

# Manual dos Celíacos

**CONTAMINAÇÃO  
CRUZADA POR GLÚTEN  
NA COZINHA**

[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)

# NÃO CONTÉM GLÚTEN

Glúten é umas das proteínas presentes no trigo, cevada e centeio e na aveia (essa, por contaminação).

Mesmo fazendo uma Dieta sem Glúten com muito cuidado, Celíacos e Sensíveis ao Glúten ainda podem ingerir glúten sem saber.

Esse Manual apresenta algumas dicas gerais de como essas pessoas podem se proteger dos riscos da contaminação cruzada por glúten na sua cozinha.

Ele foi elaborado em 2004 para o site [riosemgluten.com](http://riosemgluten.com), tendo como base textos divulgados pelas Associações de Celíacos, Fórum de Celíacos da internet e a nossa própria experiência com o cotidiano celíaco.

O texto vem sendo atualizado no site ao longo dos anos e agora parte dele ganha um formato novo, para facilitar sua disseminação.

RAQUEL BENATI

*Responsável pelo site [riosemgluten](http://riosemgluten.com)*

*agosto de 2016*

Quando falamos em contaminação cruzada por glúten, muitas pessoas ficam sem entender o que é isso e como pode afetar a quem é celíaco ou sensível ao glúten. Muitos produtos alimentícios não contém glúten em sua composição, mas devido a uma série de fatores, acabam tendo traços de glúten (partículas mínimas medidas em miligramas, mas que podem adoecer o celíaco). É o que chamamos de contaminação cruzada por glúten.

A contaminação cruzada é uma transferência de traços ou partículas de glúten de um alimento para outro alimento. A contaminação cruzada pode ocorrer na área de manipulação de alimentos, mas também pode ocorrer durante o plantio, colheita, armazenamento, beneficiamento, industrialização e no transporte e comercialização desse produto. .

Todos os produtos que encontramos com a inscrição "Contém Glúten" no rótulo, mas na lista de ingredientes não consta algo que possa ter glúten, é sinal de que houve contaminação cruzada em alguma parte do processo industrial ou existe o risco. Isso também pode ocorrer quando são preparadas refeições em nossas casas ou estabelecimentos comerciais como restaurantes, padarias e lanchonetes.

A contaminação é diferente de quando um alimento foi preparado usando glúten na sua composição. Nesse caso não são partículas e sim a presença do glúten em gramas ou quilo. Usando uma imagem como exemplo podemos dizer que a contaminação é a presença de uma "poeira" de farinha de trigo ou uma migalha minúscula de um biscoito. Nem sempre é possível ver, mas o corpo do celíaco sente!



OBSERVANDO O QUE ACONTECE

# NA COZINHA

---



1- Cuidado com o óleo : para preparar alimentos sem glúten para o celíaco nunca use o óleo onde se fritou alimentos empanados com farinha de rosca, de trigo ou outra farinha que contenha glúten. Não coma batatas fritas em lanchonetes e restaurantes onde servem "nuggets" ou outros salgadinhos que contenham glúten, pois geralmente são fritos no mesmo óleo e vasilhame. Muitas vezes os restaurantes reutilizam este óleo contaminado para refogar as preparações. Informe-se como são preparados os alimentos, antes de fazer o seu pedido.



2- Cuidado com o saleiro: se na sua cozinha são preparados alimentos com e sem glúten, certifique-se que o saleiro e outros temperos não sejam compartilhados. Muitas pessoas usam as mãos para pegar o sal e os temperos ou usam os mesmos talheres para pegar e misturar nas diversas preparações. Isso pode acontecer em outras residências onde você costuma comer (casa dos parentes e amigos).

3-Não asse no mesmo forno, ao mesmo tempo, alimentos com e sem glúten (lasanha e frango, por exemplo). Pode haver respingos entre as preparações e contaminar o alimento sem glúten. Se você assa muitas coisas com glúten no seu forno, é muito grande o risco de alguns resíduos "glutenados" se desprenderem das paredes do forno e caírem no prato sem glúten. Por isso, se não tiver opção de um forno alternativo, asse a preparação sem glúten protegida por papel alumínio, envolvendo toda a forma e depois descarte esse material, cuidando para não ter contato com o alimento. O ideal é ter um forno onde apenas alimentos sem glúten sejam preparados, para evitar os riscos.

4 - Não esquite o pão de um celíaco na mesma torradeira / tostadeira em que costumam torrar os pães comuns, pois as migalhas destes, mesmo torradas, podem contaminar o pão sem glúten. Se não tiver alternativa, faça um envelope com papel alumínio e coloque o pão sem glúten dentro e depois coloque na torradeira. Abra e retire com um pegador evitando tocar no alimento. O mesmo pode ser feito numa sanduicheira. Essa solução deve ser usada esporadicamente. O ideal é que o celíaco tenha uma torradeira exclusiva e que fique longe de locais onde se manipula glúten.

5 - Os aparelhos usados na cozinha como batedeira, liquidificador, processador, mixer, moedor de grãos, máquina de pão devem ser exclusivos para preparações sem glúten. Quando o uso é compartilhado com glúten, é muito difícil conseguir limpar as peças de borracha ou plástico desses aparelhos para que fiquem 100% livres de glúten.





6- Se na cozinha vão ser produzidas preparações com e sem glúten, crie zonas de segurança e separe tudo que for do celíaco. Escolha cores diferentes para louça, talheres, copos, xícaras, panelas, panos de prato, vasilhames de vidro ou plástico e guarde separado. Avise a todos que moram e usam a cozinha da casa sobre a nova organização e como tudo que for do celíaco deve ser mantido separado e só usado com alimentos sem glúten.



7- Identifique com etiquetas tudo que é sem glúten e de uso exclusivo do celíaco (farinhas sem glúten, temperos, potes de manteiga ou geleia, maionese, requeijão, açúcar etc.).

8- Sempre prepare os alimentos sem glúten primeiro e reserve o prato tampado até o momento de ser servido. Assim se evita erros como usar colheres, conchas ou escumadeiras nos pratos com e sem glúten. Também se evita que algo espirre ou que caia farelo nos pratos sem glúten.

9- Não manipule farinha de trigo na cozinha quando estiver preparando alimento sem glúten. A farinha é muito leve e flutua, se mantendo no ar em suspensão por muitas horas, se depositando nas bancadas e tudo que estiver exposto ao redor. O ideal é que na casa onde vive um celíaco não entre farinha de trigo.



---

10 - Se o celíaco é criança e ainda usa chupetas e mamadeiras ou pratos, canecas e talheres de plástico, é recomendado que todo esse material seja descartado, caso ele já tenha sido usado com preparações com glúten e providenciada a aquisição de novos.

11 - Cuidado com as esponjas de lavar louça, pois podem reter farelos de pães e biscoitos. Tenha material separado para lavar e enxugar vasilhames com e sem glúten: esponjas de cores diferentes e panos de prato também. Guarde esse material em locais separados e identificados.

12 -Tenha muito cuidado com vasilhas e talheres mal lavados. Lave bem os potes onde guardar biscoitos sem glúten caso anteriormente tenham acondicionado biscoitos com glúten. Sacudir ou apenas passar um pano úmido não descontamina.

13 - Separe na geladeira potes de manteiga/margarina, requeijão ou geléia para as pessoas que comem glúten daqueles potes das pessoas que não comem, pois os farelos de biscoitos, bolos ou pães podem contaminar os alimentos dos celíacos.





14 - Ao organizar a geladeira, deixe as prateleiras mais altas para os alimentos sem glúten e a parte mais baixa para os alimentos com glúten e se possível, guardados em caixas organizadoras identificadas com etiquetas, evitando acidentes.



15 - Tome cuidado com migalhas que podem cair sobre alimentos sem glúten durante a sua preparação ou mesmo no momento de servir. Evite que migalhas caiam sobre a mesa ou no local onde o celíaco costuma comer. Pão francês e biscoitos crocantes produzem muitas migalhas - elas "voam" e podem contaminar tudo à sua volta.

16 - Não misture os talheres ao preparar ou servir alimentos com e sem glúten. Evite o uso de talheres de materiais porosos como madeira para cozinhar ou servir, pois podem reter partículas de glúten, mesmo após a higienização.

17 - Não coloque lado a lado, em recipientes com divisão interna, patês, condimentos e pastas com e sem glúten.



18 - Bolos sem glúten feitos em casa: as formas também devem ser untadas e polvilhadas com alguma farinha sem glúten.

19 - Alguns temperos secos ou industriais, como maionese, mostarda, molho de tomate podem conter glúten. Leia sempre o rótulo antes de comprar.

20 - Não ofereça ao celíaco "somente a carne" do hamburger, "somente o queijo" da pizza ; não sirva a ele "só os legumes e carnes" de uma sopa feita com macarrão que contém glúten - a contaminação com o glúten já ocorreu.

21 - Em açougues verifique se eles manipulam farinha de rosca e temperos prontos para preparar carnes empanadas ou hamburger ou ainda bifes "a rolé", etc. Caso isso aconteça é muito provável que a contaminação cruzada por glúten exista. Dê preferência a açougues que apenas manipulem as carnes para pesar e fatiar.

22- Leia sempre os ingredientes dos rótulos, pois pode haver falha das empresas e podemos encontrar erros nas informações.

23- Entre sempre em contato com o serviço de atendimento ao consumidor (SAC) das empresas quando tiver dúvidas ou for introduzir produtos novos na alimentação do celíaco.

**Lembre-se: NA DÚVIDA, NÃO CONSUMA !**

24 - Não permaneça no mesmo ambiente quando alguém manipular farinhas proibidas, pois o pó se espalha e pode ser inalado ou provocar lesões na pele em pessoas muito sensíveis ao glúten.

25 - Ao fazer compras, limpe as embalagens antes de guardar pois podem conter traços de glúten deixados nos carrinhos e balcões das caixas registradoras.



Uma questão delicada, que afeta muitas famílias, é a decisão sobre ter ou não glúten dentro de casa quando alguém é Celíaco. Existem experiências bem sucedidas com as duas posturas, mas todas elas trazem responsabilidades e tarefas.

Se a família decide que vai conviver com as dietas com e sem glúten, precisa assumir o controle radical dos processos de limpeza e cuidados para evitar a contaminação cruzada. Todos precisam colaborar, mantendo maçanetas, controle remoto dos aparelhos, teclados de computador, interruptores de luz, porta da geladeira, freezer e dos armários sempre limpas, além de sofás, piso e camas, cotidianamente. Tudo o que está listado nesse Manual deve ser observado e colocado em prática. Separar e cuidar de tudo o que é do celíaco é prioridade.

O mesmo ocorre quando se toma a decisão de que todos da casa vão comer sem glúten dentro daquele espaço. Fazer uma dieta sem glúten para toda a família tendo como base a compra de produtos industrializados ou artesanais sem glúten é bastante oneroso e ainda existe a dificuldade em encontrar produtos seguros. A saída é cozinhar. Isso exige mais planejamento, mais tempo na cozinha seja para preparar as refeições, seja para manter a cozinha organizada e a louça limpa. Cozinhar também cansa, exige tempo e nem sempre estamos dispostos a partir do zero.

Como disse, é assunto que não é simples e exige reflexão e comprometimento. Cabe à família tomar essa decisão. O importante é se informar e entender como proteger a saúde do Celíaco.

**Raquel Benati**

[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)