

*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 .**





# **3ª 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 pedindo orientação sobre forma eficaz de limpar trigo de forno e utensílios. A pesquisadora indicou um artigo científico sobre solubilidade das proteínas e Flávia então criou 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**