

BOOM DI STRUTTURE RICETTIVE GLUTEN FREE IN LOMBARDIA: + 20% IN DUE ANNI PER IL NETWORK AFC DI AIC LOMBARDIA

Sono 423 i locali dedicati all'alimentazione fuori casa a misura di celiaco: guida la classifica Milano, con 115 strutture, seguita da Brescia e Bergamo.

Con una crescita complessiva del **20%** solo negli ultimi due anni (2016-2018), sono **423 i locali informati per la migliore accoglienza del celiaco** aderenti al **network AFC** (Alimentazione Fuori Casa) di **AIC Lombardia Onlus**, di cui 280 ristoranti, 42 gelaterie, 18 B&B, 46 laboratori artigianali, 25 punti dedicati all'alimentazione in viaggio (Autogrill, Mychef), 8 bar e 2 parchi divertimento. Al primo posto tra le province lombarde **Milano, con 115 strutture**, seguita da **Brescia (74)** e **Bergamo (57)**. Numeri che confermano la centralità riservata da AIC Lombardia Onlus al progetto Alimentazione Fuori Casa (AFC), con l'obiettivo di rispondere al crescente bisogno dei celiaci di poter mangiare con gusto e in tranquillità fuori dall'ambiente domestico.

“Quarant'anni fa la principale preoccupazione del celiaco era mangiare senza glutine, eliminando dalla dieta tutti gli alimenti potenzialmente dannosi per la sua salute - spiega **Isidoro Piarulli, presidente di AIC Lombardia Onlus** -. Oggi, invece, i celiaci desiderano mangiare senza glutine in modo sano, ossia consumare gli alimenti, anche naturalmente privi di glutine, validi da un punto di vista nutrizionale. Un importante esempio è rappresentato dalla dieta mediterranea, che ben si adatta anche ai celiaci che non devono, infatti, rinunciare alle regole di base di un'alimentazione bilanciata e varia, integrando i cereali privi di glutine, pseudocereali come la quinoa e tuberi come patate e manioca, con legumi, frutta, ortaggi, pesce e carne, previsti dalla classica piramide alimentare della dieta mediterranea”.

Non basta adottare generici accorgimenti per improvvisarsi ristoratori gluten free. Entrare a far parte del network AFC significa appartenere a una rete di esercizi informati sulla celiachia in grado di offrire un servizio idoneo alle particolari esigenze alimentari. Un iter che prevede la partecipazione a un **percorso informativo** che inizia con la **frequenziazione di un corso base**, teorico e pratico, prosegue con l'affiancamento di un **tutor professionista di AIC** in loco per effettuare il completamento informativo e offrire il supporto adeguato al singolo esercizio, e continua con **monitoraggi periodici** tramite personale qualificato con l'obiettivo di verificare il rispetto dei requisiti richiesti e sottoscritti.

Un'assunzione di responsabilità da parte dei ristoratori aderenti che si impegnano a migliorare la vita quotidiana, dal punto di vista nutrizionale e sociale, dei celiaci. Un esempio virtuoso è rappresentato dallo chef celiaco **Marco Rossi**, titolare del ristorante “Al Rustico” di Lambrugo (CO), aderente al network AFC, e in prima linea nella diffusione della cultura del gluten free: “La mia esperienza è molto particolare: undici anni fa, in conseguenza a un incidente con lo snowboard, ho scoperto di essere celiaco, una notizia che mi ha stravolto la vita dopo 33 anni passati dietro ai fornelli. Da quel momento mi si è aperto un mondo fino ad allora sconosciuto, che mi ha permesso di conciliare la nuova condizione fisica con la passione per la cucina, trasformando la celiachia in un'opportunità. Nel giro di pochi mesi ho imparato nuove ricette, riadattato i piatti tradizionali, dalla pasta, al pane, alla focaccia, e aperto un ristorante completamente gluten free che rispetta i dettami della dieta mediterranea, pienamente conciliabile con la cucina senza glutine. Fino a dieci

anni fa, in Italia mangiare gluten free era difficile mentre oggi l'offerta è ampia ed è più facile anche per i ristoratori adattarsi alle esigenze dei celiaci.”

Negli ultimi anni si è infatti assistito a una **crescente diffusione della cultura gluten free** dovuta sia a un **incremento delle diagnosi**, con **36.529** pazienti in Lombardia nel 2017, **prima regione per numero di celiaci** seguita da Lazio (21.063) e Campania (19.673), sia a una **maggiore attenzione da parte dei media**. Tra i tanti ambasciatori del gluten free in televisione anche Marco Rossi, grazie alla partecipazione al programma di Rai1 *La prova del cuoco*: “La cucina gluten free è molto simile a quella tradizionale, più digeribile e leggera senza rinunciare al gusto – prosegue lo chef Rossi -. È però fondamentale adottare particolari accorgimenti per garantire un servizio a misura di celiaco: prestare molta attenzione alla contaminazione, avere un'area riservata, avere l'accortezza di lavarsi le mani quando si maneggiano cibi contenenti glutine e contrassegnare i piatti gluten free”.

Importanti accorgimenti contenuti nel protocollo d'intesa del network AFC, riassunti nel **decalogo stilato da AIC Lombardia Onlus per cucinare e servire in sicurezza**:

1. **Mani e indumenti** devono essere **puliti**, senza tracce di farina.
2. La **tovaglia** deve essere pulita e **senza briciole**.
3. Le **stoviglie** devono essere attentamente lavate e tenute **lontane da fonti di contaminazione**.
4. **Pane e sostituti** con e senza glutine devono essere **ben identificati** sul tavolo.
5. **Avvertire la cucina** che è presente un cliente celiaco e indicare con esattezza nella comanda i piatti senza glutine.
6. Per la cottura degli alimenti con e senza glutine **usare il forno in momenti diversi** e pulirlo bene dopo la preparazione di cibi contenenti glutine. Per la pizza con e senza glutine **usare forni separati**.
7. Per non causare errori nel servizio usare un **segno distintivo per la pietanza senza glutine**.
8. Tutto il **personale deve essere informato** sui giusti comportamenti e partecipare alla realizzazione di un ottimo servizio senza glutine.
9. Non dire mai **"la pasta/la pizza celiaca"**. La persona è celiaca, il cibo è senza glutine.
10. Il **celiaco** è un **cliente**, non è un **"malato"**.