OGGI CUCINO

NO GLUTINE

FREE

L'ARTE DI VIVERE SENZA GLUTINE

Intervista a
DANIELE BOSSARI
«Come essere felici
anche senza glutine»

Viaggio del gusto
RIMINI
GLUTEN FREE EXPO

Cucina di stagione
POLENTA
EVERGREEN

Lasagne ai porcini
con besciamella di riso
dello Chef Marco Scaglione

Peccati di gola *senza glutine*

RCS N. 9 - NOVEMBRE 2015 - MENSILE - € 3,90

DIETA MEDITERRANEA
alimentarsi bene senza glutine

Anche in versione gluten free, questo celebre regime alimentare previene le carenze nutrizionali e i rischi di sovrappeso a cui possono essere esposte anche le persone celiache.

A cura di Mariateresa Truncellito

Il primo assioma è: «L'alimentazione gluten free è a tutti gli effetti una terapia, necessaria a non incorrere in gravi problemi di salute quando si è celiaci». Parole della dottoressa Letizia Saturni, Health Zen Coach e specialista in Scienza dell'Alimentazione. La seconda verità è che, sebbene oggi circoli l'errata convinzione che la dieta senza glutine sia utile per dimagrire, anche i celiaci possono avere problemi di sovrappeso e obesità. O, al contrario, soffrire di insufficienze nutrizionali. «Quando la diagnosi arriva durante l'adolescenza o nell'età adulta, il paziente può aver convissuto lungamente con disturbi che, di solito, lo hanno portato a disamorarsi del cibo e quindi a mangiare poco. Questo aspetto, unito al malassorbimento dei nutrienti dovuto alla malattia, fa sì che spesso i celiaci neodiagnosticati siano magri o addirittura sottopeso.

ATTENZIONE AGLI ECCESSI

Nel momento in cui si comincia a seguire un'alimentazione senza glutine», continua la dottoressa Saturni, «il paziente si sente bene e il cibo torna a essere apprezzato e ricercato. Se, però, le calorie introdotte non sono compensate da un'adeguata attività fisica o si assume una quantità eccessiva di zuccheri e grassi, è facile che l'ago della bilancia si sposti sensibilmente». Il rischio aumenta perché i celiaci, a volte, dimenticano di avere a disposizione molti **cibi freschi naturalmente privi di glutine**, come carne, pesce, frutta, verdura, legumi, uova e formaggi, perfettamente compatibili con il mantenimento del peso forma, se nelle giuste porzioni. Sembra quasi che la persona si senta "malata" e preferisca optare in modo pressoché esclusivo per i cibi gluten free pronti e confezionati, percepiti come terapeutici. «Tutto ciò è comprensibile: c'è un legittimo bisogno di sicurezza», conferma Letizia Saturni, «e l'idea di comprare e consumare un alimento sicuro al 100% è molto tranquillizzante. Bisogna sapere, però, che non si rischia nulla acquistando prodotti da un ortolano, da un macellaio o da un pescivendolo, nemmeno se surgelati».

***Letizia Saturni**, specialista in Scienza dell'Alimentazione, docente del Master in Dietetica e Nutrizione della Fundación Universitaria Iberoamericana FUNIBER.*

LIMITARE I PIATTI PRONTI

Molti dei piatti pronti senza glutine (dai ciambelloni alle cotolette, dai tortellini ai dolcetti) potrebbero essere preparati tranquillamente a casa, ma i ritmi frenetici della quotidianità li rendono una comoda alternativa. «L'importante è non abusarne», avverte la dottoressa Saturni. «Anche se le aziende alimentari sono sempre più attente a migliorare i loro prodotti, per esigenze di gusto e di conservazione, questi alimenti

possono contenere più grassi (olio di colza, di palma o di cocco), più sale e più zuccheri rispetto alle preparazioni casalinghe».

LE CARENZE PIÙ COMUNI

Una dieta gluten free può esporre al rischio di carenze alimentari? «Quando si comincia a seguire un regime alimentare corretto, la capacità di assorbimento dei nutrienti a livello intestinale ritorna nella norma», rassicura la dottoressa Saturni.
«Ci possono essere, però, delle carenze pregresse dovute a lunghi periodi di malassorbimento, soprattutto se la diagnosi di celiachia arriva in età adulta. Per esempio, le riserve di calcio e di vitamina D, fondamentali per la salute delle ossa, si costituiscono prima dei 30 anni. Queste carenze sono frequenti perché **l'intolleranza al lattosio è spesso associata alla celiachia**». La digestione del lattosio, infatti, avviene a livello intestinale grazie alla lattasi, una proteina localizzata all'apice dei villi, le estroflessioni che aumentano la capacità di assorbire dell'intestino stesso, e che vengono compromesse in caso di celiachia. «Nel momento in cui la mucosa torna normale, l'intolleranza passa (a meno che non esista una causa genetica) e l'alimentazione può tornare a comprendere latte e derivati, cioè cibi ricchi di calcio.
In generale, se la dieta abbonda di prodotti pronti ed è povera di alimenti freschi – frutta e verdura, in particolar modo – i deficit di nutrienti possono permanere anche una volta avviato il regime alimentare gluten free. Le carenze più frequenti riguardano, oltre al **calcio**, il **ferro**, il **selenio**, il **magnesio**, lo **zinco** e varie vitamine. Sono anche possibili innalzamenti dei livelli di sodio e riduzioni del potassio». Non c'è bisogno di allarmarsi: le carenze sono facilmente individuabili con un semplice esame del sangue e, qualora una sana alimentazione e una regolare attività fisica all'aria aperta non fossero sufficienti a riportare i valori nella norma, si può sempre ricorrere – sotto controllo medico – agli opportuni integratori presenti in commercio.

Dalla teoria alla pratica

COME COSTRUIRE UNA DIETA MEDITERRANEA GLUTEN FREE VARIA ED EQUILIBRATA

LA PRIMA COLAZIONE

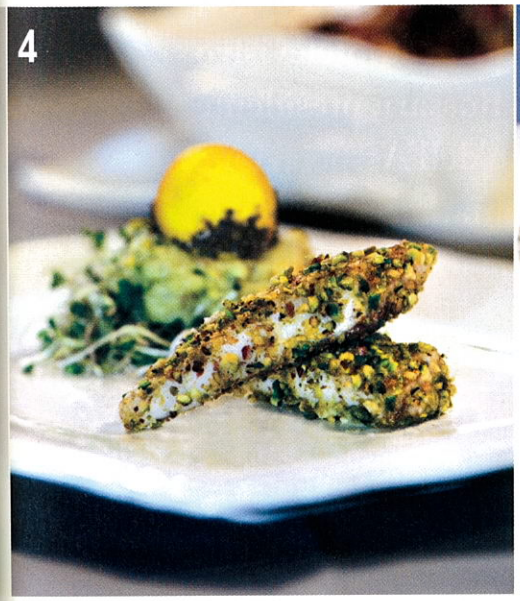
Le proposte senza glutine per iniziare la giornata sono molte, sia dolci che salate, ma sempre a base di prodotti freschi e di cibi cucinati in casa.

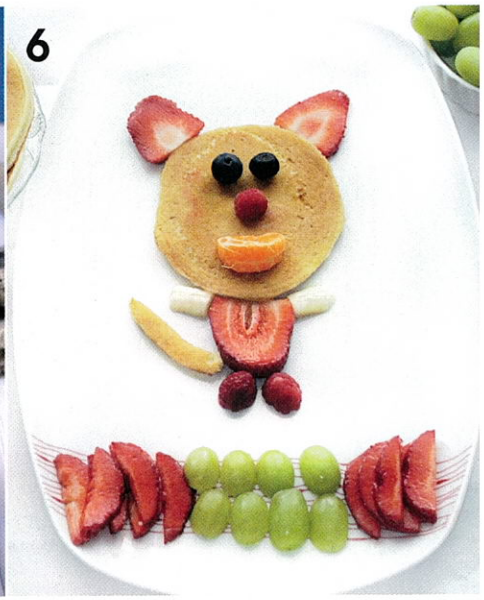
- Un cappuccino – meglio se di soia –, oppure un tè, un estratto o un centrifugato di frutta e verdura.
- Una fetta di ciambellone o di **crostata** *(foto 1, Tortine di mele di Nonna Papera, vedi ricetta a pag. 82)* fatti in casa sarebbe l'ideale, ma vanno bene anche biscotti semplici o 2 fette di pane tostato con miele o marmellata.
- Per chi preferisce il salato, ben vengano pane e prosciutto crudo privato del grasso, oppure pane e formaggio fresco spalmabile.
- Una dolce "coccola" ulteriore: una ciotolina di ricotta fresca con miele e una spolverizzata di cacao.
- Per la salute dell'intestino: appena svegli, bevete 1 tazza di acqua tiepida (circa 250 ml), con il succo di 1 limone.

IL PRANZO

- Per noi italiani, pranzo è sinonimo di pasta! Può essere consumata serenamente tutti i giorni: non sono i 70 g di spaghetti o di farfalle a farci ingrassare, ma i condimenti in eccesso (in particolare a base di uova, panna, pancetta e burro). La pasta di grano duro dovrà essere ovviamente sostituita con pasta di grano saraceno, più ricca di fibra alimentare, di ferro e di zinco, oppure con pasta di mais.
- Con il **riso** *(foto 2, vedi link www.freesenzaglutine.it/ricetta/risotto-mele-e-gamberi)* la fantasia può sbizzarrirsi in tutta sicurezza: si può utilizzare il riso pigmentato (nero o rosso, per esempio), ma anche quello integrale. Rimanendo nella tradizione del riso bianco, invece, troviamo tante varietà: dal Baldo al Carnaroli, dal Vialone nano fino al riso Jasmine (al gelsomino) che, con il suo delicato profumo, è un valido sostituto del pane per accompagnare pietanze di pesce e carni bianche.
- Ottimi sono anche gli altri cereali in

Per gli ingredienti a rischio, verificate la presenza della scritta **senza glutine**





chicchi: **quinoa** *(foto 3, vedi link www.freesenzaglutine.it/ricetta/insalata-di-quinoa)*, miglio, sorgo e amaranto. La porzione rimane analoga (70 g), così come la molteplicità di ricette in cui è possibile impiegarli: polpette, zuppe, insalate, sformati.

- Piatto ideale per l'autunno, il minestrone: le verdure possono essere scelte in libertà e, se si vuole, è possibile aggiungere pasta, riso o patate.
- Per completare il pasto, basta un piatto di verdure o di ortaggi cotti o crudi e una porzione di frutta, anche sotto forma di macedonia e/o frullato o centrifugato. Se non vi piace la frutta, potete prevedere due porzioni di verdura (e viceversa, se non amate la verdura).
- È anche possibile, riducendo le porzioni, far seguire al primo un secondo (vedi i suggerimenti per la cena). O, ancora, optare per un piatto unico: pasta e fagioli, pasta e ceci, risi e bisi, bruschetta con bresaola e funghi freschi, minestrone con riso o pasta.

LA CENA

- Prediligete il **pesce** *(foto 4, vedi link www.freesenzaglutine.it/ricetta/branzino-ai-pistacchi-con-germogli-di-broccolo)*, con cotture veloci e semplici: al forno, al cartoccio, al vapore, in guazzetto, senza grassi, se non olio extravergine di oliva aggiunto a crudo.
- Una porzione da 130 g di formaggio fresco magro si può alternare a 2 **uova** *(foto 5, Girelle di frittata, vedi ricetta a pag. 69)* oppure a prosciutto crudo e/o bresaola.
- Almeno una volta alla settimana, prevedete i legumi a cena.
- Carne: consumate quella bianca come pollo, tacchino, coniglio, e limitate quella rossa a una sola volta alla settimana.

GLI SPUNTINI

- Gli spuntini sono il momento ideale per proporre **frutta** *(foto 6, vedi link www.freesenzaglutine.it/ricetta/pancakes-allo-yogurt-con-la-frutta)* e verdure ai bambini, che spesso non amano questi alimenti. Provate a presentare ai vostri figli spiedini, macedonie colorate, centrifughe e spremute, piccoli ghiaccioli con pezzettini di frutta, in abbinamento ai cornflakes di mais.
- Non dimenticate che verdure e ortaggi si prestano al gioco, come i ravanelli che diventano "topolini" con le olive nere, o le zucchine tonde riempite di riso.

sulla loro confezione, oppure fate riferimento al prontuario dell'AIC.