



Il senza glutine non deve essere obbligatoriamente complicato!

Guida alla cucina senza glutine





Introduzione

Introduzione

Mangiare fuori è più popolare che mai: in media ogni mese si consumano 9,3 pasti fuori casa, con un aumento del 19% anno su anno.¹

Ma per chi è affetto da celiachia, è ancora una grandissima sfida.

Un preoccupante 75% teme le cross-contaminazioni in cucina² e l'impatto non ricade solo su chi è affetto da celiachia; anche gli utili del settore ricettivo, infatti, sono duramente colpiti. Sarah Sleet, CEO di Coeliac UK, afferma:

Il settore ricettivo ancora sta perdendo una fetta di mercato "senza glutine" pari a 100 milioni di sterline l'anno³.

“

Sebbene si assista a un diffuso miglioramento che coinvolge bar, ristoranti e mense aziendali in termini di comprensione e varietà di offerta, c'è ancora tanta strada da fare.”



¹ M&C Allegra Foodservice Menu & Food Trends Report 2015

² Ricerca di mercato di Cambridge (maggio 2015)

³ Sondaggio sul mangiare fuori di Coeliac UK (2009)

Nozioni fondamentali

Cos'è la celiachia?

La celiachia non è un'allergia o una semplice intolleranza alimentare. Si tratta di una malattia autoimmune permanente causata da una reazione alla proteina del glutine. Danneggia la parete dell'intestino tenue, andando a colpire la normale digestione e l'assorbimento di importanti nutrienti. Una persona celiaca che assume glutine può stare male poche ore dopo l'assunzione di cibi contenenti glutine o gli effetti potrebbero manifestarsi dopo due giorni.

Cosa vuol dire senza glutine?

La legge

La normativa CE/41/2009 che concerne l'etichettatura degli alimenti senza glutine, è in vigore dal 1° gennaio 2012 e stabilisce le condizioni sull'uso del termine "gluten-free" (senza glutine). Si applica all'industria del catering quanto a quella dei cibi confezionati.

Etichettando i propri piatti come "senza glutine", è necessario assicurare che contengano massimo 20ppm (parti per milione) di glutine.

Senza glutine = ≤ 20 ppm

Cosa vuol dire 20ppm? Per dire, se il piatto fosse un filone di pane, 20ppm sarebbe una briciola.

NGCI – No Gluten Containing Ingredients (senza ingredienti contenenti glutine)

Si ricorre a questa affermazione quando un prodotto è composto di ingredienti che non contengono naturalmente glutine e sono in atto dei controlli MA il termine non è legiferato e non è in linea con i criteri della dicitura gluten free, giuridicamente definita e più stringente.

Alimenti che contengono glutine



ALIMENTI
PASTELLATI



COUS COUS



CIBI IMPANATI



PORRIDGE



ORZO



NOODLES DI GRANO

Perché preoccuparsi?



Un potenziale di veri profitti

Oltre ad attirare chi vuole mangiare fuori, l'offerta di alimenti senza glutine ha un impatto a livello finanziario. Il 21% delle persone è disposto a pagare di più per avere un pasto senza glutine.⁴



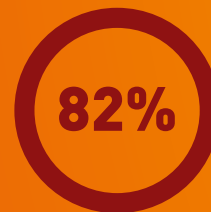
dei celiaci è **colui che decide quando** si va a mangiare fuori in compagnia



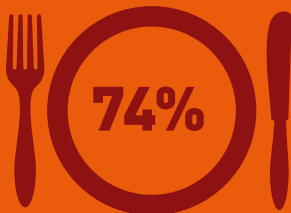
L'**84%** afferma che il **simbolo GF di Coeliac UK** è garanzia di sicurezza quando si mangia fuori



Il **70%** preferisce un **luogo certificato GF** a uno senza certificazione



torna con maggiore probabilità in un **luogo certificato**



mangerebbe fuori più spesso se fosse sicuro di trovare un'opzione sicura *gluten free*



L'**81%** viaggia per **30 minuti** o più per recarsi in un posto di fiducia con cucina senza glutine

⁴Aviko (maggio 2015)

ricerca sui membri di Coeliac UK, n=5,300 membri Coeliac UK (luglio 2014)



Rassicurati dalla sanità

I pazienti e i clienti possono provare una sensazione di vulnerabilità quando obbligati a stare lontani da casa, in ospedale o in una struttura sanitaria. E allo stress può aggiungersi la preoccupazione extra di una cross-contaminazione o della mancanza di opzioni senza glutine. Perché non tranquillizzare coloro di cui ci si prende cura sul fatto che i loro pasti sono stati preparati a dovere?

Prendete la certificazione senza glutine.



Supporto ai bambini nelle scuole

Il 36% dei genitori afferma che le opzioni senza glutine offerte dalle scuole sono inadeguate⁵. E i bambini affetti da celiachia non vogliono sentirsi diversi. La certificazione senza glutine è una prova del vostro supporto ai bambini e alle loro esigenze.

“ Le mamme sono davvero colpite del fatto che, quando possibile, usiamo semplici sostituti per i bambini che seguono un regime senza glutine, senza fare chissà quale gran chiasso perché sono “diversi”. ”

- Chilton Cantelo School, Yeovil

⁵Ricerca sui membri di Coeliac UK, n=5,300 membri Coeliac UK (luglio 2014)

Catena di approvvigionamento

Reperire gli ingredienti da un fornitore approvato è di vitale importanza. Ecco alcune semplici fasi per assicurarsi che i prodotti utilizzati soddisfino lo standard della certificazione gluten free:

- Usate un fornitore di fiducia che etichetti i propri prodotti come senza glutine.
- Controllate l'imballaggio per ricercare gli ingredienti che contengono glutine. Essendo uno dei 14 allergeni, sarà evidenziato con chiarezza, essendo dunque di facile individuazione (ad esempio in grassetto o in maiuscole)
- Ricordate che alcuni produttori cambiano le ricette senza dirlo ai clienti. Prevedete un sistema che controlli le consegne allo scarico.
- Conservate la confezione per riferimento in caso il cliente chieda di vederla.

Suggerimenti chiave:

Riferite ai fornitori l'intenzione di richiedere la certificazione GF. Forse potranno aiutarvi.

Formate tutti i membri dello staff per informarli sui cambiamenti futuri.





GLUTEN FREE
MUSTARD

GLUTEN
FREE
FLOUR

KRAUT
CORN

Conservazione

Sapevate che il 75% di chi mangia fuori teme la cross-contaminazione in cucina⁶? Accertatevi che la vostra cucina non faccia parte di queste. Il primo passo è quello di conservare adeguatamente gli ingredienti senza glutine.

- **Separate** gli ingredienti gluten free da quelli che contengono glutine
- Accertatevi che tutti gli ingredienti siano in **contenitori sigillati e chiaramente etichettati**
- Conservate gli ingredienti che contengono glutine su un ripiano più basso rispetto a **quelli senza glutine**
- Usate **adesivi e contenitori colorati** in base al contenuto per trovare facilmente gli ingredienti senza glutine
- **Controllate regolarmente** eventuali rischi di cross-contaminazione e prevedete un rimedio per le eventuali fuoriuscite di cibo



Non dimenticate di formare lo staff affinché sia consapevole dei cambiamenti che dovete apportare: e tenetene nota su un registro.

“ Abbiamo assegnato il rosso porpora al senza glutine – utensili, taglieri ed etichette. ”

- Clive Williams, Catering e Retail Manager,
Università di Leicester

⁶Ricerca di mercato di Cambridge (maggio 2015)

Preparazione della cucina

Lavare le mani, gli utensili e le attrezzature aiuta a prevenire la cross-contaminazione. Delle buone pratiche igieniche vi aiuteranno a ottenere la certificazione GF.

Accertatevi di:



Pulire gli utensili prima dell'uso: le lavastoviglie o i detergenti standard rimuovono il glutine.



Tenete le attrezzature che usate per il gluten free separate da quelle per gli alimenti con il glutine.



Ripulite con cura tutte le superfici.



Preparate prima il cibo senza glutine.



Lavate le mani prima di maneggiare gli ingredienti senza glutine.



Usate un grembiule separato per il gluten free.



Usate coltelli e taglieri dedicati o puliteli bene prima dell'uso.



Lavate regolarmente i grembiuli e la tenuta da chef.



**GLUTEN FREE
STATION**

Cucinare

Non vi serve una cucina separata per cucinare gli alimenti senza glutine. Questi semplici passi vi aiuteranno a evitare qualsiasi cross-contaminazione.



Quando cucinate gli alimenti senza glutine, usate l'acqua fresca. L'acqua bollente non rimuove il glutine. E lo stesso vale per le alte temperature nel forno, nelle padelle, ecc.



Accertatevi che la friggitrice sia pulita e che l'olio sia appena aggiunto. Idealmente usate una friggitrice dedicata per cucinare tutti gli alimenti gluten free.



Usate un grill dedicato o un'area separata del grill per gli alimenti senza glutine: accertatevi che sia posizionata sopra – e non sotto – al punto in cui state cuocendo gli alimenti che contengono glutine.



Mettete sempre gli alimenti senza glutine su pirofile pulite e non sui ripiani del forno.



Usate un tostapane o una bustina da toast dedicata per proteggere il pane senza glutine.



Prevedete pennelli da cucina separati: lo stesso vale per l'olio che usate per spennellare, etichettandoli in maniera chiara.



Dato che alcuni ingredienti di uso comune come il sale e il burro possono catturare le briciole di pane, prevedete ingredienti separati



Quando usate il forno ventilato, accertatevi che non vi siano rimasugli e non cuocete in contemporanea farine o impanature contenenti glutine.



Se la cucina è piccola, preparate prima le pietanze del menu gluten free, poi copritele, sigillandole totalmente, prima di iniziare a preparare qualsiasi piatto che contiene glutine.



Per le preparazioni gluten free, accertatevi che siano chiaramente etichettate fino al punto di vendita o consumo.



Assicuratevi che i team ricevano la giusta formazione su questi processi. Può essere di aiuto in cucina avere qualcuno che ogni tanto vi rammenterà cosa fare.

Suggerimento chiave:

Se dovete prendervi cura dei pasti di una sola persona celiaca, considerate la possibilità di preparare tutti i piatti senza glutine in un solo luogo, per trasportarli successivamente dove necessario.



Farina

La farina può rappresentare un rischio quando si tratta di preparare dei cibi senza glutine in totale sicurezza, dato che può rimanere nell'aria per ore e viaggiare di molto da un posto all'altro. Ma l'uso della farina non dovrebbe scoraggiarvi dal servire pasti senza glutine. Basta prevedere alcune regole.

- ✔ Lasciate almeno due metri tra le aree di preparazione.
- ✔ Usate delle barriere tra le aree, soprattutto quando sono poco distanti tra loro e quando è previsto un tempo di esposizione prolungato.
- ✔ Non fate affidamento sull'estrazione per rimuovere le particelle di farina.
- ✔ Cercate di usare una farina senza glutine nei vostri piatti.
- ✔ Preparate i piatti con e senza glutine in momenti separati. Potete preparare prima i piatti senza glutine oppure utilizzare la farina contenente glutine; successivamente ripulite la cucina e mettete via la farina per il resto del servizio.

“Abbiamo sostituito gli alimenti nelle scuole. La farina senza glutine funziona alla grande nei brownie e l'avena senza glutine è perfetta per il porridge e i biscotti.”

– Thomas Franks

LO SAPEVATE?

Alcune famose catene di ristoranti italiani hanno la certificazione di Coeliac UK. Se ci sono riuscite loro, con tutta la farina che usano, potete farlo anche voi!

Personale di sala

La conoscenza e la comunicazione sono di vitale importanza quando si tratta di servire cibi senza glutine. E non solo in cucina: anche il personale di sala deve essere formato. Dimostrate l'impegno a una gestione del glutine assicurandovi che ogni membro del team:

- Sappia che esiste una legge che definisce la dicitura "senza glutine"
- Possa riferire ai clienti quali piatti contengono o meno glutine
- Sia aggiornato rispetto a tutte le modifiche del menu
- Chieda ai clienti in gruppo se qualcuno segue una dieta speciale
- Riceva la formazione sul senza glutine
- Riporti qualsiasi lamentela del cliente in presenza di un problema
- Abbia accesso alle istruzioni per servire alimenti gluten free e ad alcuni aiuti a livello visivo

Ecco alcuni suggerimenti:

COSA FARE

- Mettere al primo posto i piatti senza glutine nei banconi di servizio
- Segnalare quali cibi sono senza glutine tramite etichette, colori o bandierine
- Etichettare i cucchiari da portata per il senza glutine o usare un colore differente
- Rassicurare il cliente sulla comprensione delle sue esigenze

COSA EVITARE

- Servire il gelato con una cialda
- Usare lo stesso cucchiario da portata per i piatti con e senza glutine
- Mettere il pane o i crostini in zuppe e insalate
- Usare lo stesso piattino per il burro per i clienti che mangiano senza glutine



Checklist del senza glutine

- Predisponete un sistema documentato di gestione della sicurezza alimentare o un piano HACCP che affronti il pericolo del glutine
- Dimostrate di conoscere la legislazione sul senza glutine
- Prevedete una formazione per tutto lo staff sulla preparazione degli alimenti senza glutine e tenete aggiornati gli archivi formativi
- Date ai clienti informazioni chiare sul contenuto di glutine di tutti i cibi serviti
- Usate fornitori affidabili
- Predisponete un sistema che monitori i prodotti e gli ingredienti in entrata
- Prevedete condizioni adeguate per la conservazione per garantire l'identità del prodotto e prevenire la cross-contaminazione
- Tenete tutti gli alimenti senza glutine nella confezione originale o travasateli in contenitori chiusi chiaramente etichettati
- Concepite aree di preparazione specifiche per i cibi senza glutine per ridurre al minimo la cross-contaminazione
- Controllate il rischio di cross-contaminazione e il metodo di preparazione
- Prevedete un grembiule o indumenti separati per preparare i piatti con e senza glutine
- Trovate delle aree dove preparare/conservare gli ingredienti gluten free rispettando degli schemi per la pulizia
- Accertatevi che chi manipola il cibo si lavi le mani tra le varie preparazioni di piatti contenenti o meno il glutine
- Prevedete utensili separati per i piatti con e senza glutine
- Garantite delle condizioni adeguate di somministrazione per assicurare l'identità del prodotto e prevenire la cross-contaminazione
- Includete la produzione senza glutine nei controlli e nelle valutazioni di rischio a livello interno

I due nuovi brodi senza glutine KNORR



**Knorr Brodo di Manzo
Granulare Senza Glutine**



**Knorr Brodo di Verdure
Granulare Senza Glutine**

Scopri il resto dei prodotti senza glutine su UFS.com

Suggerimento chiave:

Invertendo semplicemente alcuni ingredienti, potete creare piatti dal sapore unico ideati per tutti.



Per ulteriori informazioni visitare ufs.com

Copyright © 2016

This work is the property of Unilever UK Limited and Unilever Ireland Limited. All rights reserved. The content of this Gluten Free Guide is protected under international copyright conventions. Reproduction of reasonable portions of the content is permitted provided that (i) such reproductions are made available free of charge and for non-commercial purposes, (ii) any such reproductions are properly attributed to Unilever UK Limited and Unilever Ireland Limited, (iii) the portion of the Allergen Guide being reproduced is not altered or made available in a manner that modifies the content of the work or presents the portion of the work being reproduced in a false light and (iv) notice is made to the disclaimer included here. The permission to recopy does not allow for incorporation of any substantial portion of the Gluten Free Guide in any work or publication, whether in hard copy, electronic or any other form or for commercial purposes, without Unilever's express written permission.

Whilst every effort has been made to ensure that the information published in this work is accurate, Unilever UK Limited and Unilever Ireland Limited, the editors, publishers and printers take no responsibility for any loss or damage suffered by any person as a result of the reliance upon the information contained therein.

This guidance is given by Unilever UK Limited and Unilever Ireland Limited and does not constitute legal advice or bind Unilever in any way.