Guida alla gestione degli allergeni nelle cucine professionali

Unilever Food Solutions

Le intolleranze alimentari e le allergie sono in continuo aumento. Negli ultimi dieci anni, il numero di bambini con allergia è raddoppiato. Per affrontare questo problema è entrato in vigore nel dicembre 2014 il regolamento europeo n. 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori.

Una delle modifiche introdotte dalla presente normativa è l'obbligo di identificare i 14 allergeni alimentari specificati quando vengono utilizzati nella produzione o nella preparazione di alimenti non preconfezionati.

Vi presentiamo la nostra guida che vi sarà di aiuto

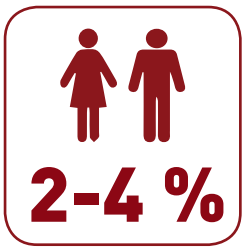
- Dati sulle allergie
- Che cos'è un'allergia alimentare?
- Allergia vs intolleranza
- Che cos'è la celiachia?
- Prevenire il rischio di contaminazione incrociata
- Cosa fare in caso di emergenza
- Lista di allergeni
- Informazioni relative agli allergeni ai consumatori
- Lista di controllo

Lo sapevate che?

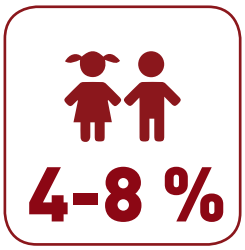
17 milioni di europei soffrono di allergie alimentari*.

*https://www.allergyuk.org/allergy-statistics/allergy-statistics

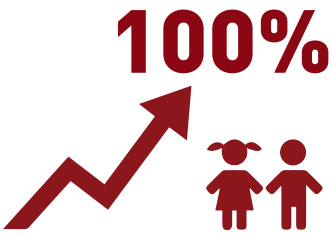
Dati sulle allergie



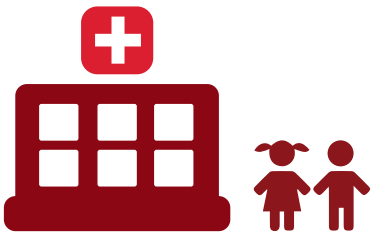
L'2-4% degli adulti soffre di allergie alimentari (www.nhs.gov.uk, 2014)



Il 4-8% dei bambini soffre di una comprovata allergia alimentare (National Institute for Health and Clinical Excellence [Istituto Nazionale per la Salute e l'Eccellenza Clinica], (2011)

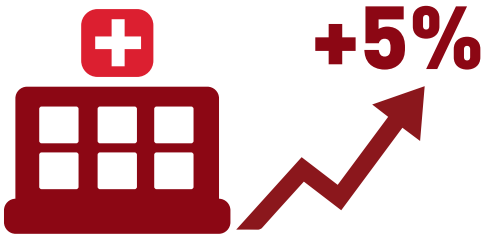


Il numero di bambini con allergie alimentari è raddoppiato negli ultimi 10 anni.



Circa un terzo della popolazione sospetta che vari sintomi di cui soffre siano causati da una allergia alimentare.

I numeri delle intolleranze alimentari:
- Intolleranza al lattosio: 15 - 20%
- Intolleranza al glutine: circa 1%



Gli Italiani intolleranti al glutine sono in costante aumento:+5% annuo (Relazione Annuale al Parlamento del Ministero della Salute, dicembre 2014)

Che cos'è un'allergia alimentare?

L'allergia alimentare è una reazione esagerata del sistema immunitario ad alcune proteine alimentari erroneamente percepite come pericolose.

I sintomi sorgono normalmente nel giro di pochi minuti dopo aver mangiato l'alimento nocivo, sebbene si possano manifestare anche fino a un paio d'ore dopo. I sintomi sono di solito quelli di una 'classica' allergia: eruzioni cutanee, respiro sibilante, prurito, gravi sintomi intestinali o (molto raramente) un collasso improvviso.

Il regolamento UE n. 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, entrato in vigore nel dicembre 2014, elenca 14 allergeni relativamente ai quali devono essere fornite informazioni sulle etichette degli alimenti preconfezionati. Gli operatori del settore alimentare sono inoltre tenuti a fornire informazioni su allergeni presenti in prodotti sfusi (cioè non preconfezionati).

Questi 14 allergeni sono:

- Sedano
- Cereali contenenti glutine
- Crostacei
- Uova
- Pesce
- Lupini
- Latte
- Molluschi
- Senape
- Frutta a guscio
- Arachidi
- Sesamo
- Soia
- Solfiti

Attenzione!

Alcuni allergeni possono essere nascosti negli alimenti.

Latte e **uova** (lisozima) nel formaggio a pasta dura

Frumento di fette biscottate, **solfiti** come conservante e **senape** nelle salsicce

Bloody Mary: pesce, frumento e **soia** nella salsa Worcester e anche il **sedano** (guarnizione)

Allergia vs intolleranza

Punti chiave per quanto riguarda le allergie alimentari:

- L'allergia alimentare coinvolge il sistema immunitario ed una è reazione ad un alimento o alimenti specifici
- I sintomi possono essere leggeri o gravi, e possono riguardare pelle, intestino, respirazione o l'intera circolazione
- Alcune persone possono tollerare l'alimento ben cotto ma reagiranno all'alimento non trasformato. Per esempio le uova in un dolce sono spesso ben tollerate

Allergia alla proteina del latte

Fattore scatenante: proteina del latte

Evitare completamente il latte e i suoi derivati, anche i prodotti lattiero-caseari senza lattosio NON sono indicati!

Punti chiave sulle allergie alimentari:

- Di solito le reazioni sono ritardate e i sintomi possono apparire dopo diverse ore o anche diversi giorni
- Possono manifestarsi molteplici sintomi che vanno dall'emicrania al meteorismo, diarrea, letargia e una sensazione generale di malessere
- Le reazioni possono verificarsi anche dopo l'ingestione di piccole quantità di un alimento responsabile, ma di solito sono innescate da grandi quantità

Intolleranza al lattosio

Fattore scatenante: lattosio.

I latticini senza lattosio o a basso contenuto di lattosio sono generalmente indicati.

Che cos'è la celiachia?

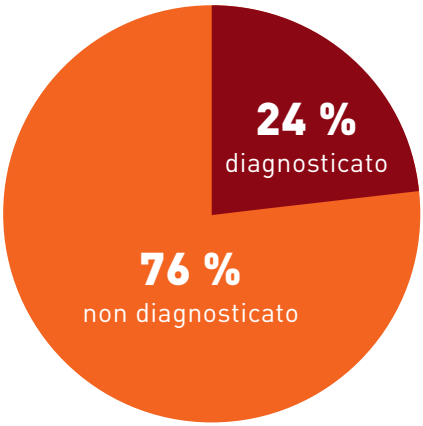
La celiachia è una malattia autoimmune permanente causata dall'intolleranza al glutine. Quando qualcuno con celiachia ingerisce glutine il sistema immunitario reagisce danneggiando il rivestimento del piccolo intestino e impedendo al corpo di assorbire correttamente le sostanze nutritive degli alimenti.

Non esiste una cura per la celiachia. L'unico trattamento è adottare per tutta la vita una dieta priva di glutine. Alcuni dei sintomi:

- **Meteorismo**
- **Nausea**
- **Mal di testa**
- **Eruzione cutanea**
- **Flatulenza**
- **Perdita di peso**

Lo sapevate che?

Sono stati clinicamente diagnosticati solo il 24% dei celiaci



Prevenire il rischio di contaminazione incrociata

Coloro che vendono prodotti alimentari sfusi hanno l'obbligo di adottare misure per evitare la contaminazione incrociata ovvero la contaminazione accidentale con gli allergeni.

Come si può evitare la contaminazione incrociata?

Alcune misure da adottare sul posto di lavoro:

- lavare sempre accuratamente le mani
- lavare con acqua e detersivo gli utensili da cucina e le superfici e gli indumenti di lavoro
- assicurarsi che nessuno nelle vicinanze stia utilizzando alimenti in polvere o farina con allergeni
- se possibile, lavorare in ambienti separati per evitare la contaminazione incrociata

Alcune misure da adottare durante la preparazione:

- Sostituire i grassi utilizzati nell'arrosto e nella frittura
- Utilizzare una nuova confezione qualora la confezione già aperta possa essere stata contaminata da alimenti in polvere o farina contenente allergeni

Alcune misure da adottare quando si serve:

- Non utilizzare gli stessi utensili da cucina
- Servire separatamente i piatti a coloro che soffrono di allergie

Cosa fare in caso di emergenza?

Esiste una situazione di emergenza quando un ospite presenta uno o più sintomi associati a una reazione allergica. Se ciò accade, agire immediatamente:

- **Chiamate un'ambulanza attraverso il numero di emergenza locale**
- **Chiedete all'ospite se ha con se un farmaco e in che modo potete aiutarlo.**
- **Fornite informazioni chiare e dettagliate sulla reazione dell'ospite e l'ubicazione della vostra attività commerciale**

Lista di allergeni

Ci sono 14 allergeni che devono essere dichiarati quando presenti in un alimento o bevanda. L'elenco che segue riporta gli allergeni e fornisce alcuni esempi di alimenti in cui possono essere presenti:

Sedano
Sono compresi gambi di sedano, foglie e semi e sedano rapa. Si trova spesso nel sale di sedano, insalate, alcuni prodotti a base di carne, zuppe e dadi da brodo.

Cereali contenenti glutine
Sono compresi il frumento (come farro e grano Khorasan/Kamut), segale, orzo e avena. Si trova spesso in alimenti contenenti farina, come ad esempio alcuni lieviti in polvere, pastelle o panati, pane, torte, cuscus, prodotti a base di carne, pasta, prodotti di pasticceria, salse, zuppe, minestre e alimenti infarinati. È necessario dichiarare il cereale presente. Tuttavia, spetta a voi, dichiarare la presenza di glutine ad esso associata.

Crostacei
Sono compresi granchi, aragoste, gamberi e scampi. Si trovano spesso nella pasta di gamberetti utilizzata nei curry tailandesi o nelle insalate.

Uova
Presenti spesso in torte, alcuni prodotti a base di carne, maionese, mousse, pasta, torte salate, salse e cibi spennellati con uova.

Pesce
Presenti spesso in alcune salse di pesce, pizze, insaporitori, condimenti per insalate, dadi e salsa Worcestershire.

Lupini
Sono compresi semi e farina di lupini, e possono essere presenti in alcuni tipi di pane, dolci e pasta.

Latte
Presente in burro, formaggi, panna, latte in polvere e yogurt. Spesso usato in alimenti spennellati con latte, zuppe in polvere e salse.

Molluschi
Sono comprese cozze, lumache di terra, calamari e buccini. Si trovano spesso in salse per ostriche o come ingrediente in zuppe di pesce.

Senape
Sono comprese senape liquida, senape in polvere e semi di senape. Si trova spesso nel pane, curry, marinate, prodotti a base di carne, condimenti per insalata, salse e zuppe.

Frutti a guscio
Sono comprese mandorle, nocciole, noci, anacardi, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, macadamia o noci del Queensland. Si trovano in pane, biscotti, cracker, dolci, gelati, marzapane (pasta di mandorle), oli estratti da frutta a guscio e salse. Le mandorle polverizzate, tritate o a scaglie sono spesso utilizzate in piatti asiatici come il curry o mescolate a patatine fritte.

Arachidi
Si trovano in biscotti, torte, curry, dolci e salse come è il caso del satay. Si trovano anche in olio di arachidi e farina di arachidi.

Semi di sesamo
Si trovano in pane, grissini, *hummus*, olio di sesamo e *tahini* (pasta di sesamo).

Soia
Questa può essere trovata in bean curd, fagioli di edamame, pasta di miso, proteina di soia testurizzata, farina di soia o tofu. È spesso usata in alcuni dolci, gelati, prodotti a base di carne, salse e prodotti vegetariani.

Solfiti
È spesso usato come conservante nella frutta secca, prodotti a base di carne, bibite e verdure ed anche nel vino e nella birra.

Informazioni relative agli allergeni ai consumatori

Una corretta informazione dai fornitori

- Richiedere che tutti gli alimenti e le bevande vengano fornite con le informazioni corrette sugli allergeni
- Le informazioni sugli allergeni riportate sulle etichette degli alimenti preconfezionati devono essere evidenziate, spesso in grassetto o a lettera maiuscola
- Al momento della consegna, prendere nota degli allergeni ed etichettare ogni articolo

Gestione dei dati relativi agli allergeni

- Stilare e aggiornare liste di ingredienti per qualsiasi menù o suggerimento speciale

- Annotare tutti gli ingredienti e ciò che potrebbero contenere, compresi gli oli che sono stati utilizzati in cucina e qualsiasi altro ingrediente utilizzato come condimenti, variegature o guarnizioni

- Se sono utilizzati vari marchi tenere un registro di tutti gli ingredienti che cambiano

Uno dei dipendenti dovrà assumere il ruolo di responsabile in materia

Nominare un dipendente che avrà la responsabilità di:

- Raccogliere e aggiornare le informazioni relative agli allergeni
- Registrare la formazione del personale sugli allergeni
- Informare il personale sui cambiamenti del menù
- Tenerne un registro

Lista di controllo

Verificare che tra il personale siano chiare le rispettive responsabilità.

- ☑ Avete in atto un piano per indirizzare a chi di competenza le domande degli ospiti sulle voci del menu?
- ☑ Il personale è in grado di gestire le domande degli ospiti riguardanti le allergie?
- ☑ Avete reso il vostro menù accessibile per le persone con allergie alimentari?
- ☑ Conoscete gli ingredienti utilizzati nelle voci del menù?
- ☑ Avete accuratamente identificato gli allergeni che si trovano in ingredienti impensabili come, per esempio, l'olio che viene spesso utilizzato in molti alimenti?
- ☑ Evitate il contatto incrociato di alimenti che causano allergie con cibo sicuro mentre preparate e servite il pasto?

- ☑ Il vostro personale sa come correggere un errore nella preparazione dei pasti?
- ☑ Il materiale stampato e le informazioni presenti sul sito web sono tenuti aggiornati?
- ☑ Il vostro personale sa come gestire una reazione allergica?

Come esempio, vedere il menu sopra

Per ulteriori informazioni sugli allergeni visitare

ufs.com

Unilever Food Solutions