

Recomanacions per evitar la contaminació encreuada per gluten

A LA CUINA



Els productes per a celíacs han d'estar separats dels altres aliments, si és possible als prestatges superiors dels armaris o a mobles diferents.



Abans de preparar els àpats sense gluten, cal netejar molt bé la zona de treball i els estris que es facin servir per cuinar. És aconsellable substituir els utensilis de fusta per uns altres de silicona o acer inoxidable, que són més fàcils de netejar.



No compartir petits electrodomèstics com la torradora o la fregidora, on poden quedar restes de gluten. Tenir una cistella exclusiva per al pa sense gluten.



Utilitzar un saler tancat.



Assegurar-se d'utilitzar oli que no s'ha emprat per cuinar aliments amb gluten.



Al forn cal cuinar-hi primer sempre els aliments sense gluten i netejar-lo molt bé quan s'acabi de cuinar els que en tenen. Existeixen papers o bosses especials que permeten aïllar els aliments per protegir-los de possibles contaminacions.



Advertir la condició de celíac a restaurants, hotels, hospitals, etc., per assegurar que tots els aliments són sense gluten i que s'han preparat en condicions òptimes.



Quan es menja amb més persones, no s'han de compartir aliments. Si es fa, cal servir-se abans que els altres toquin els aliments amb els seus coberts. Demanar coberts nets si han estat en contacte amb el pa amb gluten.



Garantir que els aliments descrits a la carta com a "Sense gluten" no s'han contaminat a la cuina. En cas de dubte és aconsellable escollir aliments naturals, ja que solen presentar menys risc de contaminació.



Consultar els webs de les associacions de celíacs per conèixer els espais certificats com a "Sense gluten", i compartir les experiències en aplicacions de celíacs per mantenir actualitzada la informació.

La contaminació encreuada és el procés pel qual els aliments sense gluten entren en contacte amb aquest ingredient, i deixen de ser aptes per a la ingesta en el cas dels celíacs.



Recomanacions per evitar la contaminació encreuada per gluten

A LA CUINA



Els productes per a celíacs han d'estar separats dels altres aliments, si és possible als prestatges superiors dels armaris o a mobles diferents.



Abans de preparar els àpats sense gluten, cal netejar molt bé la zona de treball i els estris que es facin servir per cuinar. És aconsellable substituir els utensilis de fusta per uns altres de silicona o acer inoxidable, que són més fàcils de netejar.



No compartir petits electrodomèstics com la torradora o la fregidora, on poden quedar restes de gluten. Tenir una cistella exclusiva per al pa sense gluten.



Utilitzar un saler tancat.



Assegurar-se d'utilitzar oli que no s'ha emprat per cuinar aliments amb gluten.



Al forn cal cuinar-hi primer sempre els aliments sense gluten i netejar-lo molt bé quan s'acabi de cuinar els que en tenen. Existeixen papers o bosses especials que permeten aïllar els aliments per protegir-los de possibles contaminacions.



Advertir la condició de celíac a restaurants, hotels, hospitals, etc., per assegurar que tots els aliments són sense gluten i que s'han preparat en condicions òptimes.



Quan es menja amb més persones, no s'han de compartir aliments. Si es fa, cal servir-se abans que els altres toquin els aliments amb els seus coberts. Demanar coberts nets si han estat en contacte amb el pa amb gluten.



Garantir que els aliments descrits a la carta com a "Sense gluten" no s'han contaminat a la cuina. En cas de dubte és aconsellable escollir aliments naturals, ja que solen presentar menys risc de contaminació.



Consultar els webs de les associacions de celíacs per conèixer els espais certificats com a "Sense gluten", i compartir les experiències en aplicacions de celíacs per mantenir actualitzada la informació.

La contaminació encreuada és el procés pel qual els aliments sense gluten entren en contacte amb aquest ingredient, i deixen de ser aptes per a la ingesta en el cas dels celíacs.

