



**Associació Celíacs
de Catalunya**



Restauració sense Gluten

El Projecte de l'Associació Celíacs de Catalunya per fomentar l'increment d'establiments alimentaris aptes per a celíacs

L'Associació Celíacs de Catalunya inicià el seu projecte Restauració sense gluten a l'any 2014 amb el principal objectiu d'augmentar el nombre d'establiments (actualment només un 3% de restaurants arreu del país ofereixen plats sense gluten amb garanties) amb oferta gastronòmica sense gluten.

Els restaurants acreditats, amb personal format especialment en la cuina sense gluten, coneixedor dels protocols d'actuació, tant a cuina com a sala, i conscienciat amb la responsabilitat de seguir-los de forma rigorosa generen confiança i tranquil·litat en el client celíac, que no dubtarà en tornar amb els seus familiars, amics o companys de feina.

Des de l'Associació oferim un servei de formació, assessorament i suport continuat per als restaurants que vulguin introduir la cuina sense gluten a les seves cartes i fer-ho amb rigor i responsabilitat. Una vegada format el seu equip i supervisat el restaurant per responsables del nostre Departament Tècnic, els lliurem el distintiu que acredita l'establiment com restaurant amb una oferta gastronòmica sense gluten, i l'incloquem en el nostre Directori on-line.

Què és la **Celiaquia**?

La celiàquia és un trastorn sistèmic de base autoimmunità induït per la ingesta de gluten, de caràcter permanent en individus genèticament predisposats, que provoca una atrofia de les vellositats de l'intestí prim que afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

La repercussió clínica i funcional generada en l'individu dependrà de l'edat en que li hagi estat diagnosticada la celiàquia i en conseqüència hagi pogut iniciar la dieta sense gluten, així com el seu estat físic en el moment del diagnòstic. La celiàquia es pot manifestar a qualsevol edat i amb una simptomatologia molt diversa. Alguns celíacs, però, no presentaran cap d'aquests símptomes comuns al llarg de la seva vida, encara que la ingesta de gluten també els afectarà, danyant-los igualment el seu aparell digestiu.

El Gluten

El gluten és una proteïna que es troba als cereals blat, ordi, sègol, civada, espelta, kamut® i triticale.

Ara per ara, l'únic tractament per pal·liar els efectes de la celiàquia és mantenir una estricta dieta sense gluten de per vida, amb el que s'aconsegueix de forma gradual la total reparació de la lesió intestinal.

Contaminació encreuada per Gluten

És molt important conèixer quins són els aliments aptes per a una dieta sense gluten, però també ho és evitar que aquests aliments es contaminin amb les restes de gluten que pugui haver a superfícies, davantal, eines de treball, etc. Aquest fet es coneix com a Contaminació Encreuada i es defineix com el procés pel qual un aliment incorpora a la seva composició gluten pel contacte amb restes d'aliments que sí en contenen.

El consum de petites quantitats de gluten pot ser causa de trastorns importants en el celíac. És per aquest motiu que el restaurador ha de treballar sota unes Bones Pràctiques de Manipulació per evitar la contaminació encreuada.



20 consells
pràctics per garantir
la **seguretat**
alimentària
en la restauració
sense gluten.

1. No és necessari tenir una cuina exclusiva per a l'elaboració de productes sense gluten, tot i que una zona exclusiva facilita el procés perquè evita la contaminació encreuada.



2. Tampoc és necessari tenir uns estris de cuina exclusius (paella, olla, coberteria,...), doncs una neteja correcta (aigua i sabó) elimina les restes de gluten. Tot i això un "Kit" garanteix tenir-los tots nets, evita perdre temps en rentar-los, i sobretot afavoreix l'absència de contaminació encreuada.

3. Sí és obligatori l'ús exclusiu de la torradora, sandvitxera, la màquina de fer pasta i la fregidora, només per fregir productes sense gluten (patates...) tot i que hi ha l'opció de fregir-les en una paella neta.

4. El forn i el microones no són estrictament d'ús exclusiu, malgrat que s'ha de netejar sempre abans de fer-los servir i sempre seqüenciar el tractament tèrmic.

5. La setrillera, salseres, paneres i salers de taula són elements d'ús exclusiu.

6. Emmagatzemar els productes sense gluten en un armari o zona específica. En cas que s'hagi de compartir l'armari els productes sense gluten es posaran al prestatge superior i els productes amb gluten a sota.



7. Substituir els draps de cuina per paper d'un sol ús.

8. Evitar la presència de farines i pa ratllat a la cuina perquè són productes molt volàtils i poden contaminar fàcilment les zones de treball.

9. Rentar la superfície de la zona d'elaboració abans de començar a treballar.

10. Rentar-se les mans abans de començar l'elaboració (cuiner) i abans del servei a sala (cambrers).

11. Dur roba de treball neta. En cas d'haver treballat amb farines o productes que puguin deixar restes a la roba, s'haurà de canviar el davantal o aquella roba que pugui estar contaminada.

12. Elaborar fitxes tècniques dels plats Sense Gluten, per tal de conèixer el procés d'elaboració, i consultar-les sempre abans de començar a treballar.

13. Preparar tots els ingredients necessaris per a l'elaboració del plat abans de començar a treballar.

14. Les preparacions sense gluten s'han d'elaborar abans que la resta.

15. Un cop obert l'envàs original del producte es recomana fer un traspàs a un recipient hermètic. Posar una identificació clara i fàcilment identificable.

16. Els productes per untar seran exclusius per als celíacs ja que és fàcil contaminar-los



17. No reutilitzar mai l'oli o l'aigua de cocció quan s'han elaborat en ells productes amb gluten.

18. Si a l'emplatat es produeix una errada i un producte amb gluten entra en contacte amb el plat, no és suficient amb treure'l. S'haurà de tornar a preparar el plat.

19. Es recomana treballar amb proveïdors que ofereixen les garanties establertes per als productes lliures de gluten, a través del Símbol Internacional de l'Espiga Barrada, el certificat d'absència de gluten o la seva inclusió en la Llista d'Aliments Sense Gluten elaborada per l'Associació Celíacs de Catalunya.

20. Conèixer el Reglament 1169/2011, en vigor des de 13 de Desembre de 2014, sobre l'etiquetatge de substàncies al·lèrgiques.

Classificació dels **Aliments**

Els aliments o matèries primeres poden classificar-se segons els 3 criteris següents:



“Lliures de gluten per naturalesa”, són aquelles matèries primeres fresques o no transformades que no necessiten un control analític per verificar l'absència de gluten, i per tant no han d'estar etiquetades. Cal evitar la seva contaminació



Matèries primeres **“De Risc”** són aquelles susceptibles de tenir gluten, per la seva composició i/o contaminació.



Matèries primeres no permeses o **“Amb Gluten”**, són aquelles considerades no aptes

Cal tenir la certesa de que aquestes matèries primeres són sense gluten mitjançant una llegenda o símbol que ho certifiqui o mitjançant un document signat pel proveïdor.

Amb Gluten

Cereals:

Blat

Ordi

Sègol

Civada

Kamut

Triticale

Espelta

Productes derivats d'aquests cereals (sèmols, farines)

De Risc

Productes derivats dels cereals aptes: pasta, sèmols, farines

Sucs de fruites amb altres ingredients, mermelades i confitures

Productes càrnics, embotits i patés

Productes precuinats, arrebossats, de carn o de peix

Ou filat, ou liofilitzat

Margarina

Llet en pols, iogurts amb trossets, productes derivats de formatges

Brous, cremes de verdures, salses industrials

Llegums en conserva

Cacau en pols i productes derivats (raïoles, bombons, torrons...)

Sense Gluten

Cereals: arròs, blat de moro, quinoa, sèsam...

Fruita fresca, suc de fruites i nèctars, almívors

Verdures i hortalisses fresques i congelades sense cuinar

Tubercles, llegums al natural i envasades, ous

Fruita seca natural, torrada i assecada (amb o sense closca)

Carn fresca o congelada, peix o marisc fresc, congelat o assecat

Llet (natural, semi o descremada), iogurt natural o de sabors, formatges

Mantega, olis vegetals o de llavors

Sucre blanc i morè, mel i melasses

Espècies envasades al natural (no moltes)

Refrescs, begudes alcohòliques destil·lades, vi, cava, sal, vinagre de vi

Amb la col·laboració, suport i revisió final de:



**Associació Celiàcs
de Catalunya**

**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**

C/ Independència, 257 08026 Barcelona Tel. 934 121 789 info@celiacscatalunya.org

www.celiacscatalunya.org