

Le regole fondamentali per evitare la contaminazione da glutine

- Non infarinare mai i cibi (carni, verdure, formaggi) a meno di non usare farine senza glutine
- Non addensare salse o sughi utilizzando farina
- Non toccare il cibo con le mani infarinate o con utensili non lavati (scolapasta, mestoli, pentole) che sono stati a contatto con cibi non permessi
- Evitare la lavorazione del cibo in ambienti a maggior rischio di contaminazione, come quelli in cui viene utilizzata la farina con la possibilità di diffusione nell'aria e di ricaduta un pò dovunque
- Non poggiare il cibo direttamente su superfici contaminate, come il piano di lavoro, le teglie, la base del forno, la piastra o la griglia
- Non utilizzare olio di frittura già usato per friggere cibi infarinati o impanati
- Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per la pasta normale, né cuocere il riso in cestelli per cotture multiple, in uno stesso pentolone dove vi è contaminazione con la pasta
- Non preparare caffè utilizzando la stessa sorgente da cui esce quello d'orzo

N.B.: Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione