



**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.