



Francesco Favorito: «Il senza glutine è un mondo ancora tutto da costruire»

**Abbiamo intervistato Francesco Favorito, maestro nel gluten free, pasticciere ed esperto in panificazione e lievitati. “Se sono uno dei massimi esperti mondiali nel senza glutine – dice – è anche perché tutti i giorni lavoro sul campo e ragiono con la mentalità del celiaco, cercando di capire cosa vorrebbe trovare in un ristorante, in un hotel”.**



Il Maestro Francesco Favorito (Foto © F. Favorito).

Pasticciere figlio d'arte, lievitaista e pioniere del senza glutine, nel 2014 [Francesco Favorito](#) ha fondato la [World Gluten Free Chef Academy](#), un'associazione senza scopo di lucro che si impegna per la valorizzazione dei mestieri e delle professioni legati alla pasticceria, alla panificazione, alla pizzeria e alla cucina per persone affette da intolleranze alimentari.

In questa intervista il **Pastry Chef** ci parla del suo impegno sul campo, della necessità di un'etica professionale, di comunicazione distorta e razzismo alimentare.

**Maestro, da tanti anni si dedica – con impegno e successo – all'alimentazione senza glutine, un tema attuale ed importante. Da cosa è scaturita questa sua passione?**

Provegno da una famiglia che opera nel settore della pasticceria dal 1945, siamo alla terza generazione di pasticceri. Negli anni '80, per ragioni inerenti il nostro lavoro, mi sono specializzato in tecnologie degli alimenti. Insieme a mio padre, producevo circa 110mila panettoni e quindi tutto è iniziato come un lavoro, ma di sicuro è anche una passione. La parola artigiano, infatti, deriva da "arte" e l'arte proviene dal cuore. Dal 1987, giro il mondo per insegnare l'arte della pasticceria e nel frattempo ho sempre lavorato anche dietro le quinte, sperimentando e creando prodotti e tecnologie nuovi. Questo mi ha condotto, più di 20 anni fa, ad occuparmi del senza glutine. In questo periodo, ad esempio, sto tenendo dei master mondiali dedicati proprio a questo tema.

**Come descriverebbe il suo impegno nel settore del gluten free?**

Il mio obiettivo non è tanto fare dei corsi, perché ci sono già tante scuole che lo fanno, ma quello

di insegnare davvero quest'arte, la lavorazione e le nuove tecniche perché è **ancora tutto da costruire**. Purtroppo, siamo abituati al fatto che basti unire acqua e farina per impastare un po' di tutto, invece con il senza glutine – non essendoci le due proteine, la gliadina e la glutenina – il prodotto ha bisogno di una cura particolare. Posso dire, con orgoglio, che tutti i ragazzi che sinora ho formato e certificato, hanno trovato un lavoro. I prossimi appuntamenti saranno dal 22 al 26 maggio a Milano e dal 5 al 9 giugno a Torino.

**Al Festival del giornalismo alimentare, il Professor Ortoleva, a proposito di “confusione nella comunicazione”, ha parlato di moda strumentale dell'alimento deprivato (senza glutine, senza lattosio, senza zucchero etc.). Secondo lei, il senza glutine è più sano per tutti oppure è un percorso riservato a chi soffre di intolleranze?**

Senza glutine è più sano per tutti, ma io sto cercando di fare un altro tipo di informazione. In Italia, esiste un errore nella comunicazione che ha avuto inizio nel 2001, quando il Professor Veronesi, allora Ministro della Salute, istituì la rimborsabilità dei prodotti per celiaci. La mancanza di informazione ha fatto sì che si creasse un'equivalenza tra prodotto dietetico per celiaci e farmaco, dando inizio ad una speculazione che ha imposto prezzi altissimi. Personalmente, sono stato il primo che 20 anni fa ha aggiunto fibre ai prodotti senza glutine, perché ho verificato che chi soffre di celiachia, con il tempo, sviluppa anche altre problematiche, come stipsi e diabete. In questo senso, un alimento senza glutine può essere considerato più sano per tutti, con l'impiego di materie prime di qualità, a partire da farine come il riso e il mais, sino all'aggiunta di fibre al 100% naturali, come inulina, guar, carruba.

**Quindi suggerisce un'alimentazione che non sia semplicemente “senza” ma arricchita di componenti benefiche per tutti?**

Esatto. Non è un caso che, nei miei preparati, specifico sempre “ricco di fibre, di sali minerali, di elementi naturali, ma senza glutine”, dove il “senza” è un valore aggiunto per chiunque e non una mancanza per pochi. Il “senza” non deve essere un espediente per assicurare chi compra cibo scadente, ad esempio una bibita o una merendina, con la scusa che non contiene zucchero, glutine, o lattosio, se invece contiene tante altre sostanze dannose.

**Qual è stato il primo lievito senza glutine che ha sperimentato e con quale spirito si affronta questo tipo di ricerca?**

Preferisco sempre parlare di ciò che farò domani, perché ciò che ho fatto ieri per me ormai è vecchio. Nel senza glutine mancano anche i macchinari specifici, quindi bisogna creare qualcosa. Molto spesso le intuizioni mi arrivano di notte, essendo un uomo notturno, che lavora con il buio. Rispetto a quello che si faceva 20 anni fa, gli obiettivi che abbiamo raggiunto sono straordinari. Ad esempio, con le vecchie formule gluten free, l'impasto del pandoro al massimo duplicava e nei supermercati si trovava un plumcake chiamato pandoro senza glutine. Beh, l'anno scorso siamo riusciti a fare un prodotto che ha quadruplicato il suo volume, senza alcuna aggiunta chimica industriale.

**La sua linea di prodotti “Zero in Più” nasce solo per un uso professionale o è utile anche a livello amatoriale?**

Sia professionale che amatoriale, anche se li chiamo “*Professional*”, perché in questi ultimi 6 anni ho avuto grandi soddisfazioni da questo settore. Io nasco lievitaista e non dimentico di esserlo per cui, ogni fine settimana, organizzo corsi formativi a tema con e senza glutine. I miei primi 2 libri li ho scritti proprio sul lievito naturale; hanno un grande successo tant'è vero che sono alla terza

---

ristampa. La cosa fondamentale di questi prodotti, è saper leggere l'ingredientistica in quanto l'errore più comune che si fa nel senza glutine è di voler fare le cose identiche. Ma va chiarito che senza glutine si fa qualcosa di simile, un prodotto particolare, ma diverso.

**Dunque con le farine senza glutine non si deve avere la pretesa di replicare un prodotto tradizionale, ma avere la capacità e la passione di creare qualcosa di nuovo?**

Esattamente, inoltre bisogna precisare che la pasticceria classica si fa con una farina debole, basi come la frolla, il pan di spagna, il bigné, si fanno con farina debole. Senza glutine saranno solo più soffici e con un costo di 20 cent in più al Kg. Non si può accettare che un pan di spagna venga venduto a 40 € al kg solo perché è senza glutine.

**Ha accennato ai suoi libri. Con il libro [“La mia pasta lievitata”](#) ha reso accessibile a migliaia di appassionati i segreti della pasticceria a lievitazione naturale. A chi si rivolgono [“La gioia del mangiarsano”](#) e [“Senza glutine e buono davvero”](#)?**

[“La gioia del mangiarsano”](#) è stato premiato nel 2014 all'Eurochocolate di Perugia. 150 pagine trattano di tecnologie degli alimenti, quindi è un libro che per poter diventare strumento di lavoro, deve essere letto, ma è comunque rivolto a tutti, anche ai professionisti che vogliono addentrarsi nella tecnologia. Un altro tema che affronto è la psicologia degli alimenti. Uno dei compiti della scuola, dovrebbe essere quello di affiancare le famiglie nell'educazione alimentare, ma spesso non lo fanno. Si dovrebbe evitare la discriminazione, quello che chiamo **razzismo alimentare**. Per un bambino che non soffre di intolleranze, non farebbe differenza mangiare un alimento senza glutine, neanche ci farebbe caso, mentre per un bambino celiaco, essere separato dai compagni durante i pasti, fa una grossa differenza, quindi bisognerebbe evitare queste situazioni. Anche in questo senso, il libro è rivolto a tutti. [“Senza glutine e buono davvero”](#), invece, era un prodotto destinato al settore delle librerie, ma non ha avuto un gran successo e non mi ha dato molta soddisfazione. In questo momento, sto scrivendo un altro libro, un romanzo rivolto ai giovani dove racconto di un ragazzo che negli anni '50 sognava di diventare un pasticcere e ha raggiunto il suo scopo. Ma non è autobiografico, io negli anni '50 non era ancora nato!

**Cosa consiglia ad un giovane studente che desideri apprendere l'arte della pasticceria senza glutine?**

Prima di tutto la passione di conoscere, lo dico sempre ai miei alunni, un mese di stage serve come formazione di base, ma non basta da solo, serve l'esperienza sul campo, così come un bravo giocatore ha bisogno di allenarsi costantemente, anche un bravo pasticcere si deve allenare nel laboratorio e deve porsi degli obiettivi, e il più importante è la soddisfazione del cliente, che apprezza ciò che fai.

**Il suo Fan Club è seguito da migliaia di persone, con le quali mantiene tuttora costante l'interazione. Quanto è importante, se lo è, per un professionista di fama internazionale, non perdere il contatto con i propri seguaci?**

È importante dal punto di vista umano e anche professionale. Quando le persone mi contattano nel mio Fan Club, o su Messenger, rimangono sorprese e soddisfatte che io risponda personalmente. Penso che non bisogna dimenticare che veniamo dalla gavetta. Inoltre il contatto con il pubblico è fondamentale anche dal punto di vista professionale, perché permette di capire le esigenze delle persone e i cambiamenti sul mercato. Se sono uno dei massimi esperti mondiali nel senza glutine, è anche perché tutti i giorni lavoro sul campo, ragiono con la mentalità del celiaco, cercando di capire cosa vorrebbe trovare in un ristorante, in un hotel. Non sono celiaco,

---

ma spesso mi capita di andare in qualche locale e comunicare di esserlo, per capire meglio i limiti di chi ha questa problematica. Il più delle volte, noto che si crea il panico, si è presi alla sprovvista, ma questa è una grave mancanza di professionalità perchè ormai c'è la consapevolezza che esistono tante intolleranze e qualsiasi struttura deve essere preparata, non può agire in modo approssimativo. Inoltre mi è capitato di vedere anche che si chiedi il "supplemento per celiaci" e anche questo è grave.

### **Il discorso della speculazione di cui si parlava prima?**

Esatto, è la mancanza di informazione, anche in questo caso, che crea il presupposto per la speculazione. Il nostro compito è quello di far comprendere che il senza glutine non è una novità, è sempre esistito, sin da quando l'uomo, milioni di anni fa, ha deciso di fermarsi e dedicarsi all'agricoltura. Inoltre oggi la comunicazione è più veloce, internet e i social offrono opportunità a chiunque di comunicare e questo può avere conseguenze diverse. Da una parte, infatti, consente ad alcune persone di mentire, pubblicando immagini di prodotti con glutine, spacciandoli come senza glutine perché in Italia manca un albo che imponga un'etica professionale. Dall'altra parte consente di comunicare in maniera corretta e il discorso che sto facendo io, da anni, è che la cura migliore per la propria salute inizia con l'alimentazione, che dovrebbe basarsi su cibi semplici e un consumo controllato dei prodotti lavorati. Mio nonno è vissuto 90 anni, ma lui era povero, mangiava in modo semplice, non poteva comprare la carne più di una volta al mese. A partire dagli anni '70, il benessere ha imposto nuove regole, ci si è abituati a cibi sempre più raffinati, farina sempre più raffinata, zucchero bianco, pane sempre più soffice. Il futuro di questo mestiere è anche dare un servizio al cliente finale, perché non ci siano più differenze.

**Francesco Favorito**  
[www.francescofavorito.it](http://www.francescofavorito.it)

### **Data di creazione**

29/03/2017

### **Autore**

rita-mighela