

## CHE COS'È LA CELIACHIA:

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine. La dieta rigorosamente priva di glutine, ad oggi protratta per tutta la vita, è l'unica terapia in grado di garantire al celiaco una crescita ed uno stato di salute del tutto sovrapponibili a quelli di un soggetto sano.

Per il celiaco l'assunzione di glutine, anche in piccole dosi, può causare danni. Basta una piccolissima quantità di glutine per causare i sintomi della celiachia.

Per cui il tuo lavoro, durante la preparazione dei pasti, è importante, così come l'approvvigionamento delle materie prime.

## QUANDO SEI AL LAVORO PRESTA ATTENZIONE A:

Acquisto delle materie prime;

Conservazione;

Lavorazione;

Igiene delle attrezzature e dei locali;

Confezionamento;

Somministrazione;

Corretta Formazione ed Informazione; ai sensi della Legge 4 luglio 2005, n. 123.

**OKKIO ALLA RISTORAZIONE**



## *La Prevenzione della Celiachia in Cucina*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna  
Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Riferimento e Cura a Carattere Scientifico



REGIONE DEL VENETO

## Acquisto materie prime

**DURANTE L'ACQUISTO:** scegliere accuratamente le materie prime "senza glutine", quando si hanno dei dubbi controllare bene l'etichetta.

### CONSERVAZIONE

Le scorte in dispensa ed in cucina, vanno conservate in luoghi esclusivamente adibiti. Anche in frigorifero e nel freezer i sacchetti e i contenitori devono essere contraddistinti.

### LAVORAZIONE E IGIENE

Lavare le mani;  
Luogo di lavorazione ed utensili sanificati e/o dedicati;  
No acqua e cestelli multi cottura;  
No forni ventilati e promiscui;  
Teglie in alluminio monouso con coperchio;  
Ambiente di lavoro sanificato e/o dedicato;  
Attrezzature sanificate e/o dedicati;  
Kit di Sale e Zuccheriere dedicate;  
Piani di Lavoro sanificati e/o dedicati.

### CONFEZIONAMENTO

Attrezzature sanificate e/o dedicate, nei pasti confezionati apporre appositi segnali identificativi per i pasti senza glutine.

### SOMMINISTRAZIONE

Non servire in contemporanea piatti con e senza glutine, apporre dei segnali per identificare i piatti senza glutine.

## Attenzione

Per i soggetti Celiaci è fondamentale evitare gli alimenti che contengono glutine.

Il glutine è un complesso proteico, molto usato nell'industria alimentare moderna perché aiuta a dare elasticità e consistenza al prodotto finale, favorisce la lievitazione e la panificazione. Viene anche usato come ingrediente in salse, zuppe, preparati carnei precotti e come addensante.

**E' naturalmente contenuto** in numerosi cereali: avena, farro, frumento, grano khorasan, orzo, segale; pertanto tutti gli alimenti preparati a partire dai cereali sopra elencati contengono glutine (es amido, crusca, farina, pasta, pane, prodotti da forno dolci e salati, semolino, ect).

**Esistono in natura cereali che non contengono glutine:**

amaranto, mais, quinoa, riso, miglio  
Numerose categorie di alimenti sono naturalmente privi di glutine, quali: carni, frutta, olio, legumi, pesci, verdure, etc

Bisogna invece porre attenzione ad alimenti trasformati che potrebbero contenere **glutine "nascosto"** quali carni precotte, formaggi fusi, salumi, yogurt, etc

**OKKIO ALLA RISTORAZIONE**

**Progetto Interregionale in Rete per la sorveglianza, il monitoraggio e la Promozione della Salute nella Ristorazione Collettiva**

**PROGETTO ESECUTIVO - CCM**

