

RISCHIO DI CONTAMINAZIONI

La farina in generale si vede bene se rimane attaccata a qualche utensile, per evitare rischi basta cucinare in modo pulito.

Tanti hanno affrontato, da un giorno all'altro, una dieta senza glutine: non hanno temuto la presenza dichiarata di farine o amidi con glutine, ma la possibilità di una contaminazione minima in alimenti naturalmente senza glutine: **la 'traccia di glutine'**.

Questo terrore ha generato enorme angoscia nei pazienti e nelle loro famiglie, fino a stimolare un fanatismo che ha causato molti più danni della malattia stessa. Si è giunti al fanatismo di portarsi in giro la propria tovaglietta, le posate, le pentole separate: una grave danno all'equilibrio degli intolleranti al glutine. Si è infatti trasformata una prescrizione **POSITIVA** : Mangiare **MELGIO** Senza Glutine, in una persecuzione quotidiana : **NON FARE, NON MANGIARE, TEMERE, SOSPETTARE !**

Ora bisogna cambiare in base a tre semplici considerazioni :

Le **'tracce'** temibili sono misurabili e consistenti, non **'un timore'** . Vi sono limiti ben definiti dal 'Codex Alimentarius' europeo (dello 0.2%), che sono inferiori alle quantità di glutine capaci di dare una qualche sensibilità nel soggetto celiaco.

E' stata identificata, dal Prof. Catassi, la dose minima giornaliera di glutine tossico : per avere un minimo di risposta immunitaria sull'intestino, il celiaco deve ingerire ogni giorno, per 90 giorni, una dose di 50 mg di glutine (pari a più di 1/2 grammo di farina, un cucchiaino da caffè).

La scelta **'SENZA GLUTINE'** è positiva, non proibitiva, in quanto i prodotti senza glutine sono di qualità nutrizionale **MIGLIORE** di quelli con il glutine. Il fanatismo delle tracce di glutine ha già indotto varie centinaia di celiaci adolescenti, perseguitati dalla paura della **'traccia'** nelle gomme masticanti o dalla necessità di avere un sol tipo di gelato o di patatine, **ad abbandonare del tutto la dieta**, che deve essere sì senza glutine, ma non può essere una condanna ad una vita difficile.

IL MAIS CI ACCOMPAGNA SPESSO!

A COLAZIONE

Corn Flakes (senza malto !) con latte + **Biscotti di mais dolce** con marmellata e miele
Piadina di mais calda alla piastra ed uovo strapazzato

A SCUOLA

Scagliozzi di Polenta fritti, **Bagarozzi** con Polenta e Prosciutto, **Sofficini** di Mais

A PRANZO

Pasta di mais o **Zuppa di Mais** e Fagioli o lenticchie o ceci.
Piadina di Mais con carne macinata o pollo o **Polenta** (anche precotta) con carni, salsicce, formaggi
Sofficini (Pasteles) e **Saccottini** di Mais
Insalata di riso o di Mais con Mais e Pomodori
Pane di Mais

A MERENDA

Tanti **POP CORN!** o **Spiga** arrostita o bollita
Panino di Mais imbottito (Arepas)

A CENA

Minestre di Mais, verdure, legumi e patate
Piadine di mais imbottite (Pasteles con patate) o
Panzarotti di mais (Pupusas)
Polpette di Mais dolce
Insalata Giallo-Rossa (Mais e pomodori) o **Insalata di Mais** e Fagioli o piselli freschi.



VIVERE FELICI SENZA GLUTINE

!

Luigi Greco ydongre@unina.it

Associazione Italiana Celiachia www.celiachia.it

AIC Regione Campania <http://campania.celiachia.it/>



ASSOCIAZIONE INFANZIA-ONLUS

Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale Cost. 7/10/2011. REG.N. 454 /11/2011
Sede: Via Pansini, 5 80131 Napoli
www.infanziaonlus.it

SOSTIENI L'ASSOCIAZIONE INFANZIA
INVESTI NEL FUTURO

COS' E' IL GLUTINE ?

Il glutine non è necessario alla nostra alimentazione. Si tratta infatti solo della parte 'collosa' del chicco di grano, costituita da una proteina povera dal punto di vista nutrizionale, che è stata artificialmente amplificata per avere un impasto più colloso e fare pane più gonfio.

La DIETA SENZA GLUTINE non è una dieta **'per malati'** ma è un **regime dietetico salutare** per tutti, con alimenti più ricchi e digeribili di quelli tradizionali.

Per digerire la pasta senza glutine il nostro stomaco impiega un' ora in meno di quanto è necessario per la pasta tradizionale. La risposta glicemica di questa pasta senza glutine è più prolungata di quella normale ed infine la pasta senza glutine causa molto meno fermentazione intestinale della pasta col glutine.

E' una pasta più leggera e più digeribile, con eguali calorie.

PRESCRIZIONE SEMPLICE

Iniziare il pasto dal secondo piatto con contorni.

Abituarsi al "Piatto unico con PIETANZA E RICCHI CONTORNI

Sostituire la pasta con riso, risotti, polenta e minestre

Sostituire il pane con patate e polenta.

I CELIACI (ed i familiari) possono mangiare:

TUTTE LE PIETANZE, CARNI , PESCI

TUTTI I LEGUMI, VERDURE ED ORTAGGI

TUTTI I LATTICINI

TUTTI I SALUMI

TUTTA LA FRUTTA E LE BEVANDE

TUTTE LE PATATINE (fatte di sole patate: es. i 'Pringles' sono di farina a 'forma' di patatina)

TUTTI I SOTTACETI-SOTTOLIO

TUTTI I GELATI (senza cialda, biscotti, pan di spagna,

UNO SCHEMA DIETETICO QUOTIDIANO

COLAZIONE : Latte, fiocchi di mais o riso, yogurth, frutta, polenta fritta o alla piastra

MERENDA : frutta o frittatina o polenta (naturale, fritta o alla piastra)

PRANZO : Minestroni, Risotti, Insalate di Riso, Polenta, Zuppe di legumi

Piatto Unico : pietanze d'ogni genere, con legumi, verdure e patate

Latticini, salumi (con moderazione)

Insalate , Frutta

SPUNTINO: piadina di mais, frutta, yogurth

CENA : Minestre d'ogni tipo anche con riso

Pietanze e contorni d'ogni tipo

Dolci di farine di mais, riso, fecole

BEVANDE : acqua naturale, succhi di frutta e vino (con moderazione)

MANGIARE IN FARMACIA ?

I prodotti speciali senza glutine hanno un ruolo minore nella dieta del celiaco:

è comodo avere talora pasta già pronta o un panino congelato o dei biscotti, ma non sono la base della alimentazione quotidiana.

E' importante che non ci si abitui a vivere con **'surrogati'** della dieta con glutine, in pratica di pasta e pane di farmacia, ma di sviluppare invece delle vere alternative alimentari, che liberino il celiaco dalla schiavitù della farmacia.

Un ragazzo, un adulto che lavora in Europa deve essere educato a scegliere le cose più buone tra gli alimenti naturalmente senza glutine, non deve mangiare in farmacia, né può portarsi indietro la mamma o la cuoca che cucinano per lui : deve acquisire il piacere dell'alternativa alla pasta ed al pane, non vivere di **'falso**

Le etichette aiutano molto

SOSTANZE PERICOLOSE

Frumento, Orzo, Segale,

Farine di frumento, orzo, segale

Amido non specificato o di frumento, Malto

SOSTANZE NON PERICOLOSE

Farine ed Amido di riso, mais, soia, patate, castagne, miglio, grano saraceno

Maltosio, Maltitolo, Maltodestrine

Glutammato ed additivi vari

Semi di guar, carrube, carragenani

ALCUNI SNACK SIMPATICI :

POP CORN A NON FINIRE !

BASTONCINI FRITTI: polenta tagliata a bastoncini e fritta.

SCAGLIOZZI: polenta tagliata a triangoli e fritta.

BAGAROZZI: polenta tagliata a bastoncini, sovrapporre due bastoncini con in mezzo una fettina di mozzarella (o formaggio) e prosciutto, passare alla piastra rovente.

PANELLE DI CECI: stemperare la farina di ceci in poca acqua per 3 ore, mescolarla con poco aglio e prezzemolo tritati fini, stenderla sul retro di un piatto per fare un bel dischetto spalmato con una spatola o dorso di coltello, aspettare che un pò si secchi, staccarlo con la punta del coltello e passarlo in olio bollente : se volete dimagrire cuocetelo sulla piastra calda .