

# IL PASTO SENZA GLUTINE



**QUALI ALIMENTI SCEGLIERE**  
**per un pasto senza glutine in sicurezza**

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**La dieta senza glutine è l'unica  
terapia in caso di celiachia?**



**VERO**

**UNICA e INSOSTITUIBILE  
PERMANENTE e RIGOROSA**

# DOVE SI TROVA IL GLUTINE ?

## GLUTINE

**IN NATURA** componente proteica di alcuni cereali

**COME INGREDIENTE:** in tutti i **prodotti** che **derivano** dalla **LAVORAZIONE** dei cereali con glutine (farina, pasta, pane, pizza, semolini, cous cous, biscotti, seitan ecc.).

Come **INGREDIENTE AGGIUNTO** sia nei **prodotti industriali** ( es. salumi, surimi, gelati, yogurt alla frutta, hamburger, wurstel...) sia nella **preparazione in cucina** (sughi e salse, frittture, cotoletta, pastella, scaloppine...) – ETICHETTE - RICETTARIO

**PER CONTAMINAZIONE ACCIDENTALE** nella lavorazione **industriale** dei prodotti naturalmente privi di glutine, o nella **preparazione** della pietanza **in cucina** (utilizzo della stessa acqua di cottura, degli stessi mestoli...)

# CEREALI PERMESSI



## Naturalmente senza glutine

**RISO**



**MAIS**



**GRANO SARACENO**



**MIGLIO**



**FONIO**



**MANIOCA**



**AMARANTO**



**QUINOA**



**SORGO**



**TEFF**



Fonte AIC <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-permessi>

# ALIMENTI PERMESSI



**Patate**  
**Tobinambur**



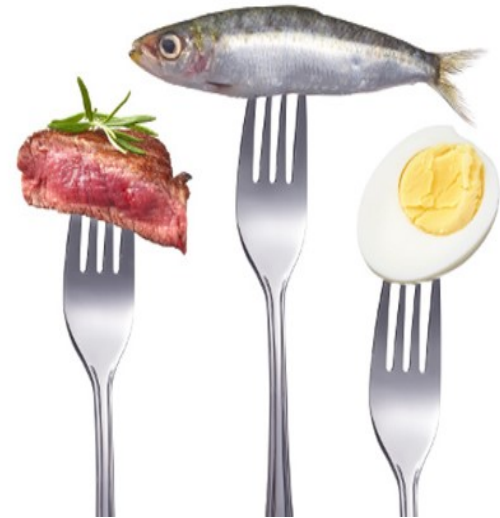
**Alimenti**  
**Mono-ingrediente**  
**Naturalmente**  
**senza glutine**

**Carne**  
**Pesce**  
**Uova**

**Frutta e Verdura**



**Legumi**



# ALIMENTI PERMESSI



Alimenti trasformati per cui non esiste pericolo di contaminazione

**Zucchero**



**Miele**



**Marmellate  
Confetture**



**Tonno**



**Prosciutto  
Passata di pomodoro  
crudo**



**Formaggi (latte + caglio+ sale)**



**Latte**



**Yogurt  
naturale**



**Burro**



**Olio e.v.o.**

# ALIMENTI PERMESSI



**Alimenti formulati  
specificamente per  
celiaci:**



- Sono alternative degli alimenti in cui il glutine è un componente principali (pane, pasta, biscotti, prodotti da forno, pizza, etc...)
- **Contenuto in Glutine < 20 ppm** – 20mg di glutine per 1Kg di prodotto (tracce)

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**Kamut®<sup>®</sup>, farro e orzo  
sono permessi in una dieta  
senza glutine?**

**FALSO**



# CEREALI VIETATI



**GRANO**



**ORZO**



**SEGALE**



**TRITICALE**



IBRIDO TRA  
SEGALE E GRANO  
TENERO

**KAMUT**



**SPELTA**



**FARRO**



**MONOCOCOCO**



**... e tutti gli alimenti che derivano  
dalla lavorazione di questi cereali**

Fonte AIC <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-vietati>



# ALIMENTI VIETATI

## FARINE E DERIVATI di cereali con glutine

- **Prodotti etnici derivati da cereali vietati:**  
couscous, bulgur, tabulè (pietanza araba a base di bulgur),  
seitan (estrazione del glutine del frumento)
- **Prodotti per la prima colazione** a base di cereali vietati ( cereali soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- **Prodotti** che contengono tra gli ingredienti **crusca, malto, germe di grano**
- **Polenta taragna** (se farina di grano saraceno e miscelata con farina di grano)

# L'AVENA ...



Vi è ancora incertezza riguardo  
**l'idoneità delle diverse varietà  
di avena nella celiachia.**



***AIC suggerisce il consumo di  
avena SOLO per quei prodotti  
presenti nel Registro Nazionale  
degli alimenti senza glutine  
(RNA) del Ministero della  
Salute, o che riportino il claim  
“senza glutine” in etichetta  
che garantiscono sull'idoneità  
dell'avena impiegata.***

AIC consiglia di introdurla in  
pazienti in completa remissione  
che stiano seguendo una dieta  
senza glutine che abbia escluso  
anche l'avena da almeno 2 anni.  
**Monitorare eventuali effetti  
legati all'introduzione  
dell'avena**

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

La cotoletta di pollo al forno  
impanata con *pane grattugiato*  
contiene glutine ?



**VERO**

# ALIMENTI VIETATI



**FARINE E DERIVATI  
di cereali con glutine**

- **Alimenti impanati** (es. cotoletta, nuggets, bastoncini di merluzzo)
- **Alimenti infarinati con farine, amidi, fecole** ottenute da cereali vietati ( es. scaloppine, arrosti, spezzatino, fichi infarinati)
- **Preparazioni contenenti cereali vietati** o farine di cereali vietati

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

## Questo formaggio



**VERO**

## può contenere glutine?

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE



**ATTENZIONE AI FORMAGGI:  
FUSI, A FETTE, SPALMABILI  
E DESSERT DI FORMAGGIO**



**possono contenere addensanti, gelificanti e aromi;  
risulta necessario verificare gli ingredienti e il processo  
produttivo del prodotto specifico.**

**Sono considerati pertanto alimenti “a rischio”.**

# ALIMENTI PERMESSI



**SONO IDONEI I FORMAGGI:**  
(latte + caglio + sale)



- **MOLLI** (es. ricotta, mascarpone, caprino, tomino, mozzarella, cottage cheese, crescenza, feta);
- **SEMIDURI** (es. montasio, fontal, caciocavallo, fontina);
- **DURI** (es. grana padano, parmigiano reggiano, provolone, emmental, cheddar);
- **A CROSTA FIORITA** (es. camembert, brie, taleggio);
- **ERBORINATI** (es. gorgonzola, stilton).



Tutti i tipi di *zucchero*  
(integrale, bianco, vanigliato o a velo)  
*non contengono glutine ?*

**FALSO**



Zucchero a velo  
aromatizzato può  
contenere glutine.  
Controllare sempre  
l'etichetta

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

## L'olio extravergine di oliva di ***NON** contiene glutine?*

**VERO**



Tutti gli oli vegetali (di qualunque origine botanica) sono perché il glutine NON può chimicamente essere presente in quanto non solubile negli oli stessi

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**Il tonno in scatola**  
**in olio di semi vari** contiene glutine?

**FALSO**



# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Verdure surgelate o legumi secchi con la dicitura «Può contenere tracce di glutine» sono idonee al celiaco?

**FALSO**



# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

la **POLENTA** è un alimento a rischio?



**VERO**



# ALIMENTI POTENZIALMENTE A RISCHIO



**Prodotto sempre idoneo.  
Assenza di contaminazione**



**Possibile contaminazione  
nel processo produttivo**



# ALIMENTI A RISCHIO



Sono a rischio quindi tutti quegli alimenti multi ingrediente che hanno subito un processo di trasformazione e/o che contengono additivi (**yogurt alla frutta, gelati, salse, zucchero a velo, farine di cereali permessi, ecc ...**)

# LOGHI E SIGLE

Se in etichetta trovo uno di questi loghi  
l'alimento non contiene glutine



CLAIM **“SENZA GLUTINE”** IN ETICHETTA  
Reg. UE 828/2014



# LEGGERE L'ETICHETTA ...



**Cerco il logo o Claim “senza glutine”**

# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**Per capire se un prodotto è senza glutine  
è sufficiente leggere l'elenco degli  
ingredienti in etichetta ?**

**FALSO**

*L'idoneità di un prodotto finito alimentare, non è data, unicamente, dalla somma delle idoneità dei singoli ingredienti, ma anche dalla verifica del processo produttivo e dei rischi che questo comporta.*

# Per ogni dubbio ...



[www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)

PROMUOVE ATTIVITÀ E DOCUMENTI  
A SOSTEGNO DELLA DIETA SENZA GLUTINE:

- Spiga Barrata
- Prontuario degli alimenti (elenco dei prodotti idonei)
- Manuale «ABC quali alimenti per la dieta del celiaco?»
- Network Alimentazione Fuori Casa (ristorazione pubblica)
- Educazione alimentare (mangiare bene senza glutine)



**PROGETTO «NON SOLO GLUTINE...»  
dedicato alle scuole dell'infanzia e primarie**

# LA DISPENSA GLUTEN FREE

- **NATURALMENTE PRIVI DI GLUTINE**
- **PRODOTTI NOTIFICATI AL MINISTERO DELLA SALUTE**
- **ALIMENTI CON SPIGA BARRATA**
- **ALIMENTI CON CLAIM “  
SENZA GLUTINE”**



# ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**La dieta senza glutine è centrale nella gestione della celiachia.**

## AGIRE IN MODO CONSAPEVOLE

Utilizzare corrette fonti di informazione e di supporto ( associazioni, rete territoriale, centri specializzati)

Promuovere un'alimentazione nutrizionalmente sana e bilanciata con giusto equilibrio tra alimenti naturalmente privi di glutine e senza glutine



Favorire l'inclusione dell'alunno durante la mensa scolastica proponendo un menù senza glutine il più possibile aderente al menù standard

# IL MENU' SENZA GLUTINE



**BILANCIATO**  
**COMPLETO**  
**INCLUSIVO**  
**VARIO**



# Permessi - a rischio - vietati

**MINESTRA D'ORZO**



**RISO ALL'OLIO +  
GRANA PADANO**



**PASTA INTEGRALE**



**RAVIOLI DI MAGRO**



**POLENTA DI MAIS**



**PATATE LESSE**



**PURE DI PATATE**



**PIZZA SENZA  
GLUTINE**



# Permessi - a rischio - vietati

**COTOLETTA DI POLLO**



**PLATESSA AL FORNO CON PREZZEMOLO**



**PROSCIUTTO COTTO**



**BASTONCINI DI MERLUZZO**



**HAMBURGER MANZO**



**MOZZARELLA**



**SCALOPPINA DI POLLO**



**UOVO SODO**



# Permessi - a rischio - vietati

**TORTA ALLO  
YOGURT**



**PISELLI ALL'OLIO**



**GELATO**



**SUCCO DI  
FRUTTA**



**YOGURT ALLA  
FRUTTA**



**SPINACI  
SURGELATI**



**PANE E  
CIOCCOLATO**



**FRUTTA FRESCA**





*Grazie per l'attenzione*

***sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it***