

Pasticcera di Sarzana, 34 anni, capelli rossi e una diagnosi di celiachia che da adolescente l'ha fatta soffrire. Poi, però, Valentina Leporati ha trasformato la malattia in opportunità: ha aperto un locale, un account Instagram oggi seguitissimo e ora pubblica il suo ricettario

DOLCI E SALATI

# UNA FOCACCIA SENZA GLUTINE PER RINASCERE CON GIOIA

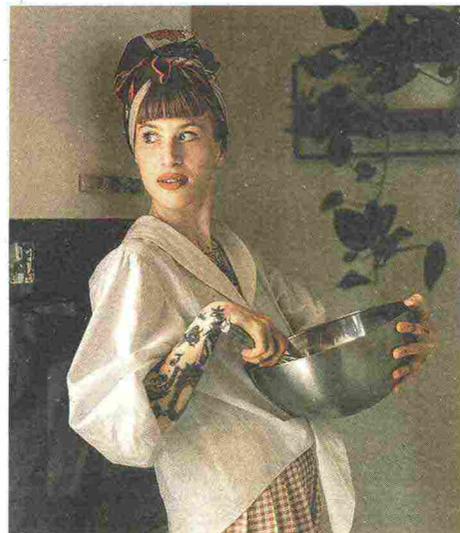
di Isabella Fantigrossi



**L**a spiga sbarrata tatuata sulla spalla destra, il primo disegno sulla pelle di innumerevoli altri sul corpo di Valentina Leporati, è simbolo della sua croce e pure della sua delizia.

L'intolleranza al glutine che tanto l'ha fatta soffrire negli anni dell'adolescenza e che, a un certo punto, è stata anche strumento del suo successo. «Sono celiaca dal 1989, da quando avevo solo diciassette mesi. Una diagnosi sofferta, perché arrivata solo dopo numerosi errori», racconta fin dalle prime righe del suo nuovo ricettario la panificatrice ligure, di Sarzana, 34 anni, capelli rossi, labbra sempre sciarlatte, autrice di un account Instagram seguitissimo (@Valentinaleporati). «Da piccola ero un portento: avevo capito che, ogni volta che mangiavo all'asilo o a casa di amici, dovevo sempre domandare se il mio pasto fosse senza glutine e sapevo dire no se non ero sicura, sapevo rinunciare», racconta. I veri problemi sono comparsi dopo. Da ragazza «la celiachia ha iniziato a condizionare la mia vita. Mi vergognavo di essere celiaca, così evidentemente diversa da tutti gli altri. Mi vergognavo di dover portare la base per la pizza da casa (...). Così, ho smesso di uscire per evitare l'imbarazzo e, in questo modo, ho finito per compiere l'errore più grande della mia vita. Ho lasciato che la celiachia diventasse più importante di me e che mi limitasse in tutto e per tutto». A soli 18 anni, però, qualcosa fa clic nella testa. «Decisi che avrei trasformato i miei limiti in opportunità e avrei imparato tutto ciò che mi poteva

tornare utile per diventare indipendente e sicura». Da quel momento, con il tatuaggio ancora fresco sulla pelle, «ho iniziato a cucinare e a studiare come una pazzza». Poi, con pochi soldi, tanta paura, molto coraggio e altrettanta incoscienza, apre a Sarzana il panificio-pasticceria «Valentina Gluten Free». Solo dolci, pani e focacce senza glutine, semplici ma di gusto. Un luogo che in poco tempo diventa un punto di riferimento, inclusivo, un'isola felice per chiunque abbia necessità alimentari non tradizionali. Un po' come è anche oggi il suo profilo Instagram. Da quelle esperienze è nato il libro di Valentina Leporati. Un ricettario, e anche un manuale su come organizzare bene la cucina e come fare quando si mangia fuori casa (spoiler: non è necessario che un ristorante abbia la doppia cucina ma assicuratevi che



non vi chiedano quanto siete celiaci. Ci sono le basi, dunque, come il pane (con farina di riso, quinoa e grano saraceno), la focaccia ligure, le frolle. Ma anche antipasti, torte salate, paste, ravioli, lasagne e dolci.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Valentina Leporati,  
*Cucina gluten free*,  
Vallardi,  
320 pagine,  
19,90 euro

