

ALLERGIE konkret

DAS MAGAZIN ZU ALLERGIEN, ASTHMA UND NEURODERMITIS

COPD

Einfluss der
Ernährung

Kuhmilchallergie

Das erste
Fläschchen

Empfindliche Atemwege

Was ist der Grund und was wirklich hilft

Nicht vergessen: Unsere
Aktion „Vergiss mein nicht“





toscana senza glutine

(glutenfrei)



Die Toskana ist ein Sehnsuchtsort. Schon der deutsche Dichterfürst Goethe erlag dem Charme von Olivenhainen, Lavendelfeldern, der seichten Hügel, der italienischen Leichtigkeit und nicht zuletzt der italienischen Küche. Seine Reisebilder legten den Grundstock für die deutsche Urlaubs-Sehnsucht, die auch DAAB-Mitarbeiterin Sonja Lämmel in einem Urlaub aufspürte. Auch für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Die Fattoria La Vialla ist ein moderner Bauernhof in der Toskana. Der Anbau, die Ernte und die Verarbeitung liegen in einer Hand. Wein, kaltgepresstes Olivenöl, Oliven, Pecorino, Pasta, verschiedene Soßen und Pestos, Honig, Marmeladen und viele andere Erzeugnisse in hoher Qualität aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft können vor Ort verkostet, gekauft oder über das Internet bestellt werden.

Die Lieferung nach Hause erfolgt ohne Zwischenhändler, so dass das Preis-Leistungsverhältnis unschlagbar ist. Diese Arbeit wurde in den letzten Jahren mit vielen wichtigen Auszeichnungen für ihre ökologisch-nachhaltige Vorgehensweise belohnt.

Seit der Geburt der Fattoria im Jahr 1978 wurden die Techniken des biologischen Anbaus befolgt. Die wie von Zauberhand bis in die 80er Jahre „jungfräulich“ gebliebenen Böden (sie befanden sich in einem verwahrlosten Zustand bei der Gründung der Fattoria) wurden nie konventionell bewirtschaftet und somit nie chemischen Düngern, Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmitteln ausgesetzt. Die Lebensmittel der La Vialla werden regional, saisonal und mit qualitativ hochwertigen Zutaten hergestellt. So enthalten die Soßen zum Beispiel nur wenige natürliche Zutaten und kommen ohne geschmacksverstärkende Inhaltsstoffe aus. Bei der Kennzeichnung der Inhaltsstoffe, wird die neue LMIV in Bezug auf die Allergieauslöser vorbildlich umgesetzt und auch vor Ort bei einem Besuch bleiben keine Wünsche offen. Die erste Frage nach einem herzlichen Willkommen am Tisch war die Frage nach Unverträglichkeiten. So mag ich das! Speziell für Menschen mit Unverträglichkeiten sind diese Transparenz und die naturbelassenen Produkte „Gold“ Wert. So werden im gesamten Betrieb zum Beispiel keine Erdnüsse verarbeitet und in vielen Produktionsstätten können

auch Schalenfrüchte, Soja, Senf, Fisch, Meeresfrüchte, Lupinen, Sellerie und Hühnerei als Allergieauslöser ausgeschlossen werden. Die Mitarbeiter der Fattoria geben hierzu gerne Auskunft, sowohl telefonisch, per E-Mail, wie auch vor Ort auf der Fattoria.



Ein Blick in die Bäckerei.

Italien ohne Weizenpasta – ist das möglich?

Ich kam bei meinem Besuch der Fattoria sogar in den Genuss glutenfreier Pasta und das mitten in Italien. Auch beim Gebäck zum Espresso konnte ich wählen zwischen normalen oder glutenfreien Cantucci. Dieses Angebot machte mich neugierig. Ich wollte wissen, warum mitten in Italien glutenfreie Produkte angeboten werden. Sabina Pancini, die Frau von Antonio Lo Franco, einer von drei Inhabern der Fattoria La Vialla, erzählte mir ihre Geschichte.

Seit wann haben Sie die Zöliakie und wie lebt es sich in Italien mit dieser Erkrankung?

Sabina Pancini: Leider wurde die Zöliakie bei mir erst festgestellt, als ich schon 18 war; ich lebe also seit 30 Jahren glutenfreie Diät. Die ersten Jahre waren schwierig, da es nur sehr wenige Lebensmittel ohne Gluten gab, die nur in der Apotheke erhältlich und von minderer Qualität waren. Das größte Problem war eigentlich, auszugehen und ein normales Sozialleben zu führen. Die Schwierigkeit, dem Inhaber eines Restaurants oder auch nur den Freunden deine speziellen Bedürfnisse bezüglich der Ernährung zu vermitteln, war ein enormes Hindernis. Das Thema Zöliakie wurde stark unterschätzt oder sogar überhaupt nicht begriffen. Heute sieht die Sache ganz anders aus, die Situation hat sich in Italien auch dank unseres Verbands (AiC, Associazione Italiana Celiachia) stark verändert und es gibt ausführliche Informationen zu diesem Krankheitsbild. Inzwischen bieten

viele Restaurants und Hersteller glutenfreie Erzeugnisse an und man findet relativ mühelos Nahrungsmittel von guter Qualität – auch dank der staatlichen Unterstützung, da die Kosten der glutenfreien Erzeugnisse in Italien zumindest teilweise erstattet werden.

Sie haben seit 2005 ein Geschäft in Arezzo für glutenfreie Produkte. Wie werden die Produkte angenommen?

Damals gab es noch nicht viele Geschäfte dieser Art. Ich denke in Italien waren wir unter den ersten, die sich auf den Verkauf und kurz darauf auch auf die Herstellung glutenfreier Erzeugnisse spezialisiert haben. Anfänglich waren die Leute misstrauisch, da sie daran gewöhnt waren, ihre Lebensmittel in der Apotheke zu kaufen und sie fast wie ein Medikament betrachteten. Sie hatten gelernt, zu Hause selbst zu kochen und zu backen und sich zu arrangieren. Es war neu für sie, frisches Brot oder frischen Kuchen kaufen zu können. Im Laufe der Jahre hat sich der Markt entwickelt und dank der umfangreichen Informationen hat sich die Einstellung der Menschen gegenüber glutenfreien Nahrungsmitteln geändert, und dies gilt auch für Personen, die nicht an Zöliakie leiden.

Wenn sich bei einem Fest unter den Gästen jemand mit Glutenunverträglichkeit befindet, geschieht es heutzutage häufig, dass dann für alle glutenfrei gekocht wird. Früher hätte dieser Gast sich sein Essen von zu Hause mitbringen müs-

Klassisch: Olivenöl und Tomate



DAAB-Expertin Sonja Lämmel (2.v.r.)



Das erste Auto der La Violla



Neue Produkte testet die Familie



Ökologische Tomatenernte

sen. Heute kann man beim Einkaufen auch Qualität- und Preisvergleiche anstellen, früher ein Ding der Unmöglichkeit auf Grund der fehlenden Auswahl.

...und da ich neugierig bin, habe ich noch die drei Brüder Gianni, Antonio und Bandino Lo Franco, Inhaber der Fattoria La Violla, befragt.

Warum haben Sie sich speziell für diese drei glutenfreien Lebensmittel – Fettuccine, Cantucci, Ciabattine – entschieden?

Wir haben lange gezögert und diskutiert, ob wir glutenfreie Erzeugnisse anbieten sollen, da wir diese Erzeugnisse aus offensichtlichen Problemen der Kontamination nicht „zu Hause“ in der Fattoria herstellen können. Aber die Anfragen danach wurden immer mehr. Also haben wir uns von Sabinas langjähriger Erfahrung lenken und leiten lassen. Und sehr, sehr viel ausprobiert und verkostet – denn der Geschmack muss die ganze Familie überzeugen! Was die Fettuccine betrifft, so dachten wir, dass dieses Format einmal etwas Anderes ist, also nicht die üblichen glutenfreien Spaghetti oder Penne, die man normalerweise im Handel bekommt. Außerdem ist es eine Pastasorte, die sich aufgrund ihrer Form sehr gut für die Herstellung mit Reismehl eignet.

Die Ciabattine kamen uns wie ein „Muss“ vor, da sie auf so viele verschiedene Arten einsetzbar sind und man sie für den kleinen Hunger zwischendurch – im Büro, in der Schule etc. – immer dabei haben kann. Schließlich findet man unterwegs nicht immer und über-

all ein Geschäft mit glutenfreien Erzeugnissen.

Die Cantucci sind einfach „das“ toskanische Gebäck an sich und gehören zu unserer Tradition. Wir haben uns mit ihnen extra große Mühe gegeben, und vom Geschmack her würde man nie auf die Idee kommen, dass sie kein Weizenmehl enthalten.

Das verwendete Reismehl oder die Soja- und Maiszutaten in den Ciabattine werden nicht auf der La Violla angebaut. Wie garantieren Sie die Glutenfreiheit?

Alle drei Erzeugnisse werden in spezialisierten, handwerklichen Betrieben mit langjähriger Erfahrung hergestellt, die ausschließlich glutenfreie Erzeugnisse verarbeiten. Des Weiteren wird die Glutenfreiheit durch regelmäßige Kontrollen eines externen Labors gewährleistet. Da bei La Violla kein Reis angebaut wird, mussten wir uns an eine entsprechende Mühle wenden, die Sabina von einem Zulieferer ihres Vertrauens empfohlen wurde. Der Reis, der dort gemahlen wird, stammt aus biologischer Landwirtschaft und wird zwischen Anfang September und Ende Oktober geerntet. Aus ihm wird sowohl gewöhnliches Reismehl als auch Vollkornreismehl gewonnen. Auch die Soja- und Maiszutaten stammen von Betrieben, mit denen Sabina nur positive Erfahrungen gemacht hatte, und dies seit Jahren. Und wie gesagt, werden die Erzeugnisse zusätzlich anhand von Labortests geprüft.

Vielen Dank für das Gespräch.



Meine Kauf- und Reisetipps

La Violla ist ein großer, moderner, familiengeführter und biologisch zertifizierter Bauernhof. Er liegt zwischen Arezzo und Florenz im Chianti-Gebiet. Die Erzeugnisse und das Konzept der Fattoria sind meiner Ansicht nach einzigartig. Einen Produktkatalog finden Sie im Internet auf der Seite der La Violla www.laviolla.it. Wenn Sie Ihren nächsten Urlaub in Italien planen, machen Sie doch mal einen Abstecher zur Fattoria. Sie können dort viele interessante Stunden verbringen, die Produktionsstätten und das alten Bauernmuseum besuchen und unter Olivenbäumen oder auf der Piazzetta die Köstlichkeiten der La Violla probieren. Man ist auf Gäste mit Allergien und Unverträglichkeiten vorbereitet und wenn Sie sich im Vorfeld anmelden, bleibt kein Wunsch offen. Für Urlauber, die Ruhe und Natur mit den italienischen Köstlichkeiten verbinden möchten, werden auch Ferienhäuser angeboten. Die original restaurierten toskanischen Steinhäuser laden zum Entspannen ein.

Familie Lämmel mit den Vierbeinern Muckel & Max