



L'ABC della dieta del celiaco

Ovvero dove si trova il glutine?

😊 = Permesso

? = Rischio

☹ = Vietato

La completa esclusione del glutine dalla dieta non è facile da realizzare, in quanto i cereali non permessi ai celiaci si ritrovano in moltissimi prodotti alimentari ed il rischio di contaminazione accidentale da glutine è spesso presente nei processi di lavorazione dell'industria alimentare.

Da qui la necessità di suddividere gli alimenti in: "permessi - a rischio - vietati".

Tale suddivisione è stata effettuata considerando per ogni prodotto alimentare l'ingredientistica ed il processo di lavorazione, quindi la possibile contaminazione crociata da glutine.

Alimenti permessi 😊: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione crociata.

Questi prodotti non sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

Alimenti a rischio ? : alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione.

Alimenti vietati ☹ : alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci. Tali alimenti, ovviamente, non sono inseriti nel Prontuario.

La contaminazione dei prodotti naturalmente privi di glutine.

Per poter avere dei prodotti idonei al consumo dei celiaci è necessario che le aziende produttrici applichino un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito; inoltre occorre monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e gli operatori.



Tutto questo diventa ancora più importante se si considera che possono verificarsi, durante le produzioni, pericolosi fenomeni di contaminazione crociata da glutine. Così, estremizzando, può accadere (soprattutto per alcune categorie di prodotti come gli sfarinati) che da un ingrediente naturalmente privo di glutine si ottenga un prodotto finito (amidi, farine, fecole, ecc.) contaminato. Se, ad esempio, nel medesimo molino viene lavorato anche del frumento o un altro cereale proibito, sussiste un forte rischio di contaminazione dei prodotti finiti, per presenza di glutine negli ambienti di lavoro e nei sistemi di trasporto utilizzati.

Per questo motivo alcuni prodotti, anche se preparati o derivati con ingredienti naturalmente privi di glutine, sono considerati alimenti a rischio e quindi sono stati inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

Cereali, Farine e derivati

- ☺ Riso in chicchi
- ☺ Mais (granoturco) in chicchi
- ☺ Grano saraceno in chicchi
- ☺ Amaranto in chicchi
- ☺ Manioca
- ☺ Miglio in semi
- ☺ Quinoa in semi
- ☺ Sorgo in chicchi
- ☺ Teff in chicchi
- ? Farine, fecole, amidi dei cereali permessi (es.maizena)
- ? Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- ? Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- ? Estratto di malto dei cereali vietati
- ? Tapioca
- ? Amido di frumento deglutinato (vedi "Approfondimenti", pag. 24 del Prontuario AIC degli Alimenti edizione 2009)
- ? Cereali permessi: soffiati, in fiocchi



- ? Cialde, gallette dei cereali permessi
- ? Crusca dei cereali permessi
- ? Fibre vegetali e dietetiche
- ? Popcorn confezionati
- ? Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
- ? Tacos, tortillas, couscous da cereali permessi
- ☹ Frumento (grano), segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut, triticale, monococco
- ☹ Farine, amidi, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- ☹ Paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri preparati con i cereali vietati
- ☹ Pane, pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, cracker, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, crepes preparati con i cereali vietati
- ☹ Germe di grano
- ☹ Couscous (da cereali vietati), tabulè, bulgur (boulgourburghul), seitan, frik, cracked grano, greunkern, greis
- ☹ Crusca dei cereali vietati
- ☹ Malto dei cereali vietati
- ☹ Muesli, porridge
- ☹ Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)

Carne, Pesce e Uova

- 😊 Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti
- 😊 Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze
- 😊 Uova
- 😊 Prosciutto crudo



- ? Salumi (bresaola, coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, würstel, zampone, ecc.)
- ? Conserve di carne
- ? Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto
- ? Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce
- ? Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate o in polvere (ovoprodotti)
- ☹ Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate
- ☹ Surimi

Latte, Latticini, Formaggi e sostitativi

- 😊 Latte fresco (pastorizzato) ed a lunga conservazione (UHT, sterilizzato, ad alta digeribilità) non addizionato di vitamine, aromi o altre sostanze
- 😊 Latte per la prima infanzia
- 😊 Yogurt naturale (magro o intero)
- 😊 Panna fresca (pastorizzata) e panna a lunga conservazione (UHT) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)
- 😊 Formaggi freschi e stagionati
- ? Panna a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), panna montata, panna spray, panna vegetale
- ? Yogurt alla frutta "al gusto di.....", cremosi
- ? Yogurt di soia, riso
- ? Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili
- ? Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso
- ? Latte in polvere
- ? Latte condensato
- ? Latte arricchito (addizionato con vitamine o altre sostanze) e di crescita



- ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- ? Omogeneizzati di formaggio
- ☹️ Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- ☹️ Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- ☹️ Latte ai cereali, ai biscotti

Verdura e Legumi

- 😊 Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- 😊 Verdure conservate (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale, ecc.)
- 😊 Funghi freschi, secchi, surgelati e conservati (sott'olio, ecc.)
- 😊 Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola): carrube, ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia
- 😊 Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi tal quali
 - ? Preparati per minestrone miscelati con altri ingredienti
 - ? Passate di verdura
 - ? Zuppe e minestre con cereali permessi
 - ? Patatine confezionate in sacchetto (snack)
 - ? Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
 - ? Purè istantaneo o surgelato
 - ? Patate surgelate prefritte, precotte
 - ? Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti
 - ? Omogeneizzati di verdure
- ☹️ Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- ☹️ Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati



Frutta

- 😊 Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- 😊 Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata)
- 😊 Frutta disidratata, essiccata non infarinata (datteri, prugne secche, uva sultanina, ecc.)
- 😊 Frutta sciroppata
 - ? Frutta candita, glassata, caramellata
 - ? Mousse e passate di frutta
 - ? Omogeneizzati di frutta
- ☹ Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

Bevande

- 😊 Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330)
- 😊 Bevande gassate e frizzanti (aranciata, cola, ecc.)
- 😊 Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla, tè, tè deteinato, tisane
- 😊 Vino, spumante
- 😊 Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde
- 😊 Distillati (cognac, grappa, rhum, tequila, whisky, gin, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze
 - ? Bevande light
 - ? Bevande a base di frutta
 - ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
 - ? Bevande alcoliche (addizionate con aromi o altre sostanze)
 - ? Birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento (vedi "Birra", pag. 27 del Prontuario AIC degli Alimenti 2009 o la comunicazione pubblicata all'indirizzo www.celiachia.it/dieta/prontuario/cancellazioni_ecc.aspx)



- ? Caffè solubili
- ? Cialde per bevande calde
- ? Frappè (miscele già pronte)
- ? Integratori salini (liquidi, in polvere)
- ? Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze
- ? Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino
- ? Sciroppi per bibite e granite
- ? The, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)
- ? Effervescenti per bevande
- ☹ Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti orzo o malto
- ☹ Bevande contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile e prodotti analoghi)
- ☹ Bevande all'avena
- ☹ Birra da malto d'orzo e/o di frumento (vedi "Birra", pag. 27 del Pronutario AIC degli Alimenti 2009 o la comunicazione pubblicata all'indirizzo www.celiachia.it/dieta/prontuario/cancellazioni_ecc.aspx)

Dolciumi

- 😊 Miele, zucchero (bianco e di canna)
- 😊 Radice di liquirizia grezza
- 😊 Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio
- ? Marmellate e confetture
- ? Marrons Glacees
- ? Zucchero a velo, in granella, aromatizzato
- ? Dolcificanti
- ? Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola
- ? Cacao in polvere
- ? Gelati industriali o artigianali, semilavorati



- ? Torte, biscotti, dolci e preparati per dolci
- ? Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing gum
- ? Torrone, croccante, marzapane
- ? Decorazioni per dolci (praline, codette)
- ☹ Cioccolato con cereali
- ☹ Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

Grassi, Condimenti e varie

- ☺ Burro, lardo, strutto
- ☺ Oli vegetali
- ☺ Aceto Balsamico DOP, Aceto non aromatizzato
- ☺ Aceto di mele
- ☺ Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330)
- ☺ Pappa reale, polline
- ☺ Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali
- ☺ Estratto di lievito
- ☺ Lievito fresco, liofilizzato, secco (di Birra)
- ☺ Agar Agar in foglie
- ? Aceto aromatizzato, Aceto Balsamico non DOP
- ? Burro light, margarina e margarina light
- ? Condimenti a composizione non definita
- ? Sughì (ragù, pesto, ecc.) pronti
- ? Salse (maionese, senape, ketchup), paté, pasta d'acciughe
- ? Mostarda
- ? Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
- ? Insaporitori aromatizzanti
- ? Agar Agar in polvere, in barrette



- ? Colla di pesce
- ? Gelatina alimentare
- ? Lievito chimico (agenti lievitanti)
- ? Lievito fresco liquido di Birra
- ? Lecitina di soia
- ? Curry
- ? Tofu
- ? Vanillina
- ☹ Besciamella
- ☹ Lievito naturale o lievito madre o lievito acido
- ☹ Seitan

Integratori alimentari

- ? Integratori alimentari