

Gluten Free per tutti i gusti: il nostro primo libro



WWW.GLUTENFREETRAVELANDLIVING.IT



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



GlutenFreeTravel&Living

Gluten FREE



TANTE IDEE
PER CHI MANGIA
SENZA GLUTINE,
PER CHI VUOLE STUPIRE
UN OSPITE CELIACO,
PER CHI AMA
SPERIMENTARE
GUSTI NUOVI

per tutti i gusti



GRIBAUDO

Gluten Free Travel&Living

CASATO
FILO DELLA ROSA

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

GLUTEN FREE EXPO



GUIDA ALLA LETTURA

Secondo la legislazione vigente possono essere considerati senza glutine solo quei prodotti e quelle materie prime che presentano quantità di glutine minori o uguali a 20 ppm, ovvero a 20 mg di glutine in un kg di prodotto (20 mg/kg).

Pertanto tutti gli alimenti che non si presentano naturalmente privi di glutine, o che hanno subito un processo industriale, per poter essere consumati tranquillamente da celiaci e gluten sensitive devono riportare in etichetta la dicitura **SENZA GLUTINE**, o devono avere il simbolo della spiga barrata, oppure devono essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, consultabile anche online www.celiachia.it, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.

Questo garantisce al consumatore che nel prodotto non ci sia glutine né come ingrediente né a causa di impurezza dovuta a contaminazione crociata (*cross contamination*) nelle fasi di lavorazione.

Gli ingredienti che presentano questo simbolo * potrebbero contenere tracce di glutine. Si raccomanda quindi di verificare con attenzione la loro etichetta e di scegliere solo prodotti certificati.

Si è scelto anche di evidenziare quali ricette sono senza latte e derivati e senza uova, oltre a distinguere le ricette vegetariane e vegane, proprio per dare la possibilità di accontentare "tutti i gusti".

LEGENDA



GRADO DI DIFFICOLTÀ



LIEVITO MADRE SENZA GLUTINE

Per autoprodurre il lievito madre senza glutine una delle ricette possibili è questa: www.glutenfreetravelandliving.it/lievito-madre-senza-glutine-la-video-ricetta/



RINGRAZIAMENTI

Vorremmo approfittare di queste righe (non ne abbiamo mai abbastanza!) per ringraziare Gridaudo che ci ha permesso di rendere reali e di mettere nero su bianco le nostre idee, le nostre ricette, la nostra filosofia di convivialità. Grazie a Laura, Meri e Serena per essere riuscite a entrare veramente in sintonia con lo spirito di questo lavoro.

Un grazie speciale va ai nostri associati, e a tutti coloro che seguono il nostro portale, perché il loro supporto ci fa crescere ogni giorno ed è per noi fonte di entusiasmo e gioia.

A tutte le foodblogger "sglutarate", per il continuo scambio e immenso lavoro nel condividere successi e insuccessi, permettono alla cucina senza glutine di perfezionarsi, riducendo sempre di più le differenze con la cucina "con"; a tutte le foodblogger "glutinose" che, almeno una volta a settimana, e ogni volta che ci invitano a cena, cucinano gluten free per tutti, perché credono, come noi, nell'importanza di questo progetto.

Un grazie particolare anche ai nostri maestri ispiratori "glutinosi" che quotidianamente ci stimolano e spronano (consapevolmente, e inconsapevolmente) a osare nel nostro cucinare senza. E in ultimo, ma il più dovuto, un grazie di cuore alla pazienza delle nostre famiglie, che hanno accettato, senza neppure lamentarsi troppo, di condividere la tavola con macchine fotografiche e block notes, di viaggiare prendendo costantemente appunti e di trascorrere intere giornate con "fantasmi" occupati in videoconferenza.

Grazie davvero.

Gluten Free Travel&Living

CASATO
FILO DELLA ROSA

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

11
GLUTEN
FREE
EXPO



DAL SOGNO ALLA REALTÀ

Simonetta Nepi

Un bel giorno dell'estate 2013, abbiamo avuto un sogno: unirci per creare un sito di informazioni, viaggi, cucina in cui raccontare tutte le esperienze che avevamo vissuto come celiache o amici di celiaci. Eravamo quattordici foodblogger specializzate in cucina senza glutine (e un web designer) e avevamo capito che il solo blog di cucina non ci bastava più.

Volevamo informare, condividere e sviluppare iniziative insieme, perché unendo le singole voci avremmo potuto dimostrare meglio che viaggiare, cucinare, mangiare, in una parola sola, vivere senza glutine poteva essere un'opportunità e non una limitazione.

Opportunità di conoscere luoghi e ristoranti insoliti, di migliorare la propria conoscenza gastronomica, di capire meglio scientificamente, non solo la celiachia ma anche tanti aspetti correlati all'alimentazione e al suo impatto sulla salute.

Il sogno è diventato realtà ed è nato Gluten Free Travel & Living, prima come sito web e poi, come associazione, per confermare e consolidare tutto quello che avevamo fatto in un anno e mezzo di intenso lavoro. Un'associazione aperta alla comunità e con l'obiettivo di creare iniziative sul territorio per continuare a diffondere le tematiche legate alla celiachia e alla *gluten sensitivity*.

Abbiamo lavorato giorno per giorno, scoprendo le nostre competenze, specializzandoci sempre di più, e siamo arrivati a questo passo importantissimo per noi: un libro.

Questo volume, per cui abbiamo cucinato, scritto e fotografato con amore e passione, ci permette di raggiungere anche chi ha meno dimestichezza con il Web e ci piace pensare che entrerà nelle case di tutti coloro che, per curiosità o per amore, vogliono provare a cucinare senza glutine, per rendere la tavola di tutti i giorni e quella dei giorni di festa, una tavola dove le differenze si riducono: attraverso il piacere del cibo si partecipano affetti, tradizioni, storie, e, a volte, i celiaci, o chi soffre di *gluten sensitivity*, sono esclusi da questa condivisione e, d'altra parte, spesso, chi deve invitare un celiaco non sa esattamente cosa poter cucinare e come farlo.

Noi ci auguriamo che questo libro possa essere un aiuto per tutti, che invogli a entrare in cucina per scoprire quante opportunità golose tutte "sglutarinate" si possono facilmente creare.

Sfiziose e sane: cucinare senza glutine non significa rinunciare a materie prime di ottima qualità, al contrario.

Alla base della cucina senza glutine ci sono cereali senza glutine come riso, miglio, sorgo, grano saraceno, mais, quinoa, amaranto, verdura e frutta, legumi (sola compressa), tuberi come patate, manioca, topinambur, kuzu, e poi pesce, uova, carne, latticini, che combinati in maniera variabile ed equilibrata, e cuginati con l'attenzione del caso, renderanno la vostra tavola adatta anche ai celiaci e sensibili al glutine. E non ci stupiremo se vi renderete conto che molti piatti che cucinate quotidianamente sono già senza glutine.

Mentre probabilmente vi stupirete quando vi renderete conto che la pasticceria senza glutine ha un qualcosa in più: provare per credere!

Abbiamo scelto circa 80 ricette adatte alla cucina di tutti i giorni, agli eventi speciali come cene o riunioni con amici e parenti e, infine, abbiamo dedicato una sezione

7

Gluten
Free
Travel&Living



CASATO
FILO DELLA ROSA

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

GLUTEN
FREE
EXPO



alle feste: insomma per qualsiasi occasione troverete spunti e idee per un buonissimo convivio senza glutine.

La maggior parte delle ricette è molto semplice da realizzare e, sfogliando il libro, troverete tutti i suggerimenti e gli accorgimenti per cucinare in modo sicuro e scongiurare le tanto temute contaminazioni.

A questo punto, prima di entrare in cucina per preparare gustosi manicaretti gluten free, cerchiamo di capire meglio cosa sia la celiachia, la *gluten sensitivity*, l'allergia al frumento e, di conseguenza, cosa è consentito o meno cucinare.

CELIACHIA, GLUTEN SENSITIVITY O ALLERGIA AL FRUMENTO?

Fabiana Corami

Quando si parla di celiachia o di *gluten sensitivity* o di allergia al frumento, si parla di tre differenti patologie, ma solo a diagnosi effettuata, perché molti dei sintomi che sono riconducibili alla celiachia si sovrappongono sia a quelli della *gluten sensitivity* sia a quelli dell'allergia al grano.

I sintomi che fanno suonare i primi campanelli di allarme vanno dal gonfiore addominale alla dermatite, dall'orticaria all'asma, dalla tosse alla diarrea, ma scatta l'allerta anche quando ci si trova di fronte a sintomi importanti come depressione, ansia o addirittura infertilità.

Insomma un mosaico estremamente complesso.

Cosa distingue allora i tre protagonisti di questo mosaico?

La celiachia, detta anche morbo celiaco, è una malattia autoimmune, che può comparire a qualsiasi età in soggetti geneticamente predisposti; comporta una infiammazione cronica di tutto l'intestino tenue (a volte è anche interessato il duodeno), causata dall'esposizione al glutine, una proteina presente in diversi cereali, in primis nel frumento - in tutte le sue varietà, anche antiche -, ma anche nell'orzo, nel farro, nella spelta, nella segale, nel triticale, nel grano Khorasan (meglio conosciuto come Kamut*, nome dell'omonima azienda statunitense che ha registrato il suo marchio su una particolare varietà di frumento che coltiva in regime di monopolio, e esporta in tutto il mondo) e in tutti i loro derivati: fiocchi, farine, cuscus, bulgur, crusca, germe di grano, semolini, amidi, pane, pasta ecc.

In realtà, il grilletto che scatena l'inferno è un componente del glutine: la gliadina.

Cosa scatena la gliadina?

Riduce i villi presenti nell'intestino - strutture simili alle dita di una mano -, tramite i quali è assicurato l'assorbimento delle sostanze nutritive, a un niente: il applatte come fosse una piastra.

Ma fa anche di peggio.

Pensate alla mano e allo spazio tra le dita.

Ebbene, in presenza della gliadina, quindi del glutine, quello spazio diventa sempre più grande e non fa solo perdere sempre più sostanze nutritive, ma può far passare batteri, virus e altre brutte compagnie in parti del corpo dove non dovrebbero arrivare: il cosiddetto *leaky gut*, ovvero l'intestino poroso.

Altro aspetto importante: la celiachia è una malattia autoimmune, cioè è una bomba che viene innescata dal glutine, e che continua a esplodere, finché il glutine continua a essere presente nell'alimentazione, ed è per questo che l'unico modo per disinnescare gli effetti del glutine è quello di eliminarlo totalmente dalla dieta.

Inoltre, per la celiachia, c'è anche una componente genetica: si può essere geneticamente predisposti, senza necessariamente manifestare dei sintomi, ed è quindi raccomandabile, a chi ha familiari celiaci, di fare tutti gli accertamenti del caso.

E come si differenziano celiachia e *gluten sensitivity* se i sintomi sono gli stessi?

La *gluten sensitivity*, definita anche come sensibilità al glutine non celiaca, non presenta la stessa risposta immunitaria della celiachia; infatti, è coinvolta la risposta immunitaria innata, mentre nella celiachia si parla di risposta adattiva del sistema immunitario.

Ogni volta che è esposto al glutine, il sistema immunitario della persona affetta da *gluten sensitivity* reagisce come se si trovasse davanti al virus del raffreddore: sta male finché il glutine non viene eliminato dalla dieta.

Per quanto riguarda il danno intestinale, nelle persone affette da *gluten sensitivity* non si osserva l'appiattimento dei villi, tipico della celiachia, ma in molte persone *gluten sensitive* è stato comunque osservato un danno intestinale ed è stato messo in evidenza, da eminenti studiosi, uno stretto legame tra *gluten sensitivity*, *leaky gut* e glutine.

Altro dettaglio interessante è che molte persone affette da *gluten sensitivity* sono risultate allergiche a diversi allergeni delle vie respiratorie.

Questo mosaico già complesso non riguarda solo l'intestino, ma può coinvolgere altri distretti dell'organismo, come la pelle per esempio.

Inoltre, il mosaico si complica ancora di più quando si parla di allergia al frumento (grano).

Il grano è uno degli allergeni importanti, soprattutto in età pediatrica, ed è un allergene sia di tipo respiratorio sia di tipo alimentare.

L'allergia è una risposta immunitaria anomala, eccessiva da parte di alcuni anticorpi specifici (reagine o IgE) nei confronti di moltissime sostanze, che sono per questo definite allergeni.

Anche in questo caso, per evitare la reazione allergica è necessario che l'organismo non entri in contatto con l'allergene.

Va da sé quindi che, anche per chi soffre di allergia alimentare al frumento, tutti i piatti senza glutine sono adatti, purché non contengano amido di frumento deglutinato.

Questo ingrediente è da escludere anche nella dieta delle persone affette da celiachia refrattaria e da *gluten sensitivity*.

Ma perché bisogna fare così tanta attenzione alle etichette degli ingredienti se, apparentemente, basta eliminare i cereali - e i rispettivi derivati - contenenti glutine per eliminarlo dalle tavole?

In realtà il glutine è uno degli ingredienti più utilizzati dalle aziende alimentari perché ha la proprietà di addensare ed è quindi utilizzato in molti additivi per migliorare la consistenza di un prodotto e la sua stabilità.

Quindi, per chi dal glutine deve stare alla larga, tutti i prodotti industriali possono rappresentare un problema: gelati, formaggi fusi, insaccati, confetture, senape, maionese, amidi di mais e di riso, fecola di patate, zucchero a velo, dadi da brodo, sughi pronti, yogurt alla frutta, e moltissimi altri.

Ecco perché è importante imparare a leggere le etichette mentre si fa la spesa.

Per approfondire tutti gli aspetti accennati:

www.celiachia.it

<http://www.glutenfreetravelandliving.it/category/scienza-e-medicina/>



CASATO
FILO DELLA ROSA

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING CHI SIAMO

- **UNA SQUADRA SPARSA PER IL MONDO E SEMPRE IN CRESCITA**
- **15 TESTE, UN UNICO CUORE PULSANTE**
- **IL NOSTRO SITO :**
WWW.GLUTENFREETRAVELANDLIVING.IT
- **GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING E' ANCHE ASSOCIAZIONE**
- **LA NOSTRA MISSION:** fare informazione a 360 gradi sui temi legati al **GLUTEN FREE** e approntare soluzioni per promuovere, nella società civile, una maggiore attenzione alla **POPOLAZIONE CELIACA, A CHI SOFFRE DI GLUTEN SENSITIVITY, A CHI SOFFRE DI SENSIBILITA'/INTOLLERANZA/ALLERGIA ALIMENTARI**

**PAROLA D'ORDINE:
CONDIVIDERE**





**MICHELA
BRAMATI**

Scopre di essere celiaca nel 2010 e comincia a indagare il rapporto tra cibo e salute. Nel 2013 si diploma terapeuta alimentare presso la scuola de La Sana Gola di Milano. Da piccola voleva fare la restauratrice, oggi lavora per capire cosa vuole fare da grande. Nel frattempo porta avanti la sua "missione": riuscire a trasmettere l'importanza di un'alimentazione più responsabile e consapevole, perché la salute passa anche da quello che si mette in tavola quotidianamente. Collabora con il mensile 'A tavola'.

www.feelfreeglutenfree.com



**FEDERICA
BARBERA**

Celiaca per amicizia, ha scoperto la celiachia nel 2001, lo stesso giorno in cui ha conosciuto Valentina Marino, con cui ha creato (insieme a Elisa Campisi e Rossella Failla, coinquiline del periodo universitario) il blog Spunti e spuntini senza glutine. Mentre cucina, scrive e viaggia, lavora con il suo fidanzato a Millemia, l'agenzia che si occupa di web e copywriting. Sogna di poter mangiare in ogni città del mondo (senza ingrassare).

www.millemia.it/spuntinipuntinsenzaglutine.blogspot.it



**ELISABETTA
CAMPISI**

Da piccola sognava di aprire una lavanderia, poi (per fortuna nostra) ha cambiato idea: oggi sta per laurearsi in biologia, facendo la spola fra la Sicilia e il Piemonte. Sogna di poter applicare le proprie conoscenze al mondo dell'alimentazione. Comincia a cimentarsi nella cucina senza glutine durante il periodo universitario, pur non essendo celiaca, per amicizia verso una delle ragazze con cui condivide la casa da studentessa. Di quel periodo le è rimasta la passione per gli esperimenti "sglutiati".

www.spuntinipuntinsenzaglutine.blogspot.it



**FABIANA
CORAMI**
VICEPRESIDENTE
DI GFTL

Da piccola non sapeva se essere Maria Curie o Cousteau. Tra tiroidite autoimmune, gluten sensitivity e intolleranza alle proteine del latte studia, da paziente, utilizzando l'esperienza acquisita sul campo: ricercatrice per professione, porta la scienza in cucina, privando le ricette dal glutine, dal latte vaccino e non solo. Nel gruppo è sempre la prima a conoscere le novità scientifiche e normative su celiachia e gluten sensitivity.

www.fabipasticio.blogspot.it



**ROSSELLA
FAILLA**

"Celiaca" per convivenza, ha scoperto la passione per la cucina quando ha iniziato l'università e ha capito che per vivere doveva cucinare da sé. Oggi abita a Palermo, dove studia filosofia, scrive articoli per il web, collabora con case ediatrici e agenzie di comunicazione. Per Gluten Free Travel and Living segue le relazioni con le aziende e con la stampa. La sua mania di perfezionismo la rende corretrice di bozze per natura.

www.spuntinipuntinsenzaglutine.blogspot.it



**ANNA
ESPOSTO**

Celiaca dal 1997 è riuscita, malgrado le difficoltà, a ritrovare il piacere del cibo e del buon mangiare. Adora viaggiare e scoprire come si può affrontare la celiachia fuori casa. Mentre decide la futura meta dei suoi viaggi, fa la mamma, oltre a essere una donna professionalmente impegnata. I suoi interessi? Buona cucina, food photography, food styling, viaggi e sperimentare ristoranti senza glutine. Un talento naturale per la fotografia, collabora regolarmente con "Free" e "A tavola".

www.liricettariodianna.com



**ANNA LISA
IACOBELLIS**

La scoperta della celiachia nel 2003 è un brutto colpo, e quando, successivamente, viene diagnosticata anche alla sua bimba non riesce proprio a farsene una ragione. Ma Anna Lisa ha mille risorse, e oggi è una felice e realizzata celiaca senza limiti! Camparista per necessità, si diverte a cucinare per sé, la propria famiglia e chiunque abbia piacere a sedersi alla sua tavola. Oggi, tra un viaggio e l'altro, il lavoro, la famiglia, fa mille cose insieme. Da grande spera di farle una alla volta.

www.senzaglutinepertutti.blogspot.it



**MARILENA
LUVO**

Dopo aver conseguito la laurea, si è impegnata anima e corpo nell'azienda di famiglia. Sgomita in cucina con la sua mamma, che a fatica le cede il trono, in attesa di una casa tutta sua in cui elaborare e rielaborare piatti della tradizione e sperimentare nuovi orizzonti per sé e il futuro marito. L'organizzazione del suo matrimonio l'ha portata a ideare la sezione dedicata ai matrimoni gluten free su glutenfreeandliving.it.

www.saporiglutenfree.blogspot.it



**VALENTINA
MARINO**

Scopre di essere celiaca da bambina e condivide l'intolleranza con il papà. In una famiglia di buongustai, la celiachia è il pretesto per sperimentare nuove ricette: alcuni anni dopo da una convivenza universitaria nascono delle amicizie che hanno dato vita a un blog di cucina gluten free. Da grande vorrebbe fare l'assaggiatrice in giro per il mondo. Oggi pensa a come coniugare il suo lavoro di educatrice con la cucina.

www.spuntinipuntinsenzaglutine.blogspot.it



**SIMONETTA
NEPI**
PRESIDENTE
DI GFTL

Quando nel 2007 si scopre celiaca, reagisce chiudendosi in cucina e iniziando a panificare forensemente. Nel mezzo del cammino di sua vita ha mollato tailleur e portadocumenti per scrivere di cibo, di storia dell'alimentazione e dimostrare che "senza" è sano, ma può essere anche molto buono. Adesso viaggia tra i continenti, sognando di diventare una brava pasticciere e imparare a usare la sac a poche.

www.glu-rit.com



**STEFANIA
OLIVERI**

Scopre la celiachia nel lontano 1997 e da allora dedica gran parte del suo tempo libero (dopo il lavoro, il marito e tre figli) a sperimentare ricette senza glutine buone e appetitose per tutti. Le sue prelibatezze sono online ogni giorno, ma le potete trovare anche in un libro: Metti un cellaio a cena. Fantasia COOLmarie di una Forno Star, Navarra editore, Palermo 2013. Da piccola sognava di evangelizzare il mondo, oggi vuole diventare la Lorraine Pascale del senza glutine.

www.cardamomoandco.floody.it



**SONIA
MANCUSO**

Da piccola voleva fare la traduttrice simultanea, oggi traduce ricette glutinose in prelibate realizzazioni senza glutine. Alla continua ricerca della sua strada, ha sempre con sé in valigia il nécessaire per spadellare. Le sue lasagne bucano lo schermo, i suoi dolci ammaliano. I suoi pani profumano di buono e di casa. Frutta, sacca da pasticceria e materello ne fanno la regina delle video ricette e lezioni di cucina che svolgono sul web.

www.lacassatoceliaca.blogspot.it



**GIUSEPPE
MASSARO**

Nato nel 1982, anno in cui viene presentato al mondo il mitico Commodore 64, la sua passione per la grafica e l'informatica scandisce ogni fase della sua vita. Le parole chiave del suo lavoro sono: creare, scomporre, rivalutare, fondere. Laureato in Disegno Industriale, è un web designer per professione e passione, e da grande sogna di lavorare in giro per il mondo. Dentro la cucina di Gluten Free Travel & Living ha scoperto che il cibo non solo si mangia, ma si fotografa, si impagina e si mette dentro i siti web.

www.millemia.it/giuseppemassaro.com



**RAFFAELLA
NORDIO**

Ha scoperto l'intolleranza al glutine nel 2011 e da allora la sua vita è cambiata, è come se fosse nata per la seconda volta. Sempre alla ricerca di nuove avventure, con la sua affezionata macchina fotografica al collo ha viaggiato dalle Americhe di Cristoforo Colombo fino alle terre del capitano Cook. Partirebbe ogni giorno per scoprire nuove culture, usi, costumi, senza scordare cibi alternativi e senza glutine. Il suo sogno nel cassetto? Fare il giro del mondo in 80 giorni...

www.nuoletta-bianca.blogspot.it



**GAIA
PEDROLLI**

Fisica e insegnante di matematica, ma erede di una famiglia di sfogliare, si dedica alla cucina con passione e approccio scientifico. La celiachia le ha cambiato la vita, ma le ha anche insegnato a cucinare meglio e in modo più critico, cosa che fa con sempre maggiore impegno da quando ha scoperto che anche sua figlia è celiaca. Nel 2014 ha pubblicato per Glenti Editore il libro *Gluten Free. 121 ricette golose senza glutine*, e dal 2012 è una delle Cuochi di D Ricette.

www.lagatacascia.blogspot.it

Ci abbiamo messo la faccia...

e le nostre Ricette!



Grazie per l'attenzione



Passate anche a trovarci allo Stand
G13 del Pad. B7

WWW.GLUTENFREETRAVELANDLIVING.IT

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

 Gluten
Free
Travel&Living

**GLUTEN
FREE**
EXPO

