

ALIMENTAZIONE, I CONSIGLI E LE RICETTE DELLA DIETISTA PER UNA “SCHISCETTA” DA MANUALE

Con una particolare attenzione alle persone che sono costrette ad eliminare il glutine dalla propria dieta, in occasione della Settimana della Dietista, la dietista nutrizionista dell'Associazione Italiana Celiachia Lombardia, condivide i consigli per una schiscetta sana, equilibrata e dal sapore lombardo. Dalle pianure alle montagne, passando per i laghi, la Lombardia vanta infatti una ricca tradizione: secondo i dati dell'Osservatorio Immagino, nel 2020 il giro d'affari dei prodotti indicati come provenienti dalla Regione è salito del +4,2%.

Paese che vai, portavivande che trovi: se in America e in Giappone spopolano i *lunchbox* e i *bentobox*, in Italia la “*schiscetta*” mette tutti d'accordo. Dal milanese “*schisciare*”, ovvero l'azione di “*schiacciare*” il cibo all'interno di un recipiente, la schiscetta altro non è che un termine dialettale per descrivere il contenitore tipicamente usato da **studenti e lavoratori che portano il pranzo da casa** a scuola, in università e in ufficio. E se gli italiani sono famosi in tutto il mondo per il sentimento di convivialità e condivisione associato al mangiar fuori, in tempi di pandemia si può dire che la schiscetta abbia conosciuto una fase di revival. Tuttavia, è ancora abitudine diffusa quella di **sottovalutare l'importanza della pausa pranzo**: ecco quindi che si tende a consumare pasti veloci, composti solamente da un frutto, una barretta o un pacchetto di cracker, senza nemmeno alzarsi dalla scrivania. A lungo andare, il rischio è quello di non avere le forze necessarie per affrontare gli impegni della giornata e di controbilanciare con una cena troppo pesante, oppure esagerare con gli spuntini pomeridiani. Da evitare anche l'atteggiamento opposto, ovvero far ricadere la scelta su cibi e bevande ricchi di grassi, zuccheri e sale, magari con porzioni abbondanti, che provocano inevitabilmente un senso di spossatezza e cali di attenzione.

“Per una pausa pranzo sana e bilanciata che sia senza glutine o meno, è importante imparare a **equilibrare i pasti** durante l'intera settimana, sia in termini di alimenti sia di nutrienti – spiega **Lavinia Cappella, dietista nutrizionista dell'Associazione Italiana Celiachia Lombardia Onlus** – la regola d'oro è **alternare le diverse fonti di carboidrati, proteine, fibre, vitamine e minerali**. Inoltre, le **verdure** crude, grigliate o lessate, che siano presenti come condimento, contorno o all'interno di un piatto unico, sono un must, così come la **frutta**”. Ma quali sono i consigli specifici per le **persone celiache** che, solo in Lombardia, sono più di **38mila**? “È bene non eccedere con il consumo di pane senza glutine o suoi sostituti - prosegue la dietista nutrizionista - meglio optare per quello **integrale ricco di fibre** o cercare di consumare alternativamente al pane anche **cereali naturalmente senza glutine**, come grano saraceno, quinoa, riso nero, rosso oppure basmati. Fondamentale anche fare attenzione alla **contaminazione** durante la preparazione: non occorre avere spugne e utensili da cucina dedicati, ma è importante pulirli con cura se vengono a contatto con alimenti contenenti glutine. Per quanto riguarda i prodotti, invece, per gli alimenti a rischio vale sempre la regola di controllare che sia presente la dicitura “*senza glutine*” in etichetta e/o la Spiga Barrata. Un altro strumento utile è il Prontuario, consultabile online per tutti i Soci”.

AIC Lombardia ha fra i suoi obiettivi principali quello di far luce sull'importanza di una corretta alimentazione per chi segue una **dieta gluten free**. Sempre più persone, infatti hanno l'esigenza di mangiare senza glutine; soprattutto tra i neodiagnosticati, sono ancora tanti i dubbi su quali sono i cibi

a rischio e come essere sicuri di evitare qualsiasi tipo di contaminazione. Per questo motivo **dall'11 al 17 ottobre**, in occasione della **Settimana del Dietista**, le dietiste nutrizioniste Lavinia Cappella e Jasmin Soliman risponderanno ai quesiti più comuni con video pillole e post dedicati sulla pagina **Facebook** dell'associazione. Un'iniziativa che si affianca a tutti i vantaggi che AIC Lombardia riserva ai propri iscritti, fra cui il servizio di **counseling nutrizionale**, l'accesso all'**App AIC Mobile** dove è possibile scoprire l'ABC della dieta del celiaco e i locali che aderiscono al **network Alimentazione Fuori Casa**, i **corsi di cucina** e un **sito ricco di ricette** consultabile liberamente da tutti i celiaci che vogliono prendere spunto per le proprie schiscette senza glutine. Fra queste, non mancano quelle d'ispirazione lombarda: dalle pianure alle montagne, passando per i laghi, la **Lombardia** vanta infatti una **ricca tradizione**. Basti pensare che, secondo i dati dell'**Osservatorio Immagino**, nel **2020** il giro d'affari dei prodotti indicati come provenienti dalla Regione è salito del **+4,2%** (+0,9% nel 2019), conquistando lo 0,5% di quota a valore.

Ma come combinare gli ingredienti gluten free del territorio per aggiungere un pizzico di Lombardia alla propria schiscetta? Come primo piatto non si possono non menzionare gli **asparagi**, un ortaggio consumato a livello nazionale che in Lombardia trova un terreno fertile per la sua crescita. La ricetta "alla milanese" prevede l'accompagnamento con l'uovo "ciarighi", ossia al tegamino. Tipici della Valtellina sono invece i **taroz**, un piatto di origine contadina a base di verdure di stagione e formaggio Casera DOP, molto noto negli ambienti di montagna. Infine, per gli amanti del pesce di lago, l'ideale è un'**insalata di luccio**, oppure il **lavarello agli aromi con contorno di patate comasche**. Il tutto condito rigorosamente con olio extravergine d'oliva Laghi Lombardi DOP. Tutte queste ricette sono profondamente legate alla tradizione culinaria lombarda, non richiedono particolari abilità ai fornelli e hanno **tempi di preparazione** che vanno **da un minimo di 20 a un massimo di 40 minuti**.

Ecco, infine, le 5 regole d'oro per una schiscetta senza glutine da manuale:

- 1) durante la preparazione fai attenzione alla contaminazione. Ricorda anche che gli alimenti cotti, se non consumati subito, devono raffreddarsi adeguatamente entro due ore dalla cottura;
- 2) conserva in frigorifero, se presente in ufficio o in università;
- 3) scalda la schiscetta brevemente e uniformemente prima di consumarla: non temere, è possibile utilizzare tranquillamente un microonde dove vengono scaldati cibi con glutine. Unico accorgimento, qualora fosse presente un fornello, è preferibile mettere sul ripiano più alto le pietanze senza glutine per evitare la caduta di briciole;
- 4) consuma più spesso i legumi in insalate, creme, puree o zuppe: questi alimenti non sono da considerarsi un contorno, ma un complemento di un primo. Fondamentale anche variare i cereali senza glutine;
- 5) staccate **da PC e smartphone** per trascorrere la pausa pranzo conversando piacevolmente con i colleghi o i familiari.