaffali dedicati ed identificati;**
- **separate da prodotti non idonei** al celiaco per garantire l'assenza di qualunque contaminazione e scongiurare il rischio di usare ingredienti vietati.

Dal magazzino alla cucina

Per evitare il pericolo di confondere ingredienti idonei e non, è consigliabile non trasportare gli alimenti senza glutine contemporaneamente a quelli con glutine.

In cucina

Tutte le materie destinate alla produzione del senza glutine devono essere stoccate:

- **in armadietto e/o frigo dedicato o su loro ripiani dedicati** ed identificati per il senza glutine
- in caso di ripiani dedicati utilizzare **quelli superiori** e in ogni caso evitare la presenza di prodotti ad alto rischio di contaminazione crociata (es. farina di frumento).

Accessori

Attrezzature o utensili per il senza glutine devono essere conservati in luoghi dedicati o lontani da fonti di contaminazione. Sacchetti e contenitori a chiusura ermetica utilizzati per la conservazione devono **riportare etichetta che permetta di identificare il prodotto e la sua idoneità**. Si suggerisce l'uso di codici, colori o formati specifici.

Mappa dei concetti

Celiachia

Cos'è	Intolleranza permanente al glutine
Quando si manifesta	In età pediatrica e adulta
Come si manifesta	Diarrea cronica
	Vomito
	Addome globoso
	Arresto della crescita
	Perdita di peso
	Scarso appetito
	Dolori addominali
	Coinvolgimento di organi diversi dall'intestino
La diagnosi	Biopsia enterica
L'unica terapia	Dieta senza glutine permanente e rigorosa

Glutine

Cos'è	Una sostanza proteica
Dove si trova	Frumento (Grano)
	Orzo
	Segale
	Avena
	Farro
	Grano Khorasan (Kamut)
	Spelta
	Triticale
	Frik- grano egiziano
Può raggiungere gli alimenti anche	Per contaminazione
	Attraverso ingredienti addizionati

CELIAQUIZ

Rispondi alle **24 domande** che ti proponiamo, serviranno a valutare la tua comprensione degli argomenti trattati in questa guida.

Le domande sono a **risposta multipla**.

Ogni domanda può avere **una o più risposte esatte**.

NOME

COGNOME

CLASSE

ISTITUTO

1 Che cosa è la celiachia?

- ☐ Una allergia al glutine
- ☐ Una allergia al grano
- ☐ Una intolleranza permanente al glutine

2 Quale definizione si adatta di più alla celiachia:

- ☐ È una intolleranza al glutine causata da una reazione allergica verso questa proteina contenuta in alcuni cereali
- ☐ È una allergia alla proteina del frumento e di altri cereali che può verificarsi in qualsiasi soggetto e dura tutta la vita
- ☐ È una intolleranza permanente al glutine, complesso proteico contenuto in alcuni cereali, che si verifica in soggetti geneticamente predisposti

3 Al celiaco è concesso introdurre piccole quantità di glutine?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ No, neppure in tracce

4 La celiachia è una malattia che compromette gravemente una importante funzione dell'apparato digerente:

- ☐ La digestione dei nutrienti
- ☐ La secrezione di enzimi digestivi
- ☐ L'assorbimento dei nutrienti

5 La celiachia comporta sempre:

- ☐ Febbre
- ☐ Anemia
- ☐ Scomparsa dei villi intestinali

6 Quale è l'unica terapia possibile per la celiachia?

- ☐ Antibiotico
- ☐ Vaccino
- ☐ Dieta rigorosa senza glutine per tutta la vita

7 Prevalenza della celiachia in Italia e nel mondo:

- ☐ 1 persona su 10
- ☐ 1 persona su 50
- ☐ 1 persona su 100

8 Se la persona celiaca ingerisce accidentalmente una piccola quantità di glutine cosa gli potrebbe accadere? (È possibile più di una risposta)

- ☐ Shock anafilattico
- ☐ Avere sintomi gastrointestinali
- ☐ Dipende dal grado di celiachia che si ha

9 In caso di dubbio come verifichi che un alimento sia a rischio, permesso o vietato? (È possibile più di una risposta)

- ☐ Cerco il claim "senza glutine" in etichetta
- ☐ Cerco il claim "non contiene glutine" in etichetta
- ☐ Consulto il Prontuario AIC degli Alimenti, l'APP AIC MOBILE o il sito www.celiachia.it

10 Cosa è il marchio Spiga Barrata e come può essere utilizzato?

- ☐ Il marchio Spiga Barrata è di proprietà di AIC ed è concesso in licenza d'uso a prodotti confezionati
- ☐ Il marchio Spiga Barrata identifica in tutti gli ambiti il senza glutine
- ☐ Il marchio Spiga Barrata può essere utilizzato anche su menù per identificare il senza glutine

11 Quali tra questi cereali contengono glutine? (È possibile più di una risposta)

- | | |
|--------------------------------|---|
| ☐ Riso | ☐ Mais |
| ☐ Orzo | ☐ Frumento |
| ☐ Kamut | ☐ Grano saraceno |

12 Quali tra questi ingredienti sono naturalmente privi di glutine? (È possibile più di una risposta)

- | | |
|---|--|
| ☐ Frutta, verdura, ortaggi | ☐ Segale, frumento |
| ☐ Carne, pesce, uova | ☐ Gelato, caramelle, cioccolato |

13 Quali tra questi ingredienti sono SEMPRE permessi? (È possibile più di una risposta)

- | | |
|---|---|
| ☐ Prosciutto crudo | ☐ Tonno all'olio di oliva |
| ☐ Gelato | ☐ Tavoletta di cioccolato al latte |
| ☐ Salsiccia | ☐ Olio di semi vari |
| ☐ Frutta fresca | ☐ Passata di pomodoro |
| ☐ Salame | ☐ Gorgonzola |
| ☐ Wafer | ☐ Bevande light o zero |

14 Quali tra questi ingredienti sono SEMPRE a rischio? (È possibile più di una risposta)

- | | |
|--|---|
| ☐ Yogurt alla fragola | ☐ Wrustel |
| ☐ Mozzarella | ☐ Panna spray |
| ☐ Olio di oliva | ☐ Bresaola |
| ☐ Dado per brodo | ☐ Tè in bustina |
| ☐ Vino rosso | ☐ Caffè solubile |
| ☐ Olio di semi vari | ☐ Prosciutto cotto |

15 Quali delle seguenti affermazioni è vera? (È possibile più di una risposta)

- ☐ Sono permessi tutti i formaggi
- ☐ È sempre permesso il formaggio grattugiato in busta solo se Parmigiano Reggiano DOP e Grana padano DOP
- ☐ Sono a rischio i formaggi spalmabili light

16 Quale è il tenore residuo di glutine massimo che può esserci in un prodotto per dichiararlo senza glutine e pertanto idoneo al consumo da parte del celiaco?

- | | |
|---|---|
| ☐ Minore o uguale a 50 ppm | ☐ Più di 20 ppm |
| ☐ Minore di 100 ppm | ☐ Minore di 20 ppm |

17 Quali sono le operazioni che devo effettuare durante il servizio a un cliente celiaco? (È possibile più di una risposta)

- ☐ Lavare le mani prima di iniziare una preparazione senza glutine
- ☐ Indossare un camice dedicato
- ☐ Utilizzare il forno promiscuo per la cottura contemporanea di pizze con glutine e senza glutine

18 Se nell'etichetta di un alimento non trovo l'indicazione di ingredienti contenenti glutine, posso dare per scontata l'assenza di tale sostanza anche senza una esplicita indicazione al riguardo?

- ☐ Vero ☐ Falso

19 In cucina quali operazioni non devo effettuare per la preparazione senza glutine? (È possibile più di una risposta)

- ☐ Cuocere il riso nei cestelli multi cottura
- ☐ Utilizzare acqua di cottura promiscua
- ☐ Utilizzare olio già utilizzato per alimenti con glutine
- ☐ Utilizzare condimenti promiscui
- ☐ Utilizzare attrezzatura pulita da qualunque traccia di glutine
- ☐ Per la preparazione del caffè d'orzo e del caffè utilizzare lo stesso braccetto
- ☐ Identificare la pietanza per il cliente celiaco prima del servizio in sala

20 Pizza: quali delle seguenti operazioni è permessa?

- ☐ Usando il forno comune poggiare la pizza s.g. direttamente sul piano del forno
- ☐ Utilizzare indifferentemente mozzarella e formaggi fusi industriali
- ☐ Condire con gli stessi ingredienti posti nel contenitore utilizzato contemporaneamente dal banco di pizza tradizionale
- ☐ Utilizzare qualunque marca di lievito di birra
- ☐ Utilizzare lo stesso piano di lavoro

21 Quali tra questi ingredienti/alimenti sono PERMESSI per la preparazione del gelato senza glutine, senza consultare il Prontuario AIC degli alimenti o verificare la presenza di "senza glutine" sull'etichetta?

- | | | |
|--|-------------------------------------|--|
| ☐ Torrone | ☐ Base | ☐ Liquirizia pura |
| ☐ Uova | ☐ Cioccolato | ☐ Cialde gelato |
| ☐ Caffè d'orzo | ☐ Burro | ☐ Frutta |
| ☐ Yogurt naturale | ☐ Panna | ☐ Frutta secca |

22 Per quali dei seguenti ingredienti, specifici per il gelato artigianale, è necessario consultare il Prontuario AIC degli alimenti o verificare la presenza di "senza glutine" sull'etichetta?

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Latte in polvere | ☐ Stabilizzante | ☐ Panna UHT |
| ☐ Frutta candita | ☐ Topping | ☐ Uvetta |
| ☐ Miscela pronta | ☐ Zucchero a velo | ☐ Pasta aromatizzante |
| ☐ Mascarpone | ☐ Burro delattosato | ☐ Neutri/addensanti |

23 Quali accorgimenti possono adottarsi per evitare confusione con altre preparazioni? (È possibile più di una risposta)

- ☐ Usare segni distintivi (es. bandierine, piatti di forma/colore diversi)
- ☐ Nessun accorgimento: si è sempre in grado di distinguere le pietanze senza glutine
- ☐ Personale incaricato al servizio senza glutine

24 Quali accorgimenti si possono adottare per il servizio al tavolo?

- ☐ Accertarsi che non siano presenti briciole sulla tovaglia
- ☐ Non servire ai tavoli portando sullo stesso braccio pietanze con e senza glutine
- ☐ Posizionare il pane tradizionale lontano dal cliente celiaco
- ☐ Tutte le precedenti



Alimenti

	-----	Prodotti permessi
	-----	Prodotti vietati
	-----	Prodotti a rischio

Acquistare

1	-----	Prodotti dietetici senza glutine notificati al Ministero della salute
2	-----	Prodotti naturalmente privi di glutine
3	-----	Prodotti appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, per l'impossibilità che siano contaminati
4	-----	Alimenti riportanti sulla confezione il claim "senza glutine" ai sensi del regolamento CE 828/2014
5	-----	Prodotti con marchio Spiga Barrata
6	-----	Prodotti inseriti nel Prontuario AiC degli Alimenti (ultima edizione)
7	-----	Prodotti da forno senza glutine venduti da laboratori artigianali aderenti all'AFC o in regola con le specifiche norme locali, laddove esistenti

Trasporto e stoccaggio

Spesa	-----	Verificare lo stato delle confezioni (chiusure e senza danni)
Dal magazzino alla cucina	-----	Trasportare in tempi diversi alimenti con glutine e alimenti senza
In deposito	-----	Scaffali dedicati, identificati, separati
In cucina	-----	Ottimale in armadietto e / o frigo dedicato Se nello stesso armadietto o frigo su ripiani dedicati. Senza glutine (sopra); A basso rischio (sotto) Contenitori di colore diverso o etichette identificative

Produzione

1 Raccomandazioni generali

- L'abbigliamento del personale che si occupa della preparazione di alimenti senza glutine, deve essere **sempre pulito, non contaminato (soprattutto non infarinato)**. È quindi preferibile l'utilizzo di camici dedicati o monouso.
- Dopo qualsiasi lavorazione con alimenti che contengono glutine il personale dovrà **lavarsi accuratamente le mani** per evitare la contaminazione.

2 In cucina

Superfici di lavorazione

- Le superfici dove preparare alimenti senza glutine devono essere **ad uso esclusivo**. Se non ci sono le condizioni, le superfici che sono usate solitamente per altre lavorazioni devono essere **pulite con detergenti ed utilizzate in modo esclusivo durante la preparazione del senza glutine**.
- Le superfici devono essere **lontane da fonti di contaminazione** anche ambientale.
- Utilizzare cartellonistica per **delimitare le aree di lavorazione del senza glutine**.



Abbigliamento pulito o dedicato



Lavarsi accuratamente le mani per evitare la contaminazione

Superfici di lavorazione pulite o dedicate



2



*Attrezzature pulite o
dedicate*

2

NO

*stessa acqua di cottura
cotture promiscue
stesso olio di frittura
cottura contemporanea in forno*

Attrezzature e utensili

- Forni e fuochi devono essere **puliti al momento dell'utilizzo**, per eliminare ogni possibile traccia di glutine presente per contaminazione ambientale e/o di residuo da altre preparazioni. Ottimale è l'impiego di attrezzatura dedicata.
- **Spatole coltelli, cucchiaini, mestoli, pentole, contenitori etc.**, devono essere puliti al momento dell'uso.
- **Non usare mestoli e taglieri di legno**, perché il legno è un materiale poroso che non consente una perfetta pulizia.

Preparazione e cottura degli alimenti

- È vietato il riutilizzo di acqua di cottura usata per alimenti con glutine.
- **Non utilizzare cestelli multicottura** in caso di preparazione di alimenti con e senza glutine.
- È vietato l'utilizzo di olio per frittura impiegato precedentemente o contemporaneamente per la preparazione di cibi con glutine. Es. alimenti pastellati, patate fritte surgelate non idonee al celiaco.
- È vietato l'utilizzo del forno per la cottura contemporanea di alimenti con e senza glutine. Adottare attente procedure di pulizia prima della cottura di alimenti destinati alla dieta del celiaco.

③ In pizzeria

Ambiente di lavoro

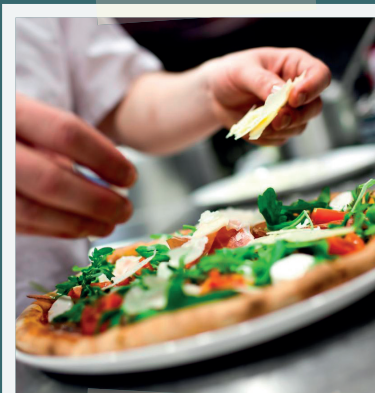
- L'ambiente di lavorazione della pizza senza glutine deve essere diverso e separato da quello di lavorazione della pizza con glutine.
- Le superfici dove preparare l'impasto, gli ingredienti di condimento e gli altri alimenti senza glutine devono essere ad **uso esclusivo e lontane da fonti di contaminazione**. Se non vi sono le condizioni devono essere pulite con detergenti ed utilizzate in modo esclusivo durante la preparazione del senza glutine.
- È opportuno utilizzare **cartellonistica per identificare le zone** adibite alla lavorazione del senza glutine.
- **Le attrezzature e gli utensili** come impastatrici, piastre, spatole, cucchiaini, pale per infornare etc., devono essere **dedicati e puliti al momento dell'utilizzo**, quindi privi di ogni traccia di contaminazione.
- **I condimenti della pizza** senza glutine devono essere prelevati da **contenitori esclusivamente adibiti a tale scopo**.
- Le operazioni di farcitura ed impiattamento devono avvenire **lontano da possibili fonti di contaminazione**.
- È consigliabile l'utilizzo di farina senza glutine per lo **spolvero**, anche per le pizze con glutine.

Cottura esclusiva

- L'utilizzo di un forno esclusivo per la pizza senza glutine **semplifica il lavoro e abbatte di molto i tempi di servizio** e il rischio di contaminazione. In alternativa si può utilizzare il forno della cucina (dove non si cuociono le altre pizze), ma in tal caso devono essere adottate adeguate procedure di pulizia.

3

Ambiente di lavorazione diverso e separato



Attrezzature e utensili dedicati



Preferibile forno esclusivo



*Eliminare il contatto diretto
con la base del forno*



*Attrezzature e
utensili dedicati*



*Identificare e proteggere
i prodotti*

Cottura promiscua

- L'utilizzo di un forno promiscuo prescrive una serie di precauzioni:
 - pizza senza glutine in una teglia a bordi alti, no cottura diretta sulla base del forno o con foglio di carta da forno;
 - **non cuocere contemporaneamente** la pizza con glutine e quella senza;
 - non effettuare manovre con pale che potrebbero causare la **ricaduta della farina nella teglia dedicata**;
 - portare la pizza fino alla bocca del forno **sempre coperta**;
 - evitare ogni **contatto tra la teglia di cottura e il piatto pulito** dove si serve la pizza senza glutine.

4 Al bar

- Le superfici dove si appoggiano bevande e alimenti senza glutine devono essere **pulite con detergenti e prive di tracce residuali di alimenti con glutine**.
- **Attrezzature e stoviglie** devono essere dedicati e puliti.
- All'apertura degli alimenti senza glutine **evitare ogni contatto con alimenti e fonti di glutine**.
- Le attrezzature per il **riscaldamento** degli alimenti deve essere di **uso esclusivo e chiaramente identificate**.
- Se gli alimenti senza glutine sono esposti al pubblico, bisogna **evidenziarli chiaramente e posizionarli lontano da fonti di contaminazione**. Bisogna controllare costantemente i prodotti ed evitare il libero accesso alla clientela che potrebbe causare la contaminazione degli stessi.

5 Preparazione del caffè

Per il caffè d'orzo e caffè aromatizzati (non permessi) si consiglia, perché più agevole e meno rischioso, l'uso di macchine dedicate; nella situazione in cui ciò non fosse possibile:

- **utilizzo di braccetti dedicati** affinché sia sempre riconoscibile il braccetto non contaminato;
- in alternativa, **strutturare procedure che prevedano, dopo ogni preparazione di caffè non permesso, in presenza o assenza del cliente celiaco, la pulizia del braccetto e lo scorrimento di acqua dalla macchina per eliminare ogni traccia residua.**

6 In gelateria

- **Superfici:** le superfici della vetrinetta con vaschette o carapine devono essere pulite e prive di briciole di cialde, decorazioni con glutine, soprattutto in prossimità del gelato senza glutine.
- **Coni e decorazioni:** i coni e le decorazioni con glutine devono essere posti a debita distanza dal gelato destinato al celiaco.
- **Gusti:** i vari gusti di gelato dovranno essere segnalati sul contenitore e/o sulla cartellonistica in modo chiaro (es. etichetta o bandierina).
- **Contenitore:** il gelato senza glutine deve essere servito in coppetta oppure in coni o cialde senza glutine.



*Attenzione alla
contaminazione da caffè
d'orzo e altre bevande*



*Identificare e distanziare
i contenitori gluten free*



*Utilizzare coppetta o
cono gluten free*



*Procedure concordate con
il personale AFC*

- **Carapina:** Il gelato senza glutine dovrà essere prelevato dalla carapina sistemata nella fila più distante dalla postazione di servizio.
- **Paletta:** utilizzare paletta o porzionatore dedicato.
- **Vaschetta:** le vaschette di gelato senza glutine devono essere poste **ben separate dal gelato non idoneo**. È preferibile utilizzare vaschetta, paletta/porzionatore dedicati al cliente celiaco. In caso di vaschetta non dedicata, ma con paletta/porzionatore dedicato, è necessario adottare **una procedura adeguata e modulata sulla reale operatività di ciascuna struttura, concordata con il personale AFC regionale e nazionale**. La procedura dovrà permettere di evitare qualsiasi rischio di contaminazione ambientale o crociata. I rischi derivano, nella fase di somministrazione, prevalentemente dalle guarnizioni e dallo sbriciolamento del cono con glutine nei diversi movimenti che può compiere l'operatore.
- **Coppette monoporzione:** se la gelateria porziona in mono confezioni i gelati destinati al celiaco, queste devono essere messe nel banco congelatore **lontano da possibili fonti di contaminazione o da confezioni simili che inducano in errore**.

Mappa dei concetti

Produzione in cucina

Superfici di lavorazione per S.G.	Lontane da possibili fonti di contaminazione Ottimale: sempre ad uso esclusivo Accettabile: pulizia con detergenti e uso esclusivo durante la preparazione del s. g.
Attrezzature e utensili per S.G.	Sempre: pulizia accurata prima dell'uso Ottimale: impiego di attrezzature e utensili dedicati (distinguibili per forma e/o colore)
Preparazione e cottura	No acqua impiegata per alimenti contenenti glutine No cestelli multicottura per cotture promiscue No in frittura olio impiegato per alimenti contenenti glutine No cottura in forno contemporanea di alimenti con e senza glutine Ottimale: impiego doppio forno
Raccomandazioni generali	Sempre: divise pulite e non contaminate Ottimale: camice dedicato o grembiule monouso Sempre: lavarsi le mani dopo aver toccato alimenti con glutine Ottimale: macchine dedicate per caffè d'orzo e aromatizzati

Produzione in gelateria

Superfici di lavorazione per S.G.	Ottimale: ad uso esclusivo Accettabile: se non ad uso esclusivo, pulizia con detergenti Sempre: lontane da possibili fonti di contaminazione
Attrezzature e utensili per S.G.	Sempre: attrezzature pulite al momento della preparazione del gelato s.g. Sempre: pulizia accurata utensili prima dell'uso Ottimale: impiego di attrezzature e utensili dedicati
Preparazione alimenti	Permessi: processi produttivi a catena senza alternarsi, nell'ordine di preparazione, di gusti s.g. con altri che utilizzino ingredienti non idonei al celiaco Vietati: ingredienti di farcitura e/o di guarnizione, che non siano consentiti al celiaco
Raccomandazioni generali	Sempre: divise pulite e non contaminate Ottimale: camice dedicato o grembiule monouso Sempre: lavarsi le mani dopo aver toccato ingredienti con glutine



Produzione in pizzeria

Superfici di lavorazione per S.G.	Sempre lontane da possibili fonti di contaminazione e sempre ad uso esclusivo Pulizia con detergenti e uso esclusivo durante la preparazione del senza glutine
Attrezzature e utensili per S.G.	Sempre: pulizia accurata prima dell'uso Ottimale: impiego di attrezzature e utensili dedicati
Preparazione e cottura	Sempre: condimenti ad uso esclusivo Ottimale: forno dedicato Accettabile: forno promiscuo Sempre: pizza senza glutine in teglia a bordi alti Sempre: cottura in momenti diversi s.g. e con g. Sempre evitare manovre con pale infarinate Sempre portare la pizza coperta fino al forno Sempre: impiattare in piatto pulito Sempre: farcire e impiattare in zone dedicate lontane da fonti di contaminazione Ottimale: uso di farina s.g. per lo spolvero di tutte le pizze
Raccomandazioni generali	Sempre: divise pulite e non contaminate Ottimale: camice dedicato o grembiule monouso Sempre: lavarsi le mani dopo aver toccato alimenti con glutine Ottimale: macchine dedicate per caffè d'orzo e aromatizzati

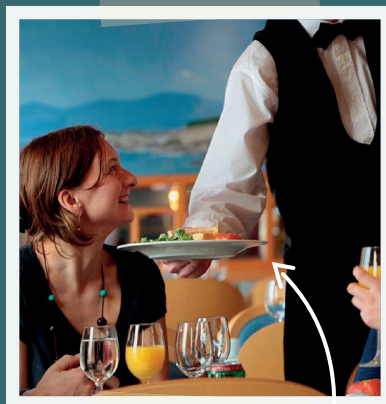
Produzione al bar

Superfici di lavorazione per S.G.	Sempre: pulizia con detergenti e uso esclusivo durante la preparazione del senza glutine
Attrezzature e utensili per S.G.	Sempre: prestare attenzione apertura confezione e riscaldamento merende s.g. per evitare contaminazione Ottimale: macchine dedicate per caffè d'orzo e aromatizzati
Raccomandazioni generali	Sempre: divise pulite e non contaminate Ottimale: camice dedicato o grembiule monouso Sempre: lavarsi le mani dopo aver toccato alimenti con glutine

Servizio

Portata

- **Percorso:** per evitare il pericolo di confondere e sostituire erroneamente piatti idonei con piatti non idonei, si consiglia di **non portare il piatto senza glutine contemporaneamente con altri piatti dallo stesso addetto sala**. Si suggerisce di evitare trasporti multipli sullo stesso braccio ma anche con braccia diverse.
- **Segno identificativo:** la portata senza glutine deve essere identificabile con un segno distintivo. Alcuni esempi: **porcellana diversa, una bandierina, un elemento alimentare come ad esempio una foglia di basilico**.
- **Posate, piatti etc.,** devono essere puliti al momento dell'utilizzo, quindi privi di ogni traccia di glutine proveniente da contaminazione ambientale o per residuo da precedente preparazione.
- Controllare che sul tavolo dove sarà ospitato il cliente celiaco **non ci siano briciole**.



Servire il senza glutine separatamente dalle altre portate



Segnalare la portata senza glutine



Identificare le aree buffet riservate al senza glutine



Conservare i contenitori al riparo da contaminazioni



Non confondere le consegne

Prima colazione e/o buffet

- La superficie destinata al buffet senza glutine deve essere **ad uso esclusivo e pulita**. Inoltre deve essere posizionata lontano da possibili fonti di contaminazione.
- È opportuno **identificare tali spazi con adeguata cartellonistica**: es.: “zona per colazione senza glutine”.
- **Identificare i prodotti idonei** (latte, yogurt, marmellate, creme da spalmare, burro, insaccati, etc) con appositi cartellini.
- **Posizionare nello stesso settore tutti i prodotti senza glutine**. Gli alimenti naturalmente privi di glutine come la frutta devono essere posti **a distanza da fonti di contaminazione**.
- **Attrezzature per riscaldare o tostare gli alimenti** devono essere dedicati ed identificati. Oppure sarà necessario fornire opportuni presidi per isolare gli alimenti senza glutine durante la preparazione.

Asporto

- I contenitori destinati alla conservazione e al trasporto di prodotti senza glutine devono essere **conservati in luoghi non a rischio di contaminazione** e chiaramente identificati.
- Nella **fase di confezionamento** si dovranno assumere le necessarie precauzioni già viste per il servizio in loco degli alimenti.

Consegna a domicilio

- Si deve prestare particolare attenzione a **non confondere i cibi nella fase di consegna**. Inoltre è opportuno disporre le confezioni del senza glutine nella parte superiore dei vani di trasporto onde evitare la caduta accidentale di parti contenenti glutine.

Mappa dei concetti

Servizio in sala

Portata

Ottimale: non portare il piatto s.g. contemporaneamente con un piatto con glutine dallo stesso addetto
Ottimale: evitare trasporti multipli sullo stesso braccio ma anche con braccia diverse
Sempre: la portata s.g. deve essere identificabile con un segno distintivo

Attrezzature ed utensili

Sempre: pulizia accurata al momento dell'utilizzo

Raccomandazioni generali

Sempre: divise pulite e non contaminate
Sempre: lavarsi le mani dopo aver servito portate e alimenti con glutine
Sempre: segno distintivo del piatto s.g. conosciuto e condiviso tra cucina/chef e sala/addetto sala
Sempre: niente briciole sul tavolo dove siede il cliente celiaco

Servizio nel bar

Banco

Sempre: superficie pulita e priva di briciole
Sempre: se sono esposti al pubblico, evidenziare quali sono gli alimenti s.g.
Sempre: posizionare il corner in un punto ben visibile, ma non a libero accesso per la clientela

Colazione/ buffet

Superfici

Sempre: spazi per buffet s.g. lontani da possibili fonti di contaminazione
Sempre: superficie per buffet s.g. pulita ed ad uso esclusivo
Ottimale: identificazione con cartellonistica spazi per buffet s.g.

Allestimento

Sempre: identificare con cartellini i prodotti s.g.
Sempre: posizionare nello stesso settore prodotti senza glutine e da Prontuario AiC
Sempre: posizionare i prodotti naturalmente privi di glutine lontani da quelli con glutine

Attrezzature e utensili

Ottimale: tostiere, tostapane, fornetti dedicati e identificati per uso esclusivo
Accettabile: in caso di uso non esclusivo, fornire al cliente celiaco presidi che isolino i prodotti s.g. da possibili contaminazioni
Sempre: pulizia accurata degli utensili al momento dell'utilizzo

Raccomandazioni generali

Sempre: divise pulite e non contaminate
Sempre: lavarsi le mani dopo aver servito portate e alimenti con glutine



Servizio in gelateria

Vetrina/banco congelatore	Sempre: superfici pulite e prive di briciole Sempre: coni e decorazioni con glutine, lontane da gelato s.g. Sempre: gusti segnalati in modo chiaro, evidenziando l'idoneità o la non idoneità al celiaco
Somministrazione gelato	Sempre: servizio del gelato s.g. in coppette o in coni/cialde senza glutine Sempre: prelievo del gelato da carapina, nel pozzetto, posta sotto la carapina di gelato normale Sempre: utilizzo di paletta/porzionatore dedicata/o Accettabile: vaschetta non dedicata, con paletta/porzionatore dedicata/o, secondo procedura concordata con il personale AFC regionale e nazionale Sempre: coppette mono-porzione di gelato s.g. tenute lontano da fonti di contaminazione e confezioni simili ma non s.g.
Attrezzature e utensili	Sempre: pulizia accurata degli utensili al momento dell'utilizzo Sempre: utilizzo dedicato degli utensili Ottimali: utensili dedicati ad uso esclusivo
Raccomandazioni generali	Sempre: divise pulite e non contaminate Sempre: lavarsi le mani prima di servire un gelato s.g.

Asporto

Stoccaggio contenitori	Sempre: tenere i contenitori per la conservazione del prodotto s.g. in luoghi non a rischio di contaminazione da glutine
Contenitori	Sempre: contenitori per il trasporto s.g. riconoscibili e distinguibili dai contenitori utilizzati per gli alimenti con glutine
Confezionamento	Sempre: nel porre gli alimenti senza glutine nei contenitori d'asporto, utilizzare le stesse precauzioni per l'impiattamento/confezionamento dell'alimento da servire in loco
Consegna a domicilio	Sempre: nel prelievo prestare attenzione a non confondere gli alimenti s.g. con gli alimenti con g. Sempre: trasportare gli alimenti s.g. nella parte superiore del box trasportatore Sempre: nel trasporto e nella consegna evitare rischi di contaminazione tra alimenti c.g. e s.g.

Piano di autocontrollo

Per la produzione di pasti senza glutine
(DR n. 2163 del 14/12/07)

Fase	Pericolo	CCP/ 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'art. 7 del D.M. 08/06/01	Conformità etichetta	Verifica marchio Ministero della Salute		Rifiuto merce non conforme
Stoccaggio materie prime	Contaminazione crociata	GMP	Stoccaggio in zone o contenitori separati e ben identificati		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 Distribuzione Vendita	Contaminazione crociata Scambio prodotti	CCP	Contenitori integri ed identificabili	Presenza assenza elemento identificativo	Controllo visivo	Verifica anche con campionamento	Eliminazione dei cibi contaminati

In breve

Cucinare gluten free



Mani e panni di lavoro ben lavati

Anche una briciola o un residuo di farina può essere **dannoso per il celiaco**. Un'attenta pulizia riduce il rischio di contaminazione.



Utensili e indumenti puliti

Dedicare strumenti e grembiuli alla preparazione del senza glutine è un'ottima strategia per evitare errori.



Ingredienti senza glutine

Scegli ingredienti naturalmente senza glutine. Cerca il claim **"senza glutine"** o la **SPIGA BARRATA** oppure consulta il **Prontuario AiC**.



Acqua e olio non contaminati

Per bollire o friggere pietanze destinate al cliente celiaco, usa sempre **acqua e olio dedicati**.



Forno dedicato

Per cibi con e senza glutine utilizza il forno in momenti diversi e dopo averlo **ben pulito**. Per la pizza usa un forno dedicato al gluten free.



Piatti contrassegnati

Quando prepari un piatto senza glutine, usa **un segno distintivo**. È importante che tutto il personale ne conosca il significato.



Caffè espresso non contaminato

Utilizza una macchina dedicata al caffè d'orzo e a quelli aromatizzati. Oppure utilizza un braccetto dedicato al caffè tradizionale.



Personale informato

Tutto il personale deve essere **informato sui giusti comportamenti** e partecipare alla realizzazione del servizio senza glutine.

In breve

Servire gluten free



Mani e indumenti puliti

Prima di servire il senza glutine assicurati di aver **lavato le mani e di aver indumenti senza residui di farina o pane**.



Tovaglia pulita o spazzolata

Prima di servire un cliente celiaco sostituisci la tovaglia o assicurati che sia **pulita e priva di residui**.



Piatti e posate puliti

Fai attenzione che i piatti e le posate del celiaco non siano prelevati da **luoghi a rischio di contaminazione**.



Pane s.g. e sostituti identificati

Quando porti il pane o i suoi sostituti al tavolo **indica chiaramente** quale è quello **con glutine** e quello **senza**.



Comunicazione sala - cucina

Quando hai un cliente celiaco **comunicalo in cucina** e indica nella comanda quali portate sono senza glutine.



Il cibo non è celiaco

Attenzione alle parole: **non dire mai** "la pasta o la pizza celiaca". **La persona è celiaca**, il piatto è senza glutine.



Il celiaco, non è un "malato"

Non riferirti mai al cliente celiaco dicendo "il malato" o la "persona malata".



Locale informato da AiC

I locali che aderiscono al network AFC - Alimentazione Fuori Casa **non sono certificati**, ma informati sulla celiachia.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.