



Trovi gli approfondimenti dedicati alle 10 Linee Guida sul sito AIC, alla pagina www.celiachia.it > **Dieta senza glutine > Alimentazione > Consigli dietetici.**

UNA BUONA TAVOLA HA LE SUE REGOLE

Il nostro lungo viaggio attraverso le 10 Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'ex INRAN, oggi CREA, si è concluso. Ripercorriamo ogni tappa



©SHUTTERSTOCK

LINEE GUIDA IN BREVE

1. Mantenersi normopeso, evitare diete squilibrate o fai da te e condurre uno stile di vita attivo.
2. Inserire carboidrati in ogni pasto, preferire l'integrale e garantire le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
3. Moderare i grassi in cottura e quelli di origine animale, prediligere l'olio extravergine d'oliva, soprattutto a crudo.
4. Limitare gli zuccheri semplici, considerando sia quelli naturalmente presenti in latte, frutta, verdura, sia gli zuccheri aggiunti.
5. Bere acqua è essenziale, in bottiglia o dal rubinetto. In media se ne raccomandano circa 1,5-2 l.
6. Preferire il sale iodato, che va comunque moderato. Insaporire con spezie ed erbe aromatiche.
7. Conoscere i gruppi alimentari: cereali derivati e tuberi, frutta ed ortaggi, latte e derivati, carne pesce e uova, grassi da condimento.
8. L'alcol non aiuta la digestione, non fa buon sangue, non disseta e non riscalda.
9. Gravidanza, allattamento, età della crescita, menopausa e anzianità sono fasi a maggiore rischio di carenze nutritive.
10. Il consumatore ha un ruolo attivo nella sicurezza alimentare: ha la responsabilità dell'acquisto, del controllo e dell'uso corretto del cibo.

IN SINTESI

Alla fine di un viaggio è sempre bello ricordare i momenti più importanti, riguardare le fotografie. Lo stesso facciamo noi a conclusione del percorso attraverso le 10 Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. Un *vademecum* facile da consultare che potrà tornare utile anche in futuro.

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Gli alimenti sono infiniti, abbiamo quindi un'ampia scelta per realizzare una dieta salutare, all'interno di uno stile di vita altrettanto sano. Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana vogliono fornire semplici informazioni per proteggere la propria salute, pur garantendo il piacere della buona tavola. Nei precedenti 10 numeri di CN, le Linee Guida

sono state affrontate una ad una, ricordiamone il fulcro.

1. Controlla il peso e mantieniti attivo

Controllare il peso corporeo non è né una moda né solo un fattore estetico, né tanto meno una situazione temporanea. Un peso stabile e nella norma è un fattore di salute. Un suo eccesso, infatti, aumenta il rischio di alcune patologie croniche multifattoriali (cardiovascolari, metaboliche, tumorali) e il sottopeso può compromettere funzioni metaboliche ed endocrine. Inoltre, uno stile di vita attivo

induce numerosi benefici per la salute e aumenta il benessere psicologico.

2. Cereali, legumi, ortaggi e frutta

Contengono carboidrati, vitamine, minerali e altre sostanze protettive per la salute. I carboidrati assicurano alle cellule energia costante, la fibra regola l'assorbimento intestinale dei nutrienti, favorisce l'evacuazione, agevola il raggiungimento del senso di sazietà e riduce il rischio di insorgenza delle malattie. Alcuni componenti presenti in frutta, ortaggi e legumi svolgono un'azione protettiva, soprattutto di tipo antiossidante.

3. Grassi: di che tipo e in che quantità?

I grassi sono i nutrienti più ricchi di energia. Non sono tutti uguali e vanno introdotti necessariamente con la dieta. Forniscono acidi grassi essenziali, hanno proprietà antinfiammatorie e un ruolo fondamentale nel sistema nervoso e visivo. Compongono le membrane cellulari, sono precursori di alcuni ormoni e altro ancora. Un alto consumo di grassi, però, rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, tumori e malattie cardiovascolari. Sono dunque da contenere e da preferire se insaturi.

4. La giusta dose... di dolcezza

Gli zuccheri sono i responsabili del sapore dolce negli alimenti e la loro funzione principale è quella di fornire energia; vengono assimilati e utilizzati facilmente. Un loro eccesso può portare ad una dieta squilibrata e ipercalorica, che può favorire il rischio di insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Sono da preferire gli zuccheri complessi e da limitare quelli semplici.

5. Acqua, "dentro" e "fuori"

L'acqua è il principale componente del nostro corpo. Permette il trasporto, la digestione, l'assorbimento dei nutrienti, favorisce il transito intestinale, partecipa in molte reazioni metaboliche, permette al corpo di eliminarne, tramite l'urina, le scorie prodotte e ha altre importanti funzioni. L'acqua è di vitale importanza ed è necessario mantenere un corretto "bilancio idrico". Viene continuamente persa e consumata, dunque va spesso reintegrata.

6. Sodio e sale sono la stessa cosa?

Il sapore del sale da cucina è legato soprattutto al sodio. Il sodio viene regolarmente eliminato dal nostro organismo. La maggior parte dei

cibi lo contengono, quindi l'aggiunta non sarebbe necessaria. Il consumo giornaliero pro capite di sale è più del doppio rispetto a quanto indicato dall'OMS. Un eccessivo consumo può favorire l'ipertensione arteriosa, il rischio di tumori allo stomaco e di osteoporosi.

7. Dieta corretta? Moderata, equilibrata e... varia!

Non esiste l'alimento "completo" o "perfetto", né come prodotto naturale né come trasformato. Variare le scelte è il modo più naturale ed efficace per garantire l'apporto di tutte le sostanze fondamentali, evita il pericolo di squilibri nutrizionali, dà soddisfazione al palato, riduce il rischio di introdurre ripetutamente sostanze "antinutrizionali" contenute negli alimenti. Non solo varia, ma anche moderata, cioè attenta nelle porzioni, ed equilibrata, nell'associazione degli alimenti.

8. Bisogna "saper bere" e farlo "con la testa"

L'alcol è una sostanza estranea all'organismo, non utile e non essenziale, con un alto potere calorico. È tossico, potenzialmente cancerogeno, agisce sulle funzioni psichiche e può creare dipendenza. Può portare squilibri nutrizionali e malnutrizione. Purtroppo, non essendo quantificabili le dosi di alcol non dannose per la salute, non si può parlare di consumi "sicuri", né "raccomandabili".

9. La dieta quando è "speciale"?

Esistono fasi della vita più "a rischio" di carenze nutritive. In gravidanza, la dieta influenza il decorso dei 9 mesi, la salute della mamma e la nutrizione del nascituro; durante l'allattamento, i fabbisogni aumentano ancora. Nei bambini e nei ragazzi in età scolare vanno assicurate le giuste quantità di nutrienti ed energia, così come negli adolescenti, dove la crescita è rapida. In menopausa, si verifica una più facile perdita di calcio dalle ossa e un minor bisogno di ferro ed energia. Gli anziani sono a rischio malnutrizione.

10. Cibo sicuro anche a casa

Il consumatore deve essere consapevole e informato, deve sapere interpretare le etichette, conoscere il prodotto, come conservarlo, manipolarlo in cucina e consumarlo a tavola per evitare pericoli. Lavare con cura e spesso le mani, mantenere le superfici pulite, evitare gli alimenti crudi di origine animale, tenere pulito il frigorifero, ridurre gli sprechi, scongelare correttamente gli alimenti e così via. ♦

IN CIFRE

Peso Forma

BMI = peso in kg/(altezza in m)²
<18.5 sottopeso
18.5-24.9 normopeso
25-29.9 sovrappeso
30-34.9 obesità lieve
35-39.9 obesità moderata
>40 obesità grave

Carboidrati 45-60% dell'energia giornaliera

Fibra alimentare almeno:

25 g/giorno

Cereali e derivati:

almeno 3 volte/giorno

Frutta e verdura:

5 porzioni/giorno

Legumi: almeno 2 porzioni/
settimana

Zuccheri semplici < 15% dell'energia giornaliera

Grassi 20-35% dell'energia totale

Di cui saturi <10%

Polinsaturi 5-10%

Monoinsaturi <20%

Proteine

circa 1 g/kg peso corporeo

Liquidi

Adulti, in media 2 litri circa
d'acqua al giorno

Sale = sodio x 2.5

Sale < 5 g/giorno

Attività fisica

Adulti: almeno 150 minuti
alla settimana

Bambini e giovani: almeno 60
minuti al giorno



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avvallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli ingredienti di queste ricette non sono a rischio di contaminazione da glutine, e quindi si tratta di ricette particolarmente adatte ad essere preparate da chi, non esperto di alimentazione senza glutine, deve cucinare per un celiaco.



1 GRANO SARACENO RISOTTATO CON CARCIOFI E CIME DI RAPA

Ingredienti (per 4 persone)

200 G DI GRANO SARACENO
2 CARCIOFI FRESCHI
1 MAZZETTO DI CIME DI RAPA
1 CIPOLLOTTO DI TROPEA
SALE E OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

La preparazione

Pulite i carciofi, tagliate i gambi e puliteli, poi fateli a pezzettini, eliminate le foglie esterne e tagliate via le cime e poi a metà, eliminate la peluria, fateli a fettine sottili e metteteli a mollo in acqua e succo di limone. Lavate le cime di rapa, non esagerate con la quantità, tagliatele a listarelle sottili. Mettete un pentolino con acqua sul fuoco e portatelo a bollire. Salate leggermente. Prendete un tegame e mettete un filo d'olio, poi il cipollotto tritato e fate leggermente soffriggere, aggiungete i carciofi e salate, poi rosolate per qualche minuto, aggiungete le cime di rapa e fate appassire per qualche minuto, infine aggiungete il grano saraceno e coprite con l'acqua calda che avrete messo a bollire. Lasciate cuocere, non si attaccherà come il risotto. Se vedete che asciuga aggiungete poca acqua alla volta. Cuocerà in circa 18/20 minuti. Per cui verso la fine fate attenzione a non aggiungere molta acqua. Fatelo riposare qualche minuto ed impiattate. Sta benissimo con qualche scaglia di Parmigiano Reggiano se volete!

PREPARAZIONE
30 MIN

TEMPO DI
 COTTURA:
20 MIN



2 QUINOA CON CREMA DI PORRI, PATATE E FINOCCHI

Ingredienti (per 4 persone)

1 FINOCCHIO
2 PORRI
2 PATATE
CIPOLLA DI TROPEA
2 BICCHIERI DI QUINOA
SALE E OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

La preparazione

Lavate e mondate le verdure, poi tagliatele a pezzetti grossolani. Mettetele in una pentola e copritele di acqua (non esagerate, il brodo in eccesso andrà tolto e quindi disperdereste i nutrienti). Per abitudine cerco di far cuocere le verdure il meno possibile, quindi controllate e appena la patata è cotta spegnete e togliete quasi tutto il brodo ma tenetelo da parte. Frullate ad immersione, aggiungete sale ed olio a crudo. Mi raccomando, sempre a crudo. Poi aggiustate la cremosità con il brodo messo da parte. Per la quinoa, lavatela bene per eliminare la saponina che la rende amara, poi cuocetela in abbondante acqua leggermente salata. Portate a bollire e fate cuocere per circa 20 minuti. Scolatela e mescolatela alla crema di porri, finocchi e patate. Se volete potete accompagnare con scaglie di Pecorino ed aneto.

PREPARAZIONE
30 MIN

TEMPO DI
 COTTURA:
30 MINUTI



3 RISO VENERE CON VERDURE SU CREMA DI CANNELLINI

Ingredienti (per 4 persone)

120 G DI RISO VENERE
1 RADICCHIO LUNGO (SE TARDIVO ANCORA MEGLIO)
1 BROCCOLO FRESCHISSIMO
CIRCA 10 FOGLIE DI CICORIA CATALOGNA
200 G CANNELLINI COTTI A VAPORE PRONTI
1 SCALOGNO
BRODO VEGETALE (UTILIZZARE L'ACQUA DI COTTURA DELLE VERDURE)

La preparazione

Per prima cosa fate bollire una pentola d'acqua, poi salatela e buttate il riso, che dovrà cuocere per circa 20 minuti. A fine cottura scolatelo e tenetelo da parte. Nel frattempo lavate e mondate le verdure, poi tagliatele a pezzettini, dai broccoli ricavate piccole cimette. Fate bollire altra acqua e salatela, poi, in ordine, fate cuocere la cicoria a pezzetti per circa 5 minuti, scolatela con la ramina, riportate a bollire l'acqua e tuffate i broccoletti, fate cuocere 5 minuti, scolateli e metteteli insieme alla cicoria. In una padella versate un goccio di olio poi fate saltare il radicchio per qualche minuto ed aggiungete le altre verdure scolate, fate saltare a fiamma viva, poi spegnete. Se il riso è pronto scolatelo bene (lasciatelo nello scolapasta qualche minuto) e versatelo nella padella con le verdure, mescolate e saltate insieme.

Per preparare la crema di cannellini, versate un filo di olio in una pentolina, tritate lo scalogno e fate appena rosolare, versate i cannellini cotti a vapore, allungate con un po' di acqua di cottura delle verdure e fate cuocere per circa 10 minuti. Ora frullate fino ad ottenere una crema liquida ma abbastanza densa, aggiustate la densità con l'acqua di cottura se serve. Per servire, mettete la crema a specchio sul piatto, poi fate una cunetta con il riso, aggiustate con qualche verdura (o fiorellini che non guastano mai) ed un filo di olio extravergine!

PREPARAZIONE
40 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
20 MIN

IL GLUTINE NEI MIEI PIATTI? EPPUR NON C'È!

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

La mia cucina racconta della mia vita, delle mie origini e dei viaggi.

Ho sempre amato cucinare, sono cresciuta in una famiglia dove si è sempre fatto tutto in casa, dal pane alla conserva con i prodotti dell'orto, per avere tutto fresco e di stagione.

Sono celiaca dal '90 e mi sono avvicinata alla cucina senza glutine perché, a quell'epoca, non c'erano molti dei prodotti presenti in commercio oggi. Quindi ho imparato a lavorare le farine: mia nonna è stata la prima a provare a fare il pane senza glutine per me e mio padre, celiaco anche lui, con molta difficoltà, ma poi con amore e pazienza è diventato ottimo. Con lei ho imparato a fare poi pasta fresca, biscotti e tutto il resto.

Perché un blog di ricette?

Questo blog inizialmente è nato come passatempo, non avrei mai immaginato di diventare una foodblogger.

Ho sempre amato cucinare, avrei desiderato farlo di professione ma non avendone avuto la possibilità ho deciso di scrivere le mie ricette, per condividere le mie creazioni per chi si trova alle prime armi o vuole imparare a fare da sé le cose senza glutine.

Gli apprezzamenti ricevuti mi hanno fatto capire che potevo insegnare qualcosa e ho deciso di impegnarmi con passione!

Com'è Silvia fuori dalla cucina?

Sono una mamma che lavora e di tempo fuori dalla cucina ne ho davvero poco, chi mi cerca sa che mi può trovare sempre lì! Amo stare tra i miei fornelli e cucinare, fare scorte, improvvisare cene con amici. Secondo me le cose semplici e stare bene sono i fattori più importanti della vita!♦



NELLA FOTO: Silvia Faraci ha 38 anni e vive vicino ad Imola con il compagno Cristian, le loro bimbe di 3 e 4 anni, Aurora e Ginevra, e Kimi, il cane. Le sue origini sono romagnolo-siciliane.



www.eppurnonce.com/

**RISO VENERE
CON VERDURE
SU CREMA DI
CANNELLINI**

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Il riso, si sa, è uno dei cereali naturalmente senza glutine più noti. Il riso è coltivato in Cina da oltre 6.000 anni, è il cereale più consumato al mondo dopo il grano e più della metà della popolazione mondiale ricava oltre il 50% delle calorie dal suo consumo. Sono note ben 8.000 varietà, raggruppate in base alla lunghezza del chicco, mentre il riso selvatico proviene da una specie differente. Ne esi-

stono diverse tipologie, anche in base al trattamento subito. Il riso bianco è brillato e levigato, ha perso gran parte degli elementi nutritivi; l'arborio è bianco, a chicco tondo ed è considerato uno delle varietà più pregiate di riso, ottimo per risotti; il basmati è uno dei più conosciuti e apprezzati, tipico della cucina indiana, leggero e profumato; il riso bruno è integrale; il riso selvatico, di colore nerastro, ha un sapore di nocciola assai pronunciato e una consistenza croccante. Insomma, le tipologie sono tante ma la sostanza resta una... sono tutte senza glutine! ♦

RICETTA

Piatto bilanciato e completo che associa un cereale naturalmente senza glutine a legumi e ortaggi, quindi apporta proteine, carboidrati e grassi buoni, grazie all'olio extravergine d'oliva. Ottima anche la scelta di utilizzare l'acqua di cottura delle verdure come brodo vegetale, evitando dadi o preparati per brodo che aumenterebbero l'apporto di sale.

1. RISO VENERE

È un riso integrale, di colore nero naturale, originario della Cina e da qualche anno coltivato anche in Piemonte. Ha una buona qualità nutrizionale, è ricco di elementi (come fosforo e magnesio) e ha un buon contenuto di fibra. Necessita di una cottura più lunga, può essere cucinato bollito, in insalate, come risotto, minestre o miscelato ad altre tipologie di riso.



2. CANNELLINO

Il cannellino è una varietà di fagiolo bianco, tipica dell'Italia, reniforme. Le tabelle nutrizionali ci dicono che 100 g di cannellini secchi crudi apportano 23,4 g di proteine, 1,6 g di grassi, 45,5 g di carboidrati e 17,6 g di fibra. Esistono più di un centinaio di specie di fagiolo, di forma, colore, sapore e valore nutritivo differente, ma tutti naturalmente senza glutine!

3. BROCCOLO

Della famiglia dei "cavoli", ortaggio tipicamente di stagione, quindi, nel pieno delle sue caratteristiche nutrizionali, più saporito, meno caro e meno d'impatto per l'ambiente. È povero di calorie (27 su 100 g), contiene sali, vitamina C, sostanze protettive per la salute e nella prevenzione tumorale. Non ci sono scuse, l'odore scatenato durante la cottura non deve scoraggiarci dal consumarlo!

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	239	Carboidrati (g)	34.7	Sale (g)	0.05
Proteine (g)	10.1	di cui semplici	4.5	+ il sale aggiunto	
Lipidi (g)	6.6	Fibra (g)	9.4	nella preparazione	
di cui saturi	1.2	Colesterolo (mg)	0		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo