

## OVVERO DOVE SI TROVA IL GLUTINE?

L'AiC realizza e mantiene aggiornata, con l'aiuto di esperti del settore, una "classificazione" delle tipologie di alimenti in riferimento al rischio di contenere glutine.



ALIMENTI PERMESSI (glutine sicuramente assente).



ALIMENTI A RISCHIO (possibile rischio di presenza di glutine).



ALIMENTI VIETATI (glutine sempre presente).

Questa classificazione viene chiamata "**ABC della dieta dei celiaci**".

Tale classificazione ha l'obiettivo di semplificare l'accesso sicuro ai prodotti, viene utilizzata sia dalle famiglie dei pazienti celiaci, sia dai ristoratori che offrono pasti senza glutine, sia dai professionisti della salute, ed è basata sull'analisi dei processi produttivi da parte di tecnici esperti.

Se vuoi conoscere come AiC valuta l'idoneità degli alimenti alla persona celiaca [clicca qui](#).

Il mercato alimentare è in costante evoluzione, da un lato per seguire le esigenze dei consumatori, dall'altro perché i processi produttivi si evolvono e migliorano, ed è **possibile che nel tempo l'ABC subisca modifiche**.

*Le indicazioni che l'AiC fornisce sulle categorie alimentari vanno sempre intese in termini generali quali indicazioni di massima fornite sulla base dei prodotti comunemente presenti sul mercato italiano. In caso di dubbio o informazioni contrastanti rispetto alle indicazioni generali di AiC, evitare di consumare il prodotto e segnalare all'AiC."*



**ALIMENTI PERMESSI:** alimenti che possono essere consumati liberamente\*, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione.

**Questi prodotti NON sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.**



**ALIMENTI A RISCHIO:** alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione. I prodotti di queste categorie che vengono valutati come idonei dall'AIC vengono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

**L'AIC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura «senza glutine».**



**ALIMENTI VIETATI:** alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

**Tali alimenti, ovviamente, NON sono inseriti nel Prontuario.**

*Le presenti indicazioni AIC riprendono **quanto indicato** anche dalla Federazione Europea delle Associazioni Celiachia.*

\*L'indicazione relativa agli **alimenti TRASFORMATI cosiddetti "permessi"** non deve deresponsabilizzare il consumatore celiaco dal controllo dell'etichetta. Di norma, queste categorie di alimenti (es. bevande dolci gassate, frutta secca, ecc.) non riportano indicazioni specifiche circa l'assenza di glutine, anche se non presentano rischi di presenza di glutine per l'assenza di questo dalle materie prime e negli usuali processi di produzione. L'indicazione dell'Associazione circa la loro idoneità al celiaco rappresenta una informazione di carattere generale, ma non prescinde dalle indicazioni specifiche fornite dal produttore. Qualora un alimento di categorie considerate "permesse" riporti indicazioni in etichetta circa la potenziale presenza di tracce di glutine, AIC raccomanda al consumatore di evitare il consumo del prodotto specifico, fino a diversa evidenza, procedendo alla segnalazione all'AIC (Fonte: Documento *Le contaminazioni nella dieta senza glutine*, punto 10, pagina 11).



- Riso in chicchi **Q**
- Mais (granoturco) in chicchi, cotto al vapore
- Grano saraceno in chicchi
- Amaranto in chicchi
- Miglio in semi
- Quinoa in semi
- Sorgo in chicchi
- Teff in chicchi
- Fonio in chicchi
- Tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur, ecc.)
- Prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute




- Mix di cereali permessi, mix di cereali permessi e legumi
- Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- Farina di: ceci, soia, castagne, mandorle, nocciole, ecc.
- Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- Estratto di malto dei cereali vietati
- Tapioca (farina di manioca)
- Amido di frumento deglutinato **Q**
- Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli)
- Cialde, gallette dei cereali permessi
- Crusca dei cereali permessi
- Fibre vegetali e dietetiche **Q**
- Pop-corn confezionati
- Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
- Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi
- Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta)
- Prodotti a base di avena (farine, pasta, biscotti, ecc.) **Q**





- Frumento (grano)
- Farro
- Orzo
- Segale
- Monococco
- Grano khorasan (di solito commercializzato come Kamut®) **Q**
- Spelta
- Triticale
- Avena in chicchi (destinata al consumatore finale) **Q**
- Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crêpes)
- Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarrè, pangrattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)
- Germe di grano
- Farine e derivati etnici: bulgur (boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulè
- Crusca dei cereali vietati
- Malto dei cereali vietati
- Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)



- Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti (a esclusione di: sale, zucchero, solfiti, acido citrico, acido ascorbico, citrato di sodio, ascorbato di sodio e carbonati di sodio) 
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott'aceto, sotto sale, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- Uova
- Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)
- Bresaola, Culatello, Lardo, Prosciutto crudo, Speck



- Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.) 
- Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)
- Hamburger
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott'aceto, sotto sale, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto
- Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce
- Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate
- Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere
- Surimi 



- Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc.) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate



- Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), delattosato o ad alta digeribilità, non addizionato di aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali) **Q**
- Latte in polvere non addizionato di altri ingredienti
- Latte per la prima infanzia (0-12 mesi) **Q**
- Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- Formaggi freschi e stagionati anche se delattosati e/o light **Q**
- Formaggi Parmigiano Reggiano DOP e Grana Padano DOP grattugiati **Q**
- Yogurt naturale (magro o intero) anche se delattosato
- Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenenti unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze
- Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT) anche se delattosata, non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)




- Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale
- Yogurt alla frutta, "al gusto di...", cremosi
- Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Yogurt di soia, riso
- Formaggi fusi, fusi a fette, formaggini, vegetali (es. tofu)
- Formaggi light con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze **Q**
- Formaggi spalmabili con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze **Q**
- Fiocchi di latte con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Formaggio grattugiato o mix di formaggi grattugiati ad esclusione di Grana Padano DOP e Parmigiano Reggiano DOP **Q**
- Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso
- Latte in polvere addizionato di altri ingredienti
- Latte condensato
- Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- Latte di crescita (1-3 anni) **Q**
- Latte fermentato, probiotici con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc...
- Bevande a base di avena **Q**
- Omogeneizzati di formaggio



- Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- Latte ai cereali, ai biscotti



- Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- Verdure, olive, funghi conservati (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: acqua, sale, olio, aceto, zucchero, solfiti, succo di limone, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche
- Verdure cotte al vapore/lessate anche se addizionate di sale, acido ascorbico, acido citrico e succo di limone
- Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- Tutti i legumi tal quali (freschi, surgelati, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, succo di limone, concentrato di pomodoro: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia 
- Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi (verdure, legumi, patate)



- Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti
- Passate di verdura
- Zuppe e minestre con cereali permessi
- Mix di legumi, mix di legumi e cereali permessi
- Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
- Patate surgelate prefritte, precotte
- Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- Purè pronto, istantaneo o surgelato
- Fiocchi di patate
- Verdure conservate, cotte al vapore/lessate miscelate con altri ingredienti
- Verdure grigliate (in salamoia, sott'olio, surgelate)
- Omogeneizzati di verdure



- Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati

## FRUTTA

+



- Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tostata, salata anche se addizionata di olii vegetali)
- Frutta disidratata, essiccata non infarinata anche se addizionata di zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio, miele, olii vegetali, solfiti, acido citrico e acido ascorbico (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.)
- Frutta sciroppata anche se addizionata di acido citrico, acido ascorbico, succo, zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio
- Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)



- Frutta disidratata, essiccata non infarinata addizionata di altri ingredienti
- Frutta candita, caramellata, glassata
- Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti
- Omogeneizzati di frutta
- Farina e granella di frutta secca (cocco, mandorle, nocciole, castagne, ecc.)



- Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)


## BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

+



- Bevande analcoliche gassate/frizzanti (sode) quali gassosa, acqua tonica, cola, chinotto, aranciata ecc. comprese le varianti a ridotto o nullo contenuto calorico (es. "light" e "zero")
- Nettari, succhi di frutta e bevande alla frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio



- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc...
- Bevande a base di avena 
- Bevande al gusto di caffè al ginseng
- Frappè (miscele già pronte, in polvere)
- Integratori salini (liquidi / in polvere)
- Acqua aromatizzata, addizionata di sali minerali e/o vitamine
- Nettari, succhi di frutta e bevande addizionati di vitamine o altre sostanze
- Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino
- Sciroppi per bibite e granite
- Effervescenti per bevande



## CAFFÈ, TÈ, TISANE

+



- Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde e in capsule
- Tè, tè deteinato, camomilla, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi e olii essenziali



- Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng
- Caffè solubili
- Cialde per bevande calde
- Tè, camomilla, tisane (liquidi, solubili e preparati in polvere)
- Tè, tè deteinato, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti (es. cioccolato, meringa, caramello)



- Caffè solubile, surrogati del caffè, bevande e preparati a base di cereali vietati (es. orzo) ad esclusione di quelli con dicitura senza glutine

## ALCOLICI

+



- Vino, spumante anche se addizionato di solfiti
- Distillati (cognac, gin, grappa, rum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze



- Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze)
- Birre da cereali permessi
- Sidro



- Birre da malto d'orzo e/o di frumento ad esclusione di quelle con dicitura senza glutine

## DOLCIUMI

+



- Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)
- Marmellate, confetture, gelatine spalmabili, composte di frutta, creme di marroni
- Radice di liquirizia grezza
- Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati
- Fruttosio puro, stevia (anche in polvere senza l'aggiunta di altri ingredienti)
- Sciroppo di: agave, acero, riso, ecc...



- Cacao in polvere
- Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum
- Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili
- Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari)
- Dolcificanti: sorbitolo, maltitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo, eritritolo, a base di stevia, aspartame, saccarina, ecc...
- Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria
- Marrons glacés
- Pasta di zucchero, marzapane
- Preparazioni a base di frutta
- Torrone, croccante
- Zucchero a velo, aromatizzato



- Cioccolato con cereali vietati
- Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei



- Burro, burro delattosato, burro chiarificato, strutto, burro di cacao
- Olii vegetali **Q**
- Aceto di vino (non aromatizzato)
- Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP **Q**
- Aceto di mele
- Condimenti Balsamici non DOP e non IGP se costituiti solo da mosto d'uva cotto, aceto di vino e solfiti
- Lievito (di birra): fresco, liofilizzato, secco **Q**
- Bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, cremor tartaro tal quali
- Estratto di lievito
- Agar-Agar in foglie **Q**
- Pappa reale, polline
- Passata di pomodoro, pomodori pelati, polpa di pomodoro e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330), succo di pomodoro, zucchero, sale
- Pepe, sale, zafferano
- Spezie ed erbe aromatiche tal quali anche se addizionate di sale
- Curry costituito esclusivamente da spezie e piante aromatiche **Q**
- Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)
- Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca, ecc.) tal quali o tostati e salati non addizionati di altri ingredienti



- Aceto aromatizzato, condimenti balsamici non DOP e non IGP addizionati di altri ingredienti ad esclusione di mosto d'uva cotto, aceto di vino e solfiti **Q**
- Glassa, crema a base di aceto e/o altri ingredienti
- Besciamella con farine dei cereali permessi
- Burro light, margarina e margarina light
- Condimenti a composizione non definita
- Sughi pronti (ragù, pesto, ecc.)
- Mix di semi
- Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe
- Mostarda
- Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali) **Q**
- Insaporitori aromatizzanti costituiti oltre che da spezie e sale anche da altri ingredienti (aromi, amidi, ecc) **Q**
- Agar-Agar in polvere, in barrette **Q**
- Gomma di: guar, xantano
- Aromi - vanillina **Q**
- Colla di pesce, gelatina alimentare, addensanti **Q**
- Lievito chimico (agenti lievitanti) **Q**
- Lievito di birra fresco liquido
- Lievito madre da cereali permessi
- Lecitina di soia
- Miso, tamari, salsa di soia **Q**
- Curry addizionato di altri ingredienti **Q**
- Tofu
- Integratori Alimentari **Q**



- Lievito madre o lievito acido
- Seitan
- Besciamella con farine dei cereali vietati

### [Gli additivi alimentari: sono dannosi per la salute? sono sempre consentiti se sono presenti in un prodotto alimentare etichettato “senza glutine”?](#)

Gli additivi alimentari, di per sé, non “fanno male” e il loro uso è regolamentato a livello europeo. Tutti sono potenzialmente a rischio di contenere glutine, sia per le materie prime impiegate sia per possibili contaminazioni accidentali. L' idoneità di un prodotto finito non è data, unicamente, dalla

somma delle idoneità dei singoli ingredienti, ma anche dalla verifica del processo produttivo e dei rischi che questo comporta. Pertanto, l'indicazione, per alcune classi merceologiche, di additivi "consentiti" non va intesa come un giudizio di idoneità generica per quell'additivo, ma sempre come giudizio di idoneità della classe merceologica specifica che è stata valutata.

### **Approfondisci**

**Gli additivi alimentari: sono dannosi per la salute? sono sempre consentiti se sono presenti in un prodotto alimentare etichettato "senza glutine"?**

*Gli additivi alimentari, di per sé, non "fanno male" e il loro uso è regolamentato a livello europeo. Tutti sono potenzialmente a rischio di contenere glutine, sia per le materie prime impiegate sia per possibili contaminazioni accidentali. L'idoneità di un prodotto finito non è data, unicamente, dalla somma delle idoneità dei singoli ingredienti, ma anche dalla verifica del processo produttivo e dei rischi che questo comporta. Pertanto, l'indicazione, per alcune classi merceologiche, di additivi "consentiti" non va intesa come un giudizio di idoneità generica per quell'additivo, ma sempre come giudizio di idoneità della classe merceologica specifica che è stata valutata.*

Gli additivi, di per sé, non "fanno male" e vengono utilizzati dai produttori alimentari per conservare gli alimenti, quindi aumentarne la durabilità (aspetto importante per prodotti che non hanno il tasso di consumo dei prodotti convenzionali e che quindi spesso devono "durare" di più), e per migliorarne le caratteristiche sensoriali (coloranti, addensanti, emulsionanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità, ecc.). L'uso di additivi è pratica comune a tutta la produzione alimentare ed è regolamentato a livello europeo (quali si possono utilizzare, in quali prodotti e con quali concentrazioni massime). Tutti gli additivi vengono sottoposti quindi ad un processo di valutazione della sicurezza prima di essere autorizzati per l'uso alimentare.

Tutti gli additivi sono però potenzialmente a rischio di contenere glutine, sia per le materie prime impiegate sia per possibili contaminazioni accidentali.

Con il Regolamento Europeo 1169 del 2011, relativo all'etichettatura, l'eventuale presenza di glutine in tutti gli ingredienti e quindi anche negli additivi in genere deve essere chiaramente dichiarata in etichetta. Ciò non è però sufficiente, perché è necessario valutare anche l'idoneità del processo produttivo per ritenere il prodotto idoneo al celiaco.

*L'idoneità di un prodotto finito alimentare, non è data, unicamente, dalla somma delle idoneità dei singoli ingredienti, ma anche dalla verifica del processo produttivo e dei rischi che questo comporta. AIC non ritiene utile ad oggi esprimersi sull'idoneità dei singoli additivi, che potrebbe erroneamente portare il celiaco a ritenere sicuro un prodotto solo sulla base della lista degli ingredienti.*

L'indicazione, per alcune classi merceologiche, di additivi "consentiti" (per esempio succhi di frutta con acido ascorbico o citrico) non va quindi intesa come un giudizio di idoneità generica per

quell'additivo, ma sempre come giudizio di idoneità della classe merceologica stessa per cui si ammette la presenza di specifici additivi, di cui si è valutata la concentrazione massima utilizzata in quella specifica categoria di prodotti, escludendo la possibilità di presenza di altre fonti di glutine.

Questo significa che, anche in caso di contaminazione da glutine dell'additivo, il contenuto in glutine totale del prodotto finito, per quella classe, risulta < 20 ppm e quindi non tossico per il celiaco.