AiC Associazione Italiana Celiachia

Campania

Io sto bene con AiC.

L'Associazione che fa per Te

COMUNITÀ

QUOTIDIANITÀ

L'Associazione Italiana Celiachia nasce nel 1979, per iniziativa di un gruppo di genitori che affrontavano, allora, **le prime diagnosi di celiachia in Italia.**
I bisogni di quella nascente comunità di famiglie erano davvero primari: capire cosa fosse, realmente, la celiachia, a cui si arrivava spesso dopo **lunghi e penosi periodi di sofferenze ed errate diagnosi**; capire cosa significasse seguire una "dieta senza glutine", quali erano i prodotti e dove potevano essere reperiti.
Oggi, **dopo più di 40 anni di attività**, l'Associazione Italiana Celiachia conta oltre **60.000 associati** e ha contribuito a modificare radicalmente il panorama delle tutele dei celiaci e il volto stesso

OBIETTIVI

INFORMAZIONE

della celiachia in Italia. I **bisogni non sono finiti, ma sono modificati:** il celiaco chiede il diritto al pasto senza glutine, la "demedicalizzazione" della celiachia e la normalizzazione della vita della famiglia, **vivere la quotidianità secondo i nuovi stili di vita**, la "socialità" senza glutine e la vacanza senza glutine.
Resta un obiettivo di sempre, di allora come adesso, la diagnosi precoce e corretta di celiachia. Oggi si contano in Italia oltre 220 mila celiaci, ma, a fronte del dato di incidenza di 1:100 nella popolazione generale, **i celiaci diagnosticati restano ancora pochi**.

Cosa fa AiC?

Per rispondere alle sempre più sofisticate necessità, il celiaco in Italia può contare su un panorama di “protezioni” ed interventi a suo favore, che l’AIC ha contribuito a garantire con la sua azione.

PRODOTTI IDONEI

- ✓ Facilitare il riconoscimento dei **prodotti idonei** per l’alimentazione senza glutine.
- ✓ Sensibilizzare l’industria alimentare allo **sviluppo** di prodotti idonei.
- ✓ Favorire la **distribuzione** degli alimenti senza glutine, non solo nelle farmacie, ma anche nei negozi specializzati e GDO (Grande Distribuzione Organizzata).

ALIMENTAZIONE FUORI CASA

- ✓ Permettere ai celiaci di avere a disposizione locali in cui consumare pasti ed alimenti gluten free, che AIC seleziona, forma, aggiorna e promuove con il **Progetto Alimentazione Fuori Casa** e la diffusione della Guida AFC.

INFORMAZIONE

- ✓ Aggiornare i celiaci e le loro famiglie attraverso l’organo di stampa periodico **Celiachia Notizie, opuscoli informativi come il Mangiar Bene senza Glutine e i canali web e social ufficiali.**
- ✓ Favorire la diffusione dell’informazione sulla celiachia e sull’alimentazione senza glutine, sviluppando **progetti divulgativi nelle scuole** e **campagne di comunicazione**, generali e specialistiche.

SUPPORTO

- ✓ Garantire il supporto ai celiaci e alle loro famiglie tramite le 20 associazioni regionali, che costituiscono la Federazione AIC e che, capillarmente, forniscono **assistenza su tutto il territorio**.

RICERCA

- ✓ Collaborare con gli **esperti di celiachia** della comunità scientifica italiana, da sempre riconosciuti tra i maggiori esponenti della ricerca scientifica internazionale sul tema.
- ✓ **Sostenere e promuovere la ricerca.**

RAPPRESENTANZA

- ✓ Sensibilizzare le istituzioni per favorire **provvedimenti normativi** in favore della comunità dei celiaci e delle loro famiglie.

Cosa c'è da sapere

INTOLLERANZA

CURA

SINTOMI

GLUTINE

COS'È LA CELIACHIA
È un'**intolleranza alimentare permanente al glutine**. Il glutine è un complesso proteico contenuto in alcuni cereali quali **frumento**, **orzo**, **segale**, **frik**, **farro**, **triticale**, **kamut**, **spelta** e nei loro derivati. (Il consumo di **avena** è permesso solo alle persone celiache che stiano seguendo una dieta senza glutine da almeno due anni sotto controllo medico.) Solo nelle persone geneticamente predisposte, l'ingestione del glutine può **innescare una serie di reazioni** che, attraverso l'attivazione del sistema immunitario, possono **danneggiare diversi tessuti e in particolare la mucosa intestinale**, fino a compromettere l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione dell'intero organismo.

QUANTE PERSONE RIGUARDA
I celiaci diagnosticati in Italia sono oltre **220 mila**; le stime più realistiche parlano di un'incidenza intorno all'**1% della popolazione**, per un totale di celiaci attesi di 600.000 individui.

QUALI SONO I SINTOMI
Pur essendo una condizione geneticamente indotta, la celiachia non è presente dalla nascita bensì i suoi sintomi si manifestano solo dopo **l'introduzione del glutine nella dieta**, talvolta mesi o anche diversi anni dopo. Infatti può comparire più o meno acutamente in un periodo qualsiasi della vita (spesso dopo un evento stressante sotto il profilo fisico o psicologico) oppure restare nascosta per anni a causa di sinto-

mi lievi o difficili da riconoscere.
I **sintomi nei bambini** sono:

- nei primi due anni: diarrea, vomito, irritabilità, arresto della crescita o calo ponderale;
- dopo il 2°/3° anno: deficit dell'accrescimento della statura e/o del peso, ritardo dello sviluppo puberale, dolori addominali ricorrenti e anemia sideropenica.

I **sintomi negli adulti** sono:

- diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple;
- crampi, debolezza muscolare, formicolii, emorragie, gonfiore alle caviglie, dolori ossei, facilità alle fratture, alterazioni cutanee, afte, disturbi psichici;
- anemia sideropenica.

COME SI FA LA DIAGNOSI

Gli esami sierologici da praticare nel sospetto diagnostico sono:

- **anticorpi antiendomisio IgA**
- **anticorpi anti-tTgasi IgA**
- **dosaggio IgA sieriche**
- **anti gliadina deamidata**

(solo per i bambini di età < 2 anni)

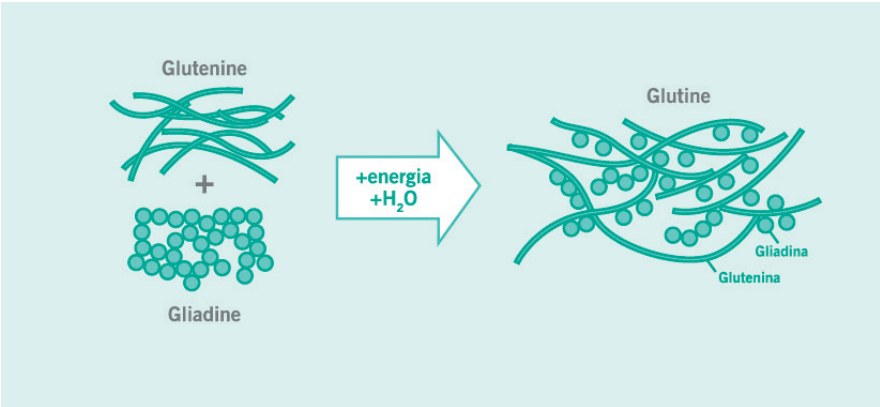
In caso di positività di questi esami, è spesso indispensabile procedere all'esecuzione di una biopsia intestinale che evidenzierà, nel soggetto celiaco, l'appiattimento dei villi intestinali (atrofia) responsabile del malassorbimento dei nutrienti.

QUALE CURA

L'unica terapia è la **dieta priva di glutine** che, osservata con rigore e per tutta la vita, porterà alla remissione dei sintomi, permettendo così al celiaco di recuperare un **perfetto stato di salute**. Per un celiaco tracce di glutine, presenti anche per contaminazione accidentale, sono dannose.

IL GLUTINE

Il glutine è **un complesso proteico** derivante dall'assemblaggio di due gruppi di proteine contenute nei cereali prima elencati e nei prodotti da esso derivati, tra cui le farine, o da essi ottenuti (pane, pasta, pizze, focacce, biscotti). Queste proteine - gliadine e glutenine - durante l'impasto della farina con acqua formano una **massa coesa e viscoelastica** con una struttura simile ad una rete che, trattenendo i granuli d'amido e le bollicine di gas di fermentazione nella fase di lievitazione, permette all'impasto di distendersi senza collassare.



Il piacere di stare insieme

RELAZIONE **CONOSCENZA**

SERENITÀ **SOSTEGNO**

L'alimentazione ha grande rilevanza nella cultura perché rappresenta **un momento relazionale fondamentale** durante il quale si svolgono "attività" intellettuali e fisiche che favoriscono l'apprendimento cognitivo e sociale.
La diagnosi di celiachia rappresenta sicuramente **un disagio di tipo pratico** perché impone la modifica dell'alimentazione con l'esclusione di alimenti tipici e caratteristici della cucina italiana: pane, pasta e pizza.
Pertanto il cambiamento delle consolidate abitudini familiari genera un disagio pratico non solo a chi deve astenersi dal glutine, ma anche a tutto il nucleo parentale nonché all'**ambiente sociale** che "accudisce" e si relaziona con chi è intollerante al glutine.
Il momento conviviale del pasto, che dovrebbe essere connatura-

to al piacere e alla condivisione, si carica di apprensione ed esclusione.
Apprensione perché spesso il celiaco e la famiglia vivono con angoscia il rischio dell'intossicazione e della contaminazione dal glutine e il momento del pasto perde il vissuto di **sereno piacere**.
Diventa esclusione perché, se l'alimento gluten free è considerato "diverso", il celiaco stesso si sente o viene considerato "diverso".
È chiaro quindi perché la celiachia comporta anche una **difficoltà psicologica e sociale**: la persona celiaca può comprensibilmente etichettarsi e/o essere etichettata come quella che non può mangiare nulla e che compromette l'organizzazione dei momenti come gite, cene, compleanni, matrimoni..., insomma tutte le occasioni in cui il cibo diventa **"collante"** nei rapporti sociali.... (strano a dirsi, ma il glutine è proprio una sorta di "collante"!)

Diffondere la conoscenza dell'intolleranza al glutine permette di gestire meglio il disagio e di evitare che esso si trasformi in ansia.
Inoltre la condivisione dei vissuti con i propri cari, oppure con lo psicologo, permette di rivisitare schemi alimentari, sociali ed emozionali.
La celiachia **non comporta** nello specifico disagi psicopatologici che richiedono l'intervento dello specialista, ma è possibile che sia utile **ridefinire abitudini** consolidate, il cui cambiamento sarà più o meno dirompente o destabilizzante a seconda della storia di vita propria e familiare.
Il sostegno dell'ambiente nel prendersi cura della persona, ma anche la persona stessa orientata da desiderio di autonomia e autogestione (**attenta ma non angosciata**) favoriscono il superamento di atteggiamenti di rifiuto o mascheramento.

Mangiar bene fuori casa

IDONEITÀ | **FORMAZIONE**

INFORMAZIONE | **CRESCITA**

Il **Progetto Alimentazione Fuori Casa** nasce dall'esigenza dell'Associazione Italiana Celiachia di creare una **catena di esercizi informati** sulla celiachia che possano offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci.

Il Progetto Alimentazione Fuori Casa aiuta a scegliere dove:

- **mangiare e bere**: ristoranti, pizzerie, trattorie, osterie, bar, caffetterie, bar tavola calda/tavola fredda, paninoteche, pub, creperie, enoteche, gelaterie, ecc.;
- **pernottare**: alberghi, hotel, B&B, villaggi vacanza, case vacanza;
- **festeggiare in serenità**: catering, sale ricevimenti;
- **acquistare alimenti di produzione artigianale**: panetterie, pasticcerie, pastifici, gastronomie e rosticcerie.

Il progetto comprende anche: ospitalità su barche a vela e navi da crociera, ristorazione in viaggio, distributori automatici (vending) e campi estivi per ragazzi.
Ai locali aderenti si richiede l'applicazione delle **LINEE GUIDA DI GESTIONE DEL RISCHIO** che sono le Regole fondamentali per un'alimentazione senza glutine dettate da AIC; nonché il **rispetto di requisiti tecnici** individuati con la collaborazione della Sanità Pubblica Locale e che riguardano le procedure di autocontrollo e di gestione del rischio "glutine" (HACCP).

Informazione: un corso base sulla celiachia e sull'alimentazione senza glutine. La parte teorica illustra gli specifici requisiti tecnici (regole e procedure) da applicare nella preparazione di pasti senza glutine. Per aderire al network AFC si richiede la partecipazione di titolare e cuoco/pizzaiolo/gelatiere del locale.

Consulenza: l'AiC offre la propria consulenza nel completamento formativo che avviene tramite successivi incontri presso l'esercizio (definizione del menù e delle aree adatte alla preparazione dei pasti gluten free, modalità di stoccaggio, di servizio, ecc.).

Controllo: l'AiC svolge controlli periodici (6/12 mesi) tramite personale qualificato e un'apposita check-list a punteggio, che verificano il mantenimento dei requisiti e monitorano nel tempo l'andamento del locale, nell'ottica del miglioramento continuo dell'offerta "senza glutine". Inoltre, è previsto un sistema di gestione dei reclami e delle segnalazioni degli utenti nei confronti dei locali aderenti al progetto AFC, che permette di intervenire tempestivamente

e puntualmente sulle eventuali specifiche criticità.

Comunicazione: l'elenco dei locali aderenti al progetto viene pubblicato sulla **Guida cartacea**, diffusa su tutto il territorio nazionale e sull'**app smart-phone**, riservata ai soci AiC, dove viene aggiornato in tempo reale.

Strumenti: gli operatori della ristorazione, che entrano nel nostro network, beneficiano di utili strumenti: il **Manuale di Informazione sulla Ristorazione e sulla Gelateria**; **L'ABC degli alimenti**; **il Prontuario degli Alimenti**. Le strutture aderenti sono identificate attraverso l'esposizione della apposita vetrofania riportante il logo AFC. La vetrofania è da considerarsi valida solo se riporta anche l'anno in corso.

Occhio alla spesa

ETICHETTA

MARCHIO

Gli strumenti per riconoscere i prodotti idonei

- **Prontuario degli Alimenti**, edizione corrente (cartaceo, online sul sito www.celiachia.it, su app AIC Mobile)
- **Marchio Spiga Barrata**
- **Claim «senza glutine»** in etichetta, secondo il Reg. Europeo 828/2014

Il Prontuario degli Alimenti è uno strumento, di facile consultazione, destinato ai celiaci e agli operatori della ristorazione che contiene l'elenco dei prodotti idonei. Il prontuario è disponibile in versione digitale sul sito web AIC www.celiachia.it e sull'app smart-phone.

SICUREZZA

PRONTUARIO

Il marchio Spiga Barrata è un marchio registrato di proprietà dell'AIC e rappresenta per il consumatore celiaco **la massima garanzia di sicurezza** e idoneità alla propria dieta.
La Spiga Barrata viene concessa esclusivamente alle aziende che hanno sottoscritto un contratto con AIC.
Un recente sondaggio ha confermato che i consumatori celiaci e le loro famiglie percepiscono il marchio come **indicatore decisivo di qualità** e sicurezza a cui affidarsi nella scelta degli alimenti.
Una volta ottenuta la concessione d'uso non esclusiva (con un contratto rinnovabile ogni 3 anni), il marchio può essere utilizzato sul packaging e su pubblicazioni/pubblicità inerenti i prodotti certificati. Tutti i prodotti a marchio Spiga Barrata vengono segnalati su: **sito AIC, Prontuario AIC degli Alimenti e Celiachia Notizie**.
Oltre ai prodotti dietetici per celiaci, possono riportare il marchio Spiga Barrata anche tutti i prodotti del libero commercio con un contenuto di glutine **< 20 ppm**. Questo significa esten-

dere il consumo anche a tutti i familiari del celiaco, aumentando così l'indotto di consumatori potenziali.
I criteri da rispettare per ottenere la concessione d'uso del marchio sono contenuti nel Disciplinare AIC e riguardano: l'ingredientistica, i processi produttivi, le procedure di qualifica dei fornitori, di controllo delle materie prime, di formazione del personale e di pulizia/sanificazione. Gli auditor professionisti svolgeranno una prima **visita ispettiva** presso i siti produttivi dell'azienda ed in seguito **visite annuali di sorveglianza** secondo il Regolamento per la concessione d'uso del marchio Spiga Barrata.
Tutti i prodotti commercializzati in Unione Europea con **il claim in etichetta «senza glutine - gluten free»** devono garantire il limite dei **20 ppm** e possono quindi essere consumati con tranquillità dai celiaci. **La dicitura «senza glutine» è di natura volontaria.** Qualsiasi alimento del libero commercio e della ristorazione, può riportare la dicitura «senza glutine» se le aziende / ristoratori possano garantire l'assenza di glutine (< 20 ppm). Ciò significa garantire anche l'assenza di potenziali fonti di contaminazione durante tutto il processo produttivo.
I prodotti sostitutivi senza glutine erogati ai celiaci attraverso il SSN (inseriti nel Registro Nazionale degli alimenti senza glutine) restano soggetti alla procedura di notifica prevista dal decreto legislativo 111/1992, per l'inserimento nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine. Questi alimenti devono riportare l'indicazione "senza glutine, specificamente formulato per celiaci" o "senza glutine, specificamente formulato per persone intolleranti al glutine".
I prodotti «naturalmente senza glutine», ossia quelli non contenenti glutine e non trasformati, come frutta, verdura, carne, pesce, latte, uova, tal quali, non possono utilizzare il claim «senza glutine» ai sensi dell'art. 7 del Regolamento (UE) 1169/2011 poiché, per loro natura, non necessitano di dichiarare l'assenza di glutine.

Giocando si impara

CONOSCENZA **INTEGRAZIONE**

RISPETTO **CRESCITA**

Per migliorare la vita del celiaco è importante diffondere una corretta informazione in tutti i cittadini e nei professionisti della ristorazione. Per questo l'AIC incontra gli alunni delle scuole del territorio e realizza **momenti di informazione e formazione con gli esperti**.
Comunicare con i più giovani permette una maggiore assimilazione delle informazioni e previene la possibilità che si diffondano cattive abitudini e pregiudizi negativi.
Il progetto "**In fuga dal glutine**" è attivato e curato dalle AIC Regionali nei singoli territori, in base all'organizzazione della stessa Associazione, nel rispetto delle linee guida nazionali per consentire un'applicazione uniforme su tutto il territorio.

Articolazione progetto

1. Presentazione progetto ai dirigenti scolastici;
2. incontro formativo con i docenti sull'ABC della celiachia, la dieta alimentare senza glutine e illustrazione materiale didattico;
3. gli insegnanti approfondiscono i temi della celiachia e dell'educazione alla diversità nella classe con l'ausilio degli strumenti forniti;
4. a richiesta della scuola e con la disponibilità dell'AIC regionale, è possibile fare ulteriori incontri di approfondimento.

Strumenti didattici

Gli strumenti didattici propongono regole chiare viste in un'ottica positiva e non penalizzante che non inducono alla frustrazione. Coinvolgono, inoltre, gli alunni fino a "mettersi in gioco" totalmente, poiché nel gioco non si può fingere di partecipare, non si può giocare a metà.

L'AiC Campania ha realizzato un pieghevole che serve da materiale di supporto all'educatore ed è fonte di informazioni di facile consultazione per gli alunni. I pieghevoli sono utilizzati nelle scuole primarie e secondarie nello svolgimento del progetto **"CeliaSchool"**. L'Associazione ha inoltre realizzato un **maxi-gioco** con cui i più giovani si cimentano imparando a prevenire pregiudizi e discriminazioni.

Tutti x 1 4 Tutti

il Maxi Gioco per la Scuola

L'Associazione riconosce l'importanza di formare i futuri professionisti della ristorazione. Per questo l'AiC Campania incontra gli studenti degli **Istituti Alberghieri** dove si forniscono le basi per una corretta gestione dell'alimentazione gluten free. A questo scopo è stato realizzato un opuscolo ricco di immagini, grafici e illustrazioni. È lo strumento più efficace per trasferire informazioni e comportamenti corretti, salvaguardando semplicità e chiarezza, necessari per un facile apprendimento. La raccolta finale dei questionari inseriti nell'opuscolo ci permette di valutare i risultati delle conoscenze acquisite. Gli argomenti trattati, pur mantenendo una solidità scientifica, sono esplicitati attraverso un linguaggio più vicino possibile ai nostri giovani interlocutori.

Le iniziative AiC Campania:

- In fuga dal glutine
- Celia School
- La celiachia nel piatto

- Consulenza medica
- Consulenza nutrizionale
- Consulenza psicologica
- Help desk

- Corsi di cucina online

- Screening gratuiti
- Sostegno alla ricerca e formazione medica

- Programma AFC Alimentazione Fuori Casa
- Amici di AiC Campania
- App Tessera Socio

- Dialogo con le istituzioni

Cosa puoi fare per AiC?

SOCIO AIC

Associarsi ad AiC è un gesto di grande importanza. Non si tratta solo di versare una quota annuale, grazie alla quale si sostengono tante iniziative, ma di condividere dei valori e impegnarsi attivamente affinché i diritti dei celiaci vengano rispettati e la loro qualità di vita continui a migliorare.
Nei suoi oltre 40 anni di attività, AiC ha portato avanti tante battaglie e ha ottenuto risultati che oggi ci sembrano quasi scontati; ma affinché ciò che è stato ottenuto venga consolidato, e si continui a migliorare, è necessario l'aiuto di più persone possibili.

VOLONTARIO AIC

Il volontariato è fondamentale affinché un'associazione come AiC cresca e raggiunga obiettivi importanti. I volontari AiC sono invitati a partecipare attivamente alla vita dell'associazione per offrire supporto durante eventi e manifestazioni e vengono formati per informare e monitorare le strutture del programma AFC. Più sono i volontari, più capillare sarà la presenza dell'associazione sul territorio e sarà possibile organizzare più incontri e attività.

AMBASCIATORE AIC

I volontari possono anche essere ambasciatori di AiC e contribuire a diffondere le giuste informazioni sulla celiachia. Per esempio, è possibile fare da tramite con gli istituti scolastici per proporre iniziative come In fuga dal glutine o Celia School, o suggerire a nuovi locali l'idea di entrare a far parte del circuito AFC fornendo le giuste informazioni e intavolando dialoghi costruttivi.

ENTRA NEL PROGRAMMA AFC

Se hai una struttura turistico ricettiva, ti sarà stato chiesto, almeno una volta, se fossero disponibili prodotti senza glutine. Vorresti offrire questo servizio, ma pensi che sia troppo complicato? AiC può fornirti il supporto adeguato con il programma AFC, Alimentazione Fuori Casa. È molto più facile di quanto credi e ricorda che l'inclusività premia sempre!

DONA IL 5X1000 AD AIC

Il 5x1000 è fondamentale per le ONLUS e donarlo è un gesto di una facilità estrema, nonché completamente gratuito. Quando sarà il momento di pagare le tasse, basterà aggiungere il codice di AiC alla dichiarazione dei redditi e il gioco è fatto. Chiedi al tuo commercialista o al CAF! Molte persone dimenticano di donare il 5x1000, ma tu puoi suggerire anche ad amici e parenti di devolverlo ad AiC. Se credi davvero in questa causa, ci crederanno anche loro!

Cara AiC, mi iscrivo...

- AiC mi assiste per seguire una corretta alimentazione senza glutine.
- Mi fornisce assistenza sanitaria.
- Mi aggiorna sulle opportunità nel settore alimentare e medico scientifico.
- Svolge attività di informazione nelle scuole e presso gli esercizi di ristorazione.
- Difende e promuove il riconoscimento dei diritti del celiaco.

Per te che ti associi, tutto il mondo AiC in tasca!

AiC Mobile è l'App che permette di usufruire in mobilità dei più importanti servizi che AiC è in grado di offrire.

Alimentazione Fuori Casa
Al suo interno sono contenute numerose informazioni suddivise per località riguardanti l'ospitalità, la ristorazione e i rivenditori.

Prontuario degli alimenti
La lista completa dei prodotti valutati come idonei dall'AiC. È attiva inoltre la funzionalità di riconoscimento dei prodotti tramite lettura automatica dei codici a barre.

Associati e sostieni AiC

Associazione Italiana Celiachia
Campania APS
Via Gelso, 85 - 84126 Salerno

Quota annuale socio ordinario: 30,00€

Versamento su c/c postale
n. 1022931164 intestato ad
AiC Campania

Causale: Nome e Cognome,
recapito telefonico.

oppure

Bonifio presso Intesa Sanpaolo
IBAN IT16 P030 6909 6061 0000 0110 549

Causale: nome e cognome,
recapito telefonico.

anche dal web
campania.celiachia.it

Con metodo PayPal

IL TUO 5X1000 AD **AIC** È CON:

i celiaci

FIRMA E INSERISCI IL C.F.:

1 1 3 5 9 6 2 0 1 5 7

nella casella dedicata al sostegno
degli enti del terzo settore.

AiC Associazione Italiana Celiachia

LA PIZZA AL TAGLIO DI ROSA MARIA ZITO

(LA CUCINA DI BIMBA PIMBA)

5 ore, Pizza 3 g al taglio

Ricetta tratta dal volume LA PIZZA SENZA GLUTINE. RICETTE, METODI E TECNICHE, di Rosa Maria Zito, Amazon, 2020

INGREDIENTI per 2-3 porzioni

---

300 g Miscela per pane*
1/2 cucchiaino miele d'acacia
3 g ldb fresco (o 1 g di lievito secco, da riattivare preventivamente in parte dell'acqua, tiepida)**
1 cucchiaio olio EVO
1 cucchiaino sale
q.b. acqua (in base alla combinazione delle miscele appresso indicate)

---

* per un risultato ottimale suggerisco queste combinazioni di Miscele:
opzione 1) 200 g Nutrifree per pane + 100 g Fioreglut Caputo + 300 g acqua (ridurre a 280 g l'acqua se si sceglie la Revolution pane, pizza, dolci al posto della Caputo; da mantenere a 300 g se si sceglie la Farmo Fibrepan o Low Protein al posto della Caputo)
opzione 2) 85 g MixB Schär + 85 g Farmo Fibrepan o Low Protein (o Nutrifree pane) + 130 g Fioreglut Caputo + 300 g acqua
opzione 3) 300 g di Fioreglut Caputo + 270 g di acqua
opzione 4) 300 g di Miscela per pane MaxFree + 310 g di acqua
opzione 5) 300 g di Miscela per Pinsa Fabio Iobbi + 300 g di acqua
opzione 6) 300 g Nutrifree per pane + 300/310 g acqua
opzione 7) 300 g Oropan Fibra Classico Base Mais + 280 g acqua
opzione 8) 125 g Nutrifree Pane + 125 g Fioreglut Caputo + 50 g Emrafood (+ 5 g di farina di lenticchie rosse o saraceno o altra a scelta, ma è facoltativo) + 300 g acqua

** in estate, col caldo, è necessario rallentare il processo di lievitazione in questo modo: soluzione a) riporre i panetti per un'ora in frigorifero, all'inizio o a metà lievitazione
soluzione b) impastare con 1,5-2 g di lievito fresco (in base al caldo)
soluzione c) ridurre a 3 circa le ore di lievitazione.

NOTA: per esigenze di tempo, raddoppiando il lievito di birra (quindi con 6 g di ldb fresco) in circa due ore e mezzo di lievitazione complessiva a temperature invernali (circa 2 ore estive) si possono comunque ottenere delle ottime pizze.

STEP 1 - IMPASTO (15 minuti)
Esempio (per cuocerle alle 20:00): ore 15:00

Nella ciotola della planetaria, con gancio ad uncino: sciogliere il lievito col miele e l'acqua, aggiungere le farine (tutte assieme, ben miscelate fra loro) e avviare il gancio alla minima velocità. Quando l'impasto sarà abbastanza omogeneo aggiungere il sale e farlo assorbire, poi di seguito l'olio, a filo, e continuare ad impastare a velocità sostenuta per altri 5-6 minuti (12-15 minuti in tutto). P.S. Il metodo di impasto non è vincolante, si può anche impastare alternando acqua e farina (terminando con la

farina per evitare la formazione di grumi. Si può anche impastare a mano, in ciotola, seguendo le indicazioni della ricetta Pizza in Ciotola. L'importante è ottenere sempre un impasto omogeneo, privo di grumi, lavorato bene e a lungo).

STEP 2 - PUNTATA (30 minuti)
Esempio: ore 15:15

Versare l'impasto dentro una ciotola, unta con molto olio, lavorarlo con una spatola per compattarlo sino ad ottenere una palla perfettamente liscia e lucida, coprire con coperchio e lasciarlo riposare per mezzora a temperatura ambiente.

STEP 3 - STAGLIO E LIEVITAZIONE (APPRETTO) E STESURA (4 ore)
Esempio ore 15:45

Versare l'impasto sulla spianatoia ben infarinata e con le mani infarinate o con l'ausilio di un grande tarocco ripiegarlo su sé stesso velocemente (bisogna essere rapidi perchè l'impasto è molto morbido e appiccicoso) in modo da formare un panetto. Trasportarlo subito su una teglia da pizza (cm 25x30 o cm 30 di diametro) unta con abbondante olio, coprirlo con pellicola unta e riporlo a lievitare per altre 3 ore (tre ore in forno spento con luci accese, in inverno, a t.a. in estate). Allo scadere della terza ora di lievitazione accendere il forno e nel frattempo procedere con la stesura dell'impasto. Stendere il panetto con delicatezza, nella stessa teglia dov'è lievitato, spolverandolo con abbondante farina di riso (per evitare di bucare le grosse bolle d'aria che si formeranno). Asportare la farina di riso in eccesso (anche soffiandoci su), coprire e lasciare lievitare ancora un'ora, mentre il forno scalda per bene.

MODALITÀ DI COTTURA
Forno statico (o misto statico + ventilato, o funzione pizza se collaudata, o altra funzione più adatta al forno utilizzato) alla massima temperatura (250°C e oltre, se possibile) con pietra refrattaria (o leccarda capovolta) posta nella guida più bassa del forno alla sua accensione. Si consiglia di accendere il forno un'ora prima della cottura.

STEP 4 - COTTURA
Esempio ore 20:00

Precuocere con poca polpa finissima di pomodoro (condita con sale e origano e abbondante olio EVO), spennellando anche i bordi saltuariamente, per un effetto rustico, per circa 15 minuti su pietra refrettaria o leccarda rovesciata. Quindi terminare di condire a piacere e passare per pochissimi minuti sotto il grill rovente.

La cucina di Bimba Pimba
GLUTEN FREE

Consulenza Scientifica
Dott. Basilio Malamisura

AiC Associazione Italiana Celiachia
Campania

Associazione Italiana Celiachia
Campania
Via Gelso, 85 - 84126 Salerno
Lunedì e Venerdì dalle ore 16:00 alle 19:00
Martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 9:00 alle 12.00

Tel
089 792648
Cell/ WhatsApp
+39 3337718732
E-mail
campania@celiachia.it
PEC
campania.celiachia@pec.it
Web
campania.celiachia.it

Seguici anche su Facebook e Instagram
AIC Campania

Entra nel gruppo ufficiale WhatsApp
scrivici al +39 3337718732

Per informazioni su iscrizione, iniziative, opportunità, visita il sito web
campania.celiachia.it