

ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS... GLUTEN FREE: DAGLI ESPERTI DI AIC LOMBARDIA I CONSIGLI PER UN PRANZO NATALIZIO A MISURA DI CELIACO

Il Natale è un momento di condivisione, nel quale la famiglia si riunisce attorno alla tavola per gustare i piatti della tradizione. Tra le ricette lombarde, tantissime sono naturalmente senza glutine e per le altre basta qualche accorgimento per trasformarle in ottimi piatti adatti ai celiaci. Fondamentale è poi fare le giuste domande e sciogliere i dubbi di chi si cimenta per la prima volta con la cucina gluten free.

Addobbi, famiglia, regali e buon cibo: sono senz'altro queste le parole che contraddistinguono il periodo natalizio. Se il momento più importante è sicuramente il **pranzo**, come lo si affronta quando si convive con la **celiachia**? A differenza di quanto si possa pensare, bastano poche semplici indicazioni per dare vita a un impeccabile **25 dicembre senza glutine**. Fortunatamente, **la tradizione viene in soccorso dei 36.500 celiaci presenti in Lombardia**: molte ricette tipiche della Regione della rosa camuna, infatti, sono **naturalmente**, e forse per molti insospettabilmente, **senza glutine**. Dalla **polenta**, piatto per eccellenza delle montagne lombarde, al **ris giald**, il risotto alla milanese conosciuto e apprezzato in tutto il mondo, passando per secondi di carne come il **bollito accompagnato dalla mostarda mantovana** fino alla notissima **cassœula**, preparazione un tempo legata al culto di Sant'Antonio abate, sono svariate le ricette lombarde prive di glutine. **Conoscere gli ingredienti, non avere paura di fare domande, confrontarsi sulle preparazioni** sono alcuni dei semplici accorgimenti che permetteranno a celiaci e non di vivere il pranzo natalizio con più tranquillità.

“Il Natale può rivelarsi uno scoglio per il celiaco se non affrontato nel modo giusto – spiega **Isidoro Piarulli**, presidente di AIC Lombardia – Raccontare cosa sia la celiachia ai parenti, può essere fastidioso e non sempre si ha voglia di farlo, ma parlandone si contribuisce a rendere gli altri più consapevoli e attenti alle esigenze di chi è costretto a seguire una dieta gluten free. È consigliabile che tutta la famiglia mangi senza glutine, così che chi convive con la Spiga Barrata non si senta escluso: inizialmente si potrà incontrare qualche opposizione, ma non sarà difficile dimostrare come senza glutine non significhi senza gusto. Quest'accorgimento è particolarmente importante quando ad essere celiaci sono i più piccoli, così da evitare che ingeriscano accidentalmente cibi non adatti a loro”.

E con le ricette lombarde contenenti glutine come ci si deve comportare? Nessun problema, il consiglio è quello di **apportare delle piccole variazioni**. Per non rinunciare al re dei dolci natalizi, il **panettone**, i più esperti possono realizzarlo anche a casa seguendo le indicazioni del pasticciere **Massimo Bonanomi**: “È possibile prepararlo a casa, sostituendo le farine tradizionali con amidi, farina di riso, di miglio o di sorgo. Un'altra strada è quella di optare per un preparato per il pane, al quale aggiungere grassi, zuccheri, uvetta e canditi. Fondamentale è poi considerare i tempi di conservazione: un panettone senza glutine dura, infatti, tre giorni al massimo. Il suggerimento per chi vuole cimentarsi nella preparazione del panettone è quello di mantenere l'impasto più morbido, aggiungendo il 25% in più di liquidi rispetto alle ricette contenenti glutine”. A chi affronta per la prima volta la cucina priva di glutine, la blogger **Silvia Visconti** di **Pasticcerando senza glutine** consiglia: “Nella nostra credenza dedicata al gluten free non devono mancare fecola di patate e amido di mais, ottimi addensanti che possono essere usati sia in preparazioni dolci che salate, capaci di rendere l'impasto particolarmente soffice. Per quanto riguarda la farina ho da poco scoperto quella di Fonio, un antico cereale africano naturalmente privo di glutine, a basso indice glicemico e sorprendentemente versatile. In generale, l'accoppiata vincente è unire all'impiego di miscele di farine adatte l'utilizzo di addensanti alimentari”.

Porre le giuste domande e chiarire così qualche normale dubbio è la **regola imprescindibile** per rendere il pranzo natalizio più semplice, evitando errori e incomprensioni.

E allora ecco le **5 domande che il celiaco dovrebbe porre a chi lo ospita**:

- 1) **Sapresti spiegare esattamente cosa sia la celiachia?** Può apparire banale, ma non lo è affatto dal momento che sono tanti i falsi miti in circolazione. Dalla convinzione che esistano differenti gradi di celiachia, all'idea che ingerire piccole quantità di glutine non causi danni al celiaco, è bene chiarire tutti gli aspetti della malattia con chi si metterà ai fornelli.
- 2) **Conosci la differenza fra alimenti permessi, a rischio e vietati?** Questa suddivisione è fondamentale per aiutare la propria famiglia a presentare piatti gustosi senza glutine ed è stata introdotta proprio per semplificare la vita di chi vive senza glutine. Qualche indicazione sul tema non può che essere d'aiuto!
- 3) **Le preparazioni sono state eseguite correttamente?** Prima di commettere errori, è sempre meglio controllare. Farsi raccontare in dettaglio come è stato preparato il piatto può rivelarsi un accorgimento particolarmente utile per evitare spiacevoli sorprese e possibili sbagli.
- 4) **Gli alimenti a rischio riportano tutti la dicitura "senza glutine" sulla confezione?** Verificarlo è un'accortezza imprescindibile: cibi come la farina per polenta, realizzati con materie prime gluten free, ma che hanno subito una trasformazione e quindi una possibile contaminazione, possono infatti essere consumati solo se riportano la dicitura "senza glutine".
- 5) **Tutti i cibi sono stati cucinati evitando la contaminazione?** Dal momento che anche le tracce di glutine possono rivelarsi dannose, ci sono alcune regole da seguire: le posate e gli utensili da cucina non devono entrare in contatto con cibi contenenti glutine, non bisogna utilizzare lo stesso olio per friggere, tostapane e taglieri devono essere sempre ben puliti, senza briciole.

E le **5 domande che i familiari dovrebbero porre al celiaco**:

- 1) **Quali sono le alternative ai piatti tradizionali?** È fondamentale per chi cucina capire come alcuni alimenti contenenti glutine possano essere sostituiti. Parlando di lieviti, ad esempio, bandito quello naturale, acido e madre se non ottenuto da impasti gluten free, spazio a quello di birra e agli agenti lievitanti in polvere istantanei che riportano la dicitura "senza glutine".
- 2) **Esiste un elenco di ingredienti adatti al celiaco?** Sì, è il Prontuario AIC degli Alimenti, una pubblicazione stampata ogni anno, ma costantemente aggiornata online, che elenca i prodotti che, seppur non pensati specificamente per una dieta gluten free, risultano idonei. Chiedere in prestito una copia del Prontuario può rivelarsi uno strumento molto efficace per cucinare senza glutine.
- 3) **Dove posso reperire ricette senza glutine?** Sono tantissime le ricette disponibili online. Sul sito di AIC Lombardia, ad esempio, sono presenti svariate preparazioni adatte al celiaco, realizzate in collaborazione con blogger, chef e studenti degli istituti alberghieri.
- 4) **Il forno può essere utilizzato tranquillamente?** I prodotti gluten free possono essere cotti nel forno solitamente utilizzato per i cibi contenenti glutine. Anche infornarli contemporaneamente non rappresenta un rischio purché le preparazioni senza glutine siano poste sul ripiano superiore così da evitare la contaminazione da caduta dall'alto; per maggiore precauzione il consiglio è quello di coprirle con l'alluminio.
- 5) **E per quanto riguarda il brindisi?** Vino e spumante non contengono glutine, mentre occorre fare attenzione ai superalcolici: sì a brandy, cachaça, cognac, rum, tequila, whisky, vodka e gin solo se puri, senza aggiunta di aromi, coloranti o altri additivi. Infine, i liquori e la birra possono essere consumati soltanto se riportano in etichetta la dicitura "senza glutine".