

NADALS SENSE GLUTEN

CONSELLS PER A FAMILIARS I AMICS

ANEM A COMPRAR!



- 1 Assegura't que tots els ingredients que utilitzis siguin **aptos per a persones amb celiàquia**. Consulta la taula d'aliments amb gluten i sense amb aquest codi QR:



- 2 Els productes susceptibles de contenir gluten han de dur el **símbol o menció "sense gluten"**. També espècies i infusions.
- 3 **Evita comprar a granel** (espècies, fruits secs, farines, infusions...) per evitar les traces.
- 4 Recorda que has de **comprar carn envasada** per evitar el contacte encreuat amb gluten. En una carnisseria hi pot haver contaminació si utilitzen aliments amb gluten (carn arrebossada, etc).

A LA CUINA!

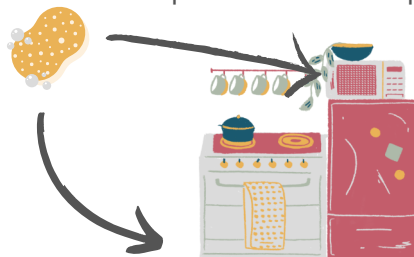
- 1 A poder ser, elabora un menú sense gluten per a tothom, però si no és possible, **cuina el plat de la persona amb celiàquia abans que la resta per evitar les traces i tapa'l**.



- 2 **Neteja't les mans i renta les superfícies de treball** amb aigua i sabó abans de preparar el menjar.



- 3 Si utilitzes el forn o el microones, **neteja'ls amb profunditat** amb aigua i sabó abans de cuinar el menjar sense gluten. **No posis el ventilador del forn i, al microones, cobreix bé el menjar sense gluten**. Cuina primer el plat de la persona amb celiàquia.



- 4 **No utilitzis estris de fusta**, són porosos i poden contenir restes d'elaboracions anteriors per molt que els hagi netejat.



- 5 **Utilitza paper de cuina i un davantal net exclusiu** per preparar el menjar per a celíacs.



- 6 **Utilitza el saler i els condiments amb dispensador**. No tocar amb la mà per evitar contaminacions.



- 7 **Les fregidores o torradores han de ser d'ús exclusiu per a persones amb celiàquia**. Si no és possible, fes servir una altra opció (forn, paella...).





PRECAUCIONS A TAULA

1

No passis menjar amb gluten per **damunt** dels plats sense gluten.



2

Separa físicament el plat de la persona amb celiaquia o **tapa'l** fins que els comensals estiguin a taula.



3

Si prepares un pisolabis amb plats que contenen gluten, posa el pica a pica sense gluten **a part**, a prop de la persona amb celiaquia i separat físicament dels plats amb gluten perquè no es puguin contaminar.



4

Si tens aliments amb i sense gluten, com podrien ser els torrons, posa'ls en **plats separats** sempre.

5



Evita tallar el pa amb gluten a taula. Poden saltar molles i es pot contaminar el menjar per a persones amb celiaquia fàcilment.



L'ideal és que tot el menjar sigui sense gluten, així no hi haurà cap problema de contacte encreuat amb gluten!