

LIVELLO 1 — I QUINDICI NOMI PROIBITI (MAI NELLA LISTA INGREDIENTI)

ETICHETTE ITALIANE	ETICHETTE INGLESI	ETICHETTE TEDESCHE
1 Glutine (come ingrediente dichiarato)	gluten	Gluten
2 Frumento & amido di frumento*	wheat & wheat starch	Weizen & Weizenstärke
3 Orzo, malto d'orzo (& estratto)	barley, barley malt & malt extract	Gerste, Gerstenmalz(-extrakt)
4 Segale	rye	Roggen
5 Avena (certificata senza glutine = l'eccezione**)	oats	Hafer
6 Farro spelta	spelt	Dinkel
7 Grano verde (Grünkern)	green spelt	Grünkern
8 Monococco (piccolo farro)	einkorn	Einkorn
9 Grano khorasan (Kamut®)	khorasan (Kamut®)	Kamut
10 Bulgur	bulgur	Bulgur
11 Farro dicocco	emmer	Emmer
12 Triticale	triticale	Triticale
13 Proteine di frumento (anche idrolizzate)	wheat protein (incl. hydrolysed)	Weizeneiweiß
14 Glutine di frumento	wheat gluten	Weizenkleber
15 Seitan (= glutine di frumento concentrato)	seitan	Seitan

⚠ **La trappola italiana: il FARRO.** Spelta, monococco e dicocco (righe 6, 8, 11) sono tutti frumenti — zuppa di farro e pane al Kamut® compresi. **Contano anche i travestimenti:** semola · semolino · couscous · freekeh · orzo perlato · aroma di malto · tutto il «maltato». **Contano anche le parentesi:** questi nomi sono proibiti pure dentro () o [] dopo «aromi»/«spezie» — leggi fino alla parentesi chiusa. *L'amido di frumento deglutinato nei prodotti certificati è l'eccezione regolamentata (UE 828/2014). **Solo avena certificata senza glutine; alcuni reagiscono anche all'avenina — parlane con il tuo dietista.

LIVELLO 2 — I NOMI CHE SPESSO PORTANO GLUTINE (LEGGI TUTTA L'ETICHETTA)

Il malto travestito: aceto di malto, latte maltato, aroma di malto.

Lievito di birra: etichetta UE senza orzo nominato = pulita; etichetta USA — serve la provenienza.

Salsa di soia: di solito fermentata con frumento; la tamari spesso no — leggi la bottiglia. Anche la kecap manis.

«Amido» senza nome: UE — un cereale con glutine andrebbe nominato; USA — il frumento va dichiarato, gli import variano.

I parenti del pangrattato: panko, «rusk» (salsicci!), gratinature,

panatura croccante.

Le quasi-paste: soba (spesso mista a frumento), udon, couscous — e l'orzo perlato è orzo.

Mix & dadi: UE — leggi la lista; USA — il malto può nascondersi senza nome.

E inoltre: liquirizia · ostie · polveri di erba di grano/orzo · plastilina & colori per bambini · alcuni farmaci (chiedi al farmacista).

LIVELLO 3 — LE BANDIERE VERDI UE (A POSTO NONOSTANTE IL NOME CHE SPAVENTA)

✓ **sciropo di glucosio a base di frumento & destrosio** · ✓ **maltodestrine a base di frumento** · ✓ **sciropo di glucosio a base d'orzo** · ✓ **distillati da cereali con glutine** (gli ingredienti aggiunti dopo la distillazione riaprono la questione) — tutti formalmente esenti sulle etichette UE (Reg. 1169/2011 Allegato II). E «senza glutine»/«glutenfrei»/«gluten-free» è legge: ≤ 20 mg/kg (UE 828/2014; stessa soglia di 20 ppm della regola FDA USA). **Trappola USA:** va dichiarato solo il frumento — orzo & segale (il malto!) possono comparire senza alcun avviso allergeni.

L'ABITUDINE DELLE TRE SCATOLE — OGNI INGREDIENTE AL SUO POSTO

✓ **NATURALMENTE SENZA GLUTINE**

Riso, mais, patate, legumi, carne & pesce al naturale, uova, frutta, verdura, latticini semplici. Cereali in chicco & legumi: sciacqua e cerni — condividono il raccolto con il frumento.

🔍 **LEGGI L'ETICHETTA**

Tutto ciò che è lavorato, condito, insaporito o formato — l'intero Livello 2. Sulle etichette UE il cereale va nominato: fidati della lista, non del fronte della confezione.

♥ **SERVE LA CERTIFICAZIONE**

UE: i casi di contaminazione — avena, polveri d'erba, farine da mulini condivisi.
USA: anche mix non certificati & amidi senza nome (orzo/segale possono nascondersi). Certificazione = una risposta auditata ≤ 20 ppm.