

- **Cos'è la celiachia?**

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. L'incidenza di questa intolleranza in Italia è stimata in un soggetto ogni 100/150 persone.

I celiaci potenzialmente sarebbero quindi 400 mila, ma ne sono stati diagnosticati intorno ai 85 mila. Ogni anno vengono effettuate cinque mila nuove diagnosi ed ogni anno nascono 2.800 nuovi celiaci, con un incremento annuo di circa il 10%.

Per curare la celiachia, attualmente, occorre escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di farina da ogni piatto. Questo implica un forte impegno di educazione alimentare. Infatti l'assunzione di glutine, anche in piccole dosi, può causare danni.

La dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute. Fuori casa il Progetto Alimentazione Fuori Casa nasce dall'esigenza dell'Associazione Italiana Celiachia di creare una catena di esercizi informati sulla celiachia che possano offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci.

*La Rusticana fa parte di questa catena il che significa:*

Avere partecipato ad un Corso Base organizzato dalle AIC Regionali sulla celiachia e sull'alimentazione senza glutine;- Avere ultimato la formazione con successivi incontri/corsi a cura dell'AIC Regionale;

Ricevere il materiale informativo dell'Associazione;

Consentire controlli periodici da parte dell'AIC Regionale;

Utilizzare prodotti con notifica ministeriale, inseriti nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute e/o prodotti presenti nel Prontuario degli Alimenti AIC – ultime edizioni;

Garantire la NON contaminazione da glutine dal processo di lavorazione sino al servizio a tavola della pietanza.

Team di Tutor AIC monitorerà gli esercizi della catena effettuando verifiche ed offrendo la collaborazione necessaria, ma resta inteso che la responsabilità rimarrà esclusivamente dell'esercente.

È opportuno, comunque, che il celiaco mantenga un atteggiamento di verifica e attenzione verso gli esercizi del Progetto AIC Alimentazione Fuori Casa.

Consigli:

Effettuare sempre la prenotazione con anticipo\*;

Il nome indicato dagli esercenti sulla Guida come "Referente" è la persona responsabile del servizio gluten free all'interno del locale, ma vi è l'obbligo per il titolare di garantire che tutto il personale sia debitamente informato sul servizio offerto;

Prima di ordinare farsi sempre riconoscere come cliente celiaco;

Non abbassare mai il livello di attenzione.

\*PRENOTAZIONE: NOTA BENE: alcune strutture non necessitano di prenotazione, ma in tutte le altre è assolutamente necessaria per permettere una buona organizzazione di cucina che risponda alle esigenze di sicurezza nell'elaborazione del menù senza glutine; non prenotare può significare, in molti casi, mettere in difficoltà l'esercente, difficoltà che può tradursi in una offerta inferiore sia in qualità che in sicurezza.

Perché iscriversi all'AICL'Unione fa la forza! Più siamo e più abbiamo la garanzia di ottenere il riconoscimento dei nostri diritti dalle Istituzioni, per il miglioramento della nostra vita quotidiana. Offriamo servizio di approfondimento alle problematiche relative alla dieta e alle pratiche amministrative. Riceverete:- Notiziario quadrimestrale "Celiachia notizie";- Vademecum del celiaco;- Prontuario alimenti AIC aggiornato ogni anno