



IN LIBRERIA

PIÙ SANI SENZA GRANO, S. WANGEN, Macro edizioni



Questo libro spiega come si possa essere intolleranti al glutine senza essere celiaci; che cosa fare se lo stato di salute non migliora nonostante l'eliminazione del glutine dalla dieta e quali sono le carenze di principi nutritivi eventualmente connessi.

CUCINA SENZA GLUTINE, G. LOMAZZI, Red!



Non è vero che i celiaci non possono mangiare bene. Bastano poche e semplici attenzioni per intrecciare indissolubilmente una cucina sana e un'alimentazione saporita. Il libro dà dei consigli su come fare la spesa e presenta ricette gluten free.

CELIACHIA E DIETA MEDITERRANEA SENZA GLUTINE, L. SATURNI E G. FERRETTI, Il Pensiero scientifico editore



La celiachia è una malattia sempre più diffusa in Italia e nel mondo. Oggi è possibile seguire una dieta equilibrata e variata riuscendo a rispettare il fondamentale requisito: evitare rigorosamente il glutine.

alimenti che lo contengono. Il glutine infatti è una sostanza utile ma non indispensabile alla salute umana: può essere rimosso dalla dieta senza incorrere in carenze nutrizionali. Vanno evitati frumento, segale, orzo, farro, kamut, triticale, monocolco, cous cous, bulgur, seitan, mentre sono consentiti riso, mais, grano

saraceno, manioca (un amido estratto da un tubero utilizzato per rendere i dolci più morbidi), miglio (usato nella preparazione di torte salate e dolci), quinoa, sorgo e teff. Non vanno eliminati solo gli alimenti a base di farina, come pane e dolci, ma anche i cibi che normalmente non contengono glutine ma nella loro fabbrica-

zione o confezionamento possono essere stati contaminati, per esempio risotti pronti (in busta, surgelati o aromatizzati), cereali per la prima colazione e polenta taragna. Chi vuole andare sul sicuro può optare per i prodotti sostitutivi, contrassegnati da uno specifico marchio (la Spiga barrata), che garantisce l'assenza di

glutine. Per quanto riguarda l'avena, secondo il Ministero della salute questo cereale è tollerato dalla maggior parte di celiaci e ipersensibili, ma non si può escludere la contaminazione con il glutine durante i processi di lavorazione. La carne, il pesce e le verdure possono essere invece consumati senza limitazioni e timori.