

REGIONE CAMPANIA  
AZIENDA SANITARIA LOCALE BENEVENTO 1  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

---

**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

DIRETTORE DOTT.SSA ANNA ROMANO  
VIA MASCELLARO, N 1 - TEL 0824/308292 – 308200 - FAX 0824/308296  
E-MAIL: [sian@aslbenevento1.it](mailto:sian@aslbenevento1.it)

**MENSE COLLETTIVE**



*Pasti differenziati per soggetti con intolleranze alimentari*

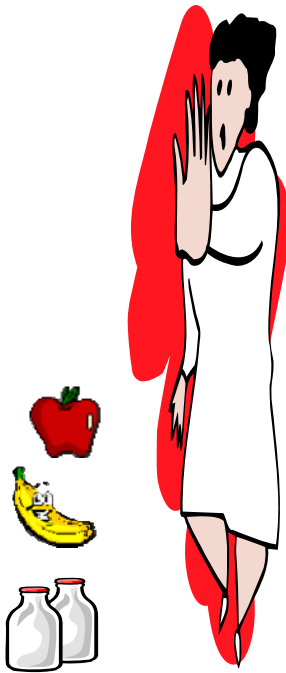
*Istruzioni per gli alimentaristi*



*A cura della dott.ssa Ersilia Palombi*

## LE ALLERGIE ALIMENTARI

La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema. Per alcuni individui, invece, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni negative, da una leggera eruzione cutanea ad una risposta allergica di grave entità.



*SINTOMI di REAZIONI ALLERGICHE agli ALIMENTI*

### **Respiratori**

Naso che cola o congestione nasale, Starnuti, Asma, Tosse

### **Cutanei**

Gonfiore di labbra, bocca, lingua, faccia e gola (angioedema)  
Orticaria, Eruzioni cutanee o rossori, Prurito, Eczema

### **Gastrointestinali**

Crampi addominali, Diarrea, Nausea, Vomito, Coliche, Gonfiore

### **Sistemici**

Shock anafilattico (grave shock generalizzato)

Anche se le reazioni allergiche possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, in alcuni le probabilità di provocare allergie sono superiori.

Tra gli allergeni alimentari più comuni vi sono il latte vaccino, le uova, la soia, il grano, i crostacei, la frutta, le arachidi, e vari tipi di noci.

Le allergie alle proteine al latte vaccino sono comuni nei bambini, fortunatamente diminuiscono con il passare degli anni. L'allergia alla frutta a guscio è una patologia di una certa gravità perché inizia in tenera età, dura per tutta la vita e può essere mortale. Le arachidi, come le mandorle, le nocciole, le noci brasiliane, possono provocare sintomi anche al minimo contatto con la pelle o per inalazione. Nella forma lieve questo tipo di allergia può provocare sfoghi cutanei, nausea, mal di testa e a volte gonfiore della lingua e delle labbra, mentre nella sua forma più grave può determinare l'insorgenza di uno shock anafilattico.

Altri alimenti che possono provocare reazioni allergiche sono la frutta, i legumi, le uova, i crostacei, il pesce, gli ortaggi, il sedano, i semi di sesamo, i semi di girasole, i semi di papavero, ed i semi di senape.

Un problema ancora non risolto nel campo delle allergie alimentari, sia per i prodotti industriali che per i prodotti consumati fuori casa, potrebbe essere la presenza di lievi tracce che possono provocare la reazione allergica; è **quindi fondamentale evitare contaminazioni con gli allergeni prestando la massima attenzione durante le fasi di preparazione, stoccaggio e distribuzione dei pasti.**

*Di seguito sono riportate le norme per la preparazione dei pasti senza glutine, esse sono simili a quelle da applicare nella preparazione di un pasto per qualsiasi intolleranza.*

*Si rimanda quindi alle prossime pagine.*

## LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Le intolleranze possono provocare sintomi simili all'allergia tra cui diarrea, nausea, e crampi allo stomaco, ma la reazione non coinvolge allo stesso modo il sistema immunitario. Molti alimenti possono essere responsabili di intolleranza; ma i due più comuni responsabili delle intolleranze alimentari sono il lattosio ed il glutine.

Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte. Normalmente l'enzima chiamato lattasi presente nell'intestino tenue scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio).

Quando l'attività enzimatica viene ridotta il lattosio non viene scomposto, questo può determinare sintomi come produzione di aria nell'intestino, dolore intestinale, e diarrea.

L'argomento "intolleranza al glutine" verrà riportato nelle prossime pagine.

### ADDITIVI ALIMENTARI

Si definiscono **additivi** tutte quelle sostanze che vengono aggiunte ad un alimento per assicurarne la conservazione o per migliorarne le caratteristiche.

In commercio esistono centinaia di additivi che hanno permesso alla moderna tecnologia alimentare di rendere disponibili prodotti qualitativamente ed organoletticamente stabili e sicuri.

Alcuni soggetti possono essere allergici a determinati additivi quali alcuni coloranti e solfiti.

**In genere essi sono indicati in etichetta per cui possono essere facilmente individuati dal consumatore e da chi prepara i pasti .**



Con il D. L. n. 114/ 2006 le ditte produttrici di alimenti confezionati, sono obbligate ad indicare in etichetta i possibili contaminanti, anche se presenti in tracce.

Di seguito si indica il tabulato n 1 della suddetta legge, nel quale sono elencate le sostanze da segnalare.

(Legge dello 08/02/2006 n. 114 - All. 1 - Sez. 3)

- **Cerali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut e loro ceppi ibridati) e prodotti derivati;**
- **Pesce e prodotti derivati; Crostacei e prodotti derivati;**
- **Uova e prodotti derivati;**
- **Arachidi e prodotti derivati; Soia e prodotti derivati;**
- **Latte e prodotti derivati (compreso il lattosio);**
- **Frutta a guscio cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland;**
- **Sedano e prodotti derivati; Senape e prodotti derivati;**
- **Semi di sesamo e prodotti derivati; Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/l espressi come SO<sub>2</sub>**

## LA CELIACHIA

### *Che cosa è la celiachia?*

E' un'intolleranza permanente al glutine.

Il glutine è una proteina contenuta nel frumento, ma anche nell'orzo, nella segale, nel farro, nel kamut, e nei loro derivati (farine, malto).

L'unica terapia per il soggetto celiaco è praticare una dieta senza glutine per tutta la vita.

Anche la più piccola contaminazione può danneggiare il consumatore celiaco, per cui è importante che chi cucina, confeziona e trasporta il pasto sia attento alle varie operazioni.

La celiachia è uno stato abbastanza frequente (1 soggetto su 100) e le diagnosi sono in aumento, si dice, infatti, che è conosciuta solo la "punta dell'iceberg", ma che i celiaci nella popolazione sono molto più numerosi di quelli diagnosticati.

Cresce, quindi, sempre di più il numero di persone che ha necessità di consumare fuori casa pasti senza glutine.



- Per il celiaco sono vietati: pane, pasta, pizze, focacce, biscotti, prodotti impanati, birra, ecc.
- Sono però permessi: riso, patate, mais, soia, pesce, uova, carne, frutta, verdura, legumi, vino, bibite frizzanti, castagne, frutta secca: questi alimenti per loro natura non contengono glutine.

Esistono, inoltre, in commercio prodotti "*dietoterapeutici*" preparati con farine ricavate da cereali che non contengono glutine.

Essi riproducono gli alimenti preconfezionati presenti in commercio (biscotti, brioscine, pasta, surgelati...) e consentono alle persone intolleranti al glutine di variare il proprio menù.

E' importante però che il soggetto celiaco mangi soprattutto alimenti "*naturalmente*" senza glutine... è necessario che l'operatore addetto alle preparazione del pasto sia attento ad evitare contaminazioni.

Per preparare un pasto senza glutine è necessario:

- 1) innanzitutto assicurarsi che gli alimenti utilizzati appartengano alla categoria di quelli che non contengono glutine (riso, mais, soia, ecc...);
- 2) utilizzare i prodotti dietoterapeutici autorizzati dal Ministero della Salute;
- 3) controllare che su questi prodotti vi sia il marchio "*spiga sbarrata*", distintivo dell'A.I.C. (Associazione Italiana Celiachia), esso indica l'assenza di glutine.

Questi alimenti nelle fasi **di trasporto, stoccaggio e lavorazione** devono essere tenuti separati da quelli contenenti glutine; devono essere conservati in un luogo destinato esclusivamente a tale uso; se posti in frigorifero o nel freezer devono essere conservati in contenitori o sacchetti ben chiusi.



### PREPARARE UN PASTO SENZA GLUTINE

La **Delibera della Regione Campania n 2163 del 14/12/2007**, prevede un programma di lavoro per gli operatori delle mense collettive, in ottemperanza alla **Legge 123/2005**, che obbliga alla somministrazione dei pasti speciali a soggetti celiaci.

**Chi cucina** deve seguire **regole semplici ma molto severe**, per evitare la contaminazione del pasto:

- 1) I macchinari, le attrezzature e gli ingredienti necessari alla produzione degli alimenti senza glutine devono essere distinti e separati. Le scorte di magazzino dei prodotti senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente dedicato.
- 2) E' necessario che in cucina sia presente uno spazio per la preparazione del pasto speciale; in mancanza di spazio è necessaria la differenziazione temporale (cioè il pasto senza glutine va preparato prima degli altri).
- 3) Il luogo di lavorazione del cibo deve essere pulito da eventuali residui di lavorazioni effettuate precedentemente; **le mani dell'operatore devono essere lavate prima di toccare gli alimenti**, se si usano guanti questi devono essere sostituiti nell'eventualità che possano essere contaminati.



- 4) I grembiuli devono essere monouso (eventualmente sovrapporre un grembiule alla normale divisa) e conservati in armadietti puliti.
- 5) Utilizzare posate, mestoli, pentole, scolapasta, grattugia esclusivamente destinati ai celiaci (per evitare errori è preferibile che essi siano di colore diverso o contrassegnati in maniera visibile). I macchinari (es. affettatrice, tritatutto...), vanno accuratamente puliti se prima sono stati usati cibi contenenti glutine.
- 6) Non usare taglieri di legno perché questo materiale non permette una perfetta pulizia.

- 7) Non usare l'acqua utilizzata per cuocere la pasta di grano, né la stessa pentola non lavata, non usare l'acqua di cottura della pasta per diluire i sughi o i risotti.
- 8) Non utilizzare i cestelli per cotture multiple.
- 9) Attenzione a non scambiare i mestoli e le posate utilizzati per i pasti contenenti glutine.
- 10) Cuocere i cibi senza glutine in un forno a parte, specialmente se il forno utilizzato è del tipo "ventilato"; se si utilizza un forno comune, proteggere gli alimenti senza glutine con carta stagnola.
- 11) Non si deve utilizzare farina di grano per addensare i sughi.
- 12) L'olio di cottura deve essere usato solo per le frittiture senza glutine.
- 13) La conservazione dei cibi senza glutine deve avvenire in sacchetti a chiusura ermetica.
- 14) Per evitare scambi tra i pasti devono essere utilizzati segnali distintivi ( es: etichetta, colorata, bandierina ecc.)
- 15) Utilizzare il pacco del sale e la confezione di spezie solo per il pasto differenziato.
- 16) In caso di errore, ma anche solo in presenza di dubbio è necessario preparare un nuovo pasto
- 17) E' importante che il responsabile della procedura controlli che le regole siano applicate in tutte le fasi della lavorazione.

***ATTENZIONE (per le mense pubbliche collettive - scuole, case di riposo, ecc.): seguire sempre le tabelle dietetiche consigliate per il singolo soggetto e vidimate dalla ASL di appartenenza, spesso infatti il soggetto celiaco può presentare anche altre intolleranze, per cui il suo menù può essere notevolmente diverso da quello di un altro celiaco.***

Vi sono inoltre cibi ai quali fare particolare attenzione (es: salumi, purea di patate disidratati, cioccolata, caramelle, gelati, zucchero a velo, essi potrebbero contenere glutine come addensante, ed essere quindi molto pericolosi per il celiaco).

Infatti il glutine è una proteina "collosa" e pertanto spesso esso viene utilizzato dall'industria per addensare.

Esiste un prontuario (redatto annualmente dalla Associazione Italia Celiachia) in cui sono riportati molti prodotti che, su dichiarazione della Ditta Produttrice, non contengono glutine, neppure come contaminante.

In fase di **CONFEZIONAMENTO** è importante avere le stesse attenzioni per evitare scambi o contaminazioni.

Nel preparare il vassoio contenente il pasto senza glutine è necessario far attenzione a non scambiare il pane o eventuali dolci, essi devono essere rigorosamente senza glutine.

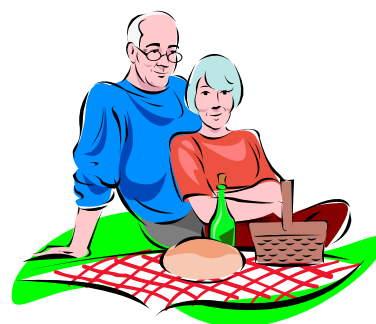
Nel caso fossero distribuiti gelati, cioccolata o caramelle, fare ben attenzione a che essi siano senza glutine ( in caso dubbio informarsi prima di distribuire ).

## DISTRIBUZIONE

- 1) Nell'apparecchiare la tavola:
  - a) accertarsi che sulla tovaglia non vi siano residui di briciole o di semola.
  - b) se vi sono altri commensali il cestino del pane di grano va posto a distanza dal celiaco
- 2) E' preferibile non servire contemporaneamente i pasti, se possibile servire prima il celiaco.
- 3) Anche per la distribuzione, si consiglia di lavare le mani prima di toccare i pasti senza glutine
- 4) Si consiglia sempre un segno distintivo visibile (bandierina, bollino colorato...) del cui significato tutto il personale addetto alla distribuzione deve essere debitamente informato.



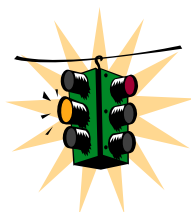
**Ricapitolando...** alcuni alimenti sono permessi, altri assolutamente vietati, per alcuni è necessario controllare la composizione e l'assenza di glutine (consultando il **Prontuario AIC** e leggendo l'etichetta che potrebbe indicare l'eventuale contaminazione ).



## **SEGUE UN ELENCO DI ALCUNI FRA I CIBI PIU' USATI**

**SI** ai seguenti ALIMENTI:

RISO – MAIS – PATATE – CECI – PISELLI – FAVE – LENTICCHIE – FAGIOLI – CARNE – PESCE – VERDURE – ORTAGGI – FRUTTA – LATTE – UOVA – MOZZARELLA - FORMAGGI ( con alcune eccezioni segnalate alla pagina seguente ) OLIVE - VINO BIANCO E ROSSO – SPUMANTE – CASTAGNE - FRUTTA SECCA - CAFFE' (in grani), MIELE – ZUCCHERO - BEVANDE - GASSATE E FRIZZANTI - PROSCIUTTO CRUDO - YOGURT BIANCO – MASCARPONE - THE' – CAMOMILLA - SUCCHI DI FRUTTA - OLIO DI OLIVA E DI SEMI - BURRO ITALIANO - ACETO DI VINO – PEPE – SALE - POMODORI PELATI - PASSATA DI POMODORO.

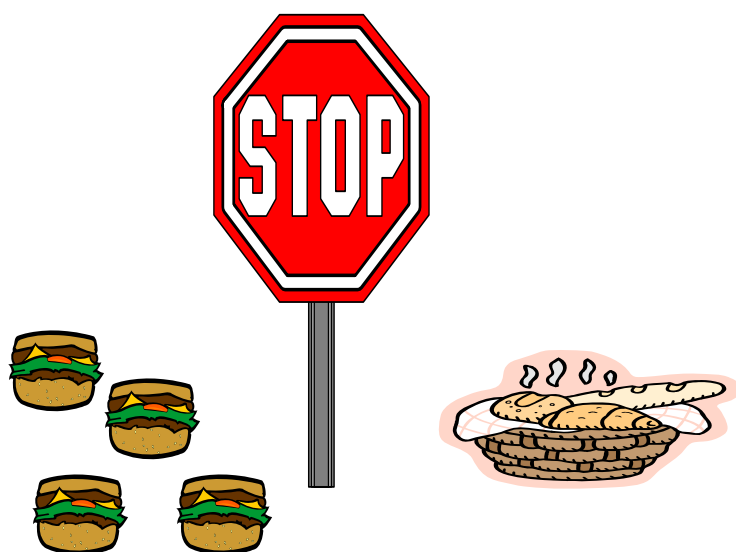


**ATTENZIONE** ai seguenti ALIMENTI:

FARINE DI DUBBIA PROVENIENZA - TUTTI GLI INSACCATI (wurstel – salsiccia – cotechino – zampone - prosciutto cotto – speck – salame – mortadella – bresaola - ecc. controllare l'etichetta o consultare il prontuario AIC ), RAGU' DI CARNE CONFEZIONATI – CARNE IN SCATOLA - PASTA D'ACCIUGHE - POLVERE D' UOVO - PANNA UHT CONDITA (al salmone- ai funghi ecc.) YOGURT ALLA FRUTTA, FORMAGGI FUSI (SOTTILETTE ) – FORMAGGINI - CREME E BUDINI - FORMAGGI LIGHT- FORMAGGI ERBORINATI - LATTE IN POLVERE o AROMATIZZATO (al cacao- alla fragola ecc.) - PANNA SPRAY - FRUTTA CANDITA - FRAPPE' (miscela pronte) – CIOCCOLATA - SUCCHI DI FRUTTA CON AGGIUNTA DI FIBRE - THE' FREDDO CONFEZIONATO - ZUCCHERO A VELO – MARMELLATE - CIOCCOLATA IN CREMA SPALMABILE – GELATI – CAMELLE – CONFETTI - CACAO IN POLVERE - BURRO LIGHT e MARGARINA – MAIONESE - CONDIMENTI A COMPOSIZIONE NON DEFINITA - LIEVITO CHIMICO - PREPARATI PER BRODO O DADI - CEWING GUM – LECCA LECCA

NO ai seguenti ALIMENTI

GRANO – ORZO – SEGALE – FARRO - KAMUT- COUS-COUS – ( e quindi PANE – PASTA – PIZZA – FARINA - FETTE BISCOTTATE - CRACKERS), YOGURT AI CEREALI o AL MALTO - MINESTRONI SURGELATI CONTENENTI I CEREALI - VERDURE INFARINATE - CAFFE' SOLUBILE o SURROGATI – BIRRA - ORZO SOLUBILE – WHISKY – VODKA – GIN – TORTE – MARZAPANE – DOLCI – BESCIAMELLA - FICHI SECCHI - GELATI CON BISCOTTO - CIBI PRECONFEZIONATI IMPANATI (bastoncini, sofficcini, cotolette ecc...) – SEMILAVORATI DI OGNI GENERE.



**Piano di autocontrollo per la produzione di pasti senza glutine ( Delibera Regionale n 2163 del 14-12-2007)**

Fase	Pericolo	CCP/GMP	Misura preventiva	Limite critico	Monitoraggio	Verifica	Azione Correttiva
Acquisto Materie prime	Presenza di glutine	CCP	Materie naturalmente senza glutine  Alimenti senza glutine presenti nel Registro Nazionale di cui all'articolo 7 del D.M. (8/06/2001)	Conformità etichetta		Verifica etichetta Ministero della Salute e conformità	Rifiuto merce non conforme
Stoccaggio materie prime	Contaminazione crociata	GMP	Stoccaggio in zone o contenitori separati e ben identificabili		Verifiche tramite ispezione visiva della dispensa e delle celle frigo		Ripristino della separazione
Lavorazione	Contaminazione crociata	GMP	Bonifica dei piani di lavoro, utensili, mani, indumenti Linee esclusive o suddivisione temporale dell'utilizzo			Verifica anche con campionamento	Eliminazione dei cibi contaminati
Confezionamento  Distribuzione / Vendita	Contaminazione crociata  Scambio prodotti	CCP	Contenitori integri ed identificabili	Presenza assenza elemento identificativo	Controllo visivo	Verifica anche con campionamento	Eliminazione dei cibi contaminati

**E' indispensabile che tali procedure siano chiare, facilmente applicabili e documentabili.  
E' necessario un Responsabile della procedura.**

--

**Per informazioni:**

contattare il numero 0824308292, dal Lunedì al Venerdì dalle ore 08:00 alle ore 14:00 (Dott.ssa Ersilia Palombi)