



PILLOLE PER I RISTORATORI DEL PROGRAMMA AFC



Oggi parliamo di...

COME SI LEGGE L'ABC DEL CELIACO

L'ABC del celiaco è uno strumento che l'Associazione Italiana Celiachia ha creato a supporto dei celiaci e dei ristoratori aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa.

Nell'ABC gli alimenti vengono suddivisi in tre categorie: "permessi", "a rischio" e "vietati". Questa suddivisione considera non solo l'ingrediente, ma anche il processo di lavorazione e quindi la possibile contaminazione crociata da glutine.

Gli alimenti "permessi" sono contrassegnati in verde. Si tratta di alimenti che possono essere utilizzati liberamente.

Rientrano in questa categoria:

- ✓ Gli alimenti naturalmente senza glutine, cioè alimenti che non contengono glutine e non sono stati trasformati. Per esempio: riso, mais, carne, pesce, latte, uova, legumi, verdura, frutta, utilizzati tal quali.
- ✓ Gli alimenti appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione da glutine crociata o ambientale. Per esempio: formaggi tradizionali, tonno in scatola o passata di pomodoro.

Dato che per gli alimenti permessi l'assenza di glutine è scontata, questi prodotti non riportano la scritta "senza glutine" in etichetta.

I prodotti "a rischio" sono contrassegnati in giallo. Si tratta di alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore a 20 ppm o a rischio contaminazione.

Tali prodotti possono essere utilizzati solo dopo essersi assicurati che siano senza glutine.

Gli alimenti "vietati" sono contrassegnati in rosso. Si tratta di alimenti che contengono sicuramente glutine e sono pertanto da evitare.