

# 3 domande

a Luisa Ferrari\*

## Perché oggi si parla molto di celiachia?

«È come un iceberg: l'alimentazione a base di solo grano ha aumentato l'intolleranza al glutine, che in molte persone era nascosta. La diagnostica di

questa condizione oggi è più diffusa». **Si è intolleranti fin dalla nascita?**

«No: esiste una predisposizione genetica, ma può essere attivata da fattori ambientali. L'allattamento materno, fino a un anno di vita,

costituisce un fattore protettivo». **Si può curare?**

«L'unico rimedio è nutrirsi con alimenti adatti, senza glutine, come mais, riso, castagne, patate, soia, tapioca ecc».

\*Medico, autrice del libro «Celiachia senza sacrifici»



Pagina a cura di **Gigi Padovani e Clara Vada**  
twitter@Gigi Padovani

### Gigi Padovani

Un italiano su cento è celiaco, ma molti non sanno di esserlo. I sintomi sono inappetenza, dolori addominali, diarrea e difficoltà nella digestione. Nei bambini la crescita si arresta inspiegabilmente. I medici dicono che l'intolleranza al glutine (una proteina che «lega» come una colla i componenti del frumento) non è una malattia vera e propria, bensì una «condizione di vita», in quanto non si cura con le medicine, ma con una dieta particolare. La diagnosi oggi è abbastanza facile, con un esame del sangue e una gastroscopia di conferma.

Al di là del problema di salute, il diffondersi in tutti i negozi dei prodotti «gluten free» anche di affermate aziende alimentari – come la pasta di Gragnano prodotta da Garofalo e lanciata al Salone del Gusto di Torino – e l'attenzione crescente per le intolleranze alimentari in genere, sempre più diffuse a causa di inquinamento e stress, ci possono insegnare molto per stare in salute anche senza essere celiaci. A Brescia si è

Per stare sempre in salute si deve scegliere una dieta variegata



### CEREALI

A sinistra, i cereali che non contengono glutine: la foto è tratta dalla copertina del libro «Celiachia senza sacrifici»

**122.000**

Celiaci in Italia con diagnosi accertata

# Cibi senza glutine Non solo per celiaci

recentemente svolto il Gluten Free Expo, con oltre 7mila visitatori in Fiera, dibattiti e show-cooking di chef che hanno dimostrato come la cucina senza frumento sia alla portata di tutti e ricca di gusto. Anche l'editoria si è adeguata. Elena Gambuzza, una mamma siciliana che ha dovuto industriarsi quando al suo bimbo Flavio a tre anni è stata diagnosticata la celiachia, ha scritto «Senza glutine» (Blu Edizioni, 156 pagine, 12 euro), con 120

proposte di impasti naturali per tutta la famiglia – dal quale è tratta la ricetta nella rubrica -, mentre la dottoressa Luisa Ferrari, medico all'Ospedale di Asti, ha scritto «Celiachia senza sacrifici», con 95 ricette del cuoco Antonio Zucco (Terra Nuova, 116 pagine, 14 euro).

Spiega Elena Gambuzza: «Poiché le farine dieto-terapeutiche che si trovano in farmacia sono molto care, uso i cereali senza glutine come il mais e riso per piatti

casalinghi, facili da realizzare, con un collante che serva a legare gli ingredienti invece del glutine. Sono impasti naturali con prodotti da supermercato». E la dottoressa Ferrari consiglia una dieta variata a tutti, perché l'intolleranza può avere cause genetiche o ambientali, ma pare possa essere determinata anche dal consumo della stessa varietà di frumento, come nel pane o nelle paste industriali.

www.claragigipadovani.it

### IL VINO



## Il Capolemole biologico dal Lazio

È una cantina biologica, con la chiocciolina della Guida Slow Wine, ai piedi dei Monti Lepini, in Lazio. Dall'86 la conduce Marco Carpineti, che ha lasciato l'attività di tecnico elettronico. Allora aveva 4 ettari, oggi 54 e produce 220mila bottiglie da uve autoctone, coltivate vicino Cori. Il Capolemole Bianco 2011 è un vino fresco che prende il nome dalla località dei vigneti, il capo delle mole: per l'80% è vinificato con uva bellone, con malvasia e greco. Ottimo con antipasti e primi.

**Prezzo: 8-10 euro**

Zona: Cori (Lt)  
**Gradazione: 13,5°**  
www.marcoarpineti.it

### LA RICETTA

## Gli gnocchi alla romana con farina di mais e di riso

Una ricetta della tradizione italiana, adattata per celiaci da Elena Gambuzza nel suo libro. È un piatto semplice da preparare in famiglia: lo consiglio per la cena di una fredda domenica d'inverno.

### Ingredienti

125 g di farina di mais; 125 g di farina di riso; 50 g di burro; 100 g di Parmigiano Reggiano (o di Pecorino stagionato) grattugiato; 1 l di latte; sale e noce moscata q.b.

### Preparazione

Scaldate il latte, senza portarlo a ebollizione, in un tegame anti-aderente, quindi aggiungete 30 g di burro, una grattatina di noce moscata e salate. A fuoco basso versate a pioggia le



farine precedentemente miscelate. Inizialmente aiutatevi con una frusta a mano, affinché non si formino grumi; poi, sempre mescolando con un cucchiaino di legno, portate a cottura per circa 30 minuti fino a formare una morbida palla che si stacchi dai bordi del tegame. Levate dal fuoco e amalgamate 50 g di formaggio in una teglia, formando

uno strato alto 2 cm. Livellate bene con un cucchiaino bagnato d'acqua fredda, lasciate raffreddare per almeno 2 ore. Ricavate dei dischi con l'aiuto di un bicchierino o un coppapasta e adagiateli in una pirofila imburata. Cospargete di fiocchetti di burro e del restante formaggio. Infornate a 200° C per circa 15 minuti, fino al formarsi di una crosticina dorata. (C.Vad.)