

## **VIVERE FELICI SENZA GLUTINE !**

Prof. Luigi Greco, Fax 081 -5469811 e-mail [ydongre@unina.it](mailto:ydongre@unina.it)  
Sito dell'Associazione Italiana Celiachia [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)  
AIC Regione Campania e-mail: [aiccampania@woobinda.net](mailto: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**

***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:**

- 1. TUTTI I LATTICINI**
- 2. TUTTI I SALUMI**
- 3. TUTTI I GELATI** (senza cialda, biscotti, pan di spagna, ovviamente)
- 4. TUTTE LE PATATINE** (fatte di sole patate)
- 5. TUTTI I SOTTACETI-SOTTOLIO**
- 6. TUTTE LE PIETANZE, CARNI, PESCI**
- 7. TUTTI I LEGUMI, VERDURE ED ORTAGGI**
- 8. TUTTA LA FRUTTA E LE BEVANDE**

### **UNO SCHEMA DIETETICO QUOTIDIANO**

**COLAZIONE : Latte, fiocchi di mai o riso, yogurth, frutta, polenta fritta**

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

**PRANZO : Minestrone, 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 : preferire 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 certo non possono costituire la base della alimentazione quotidiana.

E' 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'**.

|   |
|---|
| <b><u>Le etichette aiutano molto a Comprendere gli ingredienti</u></b>                      |
| <b>SOSTANZE PERICOLOSE</b>  |
| <b><i>Frumento, Orzo, Segale, Farine di frumento, orzo, segale</i></b>                      |
| <b><i>Amido non specificato, amido di frumento Malto</i></b>                                |
| <b>SOSTANZE NON PERICOLOSE</b>  |
| <b><i>Farine ed Amido di riso, mais, soia, patate, castagne, miglio, grano saraceno</i></b> |
| <b><i>Maltosio, Maltitolo, Maltodestrine</i></b>  |
| <b><i>Glutammato ed additivi vari</i></b>   |
| <b><i>Semi di guar, carrube, carragenani</i></b>  |

### 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).

### **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.

### **A quali costi ?**

Le farine costano non più di 2-3 Euro al kilo

### **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

La maggioranza dell'umanità non vive di pane e pasta, ed ha rare occasioni di mangiare glutine: tutto il mondo dell'Asia vive di **riso**, e l'intero Centro e Sud America vive di **mais**, mentre in Africa si consumano miglio, sorgo e tuberi. Noi occidentali abbiamo diffuso, anche in questi paesi, prima il pane e la pasta, diffondendo la celiachia.

**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. Provate gli spaghetti di Riso Italiani o cinesi, in tutti i negozi di alimenti importati.*

*La Farina di Mais Bianco è la farina con la quale vivono le grandi popolazioni del Sud America, è ottenuta da mais bianco privato della cuticola gialla, precotto e macinato. E' adattissima a fare piadine (le 'tortillas' famose, panini (arepas), pizzette e soffocini (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 2-3 Euro al Kg. Si comprano anche su INTERNET*

### **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 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 .

### IL MAIS CI ACCOMPAGNA !

#### A COLAZIONE

Corn Flakes (senza malto !) con latte + Biscotti di mais dolce con marmellata e miele

Piadinà 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.

Piadinà 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. 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 circa un grammo di farina, un cucchiaino).
3. La scelta 'SENZA GLUTINE' è positiva, non proibitiva, in quanto i prodotti senza glutine sono di qualità nutrizionale MIGLIORE di quelli con il glutine.
4. 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 spesso ridicolo il problema delle tracce di glutine, basta fare veder i 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 come contaminazione circa 2.1 milligrammi di proteine, delle quali 1 milligrammo è composto da glutine. Quantità irrisoria, 50 volte inferiore al minimo tollerabile.. 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.

**ALIMENTA DUEMILA :  
UNA GRANDE NOVITA' !**

**La felicità dopo la sofferenza !**

*Dopo molti anni di sforzi l' AIC Campania è riuscita a realizzare un LABORATORIO PER LA PRODUZIONE ESCLUSIVA DI PRODOTTI SENZA GLUTINE ! In questo laboratorio non entra mai traccia di glutine. Si producono Pasta, Pane, Biscotti ed ogni tipo di dolce sia freschi, che congelati o secchi. I prezzi sono quelli del puro costo, perché si tratta di una impresa NON-PROFIT. Una straordinaria realizzazione , che CURA questa intolleranza al glutine, nel modo migliore. Il Laboratorio è riconosciuto per la produzione di Dietoterapeutici dal Ministero della Sanità ed accetta prescrizioni del Servizio Sanitario Nazionale.*

*Visitateli a : **Alimenta Duemila Via Marigliano 40 Somma Vesuviana (superstrada per Comuni Vesuviani, uscita Somma condursi a fianco della Protezione Civile di Somma,) telefono 081 8932636,***

**VISITATE IL SITO WEB**

***http://digilander.libero.it/alimenta2000/dovecitrai.htm***

***e-mail : [alimentaduemila@virgilio.it](mailto:alimentaduemila@virgilio.it)***