

*Eliminando a
Contaminação
Cruzada por Glúten
da sua cozinha*



**TRIPLA
LAVAGEM**

@rio_sem_gluten

Já ouviu falar da TRIPLA LAVAGEM, usada pra tirar o glúten dos utensílios e ambientes?

O glúten fica preso e escondido nas superfícies e utensílios domésticos, porque é muito difícil limpar e tirar tudo apenas com água e sabão. E o glúten não sai das coisas com água fervendo, como muita gente pensa.

Podemos limpar panelas, pratos, garfos, coisas de vidro, bancadas, pia, forno, geladeira etc. fazendo uma TRIPLA LAVAGEM. Esse método de limpeza consiste em quebrar quimicamente o glúten que fica grudado e escondido nos utensílios e superfícies.

1ª ETAPA

Você faz uma primeira lavagem com esponja, água e sabão, tirando todo o grosso visível.



2ª ETAPA

Depois com novas esponjas você faz a segunda lavagem com uma mistura de sal de cozinha e vinagre .



a ETAPA

**Para finalizar,
faça uma terceira
lavagem com
álcool 70 e papel
toalha.**



Parece besteira lavar as coisas glutenadas com tantos produtos, mas existe um processo bioquímico por trás dessa "saladinha" que é a tripla lavagem.

Analisando a composição proteica do trigo, temos:

- 5% de suas proteínas solúveis em água + sal ;**
- 40 a 45% solúveis em ácido**
(no caso da tripla lavagem: o vinagre) e
- 33 a 45% solúveis em álcool 70.**

Cevada, centeio e aveia seguem esquema, parecido, mudando um pouco as proporções.

É bom lembrar que isso é um método caseiro para limpar glúten de superfícies e objetos feitos de material não poroso.

Empresas que fabricam produtos sem glúten para o público celíaco precisam de procedimentos de limpeza BEM estabelecidos, que vão muito além dessa tripla lavagem!

Claudia Rocha

Sobre Validação dessa técnica:

Essa técnica é caseira e foi divulgada pela Professora Flávia Anastácio de Paula. Em 2007, pela necessidade de descontaminar sua cozinha após diagnóstico de doença celíaca de seus 3 filhos, ela entrou em contato com uma pesquisadora da EMBRAPA - Trigo de Passo Fundo (RS) pedindo orientação sobre forma eficaz de limpar trigo de forno e utensílios. A pesquisadora sugeriu o procedimento de limpar em três etapas, com sabão, vinagre e álcool. Flávia, além de fazer isso na sua casa, passou a orientar essa forma de limpeza nos grupos de celíacos, como forma de eliminar com eficiência glúten e traços de glúten da cozinha doméstica no momento em que o diagnóstico de doença celíaca chega nas famílias.

Em 2021 Fabiana Magnabosco apresentou seu trabalho de conclusão de curso (TCC) na Faculdade de Nutrição comprovando a eficácia da tripla lavagem na limpeza doméstica de vestígios de glúten em algumas superfícies. É importante que mais pesquisas sejam feitas, com outros materiais e situações, para garantir aos celíacos e seus familiares que os procedimentos adotados são eficazes. Enquanto esses estudos não são feitos, a comunidade celíaca não pode esperar, pois é a recuperação de sua saúde que está em jogo. Então o melhor a fazer é limpar a cozinha com a TRIPLA LAVAGEM, até que outros métodos validados sejam divulgados!

Raquel Benati

**Técnica desenvolvida por
Flávia Anastácio de Paula**

Texto

Claudia Rocha

Raquel Benati

Diagramação e Publicação

@rio_sem_gluten