



Grano saraceno, un alleato dei celiaci

Risultato della sperimentazione è un pane di qualità, soffice e buono. Ma col grano saraceno si produce anche la birra



A lato: Ada Pinzano, titolare del forno di Rive d'Arcano dove è stato prodotto il pane di grano saraceno.

DAGLI SFARINATI DERIVATI DA QUESTA PIANTA SI POSSONO PRODURRE OTTIMI CIBI SENZA GLUTINE. PROGETTO DELL'UNIVERSITÀ DI UDINE

D

AL GRANO SARACENO UN AIUTO per chi soffre di celiachia. Utilizzando sfarinati derivati da questa pianta, infatti, si possono produrre ottimi cibi senza glutine. Lo ha dimostrato il dipartimento di Scienze degli alimenti dell'Università di Udine, riuscendo a sfornare un pane privo di quel complesso proteico non affatto tollerato dai celiaci, perché provoca infiammazioni a livello intestinale, riducendo la capacità di assorbimento dei nutrienti e determinando, in alcuni casi, anche danni molto gravi all'organismo.

Il risultato della sperimentazione, inserita nel più ampio progetto dal titolo «Valorizzazione delle produzioni biologiche finalizzata all'ottenimento di prodotti di qualità caratterizzati dall'elevato valore salutistico ed alla salvaguardia dell'ambiente» (che ha riguardato anche la produzione di pasta, grazie a un impianto pilota messo a disposizione dalla ditta Pavan di Galliera Veneta, e birra per celiaci, è stato presentato dall'ateneo, mercoledì 29 settembre, nel corso di un convegno dedicato all'argomento, con tanto di degustazione di pane e birra.

Pane buono e salubre

La ricercatrice Donatella Peressini ha illu-

strato i vari passaggi di quella che è stata definita una sfida, in quanto l'intento che ha accompagnato gli esperimenti è stato quello di arrivare a un prodotto salubre e nello stesso tempo rispondente alle aspettative del consumatore, con tutte le caratteristiche idonee per essere appetibile (dal punto di vista organolettico e anche estetico), pur dovendo rinunciare a inserire nell'impasto il frumento, sostituito invece con una miscela di farine di riso (al 60%) e di grano saraceno biologico (al 40%).

E se questa proporzione ha assicurato una colorazione ottimale al pane (il solo grano saraceno lo avrebbe reso troppo scuro), varie prove sono state condotte per raggiungere una equilibrata lavorazione degli ingredienti. Perché l'impasto ha dovuto rispondere anche ai due requisiti fondamentali in tema di panificazione, cioè estensibilità e resistenza, ottenuti grazie all'aggiunta di un particolare strutturante di origine naturale, complice dell'ottima riuscita della lievitazione e del conseguente non schiacciamento del pane.

I tempi giusti di cottura, anche questi più volte sperimentati sul campo (in questo caso si è trattato del Forno Arcano di Rive d'Arcano, dove da 25 anni Ada Pinzano, insieme ai figli, produce pane e prodotti dolciari biologici secondo antiche metodiche, con pasta madre come lievito, farine macinate a pietra e cottura in forno a legna), hanno fatto il resto. E il risultato è un pane di qualità, soffice, con una struttura regolare e una doratura fi-

ne, ma soprattutto buono.

Si può fare anche la birra

Grano saraceno, dunque, quale ottimo alleato della dieta dei celiaci (nonostante la gran parte dei consumatori lo conosca solo in relazione a polenta taragna e pizzoccheri della Valtellina), che può essere anche ingrediente determinante per birra senza glutine.

La ricerca condotta a Udine, finanziata dalla Regione, compatibilmente con i fondi a disposizione (durante il convegno si è appreso che in Friuli-Venezia Giulia i fondi destinati a ricerca e innovazione aziendale saranno più che sforbiati e i 24 milioni di euro globali del 2009 diventeranno circa 5 milioni di euro), proseguirà «con la messa a punto della ricetta, ma ci si orienterà anche all'approfondimento di alcune problematiche legate alla procedura analitica utilizzata oggi, a livello comunitario, per certificare che un alimento, qualsiasi esso sia, possa essere definito privo di glutine», ha spiegato Stefano Buiatti, docente di Tecnologia della birra. E questo potrebbe aprire scenari molto importanti a livello internazionale.

Coltivazioni in Friuli-Venezia Giulia

Ma come stiamo in Friuli-Venezia Giulia a coltivazione di questa pianta che a dispetto del nome non ha nulla a che vedere con il grano? «Fino agli anni '60, quando erano in molti a ricordare come il grano saraceno li avesse salvati dalla fame, la Carnia e le Valli del Natisone potevano contare su una buona produzione, andata ormai persa», ha detto Andrea Fabris, esperto che ha seguito le prove agronomiche del progetto universitario.

Un vero peccato, perché si tratta di una coltura che si semina facilmente (può trovare impiego anche nel settore zootecnico), non richiede concimazioni particolari e ben si adatta ad ambienti freschi. Laddove poi ci si trovi in presenza di condizioni diverse, si può coltivare utilizzando irrigazioni di soccorso, così come avvenuto a Villa Vicentina e a Fossaloni di Grado (piccoli appezzamenti sperimentali utilizzati dall'ateneo per la coltura biologica, insieme a quelli di Ampezzo, Gemona, Osoppo, Maniago, Enemonzo e Cividale). E in secondo raccolto, cioè seminato dopo una coltura principale (ad esempio orzo o frumento), può essere competitivo con la soia.

E anche se da noi sono andate perse le vecchie varietà autoctone, ora sostituite da quelle di provenienza slovena e tedesca, ritornare a coltivare grano saraceno anche in Friuli-Venezia Giulia è una sfida che gli operatori agricoli potrebbero raccogliere. Perché, si è detto all'università, la produzione biologica (con tanto di filiera), che impegna gli studiosi in vari progetti gestiti all'interno del dipartimento, non è una moda passeggera, ma un tipo di attività in cui si deve credere. A partire proprio da chi i campi li coltiva.

CELIACI

10 mila in regione

PER **Luciano Pegoraro**, presidente dell'Associazione italiana celiachia del Friuli-Venezia Giulia (Aic), presente in regione dal 1989, che conta oggi oltre 1300 iscritti, la collaborazione tra istituzioni, ricerca, personale medico, pazienti e famiglie, è la strada da percorrere per cercare di assicurare una vita il più normale possibile ai celiaci. In regione, si stima che esistano 10 mila celiaci possibili (in Italia sono 400 mila e molti non sanno di esserlo), e ogni anno vengono fatte circa 300 nuove diagnosi: «Metà sono pazienti friulani, gli altri arrivano da noi, perché c'è un'eccellenza a livello diagnostico», dice Pegoraro.

I dati indicano che l'incidenza della patologia, con un malato ogni 100/150 abitanti, è in costante aumento (con un incremento annuo del 10%). Da qui la necessità di un percorso comune. E si può cominciare partendo dai campi coltivati, proponendo anche colture di cereali senza glutine, come appunto il grano saraceno, protagonista del progetto del dipartimento di Scienze degli alimenti dell'Università di Udine. Ma non è tutto. Perché serve un'informazione adeguata per far sì che al celiaco, bambino o adulto, anche fuori casa venga garantito un pasto senza glutine. Cosa che è prevista per leg-

ge nelle mense pubbliche (scuolastiche e aziendali), e «purtroppo non sempre la norma viene applicata». Bisogna tener conto che per il celiaco, dopo l'individuazione dell'intolleranza alimentare permanente al glutine (presente in alcuni cereali e nei prodotti alimentari derivati), non esiste cura farmacologica e la malattia, che provoca un'infiammazione a livello intestinale (si individua mediante biopsia della mucosa intestinale), si cura solo a tavola. «E fuori casa a volte è complicato trovare ristoranti, pizzerie o anche gelaterie in grado di garantire alimenti senza glutine». Motivo per cui l'Aic, anche a livello regionale, si è rimboccata le maniche per lavorare al progetto «Alimentazione fuori casa», con corsi di formazione rivolti a tutti coloro che preparano cibi (sul sito www.celiachia.it si trova l'elenco di locali e attività accreditati), che devono anche poter garantire l'assenza di contaminazione, perché il cibo non entri in contatto con prodotti a base di glutine.

E a breve, lo ha annunciato Vladimir Kosic, assessore regionale alla Salute, martedì 4 ottobre in occasione di un corso sul tema celiachia a Udine, anche la Regione istituirà un tavolo tecnico permanente per la gestione di tutti i problemi collegati alla celiachia sul territorio.

STORIE/1**«Non avevo sintomi»**

È IL TIPO DI DIAGNOSI PIÙ RICORRENTE. Scoprire di essere malati, pur non avendo alcun sintomo, perché in famiglia c'è un celiaco, trattandosi di una malattia con predisposizione genetica. È successo a **Cristina Petri**, 29 anni, di Feletto Umberto. Lei è stata sempre bene, anche 4 anni fa, mentre suo fratello Giacomo, 20 anni, stentava a riprendersi dopo una forma influenzale di gastroenterite che si stava prolungando un po' troppo. I successivi accertamenti hanno confermato la celiachia per lui, e di seguito anche per Cristina. Nonostante non avesse mai avuto disturbi di alcun genere o in qualche modo riconducibili all'intolleranza alimentare.

Allora era una studentessa di Medicina all'Università di



Udine e, racconta, «non è facile accettare una malattia del genere quando sei abituata a uscire con gli amici e ad avere comunque una vita sociale normale». Dopo un primo momento di difficoltà, è subentrata l'abitudine verso alimenti privi di glutine. Complice anche il fatto che ormai, in famiglia, anche papà e mamma, quando ci si siede a tavola «seguono una dieta di questo tipo, pur non essendo celiaci». Ed è proprio la condivisione, è convinta, «a rendere tutto me-

Nella foto: Cristina Petri. «Quando sono con gli amici, se il locale non è in grado di fornire un pasto senza glutine, mi adatto scegliendo altre pietanze tra quelle che posso mangiare».

Petri. Cristina sostiene che il problema «sta tutto nel farne l'abitudine» e assicura che la vita non viene affatto stravolta dall'intolleranza al glutine. Insieme a Giacomo, ad esempio, frequenta un sacco di gente, celiaca e non, conosciuta tramite l'Associazione italiana celiachia del Friuli-Venezia Giulia, che ha pure una squadra di calcio dove il fratello gioca. E la celiachia non ha per nulla modificato il suo obiettivo che resta quello di fare il medico all'ospedale di Udine, nel reparto di Medicina interna.

STORIE/2**«Altro che stress!»**

SONO «STATA malissimo per ben due anni, con forti dolori addominali e continue gastroenteriti, ridotta a pelle e ossa e la pancia gonfia come i bimbi dell'Africa. Ero convinta di avere la leucemia, anche se il mio medico associava tutti quei sintomi e i risultati di alcune analisi sempre e solo allo stress». È la storia di **Valeria Vian** (nella foto), 47 anni, celiaca da 17. Vive a Reana del Rojale, ma quando le è stata diagnosticata la malattia abitava a Trieste: «Devo la vita alla mia vicina di casa, la signora Marina, che non smetterò mai di ringraziare – racconta –. Avevo gli stessi sintomi della sua nipotina celiaca e lei mi ha consigliato di fare accertamenti specifici».

Così, superando la riluttanza del medico di base, ha scoperto di essere celiaca: «All'inizio l'ho presa bene, non avevo la leucemia e ho tirato un sospiro di sollievo, tanto da meravigliare il primario che mi ha comunicato la diagnosi». Poi le difficoltà, «tutte superabili, però», causate da una dieta rigorosa: «Esisteva solo qualche prodotto senza glutine e, in tutta Italia, un'unica azienda che li commercializzava. E non erano poi così buoni, tanto che per mesi ho mangiato solo riso in bianco, sognando di notte pane, biscotti e pasta». Oggi è



diverso: «In commercio c'è di tutto e si può davvero condurre una vita più che normale».

Valeria non ha rinunciato a nulla, lavora tutto il giorno, ama viaggiare ed è espertissima quando si tratta di trovare ristoranti e locali accreditati e informati sulla celiachia. Non nasconde che per convivere con la malattia è determinante la sensibilità e il sostegno delle persone care. «E poter contare, ogni momento, sulla presenza dell'Associazione italiana celiachia, è davvero un grosso aiuto». Ora la mano agli altri la dà lei, come volontaria dell'Aic regionale: «Informiamo sulla patologia e, insieme a un gruppo di golosissime, prepariamo torte prive di glutine da offrire durante le manifestazioni per dimostrare che possono essere più buone di quelle preparate con ingredienti normali».

SERVIZI DI **MONIKA PASCOLO**