

**PER UNA CUCINA SENZA GLUTINE**  
EDIZIONE 2015

# ABC Quali alimenti per la dieta del celiaco?

## ALIMENTI PERMESSI

### CEREALI, FARINE E DERIVATI

AMARANTO IN CHICCHI  
GRANO SARACENO IN CHICCHI  
MAIS (GRANOTURCO) IN CHICCHI  
MANIOCA  
MIGLIO IN SEMI  
QUINOA IN SEMI  
RISO IN CHICCHI  
**CARNE, PESCE E UOVA**  
CARNE, PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI TAL QUALI  
LARDO DI COLONNATA IGP E LARDO D'ARNAD DOP  
PESCE CONSERVATO: AL NATURALE, SOTT'OLIO, AFFUMICATO, PRIVO DI ADDITIVI, AROMI E ALTRE SOSTANZE (AD ECCEZIONE DEI SOLFITI)  
PROSCIUTTO CRUDO  
UOVA

UOVA LIQUIDE PASTORIZZATE (INTERE, TUORLI O ALBUMI) PRIVE DI ADDITIVI, AROMI E ALTRE SOSTANZE

### LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI

FORMAGGI FRESCHI E STAGIONATI  
LATTE DELATTOSATO O AD ALTA DIGERIBILITÀ NON ADDIZIONATO DI AROMI O ALTRE SOSTANZE (AD ECCEZIONE DI VITAMINE E/O MINERALI)  
LATTE E PANNA FRESCHI (PASTORIZZATO) E A LUNGA CONSERVAZIONE (UHT, STERILIZZATO, AD ALTA DIGERIBILITÀ) NON ADDIZIONATI DI AROMI O ALTRE SOSTANZE (AD ECCEZIONE DI VITAMINE E/O MINERALI)  
LATTE FERMENTATO, PROBIOTICI (CONTENENTI UNICAMENTE YOGURT,

ZUCCHERO E FERMENTI LATTICI)

YOGURT: BIANCO CREMOSO E GRECO SENZA AGGIUNTA DI ADDENSANTI, AROMI O ALTRE SOSTANZE

### VERDURA E LEGUMI

FUNGHI FRESCHI, SECCHI E SURGELATI TAL QUALI  
LEGUMI TAL QUALI (FRESCHI, SECCHI E IN SCATOLA)  
VERDURA TAL QUALE (FRESCA, ESSICCATA, CONGELATA, SURGELATA, LIOFILIZZATA)  
VERDURE E FUNGHI CONSERVATI (IN SALAMOIA, SOTT'ACETO, SOTT'OLIO, SOTTO SALE, ECC.) SE COSTITUITI UNICAMENTE DA: VERDURE E/O FUNGHI, ACQUA, SALE, OLIO O ACETO, ZUCCHERO, ANIDRIDE SOLFOROSA, ACIDO ASCORBICO, ACIDO CITRICO

### FRUTTA

MOUSSE, PASSATE E FRULLATI DI FRUTTA COSTITUITI UNICAMENTE DA FRUTTA, ZUCCHERO, ACIDO ASCORBICO E ACIDO CITRICO  
FRUTTA FRESCA, SURGELATA, SECCA, DISIDRATATA, ESSICCATA NON INFARINATA E SCIROPPATA  
**BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE**  
BEVANDE GASSATE / FRIZZANTI (ARANCIATA, COLA, ECC.)  
NETTARI E SUCCHI DI FRUTTA NON ADDIZIONATI DI VITAMINE O ALTRE SOSTANZE (CONSERVANTI, ADDITIVI, AROMI, COLORANTI, ECC.), A ESCLUSIONE DI: ACIDO ASCORBICO (E300 O VITAMINA C), ACIDO CITRICO (E330) E SCIROPPO DI GLUCOSIO O DI GLUCOSIO-FRUTTOSIO

### CAFFÈ - TÈ - TISANE

BUSTINA, FILTRO DI: CAFFÈ, CAFFÈ DECAFFEINATO, CAMOMILLA, TÈ, TÈ DETEINATO, TISANE  
CAFFÈ, CAFFÈ DECAFFEINATO, CAFFÈ IN CIALDE  
**ALCOLICI**  
DISTILLATI (COGNAC, GRAPPA, RHUM, TEQUILA, WHISKY, GIN, VODKA) NON ADDIZIONATI DI AROMI O ALTRE SOSTANZE  
VINO, SPUMANTE  
**DOLCIUMI**  
MALTODESTRINE E SCIROPPI DI GLUCOSIO, INCLUSO IL DESTROSIOSIO ANCHE DI DERIVAZIONE DA CEREALI VIETATI  
MIELE, ZUCCHERO (BIANCO, DI CANNA, IN GRANELLA)  
FRUTTOSIO PURO  
RADICE DI LIQUIRIZIA GREZZA

### GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

ACETO DI VINO (NON AROMATIZZATO)  
ACETO DI MELE  
ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DOP: DI MODENA, DI REGGIO EMILIA; ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP  
BURRO, STRUTTO, LARDO DA CUCINA  
ESTRATTO DI LIEVITO  
LIEVITO DI BIRRA FRESCO, LIOFILIZZATO E SECCO  
OLI VEGETALI  
PASSATA DI POMODORO, POMODORI PELATI E CONCENTRATO DI POMODORO NON MISCELATI CON ALTRI INGREDIENTI AD ESCLUSIONE DI ACIDO ASCORBICO (E300) E ACIDO CITRICO (E330)  
PEPE, SALE, ZAFFERANO, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE TAL QUALI

## ALIMENTI A RISCHIO

### CEREALI, FARINE E DERIVATI

CIALDE, GALLETTE DEI CEREALI PERMESSI  
FARINA PER POLENTA PRECOTTA ED Istantanea, POLENTA PRONTA  
FARINE, FECOLE, AMIDI, SEMOLINA, SEMOLINI, CREME E FIOCCHI DEI CEREALI PERMESSI  
POPCORN CONFEZIONATI  
PRODOTTI PER PRIMA COLAZIONE DA CEREALI PERMESSI (CEREALI SOFFIATI, IN FIOCCHI, MUESLI)  
TACOS, TORTILLAS, COUSCOUS DA CEREALI PERMESSI  
**CARNE, PESCE E UOVA**  
CONSERVE DI CARNE (ES. CARNE IN SCATOLA, IN GELATINA)  
HAMBURGER  
SALUMI E INSACCATI (BRESAOLA, COPPA, COTECHINO, LARDO, WÜRSTEL, ZAMPONE, ECC.)  
SURIMI

UOVA LIQUIDE PASTORIZZATE AROMATIZZATE E IN POLVERE (INTERE, TUORLI O ALBUMI)

### LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI

BEVANDE A BASE DI LATTE, SOIA, RISO, MANDORLE  
CREME, BUDINI, DESSERT, PANNA COTTA A BASE DI LATTE, SOIA, RISO  
FORMAGGI A FETTE, FUSI, LIGHT, SPALMABILI, GRATTUGIATI E VEGETALI  
LATTE ADDIZIONATO/ARRICCHITO CON FIBRE, CACAO, AROMI O ALTRE SOSTANZE (AD ECCEZIONE DI VITAMINE E/O MINERALI)  
LATTE DI CRESCITA (1-3 ANNI)  
LATTE CONDENSATO  
LATTE IN POLVERE  
PANNA A LUNGA CONSERVAZIONE (UHT) CONDITA (AI FUNGHI, AL SARMONE, ECC.), PANNA MONTATA, PANNA SPRAY, PANNA VEGETALE

YOGURT ALLA FRUTTA "AL GUSTO DI", CREMOSI, DI SOIA E DI RISO

YOGURT: BIANCO CREMOSO E GRECO CON AGGIUNTA DI ADDENSANTI, AROMI O ALTRE SOSTANZE

### VERDURA E LEGUMI

PASSATE DI VERDURA  
PATATE SURGELATE PREFRITTE, PRECOTTE  
PATATINE CONFEZIONATE IN SACCHETTO (SNACK)  
PURÈ Istantaneo O SURGELATO  
ZUPPE E MINESTRE CON CEREALI PERMESSI  
**FRUTTA**  
MOUSSE, PASSATE E FRULLATI DI FRUTTA MISCELATI CON ALTRI INGREDIENTI  
FRUTTA CANDITA, GLASSATA E CARAMELLATA  
**BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE**  
BEVANDE: LIGHT, AL GUSTO DI CAFFÈ AL GINSENG, A BASE

DI FRUTTA, A BASE DI LATTE, SOIA, RISO E MANDORLE

FRAPPÈ (MISCELE GIÀ PRONTE)

NETTARI E SUCCHI DI FRUTTA ADDIZIONATI DI VITAMINE O ALTRE SOSTANZE

PREPARATI PER BEVANDE AL CIOCCOLATO/CACAO, CAPPUCCINO  
SCIROPPI PER BIBITE E GRANITE

### CAFFÈ - TÈ - TISANE

CAFFÈ SOLUBILI  
CIALDE PER BEVANDE CALDE  
THE, CAMOMILLA, TISANE (LIQUIDI E PREPARATI IN POLVERE)  
**ALCOLICI**  
BEVANDE ALCOLICHE ADDIZIONATE CON AROMI O ALTRE SOSTANZE (ES. LIQUORI, DISTILLATI ADDIZIONATI CON ALTRE SOSTANZE)  
BIRRE DA CEREALI CONSENTITI E ALCUNE TIPOLOGIE DI BIRRA DA

MALTO D'ORZO E/O FRUMENTO

### DOLCIUMI

CACAO IN POLVERE  
CIOCCOLATO (CON E SENZA RIPIENO), CREME SPALMABILI AL CIOCCOLATO E/O ALLA NOCCIOLA  
DECORAZIONI PER DOLCI (PRALINE, CODETTE, COLORANTI ALIMENTARI, ECC.)  
GELATI INDUSTRIALI O ARTIGIANALI E SEMILAVORATI  
MARMELLATE E CONFETTURE  
TORRONE, CROCCANTE, PASTA DI ZUCCHERO E MARZAPANE  
ZUCCHERO A VELO E AROMATIZZATO  
**GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE**  
ACETO AROMATIZZATO, CONDIMENTO BALSAMICO (ACETO BALSAMICO NON DOP E IGP)  
BESCIAMELLA

BURRO LIGHT, MARGARINA E MARGARINA LIGHT

COLLA DI PESCE  
CONDIMENTI A COMPOSIZIONE NON DEFINITA  
CURRY  
DADI, PREPARATI PER BRODO, ESTRATTI (DI CARNE E VEGETALI)  
GELATINA ALIMENTARE  
INSAPORITORI AROMATIZZANTI  
LIEVITO CHIMICO (AGENTI LIEVITANTI)  
LIEVITO DI BIRRA FRESCO LIQUIDO  
MOSTARDA  
SALSA DI SOIA  
SALSE (MAIONESE, SENAPE, KETCHUP), PATÉ, PASTA D'ACCIUGHE  
SUGHI PRONTI (RAGÙ, PESTO, ECC.)  
TOFU  
VANILLINA

## ALIMENTI VIETATI

### CEREALI, FARINE E DERIVATI

FRUMENTO (GRANO)  
AVENA  
CEREALI SOFFIATI, IN FIOCCHI, MUESLI E PORRIDGE (PRODOTTI PRIMA COLAZIONE)  
COUSCOUS (DA CEREALI VIETATI)  
FARINE, AMIDI, SEMOLA, SEMOLINI, CREME E FIOCCHI DEI CEREALI VIETATI  
FARRO

GRANO KHORASAN (DI SOLITO COMMERCIALIZZATO COME KAMUT®)

### ORZO

PANE E PRODOTTI DA FORNO PREPARATI CON I CEREALI VIETATI (PANCARRÈ, PAN GRATTATO, FOCACCIA, PIZZA, PIADINE, PANZEROTTI, GRISSINI, CRACKER, FETTE BISCOTTATE, TARALLI, CROSTINI, SALATINI, CRACOTTE, BISCOTTI, MERENDINE, PASTICCINI, TORTE)

POLENTA TARAGNA (SE LA FARINA DI GRANO SARACENO È MISCELATA CON FARINA DI GRANO)

### SEGALE

SPELTA  
TRITICALE

### CARNE, PESCE E UOVA

CARNE O PESCE IMPANATI (COTOLETTA, BASTONCINI, FRITTURA DI PESCE, ECC.) O INFARINATI O MISCELATI CON PANGRATTATO (HAMBURGER, POLPETTE, ECC.) O CUCINATI

IN SUGHI E SALSE ADDENSATE CON FARINE VIETATE

### LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI

BEVANDE A BASE DI AVENA  
LATTE AI CEREALI, AI BISCOTTI  
PIATTI PRONTI A BASE DI FORMAGGIO IMPANATI CON FARINE VIETATE  
YOGURT AL MALTO, AI CEREALI, AI BISCOTTI  
**VERDURA E LEGUMI**  
VERDURE (MINISTRONI,

ZUPPE, ECC.) CON CEREALI VIETATI

VERDURE IMPANATE, INFARINATE, IN PASTELLA CON INGREDIENTI VIETATI

### FRUTTA

FRUTTA DISIDRATATA INFARINATA (FICHI SECCHI, ECC.)  
**CAFFÈ - TÈ - TISANE**  
BEVANDE CONTENENTI MALTO, ORZO, SEGALE (ORZO SOLUBILE E PRODOTTI ANALOGHI)

CAFFÈ SOLUBILE O SURROGATI DEL CAFFÈ CONTENENTI ORZO O MALTO

### ALCOLICI

BIRRA DA MALTO D'ORZO E/O DI FRUMENTO  
**DOLCIUMI**  
CIOCCOLATO CON CEREALI  
**GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE**  
LIEVITO NATURALE O LIEVITO MADRE O LIEVITO ACIDO  
SEITAN



## PER UNA CUCINA SENZA GLUTINE

EDIZIONE 2015



1

### ACQUISTARE



\* ALIMENTI NATURALMENTE  
**SENZA GLUTINE**

\* PRODOTTI APPARTENENTI A  
**CATEGORIE ALIMENTARI NON A RISCHIO  
PER I CELIACI**, PER L'IMPOSSIBILITÀ DI  
CONTAMINAZIONE



\* PRODOTTI "DIETETICI SENZA GLUTINE"  
NOTIFICATI AL **MINISTERO DELLA SALUTE**

\* ALIMENTI CON DICITURA  
IN ETICHETTA "**SENZA GLUTINE**"



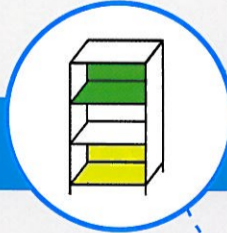
\* PRODOTTI A MARCHIO **SPIGA BARRATA**

\* PRODOTTI DEL LIBERO COMMERCIO  
INSERITI NEL **PRONTUARIO AIC DEGLI  
ALIMENTI**

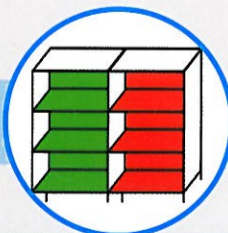


2

### STOCCARE



\* **LUOGO E SPAZIO ESCLUSIVAMENTE  
ADIBITO** SIA IN MAGAZZINO, CHE IN CUCINA



\* **SACCHETTI E CONTENITORI** IN FRIGORIFERO  
E FREEZER DEBITAMENTE CONTRADDISTINTI  
E COLLOCATI LONTANO DA FONTI DI  
CONTAMINAZIONE (CONSIGLIATO RIPIANO  
SUPERIORE DEDICATO)



3

### PREPARARE



\* **LAVARE LE MANI**



\* **LUOGO DI LAVORAZIONE, DIVISE  
E ATTREZZI DEDICATI O PULITI**



\* **NO ACQUA COTTURA E OLIO DI FRITTURA  
UTILIZZATI PER CIBI CON GLUTINE**

\* **NO CESTELLI MULTICOTTURA PROMISCUI**



\* **NON ADDENSARE SUGHI, SALSE  
CON FARINE CON GLUTINE**

\* **EVITARE L'USO DEL FORNO CON PROMISCUITÀ**



4

### INOLTRE, PER LA PIZZA



\* **AMBIENTE DI LAVORO SEMPRE DEDICATO**

\* **ATTREZZATURE SEMPRE DEDICATE**



\* **USO DI TEGLIE CON BORDI RIALZATI  
SE FORNO UNICO**

\* **INGREDIENTI PER CONDIRE DEDICATI**

