

Così era la valigia con cui Chiara è partita alla volta di Parigi per realizzare il suo progetto.

# Senza glutine, ma piena di sogni



© Nicole Autumn Photography



L'incontro con la celiachia per Chiara non è stato facile, ma col tempo ha imparato ad accettare questa condizione, e senza lasciarsi più sopraffare ne ha fatto anche l'obiettivo per crearsi un futuro professionale.

Dopo anni in cui le sue analisi del sangue segnalavano dei valori molto bassi di ferro, senza che il suo medico prendesse in considerazione il fatto che fosse anemica e cercasse di capirne la causa, Chiara decise di sottoporsi di sua iniziativa al test per la celiachia. "L'idea di avere la malattia non mi faceva piacere, ma mi feci coraggio e alla fine scoprii che ero positiva". Del resto, 15 anni fa, epoca in cui Chiara ha scoperto di essere celiachia, non erano tempi facili per chi doveva mangiare senza glutine. "Tutto era molto più difficile di oggi", racconta. "Potevi comprare i prodotti solo in farmacia... che tristezza, chi ha voglia di fare la spesa in farmacia?! È un aspetto che ti fa sentire subito malato". Come darle torto? "In più, i prodotti senza glutine non erano per niente buoni, pieni di grassi e zuccheri", aggiunge. In poche parole la celiachia aveva scombuscolato completamente la vita di Chiara, la malattia le stava togliendo alcuni dei piaceri della vita, fra cui quello di mangiare fuori casa, e "questo era un boccone amaro da mandare giù", nonostante la famiglia facesse del suo meglio per starle vicino.



Oggi per fortuna le cose vanno molto meglio. "Abbiamo più scelta, la qualità dei prodotti è notevolmente migliorata e ci sono diversi caffè e ristoranti nelle principali città d'Europa che prendono il senza glutine con serietà e offrono menu e piatti



gluten free pieni di gusto e sapore", ci dice Chiara.

Ma prima di arrivare a questo, il percorso è stato lungo e anche sofferto.

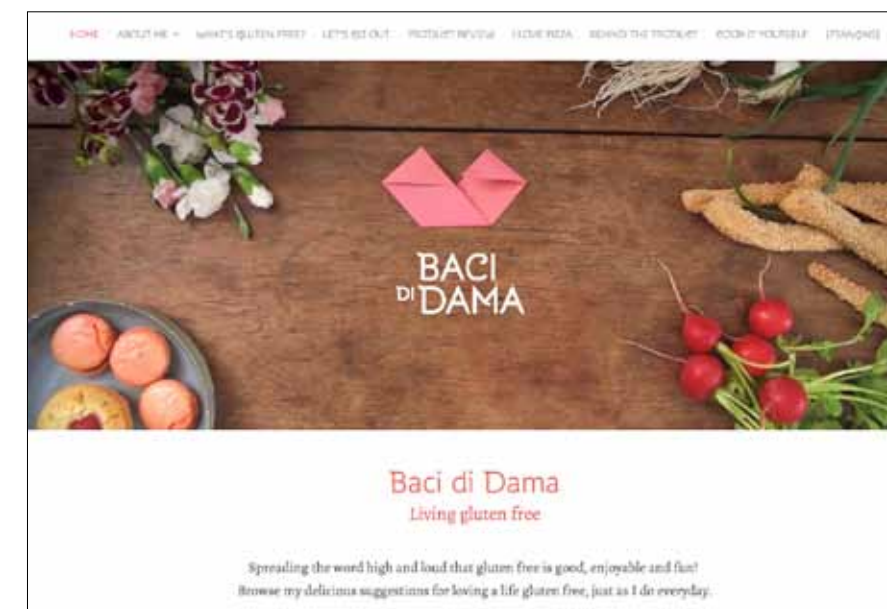
Proprio da questa sofferenza e la voglia di trasformarla, è nato il suo blog "Baci di dama gluten free" (dal nome del dolce preferito di Chiara, ndr). "Ero stanca di subire la malattia e un giorno ho deciso che ne avrei fatto la cosa più bella della mia vita. Il mio blog nasce dal desiderio di ridare a noi celiaci e a tutti gli intolleranti al glutine la gioia di mangiare bene e soprattutto condividere quello che mangiamo con le persone che amiamo. La condivisione è preziosa e il cibo deve essere un piacere, una gioia che nessuna malattia può o deve toglierci", prosegue Chiara.



Per questo motivo, quattro anni fa Chiara ha deciso di credere nei suoi sogni: "Ho preso una valigia, prenotato una stanza e sono tornata a Parigi... proprio così, con un bagaglio leggero ma pieno di sogni, e soprattutto il coraggio di crederci. Volevo trovare la mia strada, la mia missione nella vita. Oggi sento profondamente che è nel campo del senza glutine che voglio lavorare". Ed infatti Chiara, oltre al blog ha ampliato la sua attività: scrive di senza glutine per diverse riviste, organizza tour gastronomici senza glutine a Parigi, distribuisce prodotti senza glutine italiani in

Francia, realizza foto di cucina per diversi marchi e, in collaborazione con altre persone, ha messo a punto il progetto di un pane senza glutine artigianale, con lievito madre, attualmente in distribuzione in diversi caffè e "épicerie fines" a Parigi. "Questo era ed è il mio sogno più grande: fare un buon pane e degli ottimi sandwich!", ci confessa. Nonostante il mercato in Francia sia più giovane rispetto a quello italiano, che è molto più grande (del resto la necessità di sostituire prodotti tipici come pane, pizza e pasta ha aguzzato l'ingegno italiano).

Anche Oltralpe ad ogni modo, nelle principali città, si può mangiare senza glutine con serenità e con piacere. "Se un giorno uno dei vostri lettori vorrà fare un tour con me, sarò lieta di fargli scoprire le bontà che Parigi offre", ci dice entusiasta. Un entusiasmo dato dalla sua attività e dalla possibilità di poter realizzare finalmente il suo sogno, che però è passato per diverse fasi: "L'accettazione è la prima", ci spiega Chiara. "Poi bisogna fare della celiachia un'arma vincente, non lasciarsi sopraffare, prendere il toro per le corna e trovare il buono in ogni situazione".



Se volete conoscere meglio Chiara, scoprire le sue attività e i suoi progetti per il futuro, visitate il suo blog: <http://bacididamaglutinfree.com/en/>

#### **VOUOI RACCONTARCI ANCHE TU LA TUA ESPERIENZA?**

Scrivi a Celiachia Oggi – c/o Gamma 3000 – Via Sambuca Pistoiese, 70/a – 00138 Roma oppure alla email: [g3000@gamma3000.com](mailto:g3000@gamma3000.com). Allega alla lettera una tua foto e il coupon qui sotto debitamente compilato.

Io sottoscritto (nome e cognome): .....

autorizzo la casa editrice Gamma 3000 a pubblicare il materiale da me inviato, allegato al presente coupon, sulla rivista Celiachia Oggi. Con il presente, in conformità al D. lgs. 196/03, vi autorizzo al trattamento dei miei dati personali.

(firma)