

Open Acces



Revisió científica:

Celíacs de Catalunya

Revisió editorial:

Vocalia de Comunicació
de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Claudia Cañigüeral

Il·lustracions:

www.celilacscatalunya.org

Aliments lliures de gluten per naturalesa

Lurdes Alonso (basat en www.celiacscatalunya.org)

Es poden consumir sempre que en el seu procés d'elaboració no hagin estat contaminats per gluten. **Cereals i llavors sense moldre:** arròs, blat de moro, blat sarraí/fajol, mill, quinoa, melca, amarant, sèsam, tef. La civada també pot ser apta pel consum quan es garanteix la seva aptitud mitjançant un símbol que garanteixi l'absència de gluten.



Garrofi, goma de guar, goma aràbiga. Totes les llavors. Farines sense gluten i pastes alimentàries, pans i productes de pastisseria elaborats amb aquestes farines. **Llevat** fresc de fleca, o gasificant, no químic. Els cereals mòlts i els productes derivats de cereals (pasta, flocs, farina...) es poden consumir si estan envasats i disposen de la certificació «sense gluten».

Fruites: totes (naturals, en compota, en almívar, confitades, deshidratades o en melmelada, codonyat). Suc o nèctar de fruita natural. **Fruita seca** natural (crua o dessecada, excepte les figues seques). Xufla (però no orxata).

Patates, moniatos, iuca, tapioca. Conserve de patata al natural.



Verdures i hortalisses: totes, naturals, en conserva o congelades sense cuinar. **Bolets** comestibles naturals o secs. **Olives** amb o sense os. Cogombrets, tàperes, cebetes en vinagre.

Llegums secs o naturals en conserva: soja, pèsols, llenties, mongetes, cigrons, tramosos...

Carn i vísceres, fresques o congelades. Bacó i cansalada. Pernil curat i cecina.



Marisc i peix, blanc o blau, fresc, salat, dessecat, fumat, congelat. Conserve al natural o en oli d'oliva o vegetal. **Ous** (tret de l'ou filat liofilitzat).

Llet, totes: fresca, higienitzada, evaporada, condensada, concentrada, desnatada. Logurts naturals, grec, de sabors sense trossos de fruita. Nata. Quallada, mató, quefir. Formatge fresc, tendre, semi o curat, sencer o a peces. **Oli** d'oliva, de soja, cacauet, gira-sol, mantega de llet, mantega de porc. **Sal, vinagre.** **Espècies,** colorants i aromes naturals sense moldre ni mesclures (herbes, pebre, julivert, orenga, regalèssia de pal, safrà, beines de vainilla, canonet de canyella). **Aliments infantils:** llets per a lactants, de continuació o de creixement. Potets d'inici o farinetes «sense gluten».

Sucre blanc, morè, fructosa, glucosa, almívar, mel, melassa, fulles d'estèvia, edulcorants sense additius. Cacao pur en pols. Llard de cacau. Gelats d'aigua.

Begudes no alcohòliques: refrescs (taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sífó, bíter, light, sense sucre, sense cafeïna, begudes de te). Nèctars, mostos i sucs de fruites. Cafè en gra o mòlt, solubles. Infusions d'herbes naturals sense aromes. Xicoira. **Begudes alcohòliques:** vins i escumosos. Conyac, ginebra, anís, aiguardent, ratafia, tequila, rom, vodka i whisky.

Dietètics: gelea reial. Pol·len en grànuls.

Com citar l'article:

Alonso L. (basat en www.celiacscatalunya.org).
Aliments lliures de gluten per naturalesa.
But At Prim Cat 2017;35:31