



Che cos'è la celiachia?

La celiachia è una malattia autoimmune che colpisce una persona ogni 100. Nei soggetti geneticamente predisposti, bambini o adulti, l'assunzione di alimenti contenenti glutine, una sostanza proteica presente nel frumento, nella segale, nell'orzo, nella spelta e nel kamut, provoca una reazione anomala del sistema immunitario. Ne consegue un'infiammazione cronica dell'intestino e dei villi intestinali, il cui compito consiste nel veicolare dagli alimenti le sostanze nutritive essenziali. Infiammandosi, i villi regrediscono in misura proporzionale alla gravità della celiachia, si danneggiano e non sono più in grado di trasportare le sostanze nutritive. La dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute. È necessario, quindi, escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di farina da ogni piatto.

SPECIALE PIZZERIA

1. **Preferire il doppio forno:** questa soluzione permette di non interrompere la produzione di pizze con glutine, oltre a garantire la non contaminazione.
2. Nell'eventualità di un forno unico sarà necessario sospendere la cottura di pizze con glutine, non appoggiare direttamente sul piano del forno la pizza senza glutine, ma isolarla utilizzando **teglie con bordi rialzati**.
3. **Non utilizzare** gli stessi condimenti in uso per le pizze con glutine, che sono stati toccati con mani o cucchiari infarinati (salsa, mozzarella, origano, ecc.).
4. Usare solo materie prime e condimenti senza glutine **certificati**, da riporre in contenitori **dedicati**.

NORME PER ADDETTI ALLA SALA

1. Dopo qualsiasi contatto con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre **lavare accuratamente le mani**.
2. **Attenzione alle briciole e al pane:** accertatevi che la tovaglia non abbia residui di briciole, non posizionare il pane sulla tovaglia accanto al cliente celiaco.

PRECAUZIONI DA SEGUIRE PER LA PREPARAZIONE DI PRODOTTI SENZA GLUTINE

1. **Utilizzare soltanto alimenti permessi** (vedi elenco sul retro), naturalmente privi di glutine o prodotti Dr. Schär Foodservice.
2. Il luogo di lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine, meglio se ad **uso esclusivo** delle preparazioni senza glutine.
3. Il personale, che si occupa della lavorazione del senza glutine, deve **indossare divise pulite, non contaminate e dedicate o monouso**.
4. Dopo qualsiasi lavorazione con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre **lavarsi accuratamente le mani**.
5. I macchinari, le attrezzature, le minuterie, i contenitori non devono essere contaminati da alimenti con glutine.
6. La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in **contenitori distinti** da quelli usati per gli altri cibi (Es. non devono essere cucinati nella stessa pentola).
7. L'olio per la **frittura** deve essere **dedicato** esclusivamente alla cottura di alimenti senza glutine.
8. Utilizzare preferibilmente un **forno dedicato** al senza glutine. Se non disponibile isolare gli alimenti senza glutine posizionandoli nel forno in teglie a bordi alti ed evitando la funzione "ventilato".



Elenco degli alimenti per la preparazione di pasti senza glutine

	Liberi	A rischio *	Vietati
Cereali e farine	<p>Riso, mais, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa, farina di semi di carrube, manioca, teff, avena senza glutine (studi hanno evidenziato che l'avena senza glutine è tollerata dalla maggior parte dei celiaci)</p> <p>Fate attenzione al rischio di contaminazione dei cereali. Date la preferenza a prodotti dichiaratamente contrassegnati con la scritta „senza glutine“ e/o con il simbolo della spiga sbarrata</p>	Polenta precotta o pronta, tapioca, risotti pronti, riso soffiato	Frumento, segale, orzo, monocolco, gruenkern (farro verde), frik, farro, spelta, kamut, triticale, bulgur, cous cous, Primi piatti, pane e derivati, prodotti da forno, dolci e salati, Müsli e corn flakes preparati con cereali vietati
Frutta	Tutti i tipi di frutta a guscio e frutta secca tal quale (noci, nocciole ecc...), castagne, frutta disidratata, frutta sciropata	Frutta candita, glassata, caramellata, frullati, mousse e passate	Frutta secca infarinata
Verdura, legumi, tuberi	Tutti i tipi di verdura tal quale, legumi, patate tal quali	Piatti pronti di verdure, patatine, patate surgelate prefritte precotte, purè istantaneo	Verdure con cereali vietati, oppure impanate infarinate e pastellate con cereali vietati
Latticini e formaggi	Latte, yogurt naturale, panna, formaggi freschi e stagionati	Crema, budini, dessert, panna condita, latte condensato e in polvere, formaggio a fette e fuso, bevande a base di latte	Yogurt e latte con malto, cereali vietati o biscotti
Carne, pesce, uova	Tutta la carne e pesce freschi e congelati tal quali, uova	Salumi, piatti pronti o precotti a base di pesce o carne, uova in polvere	Carne e pesce impanati, infarinati con cereali vietati
Grassi, condimenti, varie	Burro, strutto, oli vegetali, sale, spezie ed erbe aromatiche tal quali, margarina, aceti	Salse e sughi pronti, miscele di spezie, dado, aceti aromatizzati, besciamella, aromi, lievito chimico, gelatine	Seitan
Dolci	Miele, zucchero, fruttosio puro, maltodestrine e sciroppi di glucosio	Cioccolato, caramelle, cacao, gelati, gomme da masticare, dolcificanti, marmellate e confetture	Cioccolato con cereali vietati
Bevande	Bevande gassate e frizzanti (aranciata, cola), caffè, caffè decaffeinato, bustine filtro di tè e tisane, spumante, vino, distillati puri	Bevande light, frappè già pronti, succhi e nettari addizionati, sciroppi, preparati per bevande al cacao, bevande a base di latte, riso, soia e mandorle	Birra da malto d'orzo e frumento, caffè solubile o surrogati a base di cereali vietati, bevande a base di cereali vietati, orzo solubile e analoghi