

Natale e Capodanno senza glutine: i consigli pratici e le video ricette dell'Associazione Italiana Celiachia

Tante idee per preparare un menù senza glutine, dall'antipasto al dolce, e affrontare i momenti conviviali delle feste con gioia e spensieratezza, senza rischi

AIC - Associazione Italiana Celiachia, da oltre 45 anni punto di riferimento per la comunità celiaca, mette a disposizione informazioni chiare e strumenti pratici per affrontare le festività natalizie in sicurezza e tranquillità, per chi è celiaco ma anche per familiari e amici.

Inoltre, propone **video ricette**, facili e veloci, realizzate con la collaborazione delle chef e food blogger Ilaria Bertinelli e Silvia Visconti, che guidano passo dopo passo chiunque voglia organizzare un menù di Natale, Capodanno o una tavola imbandita per una serata tra amici.

Menù delle feste e spesa consapevole

Quando in famiglia c'è una persona celiaca la soluzione più semplice è quella di scegliere un **unico menù senza glutine**. Ma come destreggiarsi tra le corsie del supermercato? Facile, basta evitare: frumento, orzo, segale, farro, couscous, bulgur, seitan, grano khorasan (kamut®) e tutte le altre varietà di grano. La buona notizia è che la dieta senza glutine è molto più varia di quanto si possa pensare e sono tanti gli alimenti naturalmente gluten free, come: carne, pesce, latte e formaggi tradizionali, uova, frutta, verdura, legumi e tanti cereali o pseudocereali tra cui il riso, il mais, il grano saraceno, la quinoa, il miglio e l'avena, che permettono di preparare piatti gustosi e della tradizione.

Accortezze pratiche in cucina

Conoscere la celiachia e chiarire eventuali dubbi è il primo passo per organizzare un menù sicuro e inclusivo. La scelta più agevole è quella di preferire alimenti naturalmente privi di glutine e, per i prodotti trasformati (pane, pasta, dolci, salse, farine) controllare sempre l'etichetta e, per scegliere con maggiore facilità, basta cercare la **Spiga Barrata**, marchio registrato del senza glutine e garanzia di sicurezza per i celiaci; il consiglio è di fare attenzione che sia quello con la "R" di marchio registrato e di proprietà delle Associazioni pazienti europee.

In cucina **poche regole essenziali evitano le contaminazioni**: lavare accuratamente mani, utensili e superfici, usare taglieri e pentole ben puliti e separare i cibi durante la cottura. Anche tostapane e forni non comportano rischi, purché puliti con cura. In alternativa, si trovano in commercio delle comode buste per riscaldare il pane senza glutine nel tostapane, evitando così rischi di contaminazione. Attenzione agli avanzi: nei locali è bene verificare che i contenitori usati per la "doggy bag" non derivino da cereali contenenti glutine; in casa, meglio controllare anche piatti e bicchieri usa e getta, di solito sicuri perché a base di polpa di cellulosa o mais.

Per chi festeggia fuori casa o all'estero

L'app **AIC Mobile** che indica i locali aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine e il sito della Federazione Europea delle Associazioni Celiachia (AOECS) aiutano a viaggiare sicuri e in serenità.

Dall'antipasto al dolce le video ricette delle food blogger AIC Silvia Visconti e Ilaria Bertinelli

Le [castagnole di ricotta salate](#) della chef Silvia Visconti, croccanti fuori e morbide dentro, sono perfette per dare il via al nostro menù delle feste. Per un antipasto originale e naturalmente gluten free un'altra proposta della chef sono i [muffin salati di zucca e funghi](#), una ricetta semplice e da

personalizzare anche con altre verdure di stagione. Nel mondo del senza glutine la sfida più comune è la preparazione, in particolar modo casalinga, di pane, pizza e focaccia. La chef Ilaria Bertinelli spiega come realizzare una [focaccia senza glutine con pomodorini e origano](#), soffice e alveolata, grazie a un impasto ad alta idratazione.

Tra i primi, in molte regioni, un classico delle feste è la pasta fresca, per questo la chef Bertinelli propone gli [gnocchi arlecchino](#), una variante colorata degli gnocchi di patate. L'impasto si divide in tre parti: una al naturale, una con l'aggiunta di pomodoro e una al cacao, che dona un colore scuro senza modificare il sapore dell'impasto.

Tra i secondi piatti, la chef mostra nella sua video ricetta come realizzare lo [strudel alla vesuviana](#), da farcire a piacimento, preparato con una pasta brisée senza glutine fatta in casa, perfetta anche per torte salate e altre preparazioni.

A fine pasto, non può mancare la [Chiffon Cake al pan di zenzero](#), una torta soffice e profumata che la chef Visconti decora con zucchero a velo, ribes e aghi di rosmarino, insieme ai suoi [amaretti senza glutine](#) da gustare con una tisana digestiva. E ancora, per gli amanti della cannella, i [biscotti-pigna al cacao e cannella](#) da appendere all'albero o da regalare. Una ricetta che sfata un mito: preparare una pasta frolla senza glutine è possibile, basta sostituire il burro con l'olio.

Infine, per i più piccoli o per una colazione delle feste, un dolce sempre gradito sono i [muffin al cioccolato](#) della chef Bertinelli, arricchiti con gocce di cioccolato.

È possibile trovare queste e altre video ricette sulla pagina Instagram **Associazione Italiana Celiachia** e sul canale [Youtube](#) di AIC. Per tutte le informazioni: www.celiachia.it

L'**Associazione Italiana Celiachia (AIC) APS** nasce nel 1979 su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica. È portavoce dei pazienti e delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali: cura progetti per migliorare la vita quotidiana del paziente; iniziative e strumenti di comunicazione per informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica; risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle sue 21 AIC associate; sostiene la migliore ricerca scientifica italiana sulla celiachia e diffonde il Marchio Spiga Barrata, la massima garanzia di sicurezza e idoneità degli alimenti per le persone celiache. AIC ha ricevuto l'attestazione al merito della Sanità pubblica per le meritorie attività svolte nell'ambito della sanità pubblica (DPR 31 maggio 2023). Sul piano internazionale, AIC fa parte di AO ECS, Association of European Coeliac Societies, e il CYE – The Coeliac Youth of Europe, forum internazionale dei giovani celiaci. www.celiachia.it

La **Malattia Celiaca o Celiachia** è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti; è caratterizzata da un quadro clinico molto variabile che va dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extra-intestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni. La diagnosi si effettua con analisi del sangue di specifici anticorpi e biopsia dell'intestino tenue; gli accertamenti diagnostici devono essere eseguiti in corso di dieta comprendente il glutine. L'unica terapia disponibile per la celiachia è la dieta senza glutine e va eseguita per tutta la vita. Secondo i dati del Ministero della Salute in Italia (Relazione annuale al Parlamento anno 2023) sono 265.102 i pazienti diagnosticati con un rapporto maschi:femmine pari a 1:2; si stima che la celiachia riguardi l'1% della popolazione italiana, il che porta a ipotizzare circa 600.000 persone celiache di cui quasi 400.000 ancora non diagnosticate.

dicembre 2025

Ufficio Stampa Associazione Italiana Celiachia
Le Acrobat - idee parole comunicazione
Alessandra Tonini alessandra.tonini@leacrobate.it 328-1046670
Caterina Argirò caterina.argiro@leacrobate.it 349-0745535