

Una scelta alimentare alternativa e sicura

Corso Nutrirsi di Salute

Rossana Madaschi

Dietista Ospedali Riuniti Bergamo

Cari lettori, mi chiamo Rossana Madaschi, sono dietista e gastronomo e mi occupo di alimentazione naturale da molti anni.

Vorrei raccontarvi l'esperienza del corso di educazione alimentare e di cucina pratica naturale "Nutrirsi di salute" dedicato alla celiachia che si è svolto a Bergamo con la gentile collaborazione della Dott.ssa Enrica Semperboni Presidente AIC Lombardia e di Giuseppe Scotti referente Provinciale AIC Bergamo.

Il corso è stato organizzato in 3 incontri serali della durata di 3 ore ciascuno; ogni incontro è stato a sua volta suddiviso in 3 parti: la prima è stata dedicata all'educazione alimentare ed ha trattato argomenti inerenti la salute con distribuzione di materiale informativo e dispense a colori. È stato dato anche spazio al biologico ed alle normative vigenti cercando di fare chiarezza su questi temi. La seconda parte è stata dedicata alla preparazione di varie ricette, utilizzando ovviamente prodotti biologici presenti nel Prontuario, con la collaborazione attiva dei partecipanti mentre la terza ed ultima parte prevedeva la degustazione di tutti i piatti realizzati.

Ecco alcune delle 25 ricette che abbiamo elaborato: sformato di grano saraceno, torta salata al basilico, riso semintegrale al topinabur, semi di girasole con salsa di soia, tofu alla pizzaiola con alghe marine, rape rosse con salsa rosa, carote al timo con patè di temphe (soia fermentata), cavolini di bruxelles al forno con salsa di noci, dolce di prugne con scaglie di mandorle, mousse di miglio, torta di fichi e di mandorle ecc

Come accennato sono stati usati solo prodotti biologici cioè quegli alimenti che provengono dall'agricoltura biologica; quest'ultima prevede un metodo di coltivazione regolato da precise norme europee, stabilite dal Regolamento CEE 2092 del '91 e successive modifiche, ed esclude l'impiego di antiparassitari, diserbanti e concimi chimici di sintesi nonché di organismi ottenuti con l'ingegneria genetica (OGM).

Lo scopo del corso è stato quindi duplice: da un lato informare il celiaco della presenza di alimenti biologici compatibili con il suo regime alimentare e della loro importanza per un sano equilibrio dietetico, e dall'altro realizzare gustosissime ricette utilizzando alimenti "alternativi" o conosciuti comunque da pochi.

Il corso ha avuto un esito molto positivo soprattutto grazie all'entusiasmo con il quale i partecipanti hanno accolto le novità proposte.

Il celiaco non deve essere infatti esclusivamente legato ai prodotti del Dietoterapeutico ma, pur attenendosi ai prodotti inseriti nel prontuario, può davvero elaborare ricette nuove, gustose, sane e genuine!

Sempre con l'obiettivo di dare maggiori informazioni inerenti la celiachia, in data 2 ottobre siamo stati ospiti della trasmissione televisiva "Incontri" di Bergamo TV con la partecipazione della dott.ssa Enrica Semperboni e di alcuni medici. Nel corso della puntata è stato dedicato ampio spazio a questa tematica verso la quale esistono ancora pregiudizi ed è facile riscontrare una carenza di informazioni corrette.

Colgo l'occasione per ringraziare tutti i partecipanti al corso "Nutrirsi di Salute" ed in particolare l'AIC della provincia di Bergamo; per maggiori informazioni sulle nuove iniziative in fase di elaborazione potete contattare il Referente provinciale Giuseppe Scotti allo 035.401539 oppure tramite e-mail 035401539@iol.it; se invece volete contattarmi di persona il mio e-mail è sossynatura@tiscalinet.it

Rossana Madaschi

Articolo sul Questionario

.....

Giuseppe Scotti

Referente AIC Bergamo

Con

continua a p. 2

Rinnovo Consiglio Direttivo

diversa grammat

Enrica Semperboni
Presidente AIC Lombardia

Nel

. Finanziamenti e Progetti di Ricerca

Dott.ssa Maria Teresa Bardella
Consulente Scientifico AIC Lombardia

Anche.

Avviso ai lettori

- Il Consiglio Direttivo ricorda ai propri Associati che è possibile detrarre dalla propria dichiarazione dei Redditi quadro E “Oneri e spese” al punto relativo a “**Erogazioni liberali a favore delle ONLUS**” (punto E12 del modello 730 del 2000) l'importo relativo a quanto versato alla nostra Associazione per la quota associativa e per eventuali contributi versati per la Ricerca.

- Il Consiglio Direttivo chiede ai propri Associati di indicare al momento del rinnovo della quota associativa, sul bollettino di c/c postale o il giorno dell'Assemblea Regionale, **il proprio indirizzo e-mail** così da permettere all'Associazione:

- di inviare più velocemente le comunicazioni
- di ridurre le spese postali.

Agli Associati privi di e-mail le comunicazioni verranno inviate come adesso tramite posta.

Il Consiglio Direttivo

Erogazione dei prodotti dietetici

Precisazioni su cosa inserire nella ricetta mensile

Rossella Valmarana

*Dietista – Istituto di Pediatria – Università degli Studi di Milano -
Consulente AIC Lombardia*

In Regione

Ristorazione Scolastica

Rossella Valmarana

*Dietista – Istituto di Pediatria – Università degli Studi di Milano -
Consulente AIC Lombardia*

La Regione

Convegni Medici:

Pavia - 27 Ottobre 2000: Controversie in tema di Celiachia
Aula Volta Università degli Studi

Lecco - 26 Novembre 2000 Aula Magna Ospedale Alessandro
Manzoni

Calendario dei Prossimi Avvenimenti

BERGAMO: 9 Ottobre: Trasmissione televisiva a Bergamo TV
6-13-20 Corso di alimentazione alternativa: Nutrirsi di salute
Dicembre: Telethon: Pesca di Beneficenza

BRESCIA: Novembre: Scuola di Cucina
Dicembre: Manifestazioni Telethon
Febbraio 2001: Gara di sci con Club Franciacorta

COMO: 13 Novembre: Corso per Ristoratori di Como e Lecco

LODI: 3 e 10 Dicembre: Pranzo di Natale per le Province di
Lodi, Cremona e zona Melegnano

PAVIA: Ottobre: Corso di cucina Plada per le province di
Pavia, Cremona, Lodi e zona di Melegnano

VARESE: Autunno :Celiachia Subacquea
2 Dicembre: Mercatino di Natale
15 Dicembre: Festa di Natale per Bambini
20 Dicembre: Cena di Natale per Adulti

Le comunicazioni dettagliate verranno inviate agli Associati della
Provincia dove avrà luogo la manifestazione.

Per maggiori informazioni le persone interessate possono telefonare alla
Segreteria o al Referente della Provincia dove ha luogo la
manifestazione.

Avviso ai lettori

AIC Lombardia ONLUS informa i propri Associati che le spese per la
stampa di questo numero del Notiziario sono state gentilmente
sostenute da

Il Consiglio Direttivo

Il Prontuario ed i Prodotti Dietetici

Aggiornamenti e notizie utili

Giuseppe Scotti

Coordinatore Referenti Provinciali e Referente AIC Bergamo

Nel mese.

. Manifestazioni in Provincia di Bergamo

Giuseppe Scotti

Referente AIC Bergamo

Nei Giorni 23, 27

. Gorgonzola

Comunicazione della Commissione Kit dell'AIC

In data 18 settembre 2000 la Commissione Kit dell'Associazione Italiana Celiachia ha inviato una comunicazione