

L'ABC DELLA DIETA DEL CELIACO

Gli alimenti “permessi” - “a rischio” - “vietati”.

		
ALIMENTI PERMESSI	ALIMENTI A RISCHIO	ALIMENTI VIETATI

ALIMENTI PERMESSI 😊: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione.

Questi prodotti NON sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

ALIMENTI A RISCHIO ? : alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione.

I prodotti di queste categorie che vengono valutati come idonei dall'AIC vengono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

L'AIC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura “senza glutine”.

ALIMENTI VIETATI ☹️: alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

Tali alimenti, ovviamente, **NON sono inseriti nel Prontuario.**

CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- 😊 Riso in chicchi
- 😊 Mais (granoturco) in chicchi, cotto al vapore
- 😊 Grano saraceno in chicchi
- 😊 Amaranto in chicchi
- 😊 Miglio in semi
- 😊 Quinoa in semi
- 😊 Sorgo in chicchi
- 😊 Teff in chicchi
- 😊 Fonio in chicchi
- 😊 Tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur, ecc.)
- 😊 Prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute
- 😊 Avena (unicamente come ingrediente dei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute)
- ❓ Mix di cereali permessi, mix di cereali permessi e legumi
- ❓ Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- ❓ Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- ❓ Farina di: ceci, soia, castagne, mandorle, nocciole, ecc.
- ❓ Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- ❓ Estratto di malto dei cereali vietati
- ❓ Tapioca (farina di manioca)
- ❓ Amido di frumento deglutinato
- ❓ Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli)
- ❓ Cialde, gallette dei cereali permessi

- ? Crusca dei cereali permessi
- ? Fibre vegetali e dietetiche
- ? Pop-corn confezionati
- ? Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
- ? Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi
- ? Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostitutivi del pane, pasta)
- ☹ Frumento (grano)
- ☹ Farro
- ☹ Orzo
- ☹ Avena (tranne quella presente come ingrediente nei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute)
- ☹ Segale
- ☹ Monococco
- ☹ Grano Khorosan (di solito commercializzato come Kamut®)
- ☹ Spelta
- ☹ Triticale
- ☹ Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- ☹ Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes)
- ☹ Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarré, pangrattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)

- ☹ Germe di grano
- ☹ Farine e derivati etnici: bulgur (boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulé
- ☹ Crusca dei cereali vietati
- ☹ Malto dei cereali vietati
- ☹ Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- ☹ Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)

CARNE, PESCE E UOVA

- ☺ Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti (a esclusione di solfiti, acido citrico, acido ascorbico, citrato di sodio e carbonati di sodio).
- ☺ Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sotto sale, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- ☺ Uova
- ☺ Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)
- ☺ Prosciutto crudo
- ☺ Lardo di Colonnata IGP e Lardo d'Arnad DOP
- ❓ Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (bresaola, coppa, cotechino, lardo, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, wurstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.)

- ? Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)
- ? Hamburger
- ? Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sotto sale, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione dei solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- ? Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto
- ? Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce
- ? Uova (interi, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate
- ? Uova (interi, tuorli o albumi) in polvere
- ? Surimi
- ☹ Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc.) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate

LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- ☺ Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), delattosato o ad alta digeribilità non addizionato di aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- ☺ Latte in polvere non addizionato di altri ingredienti
- ☺ Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)
- ☺ Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- ☺ Formaggi freschi e stagionati anche se delattosati
- ☺ Formaggi Parmigiano Reggiano DOP e Grana Padano DOP grattugiati

- ☺ Yogurt naturale (magro o intero) anche se delattosato
- ☺ Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenente unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- ☺ Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze
- ☺ Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT) anche se delattosata, non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E407)
- ? Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale
- ? Yogurt alla frutta “al gusto di.”, cremosi
- ? Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Yogurt di soia, riso
- ? Formaggi fusi, fusi a fette, fomaggini, vegetali (es. tofu)
- ? Formaggi light con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Formaggi spalmabili con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Fiocchi di latte con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Mix di formaggi grattugiati
- ? Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso
- ? Latte in polvere addizionato di altri ingredienti

- ? Latte condensato
- ? Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- ? Latte di crescita (1-3 anni)
- ? Latte fermentato, probiotici con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- ? Omogeneizzati di formaggio
- ☹️ Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- ☹️ Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- ☹️ Latte ai cereali, ai biscotti
- ☹️ Bevande a base di avena

VERDURA E LEGUMI

- 😊 Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- 😊 Verdure, funghi conservati (in salamoia, sottaceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche
- 😊 Verdure cotte al vapore/lessate anche se addizionate di sale, acido ascorbico e acido citrico
- 😊 Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- 😊 Tutti i legumi tal quali (freschi, surgelati, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, concentrato

di pomodoro: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia

- 😊 Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi (verdure, legumi, patate)
- ? Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti
- ? Passate di verdura
- ? Zuppe e minestre con cereali permessi
- ? Mix di legumi, mix di legumi e cereali permessi
- ? Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
- ? Patate surgelate prefritte, precotte
- ? Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- ? Purè istantaneo o surgelato
- ? Fiocchi di patate
- ? Verdure conservate, cotte al vapore/lessate miscelate con altri ingredienti
- ? Verdure grigliate (in salamoia, sott'olio, surgelate)
- ? Omogeneizzati di verdure
- 😞 Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- 😞 Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati

FRUTTA

- 😊 Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- 😊 Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tostata, salata anche se addizionata di olii vegetali)
- 😊 Frutta disidratata, essiccata non infarinata anche se

aggiunta di zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio, olii vegetali, solfiti, acido citrico e acido ascorbico (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.)

- 😊 Frutta sciroppata, anche se aggiunta di acido citrico, acido ascorbico, succo, zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio
- 😊 Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)
- ? Frutta disidratata, essicata non infarinata aggiunta di altri ingredienti
- ? Frutta candita, caramellata, glassata
- ? Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti
- ? Omogeneizzati di frutta
- ? Farina e granella di frutta secca (cocco, mandorle, nocciole, castagne, ecc.)
- 😞 Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

- 😊 Nettari e succhi di frutta non aggiunti di vitamine o altre sostanze (conservanti, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio
- 😊 Bevande gassate/frizzanti (aranciata, cola, ecc.) non aggiunte di edulcoranti
- ? Bevande light, “zero”, aggiunte di edulcoranti
- ? Bevande a base di frutta

- ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- ? Bevande al gusto di caffè al ginseng
- ? Frappé (miscele già pronte, in polvere)
- ? Integratori salini (liquidi, in polvere)
- ? Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze
- ? Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino
- ? Sciroppi per bibite e granite
- ? Effervescenti per bevande
- ☹ Bevande all'avena

CAFFÈ, TÈ, TISANE

- ☺ Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde e in capsule
- ☺ Tè, tè deteinato, camomilla, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi
- ? Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng
- ? Caffè solubili
- ? Cialde per bevande calde
- ? Tè, camomilla, tisane (liquidi, solubili e preparati in polvere)
- ? Tè, tè deteinato, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti (es. cioccolato, meringa, caramello)
- ☹ Caffè solubile, surrogati del caffè, bevande e preparati a base di cereali vietati (es. orzo) ad esclusione di quelli con dicitura senza glutine¹

¹ AIC ne raccomanda un consumo saltuario

ALCOLICI

- 😊 Vino, spumante
- 😊 Distillati (cognac, gin, grappa, rhum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze
- ? Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze)
- ? Birre da cereali permessi
- ? Sidro
- 😞 Birre da malto d'orzo e/o frumento ad esclusione di quelle con dicitura senza glutine¹

¹ AIC ne raccomanda un consumo saltuario

DOLCIUMI

- 😊 Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)
- 😊 Radice di liquirizia grezza
- 😊 Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati
- 😊 Fruttosio puro
- 😊 Sciroppo di: agave, acero
- ? Cacao in polvere
- ? Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum
- ? Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola
- ? Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari)
- ? Dolcificanti
- ? Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria

- ? Marmellate e confetture
- ? Marrons Glacés
- ? Pasta di zucchero, marzapane
- ? Torrone, croccante
- ? Zucchero a velo, aromatizzato
- ☹️ Cioccolato con cereali vietati
- ☹️ Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- 😊 Burro, burro chiarificato, strutto, burro di cacao
- 😊 Oli vegetali
- 😊 Aceto di vino (non aromatizzato)
- 😊 Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP
- 😊 Aceto di mele
- 😊 Lievito (di birra): fresco, liofilizzato, secco
- 😊 Bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, cremor tartaro tal quali
- 😊 Estratto di lievito
- 😊 Agar Agar in foglie
- 😊 Pappa reale, polline
- 😊 Passata di pomodoro, pomodori pelati, polpa di pomodoro e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), succo di pomodoro, zucchero, sale
- 😊 Pepe, sale, zafferano
- 😊 Spezie ed erbe aromatiche tal quali anche se addizionate di sale

- ☺ Curry costituito esclusivamente da spezie e piante aromatiche
- ☺ Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)
- ☺ Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca, ecc.)
- ? Aceto aromatizzato, condimento balsamico (aceto balsamico non DOP, non IGP)
- ? Besciamella con farine dei cereali permessi
- ? Burro light, margarina e margarina light
- ? Condimenti a composizione non definita
- ? Sughi pronti (ragù, pesto, ecc.)
- ? Mix di semi
- ? Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe
- ? Mostarda
- ? Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
- ? Insaporitori aromatizzanti
- ? Agar Agar in polvere, in barrette
- ? Gomma di: guar, xantano
- ? Aromi - vanillina
- ? Colla di pesce, gelatina alimentare, addensanti
- ? Lievito chimico (agenti lievitanti)
- ? Lievito di birra fresco liquido
- ? Lecitina di soia
- ? Miso, tamari, salsa di soia
- ? Curry addizionato di altri ingredienti

? Tofu

☹ Lievito madre o lievito acido

☹ Seitan

☹ Besciamella con farine dei cereali vietati

INTEGRATORI ALIMENTARI

? Integratori alimentari

LEGENDA

Per una corretta consultazione, è importante avere a mente la seguente regola relativa all'indicazione dei formati dei prodotti:

- se il nome del prodotto non è seguito da nessuna indicazione di peso o di volume o di lotto **significa che tutti i formati di quel prodotto sono ugualmente utilizzabili;**
- se invece, dopo il nome del prodotto, c'è l'indicazione di uno o più formati o di un particolare lotto, **significa che solo i formati o i lotti specificati sono utilizzabili.**

Esempio:

Snack XX = non sono specificati i formati, quindi tutti i formati sono validi;

Snack YY (sacchetto 100 g) = significa che solo il sacchetto da 100 g è utilizzabile.

Diversi prodotti alimentari presenti in Prontuario sono contrassegnati da alcuni simboli, che evidenziano ulteriori e specifici controlli del parametro glutine:

⊗ Prodotti che hanno ottenuto da AIC concessione d'uso del marchio Spiga Barrata. Il simbolo viene rilasciato a seguito di verifiche approfondite presso tutti gli stabilimenti produttivi coinvolti, secondo rigorosi criteri stabiliti a livello europeo. Visite ispettive periodiche sono svolte ogni anno da auditor qualificati presso le aziende.

M Prodotti specificamente formulati per celiaci inseriti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute, erogabili dal SSN (Servizio Sanitario Nazionale).

Nota bene:

In Prontuario non sono presenti tutti i prodotti sostitutivi senza glutine presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute, così come non tutti i prodotti notificati senza glutine sono identificati con il marchio Spiga Barrata, ma unicamente quelli le cui aziende produttrici hanno deciso volontariamente di aderire a questi progetti.

Per poter consultare tutti i prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute: www.salute.gov.it > Temi e professioni > Alimenti > Alimenti particolari, integratori e novel food > Registri dei prodotti.