

# SILVIA SCRIVE...

## INVENTIAMO ANCHE NOI UNA STORIA?

Con tutte le **storie** che abbiamo trovato in **soffitta** e che poi abbiamo letto mi è venuta voglia di scriverne anch'io una. Ieri sera mentre ero seduta sul letto e scrivevo il mio **diario personale** ho pensato ad un breve **racconto**. È solo una traccia, cosa ne pensate? Voi avete mai scritto una storia o un racconto? Li fate leggere anche a me? Inviatemeli a [infugadalglutine@celiachia.it](mailto:infugadalglutine@celiachia.it)

A cura di Paola Lorusso - [infugadalglutine@celiachia.it](mailto:infugadalglutine@celiachia.it)  
e Miriam Cornicelli - [dietista@celiachia.it](mailto:dietista@celiachia.it)

### LA STORIA DI TINO E STEFANO

Tanti anni fa in un paese di campagna c'erano due ragazzi di nome **TINO** e **STEFANO**.

La mamma e il papà erano disperati perché i loro figli non crescevano, erano magri come scheletri e facevano paura. Un giorno la mamma decise di portarli da un dottore, aspettarono il loro turno, e quando arrivò il dottore disse alla signora: «Buongiorno, qual è il vostro problema?». La mamma

A cartoon illustration of a girl with long dark hair, a pink hair clip, and a blue top with a pink sash. She has a thoughtful expression. A yellow thought bubble above her head contains text.

OGGI VI RACCONTO  
UNA STORIA CHE HO SCRITTO IO,  
MA SONO CURIOSA  
DI CONOSCERE I RACCONTI  
INVENTATI DA VOI!

rispose: «Sono disperata, dottore, perché i miei figli stanno sempre male, non crescono e sono deboli». Il dottore capì che si trattava di celiachia, un disturbo alimentare che può provocare ad esempio mal di pancia e anemia, ed è dovuto al glutine, contenuto nel frumento e in altri cereali; così spiegò che bastava mangiare cibi senza glutine e i ragazzi avrebbero avuto una vita serena come tutti.

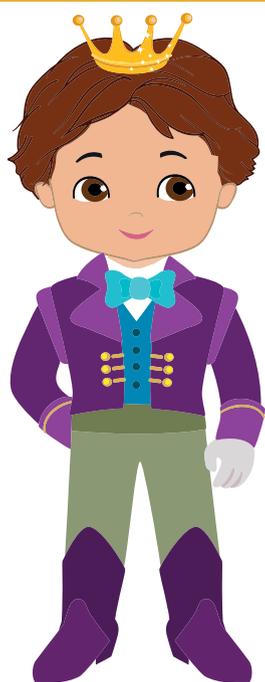
La signora e i suoi figli tornarono a casa più tranquilli e il giorno dopo andarono in un negozio



LA STREGA



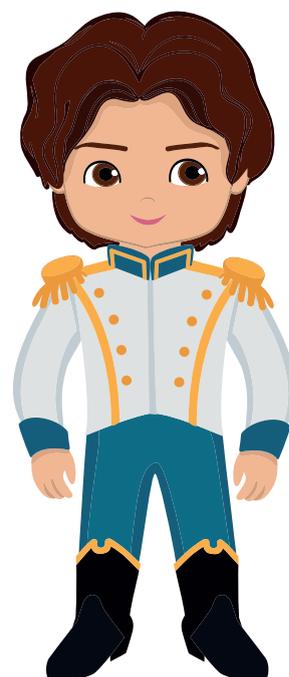
dove presero cibi adatti come **MAIS**, soia, legumi, riso e altri alimenti senza glutine. La notte seguente i due ragazzi decisero di fare una passeggiata in campagna, e dopo aver fatto tanti chilometri trovarono un castello, così decisero di entrare. Appena furono nell'ingresso videro una strega che li portò subito in una grande stanza e lì dentro li chiuse a chiave; il suo scopo era quello di farli ingrassare e poi di mangiarli. **TINO** e **STEFANO** chiesero di mangiare i cibi senza glutine, gli unici che li facevano stare bene, e giorno dopo giorno divennero sempre più belli. La strega una mattina entrò nella stanza decisa a



STEFANO



LA PRINCIPESSA

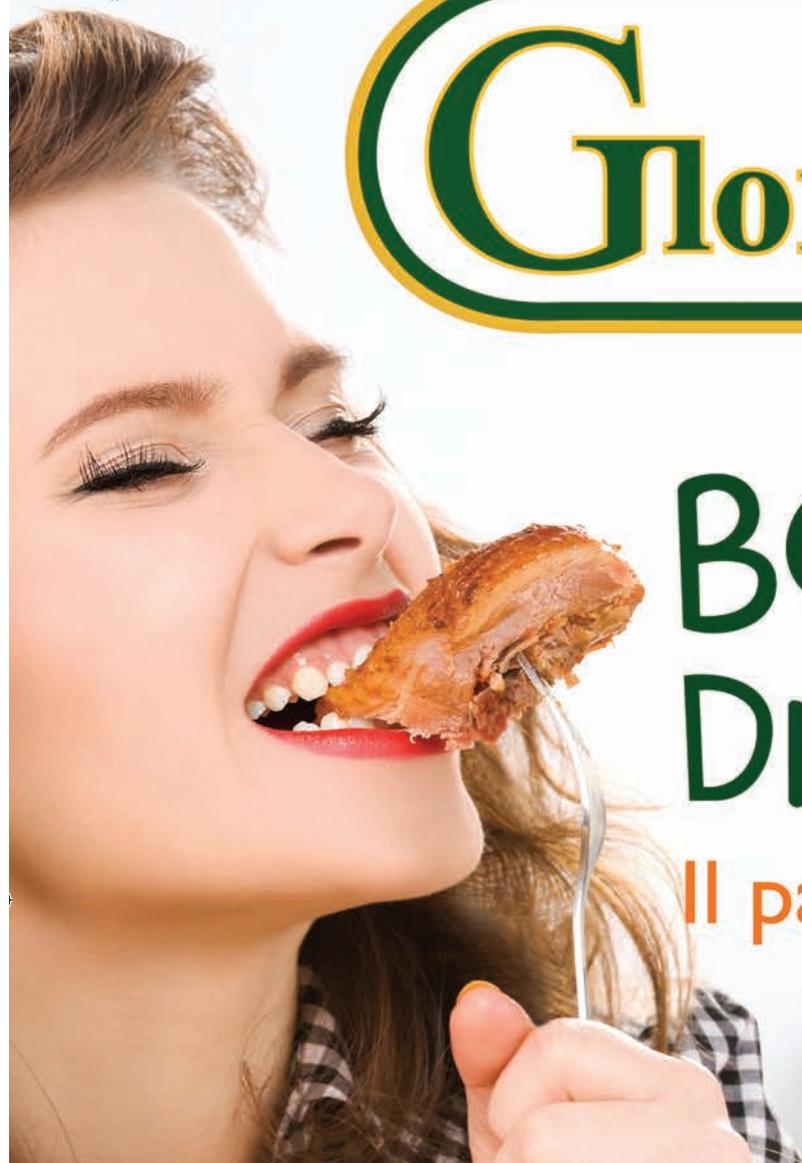


TINO

mangiarli ma quando fu lì vide **STEFANO** che era diventato un bellissimo ragazzo e come per incanto dimenticò il suo desiderio di mangiarli e se ne innamorò. In realtà si era rotto un incantesimo che l'aveva trasformata in una strega, e tornò nelle sue originarie sembianze: una meravigliosa **PRINCIPESSA**. **STEFANO** non smetteva di guardarla e così anche lui si innamorò. I due decisero di sposarsi, ma

prima andarono insieme a **TINO** a casa dei loro genitori, i quali appena li videro rimasero senza parole e, dopo i primi momenti di stupore, furono felici di riabbracciare i loro figli che ormai ritenevano perduti. La **PRINCIPESSA**, **STEFANO** e la sua famiglia tornarono al castello e da quel giorno vissero felici e contenti. Dopo un anno ci fu la nascita di un meraviglioso bambino che chiamarono **CEL**.

IL RACCONTO PUBBLICATO "LA STORIA DI TINO E STEFANO" È STATO TRATTO, CON OPPORTUNE INTEGRAZIONI, DAGLI SCRITTI DELLA CLASSE V B DELLA SCUOLA PRIMARIA DI GIMIGLIANO SUPERIORE (CATANZARO), DURANTE L'ANNO SCOLASTICO 2005-2006. IL TESTO È STATO PRESENTATO AL BANDO CHE AIC PORTÒ NELLE SCUOLE DURANTE QUELLO STESSO ANNO, E VINSE IL PREMIO "SPECIALE", UNA MACCHINA FOTOGRAFICA, PER ESSERE UN ELABORATO DI FANTASIA MA CHE SAPEVA BEN RACCONTARE IL DISAGIO INFANTILE IN ALCUNI CONTESTI SCOLASTICI. IL CONCORSO FU INDETTO ALL'INTERNO DEL PROGETTO "AZIONI PER RIDURRE IL DISAGIO DEI CELIACI NELLA SCUOLA, NEL LAVORO E NELLA SOCIETÀ", PRESENTATO DA AIC E FINANZIATO, NEL 2005, DAL MINISTERO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE SOCIALI.



# BOCCONI DI ENERGIA

Il pasto più Glorioso  
che ci sia.



La linea **Senza Glutine** dei Preparati di Carne Glorioso garantisce un'alimentazione corretta, sana ed equilibrata, basata sul consumo di cibi privi di glutine, ma ad alto contenuto proteico.

Perfetti sia a pranzo che a cena, i prodotti Glorioso concentrano in un **unico piatto** il giusto apporto di **energia e gusto** fornendo i **valori nutrizionali** indispensabili per il benessere psico-fisico.

Prova anche la bontà del  
CheeseBurger, ChickenBurger  
e Cordon Bleu GLORIOSO



[www.glorioso.it](http://www.glorioso.it)  
[www.liberedelizie.it](http://www.liberedelizie.it)

**delizie**<sup>®</sup>  
libere

servizio consumatori  
800 27 48 22

# CURIOSITÀ

## SI CHIAMA SOLO MAIS? NO!

HAI MAI SENTITO PARLARE DEL **GRANOTURCO** O **GRANTURCO**? SONO ALTRI DUE MODI DI CHIAMARE IL **MAIS**, UN ALIMENTO CHE CONOSCETE MOLTO BENE, MA ANCHE SE SI CHIAMA COSÌ NON È UN GRANO... E NON È NEMMENO TURCO! QUANDO IN ITALIA FU CONOSCIUTO QUESTO ALIMENTO, SI USAVA CHIAMARE "TURCO" CIÒ CHE ERA **STRANIERO**, FORESTIERO, E ASSOMIGLIANDO AL GRANO VENIVA COMUNEMENTE DETTO "GRANO TURCO"! IN REALTÀ LA PIANTA HA ORIGINE IN AMERICA CENTRALE E NON IN ASIA, E IN EUROPA È STATO PORTATO DA **CRISTOFORO COLOMBO**, PRIMA IN SPAGNA E POI IN ITALIA. OGGI VIENE COLTIVATO ANCHE IN ITALIA, PREVALENTEMENTE IN VENETO, LOMBARDIA E PIEMONTE.



COME SI PUÒ PREPARARE IL MAIS? VEDIAMO INSIEME ALCUNI UTILIZZI.



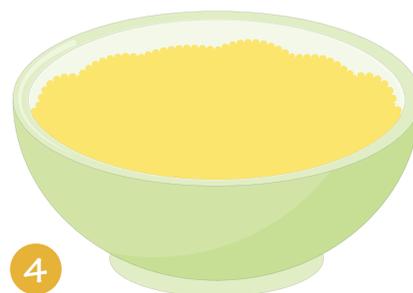
I **CHICCHI TOSTATI** MESSI A SCALDARE IN **PADELLA**, CON UN PO' DI **OLIO**, SUL FUOCO INIZIANO A SCOPPIETTARE E SBOCCIANO COME I FRUTTI DELLA PIANTA DI COTONE. GLI AMATI **POP-CORN!**



DAI **CHICCHI MACINATI** NASCE LA FARINA, CHE SERVE PER FARE TANTI ALIMENTI ADATTI PER I CELIACI, AD ESEMPIO DELLA BUONA **PASTA** O DEI SOFFICI **DOLCI**.



I **CHICCHI BOLLITI** SONO GUSTOSI DA AGGIUNGERE IN UNA SANA E SQUISITA **INSALATA**.



IL **MAIS** SI TRASFORMA ANCHE IN FARINA GIALLA. SE SI AGGIUNGE ALL'ACQUA CHE BOLLE, MESCOLANDO CONTINUAMENTE, SI PUÒ OTTENERE LA **POLENTA**, BUONA DA MANGIARE CALDA E MORBIDA MA ANCHE FREDDA E SOLIDA A FORMA DI MATTONELLE. ALCUNI FRIGGONO LE MATTONELLE O LE METTONO SULLA PIASTRA!