

142

• «Il nostro concetto di terapia si basa sul rafforzamento del corpo in tutti i suoi sistemi e organi; fornendogli le sostanze vitali di cui ha bisogno e liberandolo, almeno temporaneamente, dalle sostanze nocive». Margrit Sulzberger, nutrizionista



SPOT ON
 «Se niente importa» di Jonathan Safran Foer (Guanda), sarà in libreria dal 25/2. A metà strada tra il memoir e il manifesto programmatico, parte da una curiosità intellettuale dell'autore: «Perché mangiamo gli animali?». Tra esperienze sul campo e considerazioni personali, legate al background familiare, la ricerca si conclude con la scelta, dettata da motivi filosofici, civili e salutistici, di diventare vegetariano.

Guess who's coming to dinner? by Silvia Frau

Allergie, intolleranze, malattie, ma anche scelte etiche, filosofiche o religiose, cambiano radicalmente il modo di stare a tavola. E di fissare un "cooking code". Due libri di ricette aiutano a voltare pagina

Se un tempo la tavola univa, ora sembra invece dividere. A causa dell'aumento di allergie, intolleranze alimentari, malattie croniche – per non parlare di regole etiche, filosofiche o religiose – la domanda, ormai obbligatoria, che precede ogni invito a cena: «Mangi tutto?», di rado ottiene risposta affermativa. I padroni di casa si trovano quindi a dover risolvere una strana equazione alimentare, cancellando dal menu – ospite dopo ospite – i vari alimenti "proibiti", sperando che, alla fine, resti comunque qualcosa di invitante da proporre. Perché, oltre alle allergie – le reazioni di ipersensibilità determinate dal sistema immunitario che vietano l'assunzione di certi alimenti – anche le intolleranze – legate invece al metabolismo – comportano per chi ne soffre reazioni spiacevoli.

Per preparare un menu adatto a risolvere molte di queste situazioni, viene in aiuto il nuovo libro-ricettario "Le allergie in cucina. Una guida per la prevenzione e la cura, con molte ottime ricette" della nutrizionista Margrit Sulzberger e di Bé Mäder, da anni impegnata nella medicina alternativa e in terapie a supporto della medicina tradizionale. Utile a chi vuole seguire un regime disintossicante e, viste le alternative offerte da soia e tofu, consigliata ai vegetariani. Vi sono poi i celiaci, una persona su cento, a quanto si legge dal sito dell'Associazione italiana celiachia (celiachia.it). A loro, ma non solo, è diretto "Dolcemente senza glutine", raccolta di ventotto golosissime ricette siglate dal pasticcere Ernst Knam, realizzabili anche in casa. «Non è la prima volta che preparo dolci per

chi ha problemi con il glutine», racconta lo chef tedesco. «In Germania, nelle scuole di pasticceria l'alimentazione per celiaci fa parte di un corso obbligatorio». Così, da diciassette anni, i clienti della pasticceria milanese L'antica arte del dolce di Ernst Knam (eknam.com) sono abituati a gustare oltre a due dei suoi classici – la "africana" e la "mousse ai tre cioccolati", che non hanno controindicazioni – anche torte da forno e crostate di frutta fresca senza glutine. E non solo: ordinandoli con un paio di giorni d'anticipo, si possono avere anche «dolci per chi è intollerante al lattosio, che sostituiamo con panna o margarina di soia, e dolci con il fruttosio al posto dello zucchero, per i diabetici che possono concedersi qualche "strappo alla regola"». Un piacere gradito per chi soffre di questa malattia cronica, oltre il 4,5 per cento degli italiani, ovvero tre milioni di persone (si stima che un quarto milione di persone sia diabetico senza saperlo, secondo i dati dell'Associazione italiana diabetici, fand.it). Un ottimo motivo per tenere questi ospiti "speciali" in dovuta considerazione.

In alto, da sinistra. La copertina di "Dolcemente senza glutine", di Ernst Knam; fotografie di Claudia Castaldi, ed. [Bibliotheca Culinaria](#) ([bibliotheca.culinaria.it](#)). "Le allergie in cucina" di Margrit Sulzberger e Bé Mäder; fotografie di Nicolas Lemonnier, Tommasi Editore ([guidotommasi.it](#)).