



Mi piace Condividi 5

Tweet Pinterest Email

CLIENTI SPECIALI

Intolleranze alimentari

«Per intolleranza alimentare si intende una reazione avversa dell'organismo verso alcuni alimenti o additivi, lenta nel tempo e che può coinvolgere diverse parti dell'organismo come intestino, stomaco, pelle, vie urinarie, fino a compromettere in certi casi le comuni attività lavorative e sociali.

La differenza tra allergie e intolleranze alimentari è netta: l'allergia porta una reazione immediata dopo aver ingerito un alimento (per esempio bolle sulla pelle, orticaria, edema delle labbra). Per l'intolleranza invece si intende una reazione avversa verso un alimento o un gruppo di alimenti che possono appartenere alla stessa famiglia alimentare (ad esempio le solanacee: pomodoro, patata, peperone e melanzana) lenta nel tempo e soggetta ad accumulo nel caso di introduzione frequente dei cibi non tollerati ».

La definizione di intolleranza alimentare, fornita dal Prof. Giuseppe Di Fede, delinea un problema sempre più diffuso nella nostra società, e che interessa grandemente chi lavora nel settore della ristorazione. Sempre crescente è infatti il numero dei clienti che richiedono particolare attenzione proprio perché intolleranti a qualche alimento.

Direttore Sanitario di I.M.Bio Istituto di Medicina Biologica Milano e Istituto Medicina Genetica Preventiva I.M.G.E.P Milano, Docente nel Master di Nutrizione Umana all'Università di Pavia,

Vice Presidente dell'Associazione Ricerca Terapie Oncologiche Integrate A.R.T.O.I., Di Fede fornisce alcune indicazioni utili per accogliere in sicurezza questi ospiti, in particolare gli intolleranti al nichel:

«Una delle intolleranze che sta dilagando a macchia d'olio è sicuramente quella al nichel e tra i cibi ricchi di nichel troviamo il cioccolato e cacao in polvere, pomodori, spinaci, lenticchie, asparagi, legumi, frutta secca ed essiccata. Tra i cereali più ricchi di nichel ricordiamo l'avena, il mais, il miglio e il grano saraceno. Per quanto riguarda gli alimenti non vegetali, tra le maggiori fonti di nichel sono i frutti di mare, le ostriche, il salmone, i gamberi e le cozze, le aringhe e gli sgombri. Ma va fatta attenzione anche a cibi e bevande in lattina o in scatola: in questi cibi il contenuto di nichel può aumentare a causa del materiale del contenitore e del processo di lavorazione; questo vale anche per le pentole dove cuciniamo. Quando si accolgono clienti intolleranti al nichel pertanto va prestata attenzione anche alle pentole e accessori che vengono usati in cucina».

Altrettanto diffuse sono le intolleranze al lattosio e al glutine. Tutte vanno comunque trattate con la massima serietà: il cliente deve sentirsi sicuro quando è seduto a tavola.

La sua richiesta di evitare determinati gruppi di ingredienti deve essere presa alla lettera: assolutamente da evitare l'atteggiamento di chi minimizza il problema. Per un intollerante al lattosio spesso anche "solo" una noce di burro può essere fonte di problemi, così

come lo è una spolverata di farina per chi non tollera il glutine. Attenzione, quindi, e gentilezza, per mettere l'ospite a proprio agio. Apprezzatissimi sono quei – pochissimi - locali che offrono alternative mirate, ma anche dove non sia possibile, si possono servire piatti preparati al momento “su misura”, oppure ricorrere a proposte già in menu che il cameriere avrà cura di indicare come adatte.

«Il ristorante non ha l'obbligo di essere “accessibile” a chi ha particolari problemi di intolleranze, ma sicuramente, visto l'aumentare di questa condizione, numerosi ristoratori tentano di capire e adeguarsi cercando di gestire un nuovo modo di fare ristorazione, così da potersi dedicare a una clientela, spesso più curiosa ed entusiasta di quella “comune” quando trova un locale che l'accontenta». A parlare è Tiziana Colombo, foodspecialist e foodblogger (www.nonnaperina.it), oltre che autrice di un libro sull'argomento intolleranze. «Fino a non molto tempo fa – continua – chiunque avesse una necessità particolare doveva leggere attentamente la carta, evitare tutti i piatti incompatibili con la sua patologia o la sua dieta, domandare ai camerieri o ai cuochi, senza la certezza assoluta di stare per assaggiare qualcosa che non lo danneggiasse... insomma una serata di svago correva sempre il rischio di trasformarsi in un brutto ricordo. Oggi, invece, c'è una nuova, se pur neonata, nicchia enogastronomica dedicata ai “diversamente-gourmet”. Sicuramente un ristoratore che vuole cominciare ad affrontare il problema intolleranze dovrebbe studiare il problema e chiedere delle consulenze specifiche. Ma in primis deve crederci e non sottovalutare il problema. Nel giro di qualche anno i ristoranti che non accetteranno che le intolleranze esistono saranno sempre più vuoti e quelli che invece prendono sul serio l'argomento sono sempre pieni già da ora».

Proposte mirate e studiate su misura sarebbero certamente l'ideale. E tra queste proposte non dovrebbe mancare un dolce: sicuramente un'attrattiva in più per chi ha problemi di intolleranze. Prepararlo a regola d'arte, anche solo su ordinazione, non è difficile. Qualche prezioso consiglio in merito ci viene fornito da Barbara Silanus: ingegnere informatico ma pasticciera di professione, intollerante al glutine e al lattosio, autrice di un libro sul lievito naturale senza glutine, si occupa di consulenze in pasticceria salutistica, argomento sul quale tiene anche corsi per amatori (www.golosamenteintollerante.net).

«L'approccio alla pasticceria salutistica, intesa come idonea per le più comuni intolleranze alimentari quali intolleranza al glutine ed intolleranza al lattosio, non è semplice e spesso il fatto di uscire dagli schemi tradizionali, fatti di burro e farina, spaventa. Siamo stati abituati, da amatori ma anche e soprattutto da professionisti, ad avere a che fare con i “comportamenti” ben noti e ben definiti della farina con tutti i suoi molteplici vantaggi: la farina di frumento, infatti, presenta notevoli proprietà che facilitano non poco il lavoro del pasticcere.

Il merito di tutto ciò va attribuito, ahimè, al glutine, una proteina complessa che caratterizza la farina ed è responsabile di tutto ciò che accade in un impasto: è in grado di legare, di trattenere aria facilitando così la lievitazione dei prodotti, formando quella che si chiama la “maglia glutinica”.

Eliminare il glutine da un impasto è difficile, ma non impossibile.

Esiste una gamma vastissima di farine naturalmente prive di glutine, come ad esempio: riso, soia, miglio, mais, ceci. Combinate opportunamente con amidi di mais, riso e patata sono in grado di legare insieme e formare anche loro una sorta di maglia, seppur debole. La combinazione non è banale, occorre conoscere le caratteristiche delle singole farine ed il loro potere di assorbimento dei liquidi, ma con un po' di esperienza si riescono ad ottenere dei risultati ottimi in consistenza e soprattutto in gusto.

Affiancare l'attributo “senza glutine” all'attributo “senza latticini” sembra un'impresa ancor più spaventosa, come se non ci fosse più nessun ingrediente convenzionale a disposizione del pasticcere. E' chiaro che è necessario uscire dagli schemi, e quindi prediligere l'uso di ingredienti non convenzionali, ma con dei buoni prodotti vegetali (olio d'oliva, latte vegetale di riso, mandorle o soia) è possibile creare delle ottime preparazioni. Tenendo presenti le diverse caratteristiche di composizione e di consistenza di burro e olio, si realizzano impasti ad hoc per nulla penalizzati dall'esclusione dei latticini, ma caratterizzati da gusto e consistenza unici.

Il gusto dev'essere sempre l'obiettivo principale del pasticcere, anche quando si lavora senza glutine e/o senza latticini. Un dolce deve essere sempre buono ed eccellente per tutti, se poi ha anche la caratteristica di essere senza glutine o senza latticini, questo è solo un valore aggiunto».

 Mi piace  Condividi  5

 Tweet  Pinterest  Email

 Da grande farò: Martino Crespi



Due brevi storie di ristorazione cittadina

