

Il decalogo di AIC - Associazione Italiana Celiachia per affrontare le festività con serenità e senza rischi

Dieci accortezze pratiche e alcune idee per preparare un menù senza glutine per Natale o Capodanno

Nel periodo natalizio sono tante le occasioni di incontro e condivisione che hanno il cibo come comune denominatore, momenti di convivialità tra parenti, amici o colleghi che per le persone celiache possono trasformarsi in fonte di stress o disagio: dover spiegare cos'è la celiachia, stare attenti al rischio di contaminazioni, doversi portare del cibo da casa o chiedere un menù diverso, sono solo alcune delle possibili situazioni che possono verificarsi dentro e fuori casa.

Per questo motivo **AIC - Associazione Italiana Celiachia**, che da 45 anni è al fianco delle persone celiache, ha stilato un decalogo contenente consigli pratici utili a informare familiari e amici sulla celiachia, per non dimenticare di essere sempre ambasciatori della conoscenza sulla malattia, contribuendo così a creare un mondo in grado di accogliere le differenze. Insieme alle informazioni, anche qualche idea, per gestire con tranquillità e senza rischi l'organizzazione del menu di Natale o Capodanno.

1. Il primo passo è informarsi

Prima di partire con l'organizzazione del menù è bene informarsi sulla celiachia e chiarire eventuali dubbi per evitare equivoci. Tutte le indicazioni sul sito celiachia.it oppure rivolgendosi a una delle Associate AIC, presente in ogni Regione e Provincia italiane.

2. La scelta del menù

Se in famiglia c'è una persona celiaca, è auspicabile che venga definito un unico menù senza glutine, un accorgimento fondamentale se a essere celiaci sono i più piccoli - così da evitare che ingeriscano accidentalmente cibi non adatti a loro - ma utile anche per gli adulti, per comprendere a pieno quanto sia importante saper accogliere chi deve alimentarsi diversamente.

3. La lista della spesa: quali sono gli alimenti vietati?

No a grano (frumento), orzo, segale, farro, couscous, seitan, grano khorasan (spesso commercializzato come kamut®) e tutte le altre varietà di grano. La lista completa sul sito di AIC, con uno spazio dedicato alle tante fake news che circolano sulla dieta senza glutine.

4. La spesa: non limitarsi ai prodotti per celiaci

La dieta senza glutine è più ricca e varia di quanto si possa pensare, infatti, sono tanti gli alimenti naturalmente senza glutine: il pesce e la carne, il latte e i formaggi tradizionali, le uova, tutta la verdura e la frutta compresa quella secca, i legumi secchi o in scatola, oltre a tanti cereali e pseudocereali in chicchi come riso, mais, grano saraceno o quinoa. Solo per alcuni prodotti trasformati, come per esempio salse o alcuni salumi, o per quelli specificamente formulati per celiaci (pane, pasta, dolci da forno), è necessario controllare l'etichetta e verificare che sia presente la scritta "senza glutine". Una corretta informazione consente di accogliere al meglio un ospite celiaco, evitando inutili privazioni e dimostrando che gestire la differenza a tavola non è poi così difficile.

5. Cucinare insieme

Per vivere con serenità il momento della festa, la persona celiaca può offrirsi di aiutare in cucina a preparare un menù uguale per tutti ma anche spiegare al proprietario di casa come è facile realizzare ricette senza glutine e ugualmente gustose. Inoltre, la presenza di un ospite celiaco - sicuramente

felice di coinvolgere familiari e amici nella sua dieta - può trasformarsi nell'opportunità di conoscere o sperimentare nuovi sapori.

6. Attenzione alle contaminazioni, poche regole, ma essenziali

Evitare le contaminazioni in cucina è fondamentale, perché anche piccoli quantitativi di glutine possono essere dannosi per i celiaci; per questo motivo è necessario applicare alcune ma fondamentali accortezze: lavare sempre bene le mani, pulire gli strumenti, il piano di lavoro, le posate e le pentole. È possibile utilizzare le spugne già in uso, ma solo dopo un accurato risciacquo in acqua corrente per allontanare eventuali residui alimentari. Appoggiare l'alimento senza glutine su carta da forno o fogli di alluminio, evitando superfici come la piastra o la griglia del forno che potrebbero essere state contaminate. Non utilizzare gli stessi utensili per mescolare o scolare. Prima di servire controllare che ogni ciotola, insalatiera, piatto da portata abbia un apposito cucchiaino di servizio, in modo da non dovere usare lo stesso per più cibi ed evitare le contaminazioni accidentali.

7. La cottura degli alimenti

Anche nel momento della cottura bisogna fare attenzione alle contaminazioni: un accorgimento utile per la cottura in forno, per esempio, è quello di posizionare sul ripiano più alto i cibi senza glutine e su quello in basso quelli con glutine. Se si prevedono due menù, con e senza glutine, è bene ricordarsi di cuocere le pietanze gluten free in pentole separate e non friggere in olio precedentemente utilizzato per la frittura di alimenti con glutine.

8. Festeggiare fuori casa: si può!

Grazie al Programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine (AFC), AIC mette a disposizione una Guida di oltre 4000 locali formati sulla celiachia e sulla dieta senza glutine: i locali che aderiscono al programma sono segnalati da chiare vetrofanie. Se non è possibile recarsi in un locale della Guida, il celiaco non deve rinunciare a festeggiare con parenti e amici: AIC consiglia di informare il personale specificando quali ingredienti è necessario evitare, chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze e, in caso di dubbio, evitarne il consumo.

9. Natale o Capodanno all'estero

La celiachia non è un impedimento a viaggiare: per chi desidera festeggiare all'estero, sul sito dell'AOECS (www.aoecs.org), la Federazione Europea delle Associazioni Celiachia, è disponibile la sezione "Eating Out gluten free" dove individuare i Paesi di interesse con i riferimenti delle Associazioni Celiachia locali e verificare la presenza di locali "idonei ai celiaci". Un'altra fonte utile di informazioni è la Travel Net dell'Associazione dei giovani dell'AOECS (Coeliac Youth of Europe), che riporta consigli su dove mangiare e fare acquisti gluten-free all'estero.

10. Piatti e contenitori monouso: cosa c'è da sapere

Al termine del pranzo o del cenone è importante ridurre, o ancora meglio, evitare gli sprechi: sono tante le ricette, facilmente reperibili online, da fare con gli avanzi che, in alternativa, possono essere suddivisi tra i commensali, per una "doggy bag" casalinga, utilizzando appositi contenitori per evitare l'uso di imballi usa e getta. Se ci si trova in un locale, verificare che il contenitore non derivi da cereali contenenti glutine, che potrebbero rilasciare contaminazioni negli alimenti, dannose per la salute dei celiaci. Stessa attenzione se in casa si opta per l'utilizzo di piatti e bicchieri usa e getta: di solito sono a base di polpa di cellulosa o mais, ma è sempre bene controllare l'etichetta.

Qualche idea per un menù di Natale o Capodanno senza glutine!

La scelta migliore è optare per un menù con alimenti naturalmente privi di glutine (riso, carne, pesce, uova, latticini, verdura, legumi, frutta), e sono tanti i piatti della tradizione che hanno questa caratteristica.

Tra gli **antipasti** è possibile presentare tartare di pesce o carne e un pinzimonio di verdure, insalata di mare e gamberoni al forno. Si può optare anche per pizzette, saccottini ripieni di verdure, torte salate, panettone gastronomico purché si usino basi senza glutine. Semaforo verde per gli immancabili fritti, fatti con pastella a base di farina di riso o di mais. Tutti i formaggi tradizionali sono consentiti e lo stesso molti salumi. Tra i **primi** piatti, sempre apprezzato è il risotto ai frutti di mare o con verdure di stagione, una classica lasagna o i ravioli ripieni fatti in casa utilizzando la pasta o la farina senza glutine. Via libera ai piatti con il ragù di carne che può essere sostituito anche con un ragù di lenticchie. Tra i **contorni**, l'insalata e le verdure, meglio se scelte seguendo la stagionalità, sono sempre senza glutine. Largo alla tradizione con i **secondi**: arrosto di vitello con purè o patate al forno oppure il filetto di maiale in crosta; tra le opzioni di pesce gli involtini di pesce spada, le seppie ripiene, i filetti di salmone, orata o branzino al forno. Gli amanti dei piatti vegetali possono provare involtini di verza, farciti con un mix di verdure, legumi e riso integrale; e ancora le lenticchie in casseruola, le polpette di tofu o di legumi. Da evitare invece il seitan. Infine, i **dolci**. Sono tanti ormai i panettoni e pandori senza glutine reperibili in commercio, da accompagnare con il classico spumante o vino. Per concludere, sempre con moderazione, sono permessi alcuni distillati come grappa, rum, whisky, vodka e gin. Bene anche il caffè, purché non sia d'orzo. Frutta secca o di stagione, come arance o mandarini, per accompagnare l'immancabile tombolata o gli altri giochi natalizi.

L'**Associazione Italiana Celiachia** nasce nel 1979 su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica. Oggi è portavoce dei pazienti e delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali: cura progetti per migliorare la vita quotidiana del paziente; iniziative e strumenti di comunicazione per informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica; risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle sue 21 AIC associate; sostiene la migliore ricerca scientifica italiana sulla celiachia e diffonde il Marchio Spiga Barrata, la massima garanzia di sicurezza e idoneità degli alimenti per le persone celiache. AIC ha ricevuto l'attestazione al merito della Sanità pubblica per le meritorie attività svolte nell'ambito della sanità pubblica (DPR 31 maggio 2023). Sul piano internazionale, AIC fa parte di AOECS, Association of European Coeliac Societies, e il CYE – The Coeliac Youth of Europe, forum internazionale dei giovani celiaci. www.celiachia.it

La **Malattia Celiaca o Celiachia** è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti; è caratterizzata da un quadro clinico molto variabile che va dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extra-intestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni. La diagnosi si effettua con analisi del sangue di specifici anticorpi e biopsia dell'intestino tenue; gli accertamenti diagnostici devono essere eseguiti in corso di dieta comprendente il glutine. L'unica terapia disponibile per la celiachia è la dieta senza glutine e va eseguita per tutta la vita. Secondo i dati del Ministero della Salute in Italia (Relazione annuale al Parlamento anno 2021) sono 241.729 i pazienti diagnosticati con un rapporto maschi:femmine pari a 1:2; si stima che la celiachia riguardi l'1% della popolazione italiana, il che porta a ipotizzare circa 600.000 persone celiache di cui quasi 400.000 ancora non diagnosticate.