

Cucina sana e senza glutine all'ellenica



La Grecia si è affacciata da poco sul mondo del gluten free, ma la dieta mediterranea aiuta i celiaci

Anche su questo numero di Celiachia Notizie pubblichiamo alcune informazioni sulla situazione dei celiaci all'estero.

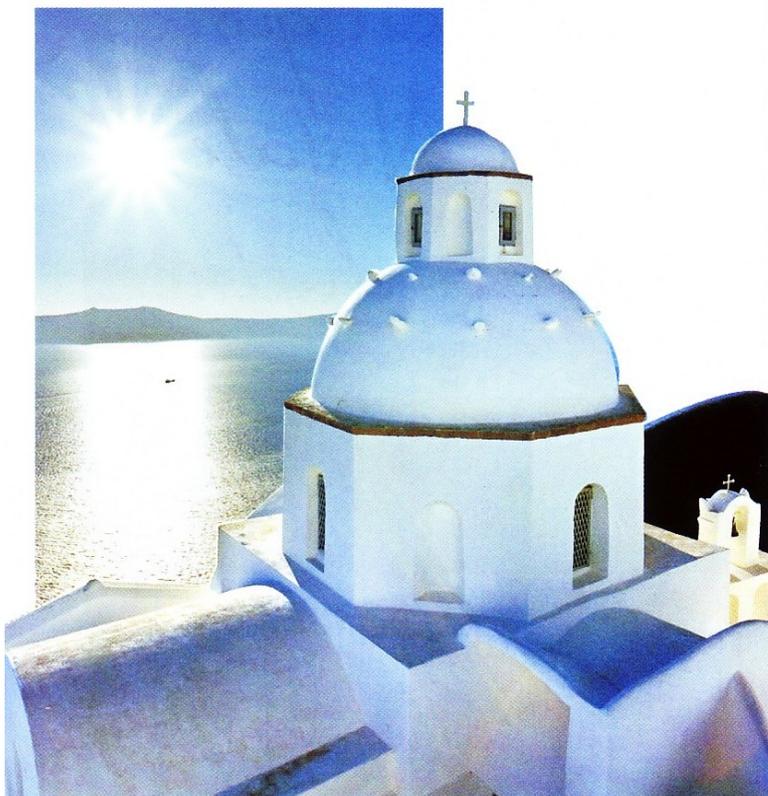
Questa volta è **Coeliac Greece**, una delle due associazioni dei celiaci greci, a raccontarci la Grecia "senza glutine" e le proprie attività.

Segnaliamo che il sito www.coeliac.gr è in fase di traduzione in inglese, quindi non tutte le pagine sono ancora state tradotte, ma questo lavoro dovrebbe essere terminato a breve. Per visualizzare le pagine in inglese è necessario cliccare, nella home-page, l'icona "English" in alto a destra.

Per accedere alle pagine relative al "Living gluten free", comprensive di molte informazioni sul viaggiare e mangiare fuori casa in Grecia, bisogna cliccare l'icona "Become a member for FREE", in alto a destra, e registrarsi gratuitamente al sito. Questa registrazione consente l'accesso a tutte le pagine "verdi".

Inoltre, cliccando su "Contact Us" (sempre in alto a destra), si possono inviare specifiche richieste di informazioni all'Associazione.

Ricordiamo che AIC non può assumersi alcuna responsabilità circa i locali elencati dalle altre Associazioni Celiachia estere, ma riteniamo che sia nel diritto dei nostri associati essere messi nelle condizioni di conoscere, qualora si rechino all'estero, i progetti dedicati alla ristorazione da altre Associazioni e che sia nella loro facoltà compiere scelte informate.



In Grecia, come in altri paesi europei, la conoscenza della celiachia è limitata. Nonostante la media europea accertata dell'1% della popolazione generale che soffre di celiachia, in Grecia la sottostima della diagnosi della malattia rimane un problema significativo. In passato non si sono compiuti sforzi per diffondere la conoscenza della celiachia al pubblico. A conferma di ciò, si rileva che prima del 2007 nessuna rivista o giornale fa menzione della celiachia.

La necessità di diffondere la conoscenza della malattia all'opinione pubblica è cruciale al fine di incrementare l'utilizzo dei test diagnostici, aiutare la socializzazione e l'integrazione delle persone celiache nella vita quotidiana e individuare un numero adeguato di pazienti cosicché le aziende produttrici prendano nota del mercato e inizino a soddisfare i loro bisogni.

L'associazione greca (www.coeliac.gr) è stata istituita nel 2008 ad Atene come un'associazione di pazienti, con l'obiettivo primario di promuovere la sensibilizzazione alla celiachia, costruire una comunità di sostegno ai pazienti, alle famiglie e ai professionisti del servizio sanitario attraverso programmi didattici, di conforto e di ricerca.

Nella routine quotidiana, una vasta gamma di prodotti gluten free possono essere facilmente reperibili nei maggiori supermercati (per esempio Carrefour) e negozi di prodotti naturali. Inoltre, tutte le farmacie greche hanno accesso ai prodotti senza glutine 1-3 giorni dopo l'ordine.

Recentemente sono stati fatti degli sforzi affinché gestori di ristorante e chef inizino a capire e a familiarizzare con la condizione celiaca, assicurando cibi sani e sicuri. Inoltre la dieta mediterranea contiene una ricca varietà di piatti senza glutine con ricette sane che includono pesce, carne, verdure, frutta, yogurt e olio di oliva, proteggendo dall'esposizione al glutine. Negli ultimi due anni, numerosi alberghi della terraferma e delle isole hanno iniziato ad offrire, su prenotazione, pasti e menu speciali per una dieta senza glutine.

Sul sito dell'associazione greca si possono trovare numerose informazioni utili su come affrontare la celiachia mentre si visita la Grecia: queste includono anche un testo in lingua greca che descrive la condizione del celiaco, utilizzabile al ristorante.

I giovani celiaci in Grecia

In Grecia l'associazione locale di celiaci non ha un vero e proprio gruppo giovani; nonostante ciò, una squadra attivissima composta da sole tre persone è riuscita ad accogliere nel mese di luglio ben 40 ragazzi provenienti da tutta Europa per il summercamp CYE (vedi articolo a pag. 116), garantendo un evento di successo nella splendida località costiera di Vouliagmeni, a pochi chilometri da Atene.

Davvero un ottimo lavoro!