

VIVERE FELICI SENZA GLUTINE !

Prof. Luigi Greco,
e-mail ydongre@unina.it

Laboratorio europeo per lo studio delle malattie indotte da alimenti
<http://www.elfid.unina.it/>

Sito dell' Associazione Italiana Celiachia www.celiachia.it
AIC Regione Campania e-mail: aiccampania@woobinda.net

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.

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

Sostituire la pasta con riso, risotti, polenta e minestre

Iniziare spesso il pasto dal secondo piatto con contorni.

Abituarsi al "Piatto unico con PIETANZA E RICCHI CONTORNI

Sostituire il pane con patate e polenta.

I CELIACI (ed i familiari) possono mangiare:

1. TUTTI I LATTICINI

2. TUTTI I SALUMI (talora i wurstel possono contenere amido)

3. TUTTI I GELATI (senza cialda, biscotti, pan di Spagna, wafer, ovviamente)

4. TUTTE LE PATATINE (fatte di sole patate: es. i 'Pringles' sono di farina a 'forma' di patatina) **5. TUTTI I SOTTACETI-SOTTOLIO**

ed ovviamente

TUTTE LE PIETANZE, CARNI , PESCI

TUTTI I LEGUMI, VERDURE ED ORTAGGI

TUTTA LA FRUTTA E LE BEVANDE

(Tranne Birra e whisky !)

MANGIARE IN FARMACIA ?

I prodotti speciali senza glutine, forniti dalla farmacia, hanno un ruolo minore nella dieta del celiaco: talvolta infatti è comodo avere pasta già pronta o un panino congelato o dei biscotti, ma certo non possono costituire la base della alimentazione quotidiana.

In realtà è molto importante che non ci si abitui a vivere con 'surrogati' della dieta con glutine, in pratica di pasta e pane, 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 pane e falsa pasta'.

Le etichette aiutano molto a Comprendere gli ingredienti

SOSTANZE PERICOLOSE

Frumento, Orzo, Segale, Farine di frumento, orzo, segale

Amido, amido di frumento

Malto (d'orzo)

SOSTANZE NON PERICOLOSE

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

Maltosio, Maltitolo, Maltodestrine

Glutammato ed additivi vari

Semi di guar, carrube, carragenani

UNA PASTA MIRACOLOSA !!!

Farina di Riso Glutinoso	300 gr
<i>oppure</i>	
Farina di Mais Bianco PAM	300 gr
Amido di Mais (Maizena)	150 gr
Fecola di Patate	150 gr
Uova	6

Impastare bene senza alcun liquido, se proprio volete cambiare aggiungete albume d'uovo (e meno uova). Stendere la pasta e tagliarla col coltello o con una macchinetta taglia pasta per fare tagliatelle non troppo fini. Metterla a seccare per una notte. Poi conservare in scatola o vaschetta non ermetica. Si conserva come la normale pasta all'uovo secca per 3-4 mesi.

Con lo stesso impasto, anche riducendo o eliminando le uova, si possono fare biscotti, aggiungendo zucchero e burro, o, dopo aver lievitato con lievito senza glutine (Chimico, Eridania, Schar) si possono fare belle pizze o panini all'olio (aggiungendo 3-4 cucchiaini d'olio all'impasto).

A quali costi ?

Le farine costano non più di 2-3 Euro al kilo e si trovano spesso nei negozi dove si forniscono i tanti extracomunitari presenti in Italia. Ci vuole solo un pizzico di curiosità alimentare e voglia di fare qualcosa in casa.

Quali attrezzi ?

- Per pane, piadine, panini : si impasta tutto a mano e serve solo un forno o una piastra calda.
- per la pasta : si impasta a mano, ma è utilissima una semplice macchinetta per tagliarla (tipo Imperia) .

Preparare tutti i giorni ?

- pane, panini e piadine si possono preparare una volta al mese e congelare
- la pasta fresca, lasciata seccare un giorno, si conserva in uno scatolo asciutto per 2-3 mesi.

RISO, MAIS E POLENTA SONO I NOSTRI GRANDI ALLEATI

Sappiamo tutti che la maggioranza dell'umanità non vive di pane e pasta, ed ha rare occasioni di mangiare glutine : tutto il mondo dell' Asia (2 miliardi di persone) ha alla base dell'alimentazione **il riso**, e l'intero Centro e Sud America è sempre vissuto di **mais**, mentre in Africa si consumano miglio, sorgo e tuberi. Siamo noi occidentali ad aver diffuso, anche in

questi paesi, prima il pane , poi, in epoca moderna, la pasta.

Per vivere felicemente senza glutine basta dunque scoprire come vive la maggioranza dell' umanità, non vivere di prodotti di farmacia.

Il 'Riso glutinoso' è il riso thailandese che 'scuoce molto' al contrario del nostro e fa una bella pasta collosa. La farina di Riso Glutinoso è adatta per fare molto prodotto.

La Farina di Mais Bianco è la farina con la quale vivono le grandi popolazioni del Sud America, è ottenuta dal mais privato della cuticola gialla, precotto e macinato. E' adattissima a fare piadine (le 'tortillas' famose, panini (arepas), pizette e soffici (Pastelas ed enchilladas).

Si trovano entrambe nei negozi di alimenti internazionali e per immigrati. A Napoli si vende come 'Glue-Rice' e Farina P.A.M.. Venezuelana da 'Cristiani' a Piazza Garibaldi 17. Costano circa 3000-4000 lire al Kg.

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 (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 prezzemolino 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 passatelo sulla piastra)

PANE LIEVITATO !

Preparare il lievito (Eridania o Pane degli Angeli) in acqua tiepida, cui aggiungete un cucchiaino di zucchero, impastare la Farina di Mais Bianca Precotta col lievito lavorando fino ad avere un impasto morbido, aggiungere un cucchiaino d'olio ed il sale. Riporre per 2 ore in un sito tiepido coperto di un panno. Fare panini di varie forme ed infornare su teglie in forno molto caldo. Se lo gradite spennellate con bianco d'uovo.

PASTA, TAGLIATELLE ALL'UOVO

Aggiungere 1 uovo ogni 100 grammi di Farina di Mais Bianca Precotta, il sale ed impastare bene fino ad avere un impasto solido e non appiccicoso, lasciar riposare mezz'ora.

Lavorare ancora l'impasto per riprenderne la malleabilità, usare un poco di farina (la stessa) per evitare che si attacchi alla macchinetta. Passare pezzi di pasta nella parte della macchina (una economica taglia pasta) che prepara le sfoglie, ripassando 2-3 volte fino ad ottenere la sfoglia dello spessore desiderato. Passare poi al taglio delle tagliatelle manovrandole delicatamente. Posarle su di un vassoio spruzzato di farina o, meglio, stenderle su di un bastone di legno. Lasciarle asciugare una notte. E.. Buon Appetito !



Il pane: PIADINE DI MAIS (TORTILLAS)

Farina di Mais Bianca Precotta impastato con acqua e sale, fatta a 'pizzette' e passata alla piastra.

In America si mangiano con fagioli e carne tritata, ma accompagnano, come pane, ogni pietanza.

PANZAROTTI DI MAIS (PUPUSAS – HAYACAS)

Si procede come per i sofficini (una piadina imbottita e piegata a metà) o sovrapponendo due piadine non cotte, si mette una imbottitura di carne con patate, pollo o pesce fatti a pezzettini e ben conditi, e si passa infine alla piastra su due lati.



I SOFFICINI DI MAIS (PASTELES)

Farina di Mais Bianca Precotta impastata con acqua e sale e qualche spezia, si fa

una piadina, si mette al centro o carne macinata cotta ed insaporita, o pollo e patate, o formaggio, o prosciutto cotto e mozzarella, o mozzarella e pezzetti di pomodoro, si piega a metà la piadina, chiudendo bene i lati, si frigge croccante croccante !

PIZZETTE FRITTE DI MAIS (ENCILLADAS)

Con lo stesso impasto di Farina di Mais Bianca Precotta insaporito, si stendono pizzette di 10-15 cm di diametro. Si friggono in olio bollente. Asciugate, ancora calde vengono ricoperte di pomodoro, mozzarella a pezzetti, una foglia di basilico ed un pizzico di parmigiano. Nella copertura si scatena la fantasia (Acciughe, origano, insalata e uova sode, ketch up e tondini di mozzarella ecc)

SACCOTTINI DI MAIS (TAMALES)

Farina di Mais Bianca Precotta impastato con brodo di carne o pollo, sale e aglio, cipolla, pomodoro, secondo il gusto. Si lavora per farne un impasto morbido e 'suave'.

Una piccola massa dell'impasto si stende su foglie di mais stesso, messe prima ad ammorbidire in acqua, o pezzi di foglie di banano (in mancanza in carta d'alluminio) e si pone al centro carne o pollo macinato e condito, si avvolge ben bene e si mette a cuocere in acqua bollente per 20'.



PANINI DI MAIS (PANE VENEZUELANO - AREPAS)

Farina di Mais

Bianca Precotta impastato con acqua e sale e qualche spezia, si fanno due piadine più piccole di diametro, ma spesse fino a quasi un centimetro, si passano sulla piastra calda su entrambe i lati, si farciscono con prosciutto, mozzarella (esiste in commercio la MOZZAREPA!), carne macinata, formaggio o altro, e si passano al forno caldo per 15 minuti.

Vi sono infinite varietà, quali impastare la farina con un po' di burro e bianco d'uovo e passarle alla piastra da sole per mangiarle come pane. O fare due piadine più sottili con quest'impasto, farcirle di formaggio grattugiato, sovrapporle e passarle alla piastra.

POLPETTINE SQUISITISSIME! DI MAIS TENERO

Impasto di farina di Mais tenero macinato con un pizzico di sale e zucchero, fritte in olio.

C'E' DA SCEGLIERE PER TUTTO IL GIORNO

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.
Mais e ceci.
Piadina di Mais con carne macinata o pollo o **Polenta** (in ogni modo) con pietanza
Sofficini (Pasteles) e **Saccottini** di Mais
Insalata di riso con Mais e Pomodori o **Insalata di mais** e Pomodori o Lattuga
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.

RISCHIO DI CONTAMINAZIONI

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

Per quelli che hanno dovuto affrontare , da un giorno all'altro, una dieta senza glutine spesso la grande paura non è stata il contenuto reale in farine o amidi contenente 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 **MEGLIO** Senza Glutine, in una persecuzione quotidiana : **NON FARE, NON MANGIARE, TEMERE, SOSPETTARE !**

Ora bisogna cambiare in base a tre semplici considerazioni :

1. Le 'tracce' debbono essere qualcosa di misurabile e consistente, non 'un timore' . In pratica vi sono limiti ben definiti dal 'Codex Alimentarius' europeo (dello 0.2%), che sono decine di volte inferiori alle quantità di glutine capaci di dare una qualche sensibilità nel soggetto celiaco.
2. La scelta 'SENZA GLUTINE' è positiva, non proibitiva, in quanto i prodotti senza glutine sono di qualità nutrizionale MIGLIORE di quelli con il glutine.
3. 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 seriamente la dieta**, che deve essere sì senza glutine, ma non può essere una irrazionale condanna ad una vita difficile.

UN ESEMPIO DAI FARMACI

Per capire quanto sia talora ridicolo il problema delle tracce di glutine, basta fare l'esempio dei farmaci : se una compressa di ASPRO contiene 500 milligrammi di Aspirina e 100 milligrammi di amido di frumento bisogna ingoiare 10 compresse di ASPRO per ingerire 1 grammo di amido, nel quale potranno essere presenti al massimo, come contaminazione se l'amido è di cattiva qualità, circa 2.1 milligrammi di proteine, delle quali 1 milligrammo circa potrebbero essere composto da glutine. Quantità irrisoria, molte volte inferiore al minimo tollerabile, per la quale non è mai stata documentata alcuna sensibilità nei celiaci. Nel frattempo 10 compresse di ASPRO fanno molto male a qualsiasi individuo e provocano un avvelenamento da Aspirina.

In pratica non vi sono farmaci che, alle dosi terapeutiche, forniscano quantità rilevanti di glutine

Stesso discorso per gli oli di semi (in cui la possibile contaminazione dell'olio di germe di grano è un evento del tutto improbabile) , per lo sciroppo di glucosio e per alcuni rischi di lavorazione di salumi.

In Conclusione dobbiamo proporre ai Celiaci una dieta salutare in positivo, non una dieta di proibizioni ! Vi sono decine di migliaia di alimenti naturalmente senza glutine e poche decine con glutine, per questo un alimento va escluso quando vi siano ragionevoli dubbi che possa contenere glutine (anche come forte contaminazione).

SITI RICETTE SENZA GLUTINE

<https://www.alimenta2000.it/>
<https://blog.giallozafferano.it/zeroglutine/>
<http://www.freesenzaglutine.it/ricette/>
<https://cucina.fanpage.it/arepas/>

SITI SU INTERNET CON RICETTE DI MAIS

- ☺ www.empresas-polar.com
- ☺ su yahoo.com cercare ` Arepas', 'Pasteles', 'Corn Flour', 'Mais', Cucina Sud-Americana
- ☺ Per ricette Venezuelane:
http://www.learlp.com/informativas/gastronomia/html/recetas/criollos/Arepa_tradicional.html