



SIETE ALLERGICI ALLA FRUTTA A GUSCIO?

La frutta secca si trova in moltissimi alimenti, alcuni tra i più insospettabili. Di seguito riportiamo un elenco in ordine alfabetico dei principali. Occhio all'etichetta allora: gli alimenti che contengono tracce di frutta a guscio devono dichiararlo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006).

LA FRUTTA A GUSCIO (FRUTTA SECCA) E DERIVATI...

• Anacardi • Arachidi • Castagne • Mandorle • Nocciole • Noci • Noci del Brasile • Noci Macadamia • Noci Pecan • Pinoli • Pistacchi

... ECCO DOVE SI PUO' TROVARE

- Alimenti vegetariani (arrosti, cotolette, hamburger, piatti pronti).
- Barrette ai cereali.
- Bevande (alcune bevande al latte/yogurt e alcune marche di cioccolata calda), orzata.
- Bevande alcoliche (per es amaretto).
- Bevande al latte.
- Burro, margarina.
- Caramelle, cioccolato (praline e cioccolato con frutta a guscio (occhio perché molti tipi di cioccolato ne contengono tracce che devono essere dichiarate in etichetta), confetti, torrone, marzapane, pasta di mandorla e di noci, croccanti.
- Carne e pesce (soprattutto quella già preparata impanata o in pastella, timballi di carne, alcuni hamburger, salsicce, salumi, affettati).
- Cereali per la prima colazione (quelli alla frutta a guscio, müsli, alcuni cereali al riso, miscele con frutta anche secca, alcuni preparati istantanei all'avena).
- Cioccolato e creme spalmabili (al cioccolato con frutta a guscio, burro di noci, di arachidi, crema di praline).
- Dessert (ingredienti e decorazione con frutta secca).
- Estratti per brodo.
- Farina di arachide.
- Formaggi (alcuni tipi contengono o sono rivestiti con gherigli di noci).
- Gelati (alcuni wafer, con, preparazione e guarnizione).
- Insalate (insalate mise confezionate, per es di pasta, riso).
- Insalate (insalate mise confezionate, per es di pasta, riso).
- Latte (alcuni tipi di latte in polvere e di latte arricchito).
- Latte di mandorla.
- Miscele per dolci.
- Miscele di fagioli, piselli, lenticchie e semi.
- Oli estratti da frutta a guscio, prodotti spalmabili e burro (olio di arachide, burro di Arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali).
- Pane (speciale, azzimo, naan).
- Orzata, ghiaccioli all'orzata.
- Salse (per es: salsa di noci, salsa al curry, satay, pesto e altre).
- Salumi e prodotti gastronomici.
- Spuntini e snacks (yogurt con arachidi e uvetta e, mix salati di frutta a guscio).
- Torte e biscotti, merendine, pasticcini (torte semplici, alla frutta, cheesecake, dolci da forno per la prima colazione come i croissant, le barrette ai cereali, i biscotti).
- Yogurt con frutta a guscio e/o cereali.

ATTENZIONE A QUESTI TERMINI SULLE ETICHETTE

Ecco un breve elenco dei termini a cui fare attenzione in caso di allergia alla frutta a guscio (frutta secca) e derivati.

- anacardi • arachidi • burro di arachide • castagne • frutta secca • grassi vegetali idrogenati • mandorle • noci • noci del Brasile • noce pecan • noce macadamia • nocciole • olio di arachide • olio di mandorle e di noci • olio di semi vari • oli e grassi vegetali • pinoli • pistacchi • proteine vegetali • farina di arachide • farina di mandorle • farina di castagne • margarina • "può contenere tracce di arachidi" o "di frutta a guscio" • "prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di arachidi" o "di frutta a guscio"

Fonti

"Allergie alimentari" di A Sherwood, *Tecniche Nuove*, 2008

"Allergie alimentari e sicurezza del consumatore." Documento di Indirizzo e Stato dell'arte. Ministero della Salute, 2013(C17 pubblicazione 2134)