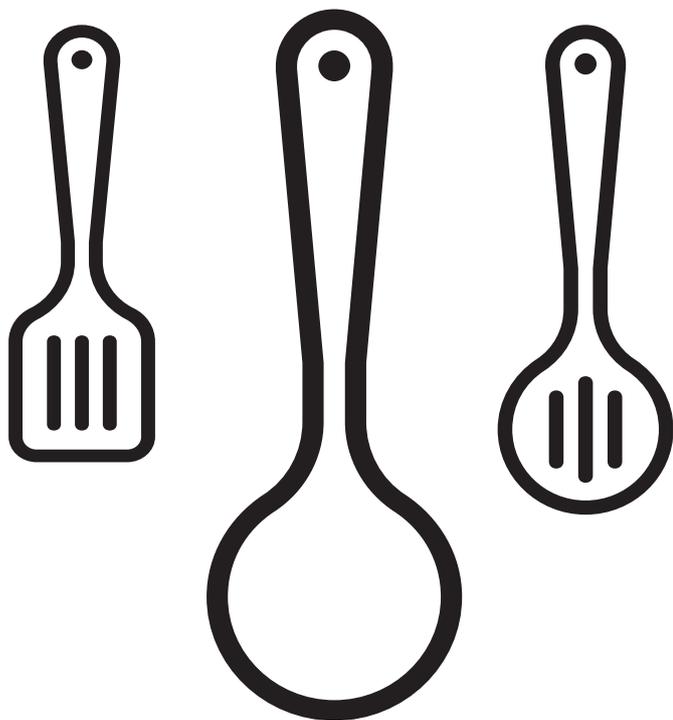


# Oggi cucino io

Per amore del figlio ha raggiunto le vette più alte nella più difficile delle arti gluten free: la panificazione

## EDDA BACCI

«*Ho iniziato per dei biscottini così tristi...»*



Di **Anna Parodi**  
[anninaparodi@gmail.com](mailto:anninaparodi@gmail.com)  
Foto di **Francesco Giannoni**

Edda Bacci non è una chef professionista, ma per quanto riguarda il cibo senza glutine è persino qualcosa di più: una vera autorità, una pioniera che ha sperimentato ricette e soluzioni in anni in cui la conoscenza sull'argomento e la disponibilità dei prodotti erano molto scarse.

Per amore di suo figlio Dimitri si è rimboccata le maniche - in tutti i sensi - e ha cominciato a provare e riprovare impasti e tecniche di lievitazione, fino a ottenere risultati eccellenti. Edda non ha tenuto queste preziose competenze per sé, ma si è messa al servizio dell'Associazione Italiana Celiachia, per la quale ha tenuto moltissimi corsi di cucina gluten free, facendo toccare con mano a ristoratori e genitori che preparare cose buone (anzi buonissime) con "altre" farine non è solo possibile, ma stimolante e divertente. È una signora gentile e riservata che non ama mettersi in mostra, ma che con la sua abilità in cucina rappresenta una colonna di AIC Toscana.

**Edda, la sua avventura nel mondo del senza glutine è cominciata un po' di anni fa...**

Grazie a mio figlio Dimitri, che oggi ha 47 anni. Quando gli è stata diagnosticata la celiachia ne aveva 15, e aveva sempre avuto vari disturbi: era sempre pallido, gli davamo tante vitamine, non cresceva. Alla fine siamo riusciti a trovare a Firenze un medico che ha capito la natura del problema, ha cominciato la dieta corretta e finalmente ha cominciato a stare bene, in un anno è cresciuto tantissimo.

### **Però...**

Allora c'era poco o nulla per i celiaci. Si andava a prendere gli alimenti alla Asl negli stessi uffici dove distribuivano i pannoloni per gli anziani. Davano qualcosa, farina, biscotti, pasta, ma la qualità era davvero bassa. Ricordo questi biscottini così tristi, duri...

### **E così...**

Così mi sono messa al lavoro, riadattando tante ricette, facendo mille tentativi, provando vari tipi di farina. E la cosa ha cominciato a funzionare. Ricordo che un giorno avevo a casa Dimitri e alcuni suoi amici non celiaci, avevo fatto per loro una ciotola di stuzzichini e tutti l'hanno apprezzata molto! Certo, poi quando usciva a mangiare fuori non aveva molte possibilità, andava di carne e patate. All'epoca nel campo della ristorazione non

**AIC per me ha  
rappresentato  
un riferimento  
essenziale**





NELLE FOTO: Edda Bacci con il suo lievito madre e mentre prepara i Biscotti di Prato

esisteva niente per i celiaci, adesso per fortuna non è più così, sono stati fatti tanti passi avanti, sono molti i locali che collaborano con l'Associazione.

**Mettere le mani in pasta era una cosa di famiglia...**

Sì, mio marito aveva un panificio. E io ho gestito per anni una pizzeria. Ma naturalmente per lavorare sugli impasti senza glutine ho dovuto cominciare quasi da zero.

**Da donna a donna, senza che si offendano i lettori maschi...**

**Suo marito era fornaio, ma è stata lei a mettersi in gioco.**

**Tipico di una mamma, no?**

Beh, sì. Mio marito è un fornaio bravissimo, ma ancora adesso lascia fare a me in questo campo. Noi mamme abbiamo un approccio diverso!

**Infatti suo figlio apprezza ancora molto le sue preparazioni...**

Eccome! Anche se è un uomo fatto, e da un bel pezzo, è sempre un "cliente" affezionato.

Devo dire che mi ha commosso quando ha

scritto una lettera pubblica parlando del mio impegno e dei corsi che svolgo per l'Associazione.

**Dimitri scrive: "Mangiare una sua realizzazione gastronomica o fare un corso con lei diventa un'esperienza, un viaggio che ci porta a preparare un prodotto che non solo soddisfa il gusto, ma che ha al suo interno una storia d'amore, ha un'anima e racchiude ciò che di più grande c'è al mondo: tutto l'amore di una mamma".**

Mi ha reso felice.

**Il suo impegno per AIC è molto**

**importante, per lei e la stessa associazione.**

Dopo la diagnosi di Dimitri mi sono avvicinata ad AIC Toscana, che per me ha rappresentato un riferimento essenziale. Poi mi hanno chiesto di cominciare a fare corsi di formazione e ne ho fatto tanti in questi anni. Ho incontrato moltissime persone, operatori della ristorazione, pazienti celiaci o genitori, molti mi ringraziano. È una soddisfazione.

**La passione per la cucina però la coltiva anche fra le mura**

**domestiche, nella sua casa di Prato...**

Certamente, sperimentare nuove ricette e migliorare quelle classiche mi appassiona molto.

**I suoi cavalli di battaglia?**

Beh, devo dire che i lievitati mi riescono particolarmente bene.

**Focaccia morbida, pane e schiacciata sono fra le ricette che propone ai lettori di Celiachia Notizie, poi è bravissima a fare la pizza... insomma, ho già fame!**

Diciamo che se invito un amico celiaco ho diversi piatti da proporre. Mi vengono in mente anche le tagliatelle all'uovo. Come dolce ad esempio ci sarebbero i biscotti di Prato con mandorle e pinoli.

**Basta così, mi sto già invitando a pranzo. Parliamo d'altro: è approdata in tv, qualche anno fa, nel programma "La prova del cuoco" di Antonella Clerici...**

Sì, ero emozionatissima prima di entrare in studio. Ma poi mi sono divertita,

Antonella è stata molto gentile ed è stata una buona occasione per far conoscere a un pubblico più vasto le problematiche della celiachia e le tecniche per cucinare senza glutine.

**Adesso sempre più persone mangiano senza glutine, anche quelle che non sono diagnosticate come celiache.**

**Lei che ne pensa?**

Chi mangia senza glutine perché pensa genericamente che faccia bene o addirittura che faccia dimagrire (cosa assolutamente non vera) e poi magari mescola i due tipi di alimentazione, genera confusione, anche fra i ristoratori. Pensate a un pizzaiolo che vede un cliente ordinare una pizza senza glutine e subito dopo un dolce con farina di grano... ♦

*Nelle pagine successive, quattro ricette di Edda Bacci*

La lettera del figlio Dimitri  
**QUANDO L'AMORE DIVENTA L'ARTE DEL BUON CIBO**

*Oggi giorno si può cucinare "senza glutine" per svariati motivi: economici - molti cavalcano l'onda della curiosità verso i "nuovi cibi" con farine alternative - per passione, per obbligo in rispetto alle nuove leggi.*

*Ma nel caso di Edda nasce dalla forma più elevata di amore: quella di un madre per un figlio; le mamme trasmettono il loro amore tramite coccole, giochi e divertimento, insegnamenti, ma soprattutto nutrono i propri figli in senso lato emotivamente, in senso reale dando cibo per la crescita.. Ma cosa accade quando il cibo normale, industriale, non va bene per i propri figli e provoca problemi, dolore? Succede che una mamma, Edda, la realtà la cambia; allora passa ore a cucinare, a provare farine alternative, a sperimentare tecniche di lievitazione, astuzie che migliorano il risultato... E non è facile. Ma il suo temperamento non le permette di accontentarsi, quindi le ore diventano giorni perché c'è sempre l'assaggiatore finale, da e per chi l'opera è iniziata: il figlio.*

*Nascono cibi innovativi e ben presto inizia a donare la sua opera a chi ne ha bisogno diventando una figura di riferimento all'interno dell'associazione AIC, ma soprattutto aiuta altre mamme per le quali non è facile sostituire i cibi così cari all'industria alimentare per i propri bambini, diventati all'improvviso nocivi per la loro salute.*

*Per questo mangiare una sua realizzazione gastronomica o fare un corso con lei diventa un'esperienza, un viaggio che ci porta a preparare un prodotto che non solo soddisfa il gusto, ma che ha al suo interno una storia d'amore, ha un'anima e racchiude ciò che di più grande c'è al mondo: tutto l'amore di una mamma.*

## PANE E SCHIACCIATA



### La preparazione

Mettere nell'impastatrice il lievito, lo zucchero (o miele), l'aceto e 400 g di acqua. Sciogliere il lievito, aggiungere poi la farina tutta insieme e iniziare a impastare, aggiungere il sale e per ultimo l'olio. Impastare 10 minuti circa (aggiungendo se occorre un poco di acqua) fino a quando l'impasto risulta omogeneo, soffice ed elastico. Lo stesso risultato si può ottenere usando, al posto dell'impastatrice, il famoso "olio di gomito": impastare a mano costa più fatica e impiega più tempo ma il risultato è uguale!

Lasciare riposare l'impasto per 10-15 minuti nell'impastatrice. Si impasta di nuovo ancora per pochi minuti dopo di che si mette un po' di farina sulla spianatoia e si rovescia sopra l'impasto dando la forma desiderata, filone, sfilatini, panini... È consigliato l'utilizzo delle spatole dette tarocchi.

Il pane, adagiato su una teglia ricoperta con carta da forno, viene coperto con un panno di cotone e pellicola per alimenti, e lasciato lievitare per circa 25/30 minuti a secondo della temperatura

esterna. A forno preriscaldato, inserire una tazza di acqua per creare umidità, infornare a 200°C per un'ora le forme grandi, 40/45 minuti le forme medie e 35 i panini più piccoli.

Per la schiacciata: si distende l'impasto con le mani bagnate nella teglia unta, si fanno delle impronte con le dita e si condisce con olio e sale: si può condire anche come pizza.

Si lascia lievitare 45/50 minuti e a forno preriscaldato si inforna a 200°C per 35 minuti.

### Gli ingredienti

**300 G PREPARATO PER PANE\*\***  
**20 G DI FARINA DI GRANO SARACENO\***  
**50 G FARINA DI RISO\***  
**130 G DI FARINA MULTIUSO\*\***  
**400 G DI ACQUA (OPPURE METÀ LATTE E METÀ ACQUA) + ALTRI 30 G DI ACQUA SE NECESSARIO**  
**1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO O MIELE+1 CUCCHIAINO DI ACETO**  
**25 G DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO (MENO SE ABBIAMO PIÙ TEMPO PER LA LIEVITAZIONE)**  
**2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA**  
**SALE Q.B.**

## FOCACCIA MORBIDA



### La preparazione

Nella planetaria mettere acqua, lievito e miele, e far sciogliere. Lasciare riposare 10 minuti, poi aggiungere la farina, impastare, aggiungere sale e olio. Deve risultare un impasto morbido. Preparare una teglia coperta con carta forno e rovesciarci l'impasto, con le mani bagnate distenderlo, fare dei buchetti con le dita, ungerlo con un'emulsione di acqua e olio (50 g olio e 50 g acqua). Metterla a lievitare in forno spento con la luce accesa per circa 45 minuti, poi toglierla dal forno. Accenderlo, scaldare a 200°C e infornare per 25-30 minuti.

### Gli ingredienti

**450 G DI ACQUA + 50 G PER L'EMULSIONE**  
**40 G DI OLIO + 50 G PER L'EMULSIONE**  
**20 G DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO**  
**5 G SALE (SE PIACE PIÙ SALATO AUMENTARE)**  
**1 CUCCHIAINO DI MIELE DI ACACIA (O ZUCCHERO)**

## TAGLIATELLE ALL'UOVO



### La preparazione

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia. Mettere al centro le uova, l'olio, il sale e impastare. Lavorare bene e lasciare riposare una mezz'ora. Tirare la pasta con il matterello, oppure a macchina, tagliare a tagliatella (oppure a lasagna), fare asciugare sulla spianatoia o su vassoi ricoperti di carta da forno.

La stessa pasta può essere fatta con meno uova (le dosi sono 300 g di farina per pasta fresca\*\*, 1 uovo, 1 cucchiaino di olio abbondante, 90-100 g di acqua, sale q.b.) o di grano saraceno\* (gli ingredienti sono 125 g di farina di grano saraceno\*, 125 g di farina per pasta fresca\*\*, 2 uova, 60 g acqua, un cucchiaino di olio abbondante, sale q.b.).

Se volete realizzare della pasta colorata verde aggiungete all'impasto base una parte di spinaci ben strizzati e frullati oppure qualsiasi altra verdura (basilico, bietola, rape...), se la volete rossa mettete nell'impasto del concentrato di pomodoro oppure qualsiasi altra verdura rossa, come barbabietola o peperone, per farla gialla

aggiungete all'impasto base una parte di zucca o di zafferano.

### Gli ingredienti

**240 G MIX PER PASTA FRESCA\*\* + 10 G DI FARINA BIANCA DI GRANO SARACENO\***  
**3 UOVA**  
**1 CUCCHIAIO ABBONDANTE DI OLIO**  
**1 PIZZICO DI SALE**

## BISCOTTI DI PRATO



### La preparazione

Tostare le mandorle in forno. Mettere la farina a fontana e aggiungere tutti gli altri ingredienti: l'impasto non deve risultare né duro né morbido. Formare dei filoncini lunghi e sottili ma non troppo, con questa dose di impasto ne vengono 8 o 9. Cuocere in forno statico preriscaldato a 190°C per 25-30 minuti. Sfnare, lasciare intiepidire qualche minuto, tagliare obliquamente della lunghezza del biscotto tradizionale, farli raffreddare e conservare in una scatola di latta.

### Gli ingredienti

**500 G DI FARINA SENZA GLUTINE\*\***  
**500 G DI ZUCCHERO**  
**4 UOVA INTERE + 1 ROSSO**  
**250 G DI MANDORLE CON LA BUCCIA**  
**50 G DI PINOLI**  
**1 LIMONE GRATTOGIATO**  
**1 ARANCIO GRATTOGIATO + QUALCHE GOCCIA DI SUCCO**  
**1 PIZZICO DI SALE**  
**MEZZA BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI\***  
**1 UOVO PER SPENNELLARE I FILONCINI O LATTE**

TUTTI GLI INGREDIENTI INDICATI NELLE RICETTE SONO DA INTENDERSI NON ADDIZIONATI DI ALTRI ADDITIVI/ INGREDIENTI. GLI ALIMENTI INDICATI CON \* O \*\* SONO A RISCHIO DI CONTAMINAZIONE, CONTROLLARE CHE SIANO PRESENTI NEL PRONTUARIO AIC, RIPORTINO LA SPIGA BARRATA O LA SCRITTA "SENZA GLUTINE" IN ETICHETTA. PER I PRODOTTI INDICATI CON \*\* SI RICORDA CHE TRATTANDOSI DI ALIMENTI SOSTITUTIVI MOLTI SONO EROGABILI DAL SSN (È POSSIBILE VERIFICARNE LA PRESENZA NEL REGISTRO NAZIONALE DEGLI ALIMENTI SENZA GLUTINE DEL MINISTERO DELLA SALUTE).