



## A tavola

# AL RISTORANTE SÌ MA SENZA GLUTINE

Sono sempre di più i locali con menù dedicati ai celiaci. Nel rispetto delle rigorose regole Aic

## A cena fuori

>>  
**Marta Casadei**  
Milano

**P**rima c'erano gli estremi rimedi ai "mali estremi" e i celiaci non uscivano a cena. Poi sono arrivate le mezze misure e qualche ristorante "pioniere" ha preso il coraggio a due mani e ha proposto un menù senza glutine. E poi un altro. Fino ad arrivare anche a pasta e pizza, un tempo lontani miraggi.

Ora anche chi ha quest'intolleranza può passare una serata con gli amici a cena fuori senza doversi preoccupare. Un piatto preparato lontano da grano e farina è visivamente difficile da distinguere dalla versione tradizionale, anche se parliamo di spaghetti allo scoglio, preparati, ovviamente, con la pasta "autorizzata" dal prontuario. E ci sono ristoranti che, sulla scia del

successo, hanno quasi del tutto eliminato il glutine dalla propria cucina, come Roberto Fontana, titolare della Trattoria Casa Fontana 23 risotti, che - nome omen - propone un ventaglio interessante di piatti a base di riso, declinato in varianti delicate e saporite, piccanti e tradizionali. Non manca il piatto milanese per eccellenza, il risotto all'osobuco, così come fanno parte del menù anche gustosi secondi: filetto alla menta e baccalà ai porcini, tanto per fare un esempio. Il tutto, accompagnato da un buon bicchiere di vino. Il passo avanti verso la cucina per celiaci (e non solo) è avvenuto dieci anni fa, quando Fontana è stato contattato dall'Aic. Ora è nella lista dei ristoranti garantiti dall'Associazione italiana celiaci ed è molto soddisfatto del feedback della clientela «Il mio ristorante - dice - è comunque un punto di incontro per chi è intollerante al glutine e per i suoi amici. E le persone che scoprono di avere quest'allerg-



**1 e 2** Carne e verdure gli alimenti che i celiaci possono mangiare "fuori casa". L'attenzione a evitare contaminazioni incrociate deve essere una priorità del ristoratore **3** I locali segnalati dall'Aic sono consultabili, sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) **4** Daniele Bossari, celiaco, è il presidente onorario Aic **5** Il riso è una delle principali fonti di carboidrati.

gia sono sempre di più». E ammonisce chi "la fa facile": «Non è una questione di farina, ma di procedure e mentalità dei cuochi e di chi lavora in cucina».

A fargli compagnia (sulla lista e a Milano), l'Osteria dei 5 sensi, a pochi passi dalla Darsena. I menù senza glutine - le stesse proposte culinarie della lista tradizionale, ma cucinati con ingredienti ad hoc e nel rispetto delle regole imposte dall'Aic per evitare contaminazioni incrociate - Gianni Raucchi li ha introdotti circa sei mesi fa, "spinto" da un'amica celiaca. Oggi il suo locale è sempre pieno, grazie al passaparola e alle sue ricette: papardelle alla colatura di alici; primi piatti al ragù bianco di carne, tagliata di pesce spada e tanti dolci fatti in casa, comprese le cialde alla farina di mais. «Faccio tutto io - racconta Raucchi - tranne il pane, che è la cosa più difficile. Ma sono soddisfatto e spero lo siano anche i clienti».

Chi vuole mangiare senza



## In vetrina > Dalla novelle cuisine ai piatti tradizionali

Sia le "grandi metropoli" come Milano e Roma sia le più piccole Bergamo e Verona: ogni luogo ha il suo ristorante dove chi è celiaco può mangiare in tutta tranquillità. Anche la pizza



**Brand  
specifici  
e affari  
in crescita**

**Non c'è solo il ristorante** ma c'è anche quello. Il prontuario per i celiaci, quello che segnala alimenti e marche che si possono acquistare e consumare in tutta tranquillità, era partito da qualche decina di pagine. Che aumentano anno dopo anno.

**Oltre alle aziende ad hoc** (in Italia il 47% del mercato del senza glutine è coperto dall'altoatesina Dr Schar, una delle prime ad essere entrata in questo settore) sono molti i brand che hanno deciso di specializzarsi nel gluten free con una serie di prodotti dedicati, andando incontro alla domanda crescente (in Italia le stime parlano di un celiaco su 100 abitanti). E c'è chi scommette che, nel giro di un paio d'anni, chi è affetto da questa intolleranza potrà fare l'intera spesa al supermercato, senza passare dalla farmacia. Pare infatti che anche le catene di grande distribuzione come Esselunga e Coop abbiano iniziato a produrre alimenti senza glutine. Oltre ad aver inserito nei propri spazi dedicati all'alimentazione "naturali" quelli di marchi come Céreal.

**All'estero è "gluten free"**

ed alimenta un giro d'affari egualmente cospicuo che si nutre di grandi intuizioni - come Estrella Damm, la birra senza glutine dell'omonima azienda iberica che ha vinto il World Beer Award 2008 - e linee di cibi per celiaci che vengono venduti direttamente nei supermercati come Free Aglut dell'americana Heinz. Non mancano soluzioni per chi vuole godersi una serata fuori casa: la catena di ristorazione Carino's, una delle tante di ispirazione italiana, che negli Usa prevedono un menù per celiaci.

glutine a Bergamo da sei mesi si ritrova in via Palma il vecchio, al ristorante Da Dorilio and Capitone. Uno dei cavalli di battaglia del locale - molto curato anche sul piano estetico - di Ignazio Canfarelli è il menù "La Tonnara", sei portate a base di tonno pronte a soddisfare anche i palati più fini.

«Mia figlia - dice Canfarelli - ha scoperto di essere celiaca. E allora ho pensato: dove può andare a cena fuori una ragazza di vent'anni? E mi sono attrezzato»

A proporre la tradizione culinaria italiana rivisitata in chiave "gluten free" anche all'ombra del Cupolone ci pensa il ristorante Il Maggiolino: insegna al neon e terrazza per mangiare all'aperto, piatti della cucina romana (e non solo) in tavola. Anche in questo caso, tutto all'insegna della massima "sicurezza": i locali sono sottoposti a ispezioni ogni tre mesi. Menù celiaco a Roma - ma un po' fuori dal centro - anche da Viniministri, un ristorante immerso nel verde, adatto anche alle cerimonie. La carta prevede sei piatti senza glutine (due per portata, esclusi i dolci). Tra le ricette più interessanti, tritico di pesce marinato, spinaci crudi con pompelmo e parmigiano e calamari alla piastra.

A Verona la soluzione ad hoc si trova al ristorante Michelangelo di Michele e Fabio Pasetto. La cucina rivisita in chiave creativa le ricette della tradizione nostrana. E' ricercata e frutto di una sperimentazione, come sofisticato è l'ambiente. Dai toni un po' retrò, con tappeti persiani e vetrinette in legno scuro come fosse il salotto di casa <<

1 e 2 **Ristorante Il Maggiolino** via Alessandro Cruto 9, Roma. Per informazioni: 065574484 FOTO IL MAGGIOLINO  
3 e 4 **Ristorante Trattoria Casa Fontana 23 risotti** piazza Carbonari 5, Milano. Per informazioni: 026704710 oppure [www.23risotti.it](http://www.23risotti.it) FOTO ROBERTO FONTANA  
5 **Ristorante Da Dorilio and Capitone** via Palma il Vecchio 41, Bergamo. Per informazioni: 035219913 oppure [www.dadorilio.com](http://www.dadorilio.com) FOTO NOK NOK  
6 **Ristorante Osteria ai 5 sensi** via Cicco Simonetta 17, Milano. Per informazioni: 0258102650 oppure [www.osteriaidei5sensi.it](http://www.osteriaidei5sensi.it) FOTO GIANNI RAUCCI