

Dove sei: [Prima pagina](#) > [Attualità](#) > [Vittoria](#) > «Senza glutine», 120 ricette contro la ... »

Attualità

VITTORIA - 16/11/2011

Centoventi consigli per fare star bene i celiaci a tavola

«Senza glutine», 120 ricette contro la celiachia

Mamma Elena Gambuzza scopre che il suo Flavio è affetto da celiachia all'età di 3 anni. Soffre ma non si perde d'animo, scrive 120 ricette in un libro: 120 impasti che non fanno male e si gustano

[Salvatore La Lota](#)



Scoprire di essere affetto da celiachia e convivere con tale patologia per il resto della vita. Un bambino di pochi anni e l'intera famiglia. Quante famiglie! Un dramma psicologico? All'inizio, poi si sprigiona la fantasia della mamma e tutto si risolve bene, in cucina naturalmente.

E' quello che ha fatto Elena Gambuzza, vittoriese, mamma di Flavio e Maria, costretta a fare di necessità virtù per il bene del suo piccolo Flavio, a cui viene diagnosticata la celiachia all'età di 3 anni. I pasti quotidiani diventano un problema per tutti, occorre fare qualcosa, conciliare le esigenze del bambino con i gusti alimentari della famiglia.

E allora ci si inventa 120 ricette, tutte riportate in un libro dal titolo «Senza glutine», 120 ricette di impasti naturali per tutta la famiglia, edito dalla Blu edizioni. Dopo aver constatato la scarsa appetibilità degli alimenti per celiaci disponibili in farmacia e nei supermercati, mamma Elena ha deciso di partire dalle farine naturali senza glutine, da utilizzare al posto della farina di frumento per piatti gustosi, in linea con la tradizione mediterranea. Studiando consistenze e impasti, ha approntato un ricettario che consente alla sua famiglia di mangiare senza glutine, senza per questo rinunciare al sapore, né ad alcuno dei piatti base della cucina italiana: pane, pasta, pizza, torte dolci e salate, stuzzichini, salse, tutto è possibile utilizzando le farine di riso, mais, grano saraceno, ceci, mandorle, la maizena e la fecola di patate. Le sue 120 ricette spaziano dagli antipasti ai dolci, accontentando i gusti di bambini e adulti e non tralasciando specialità tipiche siciliane come gli arancini e il cuscus.

Con semplici istruzioni sulle farine da usare e sulle varianti creative da sperimentare, Elena Gambuzza offre un valido aiuto a tutti i genitori di bambini celiaci, per adeguare l'alimentazione familiare senza perdere il piacere del buon cibo. Durante il dott. Fabrizio Comisi, primario di Pediatria al «Guzzardi» ha organizzato un convegno sulla Celiachia all'Emaia. Ed ha avuto una grande partecipazione Perché questa patologia, che nelle famiglie si vive come un dramma, è purtroppo in forte aumento. E allora, basta con le ricette di Antonella Clerici, chi è affetto da celiachia, consulti il ricettario di Elena Gambuzza e ... buon appetito!

Ti potrebbero interessare anche:

VITTORIA - Lezione di celiachia e pizze senza glutine agli alunni

Regala un sorriso. Adotta a distanza con ActionAid, cambiagli la vita! (4WNNet)

POZZALLO - La Sagra del pesce di Pozzallo sarà maxi: ben 6 giorni!