CONSELLS PER GARANTIR L'ABSÈNCIA DE GLUTEN ALS ALIMENTS EN RESTAURACIÓ I ESTABLIMENTS QUE ELABOREN MENJAR

Algunes persones tenen sensibilitat o al·lèrgia al gluten, i petites quantitats d'aquesta substància poden afectar la seva salut; per això, cal garantir-ne l'absència en els aliments que els servim.

Els cereals que contenen gluten són: **blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut,** les **varietats híbrides** i els **productes derivats**.

Es tracta d'una qüestió de salut en la qual els **responsables** i els **treballadors** d'establiments alimentaris tenen una responsabilitat directa.

RECEPCIÓ, EMMAGATZEMATGE I PREPARACIÓ DE MENJAR

A FI DE VERIFICAR L'ABSÈNCIA DE GLUTEN I EVITAR LA CONTAMINACIÓ ENCREUADA

1. Verifiqueu les **etiquetes** i la **composició** de tots els aliments i ingredients.
2. Eviteu que **fragments** o **gotes** de productes amb gluten, com ara pa i farina, puguin contaminar superfícies, recipients, roba de feina o altres aliments.
3. Cuineu amb paelles o altres recipients que s'hagin **netejat a fons** prèviament, o tingueu-ne d'ús exclusiu.
4. No fregiu en **fregidores** o **olis** que s'hagin fet servir abans per a productes amb gluten.

SERVEI DE MENJAR

A FI D'INFORMAR I EVITAR ERRORS

1. Cal conèixer quins menús, plats o productes estan **exempts de gluten** i disposar d'una **fitxa actualitzada** per a cadascun que en detalli tots els ingredients.
2. Escolteu atentament el client i oferiu-li la **informació que necessita**. Si no podeu oferir-li plenes garanties, informeu-lo obertament.
3. Els plats o productes han d'anar **identificats** i **protegits**. **Eviteu errors** o **contaminació**.
4. **No retireu** mai un ingredient amb gluten del plat o del producte elaborat. Cal fer l'elaboració des del principi garantint l'**absència de gluten.**
5. Recordeu que **petites quantitats de gluten** poden provocar reaccions adverses.

En col·laboració amb:
Associació Celíacs de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de Seguretat Alimentària