

Pautes bàsiques per a la manipulació d'aliments sense gluten



SMAP CELÍACS DE CATALUNYA



Què és la malaltia celíaca?

La celiaquia o malaltia celíaca és una intolerància al gluten de caràcter permanent que condiona, en individus genèticament predisposats, una atròfia de les vellositats de l'intestí prim que es lesionen en ingerir gluten, proteïna present en els cereals blat, ordi, sègol, civada, kamut, espelta i triticale, tot afectant la seva capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

La funció del gluten és la de formar una xarxa elàstica que permeti a les masses distendre's per la pressió dels gasos de fermentació i de retenir-los, permetent així, amb la cocció, l'estructura porosa del producte.

Claus per a una cuina sense gluten

1. Compra i selecció d'ingredients
2. Emmagatzematge
3. Contaminació encreuada ¹

1. Compra i selecció d'ingredients

Es pot dividir la compra en tres grans grups de productes:

Aliments lliures de gluten per naturalesa

Són aliments que no contenen gluten en la seva naturalesa i que no han estat manipulats prèviament.

Ex. arròs, blat de moro, carn, peix, verdura, fruita, llet, ous...

Aliments específics per a celíacs

Grup de productes elaborats especialment per a celíacs, que es troben en farmàcies, botigues de dietètica, supermercats, i estan inclosos en la "Llista d'Aliments Sense Gluten" de Celíacs de Catalunya.

Ex. pa, bases de pizza, galetes, magdalenes, pasta, pa ratllat...



Aliments elaborats

Grup majoritari de productes que es troben principalment en supermercats i que per saber si són aptes per a celíacs caldrà consultar la Llista d'Aliments Sense Gluten en vigor i les seves actualitzacions.

Ex-. salses, plats preparats, postres làctics, embotits...

La Llista d'Aliments Sense Gluten és una publicació elaborada per l'Associació de celíacs a partir de la informació facilitada pels fabricants consultats. És molt important utilitzar l'última llista publicada i completar la informació amb les successives actualitzacions.

1 Al llarg de tot el protocol s'utilitzarà el terme contaminació sense que aquest terme s'hagi d'associar a contaminació microbiològica.

2. Emmagatzematge

Una vegada adquirida la informació sobre els productes que es poden emprar a la cuina, és necessari que els productes sense gluten no entrin en contacte amb els que sí que tenen gluten.

Per a la seva conservació, es recomana escollir un lloc especial per a ells i etiquetar-los correctament. A la nevera i al congelador caldrà guardar-los en bosses o contenidors hermètics, separats dels aliments amb gluten.

Després de realitzar aquestes operacions, es pot procedir a la preparació d'un àpat sense gluten, sempre comprovant que les altres persones que col·laboren en la tasca tinguin la mateixa cura.

3. Contaminació encreuada

En la preparació d'aliments sense gluten és necessari evitar qualsevol contacte amb els aliments amb gluten. A continuació es detallen algunes consideracions que cal tenir en compte:

1. En la preparació de tots els plats sense gluten s'han d'usar sempre ingredients sense gluten per naturalesa, específics o bé aliments incolosos a l'última edició de la Llista d'Aliments sense gluten, sempre tenint en compte



les seves actualitzacions corresponents i assegurant que han estat ben emmagatzemats i no poden estar contaminats.

2. Mai utilitzar productes dels quals es desconeix la seva exacta composició ni refiar-se dels aliments adquirits a herbolaris o coneguts com a “naturals” si no estan a la Llista.
3. El lloc on es manipulin els aliments sense gluten ha d'estar net de possibles residus després d'anteriors elaboracions amb aliments amb gluten (per exemple: després de llescar pa amb gluten, enfarinar peix amb farina de blat o fer rebosteria normal).
4. Totes les màquines, eines i accessoris han d'estar diferenciats i separats per garantir que no es barregin (per exemple: una màquina torradora de pa o per fer sandvitxos ha de ser exclusiva per al celíac i no es podrà fer servir per a aliments amb gluten).
5. Les màquines pastadores o qualsevol classe de robot (obrellaunes,...) així com totes les seves peces (fulles, lames,...) s'han d'usar únicament per a l'elaboració dels productes sense gluten, o bé, després de la seva minuciosa neteja i emmagatzematge en llocs nets i tancats.
6. Cada estri que serveixi per ratllar, picar o tallar aliments ha de ser molt ben rentat abans del seu ús per al “sense gluten” (ex: a les xarcuteries NO podem demanar que ens tallin cap aliment, encara que sigui sense gluten, perquè la màquina pot estar contaminada per haver tallat d'altres producte sense gluten).
7. No es recomanable compartir estris de fusta per a la cuina amb i sense gluten perquè a les esquerdes poden quedar restes d'aliments amb gluten. També, cal evitar emprar draps de cuina.
8. La cocció d'aliments sense gluten s'ha d'efectuar en recipients diferents als emprats per a d'altres aliments: No utilitzar mai la mateixa olla sense rentar, ni l'escorredor on abans s'ha colat pasta bullida amb gluten. Tampoc utilitzar els mateixos estris per remenar plats amb i sense gluten (per exemple: la cullera de remenar l'olla de pasta normal, mai posar-la dins del recipient on s'estigui cuinant menjar per al celíac).
9. No reciclar/compartir olis de fregits, arrebossats, etc. per als aliments sense gluten. Sempre utilitzar olis nets o olis reciclats de cuinats exclusius sense gluten. Sempre utilitzar olis nets o olis reciclats de cuinats exclusius sense



gluten i ben emmagatzemats perquè no s'hagin pogut contaminar. Tampoc utilitzar l'aigua de cocció d'altres cuinats per afegir a salses o d'altres preparats.

10. Qualsevol aliment sense gluten no pot espessir-se ni cobrir-se amb farina no permesa (ex: utilitzar farina per evitar que s'enganxi un pastís, espessir una salsa amb farina,...)
11. Hi ha aliments que són fàcilment contaminables i que han de ser d'ús exclusiu per al celíac, com poden ser els untables (ex: crema de cacau, mantega,...) o el saler, ja que el recipient amb sal utilitzat a la cuina si no està tapat quan es manipulen farines, si al seu interior es fiquen culleres o utensilis per agafar sal que han set utilitzats per fer menjar amb gluten, agafem un xic de sal amb les mans quan estem manipulant pa o farina de blat, etc. és molt probable que la sal estigui contaminada.
12. Els menjars preparats sense gluten s'han de diferenciar (ex: guardar en bosses o contenidors amb tancament hermètic), també si es conserven a la nevera o al congelador. Per evitar errades s'aconsella emprar distintius o d'altres signes clars (ex: banderetes sobre cada aliment preparat sense gluten, etiquetes per a contenidors de salses o olis sense gluten,...)
13. A l'hora de servir els plats a taula cal identificar clarament aquells que són aptes per a celíacs i indicar-ho així als afectats.
14. Després de qualsevol elaboració amb gluten, el personal s'ha de rentar molt bé les mans abans de manipular aliments sense gluten.
15. Es recomana que els responsables de cuina i menjador realitzin un curs de formació. Després, la seva tasca serà transmetre a la resta del personal la informació rebuda, així com ajudar a la seva correcta aplicació. Si hi ha una substitució del responsable de cuina, cal avisar el més aviat possible per fer la formació adequada.

Pautes bàsiques per a la manipulació d'aliments sense gluten



SMAP CELÍACS DE CATALUNYA



Què és la malaltia celíaca?

La celiaquia o malaltia celíaca és una intolerància al gluten de caràcter permanent que condiona, en individus genèticament predisposats, una atròfia de les vellositats de l'intestí prim que es lesionen en ingerir gluten, proteïna present en els cereals blat, ordi, sègol, civada, kamut, espelta i triticale, tot afectant la seva capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

La funció del gluten és la de formar una xarxa elàstica que permeti a les masses distendre's per la pressió dels gasos de fermentació i de retenir-los, permetent així, amb la cocció, l'estructura porosa del producte.

Claus per a una cuina sense gluten

1. Compra i selecció d'ingredients
2. Emmagatzematge
3. Contaminació encreuada ¹

1. Compra i selecció d'ingredients

Es pot dividir la compra en tres grans grups de productes:

Aliments lliures de gluten per naturalesa

Són aliments que no contenen gluten en la seva naturalesa i que no han estat manipulats prèviament.

Ex. arròs, blat de moro, carn, peix, verdura, fruita, llet, ous...

Aliments específics per a celíacs

Grup de productes elaborats especialment per a celíacs, que es troben en farmàcies, botigues de dietètica, supermercats, i estan inclosos en la "Llista d'Aliments Sense Gluten" de Celíacs de Catalunya.

Ex. pa, bases de pizza, galetes, magdalenes, pasta, pa ratllat...



Aliments elaborats

Grup majoritari de productes que es troben principalment en supermercats i que per saber si són aptes per a celíacs caldrà consultar la Llista d'Aliments Sense Gluten en vigor i les seves actualitzacions.

Ex-. salses, plats preparats, postres làctics, embotits...

La Llista d'Aliments Sense Gluten és una publicació elaborada per l'Associació de celíacs a partir de la informació facilitada pels fabricants consultats. És molt important utilitzar l'última llista publicada i completar la informació amb les successives actualitzacions.

1 Al llarg de tot el protocol s'utilitzarà el terme contaminació sense que aquest terme s'hagi d'associar a contaminació microbiològica.

2. Emmagatzematge

Una vegada adquirida la informació sobre els productes que es poden emprar a la cuina, és necessari que els productes sense gluten no entrin en contacte amb els que sí que tenen gluten.

Per a la seva conservació, es recomana escollir un lloc especial per a ells i etiquetar-los correctament. A la nevera i al congelador caldrà guardar-los en bosses o contenidors hermètics, separats dels aliments amb gluten.

Després de realitzar aquestes operacions, es pot procedir a la preparació d'un àpat sense gluten, sempre comprovant que les altres persones que col·laboren en la tasca tinguin la mateixa cura.

3. Contaminació encreuada

En la preparació d'aliments sense gluten és necessari evitar qualsevol contacte amb els aliments amb gluten. A continuació es detallen algunes consideracions que cal tenir en compte:

1. En la preparació de tots els plats sense gluten s'han d'usar sempre ingredients sense gluten per naturalesa, específics o bé aliments incolosos a l'última edició de la Llista d'Aliments sense gluten, sempre tenint en compte



les seves actualitzacions corresponents i assegurant que han estat ben emmagatzemats i no poden estar contaminats.

2. Mai utilitzar productes dels quals es desconeix la seva exacta composició ni refiar-se dels aliments adquirits a herbolaris o coneguts com a “naturals” si no estan a la Llista.
3. El lloc on es manipulin els aliments sense gluten ha d'estar net de possibles residus després d'anteriors elaboracions amb aliments amb gluten (per exemple: després de llescar pa amb gluten, enfarinar peix amb farina de blat o fer rebosteria normal).
4. Totes les màquines, eines i accessoris han d'estar diferenciats i separats per garantir que no es barregin (per exemple: una màquina torradora de pa o per fer sandvitxos ha de ser exclusiva per al celíac i no es podrà fer servir per a aliments amb gluten).
5. Les màquines pastadores o qualsevol classe de robot (obrellaunes,...) així com totes les seves peces (fulles, lames,...) s'han d'usar únicament per a l'elaboració dels productes sense gluten, o bé, després de la seva minuciosa neteja i emmagatzematge en llocs nets i tancats.
6. Cada estri que serveixi per ratllar, picar o tallar aliments ha de ser molt ben rentat abans del seu ús per al “sense gluten” (ex: a les xarcuteries NO podem demanar que ens tallin cap aliment, encara que sigui sense gluten, perquè la màquina pot estar contaminada per haver tallat d'altres producte sense gluten).
7. No es recomanable compartir estris de fusta per a la cuina amb i sense gluten perquè a les esquerdes poden quedar restes d'aliments amb gluten. També, cal evitar emprar draps de cuina.
8. La cocció d'aliments sense gluten s'ha d'efectuar en recipients diferents als emprats per a d'altres aliments: No utilitzar mai la mateixa olla sense rentar, ni l'escorredor on abans s'ha colat pasta bullida amb gluten. Tampoc utilitzar els mateixos estris per remenar plats amb i sense gluten (per exemple: la cullera de remenar l'olla de pasta normal, mai posar-la dins del recipient on s'estigui cuinant menjar per al celíac).
9. No reciclar/compartir olis de fregits, arrebossats, etc. per als aliments sense gluten. Sempre utilitzar olis nets o olis reciclats de cuinats exclusius sense gluten. Sempre utilitzar olis nets o olis reciclats de cuinats exclusius sense



gluten i ben emmagatzemats perquè no s'hagin pogut contaminar. Tampoc utilitzar l'aigua de cocció d'altres cuinats per afegir a salses o d'altres preparats.

10. Qualsevol aliment sense gluten no pot espessir-se ni cobrir-se amb farina no permesa (ex: utilitzar farina per evitar que s'enganxi un pastís, espessir una salsa amb farina,...)
11. Hi ha aliments que són fàcilment contaminables i que han de ser d'ús exclusiu per al celíac, com poden ser els untables (ex: crema de cacau, mantega,...) o el saler, ja que el recipient amb sal utilitzat a la cuina si no està tapat quan es manipulen farines, si al seu interior es fiquen culleres o utensilis per agafar sal que han set utilitzats per fer menjar amb gluten, agafem un xic de sal amb les mans quan estem manipulant pa o farina de blat, etc. és molt probable que la sal estigui contaminada.
12. Els menjars preparats sense gluten s'han de diferenciar (ex: guardar en bosses o contenidors amb tancament hermètic), també si es conserven a la nevera o al congelador. Per evitar errades s'aconsella emprar distintius o d'altres signes clars (ex: banderetes sobre cada aliment preparat sense gluten, etiquetes per a contenidors de salses o olis sense gluten,...)
13. A l'hora de servir els plats a taula cal identificar clarament aquells que són aptes per a celíacs i indicar-ho així als afectats.
14. Després de qualsevol elaboració amb gluten, el personal s'ha de rentar molt bé les mans abans de manipular aliments sense gluten.
15. Es recomana que els responsables de cuina i menjador realitzin un curs de formació. Després, la seva tasca serà transmetre a la resta del personal la informació rebuda, així com ajudar a la seva correcta aplicació. Si hi ha una substitució del responsable de cuina, cal avisar el més aviat possible per fer la formació adequada.