

# Prego senza glutine !

écrit par Karim

Prego senza glutine !

Le gluten est une protéine contenue dans quelques céréales : blé (froment), épeautre, seigle, orge et malt. Ces céréales sont des aliments sains, consommés dans de nombreux pays et plus particulièrement en Europe, sur le pourtour de la Méditerranée et en Amérique du Nord. L'Asie, l'Amérique du Sud et certains pays d'Afrique Subtropicale consomment peu voir pas du tout ces céréales pour des raisons culturelles et climatiques.

Le gluten n'a ni valeur gustative ni valeur nutritive. Il ne modifie donc pas le goût des plats et n'apporte aucune calorie. Par contre, il possède une propriété non négligeable en cuisine : celle de faire gonfler les pâtes à pain, pizza, gâteaux... Ainsi, si vous utilisez une farine sans gluten, vos préparations ne gonfleront pas. C'est là où le talent du cuisinier et du pâtissier intervient.

Une fois que nous avons pris connaissance de ces informations et que nous les avons comprises, nous pouvons nous poser la question : pourquoi manger sans gluten ? Et bien, uniquement lorsque nous sommes malades diagnostiqués. Malades de quoi ? De quelle maladie parlons-nous ?

La maladie cœliaque ou intolérance au gluten est une maladie génétique auto-immune. Elle provoque la destruction des villosités de l'intestin grêle entraînant une malabsorption des nutriments puis... des carences. Ces carences entraînent à leur tour des dysfonctionnements dans le corps pouvant s'exprimer par des rhumatismes, de l'ostéoporose, des problèmes dermatologiques, de l'anémie, une perte de poids, un ralentissement de la croissance... Cette maladie peut apparaître à tout âge comme le diabète par exemple.

Je souligne le fait que cette maladie est sournoise. Les symptômes, lorsqu'il y en a, n'ont pas de lien apparent avec l'appareil digestif. En effet, quelle corrélation faites-vous entre des problèmes cutanés et une maladie digestive ?! Ou alors, quelle relation y-a-t-il entre une anémie et une maladie digestive sans saignement ?! Cette affection peut donc être silencieuse ou faire apparaître des symptômes qui ne favorisent pas le bon diagnostic.

Je souligne également que, seule, une biopsie par coloscopie et fibroscopie analysée ensuite par un gastro-entérologue permet de diagnostiquer la maladie. Évidemment, il ne faut pas avoir commencé le régime sans gluten avant ces examens car cela fausse les résultats.

Je souligne aussi qu'il ne faut pas confondre intolérance au gluten (maladie coéliquaue) et allergie au blé. Cette allergie au blé provoque le plus souvent des maux de ventre plus ou moins forts, fonctionne selon les mêmes mécanismes qu'une allergie alimentaire mais ne détruit pas l'intestin grêle.

Je souligne une dernière chose : une fois la maladie diagnostiquée, seul, le régime sans gluten strict et à vie permet de recouvrer une bonne santé et de prévenir des complications graves. Un jour les chercheurs trouveront une alternative au régime... grâce aux dons du Téléthon.

La mode du gluten free... Si vous avez lu cet article en entier vous comprendrez pourquoi je ne fais aucun commentaire à ce sujet si ce n'est que depuis peu je suis obligée de préciser que je suis malade coéliquaue et non « hypersensible au gluten », comme ceux qui se sont auto diagnostiqués, afin d'être prise au sérieux. Cependant, je reconnais que la mode du gluten free a contribué au développement fulgurant de produits sans gluten même s'ils sont toujours aussi chers. Malgré ce développement impressionnant des rayons sans gluten, la France est très en retard dans la connaissance de cette maladie par rapport aux autres pays européens entre autres. Les restaurants, les hôtels, les compagnies aériennes, les hôpitaux... ont des progrès à faire.

Je vous donne deux exemples :

**Dans l'avion**, on vous sert un repas insipide (encore plus que les plats avec gluten) sans sauce, sans fromage parce que vous ne mangez pas de pain... alors que la personne à côté de vous se voit servir un riz byriani avec de la viande et des légumes... un plat naturellement sans gluten.

**Au restaurant**, le serveur vous répond : je ne sais pas s'il y a du gluten mais je peux vous servir le plat sans la sauce si vous voulez...

Ces deux exemples mettent en évidence la méconnaissance du régime sans gluten. Dans d'autres pays, les serveurs vont directement en cuisine se renseigner sur la composition du plat et se décarcassent pour que cet instant

dans leur établissement reste un plaisir malgré le régime en vous proposant d'autres bonnes choses dignes d'un restaurant. Dans certains pays, les restaurateurs proposent carrément des menus sans gluten intégrés dans leur carte. De plus en plus de restaurateurs français ont cette attitude mais ce n'est pas encore la majorité.

Cela m'amène à évoquer la **frustration**, **l'exclusion**, **l'incompréhension**.

**La frustration** : quand vous êtes invité à un pot et que les seules choses que vous pouvez manger sont les tomates cerises, les carottes et les radis tandis que vous louchez sur les cakes, quiches, toasts, pizzas, tartes et gâteaux.

**L'exclusion** : quand le groupe propose de commander des pizzas à midi.

**L'incompréhension** : quand on vous dit : oh ben une miette ça va pas te tuer... ou alors... oh ben tu peux faire un écart pour une fois... ou bien... oh tu n'en fais pas un peu trop... ou enfin... oh mais du coup tu ne peux presque rien manger... meskina.

**Et pourtant...**

Viandes, poissons, œufs, légumes, fruits, fruits secs, légumes secs ou légumineuses (lentilles, quinoa, pois cassés, haricots secs, riz...) sont naturellement sans gluten.

Farine de sarrasin (blé noir), farine de pois chiche, farine de châtaigne, farine de riz, farine de maïs, farine de manioc, farine de millet sont naturellement sans gluten.

Eau, lait, sodas, jus de fruits et tous les alcools (sauf la bière et le whisky) sont naturellement sans gluten.

**Mais alors ? Que manque t-il ? Bah pas grand-chose !**

Déguster un bavarois framboise, un fraisier, un tiramisu, une sauce béchamel ou tout simplement mordre dans une tartine de pain croustillant et moelleux à la fois... il suffit de quelques changements dans le choix et le mélange des ingrédients et le tour est joué.

Bien sûr, ceux et celles qui ont pour habitude de se nourrir à base de sandwich,

pizzas, fast-food, plats surgelés... devront dans un premier temps changer leurs habitudes alimentaires avant de cuisiner sans gluten. Mais ceci est un autre sujet.

C'est en consultant le blog KARIMTON et en vous y abonnant que vous comprendrez très vite que cuisiner de bons petits plats est possible et facile... aussi sans gluten.

Merci KZ Signé Sonia