

Mai come oggi il mondo della ristorazione deve affrontare le esigenze degli intolleranti. Il 10,7% della popolazione soffre di allergie e gli chef si stanno attrezzando con menu dedicati

Glutel e lactose free, a qualcuno piace "senza"

È già qualche anno che il mondo della ristorazione si trova a dover affrontare una sfida difficile: offrire ai consumatori intolleranti, o a quelli che hanno scelto di bandire dalla propria dieta la carne e i suoi derivati, delle alternative ai piatti più comuni e apprezzati che preservino il gusto e la qualità. Ma se rispetto ai vegetariani e ai vegani la partita a tavola si gioca soprattutto sul fronte del sapore, quella che si svolge con coloro che soffrono di intolleranze alimentari o, ancora peggio, di allergie, è molto più complessa, poiché in questi casi c'è la necessità di avere depositi, frigoriferi e strumentazioni dedicate, prima che piatti, per evitare le contaminazioni. Il punto è che si tratta di un pubblico in crescente aumento, se si considera che, secondo le stime, negli ultimi quaranta anni sono più che triplicate le allergie: negli anni '80 ne soffriva il 2,9% della popolazione, mentre oggi già il 10,7%. Società Italiana di Allergologia e Immunologia Clinica (Siaaic) ha stimato che nel 2017 le allergie alimentari hanno colpito oltre 2 milioni di italiani, il 3,5% della popolazione generale; a questi si aggiungono oltre 2 milioni di intolleranti a uno o più alimenti. E molte altre forme di allergia al cibo si stanno sempre più diffondendo come quelle al nichel e agli additivi alimentari.

Insomma, quello delle allergie e intolleranze sta diventando un vero e proprio problema sociale e i ristoratori non possono più evitare di affrontarlo. E infatti esistono già numerosi esempi di chef che hanno inserito nella propria offerta menu dedicati a coloro che preferiscono o devono mangiare "senza".

Partiamo dalle eccellenze e cioè dal pluripremiato chef Nino Di Costanzo, che col suo *Dani Maison* in Via Montetignuso ad Ischia ha conquistato due stelle Michelin e i quattro cappelli per la Guida dell'Espresso e a gennaio

di quest'anno è stato inserito nella prestigiosa guida francese *Les Grandes Tables du Monde*.

«Chiunque si siede alla nostra tavola, deve sentirsi uguale agli altri commensali - dice il giovane chef stellato -. Per questo abbiamo sempre avuto un menu *veg & veggie* e abbiamo attrezzato la cucina e la dispensa in modo da venire incontro alle esigenze di celiaci o intolleranti a glutine e lattosio». Ad esempio, una delle ricette più famose dello chef, *Le Paste... le patate*, creata con 25 formati di pasta trattati con 7 tecniche di cottura e 5 qualità di patate diverse (per colore, forma e consistenza), è disponibile anche in versione *gluten* e *lactose free*. Come pure l'altrettanto famoso agnello con panatura di pane, pinoli e aglio. Per la pasta e patate l'unica differenza sta nel numero dei formati, che sono "solo" 17 «perché non ne esistono ancora altrettanti in versione *gluten free* - spiega Di Costanzo -. Per la mozzarella, invece, ormai ce ne sono in commercio versioni senza lattosio che, per gusto, si avvicinano moltissimo a quelle tradizionali».

Passando dalla cucina stellata a quella storica, o meglio "centenaria", da *Umberto* a Napoli, in via Alabardieri, lo chef Emanuele Tango è stato tra i primi a introdurre il menù Gf, contrassegnato dalla spiga sbarrata dell'Aic (associazione italiana celiaci), oltre naturalmente alle pizze, specialità della casa. «La cucina tradizionale napoletana che proponiamo - afferma lo chef - ben si presta a venire incontro a chi, per scelta o necessità, cerca piatti di verdure, primi e secondi senza glutine o senza lattosio». Dal menù scegliamo linguine di Gragnano alla Masaniello, pappardelle al ragù di agnello, baccalà scottato con purea di cicerchie e cianfotta napoletana. C'è poi chi, ha fatto la scelta a monte, già nel nome. Come *Zero zero grano*, in via Carlo de Cesare, il ristorante totalmente *gluten free* nato dalla passione lavorativa di due ristoratori, Emma ed Eduardo, che hanno pensato a chi dice "no" al glutine, ma "sì" al piacere della buona tavola.

Dedicate a loro ma anche a tutti gli altri, ecco le fettuccine con gamberi, pistacchi e pomodoro giallo, la sfoglia con friarielli e ripieno di salsiccia e provola e, come dessert, la pasta caprese con ripieno al caffè.

Infine, per chi vuole un menu "speciale" anche a domicilio, c'è *Mama Eat* in via Manzoni, con sedi anche a Roma e Milano, di cui è titolare, insieme ai fratelli Giovanni e Roberto, la chef Marcella Navarro. Due cucine separate per le due versioni, con glutine e senza, dei piatti della tradizione italiana: pasta all'amatriciana, alla siciliana o alla Nerano, gricia con crema di carciofi, cotoletta alla milanese. Ma anche arancini e il mitico croccché di 25 centimetri con salsiccia e friarielli.

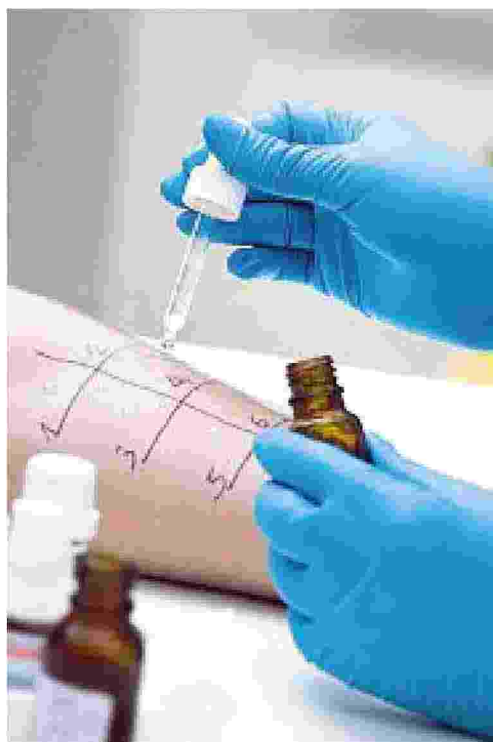
Laura Cocozza
© RIPRODUZIONE RISERVATA

No, grazie

C'è chi rifiuta i farinacei a favore della frutta, chi dice di no al pane perché è celiaco, chi non prende latte perché intollerante al lattosio e chi si sottopone ai test allergici

Stelle e limiti

Di Costanzo fa la pasta e patate per celiaci con 17 formati anziché 25: «Quelli che mancano non esistono nella versione senza glutine»

**La legge**

Il Regolamento Ue 1169 del 2011 impone regole precise di informazione degli allergeni al consumatore nei pubblici esercizi. Sono previste sanzioni dai 3.000 ai 24.000 euro in caso di omessa indicazione degli allergeni, e da 1.000 a 8.000 euro in caso di indicazioni con modalità diverse da quelle previste dalla legge.

