10
Module

gastrofournil

Sans gluten

De plus en plus de personnes s'alimentant sans gluten

Le battage médiatique à propos des produits sans gluten et ce qui se cache vraiment derrière cela. Découvrez un créneau intéressant!

Sans gluten

1. Avantages
2. Flyer et fiche d'informations
3. Connaissances
4. Convenience
5. Propre production
6. Ventes
7. Assortiment
8. Emballages

gastrofournil

Créez de la valeur ajoutée avec des produits sans gluten!

Vos avantages en un coup d'œil:

- Offre de niche rentable
- Couvrir la demande croissante pour des produits sans gluten (les intolérances au gluten augmentent constamment)
- Se différencier avec succès des concurrents
- Acquérir de nouveaux clients grâce aux produits sans gluten et renforcer la fréquence de la clientèle
- Relancer de manière complémentaire les chiffres de ventes avec des produits sans gluten
- Un complément d'assortiment lucratif, sensé, pour un groupe cible en pleine expansion

gastrofournil

Tout savoir sur le sans gluten

Des informations et des connaissances importantes sur le gluten en général, les aliments avec et sans gluten, leur étiquetage, l'intolérance au gluten et la sensibilité au gluten, de même que leur développement sur le marché.

gastrofournil

Qu'est-ce que le gluten?

Le gluten (lat. colle) est un terme générique pour des protéines (prolamines et gluténines) que l'on trouve dans certaines céréales telles que blé, seigle, orge, avoine, épeautre, blé vert, kamut, épeautre pur, engrain et blé amidonnier. Le gluten, aussi appelé protéine collante, est, grâce à ses propriétés hydrophiles, significativement responsable de la bonne qualité boulangère de la farine. Les substances protéiques, qui dit-on forment la pâte, confèrent la structure à la pâte et lui fournissent l'élasticité nécessaire. Sans cette «colle», il est extrêmement difficile de fabriquer un bon pain de forme robuste, qui soit tendre à l'intérieur et croustillant à l'extérieur.

Une petite partie de la population (environ 1%) est intolérante aux produits céréaliers contenant du gluten.

Importance de la fraction protéique dans les farines sur les propriétés de la pâte et lors de la cuisson

- La capacité de lier l'eau des substances protéiques permet la formation de la pâte et l'augmentation du volume
- Les substances protéiques jouent un rôle extrêmement important sur le plan technique: rendement de la pâte, structure de la pâte, capacité de rétention des gaz, tolérance de fermentation, structure du produit, élasticité de la croûte

Pain contenant du gluten

gastrofournil

Intolérances

Une vue d'ensemble des maladies liées au blé ou au gluten et leurs symptômes.

Maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une intolérance permanente au gluten, qui conduit à une inflammation chronique de la muqueuse de l'intestin grêle. Les symptômes potentiels sont la diarrhée, les flatulences, la constipation, l'anémie, les vomissements, la perte d'appétit, les dépressions, la stérilité, les anomalies de l'émail dentaire, l'ostéoporose et les dysfonctionnements de croissance. Le propre système immunitaire endommage les villosités intestinales par une réaction auto-immune. Elles diminuent et réduisent l'absorption des nutriments, ce qui mène à une insuffisance de l'alimentation du corps et aux dommages induits correspondants.

Sur 100 personnes, on estime qu'une est atteinte de la maladie cœliaque. Comme la maladie est sous diagnostiquée, il faut partir du principe qu'il y a un nombre relativement élevé de personnes malades non recensées. Comme les symptômes n'affectent parfois pas le système digestif ou ne sont pas clairs, certaines personnes atteintes ne savent rien de leur maladie, qui peut survenir à tout âge. La seule thérapie et de renoncer à vie et de manière stricte aux céréales qui contiennent du gluten sous une forme ou une autre. Si les personnes atteintes s'en tiennent résolument à une alimentation sans gluten, elles peuvent vivre sainement et sans douleurs.

gastrofournil

Sensibilité au gluten

Les personnes avec une sensibilité au gluten présentent des symptômes similaires à la maladie cœliaque, bien qu'aucune valeur de laboratoire typique pour la maladie cœliaque ou l'allergie au blé n'ait été constatée chez elles. Après avoir consommé des aliments ou des boissons contenant du gluten, des douleurs typiques surviennent dans le tractus gastro-intestinal quelques heures ou quelques jours après. En renonçant aux aliments contenant du gluten, les symptômes disparaissent et se traduisent en général par un meilleur état d'esprit.

Allergie au blé

L'allergie au blé est une forte réaction de défense du système immunitaire eu égard à la teneur en protéines du grain de blé. Différents organes peuvent être touchés par les symptômes d'allergie: on fait une distinction entre les réactions immédiates – qui se manifestent la plupart du temps sur la peau ou dans les voies respiratoires – et celles qui surgissent plus tard, des types d'allergies au blé liées à la digestion. L'asthme du boulanger est aussi une manifestation de l'allergie au blé, tout comme le choc allergique. Ce dernier se produit dans le cadre de la consommation de blé et d'efforts physiques. Une alimentation sans blé est généralement suffisante pour les allergiques au blé. Un régime sans gluten n'est dans les cas normaux pas nécessaire, même si dans les différentes variétés de céréales, il y a des protéines semblables. Le pain à l'épeautre est une alternative souvent appréciée.

gastrofournil

Sans gluten – un marché en pleine croissance

De plus en plus de personnes s'alimentent sans gluten. Cela mérite d'être mentionné car dans la directive interdisciplinaire «Maladie cœliaque, allergie au blé et sensibilité au gluten» d'avril 2014 on rapporte qu'au maximum 5% de la population en Suisse souffrent d'une maladie liée au blé ou au gluten. Le fait est que le nombre de personnes sensibles au gluten est significativement plus élevé que celui des personnes atteintes d'intolérance au gluten. En revanche, de plus en plus de personnes non atteintes pensent aussi que le gluten est malsain pour elles.

«Boom du sans gluten» – les motivations sont diverses

Manger sans gluten est devenu une tendance populaire et signifie aujourd'hui une alimentation saine et équilibrée, de même qu'un style de vie urbain. De nouvelles céréales, telles que le sarrasin, le millet ou l'amarante conquièrent les plans de menus. Des goûts intéressants pour des personnes qui testent volontiers quelque chose de nouveau ou tout simplement qui sont curieuses de voir si elles se sentent différemment sans gluten. D'autre part, il s'agit d'un régime alimentaire restrictif qui interdit le pain, les pâtes, la pizza et de très nombreux plats traditionnels. Les personnes souffrant de la maladie cœliaque, qui doivent jour après jour s'y conformer, peuvent de ce fait se sentir lésées dans leur qualité de vie. Pour les professionnels de la nutrition, il est de ce fait déconcertant d'observer que l'on renonce volontairement à des plats appréciés, bien connus. Pour l'ensemble de la population, il n'y a aucune conclusion scientifique, qui parle en faveur d'un régime sans gluten, parce qu'il n'amène aucun avantage. Au contraire, un pain sans gluten, par exemple, contient souvent plus de sucre et de matières grasses qu'un pain traditionnel, pour compenser le manque de gluten.

Les personnes avec une réelle intolérance au gluten suivent le boom avec des sentiments mitigés. Certes les offres leur facilitent la vie, mais l'effet de mode a pour conséquence que la maladie cœliaque n'est plus assez prise au sérieux par tout le monde. Un régime sans gluten est placé au même niveau que l'habitude de manger de temps à autre de manière végane ou végétarienne. Il y a même des indications qu'un régime sans gluten peut avoir un effet inverse sur la santé de l'intestin chez les personnes sans maladie cœliaque ou sensibilité au gluten.

Consommation d'aliments sans gluten

*Source:
Information spécialisée pain suisse, information suisse sur le pain ISP, Berne
Les autres données sont basées sur des estimations.

La demande mondiale de denrées alimentaires sans gluten augmente continuellement et avec elle sa part de marché – chaque année de 10 à 15 %!

Denrées alimentaires sans gluten

Lors d'une alimentation sans gluten, il faut renoncer à tous les aliments qui incluent des céréales contenant du gluten sous une forme ou une autre.

	Aliments autorisés | sans gluten	Aliments interdits | contenant du gluten
Pain et produits de boulangerie	Pain spécial et produits de boulangerie sg (*)	Pain, produits de boulangerie
Fruits	Tous les fruits et les noix	Fruits secs saupoudrés de farine, parfois fruits confits
Légumes	Toutes les variétés de légumes et légumineuses «nature» ou sautés dans du beurre, toutes les crudités et salades vertes, assaisonnées soi-même avec du vinaigre et de l'huile	Des mets avec des légumes et des céréales comportant du gluten, des légumes panés ou saupoudrés de farine
Produits laitiers et fromage	Yogourts nature et aux fruits, lait, crème, beurre, fromage (frais, pâte molle, pâte dure)	Yogourt au birchermüesli, préparation au fromage telles que fondue, fromage à tartiner (**)
Pâtes	Pâtes spéciales sg (*), vermicelles purement à base d'haricots mungo, nouilles de riz purement à base de riz	Pâtes à base de blé
Mets à base de farine	Mets à base de farine sg (*) ou plat maison à base de farine sg (*), produits surgelés spéciaux sg (*)	Mets à base de farine tels que pizza, ravioli, tortellini, spätzli, gnocchi, gâteau au fromage, tarte, feuilleté, etc.
Autres mets à base de céréales	Couscous à base de millet, remplacer boulgour et Ebly par du riz, quinoa, amarante, polenta, etc.	Couscous, taboulé, boulgour, Ebly (blé dur précuit)
Pommes de terre	Pommes frites pures sans coating (produites dans la propre graisse de friture), pommes de terre à l'eau, rôties, etc.	Préparations à base de pommes de terre (**)
Œufs	Œufs de toutes formes, omelettes à base de farine sg (*)	Plats aux œufs avec de la farine
Viande et poisson	Viande et poisson «nature», viande et poisson saupoudrés d'amidon de pommes de terre	Certains plats cuisinés avec de la viande et du poisson (**), viande et poisson saupoudrés de farine
Mets panés	Paner soi-même et utiliser de la chapelure sg (*)	Mets panés, produits cuisinés panés
Sauces	Sauces liées avec de l'amidon de maïs ou de pommes de terre	Sauces liées avec de la farine
Poudre à lever	Poudre à lever avec de l'amidon de maïs ou un autre amidon sg	Poudre à lever avec de la farine ou de l'amidon de blé (**)
Levure	Levure fraîche et sèche (**)	Levure de bière
Acide folique	Acide folique d'origine synthétique	Acide folique de germes de blé (Viogerm)
Epices	Sel, poivre, paprika, épices pures, fines herbes, vinaigre, moutarde sans farine, Tamari (*), Kikkoman sg	Mélanges d'épices, aromate, sauces au soja (Kikkoman normal), moutarde, assaisonnement à la levure de bière, assaisonnements liquides tels que Maggi et bouillons, etc. En général: (**)
Boissons	Toutes les autres sont autorisées. Bière sg (*)	Bière, café aux céréales, boissons chocolatées avec du malt ou de l'extrait de malt: Ovomaltine, Heliomalt, etc.
Soupes	Soupes maison, non liées à base de légumes, céréales sg et légumineuses	«Soupes en sachet» et autres mélanges de soupes toutes prêtes (**)
Apéro	Chips de pommes de terre, etc. (*), cacahuètes, pistaches, pop-corn, olives, etc.	Sticks au sel, ramequins au fromage, biscuits apéritif (**)
Desserts	Puddings et crèmes avec gélatine, agar-agar et Maïzena, pudding au riz, meringues, sorbets, fruits, baies, crème fouettée fraîche	Puddings et crèmes avec de la farine, pudding de semoule, cornets glacés et gaufres, tourtes avec fonds en biscuit, certaines glaces, soft-ice et variétés de crème fouettée à pulvériser (**)
Douceurs	Bonbons aux fruits, chocolat CH (**) blanc, brun, noir, confitures, miel, barres de céréales à base de céréales sg (*), etc.	Bonbons au malt, certains chocolats par ex. «branches», (**), chocolat Ovo-Sport, préparation au nougat avec oublie, barres de céréales

(*) l'hôte peut vous nommer des produits sans gluten adaptés

(**) vérifier la déclaration des ingrédients – peuvent inclure des ingrédients contenant du gluten

sg = sans gluten | les numéros E sont principalement sg

gastrofournil

Symbole sans gluten

Les aliments sans gluten sont presque partout dans le monde étiquetés avec un épi de blé barré dans un cercle. Seuls des aliments qui comportent au maximum 20 mg par kg (20 ppm) de gluten dans le produit fini peuvent être étiquetés sans gluten. Les produits étiquetés avec le symbole sans gluten sont clairement reconnaissables par les personnes atteintes et sont garants de sécurité eu égard à l'exemption de gluten.

La marque déposée peut être attribuée à un fabricant de produits sans gluten dans le cadre d'un contrat de licence. Les modalités de production et de contrôle pour les producteurs sont strictes. En Suisse, les droits pour la fabrication de produits sans gluten sont attribués, et aussi contrôlés, par la propriétaire, l'«IG Zöliakie der Deutschen Schweiz».

Contact et autres informations:

Association Suisse Romande de la Cœliakie (ARC)
p.a. Ligues vaudoises de la santé
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Téléphone: 021 623 37 33
info@coeliakie.ch

gastrofournil

Assurément sans gluten

Dans l'assortiment Pistor, on trouve une multitude de produits sans gluten, pré-emballés, de fournisseurs experts en la matière. La palette de produits couvre les besoins quotidiens – des composants pour le petit déjeuner jusqu'au souper – de manière variée et savoureuse.

gastrofournil

Artisan

La marque propre de Pistor de l'artisanat pour l'artisanat. Produit de manière artisanale, avec une grande portion de passion et à 100% en Suisse. Les produits sans gluten de l'assortiment sont fabriqués par les boulangeries Wälchli et Bänz GmbH.

Un aperçu de tous les avantages

- Directement du fournil
- Goût excellent, authentique
- Aspect artisanal
- Emballés individuellement (soudure)
- De l'artisanat pour l'artisanat
- Surgelés pour la meilleure des fraîcheurs possible
- Produit 100 % en Suisse

Boulangerie Wälchli, Rothrist

René Wälchli, propriétaire de la boulangerie Wälchli, produit l'assortiment sans gluten dans le fournil séparé sans gluten de la filiale de la petite ville d'Aarburg. Dans l'assortiment de Pistor, il y a de délicieux pains et petits pains sans gluten, de même qu'un savoureux cake au citron, des biscuits assortis pour le thé tels que coquins, «Ochsenauge», «Pfaffenhüetli» et macarons à la noix de coco du fournil de Wälchli.

Spécialités sans gluten by Rita Zingg

Personnellement atteinte par la maladie cœliaque, la pâtissière-confiseuse qualifiée Rita Zingg a approfondi son savoir-faire eu égard à la production de produits sans gluten. Depuis lors, elle se voue entièrement à la production de produits sans gluten, en mettant l'accent sur des matières premières sans gluten de qualité supérieure. En plus de l'assortiment de pain en tranches, on trouve des petits pains au lait, des tresses et de la pâte à gâteau sans gluten de Bänz GmbH chez Pistor.

gastrofournil

Schnitzer

S'alimenter intelligemment avec Schnitzer Glutenfree. La conviction de l'entreprise allemande est de renforcer l'organisme humain contre les influences environnementales et de tous les jours à nouveau fournir des substances énergisantes. De nombreuses sortes de pain sans gluten, des snacks copieux et des pâtisseries savoureuses de culture biologique contrôlée sont le résultat de la passion de Schnitzer.

Schnitzer Glutenfree dans l'assortiment Pistor

- Pains Bio en tranches pour les épicuriens
- Pains Bio frais et à réchauffer – savoureux et frais
- Petits pains toast et Bio à réchauffer – un pur plaisir
- Muffins Bio – de délicieuses créations à base de pâte battue juteuse
- Spaghetti Bio avec ce petit plus
- Break – pour des pauses croquantes aux noix et au miel

gastrofournil

Semper

La tradition sans gluten de Suède. La filiale de Hero propose une vaste palette de produits sans gluten – aussi délicieux que des produits normaux. Grâce à de la recherche et du développement intenses durant plus de 20 ans, Semper est aujourd'hui un expert leader en matières de produits sans gluten.

Semper sans gluten dans l'assortiment Pistor

- Savourer des pâtes sans gluten sous forme de spaghetti, penne et cornettes
- Déjeuner sans gluten avec du pain, de la baguette, du müesli, des zaps et des flakes
- Savourer sans gluten avec du pain croustillant, des barres de céréales crunchy et de la farine Fin Mix
- Grignoter sans gluten avec des muffins, des cookies, des biscuits pour le thé et au chocolat

gastrofournil

Zwicky

Le nain avec l'épi de blé est garant de produits de qualité supérieure et est le logo de l'entreprise «Schweizerische Schälmühle E. Zwicky AG». Parmi les points forts du moulin spécial suisse le plus important de son genre, on trouve des spécialités sur mesure – par exemple des produits sans gluten – la diversité équilibrée de même que le partenariat avec l'agriculture suisse.

Mélange de farine de base sans gluten

- Approprié pour la fabrication de pain sans gluten, biscuits et autres produits de boulangerie
- A base d'ingrédients tels que farine de riz, amidon de pommes de terre et de maïs, de même que farine de sarrasin et de maïs
- Production de farine douce, naturelle, sans gluten ni lactose

Paniergold ® – chapelure sans gluten

- Pour une panure croustillante et dorée des viandes, poissons et légumes
- Relevée en goût, s'enrobe et adhère bien
- Ne contient pas d'additifs tels que des exhausteurs de goût ou des stabilisants chimiques
- Reste aussi croustillante sous des lampes chauffantes et ne brûle pas lors de la friture

Portions de müeslis sans gluten

- Pour démarrer la journée tout en saveur
- Fruité avec Exotic Crunch ou plein d'énergie avec Power Crunch
- En sachets portions pratiques

gastrofournil

Riesal

L'entreprise Riesal AG est spécialisée dans la fabrication et la distribution de produits et d'aliments spéciaux cœliaques. Depuis 1986, le boulanger-pâtissier Gustav Iten produit des mélanges de farines sans gluten et sans lactose de qualité suisse.

Mélange de farines blond, sans gluten, sans lactose

- mélange de farines blond, sans gluten, sans lactose
- à base de farine de riz, amidon de maïs, farine de graines de guar
- sac 4.5 kg | 25 kg

Mélange de farines avec des noisettes, sans gluten

- mélange de farines sans gluten, sans lactose, avec des noisettes
- à base de farine de riz, amidon de maïs, noisettes moulues, farine de soja, amidon de pommes de terre modifié, farine de graines de guar, poudre de protéines
- sac 4.5 kg | 25 kg

Mélange de farines spécial, sans gluten, avec de la poudre de lait écrémé

- mélange de farines sans gluten avec de la poudre de lait écrémé
- à base d'amidon de maïs et de riz, de farine de soja, fécules de pommes de terre, sucre, poudre de lait écrémé, agent levant (E500, E450), farine de graines de guar
- sac 5 kg

gastrofournil

Propre production – danger ou opportunité?

La demande de produits sans gluten ne cesse d'augmenter – un produit de niche intéressant pour les boulangeries tout comme pour les restaurants. Toutefois des directives strictes sont de mises à la production. Il faut impérativement les respecter en raison des risques élevés de contamination, afin de pouvoir exclure une mise en danger aigue de la santé des personnes intolérantes au gluten.

gastrofournil

Risque de contamination

En raison du risque élevé de contamination avec des céréales contenant du gluten, les mesures techniques, spatiales et temporelles suivantes sont nécessaires pour produire des produits de boulangerie sans gluten:

- Stocker les matières premières sans gluten séparément
- Fabriquer/préparer les produits dans un local séparé
- Utiliser ses propres machines et appareils pour la fabrication (machines à pétrir, moules, planches à découper, couteaux, casseroles, cuillères de cuisson, couteaux à pain, corbeilles à pain, assiettes, etc. séparés)
- Porter des vêtements de travail différents, juste à cette fin
- Emballer le produit fini de manière fermée
- Déclarer les ingrédients avec exactitude

Valeur de tolérance

La limite maximale (valeur de tolérance) du gluten est de 20 mg par kilogramme de masse sèche. La quantité est comparable à une pointe de crayon de gluten pour 1 kg de farine!

Cette limite stricte ne peut être atteinte qu'avec un mode de production séparé. L'organisation de patients IG Zöliakie de Suisse allemande recommande de ce fait d'acheter des produits sans gluten préemballés auprès de fabricants experts, si l'on ne dispose pas d'une possibilité de production séparée.

gastrofournil

Défis de la production sans gluten

Un aperçu dans la production de la boulangerie Wälchli à Aarburg, montre de manière impressionnante quelle habileté artisanale est nécessaire pour confectionner des pains aux graines sans gluten, avec des graines de tournesol:

Une pâte à pain sans gluten n'est ni bien malléable ni élastique, mais extrêmement collante, souple et de structure très courte, car les protéines insolubles, le gluten, manquent complètement. La protéine collante gluten est, grâce à ses propriétés hydrophiles, déterminante pour la structure de la pâte et des produits de boulangerie.

Chaque pain est **pesé à la main**. L'utilisation de machines pour diviser et façonner ne fonctionne pas en raison de la structure collante de la pâte.

Ensuite les pains ont besoin d'une **«finition»**, car la surface du produit de boulangerie ne change plus durant le processus de cuisson. La pâte est répartie uniformément dans les moules à l'aide d'une spatule en caoutchouc humide.

La surface est lissée et **saupoudrée de graines de tournesol.**

Après une **courte période de fermentation**, les pains sont **enfournés**. Contrairement aux produits de boulangerie traditionnels, les produits sans gluten ne lèvent plus dans le four, car la force de la levure de boulangerie faiblit rapidement en raison de la capacité restreinte de rétention du gaz. En raison du manque de structure et de capacité de résistance des pains sans gluten, il est nécessaire de les cuire dans des moules.

Dès que la **température à cœur** des pains a atteint **90° C**, le **processus de cuisson** est terminé. Lorsque les pains sont suffisamment refroidis, ils sont emballés individuellement dans des sachets à souder et ensuite congelés.

Dans la boulangerie Wälchli, les pains aux graines sont **proposés à la vente, emballés individuellement**, avec d'autres produits sans gluten, dans **un congélateur séparé**.

gastrofournil

Matières premières et liants sans gluten

Les ingrédients suivants sont sans gluten par nature:

- Riz
- Maïs
- Millet
- Sorgho
- Quinoa
- Amarante
- Teff
- Sarrazin
- Soja et autres légumineuses telle que lentilles, pois chiches, etc.
- Pommes de terre
- Manioc / tapioca
- Châtaignes

On ajoute des liants sans gluten aux ingrédients ci-dessus pour remplacer la protéine adhésive gluten, qui est décisive pour de bon résultat de cuisson. Ces liants sont sans gluten:

– Farine de graines de caroube
– Farine de graines de guar
– Xanthane
– Psyllium
– Maranta (arrow-root)
– Pectine
– Carraghénane

L'absence de gluten doit être confirmée expressément par le fabricant de mélanges de farines et d'ingrédients sans gluten.

gastrofournil

Des produits sans gluten de propre production

Des idées de recettes savoureuses sans gluten de l'école professionnelle Richemont:

- Pain sans gluten
- Pain aux fruits sans gluten
- Sandwich riz et fromage frais sans gluten
- Gâteau de baies sans gluten à la crème

Veuillez strictement respecter les lignes directrices lors de la propre fabrication, en raison du risque de contamination élevé.

⇨ **Téléchargement sous: www.pistor.ch/recettes (rubrique gastro fournil)**

gastrofournil

Vendre avec succès du «sans gluten»

Les produits sans gluten sont des aliments spéciaux.

Définition des aliments spéciaux

La définition valable en Suisse se trouve dans l'Ordonnance du Département fédéral de l'Intérieur (DFI) sur les aliments spéciaux et se présente comme suit:

Les aliments spéciaux sont des denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière qui, du fait de leur composition ou d'un procédé de fabrication:

a. répondent aux besoins nutritionnels des personnes qui, pour des motifs de santé, doivent s'alimenter de manière différente (par ex.: aliments sans gluten);

b. contribuent à produire des effets nutritionnels ou physiologiques déterminés (par ex. compléments alimentaires).

gastrofournil

Exigences légales

En ce qui concerne la composition et la fabrication des aliments spéciaux.

- Les aliments spéciaux doivent se distinguer nettement des denrées alimentaires ordinaires (produits ordinaires) par leur composition et leur procédé de fabrication.
- Les aliments spéciaux ne doivent être remis aux consommatrices et consommateurs que préemballés, à moins qu'ils ne soient consommés sur place ou qu'il s'agisse d'aliments spéciaux pauvres en lactose, sans lactose et sans gluten.

La légalité veut dire que les aliments spéciaux pauvres en lactose, sans lactose et sans gluten peuvent être proposés en vente en vrac. Les produits doivent toutefois être proposés dans leur but défini initialement: le fait que des produits de boulangerie sans gluten viennent en contact au rayon avec des produits de boulangerie contenant du gluten et de ce fait soient contaminés par le gluten peut par exemple être un danger potentiel. Les conséquences sur la santé de personnes atteintes de la maladie cœliaque peuvent être dévastatrices. Par conséquence, il faut accorder une priorité absolue à l'obligation de diligence!

Principes pour la pratique

Une bonne communication

- Les entreprises connaissent les souhaits de leurs clients et clientes et répondent à leurs besoins
- Une communication qui fonctionne bien au sein de l'entreprise, entre le personnel de vente, la production et les responsables, est éminemment importante

Renseigner correctement

- Des informations fiables sont clairement vitales pour les allergiques
- Par rapport à nos clientes, clients et hôtes, il est clairement dans tous les cas préférable d'avouer son ignorance plutôt que de donner un faux renseignement
- «Nous ne le savons pas» est uniquement acceptable lorsqu'aucune information fiable n'est possible, en dépit des efforts appropriés pour clarifier la situation

gastrofournil

Besoins des consommateurs

Les personnes affectées par la maladie cœliaque souhaitent:

- Une vaste assortiment
- Un grand choix de produits de base, tels que pâtes, pain, céréales, farine et mélanges de farines, de même que des snacks sucrés et salés
- Des produits surgelés semi-finis ou finis tels que pizzas, tartes, pains, petits pains, pâtes (par ex. à gâteau, à pizza), gâteaux, cakes, muffins, etc.
- Une offre pour les besoins quotidiens (petit déjeuner, dix heures, apéro, repas principaux, desserts, etc.)
- Des variantes de produits respectivement des nouveautés
- Placements thématiques par bloc des groupes de produits
- Des informations fiables par le biais du personnel de vente

gastrofournil

Conseils pour la vente

Vente de produits sans gluten dans la boulangerie – le magasin, le restaurant, le café, le tea-room, …

- Des rayons de vente séparés, éventuellement des congélateurs de magasin (ne jamais conserver des produits sans gluten avec du pain/des pâtisseries traditionnels, par ex. dans une corbeille à pain ou dans la vitrine)
- Etiquetage clair des produits («sans gluten»)
- Utiliser uniquement des ingrédients qui sont par nature sans gluten ou proviennent d'un assortiment de produits sans gluten
- Emballer le produit fini de manière fermée et le servir aussi ainsi Exemple: petit déjeuner du boulanger
- Des informations fiables sur les produits par le biais du personnel de vente
- Un étiquetage avec le symbole sans gluten est souhaitable (cf. «connaissances sans gluten»)
- Déclarer les ingrédients de manière fiable et précise
- Les recettes sont documentées et disponibles sur demande
- Autocontrôles réguliers

Présentation

Etre attentif à ce qui suit lors de la présentation de produits sans gluten:

- Offre globale comme bloc thématique
- Ne pas oublier d'indiquer l'assortiment de produits surgelés sans gluten
- Présentation claire et perceptible
- Préparer des brochures informatives, des conseils nutritionnels
- Employer du personnel de vente compétent, régulièrement formé
- Proposer les produits en emballages fermés (aussi pour le petit déjeuner du boulanger)

gastrofournil

Conseils pour la pratique dans la Gastronomie

Des choses importantes pour la restauration – de la préparation en cuisine jusqu'au service vers le client.

- Toujours utiliser uniquement des ingrédients qui sont par nature sans gluten ou proviennent d'un assortiment de produits sans gluten
- Stocker, cuisiner et préparer des aliments sans gluten séparément de ceux contenant du gluten
- Beaucoup de mets sont naturellement sans gluten
- Lors de la préparation de plats, faire attention que tous les ingrédients utilisés (bouillons, mélange d'épices, etc.) soient aussi sans gluten

- Les machines, la batterie de cuisine et le petit électroménager ne doivent pas entrer en contact avec des aliments contenant du gluten
- Le plus sûr est de servir aux clients du pain sans gluten emballé individuellement
- Du pain traditionnel entamé ne doit jamais être posé à proximité de clients souffrant de la maladie cœliaque (même les plus infimes quantités de farine ou de miettes de pain sur la table peuvent poser problème!)
- Des informations fiables sur les aliments et les plats
- Les recettes sont documentées et disponibles sur demande
- Le marquage avec le symbole «sans gluten» sur la carte des mets est souhaitable et offre une orientation aux clients cœliaques (cf. «connaissances sans gluten»)
- Une déclaration précise des ingrédients des mets
- Pour de plus amples informations, voir «Fiche d'alimentation sans gluten pour les hôtels, restaurants et la restauration collective»

ASSOCIATION SUISSE ROMANDE DE LA COELIAKIE
p.a. Ligues de la santé – Avenue de Provence 12 – 1007 Lausanne
☎ 021/623.37.33 - CCP 10-18011-5
e-mail : info@coeliakie.ch – site Internet : www.coeliakie.ch

AUX HÔTELS / RESTAURANTS ET CANTINES SCOLAIRES

CONSEILS PRATIQUES POUR LA PREPARATION DU REGIME SANS GLUTEN

Les produits diététiques sans gliadine (= exempts de gluten), tels que pain, galettes, biscuits, pâtes alimentaires, etc., peuvent être fournis par les personnes intéressées. En cas de besoin, celles-ci disposent de listes de produits détaillés que vous pourriez consulter.

ALIMENTS INTERDITS	A REMPLACER PAR…
Céréales	
Blé, froment, épeautre, seigle, orge et leurs dérivés Malt d'orge	Avoine, riz, maïs, polenta, millet, sarrasin, soja, tapioca, fécule de pommes de terre, pommes de terre
Pain	
Pains	Pains à base de farine sans gluten
Biscuits	
Biscuits – pâtisserie	Biscuits et pâtisseries sans gluten
Sauces liées	
Sauces	Sauces faites avec de l'amidon de maïs ou de la fécule de pommes de terre
Poudres à lever	
Contenant de la farine ou de l'amidon de blé Levure de bière	Poudre à lever + amidon Levure du boulanger fraîche ou sèche
Mélanges de flocons	
Céréales pour petit déjeuner	Bircher préparé avec des flocons de millet ou d'avoine, céréales pour petit déjeuner sans gluten
Pâtes alimentaires	
Spaghetti, ravioli, tortellini, etc. Spätzli, semoule, pizza, gâteaux au fromage ou tartes, pâté en croûte	Pâtes sans gluten, pâtes au riz Fonds de pizza ou de tarte sans gluten

ALIMENTS INTERDITS	**A REMPLACER PAR…**
Boissons	
Café d'orge, certaines boissons contenant du malt : Ovomaltine, Jemalt… Bières	Thé, café, tisanes, lait, sirop, cacao pur, Caotina, Nesquik, Suchard express Bières sans gluten Alcools distillés, vins : avec modération
Condiments	
Bouillons et condiments Moutardes contenant de la farine de blé	Bouillons et condiments sans gluten Sel, poivre, épices pures, plantes aromatiques Moutardes : autres
Desserts	
Crème pâtissière, pouding à la semoule Glaces : avec cornet, gaufrettes. biscuits Tourtes glacées avec biscuit	Flan, pouding : à la gélatine, à l'agar-agar, à l'amidon de maïs, etc. Glaces : sorbet, à la crème du commerce Meringues sans gluten
Fruits – Légumes - Légumineuses	
A la Béchamel Conserves et surgelés cuisinés	Béchamel à la farine de maïs Frais, surgelés ou conserve au naturel
Œufs	
	Tous Crêpes, pancakes à base de farine sans gluten
Viandes – Poissons	
Viandes et poissons cuisinés du commerce (conserves et surgelés) En sauce Enfarinés avant cuisson, panés	Au naturel Sauce liée avec l'amidon de maïs ou de la fécule de pommes de terre Avec farine ou panure (chapelure) sans gluten
Produits laitiers	
Fol Epi Yoghourt ou petit suisse aux céréales	Fromages frais, à pâte molle, « bleus », à pâte dure, petits fromage à tartiner, etc.
Potages	
Liés à la farine de blé, avec croûtons, etc.	Faits « maison », avec des céréales sans gluten
Sucreries	
Contenant des céréales avec gluten ou du malt d'orge Chocolats fourrés, « Smarties », barres de céréales avec gluten	Confiture, miel, sucre, sucre glace, sirop d'érable Chocolats