

Ricette senza glutine



V volume

N.B. Tutti i contenuti di questo libro hanno solo un fine divulgativo e in nessun caso possono costituire la prescrizione di un trattamento o sostituire la visita specialistica o il rapporto diretto con il proprio medico curante.

Ricette senza glutine

In cucina con mamma

V volume

A cura di
Silvana D'Angelo

Autori
Margherita Bonamico

Editing
Maristella Pandolfini

Copyright © 2021

Mariposa per i celiaci Organizzazione di Volontariato

Viale del Policlinico 155, 00161 Roma

www.mariposaonlus.it

info@mariposaonlus.it

Informazioni sul copyright

La documentazione, i testi, le immagini, il logo, i caratteri, il lavoro artistico, la grafica e altri contenuti del sito, sono tutti di proprietà della Associazione “Mariposa per i celiaci Organizzazione di Volontariato”.

I testi della presente pubblicazione possono essere scaricati o stampati solo ed esclusivamente per uso personale e non commerciale. In tutti gli altri casi la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo analogico o digitale, è vietata senza il consenso scritto dell'editore.

Sono consentite le citazioni dei testi a titolo di cronaca, studio o recensione, purché accompagnate dal nome dell'autore del testo stesso e dall'indicazione chiara e contestuale della fonte “Mariposa per i celiaci Organizzazione di Volontariato”, compreso l'indirizzo telematico della stessa (www.mariposaonlus.it)

Fotografie di Marco Viscuso

Grafica e impaginazione di Lucilla Rosati

Indice

Premessa	7
Gonfiezza del ventre dei bambini. Descrizione e rimedi nell'Italia di fine '800	9
Ricette.	15
Brownies con lollipop	16
Castanfreddo	18
Chicche di Cocco Colorate	20
Ciambellone marmorizzato	22
Delizia d'autunno con speck e cialde di parmigiano	24
Insalata di gamberi, arance e finocchi.	26
Meringhe alla castagna.	28
Moretta pere e noci	30
Omelette golosa	32
Risotto montanaro	34
Sbrisolona saracena	36
Torta Chiara	38
Tortini dal cuore morbido al pistacchio	40

Premessa

In questo libro sono riportate le ricette senza glutine proposte da ragazzi, celiaci e non, in occasione della quinta edizione del “Premio Marina Morellini”, gara di cucina per ragazzi dai 7 ai 14 anni. Ogni anno questa manifestazione è l’occasione, per tutti i soci di Mariposa per i celiaci Organizzazione di Volontariato (ODV), di ricordare Marina Morellini, genetista, socia fondatrice e tesoriera della ODV, Volontaria del Gruppo Mariposa Policlinico Umberto I di Roma, scomparsa il 14 agosto 2014. Suo è stato l’impulso a focalizzare l’attenzione sui ragazzi e il loro approccio col cibo.

Nella prima prova, svoltasi domenica 1 dicembre 2019, a cui i 13 concorrenti hanno portato i piatti da loro confezionati, sono stati selezionati 10 partecipanti. La seconda prova si è tenuta il 7 dicembre 2019 presso la scuola professionale “Les Chefs Blancs” alle Officine Farneto, Via dei Monti della Farnesina 77 – Roma. Ringraziamo Sandro Masci, giornalista, scrittore e chef che si occupa da oltre un trentennio di gastronomia e critica gastronomica per aver messo a disposizione la magnifica sede, per il sostegno morale e per l’organizzazione dell’evento, e Francesco Santilli, esperto Ho.Re.Ca. nel settore dell’intrattenimento, dell’ospitalità e della ristorazione, per aver partecipato quest’anno anche come giurato.

Di ogni pietanza la giuria ha valutato il grado di autonomia e coinvolgimento del partecipante nella preparazione, l’aspetto del piatto e il gusto della preparazione. I primi tre premi, consistenti in un buono spesa da Decathlon, sono stati assegnati a:

- **Risotto Montanaro** proposto da Flavio Gianvenuti di anni 7.
PRIMO PREMIO.
- **Castanfredo** proposto da Francesco Sclano di anni 9.
SECONDO PREMIO.

- **Tortini dal cuore morbido al pistacchio** proposto da Irene Ranzino di anni 9. TERZO PREMIO.

Gli altri sette, a pari merito (qui riportati in ordine alfabetico per cognome), hanno ricevuto in premio un buono spesa da Feltrinelli. Si tratta dei piatti: **Chicche di cocco** di Aurora Angeletti, anni 9; **Moretta pere e noci** di Giulia Ortenzi, anni 10; **Sbrisolona saracena** di Sara Ortenzi, anni 10; **Torta Chiara** di Mariachiara Terribile, anni 12; **Meringhe alla castagna** di Massimo Vari, anni 7; **Insalata di gamberi** di Pia Vari, anni 7; **Brownies con lollipop** di Flavio Viscuso, anni 10.

Purtroppo quest'anno non sarà possibile espletare il concorso annuale, a causa della pandemia che ci ha costretto a rinunciare a molte delle attività di Mariposa. Vogliamo comunque stare vicino ai nostri ragazzi che si sono mostrati molto pazienti e coscienti in questo periodo che ha richiesto, soprattutto a loro, il sacrificio della vita sociale. Questo libro è dedicato a loro e vuole essere una traccia per condividere con le mamme e i papà un momento giocoso nello sperimentare le nostre ricette.

Prof.ssa Margherita Bonamico
Presidente di MARIPOSA per i celiaci ODV

Gonfiezza del ventre dei bambini. Descrizione e rimedi nell'Italia di fine '800

Alcuni anni fa, mentre riordinavo i libri della biblioteca di mio padre, mi sono imbattuta in un vecchio volume rilegato, che conteneva al suo interno i primi 12 fascicoli di *Le ore ricreative*. Ossia raccolta di romanzi, racconti, storie, descrizione di viaggi, di paesi e costumi, drammi, commedie, novelle, favole, aneddoti, detti di personaggi illustri, sentenze e proverbi, giochi di conversazione, sciarade, indovinelli e sorprese, enigmi storici, logogrifi, problemi di scacchi, rebus ecc., ecc. *Le ore ricreative* venivano pubblicate a Bologna, a partire dall'anno 1878, dalla Tipografia Felsinea, Strada Maggiore 209.

Scorrendo i primi 12 fascicoli ho notato che vi erano trattati brevemente anche altri argomenti: Storia Naturale, Medicina Domestica ed Economia Domestica. Naturalmente la mia attenzione è stata attirata dalla Medicina Domestica, che descriveva la “Cura delle morsicature di animali velenosi (vipera) o arrabbiati (cani) e delle Punture d’insetti (scorpione, tarantole o ragni d’acqua, d’ape e di vespa)”. Seguivano “Calli, Lupinelle e Indurimenti, Flussione di petto, Orticaria, Indigestione, Caduta dei capelli, Miliare, Gonfiezza al basso ventre, Gonfiezza del ventre dei bambini”, nel decimo fascicolo (1), ed altro ancora.

La gonfiezza del ventre dei bambini è “... una malattia propria della prima infanzia...prende bambini nati da parenti malsani, scrofolosi, ecc.”. Le cause sono l’incuria, la povertà (abitazioni umide, sudiciume) e soprattutto “il cattivo latte”. In questi bambini “Il ventre è grosso, duro, la magrezza delle membra estrema”.

Questo quadro corrisponde a quello che oggi si può vedere in bambini di alcuni Paesi in via di sviluppo o in quelli ospitati in campi profughi di Paesi colpiti da carestie, che mostrano i segni di una grave malnutrizione. Quadri simili si possono osservare in bambini affetti dalla cosiddetta sprue tropicale (in cui il malassorbimento dipende dal danno della mucosa intestinale provocato da ripetute infezioni intestinali), nei bambini celiaci e

in alcuni casi di intolleranze alimentari. Un esempio è quello dei bambini Saharawi, di origine arabo berbera, ricoverati in campi profughi in Algeria, in cui l'alimentazione è a base di farina di grano (pane e cuscus) e la celiachia è molto frequente (5,6%, mentre nei Paesi occidentali si aggira attorno all'1%). Si pensa che questo valore così elevato possa essere dovuto sia all'alta prevalenza degli antigeni HLA a rischio di celiachia in molti soggetti, che alle ripetute infezioni intestinali cui questi bambini vanno incontro (2).

Se vogliamo calarci in quella che poteva essere la realtà italiana di fine '800, i bambini con la pancia gonfia e con magrezza estrema delle membra potevano essere sia bambini di famiglia povera, poco e male alimentati, in condizioni igieniche scadenti, che andavano facilmente incontro a ripetute infezioni intestinali, ma potevano essere anche bambini con intolleranze alimentari ed anche bambini celiaci, come ancora oggi capita di vederne, con ventre gonfio e arti sottili. Del resto, il grano costituiva un alimento largamente consumato in Italia, che veniva somministrato anche ai bambini piccoli, magari come "pancotto".

L'anonimo Autore rivolge un appello molto accorato ai lettori. "Affrettatevi di chiamare un buon medico, circondate delle migliori cure il bambino: la pulizia, l'aria secca, libera, calda, un'alimentazione abbondante a seconda della sua età; frizioni con tartaro di vino...una buona nutrice, se egli è ancora un poppante; pappe d'avena, s'egli comincia a mangiare, e più tardi dei tonici, come ferro, china ecc.". Questi suggerimenti: la buona nutrice, la pappa d'avena e il ferro sono quello che anche oggi potrebbero rappresentare la terapia di un bambino celiaco. Ed è questa la prima volta in assoluto in cui si consiglia l'assunzione di un alimento senza glutine, perché l'avena da tempo è stata "sdoganata" come cereale senza glutine, e può essere somministrata con tranquillità ai celiaci (3). Il nostro autore prosegue: "Di tal maniera voi potrete ricondurre alla vita il piccolo essere nel momento che essa sembrava volerlo abbandonare. In tutti i casi la malattia è grave...consultate un buon medico...quegli che sarà incaricato di servire in un ospedale di bambini, perché è altresì una specialità in medicina quella di indovinare il male di colui che non può in alcuna maniera descrivere il male che prova". E quindi un pressante invito accorato a rivolgersi ad un medico dei bambini!

Pochi anni dopo, in una lettura tenuta il 5 ottobre 1887 presso l'Hospital for Sick Children, Great Ormond Street di Londra, Samuel Jones Gee, pediatra e gastroenterologo presso il Royal Hospital of St. Bartholomew, presenta quella che definisce una sorta di "indigestione cronica che si incontra in persone di tutte le età".

All'anno successivo data la sua fondamentale pubblicazione sul St. Bartholomew's Hospital Report (4) in cui si descrive, per la prima volta su una rivista scientifica, quella che viene chiamata "coeliac affection".

La malattia colpisce in modo particolare i bambini tra uno e cinque anni, che appaiono pallidi, deperiti e deboli. Gli adulti con questa affezione erano invece per lo più quelli che tornavano ammalati dall'India (*sprue* tropicale?).

Samuel Gee descrive dettagliatamente le caratteristiche delle feci di questi bambini: semiliquide, non formate, ma non acquose, fermentate, schiumose, maleodoranti, spesso molto fetide, perché il cibo è andato incontro ad un processo putrefattivo. Esse ricordano il *porridge* di avena. Il colore può variare da biancastro al giallo o al grigio.

I piccoli pazienti sono molto emaciati e il deperimento è maggiore agli arti che al viso, che spesso rimane paffuto sin quando si avvicina la morte. La muscolatura è flaccida, l'addome può essere morbido, pastoso e anelastico, ma anche disteso e piuttosto duro. I bambini per lo più vanno progressivamente incontro alla cachessia e giungono a morte.

All'esame autoptico l'autore non riscontra nulla di particolare a carico dell'apparato digerente, specie del primo tratto dell'intestino. E questa è un'affermazione corretta, perché i processi trasformativi *post mortem* iniziano a livello della mucosa intestinale, che pertanto all'autopsia è molto deteriorata e difficilmente leggibile. Lo studio delle lesioni istologiche della mucosa intestinale dei celiaci è stato possibile solo a partire dagli anni '50 mediante l'esame di prelievi dal vivente, dapprima intraoperatori (5) e poi ottenuti con capsule biottiche (6) ed infine in corso di endoscopia.

Samuel Gee riteneva che la celiachia fosse provocata da errori dietetici e affermava che se esiste una possibilità di cura, questa è rappresentata dalla dieta. Quindi proponeva: latte d'asina, sino a 4 pinte al giorno (!), siero di latte vaccino, ricotta, crema di latte, pochi farinacei, evitare i cibi

amidacei, riso, mais, meglio alimenti maltati, fette biscottate e fette di pane tagliate sottili e tostate da entrambi i lati. Evitare frutta e verdura, mentre sono concessi purè di patate, uova e carne. E poi riferisce dell'aneddotico successo ottenuto in un bambino con una dieta a base di cozze olandesi, che poi è ricaduto quando la stagione delle cozze è terminata.

Altri suggerimenti proposti: misure igieniche (la cute deve essere tenuta pulita e calda, l'aria deve essere fresca) e farmacologiche (carbonato di bismuto, decotto di aloe).

Molto amante degli studi storici, Samul Gee cita Aretaeus di Cappadocia ed Aureliano, due medici dell'antichità che avevano parlato di diatesi celiaca, di "*ventriculosa passio*" (malattia dell'addome).

In particolare ad Aretaeus di Cappadocia, medico greco vissuto nel primo secolo dopo Cristo, si deve la prima descrizione della celiachia, che veniva definita appunto "diatesi celiaca" ossia "alterazione intestinale" e "*koiliakos*" (da *koilia* "intestino, ventre") venivano chiamati coloro che ne soffrivano. Celio Aureliano era invece un medico vissuto nel quinto secolo.

Tra la fine del primo e l'inizio del secondo secolo dopo Cristo data la sepoltura di una giovane donna romana di 18-20 anni, rinvenuta a Cosa, presso Ansedonia, sulla costa della Toscana. Lo scheletro mostrava bassa statura (altezza cm 140), osteoporosi, segni indiretti di anemia; era inoltre presente ipoplasia dello smalto dentale, tutti segni di una malnutrizione grave che inducono ad ipotizzare che siamo alla presenza di una fanciulla celiaca. D'altronde la possibilità che la malnutrizione fosse dovuta a scarsa disponibilità di cibo poteva essere esclusa perché gli altri membri della famiglia mostravano un buono stato nutrizionale e per la qualità della tomba in cui la giovane, che indossava alcuni gioielli, era stata deposta. La sua dieta era stata probabilmente varia e conteneva farro, il frumento antico utilizzato dai romani. Da ultimo, lo studio genetico del DNA estratto da un osso e da un dente, che ha mostrato la presenza dell'aplotipo HLA DQ2.5, associato ad un elevato rischio di celiachia, ha fornito un ulteriore sostegno all'ipotesi che la ragazza fosse celiaca. (7).

Queste segnalazioni indicano come la celiachia non sia una malattia moderna, ma abbia probabilmente fatto la sua comparsa dopo che, 10.000 anni fa, nella zona della Mezza Luna Fertile (Siria, Israele, Iran, Iraq) è stata

introdotta la coltivazione dei cereali, che in seguito si è estesa anche in Europa dando origine, in soggetti geneticamente predisposti, alla malattia.

Anche se già Samuel Gee aveva compreso che la cura della celiachia dovesse essere nella dieta, i suoi tentativi, ad eccezione della dieta a base di cozze in un bambino, non hanno avuto successo.

Le proposte dietetiche formulate successivamente per i celiaci consistevano in diete di eliminazione. Le feci dei celiaci sono molto grasse? Eliminiamo i grassi. Le feci hanno un aspetto fermentato? Eliminiamo i farinacei. Ed entrambe le diete avevano un difetto comune: erano ipocaloriche. Nel 1924 Haas aveva riscontrato un miglioramento dei sintomi con la dieta a base di banane, mentre Fanconi nel '38 proponeva una dieta povera di frutta e verdura (8).

La scoperta della dieta efficace per la celiachia si deve a Wilhelm Karel Dicke, un pediatra olandese che aveva sperimentato in bambini celiaci differenti diete, compresa quella priva di grano dei cui effetti tossici si era convinto e aveva pubblicato questi dati su una rivista olandese nel 1941. I suoi studi hanno trovato conferma negli eventi storici. Durante l'inverno 1944-45 infatti, quando ormai la seconda guerra mondiale volgeva al termine e in Olanda la carestia rendeva irreperibile il pane, i bambini celiaci pur ad una dieta da fame, ma quasi completamente priva di grano, paradossalmente miglioravano. Quando poi sull'Olanda il pane è arrivato con i lanci dagli aerei Dicke ha osservato il rapido peggioramento dei suoi pazienti. L'Autore ha poi dimostrato con eleganza, mediante il dosaggio dei grassi nelle feci in 5 bambini celiaci cui somministrava differenti cereali, che il fattore che li faceva aumentare era rappresentato dalla farina e non dall'amido del grano, di segale e di avena (9). L'orzo non era stato testato.

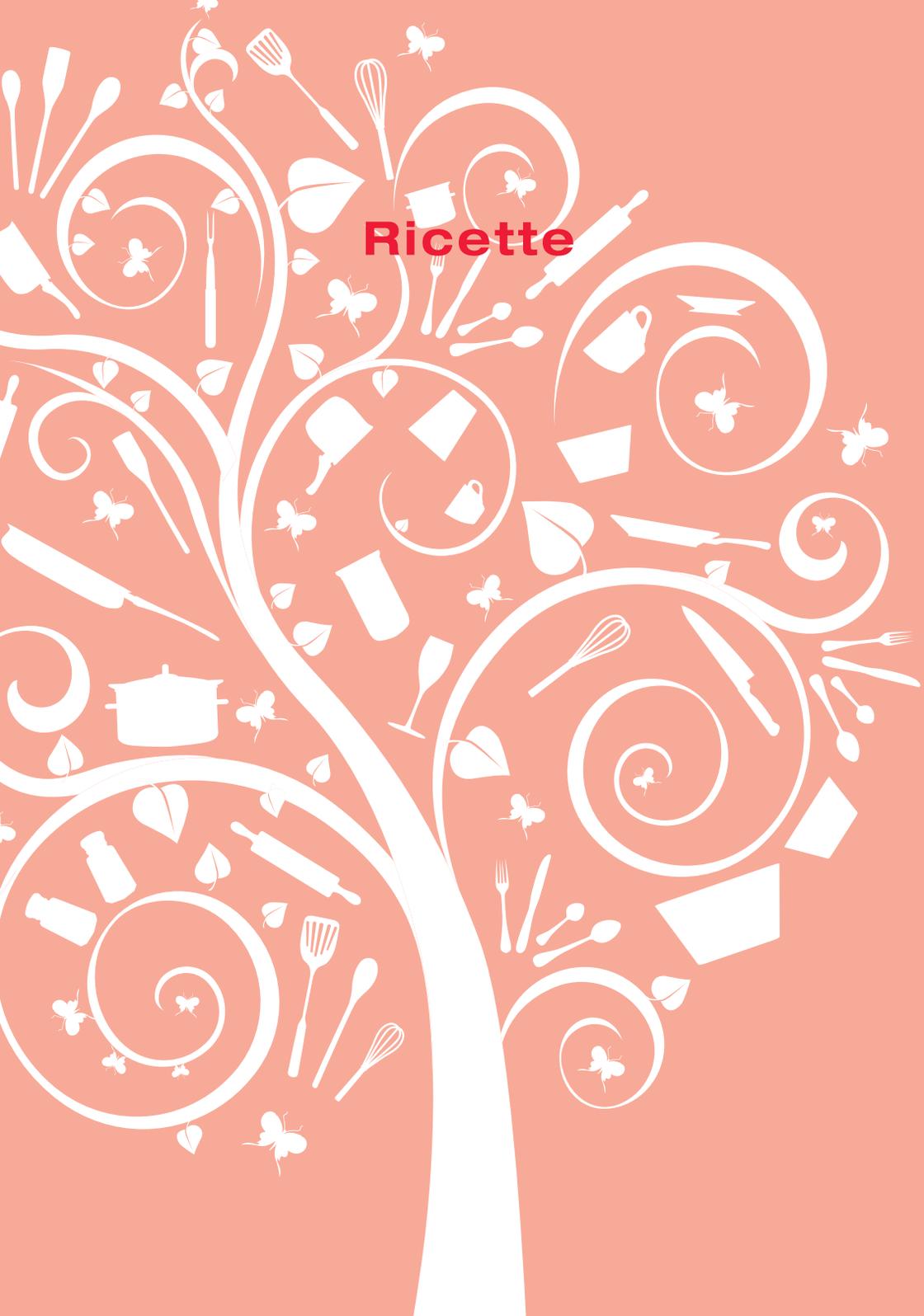
La sua scoperta ha portato alla definizione della dieta senza glutine: priva di frumento, segale, orzo e avena. Studi recenti hanno poi dimostrato che quest'ultimo cereale può essere assunto senza danno dai celiaci (3). Allora era corretto il suggerimento empirico dell'anonimo di fine '800, che la pappa d'avena potesse essere somministrata ai bambini con il ventre gonfio (1)!

Prof.ssa Margherita Bonamico
Presidente di MARIPOSA per i celiaci ODV

Bibliografia

1. Anonimo. Gonfiezza del ventre dei bambini. *Le Ore Ricreative*. 1879;10:33
2. Catassi C, Rättsch IM, Gandolfi L, et al. Why is coeliac disease endemic in the people of the Sahara? *Lancet*, 1999;354: 647-8
3. Pinto-Sánchez MI, Causada-Calo N, Bercik P, et al. Safety of adding oats to a gluten-free diet for patients with celiac disease: Systematic review and meta-analysis of clinical and observational studies. *Gastroenterology*. 2017; 153:395-409
4. Gee S J. *St. Bartholomew's Hospital Reports*, 1888, 24, 17-20
5. Paulley JW. Observation on the aetiology of idiopathic steatorrhea; jejunal and lymph node biopsies. *Br Med J*. 1954; 2:1318-1321
6. Shiner M. Duodenal biopsy. *Lancet* 1956; 270: 17-19
7. Gasbarrini G, Rickards O, and Martinez-Lubarga C et al. Origin of celiac disease: how old are predisposing haplotypes? *World J Gastroenterol*. 2012; 18:5300-5304
8. Yan D and Holt PR. Willem Dicke. Brilliant clinical observer and translational investigator. Discoverer of the toxic cause of celiac disease. *Clin Transl Sci*. 2009; 2:446-448
9. Dicke WK, Weijers HA and v.d. Kamer JH. Coeliac disease. The presence of wheat factor II having deleterious effect in cases of celiac disease. *Acta Paediatr*. 1953;42:34-42

Ricette



Brownies con lollipop

Ricetta proposta da Flavio Viscuso di anni 10

Difficoltà ★ ★ ★

Modi e tempi di cottura: forno, 20 minuti

Ingredienti per i brownies

- 180 G DI CIOCCOLATO FONDENTE AL 70%
- 110 G DI BURRO
- 60 G DI FECOLA DI PATATE
- 3 UOVA
- 200 G DI ZUCCHERO
- 25 G DI CACAO AMARO
- 1 PIZZICO DI SALE
- 20 G DI NOCCIOLE TRITATE
- 1/3 FIALETTA DI ESSENZA AL RUM E ZUCCHERO A VELO Q.B.

Ingredienti per i lollipop

- 1 BANANA
- 100 G DI CIOCCOLATO FONDENTE, AL LATTE O BIANCO
- 40 G DI NOCCIOLE TRITATE O MANDORLE
- UN BARATTOLO DI DULCE DE LECHE, NUTELLA O BURRO DI ARACHIDI
- STECCHINI DI LEGNO DA GELATO
- OLIO DI MAIS 2 CUCCHIAI
- ZUCCHERINI COLORATI SENZA GLUTINE

Procedimento per i brownies

Fondere nel microonde il cioccolato fondente con il burro, aggiungere le uova, una ad una, incorporando bene. Aggiungere la fecola di patate, il cacao, le mandorle tritate, un pizzico di sale e la fialetta al rum. Miscelare e infornare a 180° per 20-25 minuti. Tagliare a cubetti e cospargere di zucchero a velo

Procedimento per 10 lollipop

Tagliare a fette (spessore 1 cm e mezzo) una banana matura. Appoggiare su ogni fettina, con una lieve pressione, la punta dello stecchino di legno e porre sopra a quest'ultimo un cucchiaino di dulce de leche, nutella o burro di arachidi. Mettere nel freezer per 3 ore. Fondere al microonde il cioccolato con un cucchiaino di olio di mais. Una volta sciolto, aggiungere nocciole o mandorle tritate. Tirare fuori dal freezer le fettine di banane e immergerle nel cioccolato, aiutandosi con lo stecchino a cui sono appoggiate. Cospargere di zuccherini colorati immediatamente dopo l'estrazione dal cioccolato che tenderà a raffreddarsi velocemente a contatto con la banana gelata. Mettere in frigo per 1 ora. Togliere dal frigo 10 minuti prima di servirli sopra un cubotto di Brownies.

Gli abbinamenti di farcitura e copertura esterna possono variare a piacimento: nutella e cioccolato bianco, arachidi e cioccolato al latte, dulce de leche e cioccolato fondente.



Castanfreddo

Ricetta proposta da Francesco Sciano di anni 9

Difficoltà ★ ★

Modi e tempi di cottura: senza cottura,
30 minuti in frigorifero

Ingredienti

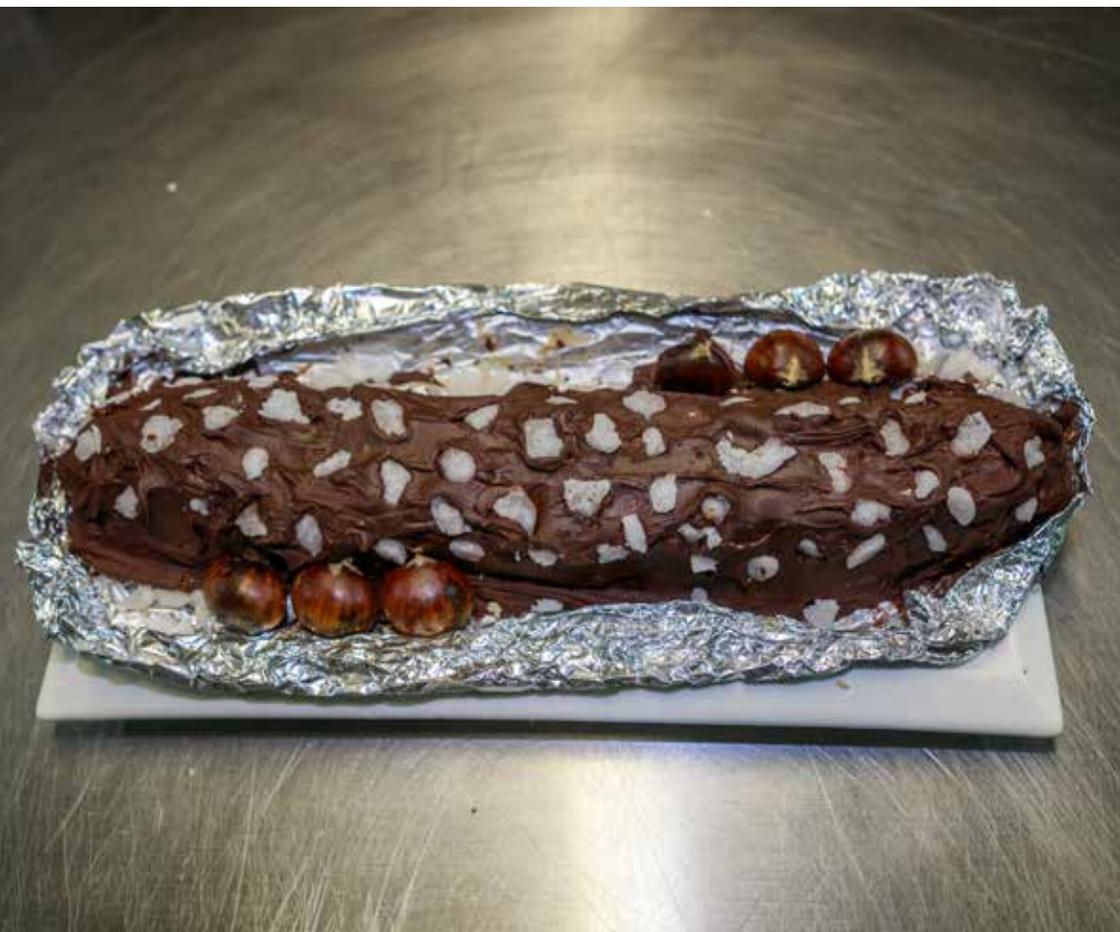
- CASTAGNE 1 KG
- ZUCCHERO 1 CUCCHIAIO
- RUM 1 BICCHIERINO DA LIQUORE
- BURRO 70 G
- PEZZETTI DI CIOCCOLATO FONDENTE
- STELLINE DI ZUCCHERO SENZA GLUTINE

Procedimento

Lessare e sbucciare le castagne, poi passarle con il passatutto; aggiungere lo zucchero, il burro, il rum e impastare il tutto; incorporare pezzetti di cioccolato e comporre in un panetto.

Adagiarlo sulla carta stagnola, versare il cioccolato fuso e mettere in frigo.

Dopo almeno 30 minuti toglierlo dal frigo e decorare con le stelline. Si conserva in frigo o nel congelatore.



Chicche di cocco colorate

Ricetta proposta da Aurora Angeletti di anni 9

Difficoltà ★

Modi e tempi di cottura: senza cottura,
30 minuti in frigorifero

Ingredienti

- 100 G DI RICOTTA O FORMAGGIO CREMOSO
- 100 G DI ZUCCHERO
- 100 G DI FARINA DI COCCO
- CACAO IN POLVERE
- CODETTE DI ZUCCHERO COLORATE SENZA GLUTINE

Procedimento

In una ciotola mescolare insieme la ricotta, lo zucchero e la farina. Creare delle palline.

In un'altra ciotola mettere il cacao in polvere dove ripassare a piacere un certo numero di palline per farne di diversi sapori e colori. Ripassare infine tutte le palline nella farina di cocco.

Decorare a piacere con le codette di zucchero colorate. Lasciare addensare in frigo per circa 30 minuti.



Ciambellone marmorizzato

Ricetta proposta da Lavinia Gotti di anni 10

Difficoltà ★

Modi e tempi di cottura: forno a 180°, 30 minuti

Ingredienti

- 250 G DI ZUCCHERO
- 250 G DI FARINA SENZA GLUTINE
- 130 G DI ACQUA
- 120 G DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 3 UOVA
- 80 G DI CACAO AMARO IN POLVERE
- 1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI

Procedimento

In un recipiente versare lo zucchero e le uova; mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido. Incorporare delicatamente la farina; aggiungere l'acqua e l'olio, poi il lievito sciolto in una piccola quantità di latte tiepido e mescolare fino ad ottenere un composto senza grumi.

Imburrare una teglia rotonda, da ciambellone, del diametro di 25 cm circa e versarvi metà del composto. Aggiungere il cacao nella restante metà, amalgamandolo. Versare quest'ultimo composto nella teglia, sopra quello già versato.

Infornare nel forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.



Delizia d'autunno con speck e cialde di parmigiano

Ricetta proposta da Eleonora Beni di anni 13

Difficoltà ☆ ☆

Modi e tempi di cottura: pentola e padella, 40 minuti

Ingredienti

- 1 SCALOGNO TRITATO
- 300 G DI ZUCCA E UNA PATATA TAGLIATE A CUBETTI
- 200 G DI CECI GIÀ COTTI
- 2 CUCCHIAI DI MAIS LESSATO
- 2 CUCCHIAI DI QUINOA LESSATA PER 10 MINUTI
- 100 G DI PARMIGIANO
- 4 FETTE DI SPECK
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- BRODO GRANULARE

Procedimento

Soffriggere leggermente lo scalogno con l'olio d'oliva, quindi aggiungere i cubetti di zucca e coprire con acqua. Aggiungere uno o due cucchiaini di granulato per brodo e quando l'acqua bolle coprire con il coperchio. Far cuocere a fiamma bassa per 10 minuti, quindi frantumare un po' la zucca con la forchetta e aggiungere i cubetti di patata e altra acqua. Lasciar bollire altri 15 minuti mescolando ogni tanto e nel frattempo preparare le cialde di parmigiano.

In una padella antiaderente ben calda mettere un cucchiaino di parmigiano grattugiato e pressarlo bene; quando sarà dorato girarlo e disporlo su un piattino a raffreddare.

Verificare la cottura delle patate e poi aggiungere i ceci, il mais e la quinoa (sciogliere in acqua corrente la quinoa prima di lessarla, per togliere l'amaro) lessati e mescolare bene.

Rosolare le fettine di speck nella padella antiaderente, quindi tagliarlo a listarelle sottili. Servire la zuppa con un filo d'olio e completare con lo speck e le cialde di parmigiano.



Insalata di gamberi, arance e finocchi

Ricetta proposta da Pia Vari di anni 9

Difficoltà ★

Tempo di cottura: a vapore, pochi minuti

Ingredienti per 2 persone:

- 10 GAMBERI FRESCHI
- 1 ARANCIA GRANDE
- 1 FINOCCHIO
- 1 LIMONE
- 50 ML DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- PEPE E SALE

Procedimento

Preparare una marinata con succo di limone, olio, sale e pepe. Tagliare il finocchio a fette sottili e ricoprirlo con la marinata; lasciare riposare.

Cuocere i gamberi (in padella o al vapore) e sgusciarli. Sbucciare l'arancia e tagliarla a fette.

Assemblare finocchio, arancia e gamberi e condire con la marinata.



Meringhe alla castagna

Ricetta proposta da Massimo Vari di anni 7

Difficoltà ★ ★

Modi e tempi di cottura: forno, 4-5 ore

Ingredienti

- 4 BIANCHI D'UOVO
- 200 G DI ZUCCHERO
- 300 G DI CREMA DI MARRONI
- 250 G DI PANNA
- 1 PIZZICO DI SALE
- CIOCCOLATO FONDENTE (FACOLTATIVO)

Procedimento

Montare i bianchi d'uovo con lo zucchero e un pizzico di sale e disporre a cucchiaiate su una teglia foderata con la carta-forno.

Far cuocere le meringhe per 4-5 ore a 100° in forno, se possibile con ventilazione. Montare la panna e aggiungere gradualmente la crema di marroni, mescolando con delicatezza.

Mettere in una coppetta le meringhe e sopra il composto a base di panna; decorare con scaglie di cioccolato fondente.



Moretta pere e noci

Ricetta proposta da Giulia Ortenzi di anni 10

Difficoltà ★

Modi e tempi di cottura: forno statico 180°, 35 minuti circa

Ingredienti

- 3 UOVA
- 200 G DI ZUCCHERO
- 1 BICCHIERE DI LATTE
- 200 G DI BURRO
- 200 G DI FARINA
- 3 CUCCHIAINI DI LIEVITO
- 75 G DI CACAO AMARO
- 2 PERE MATURE TAGLIATE A CUBETTI
- 100 G DI NOCI TRITATE GROSSOLANAMENTE

Procedimento

Montare le uova con lo zucchero, aggiungere il latte a temperatura ambiente e il burro ammorbidito e mescolare. Incorporare la farina, il lievito e il cacao amaro. Mettere in una teglia precedentemente imburata e infarinata.

Far cadere sul composto i cubetti di pera e le noci. Cuocere in forno a 180° per 30-35 minuti (fare la prova-stecchino).



Omelette golosa

Ricetta proposta da Emma Armillei di 7 anni

Difficoltà ☆ ☆

Modi e tempi di cottura: padella, 10 minuti

Ingredienti

- 2 UOVA
- 300 G FRA MELANZANE, ZUCCHINE, PEPERONI, CIPOLLA
IN PROPORZIONI VARIABILI SECONDO IL GUSTO
- 3 FETTE DI ZUCCA
- 3 POMODORINI
- 250 G DI RISO VENERE
- SALSA DI SOIA E TABASCO (SENZA GLUTINE)
- 150 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 250 ML DI LATTE
- SALE E PEPE

Procedimento

Tagliare a dadini le verdure e farle cuocere in padella con olio e cipolla; aggiungere sale e pepe. Mettere le fette di zucca e i pomodorini in forno, con un giro d'olio e rosmarino: serviranno per guarnire il piatto. Lessare il riso.

Quando le verdure saranno cotte (devono rimanere un po' croccanti) preparare l'omelette, sbattendo le uova con un po' di latte, sale e pepe; versare in una padella calda, unta d'olio. Quando l'omelette sarà cotta da un lato, girarla e versare al centro le verdure; chiudere a fagottino.

A parte preparare la fonduta sciogliendo a fuoco basso il parmigiano grattugiato nel latte.

Saltare il riso venere con l'olio e le salse. Adagiare il fagottino di verdure su un letto di riso, versarvi sopra la fonduta e guarnire con la zucca e i pomodorini.



Risotto montanaro

Ricetta proposta da Flavio Gianvenuti di anni 8

Difficoltà ★

Modi e tempi di cottura: tegame, 20 minuti

Ingredienti

- RISO DA RISOTTO
- FUNGHI PORCINI SECCHI
- FUNGHI PORCINI FRESCHI (SE DI STAGIONE)
- FORMAGGIO CAPRINO FRESCO
- BURRO
- OLIO EVO
- PARMIGIANO
- ERBA CIPOLLINA
- CIPOLLA
- BRODO VEGETALE (SEDANO, CAROTA, CIPOLLA)
- SALE

Procedimento

Preparare un po' di brodo vegetale con sedano, carota, cipolla e sale. Mettere i funghi secchi ad ammollare in acqua tiepida.

Tagliare la cipolla a fettine sottili e farla soffriggere con il burro (meno una noce, che andrà aggiunta a fine cottura) e l'olio. Aggiungere i funghi ammollati e quelli freschi a fettine, se disponibili. Quando sono cotti, aggiungere il riso e un po' di brodo vegetale. Portare a cottura aggiungendo il brodo un po' alla volta. Fuori dal fuoco aggiungere il parmigiano e la noce di burro rimasta.

Mettere nel piatto di portata e aggiungere pezzetti di caprino fresco e l'erba cipollina tagliata sottile.



Sbrisolona saracena

Ricetta proposta da Sara Ortenzi di anni 10

Difficoltà ★ ★

Modi e tempi di cottura: forno statico 180°, 45 minuti

Ingredienti

- 300 G DI FARINA SENZA GLUTINE
- 100 G DI FARINA DI GRANO SARACENO
- 200 G DI FARINA DI MANDORLE
- 180 G DI ZUCCHERO
- 200 G DI BURRO
- 2 UOVA
- BUCCIA GRATTOGIATA DI UN LIMONE BIOLOGICO
- 1/2 BUSTINA DI VANILLINA
- 1 CUCCHIAINO DI LIEVITO
- 1 PIZZICO DI SALE
- ZUCCHERO A VELO PER GUARNIRE

Per il ripieno, a piacere:

- 500 G DI CREMA PASTICCERA
- 500 G DI MARMELLATA
- 500 G DI CREMA AL CIOCCOLATO.

Procedimento

Mescolare le farine con lo zucchero, la vanillina, il pizzico di sale, la buccia grattugiata del limone e disporre tutto a fontana. Versare al centro i 2 tuorli, il burro ammorbidito e lavorare bene.

In una tortiera imburrata e infarinata mettere metà del composto e livellarlo sul fondo, creando dei bordi più alti.

Versare la crema pasticcera precedentemente preparata (oppure la marmellata) e ricoprire con le briciole ottenute con il resto della pasta creando delle grosse briciole con le mani. Cuocere in forno caldo a 180° per 45 minuti circa. Spolverare con zucchero a velo (facoltativo).



Torta Chiara

Ricetta proposta da Mariachiara Terribile di anni 12

Difficoltà ☆ ☆

Modi e tempi di cottura: forno, 40 minuti

Ingredienti per la torta

- 300 G DI CAROTE
- 300 G DI FARINA DI MANDORLE
- 210 G DI ZUCCHERO
- 4 UOVA
- 80 G DI FARINA DI RISO
- 10 G DI LIEVITO PER DOLCI
- SCORZA GRATTOGIATA DI MEZZA ARANCIA
- UN PIZZICO DI SALE

Ingredienti per crema pasticcera all'arancia

- 220 ML DI LATTE
- 30 ML DI SUCCO DI ARANCIA
- 70 G DI ZUCCHERO
- 2 UOVA
- 25 G DI FECOLA DI PATATE
- BUCCIA DI ARANCIA

Procedimento per la torta

Grattugiare le carote e metterle da parte. In una ciotola montare le uova con lo zucchero finché il composto risulti spumoso e chiaro. Unire alle carote grattugiate la farina di riso, la farina di mandorle, la scorza grattugiata di mezza arancia e un pizzico di sale. Versare questo composto sulla montata di uova e mescolare dall'alto verso il basso. Unire infine il lievito e versare il tutto in una tortiera.

Infornare a 180° per 45/50 minuti. Lasciare raffreddare e guarnire con zucchero a velo e crema pasticcera all'arancia.

Procedimento per la crema pasticcera

In un pentolino mettere a scaldare il latte con la buccia di arancia; una volta scaldato togliere la buccia. In una ciotola lavorare le uova con lo zucchero, la fecola di patate e il succo di arancia; unire a questo composto piano piano il latte caldo mescolando con una frusta. Mettere poi il composto sul fuoco e sempre mescolando lasciar cuocere per 2-3 minuti dal bollore. Versare il composto in una ciotola e lasciar raffreddare.



Tortini dal cuore morbido al pistacchio

Ricetta proposta da Irene Ranzino di anni 9

Difficoltà ★

Modi e tempi di cottura: forno 180°, 15 minuti

Ingredienti

- 100 G DI CREMA DI PISTACCHIO SENZA GLUTINE
- 100 G DI CIOCCOLATO BIANCO
- 90 G DI BURRO
- 50 G DI ZUCCHERO
- 3 UOVA
- 30 G DI FARINA DI RISO
- 30 G DI FECOLA DI PATATE
- PISTACCHI TRITATI (FACOLTATIVO)

Procedimento

Mettere la crema di pistacchio in una terrina; aggiungere il cioccolato bianco fuso e il burro fuso e mescolare. Aggiungere lo zucchero continuando a mescolare. Incorporare le uova uno alla volta.

Aggiungere farina e fecola e mescolare molto bene. Imburrare e infarinare 5 o 6 pirottini di alluminio e distribuirvi il composto. Infornare in forno già caldo a 180° per 15 minuti.

Una volta sfornati, lasciare raffreddare i tortini per qualche minuto; toglierli dalle formine e decorarli con zucchero a velo e pistacchi.



IN LIBRERIA

Disponibili nelle librerie



Scuffie
Pommes di patate
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 20 minuti
Tempo totale: 35 minuti + 10 minuti a 180°C

Ingredienti

- 1 kg di patate
- 100 g di formaggio a pasta molle
- 100 g di formaggio a pasta dura
- 100 g di formaggio a pasta filata
- 100 g di formaggio a pasta dura

Procedimento

Pulire le patate, lavarle e tagliarle a fette da 1 cm. Mettere in una pentola con acqua bollente e cuocerle per 15 minuti. Scolare e lasciare scolare per 5 minuti. Tagliare le patate a cubetti e metterle in una padella con olio bollente. Cuocerle per 10 minuti. Aggiungere il formaggio a pasta molle e il formaggio a pasta dura. Cuocere per 5 minuti. Aggiungere il formaggio a pasta filata e il formaggio a pasta dura. Cuocere per 5 minuti. Servire con salsa di ketchup.

Crespelle o crêpes (b)
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 10 minuti
Tempo totale: 25 minuti + 10 minuti a 180°C

Ingredienti

- 100 g di farina di grano duro
- 100 g di formaggio a pasta molle
- 100 g di formaggio a pasta dura

Procedimento

Preparare la pasta per crespelle. Cuocerle per 10 minuti. Scolare e lasciare scolare per 5 minuti. Tagliare la pasta a strisce e metterle in una padella con olio bollente. Cuocerle per 10 minuti. Aggiungere il formaggio a pasta molle e il formaggio a pasta dura. Cuocere per 5 minuti. Servire con salsa di ketchup.

Gnocchi di patate (a)
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 10 minuti
Tempo totale: 25 minuti + 10 minuti a 180°C

Ingredienti

- 100 g di patate
- 100 g di formaggio a pasta molle
- 100 g di formaggio a pasta dura

Procedimento

Pulire le patate, lavarle e tagliarle a fette da 1 cm. Mettere in una pentola con acqua bollente e cuocerle per 15 minuti. Scolare e lasciare scolare per 5 minuti. Tagliare le patate a cubetti e metterle in una padella con olio bollente. Cuocerle per 10 minuti. Aggiungere il formaggio a pasta molle e il formaggio a pasta dura. Cuocere per 5 minuti. Servire con salsa di ketchup.



Tokyo cheesecake
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti
Tempo totale: 45 minuti + 10 minuti a 180°C

Ingredienti

- 100 g di formaggio a pasta molle
- 100 g di formaggio a pasta dura

Procedimento

Preparare la pasta per Tokyo cheesecake. Cuocerle per 10 minuti. Scolare e lasciare scolare per 5 minuti. Tagliare la pasta a strisce e metterle in una padella con olio bollente. Cuocerle per 10 minuti. Aggiungere il formaggio a pasta molle e il formaggio a pasta dura. Cuocere per 5 minuti. Servire con salsa di ketchup.

Torta Sacher
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti
Tempo totale: 45 minuti + 10 minuti a 180°C

Ingredienti

- 100 g di farina di grano duro
- 100 g di formaggio a pasta molle
- 100 g di formaggio a pasta dura

Procedimento

Preparare la pasta per Torta Sacher. Cuocerle per 10 minuti. Scolare e lasciare scolare per 5 minuti. Tagliare la pasta a strisce e metterle in una padella con olio bollente. Cuocerle per 10 minuti. Aggiungere il formaggio a pasta molle e il formaggio a pasta dura. Cuocere per 5 minuti. Servire con salsa di ketchup.

Torta degli angeli
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti
Tempo totale: 45 minuti + 10 minuti a 180°C

Ingredienti

- 100 g di formaggio a pasta molle
- 100 g di formaggio a pasta dura

Procedimento

Preparare la pasta per Torta degli angeli. Cuocerle per 10 minuti. Scolare e lasciare scolare per 5 minuti. Tagliare la pasta a strisce e metterle in una padella con olio bollente. Cuocerle per 10 minuti. Aggiungere il formaggio a pasta molle e il formaggio a pasta dura. Cuocere per 5 minuti. Servire con salsa di ketchup.

LIBRI ON LINE

Scaricabili gratuitamente dal sito
www.mariposaonlus.it





Un celiaco a tavola può sempre capitare...
Questo libro fa per te!

Un libro di ricette per celiaci,
ma non solo...

È facile cucinare senza glutine:
se ci riescono anche i bambini...

13 ricette senza glutine, proposte dai partecipanti
al “Premio Marina Morellini 2019”,
sperimentate dalle componenti della giuria del premio.

VOLUME EDITO DA “MARIPOSA PER I CELIACI ONLUS”

www.mariposaonlus.it

SCARICABILE GRATUITAMENTE

PER DONAZIONI a “MARIPOSA PER I CELIACI ONLUS”:

Conto corrente presso Poste Italiane

Codice IBAN: **IT05B076010320000009506778**; Conto: **9506778**

Codice Fiscale 97649220585 per la scelta del 5 X 1000