



Biscotti "educativi"

* **"Farinata & baccalà"** (Edizioni Giaché, 2007) è il libro che la giornalista Annalisa Coviello ha scritto con un duplice intento: affrontare l'argomento celiachia in modo da renderlo comprensibile anche ai bambini e raccogliere ricette tradizionali spezzine (originarie della Spezia) rigorosamente senza glutine. "L'idea mi è venuta quando mia figlia, tornando dalla scuola materna, mi ha raccontato che due suoi compagni non potevano mangiare la focaccia, perché contiene il glutine, ma che i loro biscotti erano buonissimi", spiega l'autrice.

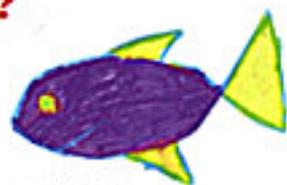
* **Le maestre della bimba, alla Scuola dell'Infanzia Comunale "Arcobaleno" della Spezia, dovendo accogliere in classe due piccoli celiaci, ne avevano approfittato per proporre agli alunni attività divertenti sull'argomento.** Attraverso il gioco, i bimbi hanno imparato, quindi,

cos'è la celiachia e appreso nuove parole, solitamente sconosciute alla loro età. Hanno impastato e gustato biscotti preparati con la "farina speciale", quella senza glutine, e inventato la fiaba intitolata "Il Re Ghiottone, la nube di farina e il mago dell'Arcobaleno", che ha concorso al premio "Andersen - Baia delle favole" e a cui tutti i piccoli hanno contribuito con le loro idee e la loro creatività.

* **Le educatrici sono riuscite a integrare perfettamente i due bambini celiaci all'interno della classe senza farli sentire 'diversi'.** Anzi, i loro biscotti erano ambiti dal resto del gruppo ed elargiti come un dono prezioso. Per tutti, l'esperienza è stata educativa perché ha contribuito a far conoscere ed apprezzare ai piccoli la diversità, un messaggio che si rivelerà utile anche nella vita".

Quali regole in cucina?

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, probabilmente associata a una disposizione genetica, che provoca una risposta immunitaria infiammatoria delle mucose dell'intestino. I sintomi "classici" sono diarrea, pancia gonfia e scarsa crescita.



- **Gli alimenti assolutamente da evitare sono la farina, il pane, il frumento, l'orzo, la segale, il farro, il malto, la spelta (un particolare cereale) e il triticale (un ibrido artificiale tra la segale e il frumento).** Inoltre salse, sughi e bevande (come il whisky e la birra) se contengono glutine anche in minima parte.
- **È bene prestare attenzione, poi, alle confezioni industriali (dai gelati, ai dadi, ai salumi, eccetera) perché nella composizione degli addensanti potrebbe esserci il glutine.** Oggi, molti prodotti presentano la scritta "senza glutine" ben in evidenza, accorgimento prezioso per i celiaci. Meglio, comunque, leggere attentamente l'etichetta per evitare brutte sorprese.
- **In cucina niente deve essere "contaminato" dal glutine.** Occhio, ad esempio, che l'acqua di bollitura non sia stata precedentemente usata magari proprio per cuocere la pasta. O che sia presente anche una minima traccia della sostanza sulle stoviglie, sul mescolo, sui piatti o sulle pentole.

Ricette e celiachia

Dalla farinata al baccalà, dal pesto al castagnaccio: il libro raccoglie ricette tipiche della cucina italiana, con un occhio di riguardo a quella ligure. E con una caratteristica di fondo: l'assenza totale di glutine. Il tutto condito con aneddoti e storie sull'origine delle diverse tradizioni culinarie. "I piatti si adattano a tutti i gusti, dei celiaci e non, a qualunque età. Non vanno cucinati a parte, perché tra gli ingredienti sono previste solo farine senza glutine, come quella di mais o di castagne", dice l'autrice. Alcuni alimenti inseriti nel ricettario, inoltre, sono ricchi di proprietà importanti. Introdurli nella dieta dei piccoli, educandoli ai sapori più vari, rappresenta un successo significativo ai fini della loro crescita. "Preparando il cavolo in un certo modo, ad esempio, si può riuscire a incontrare i loro gusti".



scrivi in redazione

Invia una lettera alla rubrica "Mondo asilo", Donna&Mamma, via Mecenate 91, 20138 Milano oppure manda un'e-mail all'indirizzo: rubriche.dm@sfera.rcs.it