

19 Maggio 2016

Gluten free, un'occasione per riscoprire prodotti antichi

A Gourmandia si è parlato di intolleranza al glutine e riscoperta di prodotti antichi adatti a tutta la famiglia. La biodiversità protagonista



Attualità ed eventi

Essere intolleranti al glutine crea molti problemi, soprattutto in Italia dove la farina è protagonista della cucina, ma la dieta gluten free può essere anche un'occasione per esplorare gusti nuovi. A **Gourmandia - Le Terre Golose del Gastronomo** [1], all'ex filanda di Santa Lucia di Piave, si è parlato anche di questo. Durante l'incontro "**Il Gluten free una cucina per tutti**", **Chiara Rossetto** di Molino Rossetto, azienda leader nelle farine e preparati speciali, **Simonetta Nepi** e **Fabiana Corami**, rispettivamente presidente e responsabile area scientifica dell'**Associazione Gluten-free Travel & Living** [2], hanno portato il loro contributo da esperte in materia.

In Italia il numero dei celiaci continua ad aumentare e così si aprono le porte alla **riscoperta di cereali antichi** senza glutine e ricchi di preziose sostanze nutritive. In altre parole lo sviluppo del mercato gluten free rappresenta un'occasione per **difendere la biodiversità**.



Molino Rossetto produce oltre 30 prodotti, tra farine, preparati, grani in chicco e lieviti, gluten free. ?Abbiamo cercato di dare un valore al mondo delle farine e vogliamo raccontarlo. Sono cresciuta nell'azienda di famiglia - ha detto Chiara Rossetto - e grano, cereali, farine sono nel nostro Dna. Oggi molte persone si scoprono allergiche al glutine e per questa ragione abbiamo sviluppato un reparto di prodotti gluten-free controllati dall'Aic e dal Ministero della Salute. Farina di riso, ceci, quinoa, tapioca sono solo alcune delle alternative alla farina di grano?

E se è vero che **siamo quello che mangiamo** è anche vero che **gli alimenti sono la nostra cura**. ?L'impegno dell'associazione Gluten free Travel&Living - ha spiegato Simonetta Nepi - è di insegnare a mangiare senza glutine. Se questa alimentazione è condivisa il problema della contaminazione con glutine degli alimenti in cucina si elimina alla radice e si aprono molte possibilità anche a chi non è intollerante?. I suggerimenti non mancano. ?Raccogliendo i contributi di 14 foodblogger specializzate nella cucina gluten free - ha continuato - abbiamo pensato di pubblicare il libro di ricette **?Gluten free per tutti i gusti? (Ed. Gribaudo)**, un modo per sfatare il mito che la cucina senza glutine sia triste e senza sapore?. Qualche esempio di ricetta? Ravioli di carciofi e formaggio con burro acido e zafferano, bignè salati con mousse di mortadella, focaccia barese con le patate, cakepop di vaniglia al cioccolato bianco, Mug cake, pancake di farina di riso. Insomma, ce n'è davvero per tutti i gusti.

Sugli aspetti salutistici dell'alimentazione gluten free si è soffermata Fabiana Corami. ?Chi deve eliminare il glutine - ha precisato - si può trovare a fare i conti con il diabete. In questo senso la farina di grano saraceno [3] è un autentico salvavita: abbassa l'indice glicemico e contiene principi attivi che aiutano a stabilizzare la pressione. Esattamente come la farina di ceci, capace di arricchire molti piatti, è un prodotto della tradizione. Allo stesso modo è stato riscoperto il miglio [4], ricco di proprietà e utilizzato dai romani per fare il pane?.

A tavola, dunque, bando ai pregiudizi: mangiare gluten free può mettere tutti d'accordo.

Potrebbe interessarti anche

Gourmandia, alla scoperta dei giacimenti gastronomici d'Italia [5]

Links

[1] <http://gourmandia.gastronauta.it/>

[2] <http://www.glutenfreetravelandliving.it/>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/grano-saraceno-non-chiamatelo-cereale>

[4] <http://www.territori.coop.it/benessere/tutto-sul-miglio-un-cereale-da-conoscere>

[5] <http://www.territori.coop.it/cultura/gourmandia-alla-scoperta-dei-giacimenti-gastronomici-d-italia>