# Senza glutine, le norme da seguire in cucina

senza-glutine-tr-808f4641

logoL’Associazione Italiana Celiachia ha stilato un vademecum che i ristoratori possono seguire per evitare il rischio di contaminazione con cibi “vietati” a chi soffre di questa malattia. Ecco in punti principali.

1. LUOGO DI LAVORAZIONE PULITO O AD USO ESCLUSIVO È necessario che le pietanze siano preparate in modo che sia escluso il contatto con alimenti con glutine. 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.
2. DIVISA PULITA O CAMICE MONOUSO Il personale, che si occupa della lavorazione del “senza glutine”, deve indossare divise pulite e non contaminate (soprattutto non infarinate), oppure dovrà essere indossato, sopra la divisa in uso, un camice o grembiule monouso conservati in un armadietto pulito.
3. LAVARE LE MANI Dopo qualsiasi lavorazione con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.
4. ATTREZZI PULITI O DEDICATI I macchinari, le attrezzature (es. padelle, teglia, griglia, friggitrice, piastra, impastatrice), le minuterie (es. spatole, coltelli, cucchiai, mestoli, apriscatole), i contenitori non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima di utilizzarli per “il senza glutine” devono essere lavati accuratamente; se dedicati in modo esclusivo, devono essere conservati in luoghi puliti o chiusi.
5. NO ACQUA DI COTTURA PROMISCUA La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per gli altri cibi: non devono essere cucinati in pentole non lavate utilizzate per preparazioni precedenti e nell’acqua dove è cotta la pasta con glutine. Non utilizzare l’acqua di cottura, già usata per la pasta con glutine, per allungare risotti, sughi o altre preparazioni, e per lessare verdura o riso destinati al celiaco.
6. NO OLIO UTILIZZATO PER ALIMENTI CON GLUTINE L’olio per la frittura deve essere dedicato esclusivamente per la cottura di alimenti senza glutine, non deve quindi essere utilizzato anche per la frittura di alimenti con glutine.

7. NO CESTELLI MULTICOTTURA Non cucinare in cestelli multicottura se utilizzati per la cottura di alimenti con glutine.
8. SEGNO IDENTIFICATIVO PER PIATTO SENZA GLUTINE I sacchetti e i contenitori a chiusura ermetica utilizzati per la conservazione (anche in frigorifero o freezer) dovranno essere contrassegnati da etichetta oppure potranno essere utilizzati contenitori di colore diverso, ben identi?cabili.
9. EVITARE L'USO PROMISCUO DEL FORNO Si consiglia di utilizzare il forno per la cottura dei cibi con e senza glutine in tempi diversi, si dovrà tenere in considerazione le caratteristiche del forno esistente nel locale.

## Senza glutine, attenti alle contaminazioni