

La pillola BLU di Confcommercio VdA

Formazione in pillola
su igiene degli alimenti
e sicurezza sul lavoro



Alimenti con glutine: ecco gli insospettabili!

Gli alimenti con glutine sono più numerosi di quanto possa sembrare. A ben vedere, è questa una delle problematiche più grandi che i celiaci devono affrontare, ossia il rischio di ingerire accidentalmente il glutine, magari consumando un alimento insospettabile. Vi è, infatti, la consapevolezza diffusa e falsa che solo i cereali contengano la sostanza incriminata. A quel punto basta evitare i cereali e il gioco è fatto.

Purtroppo la realtà è ben più diversa. In primis, una divisione netta tra cereali e non cereali non può essere fatta, se non altro perché esistono molti cereali gluten-free.

Pensiamo per esempio al grano saraceno e al miglio.

Vi sono poi alimenti gluten-free che funzionano come cereali, in quanto ricchi di carboidrati e suscettibili alla produzione di farina. Amaranto e quinoa sono tra i più apprezzati in questa categoria. In secondo luogo il glutine si trova un po' ovunque, anche nei "non cereali" e persino negli alimenti che all'apparenza, non hanno nulla a che vedere. Proprio per questo motivo occorre avere una conoscenza approfondita degli alimenti. Senza contare le difficoltà reali che si incontrano quanto si cerca di escludere totalmente il glutine dalla propria dieta.

Dunque dove si trova il glutine, oltre che nei cereali? Partiamo dagli alimenti più diffusi, ovvero dalle preparazioni industriali. La verità è che molti degli alimenti precotti che si trovano al supermercato, pur garantendo un livello di qualità spesso elevato, ospitano sostanze funzionali a una migliore conservazione o texture del prodotto. Mi riferisco in particolar modo agli addensanti, di cui una buona parte non sono altro che farine, che di norma contengono glutine. Il caso più lampante è fornito dai dadi pronti, che risultano ottimi, ma spesso e volentieri ricchi di glutine. Stesso discorso per alcuni condimenti per insalata, come alcuni tipi di glasse all'aceto balsamico.

La pillola BLU di Confcommercio VdA

**Formazione in pillola
su igiene degli alimenti
e sicurezza sul lavoro**



Inoltre, possono contenere addensanti a base di farina anche la maionese, il ketchup, la senape e la pasta di acciughe. In casi rari, anche i sughi pronti (ad esempio il ragù) hanno lo stesso “problema”. Ma non è finita qui, anche i latticini, per quanto possa sembrare strano, possono contenere degli addensanti. Il riferimento è, ovviamente, a quelli “non freschi” tra cui possono rientrare gli yogurt, le creme, gli spalmabili.

La presenza di glutine può essere frutto anche di un evento accidentale, piuttosto che di una esplicita intenzione. E' il caso di tutte quelle preparazioni che, di base, non prevedono l'uso del glutine, ma che possono essere contaminate.

Il riferimento è a quei processi di produzione che, per ragioni puramente tecnico-industriale, si caratterizzano per la condivisione di certe fasi. Può capitare, infatti che una preparazione normalmente gluten-free venga lavorata, stoccata o impacchettata con preparazioni che contengono glutine. Il rischio coinvolge quasi tutti i salumi, a esclusione (generalmente) del prosciutto crudo.

Coinvolge anche molte passate pronte e minestrone precotti o disidratati. Questo tipo di contaminazioni si possono riscontrare anche nelle spezie industriali, e in particolare nel curry. Insomma il quadro che emerge non è dei più confortanti, e genera spesso timori in chi soffre di celiachia. Tuttavia va detto che è relativamente semplice ovviare a questa inaspettata abbondanza di glutine. Molto banalmente, prima di acquistare un qualsiasi prodotto, leggete attentamente l'etichetta.

Secondo le normative vigenti – quelle comunitarie almeno, la presenza di glutine deve essere sempre segnalata. Magari questa informazione non campeggia in primo piano, ma vi è sempre un qualche riferimento a tal proposito. Inoltre, se un cibo è gluten-free, viene dichiarata nella parte più visibile dell'etichetta . codice 93994.