

# I Starbene

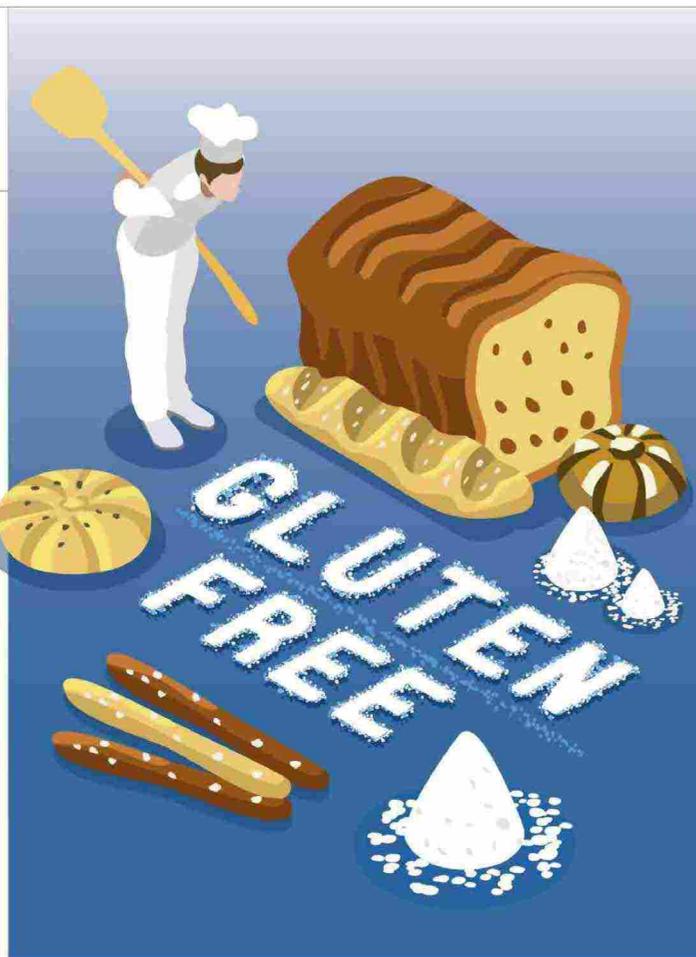
di Samantha Pini

## A tavola la celiachia non è più un limite

Celiaca sin dai primi mesi di vita, nata e cresciuta in Liguria, la terra della focaccia. Praticamente una condanna da girone dell'Inferno dantesco per Valentina Leporati. «Nascere celiaci nella patria della focaccia ti mette già in una posizione di diversità notevole - racconta ridendo proprio Valentina, pasticceria e scrittrice -. Quando ero piccola ricordo che facevamo la spesa in farmacia e la prima focaccia l'ho acquistata proprio lì, confezionata. Non vi dico la delusione!». Qualche anno più tardi e centinaia di esperimenti dopo, Valentina Leporati è il volto bello della celiachia. Ha fatto della sua malattia la sua forza: nel 2017 ha aperto *Valentina Gluten Free*, un panificio pasticceria artigianale situato nel centro di Sarzana e lo scorso 24 marzo ha pubblicato *Cucina gluten free, 100 ricette golose e sorprendenti (Vallardi)*. «Ho sempre lavorato nel settore alimentare, iniziando a 18 anni in una pizzeria - prosegue -. Cucinavo piatti normali senza mai poterli assaggiare ma lavorare a mano gli impasti mi ha permesso di conoscere le consistenze. Così ho iniziato a sperimentare ottenendo prima una serie infinita di disastri, poi il primo risultato diciamo ingeribile e oggi dei prodotti che mangiano tutti». Una scelta coraggiosa quella di Valentina, mossa da un autentico rapporto di amore/odio con la celiachia. «L'ho vissuta male fino ai 18 anni. Mi sentivo estremamente diversa, "stigmatata". Evitavo feste e uscite per non dovermi sentire con i riflettori puntati tra quella che era la paura di stare male e l'imbarazzo di dover ogni volta spiegare un problema allora poco conosciuto». E poi cos'è successo? «Ho pensato che la celiachia non dovesse essere più un limite ma un'opportunità dato che farà sempre parte di me. Mi sono tatuata la spiga sbarrata sulla spalla e ho iniziato ad informarmi e a studiare, col desiderio di diventare il volto positivo della celiachia, di farne la mia migliore amica. C'è un modo per vivere una vita perfetta e tranquilla nonostante la malattia e da cinque anni accolgo nel mio negozio tutti gli "sfortunati alimentari", nessuno escluso».



I consigli di Valentina Leporati imprenditrice, panificatrice e influencer ligure



### Da sapere

## La pulizia per evitare il più possibile i rischi



Forse non tutti sanno che... La contaminazione di un alimento da parte di un altro contenente glutine è un fattore che per i celiaci, molto sensibili alla minima traccia di questa sostanza, non può in alcun modo essere sottovalutato. Per evitare il più possibile i rischi, è necessario pulire a fondo il piano di lavoro e gli utensili, non utilizzare alcuni strumenti il cui uso è comune per tutti come il tostapane (che trattiene le

briciole) ed evitare i materiali in legno, che essendo porosi conservano tracce. Oggi sono diverse le regioni che promuovono corsi di formazione dedicati alla celiachia e che prevedono anche ore di formazione pratica svolte in apposite cucine didattiche dove è possibile sperimentare sul campo le modalità operative corrette per ridurre al minimo i rischi di contaminazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### LE FARINE ALTERNATIVE

## Dalla tapioca alla canapa

Le centinaia di esperimenti e di impasti buttati sono però serviti e oggi la focaccia di Valentina la mangiano tutti. «In un momento difficile della mia vita ho capito che era quello che volevo fare - rivela la blogger -. c'è voluto coraggio ad aprire un'attività per un pubblico di nicchia e renderla però interessante per tutti». Oggi non si è ancora consapevoli che la celiachia è una malattia e che come tale va trattata.

Non deve esserci superficialità, specie nel settore alimentare. Proprio per questo Valentina mette attenzione, amore e passione in ogni suo prodotto, pronta a condividere le sue sperimentazioni. «Bisogna pian piano prendere confidenza con delle consistenze diverse - chiude -. La cosa divertente e stimolante è cercare sempre nuove combinazioni fino a trovare

quella che più ci rappresenta. Le farine utilizzabili sono tantissime: tapioca, quinoa, di lenticchie, di piselli, sorgo canapa, riso integrale. La differenza è che manca la parte proteica quindi elasticità e sofficienza vanno ricercate in altro modo, con l'idratazione o le temperature con acqua calda o burro fuso. A chi pensa che sia cibo per malati rispondo che è un mondo tutto da scoprire».

