

La gestione dei pasti senza glutine nella ristorazione

La "qualità" è determinata dai gusti e dalle preferenze dei consumatori, ma quella oggettiva non può essere derogata



Data: Tue Jun 07 12:46:12 CEST 2022

L'attenzione alla qualità dei prodotti agroalimentari da parte dei consumatori e dei ristoratori sta crescendo considerevolmente, anche se la sua gestione è molto complessa perché deve tener conto dei molti aspetti che la connotano: emotivi, sensoriali, igienico - sanitari, nutrizionali, chimico - fisici e microbiologici. Secondo l'UNI EN-ISO 8402:1995 la qualità è *"L'insieme delle proprietà e caratteristiche di un prodotto o servizio che gli conferiscono l'attitudine a soddisfare bisogni espressi o impliciti"*.

Lo studioso Claudio Peri nel suo libro "Qualità: concetti e metodi" esamina le attese del cliente rispetto alla qualità e le schematizza nel "modello della qualità di un prodotto alimentare nell'ottica del consumatore finale" citando: sicurezza d'uso e di legittimità, corrispondenza dei contenuti salutistici e nutrizionali, capacità di generare gratificazioni sensoriali e psicologiche, utilità di servizio, comodità d'uso, costanza degli attributi di qualità, giusto rapporto valore/prezzo e, infine, disponibilità rispetto al

momento del bisogno e alla quantità voluta. Se ne deduce che la qualità è determinata dai gusti e dalle preferenze dei consumatori/acquirenti. Tuttavia la qualità oggettiva, che è quella fissata dalle norme di settore o di filiera, non può essere derogata.

Nel caso di prodotti senza glutine il rispetto della qualità legale, ovvero della soglia massima di glutine, è di 20 ppm (20 mg/kg) ed è garantito da specifica normativa, dalla dicitura “senza glutine”, da quella “*alimento senza glutine specificamente formulato per celiaci – soggetti intolleranti al glutine*”, e dalla presenza del logo (**Figura 1**) del Ministero della Salute indicativo della fornitura (al celiaco) a carico del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) perché inseriti nel [Registro nazionale degli alimenti senza glutine \(RNA\)](#).

Consapevoli che la contaminazione o l'ingestione involontaria di poco meno di una briciola di pane possa scatenare disturbi immediati, conseguenze sulla salute a breve, medio e lungo termine gravi, i ristoratori che intendano preparare, somministrare e vendere pasti senza glutine sono soggetti all'obbligo di notifica di tale attività all'ASL territorialmente competente ai sensi del Reg. (CE) 852/2004 e devono: utilizzare gli ingredienti con le diciture su indicate; redigere specifico piano di autocontrollo alimentare; disporre di spazi separati e di attrezzature ad uso specifico evitando la contaminazione accidentale con il glutine; indicare gli allergeni sui menù; frequentare corsi di formazione specifica sulla celiachia per operatori della ristorazione. Anche l'uso di piatti colorati ad uso specifico per il servizio in sala, così come l'individuazione di uno chef e/o cameriere che gestisca tale condizione, possono garantire il cliente.

Altrettanto importante è assicurare che il prodotto abbia una adeguata qualità nutrizionale, dato che *l'unico farmaco* disponibile per la celiachia è il cibo. Attualmente, il numero di prodotti e di referenze senza glutine è molto ampio. Ad esempio, esistono in commercio pane e pasta senza glutine a base di: riso, mais, grano saraceno, grano deglutinato, leguminose, fecola di patate e amido di mais.

Tenendo conto degli adeguati apporti di nutrienti quali carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali nonché di fibra alimentare da garantire quotidianamente, sarebbe auspicabile, oltre alla somministrazione di alimenti dietoterapeutici, anche quella di prodotti naturalmente senza glutine, come ad esempio il grano saraceno, la quinoa, il mais, il miglio, il teff, la tapioca, il sorgo, il riso e i legumi. Gli pseudocereali, inoltre, sono ricchissimi di proteine. L'amaranto, ad esempio, ne contiene il 18% e sono di elevato valore biologico; il grano saraceno ne contiene il 12% e un buon contenuto di lisina e di rutina, quest'ultima utile per ridurre la fragilità capillare, oltre ad essere ricco in ferro, zinco e selenio; la quinoa, molto versatile in cucina, contiene alcuni aminoacidi essenziali (lisina e metionina) oltre che vitamine B₁, B₂, B₃, C ed E, acidi grassi polinsaturi omega 6, e microelementi quali, ferro, magnesio e zinco.

Per quanto riguarda gli sfarinati da utilizzare per la preparazione di pane e pizza *home made*, in commercio ve ne sono molti ottenuti dalla macinazione di legumi, di pseudocereali e di frutta secca oleosa. Tali farine, per caratteristiche intrinseche, non potrebbero mai eguagliare le proprietà tecnologiche del glutine, tuttavia permettono di realizzare tutte le preparazioni della cucina classica, soprattutto i dolci.

I progressi fatti dall'industria agroalimentare nella produzione di alimenti senza glutine sono rilevanti, e molto soddisfacente è la varietà di referenze e di formulazioni, ma attenzione al contenuto di sale, all'indice glicemico e al tenore di grassi saturi.

La pasta è il prodotto principe del pranzo di tutti gli italiani, pertanto, anche per quella senza glutine si valuta, oltre alla qualità nutrizionale, pure quella organolettica: il gusto, l'aspetto, l'aroma, la consistenza, la texture al palato e al tatto.

Ogni referenza di pasta ha un proprio colore, tenuta di cottura, sapore, palatabilità e composizione. Le paste senza glutine possono essere biologiche o non, contenere emulsionanti o sciroppi, coloranti, olio di palma, lattosio. Ogni ingrediente ha una funzione tecnologica, ad esempio: gli emulsionanti permettono una maggiore stabilizzazione degli impasti conferendogli compattezza ed elasticità; l'aggiunta di sfarinati di legumi ha il vantaggio di rendere la pasta maggiormente proteica; la quinoa ne conferisce un sapore più delicato mentre il grano saraceno uno più deciso e rustico; la pasta di grano deglutinato ha un sapore abbastanza simile a quella di grano con una buona tenuta di cottura rispetto alle paste a base di fecole e amidi; la farina di lupino conferisce maggiore consistenza agli impasti, ma attenzione al suo potenziale allergizzante.

Per un ristoratore somministrare pasti senza glutine è una sfida ma anche un'opportunità di miglioramento continuo. Cercare di andare incontro alle esigenze del celiaco, nonché a quelle dei suoi familiari, significa evitare che i momenti di festa diventino occasioni di isolamento piuttosto che un'occasione di gioia e serenità per tutti.

Lucia Santarsiero

Tecnologa alimentare e docente di laboratorio di enogastronomia presso l'I.I. S "G. Gasparrini" di Melfi



Figura 1. Logo del Ministero della Salute.

AGRIFOGLIO
Periodico dell'ALSIA

Direttore Responsabile:
Reg. Tribunale di Matera n. 222 del 24-26/03/2004
ISSN 2421- 3268
ALSIA - Via Annunziatella, 64 - 75100 Matera
www.alsia.it - urp@alsia.it