

Babbo Natale ha chiesto una mano a Cibo Amico per far felice Alessio.

Ed ecco il decalogo di Cibo Amico per realizzare un pasto senza allergeni, sicuro per chi ha allergie e squisito per tutta la famiglia!

Per un Natale 'con amore e senza allergie'!

1. Igiene mani.

Lavare molto bene le mani con acqua e sapone prima di maneggiare il cibo per chi ha allergie. Se si ha l'abitudine di usare guanti, comprarne un paio nuovo, scriverci sopra 'guanti senza allergeni' ed usarli solo per cucinare le ricette senza allergene. Usare solo guanti latex free!

2. Igiene ambiente, utensili e accessori.

Pulire molto bene il piano di lavoro, i taglieri, gli utensili da cucina e tutte le pentole e piatti che saranno usati. Ricordarsi di lavare forno, scolapasta, mestoli e frullatori. Se possibile non usare utensili di legno perché più difficili da pulire; preferire acciaio e resina.

Curare anche la pulizia degli abiti indossati e della biancheria da cucina, tovaglia, tovaglioli, asciughini e presine compresi.

3. Scelta del menù.

Elaborare un menù tenendo presente le allergie: scegliere pietanze che non prevedono l'uso dell'alimento vietato o che permettono di sostituirlo con facilità. In genere i genitori sono esperti in questo ambito: consultarsi con loro è sempre opportuno per chi è poco pratico di cucina per allergie alimentari.

4. Verifica ingredienti.

Leggere con attenzione tutti gli ingredienti di ogni alimento, sia al momento dell'acquisto, sia prima di usarlo. Accertarsi che non contenga l'allergene: nel dubbio non usarlo. E' bene sapere che l'allergene può comparire in etichetta con diciture ingannevoli o poco riconoscibili (ad esempio: la dicitura 'Caramello' può indicare la presenza di latte, la dicitura 'Lisozima' indica presenza di uovo, la dicitura 'Additivo alimentare 322' indica presenza di arachide, etc etc..).

Non chiedere consiglio al venditore (purtroppo spesso le allergie sono confuse con le intolleranze) ma direttamente ai genitori che conoscono con esattezza gli ingredienti sicuri.

5. Preparazione alimenti

Mai preparare né cuocere contemporaneamente pietanze senza allergene e pietanze con l'allergene: un banale scambio di mestoli può causare reazioni pericolose per la vita. Dare sempre la precedenza alla preparazione dei menu senza allergeni.

Attenzione! alcuni soggetti particolarmente sensibili, non possono mangiare cibi cotti in forni non dedicati al senza allergene: verificare in anticipo con i genitori se la cottura in forno è adatta e sicura.

Accertarsi sempre dell'igiene del forno e usare teglie 'usa e getta' per evitare contaminazioni.

6. Conservazione in frigorifero o in dispensa.

Le pietanze senza allergene, se non immediatamente mangiate, dovranno essere conservate in contenitori ben puliti e chiusi ermeticamente sui quali sarà scritto chiaramente 'cibo senza allergene' usando un pennarello indelebile. Questi contenitori verranno collocati nel ripiano più alto del frigorifero, in modo che briciole o gocce di altri allergeni presenti nel frigorifero non possano cadere inavvertitamente sui contenitori, contaminandoli.

Ugualmente importante è richiudere bene tutte le confezioni di alimenti senza allergeni che non necessitano del frigorifero. E' importantissimo non togliere i prodotti dalla confezione originale; in questo modo sarà sempre possibile verificarne gli ingredienti. Mai aggiungere nella confezione di prodotti senza allergene, rimanenze di prodotti simili ma con ingredienti diversi!

7. Conservazione in congelatore.

Se si decide di cucinare in anticipo le pietanze senza allergene per poi congelarle, ricordarsi di scrivere in evidenza sulla busta o sulla scatola da freezer che quell'alimento è senza l'allergene usando un pennarello indelebile.

Porle nel congelatore in una zona dedicata, magari riunendo le confezioni dei cibi senza allergene in una grande busta chiusa, lontano da altri alimenti.

Quando sarà il momento di usarli, verificare che ci sia la scritta di alimento senza allergene; non utilizzare in caso la scritta non sia chiaramente leggibile o in caso di dubbio.

8. Come scongelare.

Non scongelare mai nel forno a microonde altri alimenti insieme ai cibi senza allergene. Verificare sempre che il forno a microonde sia perfettamente pulito prima di introdurre il cibo destinato a chi ha allergia alimentare.

9. Come servire gli alimenti.

L'ideale è che in tavola ci siano solo cibi senza allergene.

Se il menù invece prevedesse alcune pietanze senza allergene e altre invece con l'allergene, bisognerà collocare in tavola gli alimenti in vassoi o contenitori puliti, in modo che gli alimenti senza allergeni siano ben identificabili e lontani dagli altri cibi (ad esempio mettendo i cibi senza allergene in contenitori rossi del tipo 'usa e getta' e i cibi con l'allergene in contenitori di altro colore e materiale diverso).

In ogni contenitore dovranno esserci le posate per potersi servire: in questo modo eviteremo il rischio di scambi di posate.

E' opportuno non offrire alimenti simili a quelli senza allergene (ad esempio non offrire grissini col glutine e grissini senza glutine: il rischio di confonderli è troppo alto).

In caso di menù 'misto' cioè con e senza allergene, è importante servire sempre per primo chi ha allergie alimentari.

Ribadiamo che comunque, soprattutto in pranzi affollati, vivaci e lunghi come quelli del periodo natalizio, è più sicuro che il menù preveda solo cibi senza allergene.

10. Regole d'igiene per tutti.

Insegnare a tutti i commensali a lavarsi bene le mani col sapone prima di toccare un cibo senza allergene, anche se lo stanno prendendo per mangiarlo loro stessi.

Ad esempio, se chi ha mangiato patatine al formaggio vuole assaggiare anche quelle senza formaggio, dovrà lavarsi la mano prima di prenderle, altrimenti la sua mano, sporca di briciole di patatina al formaggio, contaminerà le patatine senza formaggio e chi ha allergia al formaggio non potrà mangiarne più. Basta un briciolino a contaminare!

Per lo stesso motivo bisogna evitare di mangiare alimenti con l'allergene in giro per casa, su divani, tappeti, in camera; cadrebbero certamente briciole ovunque e tutto andrebbe ben pulito.

Meglio mangiare solo a tavola e dopo andare a lavarsi bene mani e bocca: poi correre a giocare tutti insieme senza rischi per nessuno!

E le ricette?

Non è Natale se non si organizza un bel menù ricco e saporito: ecco il link al sito di Ricette Senza! Adesso vi resta solo l'imbarazzo della scelta!

www.ciboamico.it
www.ricettesenza.it

Buon Appetito e Buon Natale a tutti!