

14 Giugno 2013

## Cucina a prova di glutine

Due chiacchiere con Lara Balleri, da anni impegnata nel settore delle intolleranze alimentari e autrice, con Marco Scaglione, del libro *“Chef gluten free?”*.



Una cucina a prova di glutine: 120 ricette per consentire ai celiaci [1] (vale a dire a chi ha una permanente intolleranza al glutine), di cucinare con piacere riassaporando gusti talvolta messi da parte. L'impresa può sembrare ardua, **ma il libro *“Chef gluten free?”* [2]- scritto da Lara Balleri con lo chef Marco Scaglione** - mostra invece soluzioni semplici e alla portata di tutti, dagli amatori ai professionisti.

L'idea è frutto di un'esperienza di anni nel settore e di una felice collaborazione tra i due autori. Come spiega Lara Balleri: “Lo Chef voleva mettere nero su bianco le ricette raccolte in tanti anni, io non vedevo l'ora di dar vita a quest'opera”. I due si sono conosciuti nel 2009, quando Lara si è iscritta a un corso per ristoratori informati sul “senza glutine”, tenuto proprio dallo Chef.

Al tempo, la sua volontà di saperne di più era strettamente personale: **“Mi era stata diagnosticata la celiachia** e volevo formarmi per capire in quale direzione muovermi per ritrovare il mio benessere. Le informazioni erano spesso contrastanti e avevo l'impressione che vi fosse anche del facile allarmismo”. Il tema delle intolleranze è poi entrato a far parte del suo lavoro di autrice gastronomica e copywriter del food; inoltre, proprio insieme a Marco, ha fondato *Al servizio del gusto* [3] per formare professionisti e appassionati.

Una scelta, quella di Lara, dettata dalla volontà di portare consapevolezza a coloro che hanno specifiche esigenze alimentari. L'impegno ha dato vita anche a [mangiaregiusto.it](http://www.mangiaregiusto.it) [4], creato con la giornalista Paola Gallas per seguire convegni ed eventi sul tema.

---

### Links

[1] <http://www.celiachia.it/AIC/AIC.aspx?SS=351>

[2] <http://www.mangiaregiusto.it/chef-gluten-free-oltre-120-ricette-senza-glutine>

[3] <http://alserviziodelgusto.it/>

[4] <http://www.mangiaregiusto.it/>