



Manual de **restauració** **sense gluten**



Associació Celíacs
de Catalunya



Pròleg

1

Des de l'Agència Catalana del Consum vetllem perquè les persones consumidores disposin d'informació veraç, suficient, inequívoca i comprensible per poder gaudir de productes i aliments segurs.

El 2004, any de la creació del Pacte del Celíac en col·laboració amb l'Associació de Celíacs de Catalunya, vam començar a fomentar la consciència entre les empreses per identificar i etiquetar correctament els aliments sense gluten. La normativa europea, les millores en la indústria i el control de les agències de seguretat alimentària han fet possible que les persones amb trastorns relacionats amb el gluten (TRG) puguin gaudir d'ingestes saludables a les llars.

Amb aquesta guia, volem garantir també espais segurs per a tots aquells que volen menjar fora de casa. Per això ens adrecem als establiments de restauració amb indicacions clares i senzilles de com han de tractar els aliments per evitar el que s'anomena contaminació creuada i quina informació han de facilitar a la seva clientela.

Estem segurs que els professionals d'un sector d'activitat tan rellevant en el nostre país com és el de la restauració tenen el màxim interès en oferir un producte i un servei de qualitat per tal de seguir comptant amb la confiança de les persones amb TRG i de les seves famílies.

Des de l'Agència vetllarem per tal que els establiments HORECA tinguin la informació necessària per atendre i informar sobre els al·lèrgens a totes les persones que així ho necessitin.



2 L'Associació Celíacs de Catalunya

L'Associació Celíacs de Catalunya, entitat constituïda l'any 1977, és la primera organització creada a Espanya en defensa dels interessos de les persones amb celíaquia i sensibilitat al gluten no celíaca.

Des de l'Associació es fa costat i s'assessora la persona amb celíaquia, proporcionant-li informació i formació que l'ajudi a aconseguir una millor qualitat de vida, i també a la seva família. L'entitat treballa perquè les persones que pateixen celíaquia tinguin cada cop un millor accés a productes sense gluten i més opcions per menjar fora de casa amb seguretat.

L'Associació Celíacs de Catalunya representa al col·lectiu davant d'entitats i organismes públics i privats. Representa 525.000 persones (75.000 celíaques i 450.000 sensibles al gluten no celíaques) que s'estima que hi ha a Catalunya i Menorca afectades per alguna patologia relacionada amb la ingesta de gluten, però també és l'organisme referent per als fabricants, distribuïdors, restauradors i empreses de servei del sector.



3 El Projecte Restauració sense gluten de l'Associació Celíacs de Catalunya

L'Associació Celíacs de Catalunya impulsa el Projecte Restauració Sense Gluten, un sistema d'acreditació que compta amb l'aval de L'Agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya i que va dirigit a establiments del sector HORECA. Certifica el compliment dels protocols de seguretat alimentària en l'elaboració i servei de productes sense gluten que els fan aptes per a aquelles persones que pateixen celiaquia o altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten.





4 Introducció, el perquè del Projecte Restauració sense gluten

Menjar s'ha convertit en un acte social. Cada vegada més, en tots els aspectes de la vida, la gent menja i beu fora de casa. Les persones que pateixen celiaquia i altres trastorns relacionats amb la ingesta de gluten necessiten unes garanties addicionals per poder-ho fer amb seguretat, ja que cuinar per una persona que pateix celiaquia suposa seguir uns protocols específics per evitar el contacte encreuat i així assegurar que el menjar no conté traces de gluten (el que és el mateix, menys de 20ppm de gluten).

A mesura que es diagnostiquen més persones amb patologies relacionades amb la ingesta de gluten, la demanda de menjars i serveis de qualitat sense gluten augmenta. Reclamen que menjar fora de casa sigui un plaer i no pas un perill per a la seva salut i cerquen incansablement establiments que els ho puguin garantir.

El propòsit d'aquesta guia és donar respostes als dubtes que es planteja el sector de la restauració per poder oferir als clients menjar sense gluten amb les màximes garanties i evitar el contacte encreuat amb gluten.



A qui va destinada aquesta guia?



A professionals de la restauració que ofereixin o vulguin oferir opcions sense gluten per a persones que necessitin excloure el gluten de la seva dieta per motius de salut.

Perquè seguir **una dieta sense gluten fora de casa no és fàcil**, però tu, que tens aquesta guia entre les mans, pots contribuir a aconseguir que les persones que pateixen celiaquia tinguin un espai més on gaudir de la gastronomia amb seguretat.

5 Malaltia celíaca i altres trastorns relacionats amb la ingesta del gluten

La malaltia celíaca o celiaquia és un trastorn multisistèmic crònic de base autoimmunitària permanent que es presenta en individus genèticament predisposats, induït per la ingesta de gluten i que provoca l'atròfia de les vellositats de l'intestí prim, afectant la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

Però què significa exactament?



És un trastorn multisistèmic perquè no afecta només l'aparell digestiu, sinó que qualsevol òrgan de l'organisme i la seva funció poden veure's alterats.



És un desordre crònic perquè és de caràcter permanent i el risc de reactivació, si s'ingereix gluten, es manté durant tota la vida. No té cura i el seu únic tractament és una estricta dieta sense gluten.

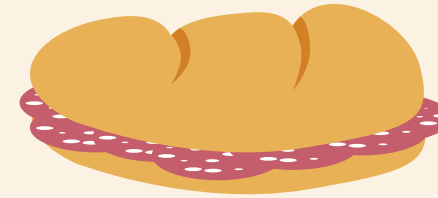


Té una base immunològica perquè, quan l'intestí detecta el gluten, les defenses reaccionen de manera inadequada i ataquen a cèl·lules i òrgans sans de l'organisme. I sempre és així, es tinguin símptomes o no.



La **malaltia celíaca** no és una intolerància alimentària sinó una malaltia autoimmune.

Desenvolupar la malaltia depèn de factors genètics (tenir un o ambdós gens HLA-DQ2 i HLA-DQ8) i altres factors ambientals.



Altres trastorns relacionats amb la ingesta de gluten:

No només trobem la malaltia celíaca, existeixen altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten:



Sensibilitat al gluten no celíaca:

Es caracteritza per l'aparició de símptomes digestius i extradigestius relacionats amb la ingesta d'aliments que contenen gluten, en individus que no pateixen malaltia celíaca ni al·lèrgia al blat.

Es diagnostica en aquelles persones a les quals prèviament se'ls ha descartat la celiaquia i l'al·lèrgia als cereals que contenen gluten.

El seu tractament és el mateix que per a la celiaquia: el seguiment d'una estricta dieta sense gluten.

Dermatitis herpetiforme:



És la manifestació de la celiaquia a la pell i afecta més o menys un 5% de les persones celíaques. És una inflamació de la pell que es manifesta amb petites vesícules amb líquid.

Com en la celiaquia, el seu tractament és la dieta sense gluten.

Al·lèrgia al blat:



Com en la celiaquia, està implicat el sistema immunològic, però no és un atac autoimmune als teixits, sinó un tipus d'hipersensibilitat al·lèrgica mediada per IgE contra proteïnes del blat. Pot provocar un shock anafilàctic i, com en la celiaquia, el seu tractament és la dieta sense gluten.



Principals diferències entre la malaltia celíaca i les intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.

Malaltia Celíaca	Intoleràncies alimentàries (exemple: Intolerància a la lactosa)	Al·lèrgies alimentàries (exemple: Al·lèrgia a la proteïna de la llet de la vaca)
------------------	--	---

Reaccions ràpides o diferides (h) després de la ingesta de gluten	Reaccions ràpides o diferides (h)	Reaccions immediates (min) o diferides (h) després de la ingesta o contacte amb l'al·lergen
Dosi mínima (traces) +20ppm de gluten (20mg/Kg)	La majoria són dosi-dependents	Dosi mínima (traces), per sota de 20mg/Kg ja pot produir-se una reacció
Repetició segons dosi, aliment i persona	Repetició segons dosi i aliment	Repetició cada cop que entri l'al·lergen
No risc vital	No risc vital	Risc vital
Conseqüències a llarg termini	No conseqüències a llarg termini	No conseqüències a llarg termini

Com afecta el consum de gluten a les persones que pateixen celiàquia?

La malaltia celíaca no només afecta el sistema digestiu, la malabsorció de vitamines i minerals de la dieta a causa de l'atròfia de les vellositats de l'intestí té conseqüències a la resta d'òrgans.

Síntomes gastrointestinals:

- Diarrea
- Restrenyiment
- Vòmits
- Flatulència
- Digestió pesada
- Dolor abdominal
- Sensació de plenitud

Segons la persona, un retard en el diagnòstic o incompliment de la dieta sense gluten pot provocar complicacions com:

A la pell i mucoses:

- Dermatitis herpetiforme
- Caiguda del cabell



A l'aparell reproductor:

- Avortaments de repetició
- Esperma de baixa qualitat
- Infertilitat
- Amenorrea

A l'aparell locomotor:

- Osteoporosis

Pot provocar també:

- Anèmia
- Fatiga
- Retard en el creixement
- Cansament
- Astènia
- Intolerància a la lactosa
- Malnutrició
- Deficiències nutricionals
- Insuficiència pancreàtica
- Manifestacions neurològiques, incloent atàxia i convulsions epilèptiques

Aquesta simptomatologia tan variada dificulta molt el seu diagnòstic i el 85% de les persones celíaques continuen sense diagnosticar, amb les implicacions que això comporta per a la salut.

Com més temps passi una persona celíaca sense el seu diagnòstic i el corresponent tractament seguint la dieta sense gluten, major risc hi ha que es produeixin complicacions a llarg termini.



El tractament:

Actualment, no existeix cap cura ni medicament per a pal·liar els efectes de la celiaquia. L'únic tractament possible és seguir una dieta estricta sense gluten.

No seguir una estricta dieta sense gluten, incloent les transgressions involuntàries de la dieta sense gluten, genera inflamació a les vellositats i, per tant, a llarg termini es pateixen conseqüències greus per a la salut i un augment del risc de complicacions.

Cal evitar les possibles ingestes accidentals:
Les petites ingestes, incloses les traces de gluten, representen un perill per a la salut de les persones que pateixen celiaquia.



Les xifres:

La malaltia celíaca afecta a **1% de la població adulta**, això es tradueix en **75.000 persones a Catalunya**.

La sensibilitat al gluten no celíaca afecta el **6% de la població, 450.000 persones**.

Per tant, aproximadament un **7% de la població mundial** pateix alguna malaltia que li impedeix menjar gluten.

Les xifres traslladades en clients potencials

Aquesta dada, en si mateixa, ja representa un número important de clients potencials, però realment el nínxol de mercat és molt més gran, ja que la mitjana d'acompanyants per a cada persona celíaca que acudeix a un restaurant multiplica per quatre la xifra. Estem parlant de:

2 milions de possibles clients a Catalunya,
12 milions si sumem el turisme nacional,
184 milions si afegim el turisme internacional.

La dieta sense gluten

La dieta sense gluten es basa en dos pilars fonamentals:

Ingerir aliments sense gluten.

Evitar el contacte encreuat amb gluten durant la manipulació dels aliments.

El veritable repte és evitar el contacte encreuat amb gluten i és aquí on els restauradors teniu un paper tan important!



6

El gluten



És un conjunt de proteïnes que es troben en cereals com el blat, l'ordi, el sègol i els seus híbrids, com l'espelta, el kamut i el triticale.

Aquestes proteïnes (gliadina i glutenina) un cop hidratades actuen com una "pega", aportant cohesió a la massa i també permetent que sigui elàstica i extensible. És aquesta propietat, la viscoelasticitat, la que permet una estructura esponjosa a la massa en expandir-se durant la fermentació i la que la fa més saborosa.

En quins aliments es troba el gluten?

Segons la presència o l'absència de gluten, els aliments es poden classificar de la manera següent:

- **Productes lliures de gluten per naturalesa:** Productes que per la seva naturalesa no contenen gluten.
- **Productes processats:**
 - Susceptibles de contenir gluten:** Són susceptibles de contenir gluten com a ingredient o en forma de traces. Els que són aptes per al consum de les persones celíaqües duen el símbol o menció «sense gluten».
 - Específics per a persones celíaqües:** Són productes elaborats especialment per a persones que pateixen celiaquia, no superen les 20ppm de gluten i duen el símbol o menció «sense gluten».
- **Aliments no aptes:** Productes que contenen com a ingredient o traces els següents cereals: blat, ordi, sègol, *civada i els seus híbrids com, per exemple, espelta, kamut i triticale. Aquests productes no són aptes per a persones celíaqües.



Al final de la guia trobaràs la classificació dels aliments segons el seu contingut en gluten, que actualitzem periòdicament i que també trobaràs en aquest enllaç.

7 El contacte encreuat amb gluten. Estratègies de prevenció

La compra i l'etiquetatge dels productes sense gluten

En el moment de fer la compra, ja sigui directament a proveïdors o bé en grans i petites superfícies, és necessari saber com identificar els productes sense gluten durant la compra, per això cal que es coneguin les següents normatives i especificacions a l'etiqueta i/o fixes tècniques del producte:



Reglament (UE) núm 1169/2011. Sobre la informació facilitada al consumidor

En el Reglament Europeu (UE) núm 1169/2011, de 25 d'octubre de 2011, sobre la informació facilitada al consumidor es pretén establir la base per garantir un alt nivell de protecció dels consumidors en relació amb la informació alimentària. L'aplicació d'aquest reglament esdevé obligatòria des del 13 de desembre de 2014.

Es defineixen un total de 14 al·lèrgens, entre els quals trobem els cereals que contenen gluten, que han d'etiquetar-se de la següent manera:

- Obligatòriament en la llista d'ingredients, on han de fer una referència clara a la denominació de la substància. A més a més, han de destacar-se mitjançant una composició tipogràfica per tal de diferenciar-se de la resta d'ingredients.
- Quan no hi hagi una llista d'ingredients, s'inclourà la paraula "conté" a continuació del nom de la substància.



Reglament d'Execució (UE) núm 828/2014. Transmissió d'informació sobre l'absència o presència de gluten

El Reglament d'Execució (UE) núm. 828/2014, de 30 de juliol de 2014, per a la transmissió d'informació sobre l'absència o presència de gluten va entrar en vigor el 20 de juliol de 2016.

Segons aquest reglament, la menció "sense gluten" únicament es podrà utilitzar quan el producte contingui menys de 20mg/kg de gluten.

Com que el tractament de la malaltia celíaca contempla únicament la dieta estricta sense gluten, només aquells productes amb un contingut en gluten inferior a 20mg/kg (ppm) són aptes per a les persones que pateixen celiaquia.

Si tens qualsevol dubte, pots consultar si un producte conté gluten o no al document "Classificació dels aliments amb gluten i sense" de l'Associació Celíacs de Catalunya.

L'Etiquetatge Precautori d'Al·lèrgens

Probablement estiguis familiaritzat amb les següents mencions: "pot contenir gluten", "pot contenir traces de...", "elaborat en una fàbrica en la qual es fabriquen productes amb gluten". Aquestes mencions fan referència al que denominem Etiquetatge Precautori d'Al·lèrgens (EPA) i ho poden utilitzar aquells fabricants que no poden evitar el contacte encreuat d'algun dels 14 al·lèrgens.

Cal que sàpigues

A l'etiqueta d'un producte alimentari, o a la carta d'un restaurant, utilitzar la menció o símbol sense gluten juntament amb missatges com "pot contenir traces de gluten", crea un missatge ambigu pel consumidor.

Aquest ús ambigu és incorrecte segons la informació recollida al Reglament núm. 1169/2011, article 36, que estableix que la informació no pot generar confusió al consumidor.

Llicència Internacional de la Marca Espiga Barrada

Per a fabricants de productes sense gluten

La Marca Espiga Barrada és el símbol “sense gluten” més reconegut en l'àmbit internacional i és atorgat per les diferents associacions europees de celíacs que conformen l'Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa (AOECS).



Si ets un fabricant i vols obtenir la llicència de la Marca Espiga Barrada, trobaràs més informació en aquest codi QR



Altres símbols “sense gluten”

Qualsevol icona/símbol o menció “sense gluten” és vàlida. No importa el format, ja que ara per ara no hi ha obligatorietat de fer-ho amb un símbol o logotip específic i el fabricant escull com informar el client de l'absència de gluten.

És un distintiu que aporta un valor afegit als productes sense gluten que el porten. Els consumidors que han de seguir una dieta lliure de gluten tenen major confiança a l'hora de consumir productes amb la llicència de la Marca Espiga Barrada.

L'obtenció de la llicència d'aquest símbol és voluntària i la sol·liciten els fabricants de productes sense gluten envasats (no restaurants, ni obradors) que volen oferir una major garantia i seguretat al client. Les plantes de producció de les empreses que volen la llicència han de passar una auditoria externa, amb l'objectiu de verificar i certificar el compliment dels requisits establerts en l'estàndard AOECS. Entre aquests requisits el fabricant ha de garantir, a través d'anàlisi en laboratoris externs acreditats, que el seu producte conté menys de 20ppm de gluten.

Els productes es reconeixen perquè porten aquest símbol acompanyat d'un número de registre exclusiu per cada producte.



ES - -

Per a més informació, vegeu “Manual per a facilitar la comprensió de l'etiquetatge dels productes sense gluten”.



Què hem de tenir en compte per a l'homologació de les matèries primeres?

Així doncs, en el moment de realitzar l'homologació i selecció de proveïdors dels aliments que s'hagin de manipular a l'empresa, s'ha de tenir en compte:

- Informar el proveïdor que els ingredients a utilitzar han de tenir la menció “sense gluten” i/o tenir la certificació de la Llicència Internacional de la Marca Espiga Barrada, quan no es tractin de productes lliures de gluten per naturalesa. La menció “sense gluten” ha de trobar-se a l'etiqueta del producte o bé a la seva fitxa tècnica.
- Els productes sense gluten han de transportar-se tancats hermèticament i no simultàniament al costat de productes volàtils que contenen gluten com, per exemple, les farines.
- Mantenir un contacte constant amb el proveïdor per a qualsevol canvi en la formulació dels seus productes sense gluten.
- Portar a terme controls de forma periòdica dels productes que el proveïdor envia a l'establiment, ja que de vegades poden enviar un mateix producte, però de diferent marca i, per tant, els ingredients i al·lèrgens poden canviar.
- En el moment de seleccionar un nou proveïdor, cal comprovar:
 - Fitxes tècniques dels productes
 - Declaració d'al·lèrgens
 - Certificat de presència/absència de gluten, si escau.
- En el moment de rebre la compra, és convenient:
 - Revisar el llistat d'ingredients per verificar si conté o no gluten i que no indiqui possible presència de gluten.
 - Assegurar-se que els productes artesanals porten a l'etiqueta la menció sense gluten.
 - Comprovar que els productes sense gluten es rebin envasats correctament.

Consideracions en la compra en grans i petites superfícies:

En el moment de portar a terme la compra no serà necessari fer la revisió de fitxes tècniques, només caldrà fer una lectura de l'etiquetatge del producte, partint de les següents premisses:

- Comprovar que l'etiquetatge no indiqui cereals que contenen gluten en el llistat d'ingredients.

Cal considerar que hi ha ingredients com el midó de blat, la sèmola de blat i civada que pot o no contenir gluten. Per això és indispensable verificar l'etiquetatge del producte.

Sempre s'ha de comprar certificada sense gluten.

Els midons i midons modificats que provenen d'un cereal amb gluten han d'especificar el seu origen en l'etiquetatge d'acord amb la legislació. Per exemple: midó (blat). Si l'additiu no especifica el cereal del qual prové, significa que no conté gluten.

Les fibres de blat i midons de blat sense gluten, certificats amb la Marca Espiga Barrada, han estat purificats, tractats i netejats, per la qual cosa el seu procés d'obtenció garanteix uns nivells de gluten inferiors a 20 mg/kg i són considerats aptes per a les persones celíaques.



- Comprovar que els productes convencionals no contenen l'etiquetatge precautori d'al·lèrgens (EPA). Per exemple, "pot contenir gluten".
- No comprar productes etiquetats amb la declaració "molt baix en gluten", ja que no són aptes per a les persones celíaques.
- En el moment d'escollir productes lliures de gluten per naturalesa, cal comprovar que en col·locar-los al punt de venda no entrin en contacte amb productes que continguin gluten. En aquests productes és indispensable revisar sempre l'etiquetatge per verificar l'absència de gluten.
- En cas de comprar a través d'una botiga en línia, cal revisar sempre que el producte adquirit estigui etiquetat sense gluten quan es rep casa.
- No utilitzar productes comprats a granel, ja que hi pot haver contacte encreuat amb altres productes amb gluten.
- Els productes artesanals sense gluten han de comprar-se en obradors acreditats per les associacions de celíacs. Podeu consultar els obradors acreditats per l'Associació Celíacs de Catalunya al seu web.



Alerta! De vegades, les distribuïdores poden enviar-te una marca de producte diferent de la que has adquirit. És fonamental que en rebre les matèries primeres revisis l'etiqueta, ja que la nova marca que has rebut podria no ser sense gluten.

Emmagatzemament de la compra

L'emmagatzematge dels productes sense gluten és un procés que cal tenir en compte per a la prevenció del contacte encreuat amb gluten i altres al·lèrgens.

En tot moment, la ubicació, el disseny i el manteniment higiènic del magatzem ha de ser adequat, de tal manera que permeti mantenir segur el producte sense gluten, així com la higiene i neteja d'espais.

Els manipuladors han de complir amb totes les premisses i requisits d'higiene per a manipular productes sense gluten:

- No menjar aliments amb gluten a l'àrea d'emmagatzematge de productes sense gluten.
- Neteja de mans amb aigua i sabó després de manipular qualsevol producte del magatzem.
- Ús d'uniforme net o bates d'un sol ús per manipular productes sense gluten per a evitar qualsevol possible contacte encreuat.



Organització dels productes sense gluten



En el rebost

Exclusiu i aïllat dels aliments amb gluten. En cas que no es pugui tenir un rebost exclusiu, els productes sense gluten s'han d'emmagatzemar sempre als prestatges superiors, en envasos tancats hermèticament i correctament identificats d'una manera visible que no pugui generar confusió.

A la nevera



Sempre al prestatge superior o bé en recipients hermètics identificats per evitar el contacte amb altres aliments que els puguin contaminar. Els productes untables han de ser exclusius i estar ben identificats. Per evitar errades, una opció és substituir-los per a la seva versió monodosi.

Al congelador

Si es disposa d'un congelador de calaixos, caldrà col·locar el menjar sense gluten en els prestatges superiors i identificar-los. En cas que sigui horitzontal, caldrà aïllar els productes sense gluten dins d'un recipient tancat i identificat.

Exemples de com emmagatzemar els productes:

- Farina de blat: en ser un producte volàtil, és recomanable separar-la de la resta de productes i mantenir-la envasada, tancada hermèticament i etiquetada per evitar contaminacions dins del magatzem o que es pugui confondre amb una farina sense gluten.
- Preparats comercials sense gluten específics per a persones que pateixen celiaquia: emmagatzemar-los separatament de la resta de productes per mantenir-los aïllats de possibles contaminacions, ja que només s'utilitzaran per elaborar plats per a persones amb celiaquia.

Sempre que sigui possible els productes han de mantenir-se en el seu propi envàs, amb etiquetes perfectament visibles. En cas que no sigui possible, hi ha d'haver un registre de la marca i nom exacte del producte per a la verificació dels seus ingredients.

També hi ha d'haver un arxiu de fàcil accés amb les fitxes tècniques dels proveïdors per a posteriors consultes.

En casos que un mateix ingredient s'utilitzi tant per l'elaboració de productes sense gluten com amb gluten, s'ha de tenir dos envasos, un d'ells ha d'estar identificat com "ingredient sense gluten" i emmagatzemat per separat. Si només hi ha un envàs, durant la seva recepció s'haurà de fraccionar i col·locar en un envàs hermètic separat i identificat com "ingredient sense gluten".

Manipulació durant l'elaboració a cuina

És fonamental portar a terme processos que permetin garantir l'oferta d'aliments sense gluten, fins i tot durant els serveis més concorreguts.

Abans de començar a preparar els aliments

Rentar-se adequadament les mans i també sempre que es canvia d'activitat si s'ha pogut tenir contacte amb productes farinacis o restes de gluten.

Netejar bé les superfícies, amb aigua i sabó.

Preparar prèviament tots els ingredients i estris a utilitzar.

No utilitzar estris de fusta com, per exemple, la taula de tallar, les culleres, les espàtules, etc. Substituir-los per estris de materials no porosos com els d'acer inoxidable on no poden quedar restes de gluten de preparacions anteriors.

Substituir els tèxtils de cuina per paper d'un sol ús. La roba és un focus de contaminació important, principalment en cuines mixtes (on es manipulen productes amb gluten i sense gluten). També és recomanable tenir un davantal o uns guants exclusius per treure el menjar del forn.

En el moment d'elaborar o manipular un plat sense gluten, **dintre de la cuina és imprescindible seguir un flux ordenat** i seqüencial del procés per evitar el contacte encreuat des de la preparació dels ingredients fins a l'obtenció del plat acabat.

Accedir als estris que es tenen separats per a l'ús exclusiu de plats sense gluten. En cas que no es tingui un kit exclusiu o es necessitin altres utensilis que es troben fora d'aquest, sempre hauran de ser netejats abans d'utilitzar-los. És recomanable que a la fitxa de producció constin els utensilis necessaris per elaborar el plat, de manera que es pugui preveure la selecció i neteja d'aquests utensilis.



Electrodomèstics i eines a la cuina



Han de ser d'ús exclusiu:

- La torradora
- La fregidora
- La sandvitxera
- La panificadora
- La pastadora
- Saler
- Graella o grill
- Pinzells per untar, barilles d'amassat
- La màquina de fer pasta



No són d'ús exclusiu (però cal disposar de protocols):

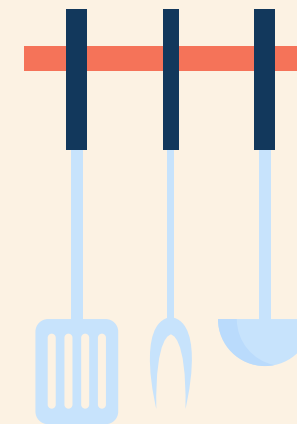
- Forn: elaboració seqüencial, producte tapat hermèticament, prèvia neteja.
- Microones: producte tapat.
- Planxes: prèvia neteja exhaustiva.
- Paella: prèvia neteja exhaustiva.
- Cassoles i olles: prèvia neteja exhaustiva.
- Talladora d'embotits: prèvia neteja exhaustiva.



Alerta! Segons les condicions de cada cuina aquests aparells i utensilis poden ser considerats d'ús exclusiu. Per exemple: en el cas de les pizzeries o fleques, on la matèria primera principal és la farina, cal extremar les precaucions.

Es recomana disposar d'una capsa o kit d'utensilis bàsics per elaborar els plats sense gluten. En aquest kit, caldrà:

- Identificar-lo de forma visible amb una etiqueta o amb un determinat color.
- Després de la seva neteja, els utensilis es cobriran i es guardaran en recipients o espais tancats separats de la resta d'utensilis de cuina.
- Es pot incloure roba de treball neta i salers o salses d'ús exclusiu.
- Altres utensilis que poden formar part d'aquest kit són: un joc de coberts i ganivets, taules de tallar, espàtules, pinces, olles, paelles, batedores, coladors, entre d'altres. Els materials ideals per aquests utensilis són la silicona i l'acer inoxidable.



Durant la cocció i la cuina d'aliments

- Cal seqüenciar la cocció dels aliments. Sempre cuinar abans els de la comanda sense gluten.
- No es poden compartir els estris si s'està cuinant un menjar amb gluten i un altre sense gluten (culleres, espàtules...).
- Parar atenció al fet que els calaixos no quedin oberts, és habitual trobar engrunes de pa al calaix dels coberts.
- No és necessari que els recipients de cocció (olles, paelles) siguin d'ús exclusiu si estan ben nets.
- No es poden reutilitzar els olis ni les aigües de bullir.
- No es pot posar la mà dins del saler o les espècies. És millor fer servir dispensadors de sal i d'espècies per disminuir el risc de contaminació. O bé tenir un saler específic per a les preparacions sense gluten.
- En cas de necessitar pesar algun ingredient de l'oferta sense gluten, cal netejar la bàscula abans i després de cada ús, a més a més de pesar-lo sobre el plat o paper net.
- Els equips de llescat i tallat de matèries primeres han de netejar-se abans i després de cada ús.
- La persona que es responsabilitza de l'elaboració dels plats sense gluten ha de mantenir controlats i identificats tots els elements i processos fins al moment del servei.

Mètodes de cocció dels aliments i altres tractaments

Bullir

Tots els aliments sense gluten com ara la pasta sense gluten, l'arròs o les patates i els ingredients que s'utilitzaran en l'elaboració de plats sense gluten s'han de bullir en aigua neta que no hagi estat utilitzada prèviament per bullir aliments amb gluten.

Errors comuns:

- Utilitzar la mateixa aigua de cocció per a productes amb gluten i sense gluten.
- Utilitzar l'aigua de bullir la pasta (amb gluten) per aclarir una salsa sense gluten.

Fregir

Fregir en oli nou o en oli que s'utilitzi exclusivament per fregir aliments sense gluten.

Es pot fregir en una paella amb oli net.

En cas d'utilitzar fregidora, caldrà tenir dues fregidores, una per a aliments amb gluten i l'altra per als aliments sense gluten. Hauran d'estar suficientment separades per evitar que les esquitxades de la fregidora amb gluten contaminin l'oli sense gluten.

Errors comuns:

- Col·locar les fregidores juntes o amb espai insuficient entre elles.
- Compartir l'oli: les engrunes o el greix d'altres aliments presents a l'oli on s'han fregit aliments amb gluten poden contaminar altres aliments sense gluten si es fregeixen amb el mateix oli.

Torrar

Torrar en torradores diferents (tan separades com sigui possible) per evitar que les restes d'engrunes o escorces puguin contaminar el pa sense gluten.

Altres opcions per torrar el pa i evitar el contacte encreuat amb gluten són:

- Utilitzar bosses termoresistents per torrar.
- Torrar en una paella neta.

Errors comuns:

Pensar que les engrunes que cauen en torrar el pa no tenen importància; una sola engruna de pa ja pot provocar contacte encreuat.

Un altre error és pensar que la torradora es pot netejar, o que el buidatge de les restes de pa és suficient per evitar el contacte encreuat amb gluten.

Graella o grill

La graella s'haurà de dedicar totalment a cuinar aliments sense gluten. Assegureu-vos que les graelles per cuinar aliments sense gluten estan clarament etiquetades o marcades i que el personal n'és conscient.

Si s'utilitzen adobs per a carns o peixos, cal verificar prèviament que no contenen gluten. En cas que en continguin, no els afegiu directament a la graella, així evitau el contacte encreuat amb gluten.

Si no és possible utilitzar una graella únicament per cuinar aliments sense gluten, assegureu-vos que la graella està sempre neta abans de cada ús.

Una altra opció és separar la graella mitjançant una barrera física per tal que possibles esquitxades de producte amb gluten no contaminin el producte sense gluten.

Errors comuns:

- Torrar el pa amb gluten sobre la graella.
- Pensar que la temperatura elimina les restes de gluten que hagin pogut deixar altres aliments.

Forn



En un establiment alimentari mai es cuinaran al mateix forn aliments amb gluten i sense gluten alhora. L'ideal seria disposar d'un forn d'ús exclusiu per als productes sense gluten.

En cas de no disposar d'un forn exclusiu per a la cocció de plats sense gluten, es podrà fer servir el forn si:

- S'enfornen els aliments seqüencialment: primer els aliments sense gluten quan el forn està net i, més tard, la resta de coccions.
- Es disposa d'un protocol de neteja adequat, i aquest procés es fa immediatament abans de l'elaboració del producte sense gluten.
- Es disposa de recipients hermètics o fundes de forn sempre que es col·loquin sobre una safata neta i posteriorment es prenguin les mesures necessàries que impedeixin el contacte encreuat amb gluten en obrir l'envàs. En aquest cas no es podrien fer productes gratinats.
- S'enfornen productes en el seu envàs d'origen sense obrir. Envasats en paper o plàstic forneable.

Errors comuns:

Compartir el forn sense haver realitzat una neteja prèvia o introduir alhora aliments amb gluten i sense.

Apagar el ventilador no és cap solució. Comunament s'associa a menor probabilitat de moviment de les partícules i, per tant, menor risc de contacte encreuat amb gluten. No és cert!

Microones

En cas que sigui impossible que hi hagi un microones exclusiu per escalfar aliments sense gluten, és necessari tancar el plat sense gluten o cobrir-lo amb paper film termoresistent. És indispensable verificar que estigui net abans d'utilitzar-lo per a escalfar preparacions o ingredients a utilitzar en un plat sense gluten.

Untat



Les salses sense gluten s'han de separar de les que sí que el contenen i guardar-se en envasos clarament etiquetats.

Utilitzar pinzells exclusius per untar les salses sense gluten, ja que els pinzells són difícils de netejar.

Consell:

Assegurar-se que els pinzells que utilitzes estan clarament etiquetats, s'usen per a la salsa correcta i que el personal els sap identificar ràpidament.

- Per a l'elaboració de la salsa o guarniment, pensa en la possibilitat de substituir l'ingredient que conté gluten (normalment farina) per un altre sense gluten que ofereixi unes característiques similars. D'aquesta manera podràs utilitzar-lo per a tots els clients que pateixin celiaquia o no.

Error comú:

Oblidar-se de fer servir pinzells exclusius per a les salses sense gluten.

Tallar i trossejar

Utilitzar ganivets, taules o llesques per tallar únicament els aliments sense gluten o assegurar-se que aquests estris estan nets abans de cada ús. Important recordar: no tallar sobre superfícies o taules de fusta, ja que és un material porós que absorbeix els components d'altres aliments i que no es pot netejar completament.

Errors comuns:

Les molles de pa poden ser difícils d'eliminar, així que cal considerar l'ús d'una taula de tallar exclusiva per als aliments sense gluten.

Altres consells addicionals

Farina a l'aire

Si es prepararen menjars sense gluten en un lloc on també s'està emprant farina de blat o qualsevol altre cereal amb gluten, cal tenir molta cura i evitar el contacte encreuat amb gluten.

Si prepares aliments amb farina de blat o altres cereals amb gluten a la mateixa cuina on es preparen els àpats sense gluten, cal assegurar-se que s'utilitzen els ingredients correctes, se segueixen unes normes d'higiene i neteja i que la separació entre les dues àrees de preparació és d'una distància suficient que impedeixi el contacte encreuat amb gluten (mínim 2 metres).

Si elaborem primer els productes sense gluten, prèvia neteja exhaustiva, és més fàcil evitar el contacte encreuat amb gluten (elaboració seqüencial).



Consell: la farina i el pa ratllat són productes molt volàtils, per la qual cosa substituir en la mesura que sigui possible l'ús d'aquests ingredients i treballar amb productes sense gluten que ofereixin característiques similars et facilitarà la feina.

Conservació del plat o elaboració

Si un cop elaborat, el plat sense gluten o qualsevol preparació base no ha de ser consumit, sinó que s'ha d'emmagatzemar per conservar-lo per al consum posterior, és necessari que s'emmagatzemi separat i protegit de la resta de preparacions que pugui haver-hi al magatzem, a la cambra frigorífica o al congelador. Així mateix, també cal identificar-lo com a plat o elaboració sense gluten.



Regeneració del plat o elaboració

Si el plat o l'elaboració que s'ha emmagatzemat cal que sigui escalfat abans de ser consumit, s'han de prendre les mateixes precaucions que quan s'elabora, és a dir, si s'ha d'utilitzar algun tipus de maquinària per escalfar-lo és necessari que estigui neta i s'ha de protegir el plat de possibles contaminacions.

En el cas que siguin preparacions sense gluten de V gamma s'han de seguir les instruccions de manipulació estipulades pel productor. La regeneració es farà en el seu envàs original per tal d'evitar contaminacions:

- El mètode de regeneració pot variar segons les possibilitats del restaurant. Es deixarà obert les diferents opcions de mètodes de regeneració, sempre que el producte no entri mai en contacte amb l'element on es farà la regeneració, ja sigui aigua, aire, sòlids radiants (com planxes, etc.) per evitar el contacte encreuat amb gluten.
- Es posaran mètodes senzills de regeneració (exemple: microones, bany maria, entre d'altres). I en cas de proposar altres mètodes per part del restaurant hauran de validar-se prèviament.
- Cal tenir present que no es pot regenerar en alguns equips com, per exemple, fregidores on s'hagin fregit productes amb gluten, planxes, forns d'aire, olles per contacte directe amb aigua, etc.

Emplatar

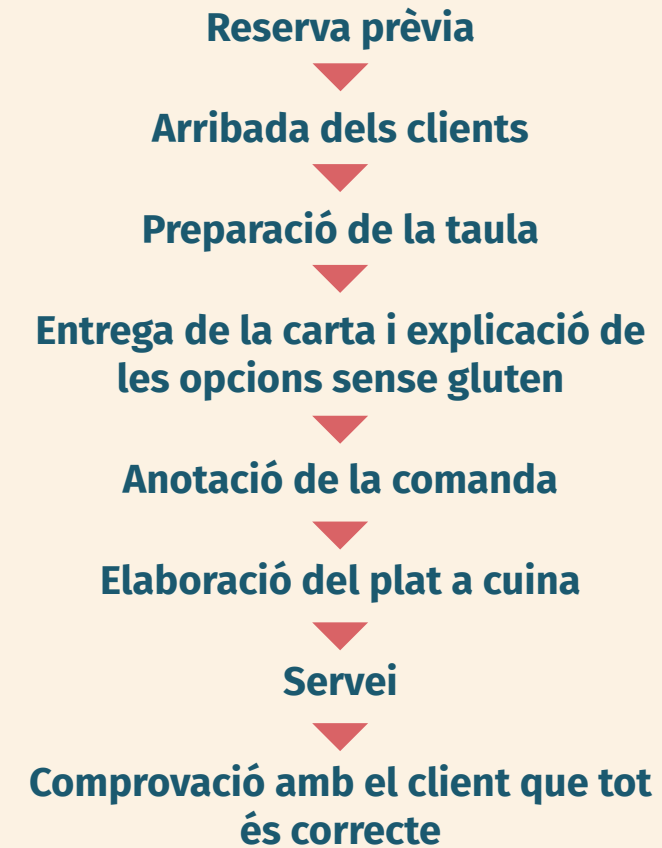
A l'hora d'emplatar, és molt important tenir en compte els aspectes següents:

- Assegurar-se que la vaixel·la està neta.
- No utilitzar estris bruts o que no siguin els exclusius per a productes sense gluten.
- A l'hora de netejar el voral del plat, utilitzar paper d'un sol ús.
- És recomanable identificar el plat final perquè el personal de sala pugui distingir clarament quins són els plats sense gluten: banderetes, adhesius al voral del plat, vaixel·la de diferent color o forma, etc.
- Si entre l'emplatat i el servei el plat sense gluten ha de romandre a la zona de pas, cal cobrir el plat amb una campana protectora per evitar possibles contaminacions de plats propers. En cas de no disposar de campana, es pot utilitzar paper d'alumini, paper film, una tapa, entre d'altres. Una altra opció és deixar-lo en una zona separada de la zona de pas o que surti directament de cuina.

Aquí tens un diagrama resum dels apartats anteriors:



Manipulació durant el servei a sala



El servei dels plats sense gluten és determinant per a garantir la seguretat i la satisfacció dels clients que pateixen celiaquia en un establiment de restauració. El diagrama de passos que es mostra a continuació detalla l'atenció que rep el client a l'establiment.

Tot seguit es presenten diverses estratègies i mesures preventives per a minimitzar el risc de contacte encreuat amb gluten i oferir un entorn segur a la sala de restauració.

Reserva prèvia

La reserva prèvia és el primer contacte del client amb l'establiment amb l'objectiu de confirmar la disponibilitat d'opcions sense gluten.

Es recomana als clients que pateixen celiaquia i/o al·lèrgies o intoleràncies alimentàries que informin el restaurant sobre les seves necessitats específiques i s'identifiquin tant en el moment de la reserva com a l'arribada a l'establiment. Això permet una preparació prèvia i assegurar-se de tenir les opcions adequades disponibles.

Amb l'objectiu de transmetre confiança, el personal ha de conèixer les nocions bàsiques de la patologia i saber les bones pràctiques de manipulació.

Error comú:

Que el personal no sàpiga si l'establiment disposa d'opcions sense gluten aptes per a persones celiaques

Arribada dels clients

Si prèviament no s'ha fet una reserva, aquest serà el primer contacte amb el client. Així doncs, el personal ha de ser capaç d'atendre les necessitats i saber explicar les opcions que es disposen.

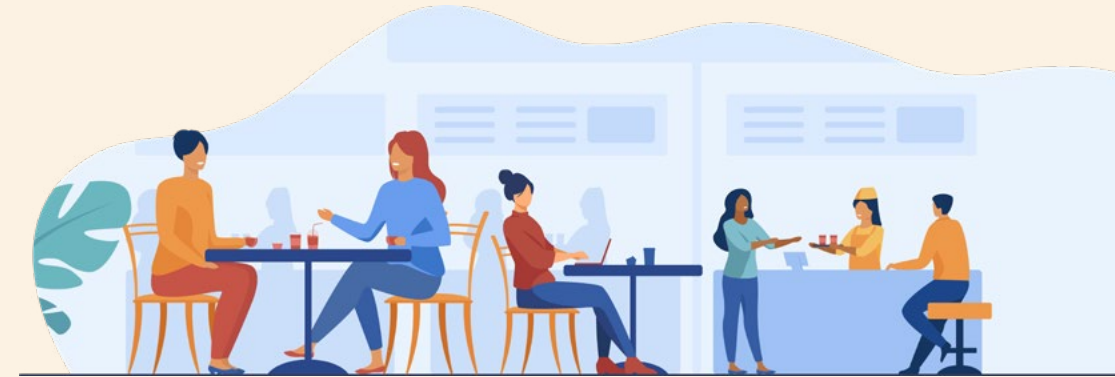
És important que el personal de sala mantingui una comunicació clara i oberta amb els clients, que s'animi a preguntar i comprendre les seves necessitats i restriccions dietètiques, així com a respondre de manera adequada i empàtica a qualsevol consulta o preocupació.

Preparació de la taula

Es recomana que l'establiment dissenyi la sala de manera que es faciliti la separació i la identificació clara de les àrees sense gluten i, en conseqüència, la correcta higiene de l'espai.

La sala:

- Ha d'estar completament neta i sense restes de menjar.
- Netejar la taula i canviar les estovalles entre els canvis de servei.
- Establir protocols clars per al canvi i la neteja d'estovalles, tovallons i altres elements tèxtils utilitzats a la sala, assegurant evitar el contacte encreuat durant la rentada i el seu emmagatzematge.
- Es suggereix la utilització de sistemes de coloració o etiquetatge per a diferenciar els utensilis, recipients i àrees de treball que són exclusivament per a aliments sense gluten. Això ajudarà a minimitzar el risc de confusió i contacte encreuat.



Entrega de la carta i explicació de les opcions sense gluten

Es promourà la implementació d'un sistema efectiu de gestió d'al·lèrgens, que inclogui un llistat clar i actualitzat dels ingredients utilitzats en cada plat, ressaltant aquells que continguin gluten. Així doncs, el personal ha de conèixer amb precisió el servei específic i, en conseqüència, donar una correcta explicació de la carta.

En el cas que el personal de la sala no conegui els protocols que s'han de seguir, es comunicarà sempre a un responsable de la zona o al cap de cuina per poder aclarir els dubtes.

És necessari que els responsables de l'establiment tinguin en compte:

- Els ingredients de cada plat present a la carta.
- Les possibles adaptacions que es poden oferir.

És important proporcionar informació precisa i fiable a tots els clients. A continuació, es presenten

diferents formes per aconseguir-ho:

- Llista d'al·lèrgens: incloure una llista exhaustiva dels 14 al·lèrgens comuns. Identificar els aliments que contenen aquests ingredients i oferir-los de manera clara i fàcil de llegir.
- Etiquetatge i símbols: utilitzar etiquetes o símbols visuals al costat de cada plat que indiquin la presència d'al·lèrgens. Aquesta opció facilita la identificació dels plats adequats per als clients amb al·lèrgies, intoleràncies o celiaquia de manera immediata.
- Informació addicional: si un plat no conté cap al·lèrgen, es pot destacar amb una nota aclaridora. Per exemple, incloure: "sense gluten" o "sense lactosa".
- Ús de colors: utilitzar diferents colors per a les etiquetes o símbols, associant-los a cada tipus d'al·lèrgen. Això pot facilitar la identificació visual dels plats adequats pels clients.

Anotació de la comanda

El personal de sala disposa de diferents opcions per tal d'identificar correctament el comensal amb cèliaquia i els seus plats:

- Comanda separada.
- Fer servir un bolígraf d'un altre color.
- Ús de sistema d'anotació i transmissió de comandes electrònic, valorar la possibilitat d'afegir les opcions sense gluten.
- Altres tipologies d'identificació com adhesius.

Barra

Les tapes que estiguin exposades a la zona de barra no són aptes per a persones amb cèliaquia, llevat que l'establiment sigui 100% sense gluten.

Allunyar els gots, tasses i plats del sortidor de cervesa amb gluten, ja que pot esquitxar i contaminar la vaixela.

Servei

És important mantenir un protocol específic per tal de realitzar un servei adequat. Per això és necessari:

- Rentar les mans abans de servir un plat sense gluten.
- Servir els plats sense gluten separats de la resta amb l'objectiu d'evitar vessaments o esquitxos de plats amb gluten.
- Ús de safates diferents per portar plats amb el seu correcte protocol de neteja.
- Es recomana una identificació clara dels plats sense gluten emprant símbols o indicadors visuals fàcilment reconeixidors. Per exemple, bandereta en els plats sense gluten o plats de colors diferents. Això aportarà seguretat al client i reduirà la possibilitat d'equivocació de plats.

D'altra banda, és necessari tenir en compte que també es poden servir en certes ocasions plats comuns a tots els comensals o per compartir al mig de la taula. Per això, s'haurà de tenir en compte:

- El pa sense gluten s'ha de servir separat de la resta de pa i en cistelles completament netes. Per exemple, servir el pa sense gluten dins del seu envàs de fabricant i sobre un plat.
- En cas que l'establiment tingui estipulat un servei d'aperitius previs, cal tenir en compte les opcions pel comensal amb cèliaquia. Per aquesta raó s'aconsella utilitzar envasos

nous per servir al comensal, ja que l'aperitiu procedent d'envasos ja oberts pot contenir gluten procedent del contacte encreuat. Un exemple poden ser les bosses de patates en format aperitiu. D'altra banda, si en una mateixa taula es serveixen aperitius amb gluten i sense, és necessari col·locar un recipient exclusiu pel client amb cèliaquia amb el producte sense gluten. Així doncs, s'evita el risc de contacte encreuat amb gluten a través de les mans o estris que els mateixos comensals poden utilitzar.

- Si les elaboracions que es poden compartir són totes aptes i sense gluten, s'haurà de tenir en compte que el suport que s'utilitzi estigui net i s'hagi elaborat seguint les indicacions d'aquest manual. Alguns exemples que es poden aplicar són les lloses per a carn, teules de calçots, safates de carn d'olla o taules d'embotits i formatges (prou separades del pa).

El fet d'implementar estratègies i mesures preventives en el servei a sala, permet que els establiments de restauració puguin oferir un entorn segur i de confiança per als clients. La capacitat i l'atenció acurada al disseny i l'organització de la sala, juntament amb els procediments adequats de neteja, garanteixen una experiència sense gluten satisfactòria per a tots els comensals.

El buffet

Durant el servei buffet, els mateixos clients poden intercanviar les pinces, les culleres i els utensilis d'un gastrònom amb gluten a un sense gluten i contaminar-lo. És per això, que per tal que una persona amb cèliaquia pugui menjar amb seguretat en un buffet, cal treure-li el seu menjar directament de cuina, de gastrònoms que no hagin estat exposats al buffet.

En el servei de buffet cal treure els plats sense gluten directament de la cuina, per evitar el contacte encreuat durant l'autoservei dels clients.

Buffet esmorzar en un hotel: es recomana preguntar a l'hoste què voldrà menjar del buffet i treure-li l'embotit, formatges i pa sense gluten de dins de cuina. En alguns hotels es disposa d'un racó a sala específic amb els productes sense gluten i una torradora, però cal tenir en compte que els propis clients que no tenen cèliaquia i mengen amb gluten poden apropar-se i manipular o torrar el pa amb gluten en aquesta torradora i, per tant, contaminar-la.



Servei per emportar i a domicili

Les comandes sense gluten per emportar o a domicili cal que estiguin degudament aïllades perquè no hi hagi possibilitat de contaminació durant el transport i identificades perquè quan el client rebí la comanda a casa sàpiga quin és el seu plat. Això és especialment important quan la comanda inclou plats amb gluten i sense.

En el cas de pizzeríes es pot utilitzar capsos diferents per a les comandes de pizza sense gluten.

Alerta amb els envasos i utensilis biodegradables que podrien contenir gluten

Els envasos biodegradables sovint es fabriquen amb materials derivats de cereals com el midó de blat de moro o blat, que poden contenir gluten. Mentre que són una opció positiva des d'un punt de vista ambiental, és necessari saber que el contacte encreuat pot ocórrer durant diferents etapes, des del procés de producció fins a l'emmagatzematge o la manipulació als establiments de restauració.

La seva composició i manipulació han de ser gestionades amb cura per garantir que no posin en perill la seguretat dels consumidors que pateixen qualsevol patologia relacionada amb el gluten.

És essencial establir mesures de precaució rigoroses. Aquestes podrien incloure:

- Selecció curosa de proveïdors d'envasos biodegradables que garanteixin l'absència de gluten a través de l'etiqueta, fitxa tècnica o un certificat d'absència de gluten.

- No utilitzar productes amb procedència o al·lèrgens desconeguts.
- La formació del personal sobre aquesta qüestió específica.

S'han definit dos tipus de vaixelles compostables elaborades a partir de blat:

- Elaborades a partir de la tija del blat: seran segures sempre que el fabricant ens garanteixi l'elaboració a partir de la tija, ja que en estar a l'interior del gra no hi ha proteïnes d'emmagatzematge, gluten ni al·lèrgens.
- Elaborades a partir de pasta: suposen un risc per a la salut del consumidor que pateix celiaquia.

Poden estar elaborats a partir de materials biodegradables els envasos, plats, gots, coberts, palletes i estris de cuina.

Actualment, s'està en procés d'instar a l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) i a la Comissió Europea a fer un canvi en la reglamentació del material biodegradable.

8

La formació del personal

El personal d'un establiment és una peça clau en l'atenció i satisfacció dels clients. Per a assegurar un servei de qualitat i segur, és essencial que el personal estigui degudament capacitat i sigui conscient de les necessitats específiques de les persones amb malaltia celíaca. Així doncs, és molt important la formació continuada del personal elaborant instruccions precises per rebre al clients.

Per tant, el personal ha de ser coneixedor dels següents aspectes:



Aspectes bàsics sobre la malaltia celíaca:

Estar familiaritzat amb la malaltia, ser coneixedor de que no es tracta d'una moda o caprici, sinó que és una malaltia autoimmunitària, l'únic tractament de la qual és el seguiment d'una dieta estricta sense gluten i que les contaminacions amb gluten representen un perill per a la seva salut.

Bones pràctiques d'higiene i manipulació d'aliments sense gluten:

Proporcionar pautes clares sobre les mesures d'higiene necessàries per a prevenir el contacte encreuat amb gluten a la cuina. Emfatitzar la importància d'una neteja exhaustiva d'utensilis, equips i superfícies de treball per a evitar la presència de gluten.

Instruir al personal sobre la necessitat d'utilitzar utensilis de cuina separats i exclusius per a la preparació de plats sense gluten. Posar l'accent en la importància d'evitar la barreja d'ingredients i productes que continguin gluten amb aquells que siguin lliures de gluten.

Oferir instruccions detallades sobre com emmagatzemar, manipular i preparar aliments sense gluten de manera segura. S'inclou la correcta segregació d'ingredients, l'etiquetatge adequat de productes i l'ús d'àrees designades per a la preparació de plats sense gluten.



Capacitat de comunicació i actuació davant del client:

Capacitació en habilitats de comunicació per a tractar amb clients, fomentant una actitud empàtica i respectuosa cap a les seves necessitats.

Informar el personal sobre com respondre adequadament a les preguntes i consultes dels clients sobre els plats sense gluten disponibles tant en el menú com a la carta, així com proporcionar informació detallada sobre els ingredients utilitzats, els mètodes de preparació i les precaucions preses per a evitar el contacte encreuat amb gluten.

Actuar de forma responsable en cas de dubte i no servir el plat al comensal. Informar a cuina per elaborar-lo de nou.



La formació del personal és un element crucial per garantir un servei adequat. Proporcionar la formació essencial sobre la malaltia celíaca i les correctes pràctiques de manipulació aporta una experiència segura i satisfactòria al client.



9

La carta

És recomanable que quan el client amb celiàquia vegi la carta sàpiga quines opcions té. Es proposen diferents opcions per a identificar que l'establiment disposa d'opcions especials per a clients amb celiàquia.



Opció 1: Escriure un comentari al final de la carta indicant al client que es dirigeixi al personal de sala per tal que li expliquin les opcions de què disposa l'establiment per a adaptar els plats.



Opció 2: Posar un símbol identificatiu al costat dels plats sense gluten.



Opció 3: Tenir una carta específica sense gluten.

Com no escriure la informació a la carta

No es pot identificar els plats amb la menció sense gluten, *gluten free*, amb un símbol sense gluten o similar i, a la vegada, escriure “pot contenir traces de gluten”. Com ja s’ha mencionat en aquest manual, a l’apartat de compra (incompliment del Reglament Europeu (UE) 1169/2011) és informació contradictòria i confosa pel client.

Error comú:

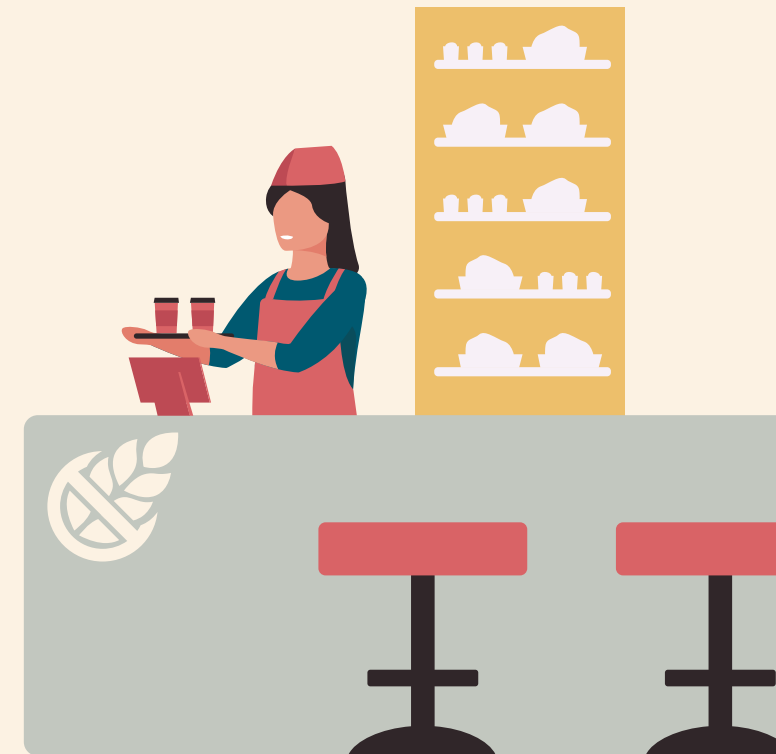
En pastisseries i fleques, identificar al mostrador alguns productes com “sense gluten” i, alhora, informar que poden contenir traces de gluten.

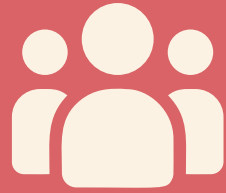


Si al teu establiment elabores, per exemple, pans amb farines que no porten gluten (exemple: farina de blat sarraí, teff, arròs i blat de moro, entre altres) però no pots assegurar l’absència de contacte encreuat amb gluten, pots informar a través dels cartells i etiquetes que és pa elaborat amb el nom del cereal en qüestió.

10 No et quedis enrere, acredita el teu establiment

Si ofereixes opcions sense gluten, vols acreditar-te i formar part de la xarxa d’establiments assessorats de l’Associació Celiacs de Catalunya has de saber que:





Fidelitzaràs clients.

La nostra acreditació està avalada per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Apostaràs per la salut i la integració de les persones amb celiàquia.



Seràs tot un expert.

Formarem al teu personal i et donarem eines per avaluar la seguretat de les matèries primeres i evitar el contacte encreuat amb gluten.



Podràs anar un pas més enllà.

Amb tot el que aprendràs et serà molt fàcil gestionar també la resta d'al·lèrgens alimentaris.



Destacaràs sobre la resta.

Disposaràs del nostre segell acreditatiu, t'inclorem als cercadors de la nostra web i App i en farem difusió entre els socis a les xarxes socials.

Coneix una miqueta més el Projecte Restauració amb aquest vídeo



Coneix l'experiència dels teus companys del sector



En aquest díptic trobaràs més informació sobre els criteris per adherir-se al Projecte Restauració sense gluten.

En l'àmbit de Catalunya i Menorca, els establiments que compten amb l'acreditació de l'Associació Celiacs de Catalunya **s'identifiquen amb el distintiu "Gluten Free" visible a la porta o finestra.**

Aquest distintiu marca l'any i cada any s'actualitza.





11

Preguntes freqüents

Són la cèliaquia, les intoleràncies alimentàries i les al·lèrgies alimentàries el mateix?

No, cada una d'elles té un origen i conseqüències per a la salut diferents, tant a curt com a llarg termini.

En el cas de les intoleràncies alimentàries es produeixen perquè hi ha algun tipus d'alteració que impedeix digerir correctament un aliment o algun dels seus components. No intervé el sistema immunitari i, entre els símptomes, es pateixen vòmits, diarrees, dolor abdominal, etc. L'exemple més universal és la intolerància a la lactosa.

En el cas de les al·lèrgies, la causa és que el sistema immune reacciona contra certes substàncies que són presents en els aliments i que reben el nom d'al·lèrgens. Per tant, sí que intervé el sistema immunitari. Els símptomes van des de congestió nasal, inflamació i erupcions a la pell, fins a asma, diarrea o còlics. En casos més greus es pot produir un xoc anafilàctic que compromet seriosament el sistema circulatori amb una caiguda de la pressió arterial i que pot produir la mort de l'individu. Un exemple és l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca.

La cèliaquia és una malaltia autoimmunitària, no és ni una intolerància alimentària ni una al·lèrgia alimentària.

La civada té gluten?

La civada com a tal no conté gluten, però el perill està en el contacte encreuat amb gluten durant el processament ja que sovint es cultiva i processa en instal·lacions on també hi ha altres cereals amb gluten. Per tant, les persones que pateixen celiaquia cal que consumeixen la civada certificada sense gluten.

Hi ha persones molt o poc celiaques?

No. No existeixen els graus de celiaquia. El que hi ha són persones més o menys simptomàtiques, ja que la celiaquia és una malaltia amb una simptomatologia molt amplia i que varia molt entre persones.

Les petites quantitats de gluten o traces importen?

Per una mica sí que passa, les traces o petites ingestes de gluten compten. Les petites transgressions de la dieta representen un perill per a la salut de les persones que pateixen celiaquia i major risc de patir complicacions a mitjà-llarg termini.

Per què hem de distingir entre persones que pateixen celiaquia i persones que eliminen el gluten de la seva dieta voluntàriament sense tenir una patologia relacionada amb aquesta?

Malauradament, aquests darrers anys s'ha posat de moda la dieta sense gluten i s'han fet afirmacions que no sempre estan basades en l'evidència científica, desinformant d'aquesta manera als consumidors. Cal que sàpigues que les persones que s'identifiquen com a celiaques han d'excloure per complet el gluten de la seva alimentació.

El missatge “per una mica no passa res” només és vàlid per a les persones que no pateixen cap patologia relacionada amb la ingesta de gluten. Contribueix a banalitzar la malaltia.

El foc a altes temperatures elimina el gluten?

No. Exposar els aliments a altes temperatures no garanteix l'eliminació del gluten. Cal disposar de protocols d'elaboració a cuina per evitar que es produeixi contacte encreuat en fregidores i forns.



El gluten es propaga per l'aire?

Sí, el gluten està present en farines d'alguns cereals i és molt volàtil. Cal extremar les precaucions i disposar de protocols per evitar que es produeixi contacte encreuat amb gluten durant l'elaboració dels plats sense gluten, especialment en el cas d'obradors i pizzereries, establiments de major risc.

Per què les lleties es troben categoritzades a la classificació d'aliments a la columna de productes susceptibles de contenir gluten?

Les lleties són un llegum i, com a tal, no contenen gluten. No obstant, a causa del tipus de conreu rotacional amb blat és freqüent trobar-se grans de blat als envasos de lleties.

És per aquest motiu que a l'envàs de les lleties s'inclou la menció "pot contenir gluten" i cal considerar-les, tant les crues (envasades) com les cuites, com un aliment de risc per a les persones celíacques. Tampoc seran aptes si es compren a granel. Per a poder consumir-les, la recomanació és comprar-les crues (envasades) i fer una revisió visual sobre un drap o una superfície, eliminar els grans de blat i posteriorment esbandir-les amb aigua abundant. Si es compren cuites, han d'estar certificades sense gluten.

Al meu establiment tinc pa i cervesa sense gluten, amb això és suficient per indicar que hi ha menjar sense gluten?

No. No només cal que els ingredients siguin sense gluten, és indispensable disposar de protocols a l'hora de cuinar i servir aquests productes per a garantir que el plat final que arriba a taula és realment sense gluten i, per tant, apte per a les persones amb celíacques.



Puc escriure a la meva carta que hi ha productes sense gluten i, a la vegada, indicar que pot contenir traces de gluten?

No. Aquesta informació és confosa i incompleix el Reglament Europeu 1169/2011, tal com indica a l'article 36, punt 2. Tens més informació a l'apartat de com fer la compra en aquest manual.

A més a més, aquesta informació no resulta útil per aquelles persones que pateixen celíacquia o altres trastorns relacionats amb la ingesta de gluten, ja que han d'evitar-lo per complet.

Sense gluten significa menys de 20ppm de gluten, és a dir, sense traces. Si en etiquetes, cartells o menús escrius "sense gluten" o "gluten free" i, a la vegada, "pot contenir traces" pots induir a l'error a consumidors que pateixen celíacquia.

En què es diferencia l'App CeliacsCatalunya i el mapa web d'establiments acreditats d'altres cercadors d'establiments sense gluten disponibles a apps, webs o xarxes?

Els restaurants, hotels, obradors, food trucks, etc., que apareixen al llistat de l'Associació Celiacs de Catalunya han rebut un assessorament i seguiment per part dels tècnics de l'Associació.

El nostre segell a la porta del teu establiment aportarà seguretat i confiança a les persones amb celíacquia i a les seves famílies.



12

Bibliografia

Associació Celíacs de Catalunya. <https://www.celiacscatalunya.org/ca/index.php>

Association of European Coeliac Societies. <https://www.aoecs.org/>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

Protocolo para el diagnóstico de la enfermedad celíaca. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2018.

Sóc celíac. Guia pràctica viure sense gluten. Associació Celíacs de Catalunya.

Reglament (UE) Nº 1169/2011 DEL PARLAMENT EUROPEU I DEL CONSELL de 25 d'octubre del 2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor i pel qual es modifiquen els reglaments (CE) núm. 1924/2006 i (CE) núm. 1925/2006 del Parlament Europeu i del Consell, i pel qual es deroguen la Directiva 87/250/CEE de la Comissió, la Directiva 90/496/CEE del Consell, la Directiva 1999/10/CE de la Comissió, la Directiva 2000/13/CE del Parlament Europeu i del Consell, les Directives 2002/67/CE, i 2008/5/CE de la Comissió, i el Reglament (CE) núm. 608/2004 de la Comissió.

Reglament D'execució (UE) núm. 828/2014 De La Comissió de 30 de juliol de 2014 relatiu als requisits per a la transmissió d'informació als consumidors sobre l'absència o la presència reduïda de gluten als aliments.

Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva. Generalitat de Catalunya, 2009. <https://acsa.gencat.cat/ca/Publicacions/guies-i-documentos-de-bones-practiques/documentos-de-bones-practiques/els-allergens-alimentaris-en-la-restauracio-collectiva/>



13 **Annex 1** **Classificació dels aliments** **segons el seu** **contingut en gluten**

Taula orientativa Aliments amb gluten i sense

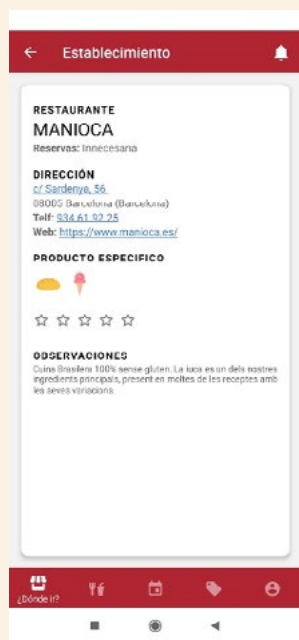
	Sense gluten per naturalesa	De risc (revisar l'etiquetatge)	Prohibits
 Additius	<ul style="list-style-type: none"> Gomes i espessants 	<ul style="list-style-type: none"> Resta dels additius 	-
 Algues	<ul style="list-style-type: none"> Totes en el seu estat natural 	<ul style="list-style-type: none"> Envasades 	-
 Aliments infantils	<ul style="list-style-type: none"> Llet d'inici (0-12 mesos), continuació (1-3 anys) i creixement (+3 anys) 	<ul style="list-style-type: none"> Farines instantànies, farinetes a punt per al consum Llet de creixement amb cereals Pures per a nadons 	-
 Aperitius i envinagrats	<ul style="list-style-type: none"> Envinagrats sense aromes ni espècies (ex. cogombres, cebes tendres, etc.) Olives (amb pinyol o sense) 	<ul style="list-style-type: none"> Envinagrat amb altres ingredients Olives farcides amb aromes o espècies Patates fregides i altres snacks de bossa (crispetes, gusanitos, coquetes de cereals...) 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
 Begudes alcohòliques i 0,0% alcohol	<ul style="list-style-type: none"> Begudes destilades (brandi, conyac, aiguardent, anís, cazalla, patxaran, ratafia, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky - sense altres ingredients o aromes) Cava, xampany i sidra Tots els vins i els escumosos Vermut, sangria i "tinto de verano" 	<ul style="list-style-type: none"> Begudes desalcoholitzades (0,0% alcohol) Begudes i licors cremoses Cervesa sense gluten (revisar etiquetatge Llicència de la Marca Espiga Barrada) Licors 	<ul style="list-style-type: none"> Begudes artesanals: ratafia, patxaran, etc. Cervesa amb gluten
 Begudes no alcohòliques	<ul style="list-style-type: none"> Aigua embotellada (amb gas i de sabors) Suc, nèctar i most de fruites i/o verdures Energètiques e isotòniques Cafè: en gra i molt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), càpsules Refrescs (cola, llimona, tònica, gasosa, sífó (light, zero sucre, sense cafeïna) Infusions monoplanta Orxata envasada al natural Xicoira 	<ul style="list-style-type: none"> Energètiques e isotòniques en pols Cafè instantani i càpsules amb altres ingredients que no siguin cafè Batuts de fruites i verdures amb diferents ingredients Begudes vegetals: soja, arròs, ametlla, quinoa, civada... Infusions (multiplanta) en bossa amb espècies, fruites i altres ingredients. 	<ul style="list-style-type: none"> Infusions d'herbes a granel Producte de màquines expenedores de begudes. Begudes artesanals
 Cacau	<ul style="list-style-type: none"> Cacau en pols 100% Mantega de cacau, pasta de cacau 	<ul style="list-style-type: none"> Productes que continguin cacau i altres ingredients: tauletes, bombons, cremes d'untar, preparats en pols... 	-

 Carn, productes carnis i embotits	<ul style="list-style-type: none"> Pernil i paleta, peça sencera o llescada envasada Pernil cuït extra, pernil serrà, cecina i tronc de llom, peça sencera o llescada envasada Tot tipus de carnis i viscères (fresques o congelades) que no continguin altres ingredients (excepte conservants) 	<ul style="list-style-type: none"> Bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuït o semicuit (no llescat) Embotits (xoriço, llonganissa, pit cuït, pernil cuït, sobrassada...) Productes carnis: fumats, macerats amb salsa, precuinats, o preparats. Productes picats: salsitxes, frankfurt, burguers, patés, carnis picades... 	<ul style="list-style-type: none"> Carn i productes carnis dispensats i manipulats in-situ Productes carnis arrebossats o empanats
 Cereals i pseudocereals	<ul style="list-style-type: none"> Cereals sense processar, sense moldre i envasat: arròs, blat de moro Pseudocereals sense manipular, sense moldre i envasats: blat sarraí/fajol, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant 	<ul style="list-style-type: none"> Farines de cereals y pseudocereals sense gluten Civada (etiquetada amb Marca Espiga Barrada) Midó de blat, midó d'altres cereals Fibres vegetals (ex: psyllium) Blat de moro per a crispetes (microones) Gotets d'arròs, quinoa... preparats per al consum. Cuscús sense gluten Coquetes de cereals 	<ul style="list-style-type: none"> Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, tritcale, civada no certificada, farro Farines o productes elaborats a partir dels cereals anteriors Sense gluten per naturalesa a granel
 Productes dietètics i suplementes	<ul style="list-style-type: none"> Gelea reial fresca i liofilitzada Pol-len granulat Oli de germen de blat 	<ul style="list-style-type: none"> Qualsevol complement en comprimits, pols... (creatina, beta alanina, aïllat de proteïna, multivitamínics...) Fibres vegetals Sustitutius de menjar (batuts) 	<ul style="list-style-type: none"> Salvat de blat i altres cereals amb gluten Germen de blat
 Espècies i condiments	<ul style="list-style-type: none"> Colorants i aromes naturals, sense moldre: safrà, beines de vainilla, canonet de canyella... Espècies: totes les que es troben en el seu estat natural (sense moldre o sense trossejar) i envasades (ex: gra, fulla, floca...) Arrel de regalèssia Sal Vinagre de vi, de poma o de sidra, amb denominació d'origen (ex: Mòdena, Jerez...) 	<ul style="list-style-type: none"> Cremes de vinagre, vinagre d'arròs Espècies moltes i barreja d'especies (comi en gra i en pols, pimentó, curri, orenga mòlt, alfàbrega molta...) 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
 Fruita seca	<ul style="list-style-type: none"> Sencera: amb closca o sense (crua) 	<ul style="list-style-type: none"> Farines de fruita seca (ex: ametlla) Torrada, fregida, salada o amb sucre Trossejada, en gra, en pols... Barretes de fruita seca Cremes de fruita seca 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
 Farines i derivats	-	<ul style="list-style-type: none"> De cereals i pseudocereals sense gluten, fruita seca, llegums i tubercles 	<ul style="list-style-type: none"> Farines i sèmola de cereals amb gluten

	Fruites i sucs de fruita	<ul style="list-style-type: none"> Fruita fresca al natural Conserves: fruites en el seu suc, en compota, en almívar, codonyat... Fruita dessecada (ex: dàtils, orellanes...) i deshidratada (plàtan, poma...) Fruites confitades i glacejades Melmelades i confitures Suc, nèctar i most 	<ul style="list-style-type: none"> Figues dessecades i recobertes amb farina Coco deshidratat i ratllat Gaspatxo, salmorejo... 	<ul style="list-style-type: none"> Fruites a punt per al consum, trossegades i envasades (IV Gama)
	Llaminadures i gelats	<ul style="list-style-type: none"> Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola...) Granissats 	<ul style="list-style-type: none"> Caramels durs i tous Gelats que no siguin de gel Llaminadures Xiclets Encenalls (virutes) de decoració comestibles 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
	Llavors	<ul style="list-style-type: none"> En estat natural 	<ul style="list-style-type: none"> Barreja de llavors Llavors en pols 	<ul style="list-style-type: none"> A granel
	Llegums	<ul style="list-style-type: none"> Seques i cuites al natural (mongeta, cigró, soja...) 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties cuites al natural i seques envasades Humus 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (crues o cuites)
	Llet i productes lactis	<ul style="list-style-type: none"> Llet: esterilitzada, UHT, evaporada, condensada, concentrada... Llets especials (sense lactosa, enriquides en vitamines i minerals, fermentades, en pols...) Formatges: fresc (mató, brossat), tendre, semicurat, curat, sencer, falca o llescat (envasat), brie, cabra, mozzarella fresca, feta... Nata o doble nata (matèria Grassa 30-50%) logurt: natural, grec, desnatat, enriquit, ensucrat, edulcorat... Quefir Quallada, quall 	<ul style="list-style-type: none"> Nata lleugera (matèria grassa inferior al 30%) Postres làcties; natilla, flam, mousse, batuts... Postres vegetals: arròs, soia, coco... Preparats en pols per a postres làcties: flam, natilles o quall en pols Formatges rallat i processat, amb ingredients extra (espècies, olis) Sucedanis de formatge per a untar logurts de sabors, iogurt amb o sense trossos de fruita Begudes vegetals 	<ul style="list-style-type: none"> logurt amb cereals que contenen gluten Llets enriquides amb cereals
	Llevat	<ul style="list-style-type: none"> Llevat fresc de fleca (<i>Sacharomyces cerevisiae</i>) Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric Sal de fruites 	<ul style="list-style-type: none"> Llevat químic, en pols Llevat nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> Llevat de cervesa
	Olis i greixos comestibles	<ul style="list-style-type: none"> Oli vegetal: oliva, gira-sol, coco... Greixos animals: mantega de porc, cansalada i mantega (matèria grassa superior al 80%), ghee 	<ul style="list-style-type: none"> Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques Greixos vegetals: margarina Greixos lactis: matèria grassa inferior al 80%, (ex: matega fàcil d'untar) 	<ul style="list-style-type: none"> -

	Ous i derivats	<ul style="list-style-type: none"> Derivats d'ou: en pols, rovell deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat Frescos, refrigerats i cuits amb closca 	<ul style="list-style-type: none"> Productes que continguin ou o ovoproductes (ex: truita de patates, precuinats, ou filat...) 	<ul style="list-style-type: none"> -
	Peix i marisc	<ul style="list-style-type: none"> Conserves al natural, en oli (d'oliva, de gira-sol o barreja d'olis vegetals), en vinagre, a la llimona... Peix (blanc i blau) i marisc: fresc, salat i en salaó, dessecat, fumat, congelat... Tinta de calamar (ingredients: tinta de cefalòpode i sal) 	<ul style="list-style-type: none"> Surimi i sucedanis de peix Productes processats (burguers, paté, conserves amb salses...) Precuinats de peix i marisc 	<ul style="list-style-type: none"> Productes arrebossats o que continguin cereals amb gluten
	Plats preparats	-	<ul style="list-style-type: none"> Barreja de productes sense gluten per naturalesa (frescos, congelats, deshidratats, per reconstituir...) Verdures i hortalisses llistes per a consumir V Gama (cremes, purés, gazpatxo, truita, pizzas...) 	<ul style="list-style-type: none"> -
	Productes vegans i vegetarians	-	<ul style="list-style-type: none"> Tofu i derivats, miso, tempeh "Nata" vegetal Tahini, soja texturizada, garrofa Embotits, burguers, patés vegetals i altres sucedanis 	<ul style="list-style-type: none"> Seitan
	Sopes i salses	<ul style="list-style-type: none"> Tomàquet al natural (sencer, ratllat, triturat i tamisat) Tinta de calamar 	<ul style="list-style-type: none"> Salses comercials (maionesa, quètxup...) Salsa tamari (salsa de soja) Brous i pastilles de brou Sopes deshidratades (en juliana i pols) 	<ul style="list-style-type: none"> Salsa de soja con gluten
	Sucre i edulcorants	<ul style="list-style-type: none"> Sucre blanc, moreno, de canya, panela Edulcorants artificials (sacarina, estèvia) Xarop de glucosa i dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten) Mel i melasses (mel de canya) 	<ul style="list-style-type: none"> Sucre glacé, aromatitzats (ex: vainillat) Caramel líquid Xarops 	<ul style="list-style-type: none"> -
	Tubercles i productes derivats	<ul style="list-style-type: none"> Patates, moniatos, batata, iuca, xufla... Conserves de patata al natural (cuïta) 	<ul style="list-style-type: none"> Flocs de puré de patata Patates pre-fregides i pre-congelades Productes derivats: midons, farines, orxata... 	<ul style="list-style-type: none"> -
	Verdures	<ul style="list-style-type: none"> Conserves de verdures i/o hortalisses al natural Minestra de verdures congelades Fresques. Verdures i hortalisses, fongs, bolets... 	<ul style="list-style-type: none"> Verdures i hortalisses precuinat Verdures i hortalisses a punt per a consumir 	<ul style="list-style-type: none"> Empanats o arrebossats amb farines de cereals amb gluten (tempures)

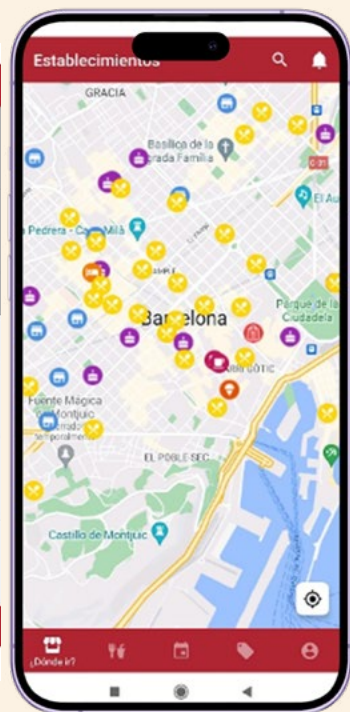
secció 1



secció 2



secció 3

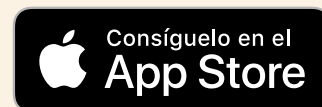


secció 4



14 CeliacsCatalunya

Annex 2 L'App



A l'APP CeliacsCatalunya es publiquen els establiments acreditats per l'Associació i s'actualitzen periòdicament.

El buscador per cercar els establiments permet a l'usuari filtrar pel tipus d'activitat (si és obrador, restaurant, hotel, etc) i per la població. (Secció 4)

Al mapa s'indiquen les diferents icones i els establiments d'aquella zona. (Secció 3)

També permet fer cerca d'establiments en llista. (Secció 2)

Cada empresa té la seva fitxa amb la seva adreça, telèfon, web i descripció del tipus de servei. (Secció 1)





**Associació Celíacs
de Catalunya**

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana del Consum