



Francesca Gregori
Maria Alessandra Tosatti

Vegan

SENZA
GLUTINE



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Francesca Gregori
Maria Alessandra Tosatti

Vegan

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Francesca Gregori e Maria Alessandra Tosatti

Vegan senza glutine

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2016

Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2016 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

Foto delle ricette di Francesca Gregori, The Mindful Tomato

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-344-3

Altre immagini utilizzate: p. 2-3 Stock-Assò/shutterstock; p. 19 Iakov Kalinin/shutterstock; p. 20-21 123object/shutterstock; p. 34 KieferPix/shutterstock; p. 41 Ilike/shutterstock; p. 48 Anton Havelaar/shutterstock; p. 60 goodluz/shutterstock; p. 73 Alf Ribeiro/shutterstock; p. 74 dotshock/shutterstock; p. 83 B and E Dudzincy/shutterstock; p. 88 Vitalina Rybakova/shutterstock; p. 95 Iryna Denysova/shutterstock; p. 97 dolphfyn/shutterstock; p. 106 Natasha Breen/shutterstock; p. 122 Guiyuan Chan/shutterstock; p. 124 baibaz/shutterstock; p. 128 marekulasz/shutterstock; p. 135 Brent Hofacker/shutterstock; p. 138 matka_Wariatka/shutterstock; p. 140 Monkey Business Images/shutterstock; p. 150 Pakkad Sah/shutterstock; p. 168 Brent Hofacker/shutterstock; p. 184 GreenArt Photography/shutterstock; p. 199 baibaz/shutterstock; p. 225 Quanthem/shutterstock; p. 240 stockcreations/shutterstock; p. 246 mythja/shutterstock; p. 253 B and E Dudzincy/shutterstock; p. 282 Sunny Forest/shutterstock; p. 286 kingero/shutterstock

I contenuti di questo libro hanno carattere esclusivamente divulgativo, non offrono diagnosi né terapie e non devono sostituirsi in nessun caso alla valutazione medica o a una consulenza nutrizionale personalizzata.

Indice

Prefazione.....	11
Essere veg, senza latticini e senza glutine	13

PRIMA PARTE - LA NUTRIZIONE

1. Che cos'è il glutine? Quando è necessario escluderlo dalla dieta?..	17
Che cos'è il glutine?	18
Storia del grano	20
Intolleranza al glutine.....	22
Prevalenza.....	23
In che modo il glutine scatena l'intolleranza?	24
Il ruolo dei fattori genetici nella celiachia	27
Altri possibili fattori	28
Forme cliniche della celiachia	29
Sensibilità al glutine non celiaca.....	33
Allergia al frumento	36
2. Perché senza latte e latticini?.....	39
Intolleranza al lattosio.....	40
Allergia alle proteine del latte.....	45
Perché eliminare il latte?	54
Perché è innaturale	54
Effetti del latte sulla salute	56
3. Perché veg?.....	61
... Per etica.....	62
... Per la salute.....	64
... Per l'ambiente.....	69
... Per la società	72

4. Come si realizza una corretta dieta veg?	75
I cibi vegetali e i loro nutrienti.....	79
Cereali	80
Cibi proteici.....	85
Verdura.....	89
Frutta.....	93
Frutta secca a guscio e semi oleosi	94
Grassi.....	96
Raccomandazioni particolari per nutrienti particolari	98
Omega-3.....	98
Calcio	99
Vitamina D.....	102
Ferro	103
Vitamina B12	104
5. Dieta veg e intolleranze.....	107
Veg e senza glutine.....	108
Alimenti naturalmente privi di glutine	112
Riso	112
Mais.....	113
Teff.....	114
Sorgo.....	115
Miglio.....	116
Avena.....	117
Amaranto.....	119
Quinoa	120
Grano saraceno	121
Farine "non convenzionali"	125
Farine di frutta secca.....	125
Farina di castagne.....	126
Farina di manioca e tapioca	126
Farina di ceci.....	126
Farina di soia	127
Farina di canapa	127
Altri alimenti privi di glutine tipici dell'alimentazione veg	130
Miso	130
Salsa di soia.....	130
Spezie ed erbe aromatiche	131
Gomasio	132

Alghe	132
Dolcificanti.....	133
Altri alimenti che possono contribuire all'adeguatezza nutrizionale della dieta veg	134
Veg e senza latte	136
In sintesi.....	139
6. Impariamo a leggere le etichette!.....	141
A cosa servono i marchi di certificazione?	144
7. Indicazioni generali per l'organizzazione della cucina e la manipolazione degli alimenti senza glutine	145

SECONDA PARTE - LE RICETTE

Antipasti

Involtini di zucchine	153
(Mini) pancake salati	155
Diversamente hummus	157
Crema tiepida spalmabile ai broccoli	158
Tzatziki.....	159
Torta di mais saporita.....	161
Polpettine di quinoa con pomodori secchi	162
Tortini di tofu e broccoli.....	163
Crostini con cavolo rosso e fiocchi di kombu.....	164
Polpette di miglio con salsa alla curcuma e porri.....	165

Minestre e zuppe

Zuppa di cavolo nero e fagioli	167
Minestra invernale di miglio ai profumi di Oriente	168
Vellutata di zucca con curry dolce e cannellini	169
Crema di lenticchie speziata	171
Vellutata al cavolo rosso	173
Zuppetta con verdure dolci, alghe e miso	175
Crema di pisellini al profumo di limone	176

Cereali

Sorgo con tofu e pomodorini secchi	177
Grano saraceno con carote, noci e arame	179
Tortini di riso nero alle cime di broccolo e arachidi tostate	181
Tortini di riso rosso con verza, patate e curry mediterraneo	182
Involtini di verza e grano saraceno	183
Miglio e quinoa con zucchine e limone	185
Gnocchi di patate e castagne con verza saltata	187
Maccheroncini di teff con zucca e borlotti	189
Pennette di riso integrale con pesto di sedano e pomodorini	190

Proteine

Borlotti al pomodoro	191
Burger di ceci	193
Purè di fave	195
Farinata con le verdure	197
Polpette di lenticchie	198

Piatti unici

Il piatto della tradizione	201
Pasta e fagioli	203
Grano saraceno con melanzane ripiene e fagiolini	204
Tempeh con verdure e riso integrale	207
Tortel di patate	208
Riso integrale al miso con carciofi ripieni e radicchietto	209
Panino veg	211

Contorni

Pomodori ripieni	213
Parmigiana veg	215
Indivia alla ciociara	216
Cavolo rosso stufato al cumino	217
Finocchi gratinati	217
Patate al forno leggere	219
Radicchio tardivo stufato	221
Ratatouille	223
Cubetti di cime di rapa con salsa al tahin	224

Merende

Merenda antica	227
Pancake con farina di canapa	228
Crumble	229
Cioccolata calda double face	231
Torta di castagne.....	233
Frullato autunnale.....	235
Cracker con farina di canapa	237
Dessert veloce alle fragole	239
Dessert super veloce alle fragole	239

Dolci

Torta di yogurt alle fragole (o mirtilli)	241
Tartufi al cioccolato	243
Kanten di cachi	245
Pere con ripieno alla cannella e cioccolato.....	247
Crostata di pesche e uva.....	249
Muffin di grano saraceno al cioccolato	251
Biscotti morbidi ai profumi d'Oriente.....	252

Giorni di festa

Torta di compleanno al cacao e barbabietola con crema bianca di anacardi profumata al cardamomo	255
Risotto al prosecco e melagrana	257
Polpettone di Natale	259
Gingerbread – biscotti allo zenzero	261
Lebkuchen – biscotti di panpepato	263
Asparagi in salsa veg-mimosa.....	265
Frittata pasquale con gli agretti	267
Crostone con le fave fresche.....	268

Raw

Smoothie al verde.....	269
Insalata di cavolo rapa, rucola, uvetta e mela	271
Insalata di cedro	272
Antipasto raw di zucchine e veg couscous	273
Insalata di radicchio, avocado e melagrana.....	275

Torta crudista ai frutti di bosco	277
Barrette di albicocche e cacao	279
Dolcetti di frutta secca	281

Salse, condimenti e creme

Mayo veg	283
Gomasio	284
Condimento per pasta e risotti simil-formaggio grattugiato	285
Vinaigrette	286
Crema pasticcera	287
Crema pasticcera al cioccolato	287

Ringraziamenti	288
Bibliografia e sitografia	289

Prefazione

A cura della dottoressa Luciana Baroni

È con estremo piacere che ho raccolto l'invito a scrivere la prefazione di questo libro che tratta un argomento spesso – a torto – impugnato come impedimento a poter scegliere e seguire un'alimentazione a base vegetale equilibrata: le condizioni glutine-correlate, in cui è presente un'incapacità da parte del nostro organismo, per i diversi motivi che sono accuratamente esposti nel testo, a cimentarsi con questa proteina.

Il glutine però non è solo presente naturalmente nei cereali appartenenti alla famiglia del *Triticum*, cioè frumento e piante simili. Può purtroppo contaminare qualunque alimento nel corso del suo processo produttivo e ciò può essere evitato solamente scegliendo alimenti “per celiaci”, cioè prodotti provenienti da una filiera segregata, un sistema di produzione reso completamente “asettico” nei confronti del glutine.

Se un soggetto non tollera l'esposizione al glutine, deve evitare di entrarne in contatto qualunque sia la sua provenienza, pena la comparsa di una sintomatologia clinica che segue l'ingestione. Va tuttavia ricordato che le reazioni nei confronti del glutine possono svilupparsi anche a seguito di una frequente esposizione ai cibi che lo contengono, in particolare il frumento, per il quale la selezione genetica finalizzata a irrobustire lo stelo e a sviluppare altre caratteristiche vantaggiose per il produttore ha reso particolarmente aggressivo il glutine in esso contenuto.

Una regola abbastanza banale perché legata al buon senso, ma importantissima da applicare per evitare le possibili conseguenze di una prolungata esposizione al glutine, è quella di consumare i cereali in modo variato, includendo nella dieta oltre al frumento anche gli altri cereali maggiori, che non contengono glutine (riso, granturco), e i cereali minori.

Particolare importanza nella dieta di chi presenta problemi glutine-correlati

rivestono infine gli pseudocereali: quinoa, grano saraceno e amaranto. Si tratta di piante botanicamente differenti dal grano, ma che per le loro caratteristiche nutrizionali sono state inserite nel gruppo alimentare dei cereali. Sono alimenti con un buon profilo proteico e in grado di apportare alla dieta minerali importanti, come calcio e ferro.

Come in qualunque dieta bilanciata, anche nella dieta veg i cereali sono il gruppo alimentare attorno al quale si costruisce il pasto. Come già ricordato è prudente, in una persona che non abbia alcun problema glutine-correlato, variare le scelte all'interno del gruppo dei cereali, consumando prevalentemente quelli contenenti glutine nativo e quelli *gluten-free*.

Analogamente, una persona con problemi glutine-correlati dovrà eliminare dalla propria dieta tutti i prodotti contenenti glutine o a rischio di essere contaminati. A prescindere dal tipo di dieta (vegetariana, onnivora), per queste persone il problema non sarà tanto quello di eliminare dalla dieta il grano e i suoi derivati, ma purtroppo quello di fare attenzione a scegliere, cosa molto più impegnativa, prodotti in cui il rischio di contaminazione da glutine nel corso del processo di produzione sia assente.

È quindi evidente come il gruppo alimentare dei cereali possa continuare a rappresentare la base della sana alimentazione di chiunque, onnivoro o veg. Chi segue un'alimentazione veg potrà realizzare una dieta bilanciata semplicemente consumando quotidianamente i cibi appartenenti a tutti i gruppi vegetali (cereali, legumi, verdura, frutta e frutta secca), variando le scelte dei cibi appartenenti allo stesso gruppo alimentare. È vero che per chi ha problemi glutine-correlati la scelta può essere un po' meno varia, ma deve essere chiaro che un tipo di cereale può essere sostituito solamente con un altro tipo di cereale, non con alimenti provenienti da altri gruppi alimentari.

La conoscenza dell'argomento, che anche grazie a questo testo chiunque potrà acquisire, è lo strumento principale per compiere scelte corrette e salutari.

La trattazione è arricchita dalla presenza di 70 ricette che condurranno il lettore in un percorso alla scoperta degli alimenti vegetali naturalmente privi di glutine, con i quali poter realizzare piatti vegani semplici ma raffinati, ricchi di sapori e di colori, adatti a ogni occasione.

Luciana Baroni

Medico chirurgo, specialista in neurologia, geriatria e gerontologia
Master universitario internazionale in nutrizione e dietetica
Presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV)

Essere veg, senza latticini e senza glutine

Sono sempre di più le famiglie o le coppie in cui almeno uno dei componenti ha fatto delle scelte alimentari per ragioni etiche o salutistiche. Che si parli di vegetariani, vegani, celiaci oppure di intolleranti al glutine, al lattosio o alle proteine del latte (nel libro vedremo meglio tutte queste specificità) poco cambia dal punto di vista pratico, perché la dieta familiare, anche per questioni di semplificazione, va soggetta a dei cambiamenti.

Secondo noi questi momenti di passaggio da un'alimentazione a un'altra rappresentano delle vere e proprie opportunità per tutta la famiglia (nel senso più ampio del termine). Perché la famiglia rappresenta un'unità basata su legami profondi, biologici, affettivi, energetici ed è importante che sia solidale con chi, in una determinata fase della propria vita, affronta delle trasformazioni. E così tutti possono scoprire nuovi alimenti, sapori, odori e, dopo un iniziale momento di disorientamento, la voglia di sperimentare e di sostenersi reciprocamente.

Alessandra – biologa nutrizionista – e io – cuoca e fotografa – abbiamo da anni intrapreso questo percorso di trasformazione; Alessandra per motivi etici, io per motivi etici e di salute. Le nostre strade si sono incontrate per fare informazione su una corretta, sana e buona alimentazione, dove trovano spazio l'ascolto e il supporto a chi ha dovuto o voluto eliminare certi ingredienti dalla propria dieta, il rispetto per altre forme di vita e la salute di tutti.

In questo approccio vengono suggeriti e valorizzati ingredienti naturali, per lo più integrali, di provenienza locale (italiana), stagionali e biologici.

Questo libro, quindi, vuole essere uno strumento teorico e pratico per tutti, dove trovare informazioni corrette da un punto di vista nutrizionale su come avvicinarsi e mantenere, con entusiasmo e curiosità, un'alimentazione veg, senza latticini e senza glutine, con gustose ricette per ogni occasione.

Senza trascurare, però, che ognuno di noi può avere delle esigenze nutrizionali specifiche (dovute per esempio all'età, al proprio metabolismo, alla capacità di assimilare determinati nutrienti ecc.) e che, pertanto, il supporto di un nutrizionista o di un medico specializzato per impostare una dieta come quella indicata è opportuno e consigliato.

Francesca Gregori



www.themindfultomato.com
info@themindfultomato.com



prima
parte

LA NUTRIZIONE

Negli ultimi anni stiamo assistendo a due importanti fenomeni sociali: da una parte l'aumento delle persone che scelgono, per diversi motivi, una dieta vegetariana e dall'altra il crescente numero dei casi di intolleranze alimentari, in particolare di celiachia.

Oggi abbiamo a disposizione numerose conoscenze scientifiche che ci guidano nella realizzazione di una dieta a base vegetale sana ed equilibrata, così come abbiamo molte conoscenze sui meccanismi fisiopatologici alla base delle intolleranze, sui fattori che le possono favorire e sul ruolo terapeutico dell'alimentazione. Attraverso questo libro vogliamo condurre le persone intolleranti in un percorso di scoperta dell'alimentazione vegetariana, fornendo le informazioni necessarie per avvicinarsi a questo stile dietetico in modo sicuro e compatibile con le loro specifiche esigenze. Allo stesso tempo, vogliamo sostenere chi ha già compiuto la scelta veg ma a un certo punto si scopre intollerante, dando strumenti per poter portare comunque avanti questo tipo di alimentazione, nel rispetto delle motivazioni che lo hanno determinato.

Tutti potranno rendersi conto che si può stare bene e mangiare in modo sano, vario, saporito e colorato anche quando si deve convivere con un'intolleranza, abbandonando l'idea che una dieta "priva di" *sia necessariamente sbilanciata, triste e monotona!*

Buona lettura!

Maria Alessandra Tosatti



maletos@virgilio.it
www.facebook.com/veg.azione

5.

Dieta veg e intolleranze

Quando ci si trova a dover convivere con un'intolleranza o un'allergia alimentare può risultare difficile attenersi a una dieta priva dei numerosi alimenti che potrebbero scatenare una reazione avversa. Ciò non solo ha ricadute dal punto di vista sociale e psicologico, ma potrebbe esporre questi soggetti a carenze nutrizionali favorite dalle limitate scelte alimentari.

Partendo da questi presupposti, è possibile per le persone intolleranti o allergiche intraprendere un'alimentazione a base vegetale che comporta anche l'esclusione dei prodotti animali? Si può essere certi che non diventi monotona, ulteriormente restrittiva e che, nonostante le varie esclusioni, rispetti i fabbisogni nutrizionali del singolo individuo? È possibile realizzare una dieta veg compatibile con le intolleranze basandola su alimenti genuini, il più possibile naturali, che ci evitino l'introduzione eccessiva di grassi e zuccheri, che ci risparmino additivi e conservanti evitandoci l'acquisto di prodotti specifici? Cercheremo di capire in questo capitolo in che modo far convivere l'esigenza di una dieta "priva di" con il diritto di seguire un'alimentazione a base vegetale che rispetti le motivazioni individuali, garantendo allo stesso tempo i benefici per la salute che una dieta di questo tipo può comportare.

Veg e senza glutine

L'esclusione totale e definitiva del glutine dalla dieta è attualmente l'unico trattamento terapeutico efficace nei soggetti celiaci, perché ristabilisce uno stato di salute ottimale caratterizzato dalla rigenerazione dei villi intestinali e della funzionalità della mucosa, dalla negativizzazione degli anticorpi fino alla scomparsa dei sintomi.

Inizialmente, seguire una dieta totalmente priva di glutine non è un percorso facile, né dal punto di vista pratico né da quello psicologico. Si possono presentare numerosi dubbi e difficoltà per quanto riguarda la

scelta degli alimenti sicuri, le possibili contaminazioni e le combinazioni ideali che garantiscono un apporto adeguato di tutti i nutrienti. Ma mangiare non significa solo nutrirsi: sedersi a tavola è un'occasione di piacere, emozione, socializzazione, cultura, condivisione, mentre purtroppo diversi studi hanno evidenziato che seguire una dieta "senza" ha delle ricadute sulla qualità della vita delle persone intolleranti e allergiche, favorendo lo sviluppo di ansia, disagio e isolamento sociale. Non dobbiamo permettere che questo succeda!

Inizialmente, seguire una dieta totalmente priva di glutine non è un percorso facile, né dal punto di vista pratico né da quello psicologico.

La persona celiaca spesso non riesce a osservare in maniera rigorosa la dieta senza glutine, specie quando si trova a mangiare fuori casa o in occasione di viaggi e momenti sociali, ma anche queste piccole e occasionali inosservanze sono in grado di provocare un danno progressivo alla mucosa senza necessariamente che si osservino sintomi evidenti. Per evitare disagi e rischi per la salute è sufficiente che queste persone imparino a convivere con il loro regime dietetico in modo sereno e attento, trovando dei compromessi che ne migliorino la qualità di vita, l'accettazione sociale e la serenità. Conoscendo gli alimenti concessi non sarà difficile realizzare piatti sani e gustosi, senza neppure la necessità di utilizzare prodotti animali.

Un celiaco non deve quindi scoraggiarsi all'idea di seguire una dieta vegetariana! Sappiamo che una corretta alimentazione veg si basa sul consumo quotidiano di cereali, legumi, verdura, frutta e frutta secca. A parte alcuni alimenti appartenenti al gruppo dei cereali, tutti gli altri vegetali

sono naturalmente privi di glutine e ciò garantisce già un'ampia scelta di cibi, molti di più rispetto a quelli vietati a chi convive con questa intolleranza! Prestando attenzione a scegliere delle adeguate fonti di carboidrati in sostituzione dei cereali proibiti, la persona intollerante o sensibile dispone di tantissimi alimenti naturali con cui realizzare una dieta varia e bilanciata, senza ricadere nell'uso dei prodotti dietetici senza glutine disponibili sul mercato. Imparando a riconoscere e utilizzare gli alimenti naturali concessi, sarà possibile garantire gli adeguati apporti energetici e nutrizionali specifici per ogni soggetto.

All'interno del gruppo dei cereali, fondamentali per l'apporto energetico e di nutrienti, la natura ci offre una scelta piuttosto vasta di chicchi privi di glutine che descriveremo in seguito, senza dimenticare che anche le patate e i tuberi in genere sono delle preziose fonti energetiche. Solo pochi cereali contengono glutine e sono vietati ai celiaci. Eccoli:

- Frumento duro e tenero di qualunque specie (tra cui il khorasan, più noto con il nome commerciale di kamut, il frik o grano verde egiziano e le varietà di grani antichi come senatore Cappelli, timilia, saragolla ecc.)
- Farro
- Monococco
- Spelta
- Orzo
- Segale
- Triticale
- Derivati come bulgur, couscous, tabulè, semolino, germe di grano, seitan, farina manitoba e tutti i cibi trasformati/confezionati che li contengono tra gli ingredienti

Partendo dal presupposto che tutti noi, a prescindere da qualsiasi regime dietetico, dovremmo seguire un'alimentazione basata su cibi semplici e naturali, come appena colti, gli intolleranti veg dovrebbero utilizzare solo i cereali in chicco permessi e non si dovrebbero neppure porre il problema di utilizzare prodotti come pane, pasta, pizza, biscotti ecc., che contengono frumento o glutine di altri cereali. Semplice, ma non

facile! Chi potrebbe vivere senza pane e pasta, tipici della nostra cultura alimentare, o rinunciare a una pizza con gli amici? Sappiamo bene che, nonostante i buoni propositi, nella vita quotidiana inevitabilmente, per comodità, abitudine o necessità, ci troviamo a consumare prodotti più o meno trasformati che, nella maggior parte dei casi, contengono glutine. La completa esclusione del glutine dalla dieta non è facile da realizzare, perché esso può nascondersi in maniera subdola all'interno di preparati industriali anche insospettati come salse, minestre pronte, alcuni tipi di frutta essiccata infarinata ecc. Inoltre, il rischio che i cereali *gluten-free* subiscano una contaminazione accidentale da glutine è un evento possibile durante tutta la filiera produttiva, dalla semina alla molitura, durante lo stoccaggio e nei processi di lavorazione dell'industria alimentare. Le aziende produttrici di alimenti dedicati ai celiaci devono garantire l'idoneità dei loro prodotti applicando un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito, monitorando costantemente il processo produttivo, prevenendo fenomeni di contaminazione crociata o ambientale da glutine.

Per quanto riguarda materie prime e alimenti trasformati, l'offerta è sempre più ampia e il consumatore può facilmente riconoscere i cibi adatti leggendo le etichette nutrizionali, nelle quali deve essere segnalata obbligatoriamente la presenza di cereali con glutine o allergeni. Per l'identificazione di tutti i prodotti ammessi nella dieta del celiaco si rimanda al prontuario dell'AIC, consultabile online, realizzato per semplificare l'accesso sicuro agli alimenti in commercio e garantiti con glutine inferiore alle 20 ppm, una soglia definita dalla normativa internazionale vigente e ritenuta tollerabile per i celiaci.

In generale, la scelta deve tener conto non solo dell'assenza di glutine ma, possibilmente, anche della qualità del prodotto, evitando quelli ricchi di additivi, conservanti, grassi e zuccheri. Crediamo tuttavia che un celiaco non debba sentirsi costretto a basare la propria dieta su questi prodotti che, oltre a essere costosi, seppure erogabili entro un certo tetto di spesa dal SSN, sono poveri dal punto di vista nutrizionale e arricchiti con ingredienti poco salutari. Non dimentichiamo che, a parità di peso, è più conveniente l'acquisto di un cereale in chicco rispetto a quello di una pasta dietetica! Per questo, di seguito non verranno trattati gli alimenti trasformati. Preferiamo infatti dare rilevanza agli alimenti e alle materie prime semplici, naturalmente privi di glutine,

che possono essere utilizzati come ingredienti base per la preparazione di semplici e sane ricette veg e *gluten-free*.

Affinché la dieta veg e senza glutine sia bilanciata e non diventi ripetitiva, senza appetibilità, è di primaria importanza abituarsi alla varietà nella scelta dei cibi. Tutti i vegetali sono nutrienti, fonti preziose di energia, vitamine, minerali e sostanze fitochimiche con diverse azioni benefiche. Inoltre, a fronte di un alto potere saziante, apportano poche calorie e pochi grassi, lasciandoci più leggeri dopo il pasto.

La varietà non è una caratteristica delle diete senza glutine: si può cadere facilmente nella cattiva abitudine di seguire schemi monotoni, basati su pochi cibi consumati frequentemente e rappresentati soprattutto da riso e mais. Ogni dieta monotona però può esporre a lungo termine a possibili carenze nutrizionali e alla maggiore probabilità di accumulare sostanze tossiche (per esempio l'arsenico attraverso il riso e le micotossine che contaminano il mais, specie se si utilizzano prodotti convenzionali non biologici). Una ragione in più per conoscere nuovi alimenti e inserirli regolarmente nei vostri piatti!

Vediamo allora quali sono gli alimenti senza glutine che permettono di realizzare una dieta a base vegetale priva di glutine ma equilibrata, nutriente, colorata e sana. Gli stessi cereali senza glutine qui proposti possono essere utilizzati anche dalle persone allergiche al frumento, per le quali l'utilizzo di prodotti nativi, non manipolati, rappresenta un'ulteriore sicurezza dell'idoneità del prodotto (verificando però sempre in etichetta la presenza di possibili contaminazioni con il frumento).

seconda
parte

LE RICETTE





Nella mia cucina prediligo i prodotti di stagione in generale, i cereali in chicco, le farine integrali, gli zuccheri integrali, pochi grassi e comunque sani. E questo va perfettamente d'accordo con la palatabilità, il gusto, il sapore e il profumo dei piatti. Provare per credere!

Le ricette che leggerete si ispirano alla cultura gastronomica italiana da Nord a Sud, passando per il Centro. Non poteva essere altrimenti: sono nata e vissuta in Italia, ho trascorso molte vacanze in Lombardia, così come in Toscana, nel Lazio e soprattutto in Puglia. Nei periodi più o meno lunghi di studio e di vacanza all'estero ho sempre esplorato la cucina del posto, ma ho anche sempre portato la mia matrice e condiviso la passione per la cucina mediterranea, accolte entusiasticamente dai vari ospiti.

Nelle ricette utilizzo ingredienti di origine vegetale e naturalmente senza glutine del nostro territorio o di area mediterranea: frutta, verdura, cereali, legumi, semi, frutta secca, erbe aromatiche. Introduco però anche spezie e alghe. Le prime per variare gusto e profumo dei piatti, le seconde per le proprietà (ricche, come scopriremo nel libro, di minerali, vitamine e proteine) e perché sono un ingrediente tipico della cucina macrobiotica, che rappresenta parte della mia formazione.

Scoprirete quindi che la cucina veg e senza glutine può essere varia, gustosa, accattivante. E ciò partendo proprio dalla materia prima, che deve essere di qualità e preferibilmente biologica; non dai preparati o semilavorati.

I prodotti industriali vegani e/o senza glutine spesso (con le debite eccezioni) contengono molti grassi, zuccheri, amidi, gomme, addensanti di vario tipo. Saltuariamente vanno bene, per esempio quando si vuole preparare un bel panino per una gita in montagna o un picnic, ma assunti quotidianamente creano degli squilibri di vario tipo, nonché dipendenza.

Nella mia cucina prediligo i prodotti di stagione in generale, i cereali in chicco, le farine integrali, gli zuccheri integrali, pochi grassi e comunque sani. E questo va perfettamente d'accordo con la palatabilità, il gusto, il sapore e il profumo dei piatti. Provare per credere!



Involtini di zucchine

Un'alternativa sana e gustosa alle abituali pizzette, ai fagottini di pasta sfoglia ecc. Sono freschi, saporiti. Vi consiglio di prepararne in abbondanza, perché piacciono molto e a tutti. Dimenticate le posate per questi stuzzicanti bocconcini!

Se non ho dei pomodori secchi già conditi, procedo così: porto a bollire in un pentolino circa tre dita di acqua e aceto bianco, possibilmente di mela ($\frac{2}{3}$ di acqua e $\frac{1}{3}$ di aceto circa), immergo i pomodorini per circa 2 minuti, li tolgo dall'acqua e li metto in un piatto, tamponandoli con un tovagliolo pulito o del panno carta. Li taglio a pezzetti di circa 1,5 cm x 2 e li condisco con olio extravergine di oliva e volendo dell'origano secco.

Lavo e affetto le zucchine nel senso della lunghezza utilizzando una mandolina; quindi le cuocio su una bisticchiera antiaderente (il tempo necessario per ammorbidirle), le metto in un piatto e le condisco con del sale e poco olio extravergine di oliva.

Taglio il tofu in pezzetti di circa 1,5 x 2 cm e li sbollento in acqua o li scaldo in un pentolino antiaderente appena unto, poi li salo.

Adesso compongo gli involtini disponendo un pezzetto di tofu e sopra uno di pomodorino all'inizio di ogni fetta di zuccchina e formo l'involentino. Dispongo in un piatto e cospargo di semi di girasole leggermente tostati.



Per circa 14 involtini

- 1 zuccchina (circa 230 g)
- 2 pomodori secchi (20 g se non conditi)
- 40-50 g di tofu
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- 1 cucchiaio di semi di girasole (facoltativo)



(Mini) pancake salati

Il pancake è l'analogo americano delle nostre crespelle, ma ha una dimensione ridotta (8-10 cm di diametro), è molto più spesso e prevede l'aggiunta di lievito o bicarbonato per rendere soffice l'impasto. Come la crespella, è molto versatile, si presta bene ad accompagnamenti dolci e salati e come vedremo nell'apposita sezione, può rappresentare anche una sana merenda per adulti e bambini.

In questa sezione li propongo con la farina di teff e in una versione finger food: ideali per un buffet o un aperitivo.

Il quantitativo della farina di teff può essere aumentato (riducendo quello di mais o riso); in questo caso, il sapore sarà più intenso e un po' rustico. Oppure potete sostituire la farina di teff con quella di grano saraceno.

Mescolo le farine e il sale e aggiungo lentamente la bevanda di soia. Lascio riposare la pastella per almeno un'ora, coperta e in luogo fresco.

Aggiungo il cremortartaro e mescolo bene; infine unisco anche l'aceto. La pastella deve risultare fluida ma densa. A seconda del tipo di farina che si usa, può essere necessario correggere il quantitativo di liquido.

Verso un po' di impasto su una padella antiaderente, eventualmente unta con pochissimo olio, in modo da formare delle frittelline di circa 3-4 cm di diametro, che cuocio prima su un lato e, quando si formano le bollicine e l'esterno si rapprende, sull'altro per qualche secondo. Farcisco a piacere con una base di formaggio vegan o una delle creme che trovate descritte nelle prossime ricette (spalmabile ai broccoli o hummus) e delle verdure appena saltate in padella con poco olio, spolverando poi il tutto con delle noci tritate e dei fiocchi di alga nori appena tostati in padella.



Per circa 10 pancake

70 g di farina di mais fioretto

70 g di farina di riso integrale

20 g di farina di teff

½ cucchiaino piccolo di cremortartaro

1 cucchiaino di aceto di mele

1 pizzico di sale

300 g (circa) di bevanda di soia

Per il ripieno

Crema o formaggio vegan (facoltativi)

Verdure di stagione

Fiocchi di alga nori

Noci



Diversamente hummus

L'hummus, salsa mediorientale che solitamente accompagna falafel e altri tipi di polpettine, è ormai un classico della cucina veg. Ve ne propongo due versioni altrettanto gustose ma più originali e più delicate rispetto a quella tradizionale. Queste salse possono essere gustate con delle verdure crude, appena scottate o grigliate, con del buon pane o, in alternativa alla maionese, come salse per tramezzini e rappresentano un modo per far apprezzare i legumi anche ai bambini!

Alle carote: cuocio le carote a pezzetti in poca acqua e olio con ½ spicchio d'aglio, aggiungendo a metà cottura qualche seme di cumino e il sale. Spengo e frullo la verdura con i ceci cotti, il tahin, il succo di limone, l'aglio (facoltativo) e aggiusto di sale al bisogno.

Se risulta troppo densa, aggiungo un po' di acqua.

Metto a raffreddare in frigorifero.

Servo con del prezzemolo fresco tagliato finemente.

Ai fagioli cannellini: frullo tutti gli ingredienti, a eccezione della maggiorana, fino a ottenere un composto liscio, ma non liquido. L'acqua va aggiunta poco alla volta, in modo da trovare la giusta consistenza.

Metto a raffreddare in frigorifero e quindi servo con delle foglie fresche di maggiorana.



Alle carote

Per 4 persone

200 g di ceci già cotti

200 g di carote

2 cucchiaini di tahin

1 cucchiaio di succo di limone

1 pezzettino di aglio (facoltativo)

Acqua di cottura dei ceci

½ cucchiaino raso di semi di cumino carvi

Sale

Olio extravergine di oliva (facoltativo)

Prezzemolo

Ai fagioli cannellini

Per 4 persone

250 g di fagioli cannellini già cotti

2 cucchiaini di tahin

1 cucchiaio di succo di limone

1 pezzettino di aglio

Acqua di cottura dei fagioli o acqua naturale

Sale

Olio extravergine di oliva (facoltativo)

Maggiorana