

## LA SPESA



- **Scegliere prodotti naturalmente privi di glutine\***: verdura e frutta fresca, tuberi, pseudocereali (grano saraceno, amaranto, quinoa), cereali senza glutine (riso, sorgo, mais, miglio...), legumi, uova, formaggi, pesce e carne.
- **Leggere sempre le etichette**. Fare attenzione che nella lista degli ingredienti non sia presente glutine aggiunto o alimenti che contengono naturalmente glutine (grano, farro, orzo, segale...).
- **Chiedere al personale gli ingredienti e le possibili contaminazioni dei prodotti sfusi o di gastronomia** che non presentano l'elenco ingredienti e allergeni.
- **Fare attenzione al glutine nascosto**. Il glutine può essere presente anche in: gomme da masticare, caramelle, gelati, zuppe, salse, ketchup, preparati per la marinatura e preparati di spezie, prosciutto e carne in scatola, involtini di pollame, salsicce e altri prodotti a base di carne in emulsione, surimi, formaggi processati.

\*anche se questi alimenti sono naturalmente privi di glutine controllare sempre gli ingredienti e/o l'etichetta.

## A CASA

- **Stoccare gli alimenti senza glutine** in uno scompartimento apposito.
- **Isolare gli alimenti senza glutine aperti** in confezioni chiuse e/o con pellicole isolanti.
- **Lavare accuratamente le mani** prima di toccare un prodotto gluten-free.



## IN CUCINA



- **Lavare il piano cottura** prima di iniziare la preparazione di un pasto senza glutine.
- **Utilizzare utensili da cucina puliti ed evitare quelli in legno** (pentole, padelle, coltelli, scolapasta, tagliere) per la preparazione dei prodotti senza glutine.
- **Cucinare i prodotti senza glutine per primi** e poi procedere con le altre preparazioni.
- **Utilizzare acqua di cottura e/o olio per la frittura differente** tra prodotto senza e con glutine.

## AL RISTORANTE

- **Prediligere bar e ristoranti aderenti al Programma Alimentazione Fuori Casa (AFC)**. Gli esercenti hanno ricevuto una formazione, utilizzano ingredienti gluten-free e seguono le regole fornite per la preparazione e somministrazione degli alimenti per evitare i rischi di contaminazione.
- **Fare attenzione alla lista degli ingredienti e allergeni** nella scelta di un piatto dal menu. Scegliere quei piatti che sono naturalmente senza glutine, questi possono essere segnalati con la spiga sbarrata di fianco al nome del piatto.
- **Chiedere al personale gli ingredienti e allergeni** dei piatti prima di ordinare.
- **Allertare il personale** della propria condizione di salute.

