

## Vivere felici senza glutine

*Acquistare e mangiare alimenti sicuri a volte può rappresentare per i celiaci un vero problema, per l'incubo di potere assumere "tracce tossiche di glutine". Tale paura va ridimensionata, orientandosi piuttosto verso un'alimentazione semplice e naturale di tutta la famiglia.*

### **“senza glutine” = una scelta positiva o proibitiva?**

Negli ultimi vent'anni molte sono state le indicazioni, talora anche contrastanti, sull'alimentazione dei soggetti intolleranti al glutine: esse hanno dato un aiuto sostanziale a curare i danni indotti dal glutine, ma, per la grande varietà della produzione commerciale di alimenti, è stato materialmente impossibile preparare liste e formulari adeguati al tipo di distribuzione variegata su tutto il territorio nazionale.

La grande paura ha riguardato non tanto il contenuto reale in farine o amidi contenenti glutine, quanto la possibilità di una contaminazione minima: **la traccia di glutine**. Tutto questo, come ogni paura irrazionale, ha generato grande angoscia nelle famiglie e nei celiaci, che si sono sentiti impossibilitati a frequentare ristoranti, in difficoltà ad andare in vacanza, ostacolati nella propria integrazione sociale.

⇒ Una prescrizione positiva quale “mangiare meglio senza glutine”, si è così trasformata in una ossessione quotidiana fatta di “non poter fare”, “non poter mangiare”, “temere”, “sospettare”... La paura della “traccia” nelle gomme da masticare o il non poter mangiare che un solo tipo di gelato o di patatine spesso può indurre il celiaco adolescente ad abbandonare *una dieta che deve essere sì senza glutine, ma non contemporaneamente un'irrazionale condanna ad una vita difficile.*

- *la traccia di glutine deve essere qualcosa di misurabile e consistente: vi sono limiti ben definiti dal Codex Alimentarius Europeo, decine di volte inferiori alle quantità di glutine capaci di dare una qualche sensibilità nel soggetto celiaco*
- *non vi sono farmaci che, alle dosi terapeutiche, forniscano quantità rilevanti di glutine. Stesso discorso per gli oli di semi (in cui la possibile contaminazione dell'olio di germe di grano è un evento del tutto improbabile) e per alcuni rischi di lavorazione di salumi.*

Vi sono decine di migliaia di alimenti naturalmente senza glutine e poche decine con glutine

- un alimento va escluso quando vi siano ragionevoli dubbi che possa contenere glutine (anche come forte contaminazione).

### **Il glutine non è necessario alla nostra alimentazione...**

Si tratta infatti solo della parte collosa del chicco di grano, costituita da una proteina povera dal punto di vista nutrizionale, poi artificialmente amplificata per avere un impasto più coloso.

- *la dieta senza glutine non è una dieta per malati: è un regime dietetico salutare per tutti, con alimenti più ricchi e digeribili di quelli tradizionali.*
- *per digerire la pasta senza glutine il nostro stomaco impiega un'ora in meno di quanto è necessario per la pasta tradizionale.*
- *la risposta glicemica di questa pasta senza glutine è più prolungata che quella normale*
- *la pasta senza glutine provoca minore fermentazione intestinale della pasta con il glutine, di cui ha le stesse calorie.*

### **Una prescrizione semplificata**

- Sostituire la pasta con riso, risotti e minestre.
- Iniziare spesso il pasto dal secondo piatto con contorni.
- Sostituire il pane con patate e polenta.
- Evitare pane, pasta, farine, dolci, biscotti di farina di frumento.

- Evitare orzo, segale, avena o alimenti con amido e malto (come la birra!).

### **I celiaci e i familiari possono mangiare**

- tutti i latticini
- tutti i salumi (con un controllo sui soli würstel che possono contenere amido)
- tutti i gelati (senza cialda).
- tutte le patatine (fatte di sole patate).
- tutti i sottaceti.
- tutti i sottolio
- tutte le pietanze di carne o di pesce.
- tutti i legumi, le verdure e gli ortaggi.
- tutta la frutta.
- tutte le bevande (tranne birra e whisky).

### **Le etichette aiutano molto...**

*Sostanze pericolose sono:*

- frumento, orzo, segale
- farine di frumento, orzo, segale;
- amido, amido di frumento
- malto (d'orzo).

*Sostanze non pericolose sono:*

- farine ed amido di riso, mais, soia, patate, castagne, miglio
- grano saraceno
- maltosio, maltitolo, maltodestrine;
- glutammato ed additivi vari;
- semi di guar, carrube, carragenani.

### **Alcuni snack simpatici**

- Pop corn a non finire!
- bastoncini fritti (polenta tagliata a bastoncini e fritta).
- scagliozi (polenta tagliata a triangoli e fritta).
- bagarozzi (tagliare la polenta a bastoncini, sovrapporre due bastoncini con in mezzo una fettina di mozzarella e prosciutto e passare alla piastra rovente).
- panelle di ceci (stemperare la farina di ceci in poca acqua per tre ore, mescolarla con poco aglio e prezzemolo tritati fini, stenderla sul retro di un piatto per fare un bel dischetto spalmato con una spatola o dorso di coltello, aspettare che un po' si secchi, staccarlo con la punta del coltello e passarlo in olio bollente, oppure sulla piastra).

### **Una ricetta per una pasta "miracolosa"**

Farina di Riso Glutinoso: 300 gr

Amido di Mais (Maizena): 150 gr

Fecola di Patate: 150 gr

Uova: 6

Il riso glutinoso è il riso thailandese lungo che scuoce molto, al contrario del nostro, facendo una bella pasta collosa. Si trova nei negozi di alimenti internazionali.

Impastare bene senza alcun liquido, eventualmente aggiungere albume d'uovo (e meno uova). Stendere la pasta e tagliarla col coltello, o con una macchinetta taglia pasta, per fare tagliatelle non

troppo fini. Metterla a seccare appesa su di un bastone per una notte. Poi conservare in scatola o vaschetta non ermetica. Si conserva come la normale pasta all'uovo secca per 3-4 mesi.

Con lo stesso impasto si possono fare:

- biscotti, aggiungendo zucchero
- pizze o panini all'olio, dopo aver lievitato con lievito senza glutine (Chimico, Eridania, Schar) e aggiunto 3-4 cucchiaini d'olio all'impasto

da: *L. Greco* Vivere felici senza glutine  
Quaderni acp 2000; 7(1)

*Le domande da fare al mio pediatra:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....