

Pasta Per Tutti

Se c'è una certezza nella vita di un italiano, è che la pasta non è soltanto un alimento: è un rito, una tradizione, è simbolo della nostra cultura che si ripete ogni giorno, ormai da secoli, dalle cucine casalinghe ai ristoranti stellati. Un piatto di pasta riesce ad alleggerire le tensioni, creare amicizie, ma soprattutto è il collante perfetto per persone di qualsiasi tipo, simbolo di convivialità, integrazione e socialità. Ma cosa succede se tutto ciò, da essere un'occasione di piacere, diventa un ostacolo?

Immaginiamoci un pranzo domenicale in famiglia. L'acqua che bolle, il soffritto che sfrigola in padella, le lunghe conversazioni con gli zii, le risate, tutti in attesa che un buon piatto di pasta al sugo venga servito a tavola. Almeno sulla pasta, si può stare tranquilli, nessuno avrà da discutere. Se c'è una sicurezza, è infatti che la pasta vada oltre qualsiasi bisogno fisiologico di nutrimento, è il linguaggio universale di benessere, piacere e compagnia. D'altronde, la pasta è democratica: si adatta a qualsiasi gusto e qualsiasi palato, senza lasciare insoddisfatto nessuno. O almeno così si pensava, finché una parola, come un elefante in una cristalleria, iniziò a insediarsi nei dibattiti culinari: celiachia.

Gli occhi sgranati, il sudore freddo, scoprire di essere celiaci in Italia provoca la stessa reazione di ritrovarsi innocenti sul patibolo. “Cosa mangi?” “Ma come fai?” “Non ti manca la pasta?” “Io non potrei mai.” sono solo alcune delle reazioni piene di sgomento che una persona celiaca si sente dire almeno una decina di volte al giorno, aggiungendo sale a una ferita ancora aperta. Perché si sa, sebbene le opzioni di alimenti privi di glutine esistano, accettare questa condanna a vita non è mai semplice. I primi esperimenti di un celiaco non sono mai particolarmente felici. Penne scotte dal colore poco invitante, fusilli che non hanno intenzione di amalgamarsi al sugo, farfalle che...no, quelle non le commentiamo proprio. Insomma, difficile, doloroso, ma è un destino che ogni celiaco deve imparare ad accettare e, anzi, ad abbracciare.

Ma la verità è che la difficoltà principale non è tanto il sapore del cibo. Anzi, lo sviluppo gastronomico ha fatto passi da giganti negli ultimi anni, gli alimenti sono buoni come quelli contenenti glutine, reperibili in qualsiasi supermercato, e la sensibilizzazione ha fatto in modo da far nascere anche forni e laboratori specializzati nel senza glutine. Il problema più grande, che ancora dopo anni fa tremare il celiaco più forte, è proprio l'impatto sociale. Dagli sbuffi infastiditi durante la ricerca di un ristorante adatto allo sguardo e spaventato del cameriere nel sentir nominare la parola “glutine”, andare a mangiare fuori rischia di diventare un'odissea di giustificazioni, mani sudate e ansia ingiustificata. L'idea di doversi preoccupare costantemente della contaminazione, il dover dire addio alla pasta al forno della nonna, la preoccupazione di cosa mangiare ai pranzi e alle cene

organizzati da altri, rendono evidente quanto non sia un problema di dieta alimentare, ma di sopravvivenza sociale e culturale. Se la celiachia impone dei limiti, il desiderio di stare insieme non conosce confini.

Scoprire di essere celiaci non significa rinunciare, ma rinegoziare le nostre abitudini e tradizioni. È come imparare una nuova lingua per accogliere la fidanzata svedese del cugino di terzo grado; una nuova lingua culinaria fatta di alternative e compromessi, con l'obiettivo di non far sentire escluso nessuno. Fortunatamente la risposta della nostra cucina non ha tardato ad arrivare. La pasta senza glutine, un tempo oggetto di scherno e risate amare, oggi rappresenta un vero e proprio trionfo alimentare. Dalla pastasciutta antifascista in piazza al ristorante stellato, con il giusto impegno e attenzione, chiunque è riuscito a rendere quella che prima era un'esperienza traumatica in un successo di sapori ed emozioni.

E così, dopo ore passate alla ricerca di un ristorante, trovare un buon piatto di pasta si trasforma in un'emozione unica. Sentirsi visti come essere umani e non come una nota a piè di pagina di poca importanza: il vero successo è quello dell'inclusività. Essere celiaci oggi non è più sinonimo di esclusione, ma una dichiarazione di consapevolezza e apertura. Mangiare fuori non scatena più ansie da palcoscenico, le nonne di tutto il mondo non rischiano più di impazzire nella ricerca della "pasta dei miracoli" per i nipoti celiaci, e le ricette tradizionali incontrano l'innovazione dando vita a un nuovo, inclusivo capitolo della storia della pasta.

Per ogni italiano, alla fine, ciò che conta davvero non è la composizione del piatto, il sugo utilizzato o la tipologia di pasta, ma il gesto di condivisione. Così la pasta ritrova il valore sociale e universale, e continua a mettere tutti quanti a tavola.

Camilla Matteoni