



Gelati per celiaci

Il gelato, collegato ai momenti di relax e di evasione, piace a tutti, dai bambini agli anziani, una delizia gastronomica che non è un semplice sfizio, ma può venire considerata a pieno diritto un vero e proprio alimento. A patto, ovviamente, che gli ingredienti siano di buona qualità.

Con quanto segue, ci si propone di fornire alcuni semplici suggerimenti per non rinunciare al piacere di consumare il gelato per il timore di assumere del glutine, sperando nell'intento. Sicuramente, un gelato fatto in casa, con ingredienti di prima qualità e sicuri, è quello che offre le migliori garanzie dal punto di vista dell'assenza di glutine, ma anche da quello nutritivo e del gusto. Ma, per chi non può prendersi la briga di prepararlo, ci sono le alternative dei gelati artigianali e di quelli industriali.

Come orientarsi in questi prodotti?

Partiamo dalla valutazione di ciò di cui è fatto il gelato, in linea generale:

Latte e suoi derivati: non ci sono rischi

Zuccheri: saccarosio o zucchero da tavola, nessun problema

Sciroppi di glucosio: vanno tutti bene, anche quelli derivanti da frumento poiché è stato dimostrato che non apportano glutine;

Maltodestrine: quelle più usate sono nel 99% dei casi derivate da mais, da riso e da patata; quell'1% derivante da frumento non contiene glutine, anche ciò è stato dimostrato.

Pertanto anche per gli zuccheri non ci sono rischi.

Grassi vegetali: anche qui non ci sono rischi poiché si esclude la presenza di grassi derivanti da cereali vietati.

Uova e loro derivati: nessun rischio.

Frutta e sue preparazioni: la frutta fresca è sicuramente sicura; nei semilavorati esiste una bassissima possibilità di avere dell'amido, ma inciderebbe in misura infinitesimale, da non far superare mai al prodotto finito il contenuto massimo consentito di 20 ppm, considerato dai medici come valore di idoneità. Addensanti, emulsionanti, gelificanti: i più diffusi sono: alginati di sodio e di potassio, carragenine, carragenina, destrani, farina dei semi di carrube, farina di carrube, agar agar, guar, farina di guar, gomma xantano, lecitine, mono e di gliceridi degli acidi grassi alimentari, gelatina alimentare, pectina: sono tutti privi di glutine.

Quali ingredienti ci devono far scartare il gelato? Non sono molti, e sono i soliti:

Farina di frumento, amido di frumento, malto ed estratto di malto, proteine vegetali (potrebbero essere glutine, anche se nella maggior parte dei casi sono di soia).

Infine, al gelato possono essere aggiunti aromi. L'ipotesi di glutine nella loro formulazione, per quanto possibile, non rappresenta un pericolo per le percentuali con le quali essi sono aggiunti nella miscela che costituisce il gelato e per le quantità di gelato che una persona, adulto o bambino anche goloso, è in grado di consumare. È lo stesso discorso dei semilavorati di frutta.

Dunque, stiamo dicendo di leggere gli ingredienti. Certo, perché questa è una regola importantissima che il celiaco dovrebbe sempre fare sua. Oltre a ciò, appare evidente che per non

mangiar glutine sarà indispensabile evitare tutti quei gelati in cui ci sia cialda, cono, biscotti, pane di Spagna, amaretti, granelle di cereali, meringhe, ecc.

Che cosa deve essere scritto sull'etichetta? Facciamo riferimento al Decreto Legislativo 27 gennaio 1992, n° 109 "Attuazione delle direttive 89/395/CEE e 89/396/CEE concernenti l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari" di cui vi riposto alcuni stralci fondamentali a piè di pagina.

La lettura degli ingredienti può e deve essere fatta anche nel caso dei gelati artigianali; infatti, sempre il medesimo decreto citato, esprime chiaramente che gli ingredienti devono essere leggibili, esposti in maniera ben visibile. Quindi, domandiamo al gelataio di farci leggere l'elenco degli ingredienti e se non lo fa sappiate che può essere perseguito penalmente. Per prima cosa informiamolo della nostra esigenza e chiediamo lui se nel suo gelato può esserci glutine, e quindi se non usa farina, amido, ecc. o se tali ingredienti non sono presenti in semilavorati che utilizza.

Diffidiamo da risposte del tipo: "Uso solo ingredienti naturali, non uso conservanti", non è questo il nostro problema, anche perché il glutine è proprio una sostanza naturale.

Possiamo anche chiedere quali semilavorati utilizza e che cosa essi contengono (anch'essi sono etichettati: dobbiamo vedere se c'è uno o più degli ingredienti citati da escludere; se nulla ci fa temere, via libera). I semilavorati per gelati, sempre più diffusi per garantire produzioni artigianali costanti e con alte rese, non sono altro che miscele studiate ad hoc dei medesimi ingredienti citati all'inizio e quindi vanno valutati alla stessa maniera.

Un'ultima attenzione riguarda la possibilità delle contaminazioni crociate, purtroppo possibile sia artigianalmente sia industrialmente. Significa che un gelato "pulito" può "sporcarsi" accidentalmente perché viene a contatto con un gusto o con un ingrediente con glutine durante la produzione o mentre viene servito o confezionato.

Si consiglia di preferire i gusti chiari, di base, semplici: fior di latte, vaniglia, banana, limone, sia di preparazione artigianale sia industriale. In quella artigianale perché si inizia a preparare i gusti di base chiari per poi aggiungere di seguito altri ingredienti e colori; industrialmente, è pratica comune quella di reimpiegare il gelato di scarto nelle preparazioni "colorate"; in queste rilavorazioni non è possibile escludere al 100% la presenza di pezzi di coni o di cialde.

Infine, quando chiedete un gelato artigianale, pregate con gentilezza di prelevarlo con paletta pulita da una zona non iniziata della vaschetta o da una vaschetta nuova, se proprio vogliamo evitare che ci siano pezzi di cialde o "baffi" di gusti indesiderati.

Quindi, per riassumere:

leggere gli ingredienti; preferire gusti di base chiari; godersi un buon gelato in coppetta (o in cono senza glutine quando reperibile!)

Dopo questi consigli, esiste comunque il prontuario per chi vuole una sicurezza maggiore, sia sui prodotti commerciali sia sui semilavorati.

Infine, il parere di un medico, il prof. Luigi Greco. Il documento è ECCELLENTE e lo sottoscrivo 100%
Dr.ssa Laura Scafuri Tecnologo alimentare, coordinatore settore "Dieta e formazione"

Francesca Bavutti, coordinatore Commissione Problemi connessi con la dieta-prontuario

Prof. Luigi Greco, consulente scientifico nazionale AIC

24 maggio 2001

Decreto Legislativo 27 gennaio 1992, n° 109

Attuazione delle direttive 89/395/CEE e 89/396/CEE concernenti l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari.

Art.1....

2) Si intende per:

a. etichettatura l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura a su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo, o, in mancanza, in conformità a quanto stabilito negli articoli 14, 16 e 17 sui documenti di accompagnamento de prodotto alimentare;

b. prodotto alimentare preconfezionato l'unità di vendita destinata ad essere presentata come tale al consumatore ed alle collettività, costituita da un prodotto alimentare e dall'imballaggio in cui è stato

prima di essere posto in vendita, avvolta interamente o in parte da tale imballaggio ma comunque in modo che il contenuto non possa essere modificato senza che la confezione sia aperta o alterata;

Art.3: elenco delle indicazioni dei prodotti preconfezionati. 1.... I prodotti alimentari preconfezionati destinati al consumatore devono riportare le seguenti indicazioni:

a. la denominazione di vendita.;

b. l'elenco degli ingredienti;

3. Salvo quanto prescritto da norme specifiche, le indicazioni di cui al comma 1 devono figurare sulle confezioni o sulle etichette dei prodotti alimentari nel momento in cui questi sono posti in vendita al consumatore.

Art.5 Ingredienti.1. Per ingrediente si intende qualsiasi sostanza, compresi gli additivi, utilizzata nella fabbricazione o nella preparazione di un prodotto alimentare, ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma modificata.

2. Gli ingredienti devono essere designati con il loro nome specifico;

3. L'elenco degli ingredienti è costituito dalla enumerazione di tutti gli ingredienti del prodotto alimentare, in ordine di peso decrescente al momento della loro utilizzazione; esso deve essere preceduto da una dicitura appropriata contenente la parola "ingrediente".

Art.16 Vendita dei prodotti sfusi; art.1 comma 3 1. I prodotti alimentari non preconfezionati o generalmente venduti previo frazionamento, anche se originariamente preconfezionati, devono essere muniti di **apposito cartello**, applicato ai recipienti che li contengono ovvero applicato nei comparti in cui sono esposti (Vedi D.M. 20 dicembre 1994 e Circ. Min. Industria 16 gennaio 1996).

2. Sul cartello devono essere riportate:

le indicazioni previste all'art.3, comma 1, lettere a) e b),

3. Per i prodotti della pasticceria e della panetteria l'elenco degli ingredienti può essere riportato su un unico e apposito cartello tenuto ben in vista (v. art.47 legge comunitaria 1993 del 22 febbraio 1994, n° 146).

4. La disposizione di cui al comma 3 si applica anche ai prodotti di gelateria (v. art.47 legge comunitaria 1993 del 22 febbraio 1994, n° 146).

5. Per i prodotti della gastronomia, ivi comprese le preparazioni alimentari pronte per cuocere, l'elenco degli ingredienti può essere riportato su apposito registro o altro sistema equivalente da tenersi bene in vista, a disposizione dell'acquirente, in prossimità dei banchi di esposizione dei prodotti alimentari (v. art.47 legge comunitaria 1993 del 22 febbraio 1994, n° 146- D.M. 20 dicembre 1994).

Nota su quanto riportato: questa pagina è stata pubblicata sul sito dell'AIC (a questo indirizzo <http://www.celiachia.it/%5Cdati%5Cestate.htm>) da cui è stata scaricata, ma attualmente non è più reperibile, presumo per motivi tecnici, quindi la riportiamo di seguito esattamente come era, facendo notare che le indicazioni sono datate nel tempo, cioè risalgono al 2001 come anche il prontuario cui viene fatto riferimento.