

GLUTINE



Occorre astenersi da frumento, orzo, segale, kamut, farro, e tutti i loro derivati (cus-cus, bulghur, semolino). Va evitato ogni tipo di pane o di pasta che contenga frumento, segale, orzo, compreso il "cinque cereali". Non vanno consumate gallette di frumento, farro, Kamut, orzo o segale. Vietati anche grissini, cracker, biscotti e qualunque prodotto da forno a base di frumento o segale. Il frumento è presente un po' dappertutto, nel pangrattato della cotoletta panata come sulla crosta del Brie, o nell'amido di alcuni addensanti, e starne lontani richiede una certa vigilanza. Contengono residui di frumento anche tutte le birre e il whisky. Il seitan, molto consumato dai vegani (muscolo di grano) è un concentrato di glutine. La salsa di soja non va consumata perché ottenuta dalla fermentazione di soja e frumento. Malto d'orzo o maltodestrine (spesso usati come dolcificanti in alimenti insospettabili) sono derivati da frumento o orzo. Anche il caffè d'orzo dovrà essere evitato.

Va ricordato che una cosa è la celiachia (diagnosticata, dopo positività agli autoanticorpi specifici, tramite biopsia intestinale), per la quale è suggerita la totale astensione, e un'altra cosa è la sensitivity al glutine (NCGS: Non Coeliac Gluten Sensitivity), molto più diffusa, che consente un consumo moderato, a rotazione, per indurre gradualmente tolleranza (si veda in proposito, per chi ancora nutrisse dubbi sulla consistenza scientifica del problema: Biesiekierski JR et al. "Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double blind randomized placebo- controlled trial" Am J

Gastroenterol 2011; 106(3): 508-14). In questo lavoro sono stati confrontati due gruppi, negativi ai markers della celiachia, ma sintomatici, trattando uno con dieta priva di glutine, e lasciando l'altro a dieta libera, e riscontrando poi forti miglioramenti sintomatici nel gruppo trattato. Alternative: chi dice che senza glutine "non si può mangiare niente" è del tutto fuori strada (o abituato ad una dieta molto monotona). Per evitare il glutine si devono evitare solo tre semi: frumento (e quindi kamut e farro), segale ed orzo. I cibi senza glutine sono invece migliaia. Sono privi di glutine tutti i semi e le farine che non siano frumento, segale e orzo. Per esempio quinoa, grano saraceno, mais, riso, canapa, avena, amaranto, sorgo, miglio, teff (*Eragrostis tef*), ma anche lino, zucca, sesamo, chia, papavero, girasole, ed anche tutti i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, lupini, ceci, soja) e tutti i semi oleosi (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pecan, macadamia, pinoli, noci brasiliane, arachidi, anacardi) e poi castagne, carrube, patate, patate dolci.

Sono ovviamente privi di glutine anche tutta la frutta e la verdura, tutte le carni (pesce compreso) e tutti i tipi di uova. Non va invece commesso l'errore di rivolgersi a prodotti industriali "gluten free" fatti con zucchero e farine raffinate di riso o di mais (ad imitazione delle peggiori tortine e dei peggiori biscotti industriali), se non vogliamo che il celiaco rischi presto di ingrassare o di diventare anche diabetico. Pretendiamo, anche con le farine diverse dal frumento, pani e paste veramente 100% integrali. A colazione potremo utilizzare (al posto di pane e fette biscottate) delle gallette di riso o di mais integrali, delle fette di pane integrale gluten free, dei muesli o mix di cereali integrali gluten free, delle crêpes con farina integrale di cereali senza glutine, del chapati di farina integrale gluten free (da arricchire eventualmente con burro è composta di frutta o marmellata non zuccherata). A questa quota di carboidrati andrà aggiunta, come da regole GIFT, un'adeguata quota proteica con uova o semi oleosi, e un frutto o spremuta. A pranzo e/o a cena il "primo" potrà essere sostituito da un risotto integrale, da polenta integrale, da una minestra di miglio o sorgo, da una farinata di ceci, da un piatto di piselli o fagioli, o da un piatto di patate al forno o in purea.