

Fioccano i titoli nel mondo del senza glutine: soprattutto libri di ricette, ma non solo. Molti infatti, nascono dall'esperienza personale, e quindi si dà spazio anche all'aspetto autobiografico o a quello professionale, per raccontare la celiachia in modo diverso.

Gluten free da leggere

Abbiamo selezionato per voi gli ultimi titoli arrivati in libreria: gli autori sono tutte nostre vecchie conoscenze e la maggior parte collaborano o hanno collaborato con la nostra rivista proponendoci tante ricette senza glutine. Ricette che troverete anche in questo numero, molte tratte appunto dai volumi che qui vi presentiamo.

Senza glutine e buono davvero

Questo il titolo del libro di Lara Balleri e il pastry chef Francesco Favorito: un volume che, con un'ampia sezione introduttiva, si sofferma sull'alimentazione in generale e su quella senza glutine in particolare, sul piacere della buona tavola e sul bisogno di ritrovare la gioia di mangiare, non solo senza glutine, ma anche bene e con gusto.

Tante le informazioni sulla celiachia e sull'alimentazione senza glutine per chiarire dubbi e falsi miti, ma anche numerosi consigli su come destreggiarsi in cucina, tra farine senza glutine, rischio contaminazione, consigli su quali prodotti scegliere e come cucinarli. Infine, una bella carrellata di ricette, alcune con foto, di primi piatti, panificati e dolci.

Il volume sarà particolarmente utile ai neo diagnosticati e, nell'ambito di Expo 2015, si inserisce a pieno titolo nel concetto di eco-editoria: è infatti stampato con carte certificate presso un'azienda carbon-free e il consumo di energia elettrica proviene da impianti fotovoltaici. Lara Balleri, autrice gastronomica e Life&Business Coach, è esperta di alimentazione con esigenze particolari ed è lei stessa celiaca. Le abbiamo rivolto qualche domanda sul suo lavoro, la sua esperienza di celiaca e anche di mamma.

È stata la celiachia a indirizzare la tua carriera professionale verso il food in generale, e il senza glutine in particolare?

Sono celiaca da diversi anni, ormai mi devo fermare a contarli perché sono passati rapidamente... Di ritorno dall'anestesia totale di un'operazione importante mi sono svegliata celiaca, era il 2006. Dopo il primo impatto, che è stato complesso anche per via dell'operazione stessa, ho testato i limiti di questa nuova condizione. Ho contaminato i cibi, cotto in modo promiscuo e cose simili; non lo consiglio certo ai nuovi diagnosticati, ma ero alla ricerca del vero limite. Volevo andare a mangiare al ristorante cinese e a quello giapponese, ma mi veniva detto Meglio di no... era una cosa

che non sopportavo: o sì o no! All'epoca lavoravo ad alcuni progetti editoriali di food, uscivano in edicola ed erano rivolti al pubblico convenzionale. Tutti i giorni cibo, con glutine, talmente tanto che a un certo punto mi sono messa a tavolino e ho deciso di riempirmi gli occhi anche di cibo senza glutine. Così ho approfondito il tema e il gluten free è entrato a far parte della mia attività di libera professionista.

Quando è nato il sodalizio con il pastry chef Favorito?

Ci siamo conosciuti diversi anni fa ed è stato lui a coinvolgermi in un progetto editoriale, "La gioia del mangiar sano", pensando che potessimo condividere quella filosofia di cibo. E aveva ragione: il libro è stato pubblicato nel 2014 e a quello è presto seguito



Senza glutine e buono davvero

Wingsbert House

€16

128 pagine - 40 ricette


Consigliato a chi..

Vuole affrontare la celiachia con competenza e conoscenza, soprattutto se è stato appena diagnosticato, e saperne di più sul mondo senza glutine, soprattutto sull'uso delle farine per preparare pane, pizza, dolci tradizionali e pasta fatta in casa.

Senza glutine e buono davvero, edito da Wingsbert House. Lo abbiamo studiato per un pubblico che desidera un senza glutine facile da realizzare, che metta sullo stesso piano salute e buon gusto. La scelta è stata quella di impiegare solo farine in purezza, prive di glutine, e lasciare a ciascuno la possibilità di creare gli impasti a partire da singoli ingredienti.






**"Oggi
 l'innovazione
 va verso la
 riscoperta di
 farine in purezza,
 fibre addensanti
 naturali, che
 sono ragionati
 sempre meno
 come alternativi o
 strani, ma sempre
 più come rustici e
 naturali".**

Cosa apprezzi maggiormente del suo approccio al mondo del senza glutine?

Apprezzo molto la sua esperienza, il fatto che sul mercato ci siano molte delle miscele che ha creato, ancora molto prima ch'io manifestassi la celiachia. Ha grande inventiva e continua a fare ricerca, senza fermarsi.

Vi immaginiamo lui ai fornelli e tu che assaggi per dare l'ok al piatto: come nasce l'idea di una ricetta senza glutine, come quelle che avete raccolto nel libro?

Già, proprio così! Lui prepara e insieme assaggiamo, ma non siamo soli perché spesso al suo fianco ci sono Elisa Piccioli, vincitrice dell'edizione 2014 del Campionato mondiale del gluten free, e Michela Consalter, specializzata in vegan. Francesco crea le ricette in autonomia, le fa girare in testa

fino a quando si concretizzano; poi le prova e le mette a punto. A quel punto mi fa avere i testi e inizia il mio lavoro. Nel caso del libro, a monte c'è stata una pianificazione dei temi, delle farine e delle fibre a cui dar spazio, e la creatività ha seguito questa griglia. La fase successiva, in cucina, è per me la più divertente... giro con la forchetta e do indicazioni al fotografo!

A cosa date maggiormente importanza nella preparazione e cosa è fondamentale per la riuscita?


Francesco dice sempre che il piatto deve essere buono, non solo bello. Io la penso come lui ma, si sa, le donne in cucina amano anche che i piatti siano serviti con grazia, quindi prediligo presentazioni più ricercate. Sull'ingredientistica ci troviamo d'accordo, perché le farine in purezza, le fibre e gli addensanti naturali sono anche a mio avviso la base per un glute

free che si avvicina alla naturalità del cibo, quindi io penso anche al suo gusto più vero e puro. Oggi l'innovazione va verso la riscoperta di questi ingredienti, che sono ragionati sempre meno come alternativi o strani, ma sempre più come rustici e naturali.

Nel vostro ultimo libro affrontate il tema del mangiare senza glutine a tutto tondo, prendendo in considerazione l'aspetto della sicurezza, della contaminazione, ma anche del mangiare sano, non tralasciando l'approccio emotivo che un cambiamento di dieta così radicale può avere nella vita: secondo te rimane quest'ultimo l'ostacolo più importante della celiachia e delle patologie glutine correlate?

Cambiare la propria alimentazione, da un giorno all'altro, non è cosa facile. Molte volte sento

dire che basta "mentalizzarsi" sulla nuova condizione perché tutto s'incanali nel giusto modo; penso davvero sia così, ma che restituirlo con questa semplicità a un neo-diagnosticato porti a svilire la normale fatica che si fa ad accettare la nuova condizione. All'inizio, davvero, si tratta di farsi andare bene un qualcosa che non si è scelto ed è una dinamica che ha tutto della violenza, altroché del buonumore!


**"Sono dell'idea,
 fa parte della
 mia filosofia di
 vita, che è inutile
 dannarsi per
 qualcosa che
 non dipende da
 noi, e la celiachia
 non dipende da
 me... Occorre
 invece fare tutto il
 possibile affinché
 quanto in mio
 potere sia fatto
 bene, nel modo
 migliore; quindi
 organizzo bene
 le trasferte, ho
 sempre un piano
 B in borsa, spiego
 e rispiego a
 ristoratori, amici
 e sconosciuti, e se
 vedo leggerezza,
 faccio la finta
 tonta e spiego
 di nuovo".**

Nel tempo, la situazione resta di privazione, ma è l'individualità di ciascuno che può portarci tutti a individuare la leva giusta per farne un qualcosa che c'è e basta. La mia leva è stata quella di informarmi, saperne molto e scegliere di non essere incattivita, per la diversità per l'ignoranza che talvolta si riscontra nelle persone, per le difficoltà che ancora oggi riscontro quando mi muovo per lavoro. Sento di avere le spalle abbastanza larghe, anche grazie al fatto che non sono stata diagnosticata da bimba, e ogni volta che qualcosa prova a scalfirmi penso che, nonostante tutto, ce la faccio, sempre e comunque.

Sono dell'idea, fa parte della mia filosofia di vita, che è inutile dannarsi per qualcosa che non dipende da noi, e la celiachia non dipende da me... Occorre invece fare tutto il possibile affinché quanto in mio potere sia fatto bene, nel modo migliore; quindi organizzo bene le trasferte, ho sempre un piano B in borsa, spiego e rispiego a ristoratori, amici e sconosciuti, e se vedo leggerezza, faccio la finta tonta e spiego di nuovo.

Sappiamo anche che sei diventata mamma da poco: eri preoccupata che anche tuo figlio potesse avere la celiachia? Hai già fatto lo screening?

Sì! È nato uno splendido pargolo in questa famiglia... In gravidanza ho passato dei mesi molto belli a pensare a lui e molto anche a me, perché ho voluto dargli

un contenitore-mamma il più serena e soddisfatta possibile. Non ho pensato al glutine (resta un qualcosa su cui non posso fare niente...). Ormai il bimbo ha 7 mesi e incontrerà il glutine tra qualche settimana; immagino che saranno giorni di grande attenzione, non privi di tensione per me. Ho comunque deciso di non fargli il test genetico, gli farò il test sul sangue quando assumerà glutine regolarmente. Mio marito ha lasciato scegliere me e io ho fatto presto: ho chiesto a mia mamma "Cosa avresti fatto se il mio test genetico fosse risultato positivo fin dall'età di 7 mesi, mi avresti dato glutine come se niente fosse, fino al manifestare dei sintomi?" Ha risposto che non sarebbe riuscita a essere disinvolta e che, alla fine, mi avrebbe tutelato dal glutine prima ancora di un sintomo e di una manifestazione di celiachia. Penso che anch'io tutelerei il pupo non dandogli glutine, o quasi, in via preventiva ed è una cosa priva di senso... lo ho mangiato glutine per molti anni, stando bene e in modo disinvolto, fino a quando appunto si sono manifestati i sintomi. Lui merita una vita con glutine, come suo padre, se e finché gli esami di controllo o i sintomi non diranno il contrario. Penso che sia una scelta che ogni persona deve maturare con grande trasparenza, perché la serenità è una componente fondamentale del rapporto mamma-figlio. Poi, se sarà celiaco, beh... poteva capitare in una famiglia peggiore, dove di glutine non si era mai sentito parlare per esempio...



Tutta un'altra pasta

Questo il titolo del libro di Lara Balleri e il pastry chef Francesco È quella che deve mangiare Marcello Ferrarini quando scopre di essere celiaco. Ma soprattutto che deve imparare a preparare e cucinare quando decide di intraprendere la carriera di chef. E a giudicare dai traguardi raggiunti, possiamo dire che ci è riuscito con successo, tanto da essere oggi uno degli chef gluten free più famosi e capaci, reduce da una trasmissione di successo su Gambero Rosso Channel e dalla pubblicazione del suo primo libro. Nel suo caso, la storia personale si intreccia con quella professionale e la celiachia diventa l'occasione per decidere "cosa fare da grande". Marcello lo racconta bene nel suo romanzo (disponibile dal 09 giugno nelle migliori librerie e su Mondadori Store) che è appunto un libro di ricette e un'autobiografia insieme, infarcita di aneddoti e pietanze che fanno parte della sua storia e di quella della sua famiglia, e che hanno titoli bizzarri, così come lo è stato il suo percorso per diventare un cuoco gluten free. Ma partiamo dall'inizio e facciamoci raccontare come sono andate le cose direttamente dal protagonista...

Quando hai scoperto di avere la celiachia?

All'età di 30 anni. Mia madre decise di prenotarmi una visita specialistica da un lungimirante gastroenterologo che da subito intuì la mia patologia, prescrivendomi gli esami giusti. Soffrivo da parecchi anni di problemi digestivi e bruciori di stomaco frequenti e dolorosi che tenevo a bada con il Maalox: ne avevo sempre una bustina nella tasca dei jeans!

Come vivi la tua condizione di celiaco?

Alla grande! Ho sempre vissuto la mia celiachia con il sorriso, cercando di coglierne tutti gli aspetti positivi e le opportunità che questa condizione mi riserva. Come racconto nel mio libro, ho iniziato a cercare, ad esempio, nuove alchimie, 'sfidando' le materie prime, utilizzando ingredienti e materie prime inedite e sconosciute. Per me è stata uno stimolo, non una

difficoltà. Forse, il solo aspetto negativo che ancora mi demoralizza è l'ignoranza delle persone, quelle che ti guardano come fossi un alieno.

Da buon emiliano e provenendo da una famiglia di cuochi, ti sei messo subito ai fornelli, quindi?

Sì, ho cominciato a sperimentare per cercare di mangiare qualcosa di buono e genuino. Grazie agli insegnamenti di mia madre, del mio caro nonno materno, e tanti, tanti tentativi, oggi la mia cucina senza glutine la definisco un'esperienza culinaria di gusto e bellezza, tradizione ed innovazione.

Al punto che diventi lo chef ufficiale fra gli amici?

Eh già, che fosse il cenone di capodanno o un pranzo dopo una gita in barca, ero sempre chiamato a furor di popolo a preparare qualcosa da mangiare di buono e per tutti.



Tutta un'altra pasta

Mondadori

€20

168 pagine - 52 ricette

Consigliato a chi..

Vuole sdrammatizzare la questione celiachia, leggendo una bella storia di successo personale, per scoprire anche quanta gavetta c'è dietro il lavoro di uno chef, e alla fine provare a realizzare ricette dai titoli e dagli ingredienti originali, ma non impossibili.

Quando l'hobby è diventato un lavoro?

Tra le mie tante avventure, ho sperimentato anche il lancio con il paracadute. Da quell'esperienza ho imparato che, prima di lanciarsi nel vuoto, bisogna controllare di aver tutto perfettamente in ordine, allacciato e stretto a sé. Dunque anche per questa scelta da un lato ci sono stati la totale follia e il salto nel buio, ma dall'altro la consa-

pevolezza e la maturità che mi hanno spinto a fare ricerca. Solo abbinando le cose ho colto l'enorme potenziale della cucina senza glutine.

È con questo spirito che sono diventato dapprima un personal chef, un cuoco a domicilio per privati, catering e banqueting, elaborando e preparando quindi menu "sglutinati" per feste, compleanni, cerimonie, ecc.

Poi col tempo ho capito che dovevo lasciare il mio impiego fisso e dedicarmi completamente a questa nuova professione, la mia più grande passione.

Già, la tua preparazione era molto diversa: venivi da studi di design, filosofia e psicologia..

Sì, e tutto alla fine mi è tornato utile nel lavoro, anche se mi mancavano i fondamenti della cucina. E così mi sono iscritto ad un corso professionale per chef a Bologna e mi sono rimesso a studiare: ero il più anziano fra gli studenti, ma questa non era l'unica particolarità a distinguermi dal resto della classe. Chiesi ed ottenni di poter utilizzare solo alimenti senza glutine e di avere una postazione di lavoro separata per non correre il rischio contaminazione. È stato un periodo molto interessante, imparavo dai miei insegnanti e allo stesso tempo anche loro apprendevano da me, perché la cucina senza glutine non godeva ancora della notorietà e della conoscenza di oggi. Alla fine, dopo il diploma da chef con il massimo dei voti, sono stato chiamato a fare l'insegnante nella stessa scuola: insomma, dai banchi alla cattedra, un successone!

Quindi con il diploma di chef in mano, comincia il nuovo lavoro?

All'inizio soprattutto tanta e faticosa gavetta, da comi a capo partita, in svariati ristoranti e bistrot, dove spesso stravolgevo menu e dispensa per proporre piatti senza glutine. Sino al mio ultimo incarico come Executive Chef in un rinnovato ristorante alla moda, dove ho presentato un menù completamente gluten free ed in parte vegetariano e vegan.

Ma non ti sei fermato..

No, perché nel frattempo erano iniziate collaborazioni importanti con aziende di settore, consulenze con noti brand, laboratori e corsi di cucina, una trasmissione TV e, last but not least, la vostra rivista, con cui ormai collaboro da ormai 3 anni. Diciamo che sono entrato in una fase lavorativa diversa: quando ho capito che la mia missione poteva e doveva essere quella di diffondere la cucina gluten free, ho deciso di fare l'ennesimo cambiamento. Lasciare la ristorazione classica e rimettermi in gioco, per divulgare il mio verbo, quello de "IL CHEF" celiaco!

C'è stato un momento nella tua carriera in cui gli ostacoli ti sono sembrati insormontabili? E, al contrario, quando hai capito di avercela fatta?

Non mi sono mai scoraggiato. La passione che avevo nei confronti della cucina è stato motivo di stimolo anche laddove inizialmente ho incontrato le prime difficoltà, oltre che una sfida con me stesso. Ho invece intuito di aver raggiunto buoni risultati qualitativi quando,



anche chi non era intollerante al glutine assaggiava i miei piatti e li gradiva, e soprattutto non avrebbe mai pensato che fossero senza glutine. Che soddisfazione!

In cosa ti sei specializzato?

Da buon emiliano, adoro preparare primi piatti e pasta fresca fatta a mano; anche quando ho lavorato nei ristoranti, mi occupavo soprattutto di questa parte del menu. Ovviamente mi approccio anche alla panificazione e ai dolci, ma con uno stile gourmet, perché non amo replicare i canoni di aspetti e temperature, rispondono a dettami troppo scientifici per me, ed io di certo non lo sono!

Secondo te oggi, si ottengono gli stessi risultati tra i piatti con e senza glutine?

A livello di estetica secondo sì. Le differenze, se ci sono, riguardano alcune consistenze, perché il glutine dà struttura agli impasti, e la sua assenza si avverte, soprattutto se, come nel mio caso, non si vogliono utilizzare chimica, emulsionanti o addensanti.

Zero glutine

Chi non conosce il blog di Olga Francesca Scalisi "Un Cuore di Farina Senza Glutine"?

La sua notorietà non ha bisogno di ulteriori presentazioni: da anni accoglie ricette e consigli con la collaborazione di Emanuela Ghinazzi. Entrambe sono anche una vecchia conoscenza di Celiachia Oggi, dato che sono state le prime a raccontarci la loro esperienza per la nostra rubrica "Vita da celiaco".

I mix di farine creati ad hoc per ogni ricetta e i metodi di lievitazione e cottura sperimentati permettono di ottenere pani, pizze, focacce e ogni tipo di dolce senza glutine che non hanno niente da invidiare alle versioni tradizionali. Questo terzo volume, Zero glutine, è un manuale che contiene tutte le informazioni fondamentali per cucinare senza glutine.

Un'ampia introduzione presenta ad una ad una tutte le farine senza glutine dettagliatamente, descrivendone pregi e difetti, caratteristiche e usi consigliati. Si passa poi alle indicazioni per i lieviti (anche la pasta madre), per lavorare gli impasti, la lievitazione, i metodi e i tempi di cottura. Naturalmente non mancano le ricette, che vanno dagli antipasti ai dolci, molte delle quali corredate da splendide foto. Tra le ricette più originali, segnaliamo i Ravioli al cardo, il Pane al mosto d'uva, il Panino farcito, le Focaccine alle patate viola, le Brioches col "tuppo" e i Savoiard.

Nell'introduzione del libro c'è scritto che "l'obiettivo è quello di abbattere il pregiudizio secondo cui l'alimentazione di un celiaco è qualcosa di diverso, pensato apposta per soggetti 'malati' e quindi non sufficientemente appetibile.

Pensate che questo pregiudizio sia ancora forte oggi, nonostante il gran parlare intorno al cibo senza glutine?

Olga: Forse non è neppure più un problema di pregiudizio che in parte ancora permane, quanto di effettiva conoscenza di cosa sia la nostra alimentazione. Per quanto, in effetti, se ne faccia "un gran parlare" non sempre ciò che si dice corrisponde all'effettiva realtà. Ritengo che sia un problema

di qualità dell'informazione, non ancora sufficientemente adeguata. **Emanuela:** Credo di sì. Ancora troppe volte mi capita di far assaggiare alle persone il pane che preparo in casa e il commento è: "Ma è buonissimo! Non credeva si potesse ottenere un risultato simile con le farine senza glutine."

Leggendo le pagine dedicate alle farine, si dimostra una profonda - e quasi scientifica - conoscenza delle materie prime senza glutine, delle loro caratteristiche e della loro resa: come avete acquisito tutte queste informazioni?

Olga: quella parte introduttiva, da me elaborata, è il frutto dell'unione dell'esperienza pratica



Zero Glutine
De Agostini
€??
?? pagine - ?? ricette

Consigliato a chi..
Vuole conoscere tutti i segreti delle farine senza glutine, sapere come impiegarle al meglio e imparare a miscelarle per ottenere risultati perfetti sia nella pasticceria che nella panificazione.

quotidiana con ogni tipo di farina e di studi da me effettuati in seguito, leggendo "pillole" di chimica in cucina. Informazioni tratte da testi di cucina molecolare e da libri scritti da professori di chimica appassionati di cucina (tradizionale, non specificamente riguardante quella senza glutine). Con lo studio e l'esperienza pratica sono riuscita a capire molte cose, soprattutto da dove derivano le difficoltà nella manipolazione delle nostre materie prime e più conosco e meglio affronto e supero il problema.



© Foto di Nicola Impallomeni



Olga Francesca Scalisi (Felix, a sinistra), laureata in legge e iscritta all'albo degli avvocati, è ricercatore universitario. Emanuela Ghinazzi (Cappera, a destra) è casalinga e mamma di 4 figli. Entrambe celiache, amano condividere le loro ricette senza glutine sul blog www.uncuoredifarinasenzaglutine.blogspot.it

In genere preferite le farine naturalmente senza glutine oppure i mix di farine dietoterapeutici? E in quali casi?

Olga: Ora come allora, quando uscì il primo ricettario, il messaggio è sempre lo stesso: quando è possibile ottenere risultati ottimi e che nulla hanno da invidiare agli equivalenti con glutine, è sempre opportuno usare farine e amidi naturalmente senza glutine. Ora, se questo è possibile per la elaborazione di piatti semplici e di dolci, non altrettanto accade con riferimento ai panificati, per i quali rimane più comodo l'utilizzo dei mix dietoterapeutici, soprattutto nelle fasi iniziali di approccio alla cucina senza glutine. Tuttavia, sto cercando di trovare il modo di ottenere ottimi risultati anche nella panificazione, con miscele casalinghe di farine e amidi natu-

ralmente senza glutine, studiando come operano i celiaci europei e d'oltreoceano, dove vi è un maggiore utilizzo di miscele naturali. **Emanuela:** Per la preparazione dei panificati io preferisco le farine dietoterapeutiche, mentre per i dolci quelle naturali.

La vostra prima ricetta di successo?

Olga: Per me non proprio una ricetta, ma l'elaborazione di tutti i mix presenti anche sul blog, sia di farine dietoterapeutiche per i panificati che di farine naturali per i dolci. Con i mix giusti si realizza tutto molto più facilmente. **Emanuela:** Ricordo con piacere il grande riscontro ottenuto con la ricetta di una focaccia cotta in padella. Nel periodo estivo fa sempre comodo trovare l'alternativa alla cottura in forno.

C'è ancora una ricetta in versione gluten free che vi dà del filo da torcere?

Olga: Premesso che tutto può migliorare in questo tipo di cucina che è sempre "sperimentale" (io vedo solo punti da cui partire e quasi mai di arrivo), il pandoro rimane il prodotto più ostico da riprodurre, seguito a ruota dal croissant sfogliato (il tutto parametrato ai risultati che io vorrei ottenere, essendo esigentissima). E ciò dipende principalmente dal fatto che sono prodotti ad alto quantitativo di burro che non viene sorretto in modo adeguato dalle nostre "delicatissime" farine/amidi. **Emanuela:** Senza dubbio il pandoro! Non mi è mai riuscito come lo avrei voluto, ma in fin dei conti questa non è quel che si dice "la fine del mondo".

Come avete scelto la tipologia di ricette per questo volume, considerando il quantitativo di materiale accumulato negli anni?

Olga: La scelta è stata effettuata cercando di riunire ricette con mix dietoterapeutici e mix naturali. Ricette classiche semplici e ricette "innovative" soprattutto nel metodo di lievitazione: come il pane lievitato solo con il mosto d'uva e il pane lievitato solo con il kefir di latte. Si è cercato cioè di offrire un ricettario adatto a tutti: tanto a coloro che ormai hanno acquisito una certa esperienza e possono spingersi "oltre" quanto a chi è "nuovo" e muove i primi passi nel mondo "senza glutine". **Emanuela:** Nella cucina di tutti i giorni prediligo ricette facili e veloci ed è con questo criterio che mi piace proporle.

Cake Academy

Non potevamo che concludere questo menu letterario gluten free con il dolce, o meglio i dolci, quelli realizzati e proposti da Marilù Giarè nel suo "Cake Academy – Il primo libro dedicato al Cake Design senza glutine". Marilù, cake designer celiaca, tiene corsi di cake design senza glutine presso la Cake Academy, famosa scuola di Roma, da lei fondata nel 2010 ed anche in altre città italiane. Ideatrice della tecnica inedita del Dolce Affresco, una speciale tecnica pittorica presentata a Londra nel marzo 2015, è uno dei massimi esponenti della tecnica del painting Cake in Italia. Le abbiamo chiesto di raccontarci come è nata questa passione e come è riuscita a conciliarla con la dieta senza glutine.

Da quanto tempo sei celiaca?

All'età di 30 anni. Mia madre decise di scoprirlo di essere celiaca cinque anni fa, dopo un lungo percorso. Ho avuto una gravidanza difficile e con la nascita di mia figlia ho iniziato a sentirmi sempre più stanca ad avere anemia e dolori articolari, a volte anche delle affezioni. Nessun altro sintomo evidente per questo nessun medico è riuscito subito a collegare questi sintomi alla celiachia.

Sono arrivata ad una autodiagnosi grazie a delle ricerche personali. Stavo sempre più male, sentivo che c'era qualcosa che non andava e non si trattava di semplice stress come spesso mi sentivo ripetere dai medici. Quando proposi al mio medico di eseguire gli esami per la celiachia, non voleva prescriverli poiché li riteneva superflui.

Ci sono altre persone nella tua famiglia che hanno la celiachia?

Attualmente non ci sono altre persone celiache nella mia famiglia. L'unica persona che potrebbe sviluppare questa patologia in futuro è mio padre, che è risultato predisposto geneticamente dopo lo screening fatto da tutti i familiari.

Come hai reagito al momento della diagnosi?

Mi sono sentita confusa ma ancora non mi rendevo conto del rischio che stavo correndo. Prima di allora non avevo avuto nessun problema di salute importante. Per fortuna ho incontrato una ragazza ad un corso. La docente faceva sempre confusione con i nostri nomi tanto che alla fine ci siamo sedute allo stesso banco. Dopo averle raccontato le mie vicende mi disse che lei era celiaca come me. Mi informò che stavo correndo un grosso rischio e di rivolgermi subito al gastroenterologo che la seguiva fin dall'adolescenza. Il professore capì subito che la mia celiachia era stata trascurata da troppo tempo e mi fece fare la gastroscopia dopo soli due giorni dal colloquio. Il risultato non fu positivo. Mi disse che la patologia era insorta almeno dieci anni prima, ai tempi della gravidanza, e che aveva avuto il tempo di fare danni. È lì che ho iniziato a sentirmi arrabbiata, ma non mi sono arresa ed ho cominciato a documentarmi, a frequentare corsi e a parlarne. Debbo dire che anche la vostra rivista mi è stata di aiuto. Merito di un caro



Cake Academy

Biz edizioni

€19,50

14 progetti di cake design
step by step

Per info & corsi :

www.cakeacademy.it

www.marilugiare.com

Consigliato a chi..

Ama i dolci e soprattutto ama prepararli e decorarli: seguendo gli step fotografici e le spiegazioni, realizzerete delle vere opere d'arte tutte da mangiare.

zio che ha sempre avuto premura di regalarmela, vorrei ringraziarlo pubblicamente: grazie zio Franco!

Chi ti è stato di sostegno?

I miei familiari mi sono stati tutti vicini, ma li vedevo spaesati, volevano darmi il meglio ma non sapevano bene come comportarsi. Mi ritengo fortunata anche perché sono un'artista e l'arte e la creatività mi hanno permesso di canalizzare in senso positivo anche i momenti di disagio.

Quando ti sei avvicinata al mondo del cake design: prima o dopo la celiachia?

Mi sono avvicinata al mondo del cake design subito dopo aver scoperto di essere celiaca. Si era creata la necessità di dover preparare torte e dolcetti senza glutine e come artista ed insegnante di tecniche di decorazione non potevo non unire il mio mondo, ovvero quello della decorazione, al mondo della pasticceria gluten free. Il cake design è il ponte di giunzione tra queste due meravigliose arti. Ho trasferito la mia esperienza e creatività nel mondo del cake design. Ho cambiato materie prime e la materia plasmabile è diventata la pasta di zucchero Ritengo che un dolce artistico possa essere un prezioso dono sensoriale con il quale possiamo comunicare indimenticabili emozioni attraverso la vista, l'olfatto ed il gusto!

Hai scritto un libro dedicato al cake design senza glutine che costituisce una novità in Italia: è stato impegnativo?

Lavoro in campo editoriale da circa quindici anni, ho realizzato oltre trenta speciali, interamente curati da me, in ambito artistico. All'inizio ero indecisa sulla pubblicazione del libro. Se da una parte essere celiaca mi dà una grande spinta a voler sperimentare e realizzare nuovi progetti, dall'altra mi rende un po' vulnerabile. Successivamente mi sono detta che sarebbe stato giusto dirottare la mia esperienza anche nell'ambito del senza glutine soprattutto perché vivo una vita gluten free in prima persona. È stato un gran

lavoro e ne sono soddisfatta! Il libro è ricco di passaggi fotografici, di spiegazioni delle tecniche e di ricette golose.

Come scegli gli ingredienti privi di glutine per le tue ricette? È facile trovarli?

Fortunatamente negli ultimi due anni l'offerta dei prodotti gluten free dedicati alla pasticceria si è ampliata. È molto più facile trovare la gelatina o il glucosio gluten free. Per realizzare le torte preferisco utilizzare mix di farine naturalmente prive di glutine. In vendita si possono trovare anche farine dietoterapiche, ma spesso hanno un retrogusto più pronunciato che può piacere meno.

I dolci senza glutine: qualche consiglio

"In pasticceria siamo sicuramente più avvantaggiati rispetto ad esempio alla panificazione, infatti anche nei dolci con glutine si utilizzano spesso farine deboli. Consiglio di utilizzare piccole quantità di amidi per conferire elasticità e morbidezza. Alcuni additivi come gomma di guar o xantano invece, possono essere utili per evitare che il dolce si sbricioli".



Che tipo di ricette ci sono nel tuo libro?

Nel libro si possono trovare diverse ricette base per poter realizzare al meglio le torte decorate, ma anche ricette di dolcetti e cupcakes. Le ricette sono alla portata di tutti.

Cosa consiglieresti a chi vuole provare a fare in casa una torta in cake design gluten free, oltre ad acquistare il tuo libro?

Consiglio di prendere confidenza con la pasta di zucchero iniziando a realizzare e decorare dei piccoli cupcakes poi si potrà proseguire realizzando le torte decorate. Fate attenzione alla fase di glassatura (che precede la copertura con la pasta di zucchero) e utilizzate creme adatte come ganache, creme al burro e gelatine di frutta. Tali creme debbono avere una certa consistenza; per esempio una crema pasticceria è adatta alla farcitura ma non alla glassatura.