

# Celiachia e festività natalizie: i consigli di AIC per affrontare senza rischi i pranzi in famiglia e il cenone di Capodanno

Data: Invalid Date | Autore: Nicola Cundò



Dover spiegare cos'è la celiachia e le regole da seguire in cucina per evitare le contaminazioni, l'imbarazzo di doversi portare del cibo da casa o chiedere un menù diverso: sono solo alcune delle possibili situazioni di disagio per una persona celiaca durante le festività natalizie.

**AIC - Associazione Italiana Celiachia**, che da 45 anni è al fianco delle persone celiache, fornisce alcuni consigli dedicati non solo a chi è celiaco, ma utili a informare familiari e amici sulla malattia per gestire con tranquillità e senza rischi l'organizzazione di un momento di convivialità e socialità, come il pranzo di Natale o il cenone di Capodanno.

*“Le festività natalizie sono l'occasione per stare insieme godendo della reciproca compagnia e dei piaceri della tavola, ma per chi è celiaco possono diventare occasioni di stress e imbarazzo. Il nostro consiglio è sempre quello di parlare a parenti e amici della celiachia perché la corretta informazione è il modo migliore per evitare incomprensioni ed equivoci, ma soprattutto rende consapevoli coloro che non sono celiaci rispetto alle esigenze di questi pazienti, che possiamo incontrare in famiglia, ma anche sul lavoro e nelle occasioni sociali”* commenta **Rossella Valmarana, Presidente di AIC - Associazione Italiana Celiachia**. *“Insieme ai nostri esperti abbiamo stilato alcuni semplici consigli per organizzare un pranzo di Natale o un cenone di Capodanno che garantisca alle persone celiache*

*di sentirsi a proprio agio. Basta qualche piccolo accorgimento per scoprire che senza glutine non significa senza gusto!”*

### **Consigli per un pranzo di Natale e un cenone di Capodanno in famiglia e tra amici.**

Quando in famiglia c'è una persona celiaca, è auspicabile che venga definito un unico menù senza glutine, accorgimento che diventa fondamentale se a essere celiaci sono i più piccoli, così da evitare che ingeriscano accidentalmente cibi non adatti a loro. Si può dunque pensare a un menù con alimenti naturalmente privi di glutine come ad esempio, riso, carne, pesce, uova e latticini, verdura, legumi, frutta.

Nel definire il menù è importante informarsi su quali sono gli alimenti vietati ai celiaci, per citarne alcuni: grano, orzo, segale, farro, cuscus, seitan, grano khorasan (commercializzato spesso con il marchio commerciale “kamut”) e altre varietà di grano. Attenzione anche alle contaminazioni: alcuni alimenti “insospettabili” potrebbero essere a rischio per l'utilizzo di farine e glutine come ingredienti aggiuntivi (alcuni salumi, preparati per minestre e sughi, cioccolato, torrone, caramelle o formaggi spalmabili per esempio). Il consiglio è sempre quello di controllare l'etichetta che, per legge, deve contenere le informazioni necessarie a un consumo garantito. Per semplificare, è possibile anche affidarsi ai prodotti che riportano il Marchio registrato Spiga Barrata che AIC e tutte le Associazioni Pazienti europee concedono ai prodotti a seguito di un processo di validazione. Inoltre, AIC stila periodicamente una lista di alimenti permessi, a rischio e vietati che vanno a formare l'ABC della dieta dei celiaci reperibile sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it).

Infine, per vivere con convivialità e divertimento il momento della festa, la persona celiaca può offrirsi di aiutare in cucina a preparare un menu uguale per tutti ma anche spiegare al proprietario di casa come è facile preparare un menù “gluten free”.

### **Ospitare una persona celiaca: accortezze pratiche.**

Il primo passo fondamentale è informarsi e non avere paura di chiedere. Solo dopo aver raccolto tutte le informazioni utili e posto le domande per chiarire dubbi ed evitare equivoci, si può partire con l'organizzazione del menù.

Una volta in cucina, è necessario prestare la dovuta attenzione per evitare le contaminazioni: per questo, prima della preparazione del menù senza glutine, si consiglia di lavarsi bene le mani, pulire accuratamente gli strumenti da cucina, il piano di lavoro, le posate e le pentole. Per la pulizia, si possono utilizzare le spugne già in uso, senza comprarne di nuove: è sufficiente un accurato risciacquo in acqua corrente per allontanare eventuali residui alimentari.

Se si prevedono due menù, con e senza glutine, bisogna ricordarsi che le pietanze gluten free vanno cotte in pentole separate. Le cotture possono essere concomitanti prestando attenzione agli schizzi e a non utilizzare gli stessi utensili per mescolare o scolare; un accorgimento utile per la cottura in forno è quello di posizionare sul ripiano più alto i cibi senza glutine e su quello in basso quelli con glutine. Infine, 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.

### **Spunti per un menù senza glutine.**

Godere a pieno delle festività significa anche dedicarsi ai piaceri della tavola, ecco dunque qualche consiglio per un menù ricco e gustoso ma, soprattutto, senza glutine e adatto a tutti.

Spazio alla semplicità con antipasti a base di tartare di pesce o carne e un pinzimonio di verdure.

Con i prodotti reperibili in commercio, si possono realizzare stuzzichini come pizzette, saccottini ripieni di verdure, torte salate. Semaforo verde anche per i fritti purché fatti con pastella a base di farina di riso o di mais. Anche tutti i formaggi tradizionali sono adatti ai celiaci.

Per non rinunciare al gusto della tradizione si può portare a tavola un risotto di pesce o verdure di stagione, naturalmente senza glutine, oppure una classica lasagna utilizzando la pasta senza glutine, ormai ampiamente sovrapponibile, per quanto riguarda sapore e consistenza, a quella convenzionale. Per un menù attento alle esigenze di tutti, il classico ragù di carne può essere sostituito con un ragù di lenticchie, ugualmente gustoso e sostenibile per l'ambiente. Sono numerose e facilmente reperibili le ricette per una besciamella senza glutine. Per i secondi ci si può sbizzarrire con praticamente tutte le ricette a base di carne, pesce ma anche vegetali: involtini, arrosto con contorno di patate, orata o salmone al forno, piatti a base di legumi o tofu, facendo attenzione a verificare che sia senza glutine.

Infine, i classici dolci simbolo del Natale, panettone e pandoro, sono disponibili nella versione senza glutine; i più esperti possono anche cimentarsi e realizzare un panettone casalingo sostituendo le farine tradizionali con amidi, farina di riso, di miglio o di sorgo, verificando sempre la presenza della Spiga Barrata o della scritta "senza glutine" in etichetta.

Altrimenti, una mousse al cioccolato o una torta senza farina saranno dolci perfetti. Sono ormai numerosi e diffusi i laboratori artigianali per celiaci dove poter acquistare dolci e pane fresco per accompagnare il pasto e per l'immane "scarpetta".

Arriva il momento del brindisi: il classico spumante e il vino, sono permessi, mentre la birra va scelta in versione senza glutine. Sono consentiti anche alcuni distillati (grappa, rum, whisky, vodka e gin) senza aggiunta di aromi o altri additivi. Caffè, tè, camomilla e tisane sono consentiti, vietato invece il "caffè d'orzo", da verificare ginseng o altri preparati in polvere.

### **Festeggiare fuori casa.**

Per chi sceglie di festeggiare il Natale o il Capodanno fuori casa ed è alla ricerca di un ristorante, 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: questi locali sono comunque segnalati da chiare vetrofanie attaccate alle vetrine. Se non è possibile recarsi in un locale della Guida, AIC consiglia di informare sempre il personale della propria alimentazione e quali ingredienti è necessario evitare, chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze e, in caso di dubbio, evitarne il consumo. Sul sito dell'AIC è disponibile una sintesi delle regole per la preparazione dei piatti senza glutine, cui possono essere indirizzati i ristoratori. In questo modo, il celiaco avrà svolto anche un'importante opera di sensibilizzazione sulla cultura della cucina senza glutine.

Per i viaggi all'estero, sul sito dell'AOECS ([www.aoecs.org](http://www.aoecs.org)), la Federazione Europea delle Associazioni Celiachia è disponibile la sezione "Eating Out gluten free" dove è possibile individuare i Paesi di interesse con i riferimenti delle Associazioni Celiachia straniere e verificare la presenza di locali indicati come "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 nei Paesi stranieri.

Info [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)

