ZONA
ARETUSEA
SICILIA



SCAUTISMO E CELIACHIA

piccola guida sulla Celiachia e la Cucina al Campo

Giugno 2025

Sommario

1. Introduzione 3
2. Associazione Italiana Celiachia (AIC) 4
3. La Celiachia.....5
4. Alimentazione Senza Glutine.....7
5. La cucina al campo...consigli utili 12
6. I Campi…FAQ e consigli utili.....15
7. Conclusioni 16

Introduzione

Il 23 febbraio 2025, l'Associazione Italiana Celiachia Sicilia e l'Associazione Guide e Scout Cattolici Italinai - Zona Aretusea, siglano un protocollo d'intesa, una firma importante che rafforza la collaborazione tra le due realtà, con l'obiettivo di promuovere iniziative comuni a favore delle persone con celiachia.

Grazie a questo protocollo nasce questa piccola guida che si propone di fornire ai Gruppi e alle Comunità Capi uno strumento che possa tornare utile per la gestione della celiachia e di altre intolleranze alimentari, durante le attività, particolare durante le vacanze di branco e campi o route invernali ed estive, dove risulta essere maggiore l'impegno degli Staff e dei cambusieri per gestire la cucina al campo.





Firma del protocollo d'intesa tra le due Associazioni
- img. 1 Miriam Forte, consigliera regionale AIC provincia di Siracusa
- img. 2 da sx. - Maurizio Liistro, Responsabile di Zona - Santo Privitera, Volontario AIC, Tutor AFC e Capo Scout - Tiziana Italia, Responsabile di Zona

Associazione Italiana Celiachia (AIC)

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC) nasce nel 1979 in Lombardia, su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci, in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica, estendendosi in pochi anni in tutte le regioni. Nel 1999 si è strutturata in federazione, presente su tutto il territorio nazionale con 21 associazioni locali.



Logotipo AIC

La Mission

La missione dell'AIC è chiara e concreta: migliorare la qualità della vita delle persone celiache attraverso una serie di azioni mirate. Alcune di queste azioni sono:

- Facilitare il reperimento di alimenti idonei, nella grande distribuzione con la riduzione dei prezzi, degli alimenti specificamente formulati per i celiaci;
- Diffondere l'informazione e la conoscenza dell'alimentazione senza glutine (SG) nell'ambito della ristorazione collettiva, scolastica, ospedaliera e di comunità, al fine di garantire pasti sicuri e controllati per i celiaci;
- Promuovere la consapevolezza sulla celiachia nelle scuole di ogni ordine e grado, comprese le scuole alberghiere, e tra le associazioni ed enti (come l'AGESCI), per favorire un ambiente educativo e sociale più inclusivo.

I numeri e i risultati dell'Associazione

Oggi AIC conta circa 42.000 soci in tutta Italia, di cui circa 1.000 in Sicilia, e rappresenta una realtà consolidata e riconosciuta sia a livello sanitario che istituzionale.

Nel corso degli anni, AIC ha contribuito al raggiungimento di importanti obiettivi, tra cui:

- L'approvazione della Legge Quadro sulla Celiachia n. 123/2005, che riconosce il diritto a pasti senza glutine nelle mense pubbliche e private;
- L'introduzione dell'erogazione gratuita di alimenti specificamente formulati per celiaci diagnosticati, a carico del Servizio Sanitario Nazionale (SSN);
- La creazione della rete "Alimentazione Fuori Casa", che coinvolge migliaia di strutture (ristoranti, hotel, bar, B&B, ecc.) formate per offrire pasti sicuri senza glutine;
- La realizzazione del Prontuario degli Alimenti, uno strumento indispensabile che raccoglie oltre 16.000 prodotti del commercio garantiti come senza glutine.

La Celiachia

La Malattia Celiaca, o Celiachia, è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti.
Il Glutine è una sostanza proteica contenuta nel frumento, orzo, segale e in altri cereali (farro, kamut, spelta, triticale, frik-grano egiziano). Nei soggetti celiaci, l'assunzione di glutine provoca una risposta immunitaria anomala che danneggia la mucosa intestinale, compromettendo l'assorbimento dei nutrienti.

In Italia, si contano attualmente circa 265.102 diagnosi accertate, in Sicilia 18.410 (dati al 31/12/2023 rilevati dalla relazione del Ministero della Salute al parlamento).

Come si manifesta?

La celiachia non ha una sintomatologia unica e ben definita e si manifesta dall'età pediatrica all'età adulta. I sintomi più frequenti sono:

Bambini:

- Diarrea cronica;
- Dolori addominali;
- Vomito;
- Irritabilità;
- Scarso appetito;
- Addome globoso;
- Arresto della crescita:
- Perdita di peso.

Adolescenti e Adulti:

- Diarrea, ma anche stipsi;
- Dolori addominali;
- Addome globoso;
- Calo di peso;
- Anemia sidoropenica;
- Osteoporosi;
- Aborti ripetuti;
- Infertilità maschile;
- Alopecia.

La diagnosi avviene attraverso esami sierologici. Se questi risultano positivi si esegue una gastroscopia con biopsia duodenale (in alcuni casi non più obbligatoria).



Ad oggi, l'unica terapia efficace per la celiachia è una dieta rigorosamente priva di glutine per tutta la vita. Un'alimentazione senza glutine consente il completo ripristino dello stato di salute, purché la diagnosi non avvenga in fase troppo avanzata, quando i danni potrebbero essere irreversibili.

Alimentazione Senza 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.
La classificazione (semaforo del celiaco) prevede tre tipologie di alimenti:



ALIMENTI PERMESSI

(glutine sicuramente assente)



ALIMENTI A RISCHIO

(possibile rischio di presenza di glutine)



ALIMENTI VIETATI

(glutine sempre presente)

Per una scelta sicura degli alimenti leggi sempre le etichette

Il regolamento europeo 828/2014 "relativo le prescrizioni riguardanti l'informazione dei consumatori sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti" permette di identificare i prodotti adatti ai celiaci attraverso la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Per un acquisto sicuro, inoltre, i seguenti marchi conferiscono la garanzia che il prodotto sia "senza glutine".







ALIMENTI VIETATI

Alimenti che contengono glutine che non sono idonei ai celiaci.
Tra questi alimenti rientrano i cereali e tutti gli alimenti che derivano da questi cereali ed alimenti come il cous cous (a base di semola).



Grano



Orzo



Segale



Farro



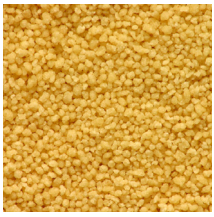
Kamut



Spelta



Triticale



Cous Cous

ALIMENTI A RISCHIO

Il rischio è per contaminazione del prodotto e/o dei singoli ingredienti durante il processo di lavorazione 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. Sono a rischio anche gli alimenti permessi che hanno subito una trasformazione (es: cioccolata, yogurt alla frutta, salse già pronte, snack, gelati, ecc).

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.
Gli alimenti che non contengono glutine e non sono stati trasformati sono ad esempio carne, pesce, latte, uova, legumi, verdura, frutta, utilizzati tal quali. Altri alimenti naturalemente privi di glutine sono:



Riso



Mais



Miglio



Amaranto



Quinoa



Sorgo



Grano Saraceno



Teff



Manioca

Alimenti Trasformati

Ci sono alimenti che nel corso del loro processo produttivo, non sussiste rischio di contaminazione crociata o ambientale. Alcuni esempi di questi alimenti sono:



Formaggi



Passata



Olio



Tonno in scatola



Prosciutto crudo

La cucina al campo...consigli utili

Durante Campi, Vacanze di Branco e Route, la cucina è un momento fondamentale. Ma oltre a scegliere alimenti sani e genuini, è importante prestare attenzione ai fratellini e sorelline celiaci.

Molte volte vi capiterà che i genitori, specialmente in branca L/C, prima di partire vi forniscano gran parte del vitto: la pasta, il pane, la farina, biscotti. In questi casi le soluzioni potrebbero essere molteplici e molto dipende dal rapporto di fiducia che i Capi Unità hanno con i genitori. Sicuramente se i genitori vi forniscono gran parte del cibo, ricordate di prestare attenzione a quando farete la quota campo. Gli alimenti senza glutine primari (pasta,pane,farine) hanno un costo elevato, anche se il SSN fornisce un buono mensile, per l'acquisto degli alimenti SG, perciò in questi casi una riduzione della quota campo sarà certamente apprezzata dai genitori coinvolti. Se poi, come detto in precedenza , riuscite ad unificare gran parte degli alimenti che non siano pasta e pane, fidatevi delle etichette con la dicitura "*senza glutine"* e potrete in serenità gestire la vostra cambusa.
Oggi molte aziende della GDO hanno una loro linea di prodotti senza glutine, di ottima qualità e con prezzi veramente accessibili per tutti.

Il rischio maggiore? La contaminazione!

Cos'è la contaminazione?

Contaminazione (accidentale): aggiunta involontaria di una sostanza (come il glutine) a un alimento o pasto, causata da eventi non voluti e non controllabili.

Anche minime tracce di glutine possono essere dannose per chi è celiaco. Basta pensare che 20 mg (20 ppm) per 1 kg di prodotto è il limite massimo per i prodotti alimentari per essere considerati non tossici per il celiaco e "senza glutine".

Ma 20 ppm sono una quantità infinitesimale: delle "***tracce"***!

Vacanze di Branco

Durante le vacanze di branco spesso ci vengono in aiuto in cambusa logisti che posso essere genitori, capi o R/S in servizio. Se nel Branco/Cerchio sono presenti bambini celiaci, sicuramente il consiglio primario ed opportuno, è parlare con la cambusa durante le riunioni di Staff che precedono le V.d.B. ed affrontare il problema prestando attenzione a determinati aspetti:

- Controllare il menù e gli alimenti (permessi e non);
- Verificare come vengono preparati i pasti.

Attenzioni pratiche:

- ***Tavoli ben puliti*** prima dei pasti;
- ***Vietato lanciare il pane*** per evitare che pezzi di briciole vadano nel bicchiere/piatto del lupetto/coccinella: se dovesse succedere, sostituire il bicchiere e il piatto;
- ***Avere un set di pentole dedicato*** alla cottura dei pasti senza glutine, con particolare cura all'utilizzo e pulizia dello "scolapasta" (attenzione alle TRACCE);
- ***Evitare briciole di pane o farina*** sulla tavola durante il pasto;
- ***Consegnare il pane a ciascun bambino al momento del secondo;***
- ***Evitare differenze di menù*** per evitare discriminazioni. Unificare il menù normale con quello S.G. *Ricordiamoci che soprattutto i più piccoli notano queste differenze al momento del pasto.*



Vacanze di Branco AGESCI Priolo 1

Campo di Reparto



Campo Estivo AGESCI Floridia 1

Il Campo Estivo di Reparto come sappiamo è la più bella avventura che i nostri E/G sognano. Durante il Campo, ogni Squadriglia cucina in autonomia.
Anche in questo caso ci vengono in aiuto dei logisti e qual'ora fosse presente un E/G celiaco si consiglia di parlare con loro durante le riunioni che precedono il campo. Vista l'autonomia dei ragazzi è importante anche organizzare una riunione ad HOC con i capi squadriglia coinvolti, saranno loro a dare gli incarichi di cuoco al campo.

Anche in questo caso occorre prestare attenzione sia al menù del campo, predisposto dalla squadriglia, sia all'eventuale vitto.

Attenzioni pratiche:

- ***Attenzione al pentolame:*** Per evitare il pericolo di contaminazion ogni E/G celiaco dovrà avere necessariamente una sua piccola batteria da cucina dedicata (almeno la pentola per la pasta). *Il consiglio è quello di utilizzare sempre la gavetta dell'E/G che ne curerà la pulizia.*
- ***Evitare ovviamente che ogni E/G celiaco cucini in disparte*** (es. fuori dall'angolo di Sq.) e consumi il pasto da solo! Al limite la Sq. preveda in fase di preparazione del Campo di realizzare una cucina a tre fuochi.
- ***Una soluzione pratica***, ma solo pratica, potrebbe essere l'uso del fornellino. Lasciamo qui libera scelta alla Staff di Reparto che valuterà cosa sia bene fare senza mettere a rischio il pasto quotidiano degli E/G coinvolti, conservando l'armonia della Sq.

Route di Clan/Fuoco

In Route diventa tutto molto più semplice, i nostri R/S sono già autonomi ed il più delle volte costituiscono i "pattuglini" per cucinare. Un R/S celiaco sa già come gestire la propria alimentazione. Nello zaino del R/S celiaco, in molti casi, trovano posto le cose essenziali da cucinare (in particolare la pasta, farina).

Anche in questo caso però si consigliano i Capi Clan/Fuoco di parlare prima della Route con gli R/S coinvolti, per definire il menù ed il relativo vitto durante la Route onde evitare problemi e difficoltà durante la strada.

Attenzioni pratiche:

- ***Attenzionare eventuali fieste di fine Route*** dove bisognerà ovviamente prevedere piatti senza glutine;
- ***Attenzionare momenti di pasti comunitari,*** soprattutto se alla cucina pensano gli altri R/S, Capi o terze persone (cuochi di mense di comunità dove svolgiamo servizio, ecc.).



Route Invernale AGESCI Siracusa 15

I Campi...FAQ e consigli utili

Se per errore o nonostante tutte le attenzioni un nostro L/C ,E/G o R/S ingerisse glutine, cosa fare?

Purtroppo, è una situazione possibile. Stiamo sereni e niente PANICO. La CELIACHIA NON E' UN'ALLERGIA. Il celiaco NON è un allergico. NON corre il rischio di shock anafilattico se assume glutine anche involontariamente.

Cosa fare:

- *NON provocare il vomito;*
- *Avvisare subito la famiglia che valuterà se rivolgersi al pediatra o al medico.*

Non esiste al momento un antidoto naturale o farmacologico in grado di bloccare l'azione del glutine, ma si può instaurare una terapia che tenga conto dei sintomi presentati dal paziente.

Che responsabilità abbiamo?

Non c'è una responsabilità specifica ma, in staff, è importante ricostruire i fatti e verificare sul motivo che ha portato a questa situazione instaurando un dialogo costruttivo con la famiglia.



Ricordate di far compilare SEMPRE, ad ogni Campo o attività, la scheda medica dove è previsto che siano segnalate eventuali intolleranze alimentari.

Conclusioni

Con questi piccoli accorgimenti e consigli, siamo sicuri che i nostri lupetti, cocinella, guide, esploratori, rover, scolte e Capi celiaci potranno vivere con serenità l'Avventura di ogni attività.

Ricordiamoci: il celiaco non va isolato dal resto dei compagni.

La guida cerca di rispondere alla necessità primarie per vivere le attività in perfetta serenità. Per altre informazioni la Pattuglia PC della Zona Aretusea resta a disposizione per fissare incontri di approfondimento con le singole Comunità Capi della nostra Zona.

Buona Caccia, Buon Volo, Buona Rotta e Buona Strada.

Questa Guida è stata curata dalla Pattuglia PC della Zona Aretusea
Testi tratti da fonti ufficiali AIC e AIC SICILIA APS
Sitografia : www.celiachia.it ; www.sicilia.celiachia.it
Sezione "Cucina al Campo" a cura di Santo Privitera, Volontario AIC Sicilia e Tutor AFC, membro della Pattuglia PC
Impaginazione a cura della Pattuglia Comunicazione della Zona Aretusea
www.zonaaretusea


AGESCI
ZONA
ARETUSEA
SICILIA


AiC
Associazione
Italiana
Celiachia
Sicilia