

alimentazione domande&amp;risposte

A cura di Chicca Belloni

**D**Mio figlio e io siamo intolleranti al glutine. Posso mettere a dieta tutta la famiglia?

**R**ISPONDE  
L'ESPERTA

- **L'intolleranza al glutine**, conosciuta anche come celiachia, vieta il consumo di grano, avena, frumento, farro, Kamut, orzo, segale. Chi ne soffre, quindi, dovrà fare a meno di pasta, biscotti, pizza, pane e ogni tipo di alimento che contenga questi cereali.
- **Al loro posto, puoi consumare riso**, patate, mais, miglio, grano saraceno. Una dieta per i celiaci può coinvolgere tutta la famiglia, senza rischio di carenze alimentari per chi non soffre d'intolleranza al glutine. Tutti i cereali concessi, infatti, apportano carboidrati semplici e complessi, indispensabili fonte di energia.
- **Per accontentare tutta la famiglia**, in alternativa alla pasta di grano duro, porta in tavola maccheroni e spaghetti a base di riso o mais, da alternare a risotti, zuppe di patate e tutti gli altri cibi permessi ai celiaci.
- **Quanto ai prodotti pronti, tu e tuo figlio, avete a disposizione biscotti, focacce e pane gluten free**, che però non piacciono a tutti (e hanno un costo decisamente superiore rispetto agli altri). Quindi, tieni in casa le due alternative, con e senza glutine: così eviterai che la dieta risulti noiosa per chi non è celiaco.



**Dott. Diana Scatozza**

medico specialista  
in scienza  
dell'alimentazione

risponde  
il 18 ottobre dalle  
10 alle 12 allo  
02-70300159

**D**Come riconosco lo zafferano di qualità?

**R**ISPONDE  
L'ESPERTO

- **Lo zafferano migliore è quello prodotto dalle aziende italiane**. Quando lo acquisti, inoltre, preferisci i prodotti confezionati da meno tempo.
- **Attenta agli zafferani a buon mercato (le frodi sono frequenti)** e verifica il peso delle singole bustine: il prezzo più basso di alcuni prodotti può essere dovuto a una minore quantità di spezia.
- **Se lo compri in fili, dai un'occhiata agli stimmi**: dovrebbero essere lunghi almeno 1,3 centimetri e di colore rosso porpora; se li premi, devono spezzarsi: quando sono flessibili significa che lo zafferano non è stato essiccato bene, che è ancora umido e può sviluppare muffe.
- **Lo zafferano di buona qualità**, sciolto in poca acqua tiepida, regala alla soluzione un colore aranciato; aggiunto alla ricetta, dà il caratteristico sapore "amaricante".



**Dott. Giorgio Donegani**

tecnologo alimentare

risponde  
l'11 ottobre dalle  
14 alle 16 allo  
02-70300159



Invia le tue domande  
a [starbene@mondadori.it](mailto:starbene@mondadori.it)

## In esclusiva per i lettori di Starbene

**imondidicarta**  
2013

**1 biglietto a 1€ per la conferenza del dottor Piero Mozzi (caposcuola della Dieta dei gruppi sanguigni e delle Combinazioni alimentari) presso il Festival "imondidicarta" a Crema (CR)**

Con questo coupon potrai avere un ingresso al costo di **1€** (anziché 5) all'incontro pubblico del **dottor Piero Mozzi**, medico, chirurgo e naturopata. L'evento si svolgerà venerdì 18 ottobre alle 21.15 nell'ambito del Festival "imondidicarta", che si terrà dal 18 al 20 ottobre 2013 a Crema (Cremona) e nella quale artisti, musicisti, medici, ricercatori, psicologi ed esperti di nutrizione indagheranno i rapporti tra arte, mente e cibo.

**Per partecipare spendendo solo 1€ basta telefonare al numero 334-8399297 dall'1 al 15 ottobre, dalle 16 alle 20.**

È possibile prenotare una sola riduzione per persona. **Iniziativa valida il 18 ottobre 2013.**

Info: [www.imondidicarta.it](http://www.imondidicarta.it)