



L'ARTE DI VIVERE SENZA GLUTINE

La rubrica che racconta in modo ironico ma con consigli utili come cavarsela nelle varie situazioni

Tra consapevolezza, creatività e libertà

di Susanna Emili
Redazione CN

Per chi riceve una diagnosi di celiachia, l'impatto iniziale può sembrare una rivoluzione: addii frettolosi a pane, pasta, pizza, dolci... e un'apparente barriera tra sé e il resto del mondo conviviale. Ma, col tempo, ci si rende conto che vivere senza glutine non è solo una lista di ingredienti da evitare: è una piccola rivoluzione personale. È un'arte. E, come

tutte le arti, richiede passione, pazienza e una buona dose di ironia.

Si tratta di riuscire a raggiungere un equilibrio tra attenzione e leggerezza, rigore e gusto. Imparare a conoscersi meglio, nutrirsi meglio e in fondo... vivere meglio.

Un'arte si può imparare da soli, con il tempo e l'esperienza, ma se c'è qualcuno che può darci delle buone dritte, qualche consiglio utile, perché non approfittarne? Ed ecco che nasce questa rubrica, dalla "saggezza" di chi ha vissuto tanti anni senza glutine e ha imparato a farlo con il sorriso. Nei prossimi numeri affronteremo insieme le varie situazioni in cui si può trovare un celiaco, a volte serie, a volte buffe, leggere o impegnative, e cercheremo di trovare le strategie migliori per venirne fuori, con delicatezza, rispetto, consapevolezza e simpatia.



UN'ARTE SI PUÒ IMPARARE DA SOLI,
MA SE C'È QUALCUNO CHE PUÒ DARCI DELLE
BUONE DRITTE, PERCHÉ NON APPROFITTARNE?

I 3 PILASTRI DELL'ARTE DI VIVERE SENZA GLUTINE

EDUCAZIONE

1

Impara a leggere le etichette, riconoscere le contaminazioni e conoscere i tuoi diritti.

CREATIVITÀ

2

Sperimenta nuove ricette, scopri farine alternative, non avere paura di uscire dalla comfort zone.

COMUNITÀ

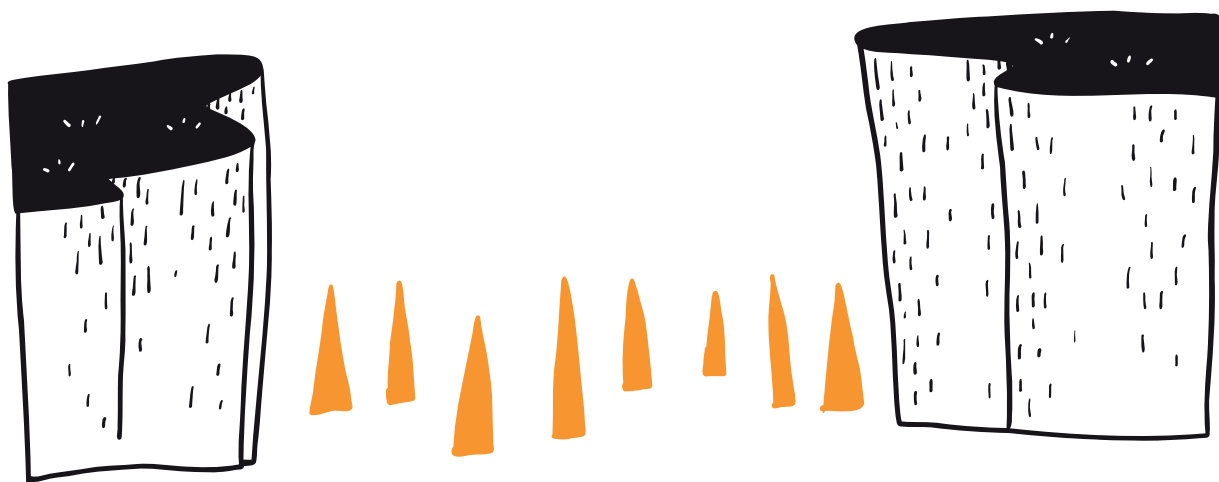
3

Confrontati con altri celiaci, scambia esperienze, chiedi consigli. Insieme si va più lontano.



Prima di tuffarci – con arte – nella quotidianità del senza glutine, dobbiamo conoscere alcuni concetti fondamentali su cui questa arte si basa: dobbiamo farli nostri, comprenderli e assimilarli, devono

diventare la nostra forza, perché solo così riusciremo ad affrontare con serenità i nuovi ostacoli che la celiachia ci pone e a diventare dei veri virtuosi dell'arte di vivere senza glutine.





LA LIBERTÀ DEL “SAPERE”

La **libertà** di dire “no” a ciò che fa male.

La **libertà** di scegliere in modo consapevole.

La **libertà** di riorientare le proprie abitudini verso il benessere.

Nel caos delle scelte moderne, sapere esattamente cosa fa bene e cosa no è un lusso.

Un lusso che i celiaci conoscono molto bene.

CONOSCENZA = LIBERTÀ

Capire cosa significa glutine, imparare a leggere le etichette, conoscere i rischi della contaminazione: sono abilità che rendono indipendenti. Imparare a farsi domande nuove: «Contiene glutine?», «È sicuro?». All’inizio può

sembrare un incubo, ma col tempo diventa un superpotere. Si impara a scegliere consapevolmente, a gestire viaggi, cene fuori, inviti a casa di amici. Si diventa esperti di se stessi e, perché no, un po’ anche degli altri.

LA CREATIVITÀ NASCE DAI LIMITI

Essere celiaci significa reinventare la propria alimentazione da zero. All’inizio sembra complicato. Poi accade qualcosa: quel bisogno di attenzione si trasforma in cura. Quello che una volta era normale – pizza, pane, pasta – diventa terreno da esplorare con occhi nuovi. Ed è proprio qui che scatta la magia. Si scoprono farine antiche, sapori alternativi, ricette che non avresti mai pensato di provare. La tua cucina diventa un laboratorio, dove le mandorle prendono il posto della farina bianca, dove il grano saraceno non è più solo un nome curioso, e il forno sforna dolci che fanno innamorare anche chi il glutine lo può mangiare.



IL POTERE DELLA COMUNITÀ

Vivere senza glutine può essere impegnativo, certo. Ma non si è mai davvero soli. La comunità dei celiaci – nelle associazioni, nei gruppi e nei forum on line e persino tra gli scaffali del supermercato – è viva, solidale, generosa. Condividere esperienze, consigli, ricette, ristoranti *gluten free friendly* come quelli AFC, crea un senso di appartenenza raro. E spesso sono proprio altri celiaci a dare i consigli più preziosi: piccoli trucchi di sopravvivenza quotidiana, ma anche gesti di vicinanza umana.



QUEL POTERE IN PIÙ

I celiaci imparano ad essere creativi, curiosi, previdenti... speciali!

« E OGGI CHE COSA
CAVOLO MI INVENTO
DA CUCINARE? »

« QUESTO NON LO CONOSCO,
MA DICE "SENZA GLUTINE":
CI PROVO! »

« QUALCOSA
DA SGRANOCCHIARE
ME LO PORTO: NON SI SA MAI... »

« MA PERCHÉ
"SENZA GLUTINE"
È SCRITTO
COSÌ PICCOLO? »

Insomma, dobbiamo comprendere che essere celiaco non è una condanna, ma una diversa chiave di lettura del mondo. È un invito a rallentare, a scegliere, a prestare attenzione. A riscoprire il piacere di cucinare, a conoscere tradizioni alimentari dimenticate, a trovare il sapore, ogni giorno, anche dove gli altri non lo cercano. Non tutto sarà facile, ma tutto può essere affrontato con dignità – e, spesso, con un tocco di ironia.



NON È "SENZA", È "CON"

Vivere senza glutine non è solo un elenco di no: è un viaggio tra i sì. Sì alla scoperta di nuovi ingredienti. Sì a un rapporto più consapevole col cibo. Sì alla salute ritrovata, al corpo che ringrazia, alla mente che si alleggerisce. Molti celiaci raccontano che, dopo un primo periodo di adattamento, si sentono più energici, più presenti, più in controllo del proprio benessere. Non è solo una questione di dieta: è una nuova consapevolezza che cambia il rapporto con se stessi.