

La celiachia: più di 10 blog per gestirla senza rinunciare al gusto

scritto da Elisabetta Lecchini | 18/02/2016



La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine che può condizionare lo stile di vita ma per affrontarla senza rinunciare al gusto, esistono molti blog sull'argomento con ricette, notizie, consigli e aggiornamenti.

La **celiachia** è un'intolleranza permanente al glutine che induce a modificare la propria alimentazione, inventandosi una modalità completamente differente di cucinare.

In quali alimenti si trova il glutine? Nel frumento, comunemente chiamato grano, in alcuni cereali come il kamut, il farro, l'orzo, l'avena, la segale e nel malto; quindi in tutte le preparazioni in cui si usano tali ingredienti: pasta, pane, biscotti, pizze, focacce, briocche, grissini e molte altre pietanze. Il celiaco, non solo deve utilizzare alimenti *gluten-free* ma dovrà anche adoperare stoviglie, pentolame e posate distinti per evitare il rischio di contaminazione.

Oggi la celiachia è in sensibile aumento ma, per fortuna, sono tante le fonti a cui attingere per informarsi e provare a gestire il problema senza drammi e senza frustrazioni. Giornali, libri, trasmissioni televisive e molti **blog sulla celiachia** sono preziosi per variare i propri menu, per individuare i negozi forniti di alimenti per celiaci e anche per confrontarsi con altre persone nella stessa condizione.

I blog interamente dedicati alla celiachia presenti in rete, spesso sono pensati e curati da blogger che, per se stessi o per qualche familiare, hanno dovuto cambiare alimentazione scoprendo, giorno dopo giorno, ricette ideali per non dover rinunciare a pizza, pasta, torte e molto altro.

I blog sulla celiachia

Vi proponiamo una selezione di validi **blog sulla celiachia** per offrirvi utili spunti e suggerimenti per mangiare con gusto e allegria.

Pane amore e celiachia

Pane amore e celiachia riprende il nome del celebre film "Pane amore e fantasia". Ellen e Alice, le coautrici appassionate di cinema, hanno incentrato il loro blog proprio sulla fantasia. Due mamme amiche, che vivono una a Trento e l'altra a Bari, sperano di regalare consigli e ricette buone per semplificare la vita e l'organizzazione familiare di chi in casa ha dei celiaci.

Oltre a **ricette senza glutine**, molte ideali per chi ha bimbi, **Pane amore e celiachia** contiene anche consigli su libri *gluten free* e una sezione sulla normativa vigente in materia di celiachia. Altra sezione simpatica del blog riguarda l'**invito a cena di un celiaco**, in cui si può trovare chiunque di noi ma niente panico, Ellen e Alice vi possono aiutare!

La cassata celiaca

L'autrice del blog **La cassata celiaca** si chiama Sonia ed è sicula doc (il nome cassata è un chiaro indizio). Nel suo blog trovate ricette strepitose di tutto, dai primi ai dolci, dai prodotti da forno alla ricette base e non mancano varianti ad hoc per realizzare dolci meravigliosi come la mitica crostata al cioccolato di Knam.

A conferma che le sue ricette sono infallibili e deliziose, Sonia ha inserito nel blog una sezione in cui pubblica il link delle sue ricette realizzate da altri (tanti). Grazie all'idea della condivisione, una buona ricetta "gira" e, se viene realizzata da tante persone, vuol dire che è un'ottima proposta da portare in tavola. Per chi non si accontenta delle ricette scritte ci sono anche numerosi video esplicativi su un canale You tube.

Cardamomo&Co

Altra blogger sicula, precisamente di Palermo, è Stefania, insegnante con marito e tre figli che ha scoperto di essere celiaca nel 1997 quando la celiachia era quasi un mistero. Per affrontare la nuova situazione inizia a informarsi, a studiare e, soprattutto, si mette ai fornelli sperimentando ricette *gluten free* fino alla creazione del suo blog **Cardamomo& Co** che, già nella presentazione della sua autrice, ne rivela l'ironia, l'intelligenza, la tenacia e la costanza.

Sul blog troverete un'ampia scelta di **ricette per celiaci**, consigli su cosa mangiare, alcuni titoli di libri scritti da Stefania sul tema, video e tutorial, una sezione dedicata all'invito a cena di un celiaco e molti suggerimenti per prevenire le contaminazioni.

La gaia celiaca

L'autrice è un'insegnante di nome Gaia che con il suo blog [La gaia celiaca](#) vi delizierà con tante ricette sfiziose sul tema. Autrice di alcuni libri sulla celiachia, Gaia collabora con diverse realtà del mondo gastronomico come il Pastificio Garofalo e scrive su D di Repubblica e su Piatto Forte.

Sul blog potete trovare l'elenco di altri blog che trattano lo stesso intolleranza e l'indicazione di alcuni siti incentrati sul tema della celiachia (non blog).

Celiaca per amore

Su [Celiaca per amore](#) potete trovare il link a un sito che offre consigli *on the road* per celiaci, viaggi, acquisti, luoghi dove mangiare e una sezione dedicata alla biblioteca di **libri gluten free**. Inoltre il blog contiene ricette, articoli sulla celiachia di carattere generale e notizie relative al lancio sul mercato di nuovi prodotti senza glutine. Da apprezzare le recensioni di ristoranti che propongono piatti per celiaci situati sia in numerose località italiane che qualcuna europea.

Fabi pasticcio

[Fabi pasticcio](#) è il blog di Fabiana che pubblica non solo **ricette gluten free** ma anche quelle per intolleranti al lattosio, al nichel e ad altre allergie/intolleranze. Infatti l'autrice di professione è una ricercatrice sul tema delle scienze alimentari e quindi riesce ad affrontare queste tematiche sia sul piano culinario, con tante ricette, ma anche seguendo un approccio scientifico.

Una sezione carina del suo blog riguarda le "ricette famose" cioè di grandi nomi della gastronomia internazionale come, ad esempio, Nigella Lawson, Jamie Oliver e Paul Hollywood.

Glu-fri

Attualmente il sito è in manutenzione ma a breve dovrebbe essere nuovamente attivo. L'autrice si chiama Simonetta ed è celiaca dal 2007. Se siete appassionati di lievitati, pane in primis, e siete celiaci questo è il blog che fa per voi perchè offre tante ricette, idee e spunti spiegati molto dettagliatamente e di sicura realizzazione.

Altre due note di merito per Simonetta sono le splendide foto e il fatto che il blog è in tre lingue (italiano, inglese e spagnolo) perchè la curatrice è appena rientrata a Milano dopo aver vissuto in Argentina.

Di blog sulla celiachia ne esistono parecchi altri, da [Senza glutine per tutti i gusti](#) a [Gluten freeely](#), da [La celiaca pasticciona](#) a [Un cuore di farina senza glutine](#).

Concludo con due segnalazioni utili per i celiaci. La prima è [Gluten Free Travel & Living](#), un'associazione nata da blogger che affronta il tema della celiachia a 360 gradi con ricette, consigli di viaggio, informazioni, novità, una sezione sugli aspetti medici e scientifici, scuole di cucina.

Infine il sito di [Marcello Ferrarini](#), uno **chef gluten free** che ha anche scritto un libro, partecipa a show cooking, organizza masterclass e collabora con Radio Bruno.