

L'iniziativa Tutti a tavola, tutti insieme!
è parte del progetto scuole di AIC



patrocinato da



*Tutti a
tavola
tutti
insieme*



Per info:

Associazione Italiana Celiachia
Emilia-Romagna
059/454462
segreteria@aicemiliaromagna.it
aicmodena@gmail.com

aicemiliaromagna.it



*Tutti a
tavola
tutti
insieme*

Le giornate del menù senza glutine



Tutti a tavola tutti insieme

Le giornate del menù senza glutine



L'iniziativa nasce dal progetto per le scuole "In Fuga dal Glutine" realizzato dall'**Associazione Italiana Celiachia** con l'obiettivo di diffondere la conoscenza della celiachia e dell'alimentazione senza glutine, al fine di garantire una **completa e corretta integrazione degli alunni celiaci nel contesto scolastico**.

Per l'occasione ai bambini verranno servite pietanze completamente senza glutine, in simbolica rappresentanza delle numerosissime diete sanitarie preparate ogni giorno per coloro che hanno necessità di seguire un regime alimentare particolare. Il momento del pasto diventerà così un'occasione di **completa e piacevole condivisione**: saremo a tavola tutti insieme e gusteremo gli stessi piatti!

Numerose sono le giornate del menù senza glutine che hanno avuto luogo presso gli istituti scolastici della nostra Regione, riscuotendo ogni volta tantissimo successo ed entusiasmo, da parte degli amministratori, degli operatori, degli insegnanti e, soprattutto, dei bambini.

Perché mangiare senza glutine si può e anche con gusto!

I menù sono studiati con il supporto dell'Associazione Italiana Celiachia



Proposta di Menù:

- *Risotto allo zafferano*
- *Polpettone di vitellone*
- *Verdura di stagione*
- *Galette di mais*

Cos'è la celiachia?

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, grano khorasan (di solito commercializzato come Kamut), orzo, segale, spelta e triticale.



In Italia mediamente 1 persona ogni 100 soffre di questa intolleranza e gli studi dimostrano che ogni anno vengono effettuate 10.000 nuove diagnosi con un incremento annuo di circa il 10%. **La dieta senza glutine è l'unica terapia** che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute. Questo significa escludere dal proprio regime alimentare alcuni degli alimenti più comuni, quali **pane, pasta, biscotti e pizza**, ma anche evitare quei prodotti che contengano sostanze derivate da questi alimenti. Il glutine infatti si può trovare in diverse salse e creme, salumi, dolci e in preparazioni come le cotolette impanate, le polpette e i ravioli...

Per gestire al meglio questa intolleranza è necessario un forte impegno di **educazione alimentare**, sia per i celiaci sia per le persone che con loro condividono la quotidianità: familiari, amici, colleghi di lavoro, compagni di scuola.

Forse non tutti sanno che...

Martin Castro Giovanni, guida e pilone della nazionale italiana di rugby, e la pallavolista di serie A **Federica Stufi** hanno una cosa in comune: **sono entrambi celiaci!**



"Cosa penso della dieta (senza glutine)?"

Mi sembra che adesso sia più facile da seguire, si trovano ristoranti che propongono piatti senza glutine di altissima qualità, bar e pasticcerie con prodotti buonissimi. Piacciono anche a me e a mia figlia!"

Filippa Lagerback (showgirl e compagna di Daniele Bossari, celiaco) dall'intervista su Celiachia Notizie 3.2014



Per maggiori informazioni, visita i siti aicemiliaromagna.it e celiachia.it