

## L'isola dei celiaci... 101% Gluten Free

**Pubblicato:** Venerdì 5 Dicembre 2014

Il segreto è convivere al meglio possibile con la celiachia, non sprecare energie a rifiutarla. Tecnicamente la celiachia è "un'intolleranza permanente al glutine che si manifesta in soggetti geneticamente predisposti".

Una diagnosi di celiachia è la porta di ingresso per un "mondo parallelo" entro cui bisogna imparare a orientarsi. Per un celiaco mangiare i cibi più comuni, come pane, pasta, pizza, non è causa di un semplice malessere, ma c'è il rischio di un grave e permanente danno gastrico. E non basta semplicemente eliminare i cereali "colpevoli" di contenere glutine per risolvere il problema, perché il glutine può trovarsi negli alimenti anche come additivo (in biscotti, insaccati, maionese e altre salse). Il vero e più insidioso problema per ogni celiaco è la contaminazione da glutine e cioè la possibilità, sempre in agguato, che il cibo potrebbe essere "contaminato", se in una delle fasi della sua lavorazione, è venuto a contatto con farine o cereali "vietati".



Lo sa bene Alessandra, che si è trovata a doversi confrontare con questa malattia, quando la celiachia è stata diagnosticata a uno dei suoi tre bambini. Alessandra è stata capace di dare una svolta imprenditoriale alla celiachia del suo bimbo. Si è documentata e appassionata, ha scoperto che per un celiaco mangiare rigorosamente senza glutine non è una scelta ma un obbligo imprescindibile. Accettare la celiachia non è mai semplice a qualsiasi età. La consapevolezza di dover seguire per tutta la vita una dieta priva di alimenti che riteniamo insostituibili, crea sconforto. È come se la qualità della nostra vita fosse minata, si teme di non poter più uscire a pranzo o a cena in compagnia, consapevoli che il cibo è un aspetto importante di socializzazione e che mangiare è qualcosa che va al di là della semplice necessità fisiologica di doversi nutrire. Consapevole del tempo niente affatto remoto in cui sul mercato erano presenti solo pochissimi alimenti senza glutine, ben poco appetibili ed esposti tristemente in un angolino di qualche farmacia, Alessandra ha aperto "L'isola dei celiaci", un vero e proprio punto di riferimento in continua evoluzione per ogni sorta di prodotto rigorosamente "gluten free", convenzionato con l'ASL in modo da permettere a chi ha l'enzimazione per la celiachia di poter utilizzare qui il buono mensile Alessandra cerca personalmente la collaborazione di piccoli produttori ed artigiani locali per offrire al suo particolare pubblico anche sfizi finora considerati inarrivabili. Per la prima volta l'attività di Alessandra ha permesso ai celiaci di gustare un ottimo panino con la salamella "gluten free" durante una sagra di paese.

All'Isola dei celiaci si possono trovare surgelati di ogni tipo, torte, paste regionali di formato particolare, come orecchiette e trofie.

Da Alessandra, settimanalmente si trovano pane fresco, pizza e prodotti dolciari preparati da alcuni produttori locali. In questo periodo poi si trovano anche Panettoni, Pandori e ogni dolce natalizio. Si possono anche prenotare cesti natalizi da regalare ai propri cari passando in negozio o telefonando ad Alessandra. All'Isola dei celiaci di organizzano degustazioni "con recensione" per ogni nuovo prodotto, per far sì che l'assortimento incontri il gusto e i favori dei consumatori.

Da Alessandra non si è semplicemente "clienti"; si diventa amici, consulenti, consiglieri, si crea un rapporto di fiducia, collaborazione, dialogo. Si insegna e si impara, scambiandosi esperienze e anche ricette perché Alessandra organizza anche piccoli corsi di cucina per imparare a trarre il meglio dai moltissimi alimenti già naturalmente privi di glutine (riso, mais, frutta, etc) e a "maneggiare" i prodotti senza glutine che hanno bisogno di cotture e dosaggi di preparazione un po' diversi dai tradizionali, avendo anche l'occasione di conoscere e apprezzare antichi cereali poco usati.

All'Isola dei celiaci un bambino che entra non deve preoccuparsi di non poter mangiare un dolcetto in quanto potenzialmente pericoloso per il suo pancino, perché sa che lì tutto quello che c'è sullo scaffale è un prodotto amico.

È vero, la cattiva notizia è che fino ad ora non si conosce alcuna soluzione definitiva che permetta di guarire e che consenta di nuovo ad un celiaco di mangiare liberamente alimenti con glutine senza causare danni all'intestino.

Eliminare il glutine dalla propria dieta è quindi per il momento l'unica cura possibile per condurre una vita serena e in salute. Ma è una cura che si mette in pratica a tavola e grazie ad Alessandra ora esiste un luogo, l'Isola dei Celiaci, dove essere seguiti con grande coinvolgimento, competenza e in assoluta sicurezza.

Da Alessandra si affronta la celiachia con estrema serietà ma allo stesso tempo con serenità ed ottimismo, perché come ogni celiaco ben sa, si può togliere loro tutto, ma non il sor..riso!.

Orario d'apertura

Lunedì 15,00 – 19,00

da Martedì a Sabato 8,30 – 12,30 15,00 – 19,00

Mercoledì Pane Fresco

### **L'isola dei celiaci – Tutto senza Glutine**

via Martiri Patrioti – Malnate

Tel. 0332861435

Cell. 3450363593

[www.isoladeiceliaci.it](http://www.isoladeiceliaci.it)

[mluttino@hotmail.it](mailto:mluttino@hotmail.it)

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)