

Classificació dels Aliments Segons el seu contingut de gluten



SENSE GLUTEN

Llegums
Carn
Peix
Ous
Fruita
Verdura
Tubercles
Fruita Seca
Olis vegetals
mantega i margarina
Llavors
Llet
Productes elaborats amb cereals certificats (pa, pasta, etc)



Susceptibles de contenir GLUTEN

Espècies
Infusions
Productes lactis
Productes carnis
Salses
Llenties
Productes amb cacau
Envinagrats amb espècies o aromes
*Productes a granel
Begudes alcohòliques amb textura cremosa



AMB GLUTEN

Blat
Ordi
Sègol
Civada*
Kamut®
Espelta
Triticale
Productes elaborats amb aquests cereals.

*També hi ha civada certificada sense gluten

*Els productes a granel o sense envasar, en cap cas, seran considerats productes lliures de gluten per la possible contaminació creuada

Consulta el web www.celiacscatalunya.org per accedir a la classificació d'aliments lliures de gluten i susceptibles de tenir-ne, on es poden comprovar les particularitats i excepcions d'aquesta classificació.

El mercat sense gluten

El mercat sense gluten està creixent en sofisticació.

A mesura que es diagnostiquen més persones amb MC, SGNC i Dermatitis Herpetiforme, entre altres patologies que precisen menjar sense gluten per raons mèdiques, la demanda de menjars i serveis de qualitat sense gluten augmenta.

Les xifres mostren que la MC es diagnostica amb un creixement anual del 15%.

Segons xifres de la prevalença de la celiaquia, s'estima que a l'estat Espanyol hi ha gairebé mig milió de persones celiaques i més de 2 milions de persones SGNC, el que representa un 7% de la població, però a més molts milers de persones necessiten menjar sense gluten per altres motius.

De fet, segons estudis dels principals panells internacionals de consumidors, s'estima que fins a un 9% de la població consumeix productes sense gluten assiduament, mentre que celiaques i SGNC ho fan per necessitat, la resta s'adhereixen a la DSG pel convenciment que és una opció més saludable per a ells.

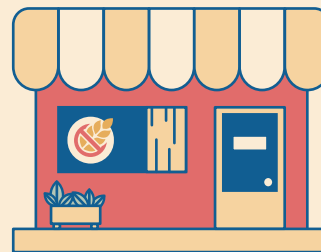
Treballar amb l'Associació Celiacs de Catalunya ajudarà a la teva empresa a entendre les necessitats de les persones que requereixen seguir una dieta estricta sense gluten per prescripció mèdica i a donar-te a conèixer en aquest nínxol de mercat: clients actuals i potencials.

Menjar fora de casa és el desafiament més gran per les persones que necessiten menjar sense gluten. Menjar és un acte social i cada vegada més, en tots els aspectes de la vida, la gent menja i beu fora de casa, però el celiac necessita unes garanties addicionals per poder-ho fer i moltes vegades trobar un establiment segur és tot un repte.

Segons una enquesta realitzada l'octubre de 2017 per membres de l'Associació Celiacs de Catalunya, menjar amb confiança fora de casa juntament amb la sensibilització del col·lectiu restaurador són les dues principals necessitats del col·lectiu una vegada diagnosticada la celiaquia.

Adicionalment el lloc triat per menjar per tota una família i/o grup, el determina el lloc on pot menjar la persona que té requeriments dietètics especials, en aquest cas el celiac. S'estima que la persona celiaca quan surt a menjar fora de casa està acompanyada almenys de dues o tres persones més. Per tant, al mercat potencial de clients que busquem menjar sense gluten (9%) se li ha d'afegir els seus acompanyants.

L'acreditació de l'ACC atorga a la vostra empresa l'adhesiu amb logotip sense gluten com aval, per als vostres clients que segueixen una DSG que el menjar que ofereix compleix els estàndards necessaris per garantir la seva seguretat.



Amb la col·laboració:



Associació Celiacs
de Catalunya



celiacscatalunya.org



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana
de Seguretat Alimentària

RESTAURACIÓ SENSE GLUTEN

El Programa "Restauració Sense Gluten" de l'Associació Celiacs de Catalunya (ACC)

És un sistema d'acreditació per a obradors, empreses d'hostaleria - restauració, empreses de càtering i foodtrucks, que certifica el compliment dels protocols de seguretat alimentària en l'elaboració i servei de productes sense gluten que els fan aptes per celiaques.

Els plecs de condicions exigits per l'acreditació han estat supervisats i validats per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya.



Associació Celiacs
de Catalunya

Què és la Celiaquia?

La celiaquia és una malaltia crònica que es presenta en individus genèticament predisposats on el sistema immunitari reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme, afectant la capacitat d'absorbir els nutrients.

Es pot manifestar a qualsevol edat i amb una simptomatologia molt diversa. Un 70% de les persones celiaques presenten una simptomatologia poc específica (fatiga, dolors articulars, osteoporosi...) Així i tot, la ingesta de gluten els afecta d'igual manera que a les persones amb simptomatologia digestiva (vòmits, diarrees, distensió abdominal...)

Per tant, cal remarcar que **no existeixen graus de celiaquia**, sinó celiaques més o menys simptomàtics. La reacció adversa del sistema immunitari es desencadena cada cop que es produeix una ingesta de gluten, per tant,

actualment l'únic tractament de la celiaquia és la dieta rigorosa, exempta de gluten durant tota la vida.



El Gluten

El gluten és una proteïna que es troba al blat, ordi, sègol, civada*, espelta, kamut® i Triticale. La seva distensió durant la fermentació permet generar una estructura porosa i esponjosa agradable al paladar (palatabilitat), motiu pel qual és molt utilitzat per la indústria alimentària.

*Algunes varietats de civada són aptes per persones amb celiaquia. Cal assabentar-se però, que estan etiquetades amb el segell "Sense Gluten".

SG

Sense Gluten

DSG

Dieta Sense Gluten

SGNC

Intolerants al Gluten

Aspectes
rellevants per
elaborar plats
sense gluten



Sense Gluten



Contaminació
Encreuada per
Gluten

Procés pel qual un aliment, inicialment sense gluten, l'incorpora a la seva composició pel contacte amb aliments o restes d'aliments que sí el contenen.

Principals beneficis

de convertir-se en empresa acreditada SENSE GLUTEN



Increment dels clients que segueixen una dieta sense gluten (7% de la població) i els seus acompanyants



Avantatge competitiu respecte a les empreses no acreditades



Garantia que l'empresa està emprant bones pràctiques en la gestió del gluten



Identificació de l'establiment mitjançant un adhesiu que es renova anualment



Llicència per utilitzar el logotip d'acreditació de l'ACC als menús, accions de màrqueting, web.



Promoció anual a través de les xarxes socials de l'ACC



Inclusió a la guia de restauració/ obradors acreditats, al web i a l'APP de l'ACC



Publicació en guies locals (ajuntaments/ altres entitats)



Avantatges en Licitacions de l'Administració per càterings i empreses de restauració



Assessorament i suport continu en aspectes relacionats amb la gestió de gluten



Formació online (per empreses sòcies)



2% dels establiments a Catalunya ofereixen servei sense gluten



7% de la població a Catalunya ha de seguir una dieta sense gluten



Passos per a una "Cuina Sense Gluten"

- Treballar amb proveïdors que ofereixen la garantia que el seu producte no conté gluten.** És necessari que a l'etiqueta o fitxa tècnica es garanteixi l'absència de gluten.
- Emmagatzemar els productes sense gluten separats dels productes amb gluten tant en armaris, com congeladors o neveres.** En cas que l'espai s'hagi de compartir amb productes amb gluten, els productes sense gluten es posaran al prestatge superior. Per a neveres/congeladors es poden utilitzar caixes tancades. Imprescindible retolar els espais/caixes on es col·loquen els productes sense gluten.
- Un cop obert l'envàs, es recomana fer un traspàs a un recipient hermètic**, i identificar el seu contingut.
- Es recomana eliminar les farines i el pa ratllat amb gluten.** En cas de no fer-ho, les farines, i el pa ratllat amb gluten hauran d'estar hermèticament tancades i a més a més s'emmagatzemaran aïllades de la resta de matèries primeres en ser productes volàtils i altament contaminants.
- No calen estris, ni serveis de taula exclusius.** Una neteja correcta (aigua i sabó) elimina les restes de gluten. Així i tot, un "Kit d'estrís" preparat garanteix tenir-los nets i evita perdre temps en rentar-los abans de començar a elaborar.
- Són aparells d'ús exclusiu:** la torradora, la sandvitxera, la màquina de fer pasta i la fregidora. També són d'ús exclusiu el forn i el microones.
- Elaborar les preparacions sense gluten abans que la resta.**
- Una zona exclusiva facilita el procés d'elaboració en evitar la contaminació encreuada,** encara que, no és necessari tenir-la si es disposa d'un bon protocol de treball.
- Rentar la superfície de la zona d'elaboració** abans de començar a treballar (aigua i sabó).
- Rentar-se les mans abans de començar** l'elaboració i preparar tots els ingredients necessaris.
- 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 la camisola.
- Disposar de salers i especiers tancats,** tot i que també és possible disposar d'una cullereta per retirar la sal a condició que no s'introdueixi la mà al saler.
- Els draps de cuina i els estris de fusta no es poden fer servir** en ser materials que poden retenir restes de gluten.
- No reutilitzar l'oli, l'aigua de coccio ni els brous quan s'han elaborat en ells productes amb gluten.** Els aliments untables tampoc es podran compartir, en ser fàcilment contaminables.
- Servir en plats de diferent color o fàcils d'identificar** (ex. banderetes) i cobrir fins al moment del servei.
- Tornar a preparar el plat SG si durant l'emplatat es produeix una errada amb un producte amb gluten.** No és suficient amb treure'l.
- A taula:** les ampelles d'oli i vinagre, salses i paneres són elements d'ús exclusiu. Es recomana el sistema monodosi.
- El cambrer s'haurà de rentar les mans abans del servei dels plats a taula i portar el plat individualment.**

Els criteris claus d'acreditació

Acreditar la formació específica en la gestió de gluten de tot el personal de l'empresa o realitzar-la a través del programa de formació presencial o online d'ACC

Certificar que les matèries primeres són sense gluten (fitxes tècniques)

Facilitar la declaració d'al·lèrgens dels productes sense gluten

Disposar/ Implantar protocols específics de gestió del gluten en tot el procés

Superar la inspecció de les instal·lacions (cuina, magatzem...) per part dels tècnics d'ACC o les entitats autoritzades per aquesta entitat

Actualment molts establiments alimentaris catalans ofereixen opcions "sense gluten", però segons estudis de l'Associació Celiacs de Catalunya s'han trobat grans diferències en la gestió de la restauració sense gluten, amb un **percentatge elevat d'establiments que no poden garantir l'absència de traces.**

Aquesta situació genera en els consumidors celiacs i també en els Sensibles al Gluten No Celiacs (SGNC) la necessitat de buscar garanties addicionals en no confiar només en la identificació de l'establiment o del plat.

Des de l'Associació proporcionem a les persones amb (MC) i altres pacients que segueixen una DSG per prescripció mèdica un **llistat de restaurants, càterings, obradors i altres tipus d'establiments** d'arreu Catalunya que proporcionen menjar amb garanties.

Ser un negoci acreditat per ACC proporciona al gran volum de consumidors celiacs, la tranquil·litat que l'empresa és sensible a les necessitats i requeriments dietètics del col·lectiu i fa els esforços necessaris per proporcionar menjar sense gluten segur.

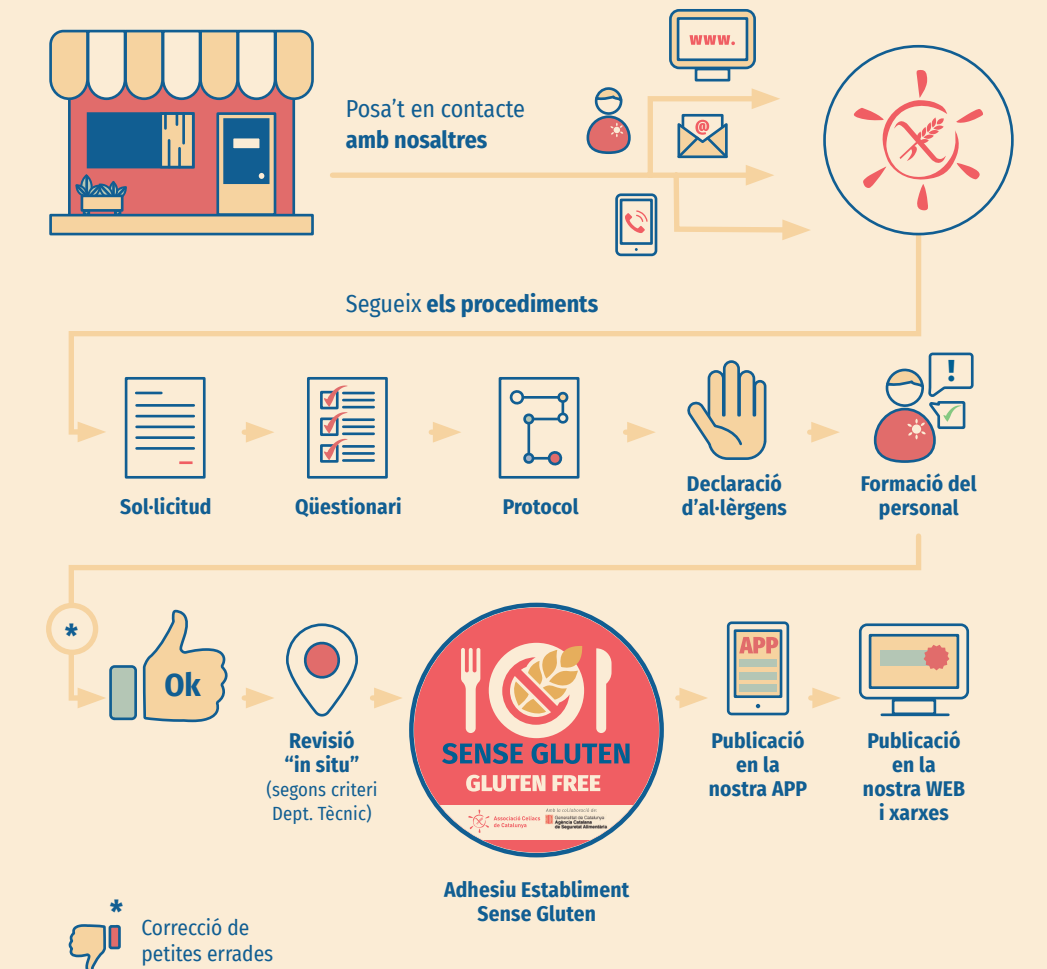
Els principals requisits per poder oferir un servei amb garanties per celiacs són: la formació de tot el personal en la manipulació i elaboració de productes sense gluten, disposar de protocols d'actuació específics per evitar la contaminació encreuada tant a cuina com a sala, i la sensibilitat vers el col·lectiu celiac per treballar de manera rigorosa.

D'aquesta manera s'aconsegueix generar confiança i tranquil·litat en el client que pateix malaltia celiaca, qui és, per norma general, un client fidel en reconèixer un bon servei.

El nombre d'establiments a Catalunya que ofereixen servei sense gluten és només del 2%, però aquesta situació es pot convertir en un avantatge competitiu per tot aquell establiment que vulgui oferir aquest servei amb garanties, doncs és un element diferenciador que comporta un valor afegit i un reconeixement per aquest nínxol de mercat. S'ha de tenir en compte que gairebé un 7% de la població ha de seguir una DSG estricta per prescripció mèdica (1% celiacs i un 6% SGNC).

L'Acreditació

Per aconseguir l'acreditació d'Establiment Sense Gluten s'ha d'iniciar un procés, que consisteix en diverses fases:



Un cop s'obté l'acreditació, l'establiment passa a formar part del llistat D'ESTABLIMENTS "SENSE GLUTEN" acreditats que es publica al nostre web.

L'acreditació es renova anualment, de manera que es lliura un adhesiu diferent cada any en renovar els aspectes que especifica l'acreditació. Es recomana posar-lo en un lloc visible per tal d'afavorir la seva visibilitat i informar els clients celiacs i SGNC.