

Un menu esotico “a prova di celiachia”

Pubblicato: Mercoledì 22 Novembre 2017



Di celiachia e di intolleranza al glutine si parla molto in questi tempi, ma non se ne sa così tanto. A parlarne, al ristorante Buongusto Tigros, nel pomeriggio di mercoledì 22 novembre, sono stati la dottoressa **Lavinia Cappella**, dietista nutrizionista dell'associazione italiana Celiachia Lombardia Onlus, e lo chef **Alessandro Laronga**, di **Officina Zero** di Milano, una bakery-gastronomia in via Andrea Doria, dedicata a chi ha questo genere di intolleranze alimentari.

LA CELIACHIA: UNA MALATTIA “ALLA MODA” MA POCO CONOSCIUTA

«La celiachia è un'inflammatione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti – spiega **Lavinia Cappella** – Si può diventare celiaci a qualsiasi età, e persino rimanere silenti fino a una diagnosi emessa per caso, o per affinità parentale. Ma una volta diagnosticata, l'unica terapia esistente è quella di seguire rigorosamente una dieta con alimenti privi di glutine».

La celiachia non può essere autodiagnosticata: «quando una persona ha il sospetto di essere celiaca, la prima cosa da fare è rivolgersi al proprio medico spiegandone i sintomi: mettersi a dieta prima della diagnosi rischia solo di falsare l'esito dei test».

E' importante inoltre non confondere la celiachia con le altre malattie correlate al glutine, come **l'allergia al grano** e la **sensibilità al glutine**. «L'allergia al grano è una condizione che comporta altri sintomi e altre complicazioni, la più grave delle quali è lo shock anafilattico – spiega la dottoressa Cappella – Per l'allergia al grano tra l'altro non si parla solo di ingestione ma anche di sensibilità al tatto o all'inalazione, anche per quantitativi infinitesimali di allergene. Altro discorso è la **sensibilità al glutine**, una sindrome caratterizzata da sintomi intestinali ed extra-intestinali simili a quelli della celiachia, in persone però in cui celiachia e allergia alle proteine del frumento siano già state escluse dai test (*un esame del sangue e poi una gastroscopia, ndr*): vengono curate con la stessa dieta dei celiaci e, se funziona, si fa la diagnosi di gluten sensitivity. Non si sa ancora però se questa sia una situazione permanente, come la celiachia, oppure no».

I sintomi della celiachia sono diversi: «I classici sintomi intestinali sono la diarrea con dimagrimento, l'addome globoso e il mal di pancia, ma non mancano sintomi opposti, come la stipsi, o altalenanti – spiega la nutrizionista – Ma esistono anche sintomi extra-intestinali come anemia o alopecia».

Ma cos'è il glutine? «E' un complesso proteico che si trova in alcuni cereali: come **frumento, segale, orzo, farro, spelta, kamut**. Il consumo di questi cereali provoca una reazione avversa nel celiaco, che si ritrova nell'organismo delle proteine per lui tossiche – spiega Cappella – **Il glutine, per il celiaco, è nocivo anche a piccolissime dosi: per questo occorre eliminare dalla dieta senza glutine anche il rischio di contaminazione** dei cibi con quell'ingrediente».

LE 5 COSE DA SAPERE SU ALIMENTAZIONE E CELIACHIA

LE RICETTE

Anche un celiaco può mangiare cous cous: è una delle prime cose che il corso del 22 novembre ha fatto scoprire. Ovviamente, non un couscous di frumento, ma una alternativa altrettanto gustosa e saporita, quello di mais.

E' stato infatti un couscous esotico di mais e verdure dal titolo "**Cous cous di mais con coriandoli di verdure al profumo di agrumi e zenzero**" infatti il primo piatto servito per l'occasione, con anche una salsa Tamari per celiaci (la maggior parte di quelle dei ristoranti giapponesi, attenzione, è a base di frumento quindi vietatissima) e germogli freschi di soia, mangiabili da tutti e molto proteici.



il couscous di mais con coriandoli di verdure e profumi di agrumi e zenzero

La seconda ricetta ha ancora un tocco esotico: "**delizie di vitello in salsa esotica**" riunisce, insieme alle polpette di vitello, protagonista di questo piatto di carne, c'è infatti una salsa di frutta, banana e mela tostate nella farina di riso. La banana, che rilascia amido, permette di utilizzare meno la farina di riso e questo composto di verdura e brodo verrà mescolato a yogurt, curry e paprika.

«Lo yogurt bianco è naturalmente un prodotto senza glutine. Non è lo stesso per gli yogurt con gli aromi che possono essere a rischio a causa di eventuali addensanti, per esempio». Per togliersi gli eventuali dubbi, online e nelle sedi dell'associazione c'è comunque un vero e proprio "[abc dei cibi](#)", per evitare brutte sorprese.

Il risultato del procedimento di chef Alessandro è un gusto un po' indiano, senza gli eccessi di quella cucina: una festa di sapori in bocca, dove gli ingredienti singoli si mescolano e si unificano sotto i sapori delle spezie.



le delizie di vitello in salsa esotica

L'ultima ricetta, il dolce, è una **panna cotta**: che avendo tra gli ingredienti anche i liquori e la colla di pesce, che per essere utilizzati con serenità è necessario che contengano esplicitamente la dicitura "senza glutine". Sulla panna cotta anche una riduzione di cachi, frutta di stagione ricca di fibre, e gherigli di noci, i cui olii hanno grandi proprietà: il risultato finale è un dolce al cucchiaino dalla dolcezza tutta naturale.



LE RICETTE, PASSO PASSO

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

