

CUCINARE RICETTE SENZA GLUTINE DELLA TRADIZIONE O ORDINARE A CASA GRAZIE AGLI OLTRE 400 RISTORANTI AFC, ECCO I CONSIGLI DI AIC LOMBARDIA PER I CELIACI DELLA REGIONE

L'Associazione, attiva da oltre 40 anni, ha ampliato le ricette a disposizione sul proprio sito aggiungendo una sezione dedicata a quelle lombarde, come pizzoccheri e tortelli cremaschi. Inoltre, continua a informare i ristoratori anche in questo periodo, tenendo corsi online mirati ad accrescere il network di strutture pronte ad accogliere le persone celiache.

Con bar e ristoranti chiusi e più tempo libero da dedicare alla cucina, non resta che rimboccarsi le maniche e mettersi ai fornelli, sfoderando pentola e mattarello: ma quando si è celiaci come orientarsi fra le tante **ricette disponibili online** selezionando solo quelle sicuramente prive di glutine? A sciogliere il dubbio è l'**Associazione Italiana Celiachia Lombardia** che per stimolare la fantasia degli aspiranti chef, da anni raccoglie sul proprio sito **gustose ricette gluten free**. Si spazia dall'antipasto al dessert e spesso i piatti sono abbinati a preziosi **consigli nutrizionali** che aiutano a seguire un'alimentazione sana, bilanciata e quanto più varia possibile. E non è tutto perché l'associazione, che da oltre quarant'anni si impegna per migliorare la qualità di vita delle quasi **37 mila persone** che convivono con la celiachia nella Regione della rosa camuna, ha recentemente arricchito il proprio ricettario con una **nuova sezione dedicata ai piatti della tradizione lombarda**, un modo per rendere omaggio alla Regione e **tramandare la memoria culinaria**. Ed è così che volontari, amici di AIC, ma anche chef ed esperti hanno scelto di **condividere i propri segreti per preparare ricette "come si faceva una volta"**: dai pizzoccheri valtelinesi preparati nella versione senza glutine da nonna Mariuccia, alla ricetta di mamma Rosanna che racconta come realizzare la rüsümada, fino al tortello cremasco della chef Mariani, sarà possibile viaggiare col gusto per tutte le province.

"Ci è sembrato importante valorizzare il legame con la Regione, dando vita a una sezione dedicata proprio alle ricette tipiche, che andremo ad arricchire nei prossimi mesi" racconta **Elena Sironi, responsabile AFC e scuole di AIC Lombardia**. Mentre **Isidoro Piarulli**, presidente dell'associazione, spiega: "Molti residenti in Lombardia, io per primo, hanno le loro origini in altre zone d'Italia; per questo, credo che conoscere e imparare a cucinare i piatti lombardi sia un modo per sentirsi ancora più vicini alla Regione in cui si vive. Non dimentichiamo anche l'importanza dello scambio di culture: io stesso, infatti, ho realizzato una videoricetta del calzone barese per portare un po' di sud nel nostro ricettario".

Ma a volte, si sa, si va di fretta o semplicemente è tanta la voglia di gustare un piatto preparato al ristorante. Ma come farlo in sicurezza, senza avere timore di contaminazioni da glutine? Anche per questo, AIC Lombardia ha la soluzione: provare uno degli **oltre 400 locali appartenenti al network Alimentazione Fuori Casa (AFC)**, optando per la consegna a domicilio o per l'asporto così da poter godere dei piatti comodamente nella propria cucina. "Anche in questo periodo proseguono i nostri corsi rivolti ai ristoratori che intendono rendere il loro locale idoneo all'accoglienza del celiaco entrando a far parte del network AFC" spiega **Isidoro Piarulli, presidente di AIC Lombardia**. A cambiare è stata solo la modalità: da qualche mese a questa parte, infatti, i corsi avvengono online come racconta la **responsabile del programma Alimentazione Fuori Casa, Sironi**: "Sin da subito ci siamo adattati alla situazione, puntando anche sull'informazione riguardo alle consegne a domicilio prima e all'asporto poi, informando tempestivamente i celiaci che ci seguono sui social con post dedicati e pubblicando gli elenchi delle strutture suddivise per provincia. Investiamo molto sul Programma AFC, per noi essenziale, poiché siamo consapevoli che una delle principali esigenze del celiaco è poter mangiare fuori casa in

tutta tranquillità. Quasi l'11% dei locali AFC in Italia si trova in Lombardia, l'offerta è ampia e riguarda tutte le province, ma continuiamo a lavorare per accrescerla sempre di più”.

Le strutture AFC sono **presenti su tutto il territorio** e spaziano da tavole calde a gelaterie, passando per laboratori artigianali, pizzerie e agriturismi: l'offerta non manca ed è sufficiente, per chi è socio, accedere all'**app AIC Mobile** per avere una panoramica completa di quelle in una determinata città o nelle proprie vicinanze. Non solo, attraverso l'applicazione è possibile conoscere la valutazione degli altri utenti, i giorni di chiusura, il percorso più breve per raggiungere il locale, i servizi di consegna a domicilio o asporto e tante altre informazioni utili.