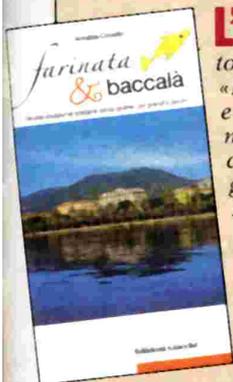


TRE RICETTE PER CHI NON PUÒ MANGIARE I CEREALI PROIBITI



L'idea gliel'ha data la piccola Margherita. Un giorno è tornata a casa e le ha detto: «Mamma, lo sai che Emma e Gregorio non possono mangiare la focaccia perché contiene il glutine?». Margherita, che è compagna di scuola di due bambini celiaci, è la figlia di Annalisa Coviello, mamma e giornalista, come ama definirsi lei stessa, ma soprattutto autrice di un libro (Farinata & baccalà, Edizioni Giacché) che contiene

una raccolta di ricette tradizionali liguri molto speciali perché realizzate tutte con prodotti privi di glutine. Il libro è diviso per sezioni: una parte è dedicata ai piatti unici, una ai primi, una ai secondi e una ai dolci. Noi abbiamo selezionato per voi alcune delle ricette più gustose e semplici da realizzare in casa. Sono tutti piatti con dosi per quattro persone.

1. FARINATA

Ingredienti. 400 grammi di farina di ceci, 1 litro d'acqua, 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale (quanto basta).

Preparazione. Prendere un contenitore, possibilmente non di plastica, e versarvi la farina di ceci, l'acqua e il sale. Rimescolare con un cucchiaio di legno finché il composto non risulti omogeneo. Quindi far riposare il tutto per almeno 8 ore. In una teglia capiente

versare l'olio e riscaldarla in forno a 250°. A questo punto versare il composto nella teglia in modo che non superi l'altezza di un centimetro e avendo cura di filtrarlo per eliminare eventuali grumi; rigirarlo insieme all'olio. Fare cuocere per dieci minuti e servire calda.

2. RISOTTO CON VERDURE E PESTO

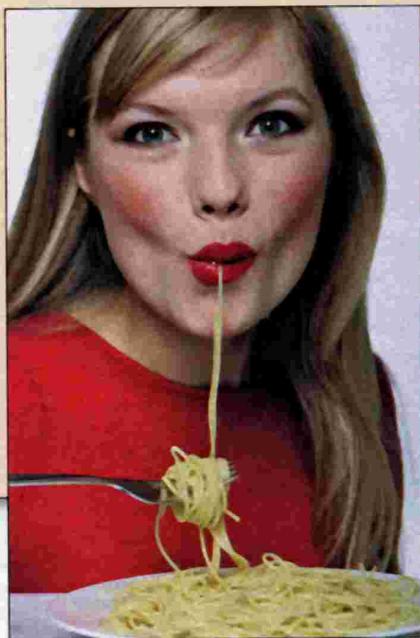
Ingredienti. 350 grammi di riso, 3 carote, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 2 zucchine, 1 cipolla dorata, prezzemolo, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, acqua, sale (quanto basta).

Preparazione. Far rosolare, in un grande tegame in cui si è versato l'olio, la cipolla tagliata a pezzettini. Aggiungere le altre verdure tagliate a cubetti e mezzo bicchiere d'acqua e far cuocere il tutto per 10 minuti. Aggiungere il prezzemolo tritato, coprire con un coperchio e far cuocere per altri 20 minuti. In un altro tegame portare a ebollizione l'acqua salata, quindi cuocerli il riso. Quando il riso sarà cotto, versarlo nella pentola in cui sono state cotte le verdure. Aggiungere il pesto e mantecare il tutto. Servire.

3. TORTIERA DI ACCIUGHE DI MONTEROSSO

Ingredienti. 500 grammi di acciughe, 400 grammi di patate, 4 mazzetti di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini d'origano, 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale (quanto basta).

Preparazione. Pulire le acciughe a fondo avendo cura di eliminare la testa, la coda e tutte le interiora, sciacquarle e metterle a riposare su un canovaccio. Prendere una pentola antiaderente e versarvi due cucchiai d'olio. Pulire le patate e tagliarle a rondelle sottili (massimo mezzo centimetro di spessore) e disporre un primo strato in una pirofila. Preparare in una ciotola a parte un composto fatto di prezzemolo e aglio tritato, origano, sale e olio. Bagnare con metà di questo composto lo strato di patate disposto nella pirofila, e poi procedere sovrapponendovi uno strato di acciughe. Coprire anche lo strato di acciughe con la parte restante del composto e aggiungere un secondo strato di patate. Cuocere per mezz'ora nel forno a 180°. Servire il piatto ancora caldo.



● continuazione dalla pag. 113

in avena, frumento, farro, kamut, orzo e segale. Ma non è tutto: il mondo della ricerca sta studiando anche la possibilità di generare cereali meno dannosi e persino un vaccino, capace di prevenire il danno alla parete intestinale. Insomma, la scienza medica non sta con le braccia conserte dinanzi a questa patologia, che in Italia, dicono le stime, interessa un soggetto ogni 100-150 persone. I celiaci, potenzialmente, sarebbero quindi centinaia di migliaia, ma sanno di esserlo solo circa 65 mila. Ogni anno, vengono effettuate 5 mila nuove diagnosi e nascono più o meno 2.800 bimbi celiaci, con un incremento annuo del 9 per cento.

Oggi per curare la celiachia occorre escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di farina da ogni piatto. Quel che succede nel soggetto geneticamente predisposto, quando introduce alimenti ricavati dai cereali vietati, è infatti una ri-

sposta immunitaria abnorme a livello dell'intestino, cui consegue una infiammazione cronica. Che finisce per scombinare l'assorbimento di preziosi principi nutritivi, e compromettere la salute generale.

«La cura, dunque, è una dieta *gluten-free*, priva di glutine, che cassa dalla tavola gli alimenti proibiti», dice il professor Carlo Catassi, dell'Associazione italiana celiachia di Genova. «Una terapia che ha conosciuto un robusto sostegno sul mercato, visto che oggi esi-

Centinaia di migliaia sono malati, solo 65 mila lo sanno

stano diversi prodotti sostitutivi, sicuri per il celiaco perché identificabili con una spiga barrata, acquistabili ovunque in farmacie, supermercati e autogrill».

L'importante, comunque, è stanare la malattia. Perché non sempre la celiachia si presenta in modo palese. Ci sono forme che non si manifestano

tipicamente (con la diarrea), ma possono emergere con un'anemia, o addirittura senza sintomi eclatanti. In tutti questi casi, cruciale è il ruolo dei test di laboratorio. «La celiachia viene smascherata attraverso un esame del sangue che rivela la presenza di alcuni anticorpi, che in gergo si chiama-

no Aga (antigliadina), Èma (antiendomisio) e Ttg (anti-transglutaminasi). È un terzetto di esami ben assodato»,

spiega il professor Catassi, «ma di recente si è affacciato sulla scena clinica un nuovo test, che va alla ricerca di un altro anticorpo: l'anti-actina. Schiude grandi speranze, perché, se ne verrà confermata la validità, potrà essere utilizzato come test di conferma della diagnosi, riducendo così la necessità di una biopsia intesti-

nale». Bisogna sapere che per la diagnosi definitiva di celiachia è indispensabile una biopsia dell'intestino tenue, il prelievo di un fram-

mento di tessuto, su cui è possibile osservare al microscopio il danno della malattia: la distruzione dei villi intestinali. Ma sapere se si è celiaci è ancora più semplice con un test fai-da-te, attendibile e leggibile da chiunque in pochi minuti: un kit acquistabile in farmacia, senza ricetta medica, per poche decine di euro. Una goccia di sangue su una strisciolina di cartoncino imbevuto di un reagente, e la presenza di anticorpi Ttg svelerà lo zampino della celiachia. «Responso che, comunque, dovrà essere confermato dai test tradizionali», aggiunge Catassi. Per informazioni: Associazione italiana celiachia (www.celiachia.it). Aic e Seat Pagine Gialle, grazie al numero 89.24.24, offrono informazioni sui locali e i ristoranti che servono anche menu senza glutine in tutta Italia.

Francesca Morelli