



Salute - Ferragosto: Celiachiafacile, il senza glutine non va in vacanza. Bastano organizzazione e poche regole

Roma - 13 ago 2026 (Prima Notizia 24) L'esperto Michele Mendola della community CeliachiaFacile illustra i consigli per evitare contaminazioni senza rinunciare alla convivialità, dal pranzo al sacco ai menu condivisi a casa.

Ferragosto significa mare, gite fuori porta, campeggi, pranzi con gli amici e lunghe tavolate in famiglia. Per chi è celiaco, o per chi si prepara ad accogliere a pranzo una persona celiaca, bastano però alcune attenzioni per vivere la giornata con serenità, senza trasformare il senza glutine in un problema. "La celiachia non deve impedire di godersi una giornata di vacanza – ricorda Michele Mendola, fondatore della community CeliachiaFacile. A Ferragosto spesso cambiano le nostre abitudini, ma il consiglio principale è semplice: non improvvisare. Con un minimo di organizzazione si può mangiare bene e stare insieme agli altri senza vivere il pranzo come una rinuncia". Per una giornata al mare, preparare in anticipo il proprio pranzo senza glutine permette di avere maggiore controllo su ciò che si mangia. Via libera, ad esempio, a insalate di riso, quinoa o altri cereali naturalmente privi di glutine, panini preparati con pane senza glutine, frutta, verdure, formaggi, piatti freddi e prodotti confezionati idonei. "Una borsa termica ben organizzata può diventare la migliore alleata del celiaco sotto l'ombrellone. Il consiglio è tenere gli alimenti senza glutine ben identificati e protetti, soprattutto quando si condivide il pranzo con amici o familiari che consumano anche pane, focacce, biscotti e altri prodotti contenenti glutine". Particolare attenzione va prestata infatti alla possibile contaminazione con alimenti contenenti glutine o con utensili sporchi usati anche per il cibo normale, rappresentando uno degli aspetti fondamentali nella corretta gestione della dieta senza glutine. Anche il campeggio può essere perfettamente compatibile con la celiachia. Meglio scegliere preparazioni semplici e organizzare gli ingredienti prima della partenza. "Non serve portarsi dietro una seconda cucina. Bisogna piuttosto avere attenzione alla pulizia e al modo in cui vengono preparati gli alimenti. Un utensile correttamente lavato può essere utilizzato anche per preparare il pasto senza glutine; ciò che va evitato è invece utilizzare, ad esempio, la stessa acqua nella quale è stata cotta della pasta con glutine o friggere in olio precedentemente utilizzato per alimenti contenenti glutine". Per grigliate e barbecue, inoltre, è utile assicurarsi che il cibo senza glutine non venga contaminato direttamente da pane, impanature, salse o altri alimenti non idonei durante preparazione e servizio. Ferragosto è anche una delle giornate di maggiore affluenza nei ristoranti. Per il cliente celiaco diventa quindi ancora più importante comunicare chiaramente la propria esigenza già al momento della prenotazione e nuovamente prima di ordinare. "Non bisogna avere timore di fare domande. Dire semplicemente 'mangio senza glutine' non sempre è sufficiente: occorre specificare che si è celiaci e

chiedere se il locale è organizzato per gestire correttamente la preparazione". Tra gli aspetti sui quali prestare attenzione ci sono ingredienti, modalità di preparazione e possibili contaminazioni. Gli esercizi, oggi più che mai, dovrebbero essere formati sulla gestione degli allergeni e in particolare del senza glutine. "Quando siamo in vacanza possiamo informarci prima di partire. Oggi abbiamo molti più strumenti rispetto al passato: possiamo verificare i locali, telefonare, chiedere informazioni e decidere con maggiore consapevolezza". Un'attenzione particolare viene rivolta anche a chi organizza il tradizionale pranzo di Ferragosto in casa e ha invitato una persona celiaca. "La cosa più semplice è parlarne con l'ospite prima di fare la spesa. Chiedetegli cosa può mangiare, quali prodotti utilizza normalmente e, se avete dubbi su qualche ingrediente, mostrate l'etichetta. È molto più utile chiedere che improvvisare". Una buona soluzione può essere costruire gran parte del menu intorno ad alimenti naturalmente senza glutine: carne, pesce, verdure, legumi, riso, patate, frutta, uova e formaggi, verificando naturalmente l'idoneità di condimenti, preparazioni e prodotti trasformati utilizzati. Ok per le bevande gasate e per il vino, la birra solo se nella variante senza glutine. Per gli alimenti confezionati per i quali è necessario garantirne l'idoneità alla dieta del celiaco, la presenza della dicitura "senza glutine" rappresenta un riferimento fondamentale per il consumatore poiché garantita dalla severa legislazione sulla sicurezza degli alimenti. "Spesso si pensa che invitare un celiaco significhi dover preparare due pranzi differenti. Non è così. Un menu pensato bene può essere quasi interamente condiviso da tutti e questo ha anche un valore importante: far sentire la persona celiaca parte della tavola e non l'ospite per il quale bisogna preparare qualcosa a parte". Per Mendola il messaggio è soprattutto culturale. "Chi vive ogni giorno con la celiachia sviluppa inevitabilmente una maggiore attenzione verso quello che mangia. Ma attenzione non deve significare paura. Il nostro obiettivo come CeliachiaFacile è rendere la gestione quotidiana della celiachia sempre più semplice: informarsi, organizzarsi e conoscere le poche regole réellement importanti permette di vivere anche Ferragosto esattamente per quello che dovrebbe essere: una giornata di vacanza, convivialità e condivisione".

(Prima Notizia 24) Giovedì 13 Agosto 2026