

# COSA TI POSSO RACCONTARE

**AiC**



Associazione  
Italiana  
Celiachia

Trentino





via Bolghera

via Nicolò d'Arco

via Gorizia

OSPEDALE  
S. CHIARA

## ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA – TRENTINO

📍 Via Bolghera, 9 - 38122 Trento

☎ Telefono e Fax 0461 391553

🌐 [www.aictrentino.it](http://www.aictrentino.it)

✉ [sportellosoci@aictrentino.it](mailto:sportellosoci@aictrentino.it)

📘 Associazione Italiana Celiachia - Trentino

# COSA TI POSSO RACCONTARE





La celiachia è un  
nemico con cui bisogna  
convivere, cioè farselo  
alleato

**(Amore, 2016)**

La celiachia all'inizio  
sembra tanto difficile

**(Tristezza, 2016)**



A volte è un po' difficile  
ricordare cosa posso  
mangiare

**(Solitudine, 2016)**

Io non ero da sola  
**(Uguaglianza, 2016)**



Non ho saputo resistere  
**(Dolore, 2016)**

A volte mi sento una  
goccia fuori d'acqua  
**(Quiete, 2016)**



Alle volte ci si può  
sbagliare  
**(Zitto, 2016)**

## COME POSSIAMO RINGRAZIARVI?

Questa pubblicazione è una testimonianza della capacità dei bambini/ragazzi/e di affrontare la verità e ce lo hanno fatto capire attraverso pensieri semplici, fatti di poche ma efficaci parole.

Ho chiesto un parere a mia figlia, una ragazza della stessa età del gruppo di ragazzi che ci hanno raccontato i loro vissuti, per avere immediatamente un'opinione in merito alle vignette e mi sembra significativo riportare le sue impressioni:

"Questo libricino non può essere letto alla leggera come se fosse un oggetto insignificante pieno di carta, inchiostro e colori, ma è un insieme di sfumature di colori, di emozioni, di musiche e infine di magia; in altre parole i libri non sono oggetti ma sentimenti..." (Elisa, 2016).

Io posso aggiungere che questa pubblicazione si può utilizzare con qualunque stato d'animo, da soli o da leggere assieme, un modo per aprire il dialogo sulle emozioni tra adulti e bambini/ragazzi/e.

Ringrazio quindi chi ci ha raccontato un pezzettino della propria vita, del proprio modo di affrontare le situazioni e ha saputo trasformare i sentimenti di cui ci ha parlato in una visione ed educazione efficace per la vita.

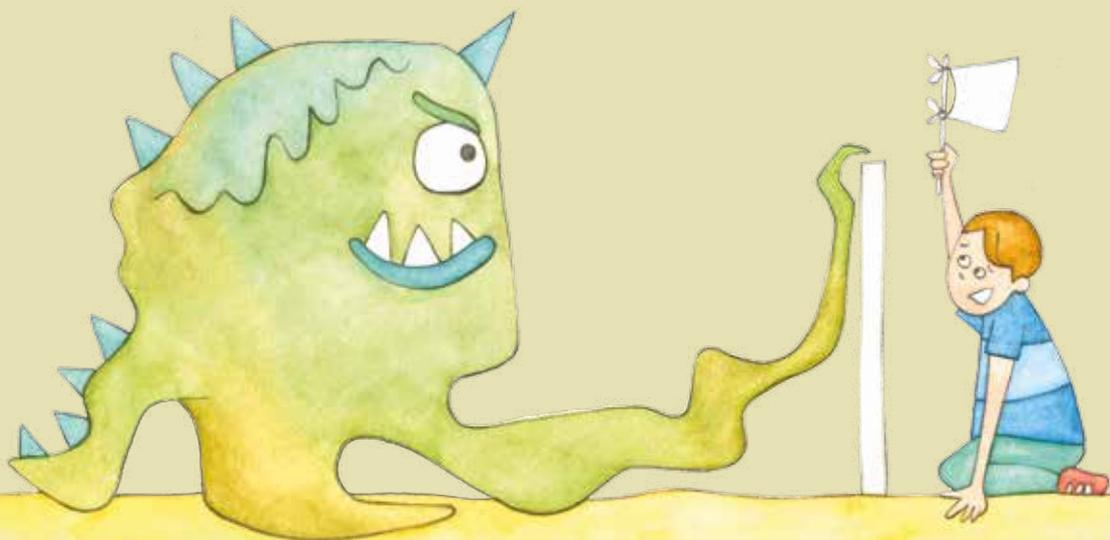
È un dono prezioso che ci mostra la vitalità e l'energia con cui questi bambini/ragazzi/e affrontano apertamente i loro vissuti e parlano dei loro stati d'animo: i figli cercano chiarezza nel presente e nel passato per riuscire a fare progetti per il futuro, in questo scenario "l'abbraccio" e l'aiuto dei genitori è fondamentale.

**Avvertenza:** "La cura del dialogo e della comunicazione richiede tempo e pazienza."

Dott.ssa **Sabrina Candioli**, psicologa.



# DAVIDE – AMORE

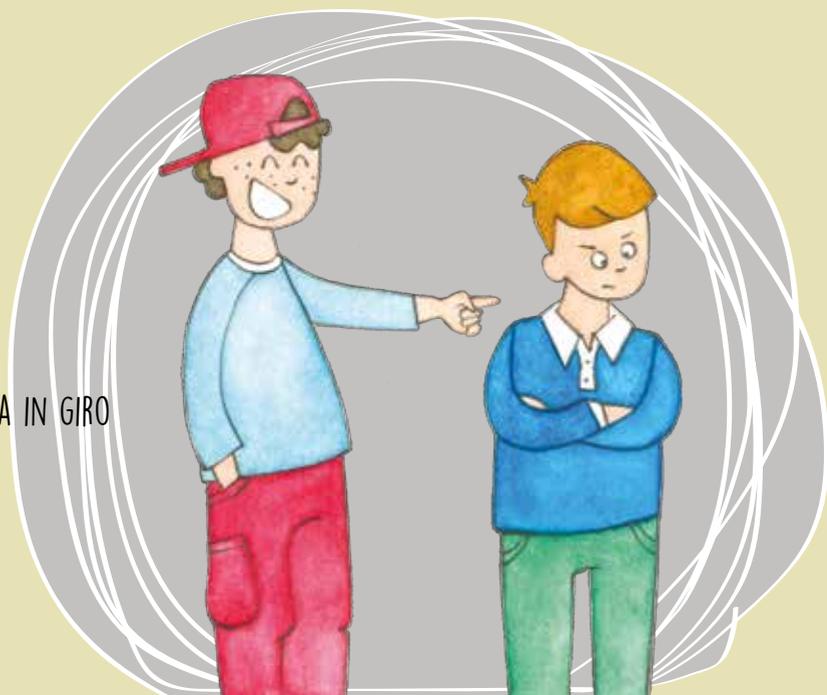


LA CELIACHIA È UN NEMICO CON CUI BISOGNA CONVIVERE, CIOÈ FARSELO ALLEATO.

RICORDO CHE A SCUOLA IN MENSA STAVO MOLTO ATTENTO  
CHE NON MI VENISSERO DATE COSE DA MANGIARE CHE MI POTEVANO FAR STAR MALE,  
O CHE I MIEI COMPAGNI NON MI BUTTASSERO BRICIOLE NEL PIATTO,  
A VOLTE GIOCAVANO CON IL PANE E NON FACEVANO ATTENZIONE A ME.  
IO CHIAMAVO LA MAESTRA CHE LI RIPRENDEVA.



MI RICORDO ANCHE  
CHE UN RAGAZZO MI PRENDEVA IN GIRO  
PERCHÉ AVEVO LA CELIACHIA  
E IO MI ARRABBIAVO MOLTO.



PURTROPPO QUANDO ALLE FESTE DEI MIEI AMICI  
LORO MANGIANO PIZZETTE E TORTE,  
IO ME LE DEVO PORTARE DA CASA,  
OPPURE NON MANGIO.  
QUANDO SARÒ PIÙ GRANDE  
E MAGARI CON GLI AMICI ANDRÒ AL BAR  
DOVRÒ STARE ATTENTO  
A QUELLO CHE MANGERÒ E BERRÒ.

# MADDALENA – TRISTEZZA



LA CELIACHIA ALL'INIZIO  
SEMBRA TANTO DIFFICILE,  
PUÒ ESSERE UN PO' BRUTTA  
E PUÒ SEMBRARE  
ANCHE PESANTE  
DA SOPPORTARE,  
PERCHÉ A VOLTE  
NON POSSO MANGIARE  
ALCUNE COSE  
E PER QUESTO  
MI DISPIACE.

SE PENSO POSITIVO PERÒ,  
ECCO CHE DIVENTA SUBITO  
QUALCOSA DI LEGGERO,  
PERCHÉ POSSO COMUNQUE  
MANGIARE MOLTE ALTRE COSE  
E POSSO PREPARARLE  
ANCHE IO.



A CASA  
CON LA MIA MAMMA  
PREPARIAMO  
TANTI CIBI...



...CHE POI SCAMBIO CON LA MIA AMICA:  
NOI PREPARIAMO IL PANE E IN CAMBIO RICEVO TANTI DOLCI!



# ANNALIA – SOLITUDINE



MI SONO SEMPRE SENTITA SOLA  
ALLE ELEMENTARI,  
IN MENSA RESTAVO AL TAVOLO  
DA SOLA E NON CONOSCEVO  
NESSUN ALTRO CELIACO.



POI È ARRIVATA UNA NUOVA COMPAGNA, ANCHE LEI DA SOLA,  
LA GUARDAVO E PENSAVO UN PO' ANCHE A ME.  
UN GIORNO HO CHIESTO ALLA MAESTRA  
SE POTEVA SEDERSI VICINO A ME:



LEI LA METTEVANO A CAPOTAVOLA,  
IO IN CIMA, PERCHÉ CI AVEVANO DETTO  
CHE NON POTEVAMO STARE VICINE  
PER LA CELIACHIA.



DA QUEL GIORNO PERÒ È DIVENTATA  
LA MIA MIGLIORE AMICA.



ORA CHE SONO PIÙ GRANDE HO CAPITO CHE A VOLTE È UN PO' DIFFICILE RICORDARE  
COSA POSSO MANGIARE E COSA NO.



HO CAPITO PERÒ CHE SE TUTTI IN CLASSE SAPESSERO CHE BASTA SPOSTARE IL PANE  
UN PO' LONTANO DAL MIO PIATTO E NON GIOCARE CON IL CIBO A TAVOLA,  
POTREI MANGIARE ANCHE IO VICINO A LORO E SOPRATTUTTO CHE IL CIBO  
NON VA SPRECATO, PERCHÉ CI SONO PERSONE CHE MUOIONO DI FAME.

# LINDA – UGUAGLIANZA

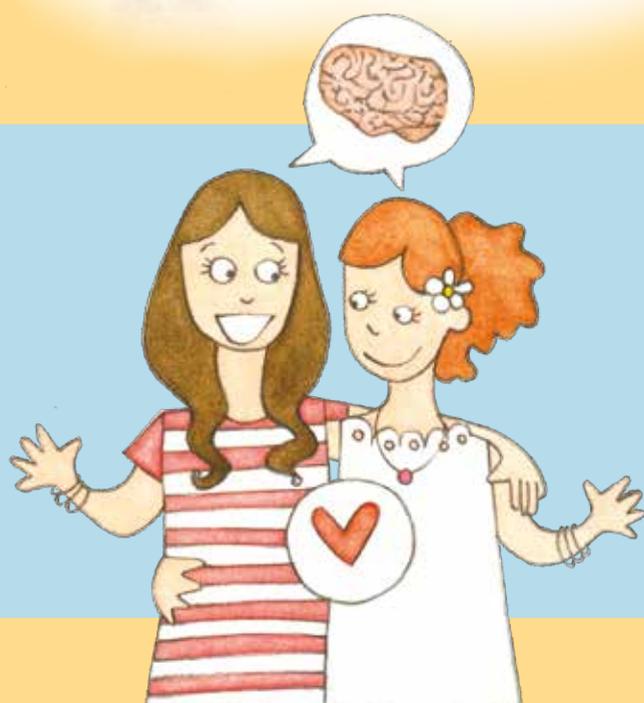


IO NON ERO DA SOLA, DOPO UN PO' CHE HO RICEVUTO LA DIAGNOSI,  
ANCHE MIA CUGINA HA SCOPERTO DI ESSERE CELIACA.



ALLE VOLTE È DIVERTENTE IN MENSA QUANDO A ME  
DANNO COSE MOLTO PIÙ BUONE DEGLI ALTRI,  
SOPRATTUTTO QUANDO C'È LA PIZZA,  
ME NE DANNO SEMPRE UNA BELLA FETTA!

NON SOFFRO MAI QUANDO VEDO GLI ALTRI MANGIARE  
ALCUNE COSE CON IL GLUTINE. CON IL TEMPO IMPARERAI A LEGGERE LE ETICHETTE  
E I TUOI FAMILIARI A PREPARARE PANE, DOLCI E TANTO ALTRO.  
SIAMO UGUALI AGLI ALTRI, SENTITI NORMALE COME SE NON FOSSI CELIACO,  
NON FARNE UN DRAMMA!



TUTTI E DUE ABBIAMO UN CUORE,  
UN CERVELLO,  
DUE PIEDI,  
DUE MANI,  
SANGUE ROSSO  
CHE CI RENDE UGUALI  
A MILIARDI DI ESSERI UMANI,  
CON ALLERGIE O NO,  
CELIACO O NO SEI SEMPRE TU.

# ALEX – DOLORE



UN GIORNO SONO ANDATO ALLA FESTA DI COMPLEANNO DI UN MIO AMICO  
E LA MAMMA MI AVEVA DETTO DI NON MANGIARE NIENTE.  
DOPO AVERGLI CONSEGNAO IL REGALO, ABBIAMO GIOCATO TUTTI ASSIEME.

AL MOMENTO DEL TAGLIO DELLA TORTA, NON HO SAPUTO RESISTERE  
ERA COSÌ BELLA, AL CIOCCOLATO E CON I DISEGNI SOPRA.



DOPO AVERNE MANGIATO  
UNA FETTA  
MI SONO SENTITO MALE  
E HO FATTO FINTA  
DI DOVER ANDARE  
VIA DI FRETTA.





TORNATO A CASA, HO DETTO ALLA MAMMA  
CHE MI SENTIVO MALE,  
MA NON LE AVEVO DETTO  
CHE AVEVO MANGIATO  
LA TORTA CON IL GLUTINE.



ALLE FESTE DEGLI AMICI MI PIACEREBBE TROVARE DOLCETTI E PIZZA SENZA GLUTINE,  
SI POSSONO COMPERARE ANCHE AL SUPERMERCATO, ALTRIMENTI DEVO PORTARMI LE COSE DA CASA!

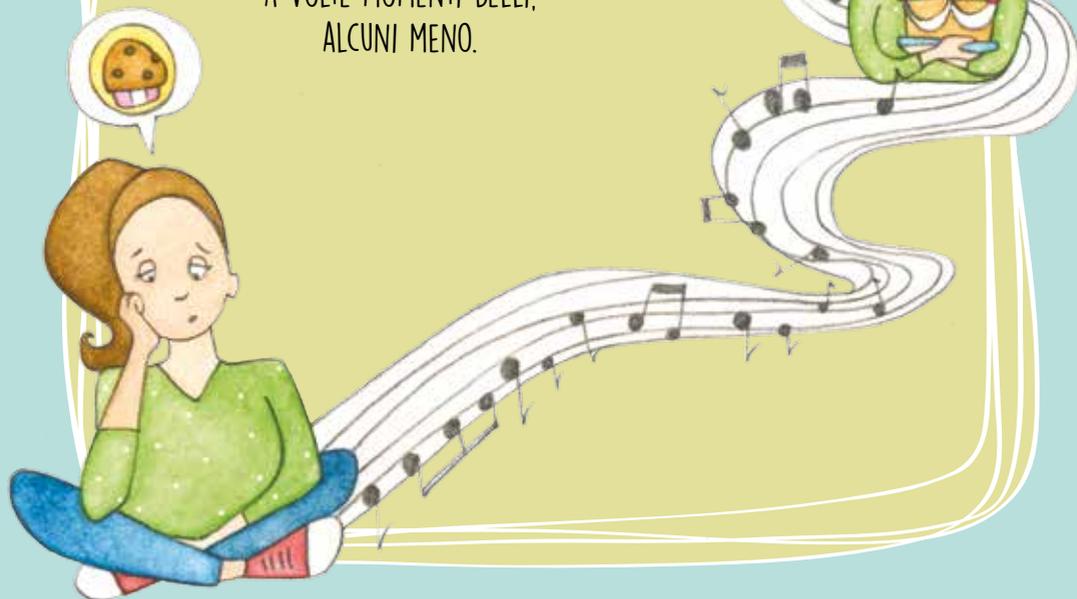
# ANNA – QUIETE

ERO PICCOLA  
QUANDO MI HANNO DETTO  
DI ESSERE CELIACA,  
AVEVO 2 ANNI,  
E NON SAPEVO COSA FOSSE,  
IL PROBLEMA ERA QUINDI  
SOLO DELLA MIA MAMMA.



ORA CHE SONO DIVENTATA PIÙ GRANDE  
E HO CAPITO COSA VUOL DIRE  
A VOLTE MI SENTO UNA GOCCIA FUORI D'ACQUA,  
NON MI SENTO UNA GOCCIA TRASPARENTE COME LE ALTRE.

LA CELIACHIA È COME UNA SCALA MUSICALE:  
CI SONO I TONI E I SEMITONI,  
A VOLTE MOMENTI BELLI,  
ALCUNI MENO.



QUANDO MANGIO LA PIZZA PERÒ  
MI SENTO TRANQUILLA!



# ANDREA – ZITTO



ERO A CASA DI UNA MIA COMPAGNA,  
ERA IL SUO COMPLEANNO E IO HO MANGIATO UN PEZZO DI TORTA CON IL GLUTINE,  
SOLO UN PEZZETTINO PERÒ... NON VOLEVO DIRLO ALLA MIA MAMMA  
...ERA SOLO UN PEZZETTINO, ALLE VOLTE CI SI PUÒ SBAGLIARE...  
POI ALLA FINE GLIELO HO RACCONTATO.

DIVERTIAMOCI  
INSIEME





TROVA LE 11 DIFFERENZE!



# TROVA LE PAROLE NASCOSTE E SCOPRIRAI COSA SUCCEDERÀ QUANDO INIZIERAI LA DIETA!

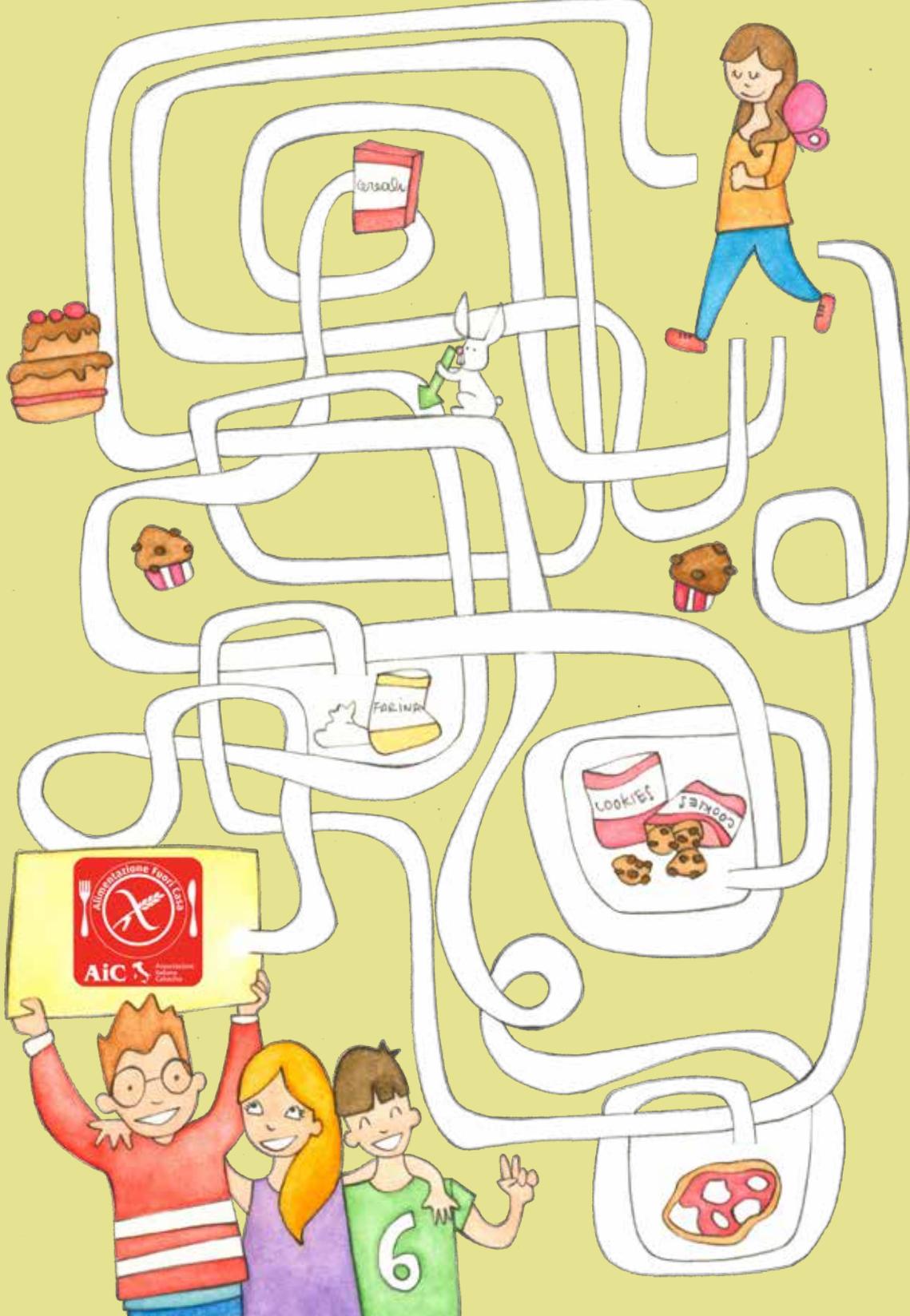


P O I L G I M C M F  
 I R A I C A A O C A  
 S N O G I S I B E G  
 E T A N T R S I L I  
 L R E A T S E C I O  
 L E G N I U Z S A L  
 I N A L G L A A C I  
 E T L U O T M R H I  
 N I E G M A A A I A  
 V N R I N F R C A O  
 A O D I E T A E R N  
 S A O S S T N N A I  
 R C E C I O T O E U  
 A T E F F B O E N Q  
 E E R F N E T U L G  
 E O N I T S E T N I

QUINOA  
 TEFF  
 SORGO  
 CECI  
 PISELLI  
 FAGIOLI  
 GLUTEN FREE  
 CELIACHIA  
 PRONTUARIO  
 AMARANTO  
 SARACENO  
 MAIS  
 RISO  
 MIGLIO  
 CASTAGNE  
 MANIOCA  
 DIETA  
 TRENTINO  
 VILLI  
 AIC  
 CIBO  
 INTESTINO

# LABIRINTO:

aiuta Elisabetta a raggiungere  
il ristorante aderente al network AIC



# IN GITA CON AIC TRENITINO: **COLORALO TU!**



A close-up photograph of a wooden rolling pin and cracked eggs on a surface dusted with flour. The rolling pin is positioned vertically on the left side of the frame. To its right, two cracked eggs are visible, with one egg yolk clearly shown. The background is a light-colored surface covered in a fine layer of white flour, with some orange-brown stains or dust. The overall composition is clean and focused on the ingredients.

# RICETTE SENZA GLUTINE

---

\* I prodotti contrassegnati, per essere idonei al consumo dai celiaci, devono essere certificati senza glutine con la presenza in etichetta del simbolo della **Spiga Barrata** o del claim **"senza glutine"** o essere inseriti nel prontuario dell'**Associazione Italiana Celiachia**.

---

# BISCOTTI SENZA GLUTINE

## INGREDIENTI

100 g di farina di riso\*

100 g di fecola di patate\*

50 g di amido di mais\*

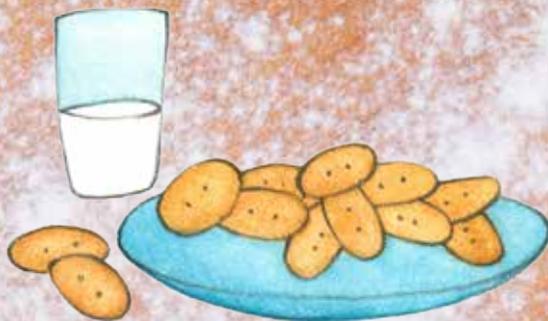
1 uovo grande o due piccoli

100 g di zucchero

60 g di olio di semi (o burro)

1/2 bustina di lievito per dolci\*

Per dare colore/aroma all'impasto: cacao, cocco, limone, cannella, coloranti\* alimentari naturali



## PREPARAZIONE

Unire in una terrina tutti gli ingredienti secchi, compreso il lievito. Aggiungere le uova e l'olio ed impastare fino ad ottenere un impasto liscio.

Scegliere come aromatizzare l'impasto, con cacao, cocco, scorza di limone, cannella. Volendo si possono utilizzare dei coloranti naturali alimentari per rendere l'impasto verde, rosso ecc.

Sistemare la consistenza dell'impasto aggiungendo farina se troppo appiccicoso o acqua se troppo duro. Stendere la pasta e dare la forma desiderata.

Cuocere a 180° per 10 minuti o fino a doratura.

# FOCACCINE MORBIDE

## INGREDIENTI

225 g di preparato per pane e pizza senza glutine

5 g lievito di birra in cubetto

1 patata piccola (circa 60 g)

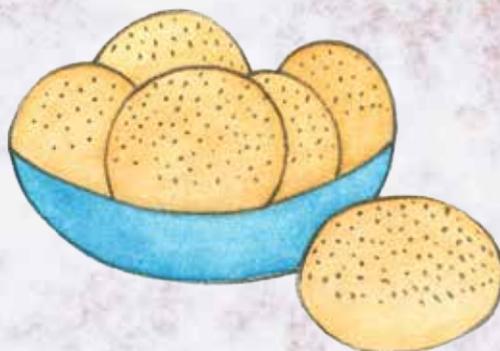
25 ml olio extra vergine d'oliva

120 ml di latte

10 g sale

5 g di zucchero

semi di papavero



## PREPARAZIONE

Lessare la patata. Scaldare il latte (non bollire) e far sciogliere il lievito.

In una ciotola mescolare la farina con la patata schiacciata e aggiungere un po' per volta il latte. Impastare con le mani sino ad ottenere un composto omogeneo. Unire l'olio, il sale e lavorare sino ad avere un panetto liscio. Far lievitare a temperatura ambiente sino al raddoppio del volume. Trascorso il tempo, suddividere l'impasto in 6 panetti e disporli su una placca foderata con carta forno e far lievitare un'altra ora.

Spennellare le focaccine con l'olio e cospargere con i semi di papavero.

Cuocere a 200° per 15 minuti.

# MUFFIN AL CIOCCOLATO

## INGREDIENTI

200 g di farina di riso\*  
30 g di cacao amaro\*  
150 g di ricotta  
1 bustina di lievito per dolci\*  
2 uova  
5 cucchiaini di miele  
2 cucchiaini di olio di semi  
cioccolato fondente q.b.\*  
latte q.b.



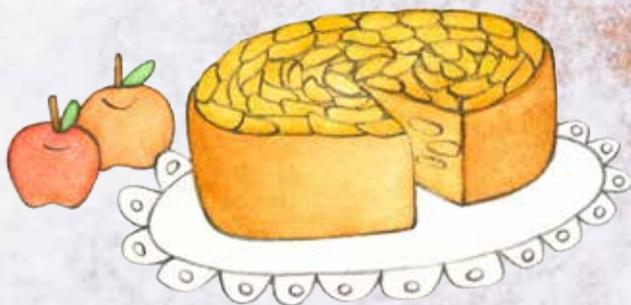
## PREPARAZIONE

Mettete la ricotta in una ciotola e lavoratela con una forchetta in modo da ammorbidirla. Aggiungere un uovo alla volta, facendolo incorporare. Unire il miele e l'olio, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto unite la farina di riso, il cacao e il lievito ed amalgamare bene. Aggiungere i pezzetti di cioccolato fondente. Se l'impasto risultasse troppo denso, unire un po' di latte e mescolare fino ad ammorbidirlo. Mettete il composto nello stampo per muffin e cuocete in forno a 180° per 25/30 minuti.

# TORTA DI MELE SENZA GLUTINE

## INGREDIENTI

150 g di zucchero  
250 g di farina di riso\*  
2 uova  
½ bicchiere d'olio di semi  
1 bicchiere di latte  
1 bustina di lievito per dolci\*  
mele o altra frutta a scelta  
burro per imburrare la teglia



## PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. Sbucciare e tagliare le mele a fettine, immergerle in acqua e limone per evitare che anneriscano. Mescolare in una terrina capiente gli ingredienti secchi, zucchero, farina e lievito. Aggiungere le uova, il latte e l'olio e mescolare fino ad ottenere un impasto denso e omogeneo. Versare l'impasto in una teglia imburrata e infarinata, decorare con le fettine di mela. Infornare a 180°C per 20-30 minuti o fino a cottura ultimata verificando con uno stuzzicadenti.

AIC TRENINO  
RISPONDE



Quali farmaci può assumere il celiaco?

Si possono tranquillamente assumere tutti i farmaci presenti sul mercato, questi sono riconoscibili attraverso la presenza della sigla "A.I.C." sulla confezione.

Quali integratori e omeopatici può assumere il celiaco?

Integratori e omeopatici non sono tutelati da specifiche norme che ne disciplinino il contenuto in glutine. Di conseguenza si tratta di preparati a rischio per il celiaco. Saranno da ritenersi idonei solo quei prodotti riportati nel Prontuario AIC e/o che riportino il claim "senza glutine".

Posso acquistare salumi al banco dove viene utilizzata una affettatrice non dedicata?

Sì, è possibile acquistare salumi idonei al celiaco (presenza del prodotto nel Prontuario AIC, o marchio Spiga Barrata, o claim "senza glutine" in etichetta) anche se questi vengono affettati con macchine ad uso promiscuo con salumi non garantiti. AIC esclude rischi di contaminazione da contatto. Particolare attenzione va invece posta qualora il negoziante vicino alla macchina affettatrice dovesse manipolare pane per la sola vendita o per la preparazione di "panini imbottiti".

Quale tutela ha il celiaco nelle mense scolastiche?

A partire dalla Scuola dell'Infanzia, in tutte le scuole della provincia gli alunni celiaci hanno diritto ad un pasto senza glutine equivalente a quello normale. I genitori dovranno consegnare alla scuola/mensa certificato del pediatra/specialista attestante la diagnosi. Non deve essere richiesto di portare alcun alimento a scuola.

Detergenti, cosmetici, dentifrici, colluttori sono senza glutine?

È ormai dimostrato che questi prodotti non sono nocivi né per il celiaco né per chi soffre di dermatite erpetiforme, in quanto il loro utilizzo è topico (cute, capelli, labbra, occhi, cavo orale ecc) e non implica alcun contatto con la mucosa intestinale (non si tratta di prodotti da ingerire). Libero utilizzo quindi di tutti questi prodotti.

Ostie per  
celiaci

Anche i celiaci possono partecipare alla Comunione, in commercio sono presenti delle particole "senza glutine" o "con contenuto di glutine molto basso" che risultano idonee. È fondamentale avere un dialogo con il parroco per esprimere le proprie necessità, in modo che possa porre le attenzioni dovute durante la celebrazione. Sarà opportuno coinvolgere anche le persone che affiancheranno i bambini durante il percorso di avvicinamento alla Prima Comunione e alla Cresima.

Il bambino celiaco può  
giocare con la pasta  
modellabile?

Le paste modellabili sono composte da farina volontariamente arricchita in glutine per rendere il composto plastico e malleabile, oltre che "non tossico" se involontariamente ingerito.

Per un bambino celiaco l'ingestione involontaria di questo gioco può risultare tossica perché significherebbe ingerire glutine. È un gioco, non un alimento, ma sappiamo bene che i bambini portano facilmente le mani alla bocca e sono attratti dalle cose colorate e soffici. Alcune ditte (elenco presente sul sito [celiachia.it](http://celiachia.it)) assicurano invece che i loro prodotti non contengono glutine.

Cos'è il progetto  
In Fuga Dal Glutine?

Rivolto alle Scuole Primarie, è composto di due momenti (uno informativo rivolto ai docenti e uno ludico proposto ai bambini) ha come principale motivo di interesse il fatto di inquadrare la celiachia come una delle molteplici differenze con cui i bambini si trovano a contatto, in una realtà sempre più multi-etnica e differenziata. Accanto alle intolleranze alimentari vengono quindi prese in considerazione le particolari esigenze dovute a motivi personali o religiosi, attraverso un intervento educativo volto a mostrare ai bambini come queste non siano una minaccia, ma uno stimolo per prestare attenzione e comprendere l'unicità di ciascuno.

Cos'è il progetto  
Alimentazione Fuori Casa?

Attivo ormai da più di 10 anni, nasce dall'esigenza dell'Associazione Italiana Celiachia di creare un network di esercizi (ristoranti, pizzerie, B&B, hotel, gelaterie, bar... ma anche navi da crociera, laboratori artigianali e rifugi) informati sulla celiachia, che possano offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci. Per entrare nel Network Alimentazione Fuori Casa il titolare del locale e il cuoco/pizzaiolo/gelatiere devono innanzitutto frequentare uno dei Corsi base - della durata di mezza giornata - organizzati periodicamente da AIC Trentino. Se la struttura decide di proseguire il percorso, l'informazione prosegue presso la struttura, fino alla firma di un protocollo. Le strutture del Network AFC vengono monitorate da Tutor di AIC Trentino.



## ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA – TRENTO

- 📍 Via Bolghera, 9 - 38122 Trento
- ☎ Telefono e Fax 0461 391553
- 🌐 [www.aictrentino.it](http://www.aictrentino.it)
- ✉ [sportellosoci@aictrentino.it](mailto:sportellosoci@aictrentino.it)
- 📘 Associazione Italiana Celiachia - Trentino