

... la **S**alute  nel **P**iatto ...

**Luisa
Ferrari**

Celiachia senza sacrifici

ricette di Antonio Zucco



95 ricette senza glutine per superare i luoghi comuni,
vivere meglio e non rinunciare al piacere a tavola

Terra Nuova
EDIZIONI

Luisa Ferrari

Celiachia senza sacrifici

**95 ricette senza glutine
per superare i luoghi comuni, vivere meglio
e non rinunciare al piacere a tavola**

Terra Nuova Edizioni

Prefazione dell'autrice

Fino a poco tempo fa la celiachia era considerata una malattia di esclusivo interesse pediatrico, relativamente rara e quasi sconosciuta ai più. Oggi, al contrario, sembra essere diventata una malattia che interessa ogni età, con importanti riflessi sulla convivialità e sulla vita di relazione, dal momento che l'unica terapia conosciuta si basa su precise restrizioni dietetiche che minacciano il consumo di alimenti popolari come pane, pasta e pizza.

Secondo dati presentati alla fine del 2010 durante la relazione annuale del parlamento, in Italia sarebbero oltre 122.000 i celiaci. Si stima però che l'incidenza della celiachia sia di 1 soggetto ogni 100 persone (1): ciò significa che molti potrebbero essere malati senza saperlo. E le cose sono complicate dal fatto che c'è anche confusione tra celiachia e intolleranza al glutine (gluten sensitivity).

È assolutamente necessario non rimanere passivi di fronte alla diagnosi di celiachia, prendendo coscienza della situazione in modo costruttivo e soprattutto imparando a cucinare in modo corretto, perché è di fondamentale importanza per la cura. Infatti, la maggiore tentazione è quella di fare indiscriminatamente ricorso ai prodotti industriali comunemente definiti gluten free, che almeno formalmente offrono le stesse caratteristiche degli analoghi cibi con glutine da noi tutti conosciuti.

Insomma, come vediamo la posta in gioco è alta e le problematiche sul piatto numerose. Questo libro presenta informazioni scientifiche utili a chiarire la complessa realtà della celiachia, ma soprattutto vuole diventare uno strumento pratico per poter cucinare in accordo con le prescrizioni dietetiche che la celiachia richiede.

La celiachia non deve essere sinonimo di sacrifici e privazioni, perché le alternative alimentari ricche di gusto e creatività esistono e sono alla portata di ciascuno di noi. È questo il messaggio che ci auguriamo di riuscire a far passare attraverso queste pagine.



In cucina

Cucinare partendo da ingredienti di base è la scelta migliore per chiunque abbia a cuore la salute e il portafoglio. Non solo, può anche rivelarsi un'attività gratificante sotto tutti i punti di vista! Non è necessario essere cuochi provetti per mettere in tavola cibi buoni e genuini senza glutine, basta avere un po' di attenzione e un pizzico di creatività. La dieta senza glutine non è né ripetitiva né triste: per rendersene conto, basta un'occhiata al ricettario che chiude il libro!

Le contaminazioni in cucina

Non sono necessarie regole severissime, l'importante è non mescolare i cibi con il glutine a quelli concessi. Non serve avere pentole, piatti e posate separati, basta lavare tutto quanto con sapone e spugna, e sciacquare bene. Se occorre cucinare piatti diversi in forno bisogna avere l'accorgimento di mettere quello senza glutine nel ripiano superiore.

È utile lavarsi le mani dopo aver toccato un alimento con il glutine e non usare la stessa caffettiera per fare orzo e caffè.

Una dieta equilibrata

Alcuni nutrizionisti e medici sostengono che eliminare il glutine non determina particolari squilibri nutrizionali in quanto questa proteina non è fondamentale per la nostra alimentazione. Secondo questo ragionamento, ancora dibattuto dalla comunità scientifica, non è la mancanza di glutine nella dieta a essere problematica quanto piuttosto l'assenza di fibre di cui sono ricchi i cereali e di cui i celiaci troppo spesso fanno a meno. Sono quindi le fibre a dover essere ricercate, ad esempio consumando più legumi, cereali senza glutine integrali, frutta e verdura. Non basta, quindi, scegliere i cereali giusti: bisogna anche inserirli nell'ambito di una dieta equilibrata, ricca di vegetali di stagione. L'associazione dei cereali con i legumi consente di avere proteine complete e di tenere sotto controllo l'indice glicemico. Se infatti questo ha delle fluttuazioni continue si rischia di sviluppare il diabete di tipo 2. Non va ignorato il fatto che il riso, il mais e le patate hanno un indice glicemico elevato, perciò l'attenzione è d'obbligo. Oltre a scegliere prodotti adeguati, è importante trattarli in modo opportuno. Quindi occorre dare la preferenza a cotture leggere, rapide e naturali (vapore, stufato in poca acqua, forno a temperatura controllata). In particolare si deve fare attenzione a come si trattano i cereali integrali.

Cucinare i cereali integrali

I chicchi vanno cotti per assorbimento: in questo modo non perdono né il sapore né i nutrienti. Metteteli in una casseruola con acqua fredda, copriteli e fate bollire, abbassate la fiamma e fate cuocere fino a esaurimento del liquido.

Diverso il discorso per quanto riguarda il pane e gli sfornati in genere. La lievitazione naturale, su cui torneremo nel prossimo paragrafo per esaminarne un importante aspetto, è da sempre usata nella panificazione per una serie di motivi: infatti dà sapore, aumenta la conservabilità del pane, riduce il contenuto di acido fitico (che se in eccesso sottrae minerali all'organismo), rende l'impasto meglio digeribile e facilita l'assorbimento di alcuni nutrienti.

È possibile (e doveroso!) preparare il pane senza glutine con la pasta madre, che ovviamente a sua volta deve essere priva di questa proteina. Preparare in casa il lievito naturale *gluten free* non è difficile: basta usare una qualsiasi ricetta, utilizzando però le farine concesse.

L'impasto con farine senza glutine non è facile da lavorare. Se avete difficoltà usate più acqua del normale e limitatevi a rimestare il composto in una ciotola, per poi rovesciarlo nello stampo una volta completata la lievitazione. I tempi sono piuttosto lunghi: dovete attendere 6-7 ore. Prima di infornare il pane potete aggiungere un pizzico di lievito: in questo modo aumenterete il volume più facilmente.

Lievito naturale e di birra

È in fase di studio il ruolo effettivo della lievitazione nei processi che possono rendere il glutine per così dire più aggressivo nei confronti dell'organismo. Attualmente la lievitazione avviene perlopiù con lievito di birra (*Saccharomyces cerevisiae*). La sua rapidità di azione lo ha fatto preferire in tempi recenti al tradizionale lievito naturale, conosciuto anche come lievito acido, pasta acida, lievito madre, pasta madre e crescente e oggi molto rivalutato.

Gnocchi di patate e ceci



1 h



- ◇ 300 g di *farina di ceci*
- ◇ 300 g di *patate*
- ◇ 150 ml di *acqua*
- ◇ 1 *broccolo*
- ◇ 1 *spicchio d'aglio*
- ◇ 3 C di *olio*
- ◇ *sale*
- ◇ 1 T di *farina di riso per la spianatoia*

■ Lessate le patate, sbucciate e lavate, avviando la cottura in acqua salata fredda. Intanto formate una pasta omogenea con la farina di ceci, l'acqua e il sale.

Quando le patate sono morbide schiacciatele con l'attrezzo apposito e unitele all'impasto di ceci. Amalgamate bene e formate gli gnocchi come di consueto (cioè ricavando da pezzetti di impasto dei cilindretti che ridurrete a tronchetti regolari).

Tagliate le cimette del broccolo e saltatele in una padella con l'olio e l'aglio schiacciato. Fate insaporire brevemente rimestando, salate e unite un po' d'acqua. Stufate le verdure coperte per alcuni minuti. Cuocete ora gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli al bollore e mescolateli delicatamente ai broccoli. Servite subito.

Nota: se non volete consumare subito gli gnocchi, dopo averli cotti in acqua salata e fatti venire a galla scolateli e raffreddateli; potrete così conservarli in frigo per alcuni giorni e al momento dell'uso gettarli ancora una volta in acqua calda salata.





Anelli di cipolle in pastella ►

Anelli di cipolle in pastella



30'



Per 6-7 persone

- ◊ 6-7 cipolle
- ◊ 300 g di farina di grano saraceno
- ◊ 1 uovo
- ◊ 1 l di olio di arachide
- ◊ sale

■ Pelate le cipolle, tagliatele ad anelli spessi mezzo centimetro circa e dividete quelli interni delicatamente, facendo attenzione a non romperli. Mettete ora la farina in una ciotola, unite il sale, l'uovo e 400 ml di acqua, sbattete bene il tutto fino ad avere una pastella liscia.

Scaldare l'olio in una padella. Prendete gli anelli di cipolla e immergeteli poco alla volta nella pastella, sgocciolateli leggermente e friggeteli finché non saranno croccanti (ci vorranno un paio di minuti). Scolateli con una schiumarola e metteteli su carta assorbente, salandoli leggermente. Per un miglior risultato accendete il forno e impostatelo a 160°; man mano che friggete gli anelli di cipolle infornateli: in questo modo si manterranno caldi e non diventeranno molli.





Sommario

Prefazione dell'autrice

Un po' di storia

I tempi moderni
L'intestino in tilt

Capire la celiachia

Pericolose conseguenze
Il legame con la depressione
Come si manifesta la celiachia
Distinzioni sfumate
La gluten sensitivity

Focus sul glutine

Tutta colpa del glutine?
Il viaggio delle proteine
Dietro il glutine: il frumento
Il Creso & C
Prime conclusioni
Altri fattori
Allattamento materno
Infezioni gastrointestinali
Condizioni igieniche
Livello socio-economico
Cibo come medicina

La dieta senza glutine

Il dilemma dell'avena
Focus sui cereali senza glutine
Integrale, una scelta importante
Altri farinacei concessi
Gli addensanti
Prodotti a rischio
Acquisti sicuri
I prodotti gluten free
Una scelta complessa

3

5

6

9

9

10

11

11

12

13

15

15

16

17

17

19

19

19

21

21

22

23

23

24

26

28

29

29

29

30

31

31

In cucina

Le contaminazioni in cucina 33
Una dieta equilibrata 34
Cucinare i cereali integrali 34
Lievito naturale e di birra 34
Conclusioni 36

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Primi e piatti unici

Grano saraceno con cavolo verza e porri 42
Polenta taragna con radicchio alla veneta 42
Torta salata di riso e spinaci 43
Zuppetta di riso e lenticchie piccanti 43
Pizzoccheri vegan tipo Valtellinesi 44
Quiche con finocchi e porri 46
Crespelle di grano saraceno con finocchi e porri alle erbe 46
Gnocchi di ceci con cavolo verza 47
Gnocchi di mais gratinati con finocchi 47
Gnocchi di patate e ceci 48
Maltagliati di ceci e grano saraceno con zucchine, pomodorini e basilico 50
Crema di mais e cipolle 50
Miglio con funghi e porri 51
Miglio alla marinara 51
Miglio con pesto e salsa di pomodoro 52
Gnocchi di montagna 54
Maltagliati di grano saraceno al pomodoro fresco 54
Polenta saltata 55
Polenta pasticcata con funghi e pomodoro 55
Riso integrale con aglio, olio, peperoncino e curcuma 56
Minestra di riso, latte e castagne 58
Riso integrale con carciofi e coriandolo 58
Riso basmati integrale con asparagi e zafferano 59
Quinoa con zucca 59
Riso basmati integrale con piselli, peperoni e peperoncino 60

33

40

Riso rosso e ceci	60
Spaghetti di cavolo e riso rosso	61
Risotto di funghi porcini	61

Pane e pizza

Piadine di grano saraceno	64
Chapati di grano saraceno	64
Tortillas	65
Pizza di grano saraceno	65
Pizza azzima con peperoni	66
Pizza azzima di saraceno e riso	68
Focaccia azzima di grano saraceno su piastra	68
Focaccia azzima di riso e grano saraceno	69
Pane di riso alle olive	69

Secondi e contorni

Crespelle di ceci (ricetta base)	72
Besciamella vegetale	72
Cavolfiori con grano saraceno al forno	73
Melanzane impanate	73
Sformato di zucca	74
Purea di quinoa e patate	76
Quadretti di ceci con fagiolini	76
Insalata di pomodori, rucola e pop corn	77
Sformato di patate e porri	77
Anelli di cipolle in pastella	78
Sformatini di tofu	80
Tofu con lenticchie	80
Tortini di patate e sesamo	81
Tarassaco alle noci	81

Dolci e dessert

Crema pasticciera senza glutine e lattosio (ricetta base)	84
Pasta frolla di riso (ricetta base)	84
Pasta frolla di grano saraceno (ricetta base)	85
Crema inglese con latte di soia (ricetta base)	85
Quinoa con salsa di cachi	86
Biscotti giganti con mele e cannella	86

62

70

82

Barrette di riso soffiato e cioccolato fondente	88
Biscotti speziati	88
Torta di nocciole, mandorle e mele	89
Crostata di farina di castagne e cachi	89
Bûnet	90
Amaretti	92
Torta di nocciole e noci	92
Torta con crema alle mandorle	93
Pancake	93
Torta di carote e mandorle	94
Crostata di pasta frolla di riso e albicocche	94
Budino con piselli	95
Castagnaccio tradizionale	95
Crema dolce di fagioli	96
Crema catalana senza lattosio	96
Crespelle di farina di riso e castagne	98
Tortino di saraceno con mele e salsa alla cannella	98
Mousse all'arancia	99
Budini alle mele	99
Chiacchiere di Carnevale	100
Crema calda alle mele	102
Tortino di grano saraceno farcito con mele e pere	102
Pane speziato con frutta	103
Torta margherita all'olio extravergine	103
Crostata con pere e zucca	104
Torta di mele e crema	106
Crostata con marmellata	106
Biscotti di mais con scaglie di cioccolato	107
Biscotti di mandorle e uvetta	107
Krumiri	108
Stelle di grano saraceno alla vaniglia	108
Miglio con yogurt e ciliegie fresche	109
Mousse alla liquirizia	109
Mousse al caffè	110
Clafoutis	112
Crema al latte di mandorle	112
Dessert alle albicocche	113
Torta di nocciole	113



Luisa Ferrari è medico chirurgo e dirigente medico ospedaliero anatomopatologo. Proprio le esperienze maturate durante lo svolgimento della sua professione l'hanno convinta che la salute sia strettamente legata a una alimentazione equilibrata, biologica e naturale. Vive nella campagna astigiana.

www.terranuovaedizioni.it

L'incremento nel numero di persone affette da celiachia o intolleranti al glutine è dovuto a una maggiore attenzione verso queste problematiche oppure sono cambiati i cereali che contengono glutine? E quali accorgimenti devono adottare le persone celiache per nutrirsi in modo equilibrato?

Il libro affronta queste domande e mostra che piatti saporiti e bilanciati sono possibili anche sulla tavola dei celiaci. Accanto a informazioni su cos'è la celiachia e come si diagnostica, troviamo suggerimenti per mantenere il giusto apporto di fibre nonostante l'assenza dalla dieta di alcuni cereali. Ecco quindi l'importanza di cucinare alimenti integrali e di accompagnarli con legumi, verdure e frutta.

Queste indicazioni trovano una realizzazione concreta nelle oltre 90 ricette proposte da Antonio Zucco e suddivise tra primi piatti, pizze e pani, secondi, dolci e dessert. Le ricette e le bellissime foto che le accompagnano dimostrano che la celiachia non impone necessariamente una dieta priva di gusto e piacere, anzi!

ISBN 88-8881-986-0



9 788888 819860

€ 14,00