

L'ESPERTO
Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Diversamente dalle generiche e raramente diagnosticabili intolleranze, le patologie legate al glutine sono ben descritte e rappresentano un problema molto serio. Il glutine è una sostanza proteica presente in molti cereali (tra cui grano, frumento, segale, orzo, avena, farro). Le persone celiache devono evitarne l'assunzione perché induce il sistema immunitario ad attaccare erroneamente i villi intestinali, distruggendoli. Attualmente non esistono trattamenti per la malattia e l'unica possibilità per chi ne soffre è quella di adottare una dieta che ne sia priva. Si può soffrire anche di una forma più lieve, la cosiddetta "sensibilità al glutine non celiaca", una condizione, come suggerisce il nome, che provoca disturbi gastrointestinali dopo l'ingestione di glutine simili a quelli provocati dalla celiachia vera e propria, ma senza esserne affetti. Un regime senza glutine non vuol dire necessariamente patire troppe rinunce e privazioni. Sono tantissime, ormai, le alternative a disposizione: mais, riso, quinoa da accompagnare a carne, pesce, verdura e frutta. Tutto ciò che serve, insomma, per un'alimentazione sana e gustosa.

EGGO LE RICETTE

SPAGHETTI AI POMODORI SECCHI

Ingredienti per 4 persone: • 350 g di spaghetti di mais • 100 g di pomodori secchi • 300 g di pomodori datterini • 1 spicchio di aglio • 10 g di mandorle tostate e tritate • 1 cucchiaino di origano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale
Preparazione: 1/ Fai bollire abbondante acqua salata. Trita i pomodori secchi, l'aglio e taglia i pomodori datterini in pezzetti. Cuoci la pasta. 2/ Frattanto in una padella bassa scaldi l'olio e fai soffriggere i pomodori secchi e l'aglio a fiamma dolce. Aggiungi i datterini e cuoci per circa 10 minuti. Schiaccia con una forchetta, sala e mescola. 3/ Scola la pasta al dente e aggiungila al sugo, spolverizza con l'origano, fai saltare per qualche minuto a fiamma vivace, aggiungi il trito di mandorle e servi.

KCAL 450

QUINOA AL PROSCIUTTO

Ingredienti per 4 persone: • 350 g di quinoa • 400 g di piselli surgelati • mezza cipolla • 100 g di prosciutto crudo a dadini • 1 mazzetto di prezzemolo • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe
Preparazione: 1/ Affetta la cipolla e tritala insieme al prezzemolo lavato e asciugato. In un tegame versa l'olio e fai rosolare il prosciutto, aggiungi metà del trito di cipolla e prezzemolo e fai rosolare a fiamma dolce. 2/ Unisci i piselli, mezzo bicchiere di acqua, spolverizza con il restante trito di prezzemolo e cipolla, mescola e porta a cottura.

3/ Cuoci la quinoa in abbondante acqua salata, scolala, uniscila al mix di piselli, spolverizza con poco pepe, mescola e servi.

KCAL 410

PIZZA DI GRANO SARACENO

Ingredienti per 4 persone: • 600 g di farina di grano saraceno più quella per la lavorazione • 1 cucchiaino di miele • 25 g di lievito fresco • 80 g di parmigiano in scaglie • 1 mazzo di rucola • basilico • origano • olio di oliva extravergine • sale
Preparazione: 1/ Setaccia la farina e disponila a fontana su una spianatola, formando un buco al centro. Sciogli il lievito in 200 ml di acqua tiepida con il miele e mescola. Aggiungi 10 g di sale. 2/ Unisci alla farina il composto con il lievito e il miele. Incorpora 2 cucchiaini di olio e inizia a impastare, aggiungendo a mano a mano dell'acqua tiepida fino a raggiungere una consistenza morbida ed elastica. Forma una palla, ponila in una ciotola capiente, spolverizzala di farina, copri la ciotola con un canovaccio pulito e riponila



Pizza di grano saraceno



FELICE LO STESSO

Laura Torrisi, 39 anni, ex compagna di Leonardo Pieraccioni, ha scoperto di essere celiaca nel 2009.

in un luogo tiepido e lontano da correnti d'aria. 3/ Dopo circa 1 ora e 30 minuti, stendi l'impasto in una teglia a bordi bassi precedentemente unta con 2 cucchiaini di olio, spennella la superficie della pizza con altro olio e lascia lievitare ancora per circa mezz'ora. 4/ Terminata la seconda lievitazione, cospargi la pizza un po' di olio, un pizzico di sale e di origano e cuoci in forno già caldo per circa 15 minuti a 200 °C. 5/ Estrai la pizza e cospargila con le scaglie di parmigiano, le foglie rucola spezzettate con le mani, quelle di basilico fresco e servi..

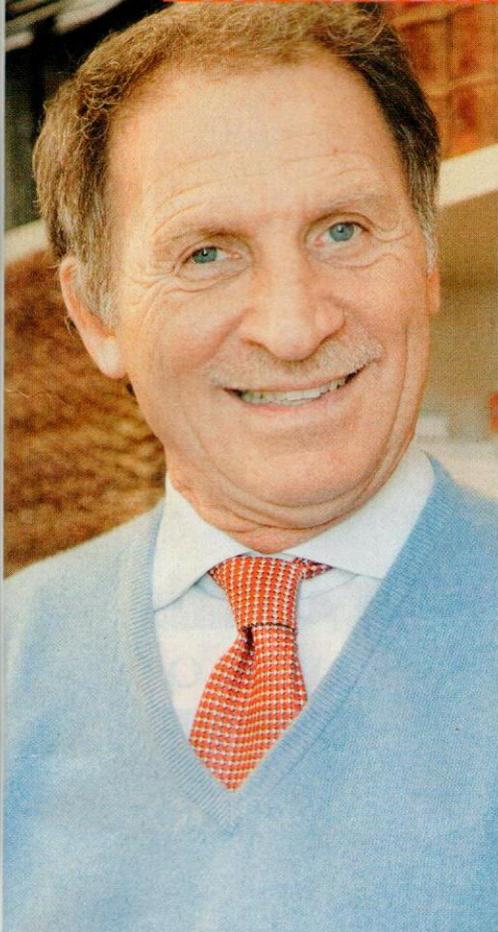
KCAL 680

MERLUZZO AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone: • 800 g di filetti di merluzzo • 1 pompelmo rosa • 2 arance • 1 limone • 1 cucchiaino di fecola di patate • prez-

Sono sempre più in aumento le persone che scoprono di non poter mangiare questa sostanza proteica presente, per esempio, in grano, orzo o farro. Molti gli alimenti che ne sono naturalmente privi. E tante le ricette che possono essere trasformate usando ingredienti alternativi

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

zemolo tritato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pela a vivo gli agrumi, dopo aver messo da parte qualche scorzetta di ognuno di loro, e spremine il succo. 2/ In una teglia, porta il pesce a cottura con poca acqua salata e il succo di agrumi. Una volta cotto, toglilo dal liquido di cottura e tienilo in caldo, mentre riduci il fondo, amalgamandolo con un po' di fecola e le scorzette degli agrumi messe da parte. 3/ Emulsiona la salsa ottenuta con olio, sale e pepe. Poni i filetti di pesce su un vassoio, versa sopra la salsa di agrumi, gli spicchi pelati a vivo e poco pepe. Guarnisci con il prezzemolo tritato e servi.

KCAL 310

POLPETTE DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone: • 300 g di carne trita di manzo • 200 g di zucchini • 2 uova • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 60 g di pane grattugiato di mais • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Lava le zucchine, mettile in un mixer e tritale, ponile in una ciotola con metà del pane e il parmigiano grattugiato, le uova, sale, pepe e la carne trita. Mescola e forma delle polpette di circa 8 cm. Schiacciale leggermente e passale nel pane grattugiato rimasto. 2/ Accendi il forno a 250 °C. Poni della carta da cucina sulla leccarda, ungliala di olio e disponi sopra le polpette. Inforna e quando saranno dorate ponile su carta assorbente e servi con un contorno di spinaci in insalata.

KCAL 270

MIX DI ORTAGGI GRATINATI AL MAIS

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di patate • 300 g di pomodori ramati • 300 g di cipolle • 30 g di mais tostato • 80 g di parmigiano grattugiato • origano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pela le patate, lavale e tagliale a fette. Lava e affetta i pomodori. Sbuccia, lava e riduci ad anelli le cipolle. 2/ Ungi una pirofila con poco olio e disponi sopra le verdure a strati alterni, spolverizzando leggermente ogni strato di sale e di parmigiano. Termina con uno strato di pomodori, quindi cospargi con il mais tostato e un pizzico di origano. Irrora con l'olio rimasto e spolverizza con poco pepe. 3/ Cuoci la preparazione nel forno già caldo a 180 °C per circa 1 ora, poi sforna e servi.

KCAL 445

DOLCE DI RICOTTA

Ingredienti per 4 persone: • 160 g di biscotti di riso • 2 cucchiaini di miele • 100 g di zucchero • 280 g di ricotta • 160 g di lamponi • 8 cucchiaini di marmellata di lamponi • 40 g di burro

Preparazione: 1/ Trita nel mixer i biscotti con il burro ammorbidito e il miele. Rivesti il fondo di 4 coppette da macedonia con il trito di biscotti, livella e conserva in frigo per almeno 30 minuti. 2/ Lavora la ricotta con 50 g di zucchero e metà della marmellata. 3/ Preleva la base dal frigo e copri con la crema di ricotta, livella e lascia riposare in frigo. 4/ In un pentolino poni i lamponi con lo zucchero restante e mescola fino a che la frutta risulta disfatta. 5/ Aggiungi la marmellata rimasta e mescola. Lascia raffreddare, copri la ricotta con la crema di lamponi e servi.

KCAL 95

**NESSUNA
RINUNCIA**

**PIATTI BUONI
SENZA GLUTINE**