

# ACCOGLIAMO LA PRIMAVERA

con gusto e in tutta sicurezza



*Sulla tavola dei celiaci  
conta la scelta  
degli ingredienti,  
ma anche i metodi  
di cottura sono  
importanti. Che qui sono  
spiegati con i loro segreti*

di *Manuela Campanelli*

**L**e primizie di questa stagione portano una ventata di novità anche sulla tavola delle persone celiache. Per mantenerne inalterati i profumi, i sapori e le sostanze nutrienti si deve tenere senz'altro in considerazione la loro qualità e freschezza, ma anche il modo con cui cucinarle. Diversi metodi di cottura sono infatti capaci di esaltarne il gusto, ridurre l'aggiunta di grassi e condimenti e conservare le loro proprietà nutrizionali. Fondamentale resta la scelta di pentole adatte, che non sono semplici attrezzi da cucina ma

preziosi strumenti per la buona e salutare resa del cibo, come per esempio i tegami di coccio, le casseruole dai bordi alti, le padelle di ferro, le griglie di ghisa nonché i vasetti di vetro. Grazie al loro utilizzo si possono realizzare tecniche di cottura che avvantaggiano tutti ma soprattutto le persone celiache, sempre in cerca di pietanze buone e sicure che sostituiscano perfettamente quelle a base di glutine, senza dover rinunciare ai sapori tradizionali. Conoscerle e saperle usare è pertanto importante per garantirsi una dieta gluten free leggera, pratica ed equilibrata.



## LA VASOCOTTURA

Cucinare gli alimenti in vasetti di vetro resistenti alle alte temperature è senz'altro il metodo di cottura più sano che ci possa essere. «Il merito di questa genuinità è dovuto alla combinazione della cottura esterna, resa possibile dal calore proveniente dal forno tradizionale o a microonde o dal vapore generato a bagnomaria, cioè immergendo i vasetti per 2/3 in acqua bollente, con quella interna nel vetro che è naturale e può avvenire senza o con pochi condimenti», spiega

**Tiziana Colombo, foodspecialist** per gli approcci di cucina alle prese con "I primi piatti senza glutine della domenica", che si possono leggere dai primi di marzo sul sito dell'Associazione e dell'Accademia "Il Mondo delle Intolleranze" di cui è fondatrice. Cuocere in barattoli ermeticamente chiusi consente di evitare ogni tipo di contaminazione, di non creare disagi a tavola e di ottimizzare per esempio un pranzo senza glutine fuori casa rispettando le porzioni. Capace di amplificare i sapori e di mantenere vividi i colori dei cibi perché non degrada gli enzimi cellulari, la vasocottura è indicata per preparare gli ortaggi di stagione, la giardiniera e le cipolline all'agrodolce sono per esempio ottime, ma anche piatti unici a base di verdure e carne o pesce.

## TRA COCCIO E VAPORE

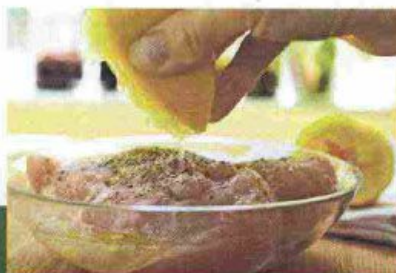
Il metodo più tradizionale per preparare intingoli, sughi, stufati di carne e zuppe di verdure prevede l'uso della pentola di terracotta, buon isolante termico che non rilascia sostanze indesiderate. «È un materiale che si scalda molto lentamente e



## La bontà della vaporiera e delle miscele aromatiche

altrettanto lentamente cede calore. Per questo motivo è ideale per i cibi che devono cuocere senza sbalzi di temperatura per molte ore a fiamma bassa», dice Tiziana Colombo. Il tegame di coccio è pertanto ideale per cucinare i legumi secchi, preziosi per le persone celiache poiché apportano calorie analoghe a quelle dei cereali con il glutine mangiati nelle stesse porzioni. La cottura al vapore, che consiste nel cuocere gli alimenti in una vaporiera provvista di un cestello di vetro o di bambù sotto l'azione del vapore prodotto dall'acqua in ebollizione e a pentola coperta, è invece il modo più delicato per cucinare le primizie di stagione, dagli asparagi alle biette, ai porri, alle carote e ai germogli di semi e legumi fatti crescere in casa nei barattoli.

È tuttavia un'ottima tecnica anche per cuocere le carni bianche, il pesce, i ravioli preparati con una pasta a base di farina di riso, fecola di patate



e maizena, nonché le patate, che possono ben sostituire il pane nella dieta gluten free.

## IL FINTO FRITTO

Il modo più magro per gustare le foglie e i fiori delle primizie di marzo, rendendole croccanti all'esterno e mantenendo tuttavia morbida la loro polpa all'interno, è quello di passarle nell'uovo e impanarle con farine senza glutine, come per esempio quelle di riso, di fonio, di teff, di mais o di quinoa, mischiate con erbe aromatiche tritate. «Disposte in una teglia foderata di carta da forno e cotte dapprima in forno a 200 °C per 10 minuti e poi passate in modalità grill per altri 5 minuti da entrambi i lati, queste primizie sembreranno fritte nell'olio», suggerisce la foodspecialist. Il "finto fritto" è una tecnica che si presta anche per cuocere il pesce azzurro, come le acciughe e le alici, e le polpette di carne.

## LA GRIGLIA E LE MARINATURE

Il metodo di cottura più conviviale è quello che fa uso della griglia, meglio se elettrica o a gas. La carne e il pesce, ma anche gli ortaggi, cucinati senza aggiunta né di sale né di condimenti sono un buon pretesto per allestire una tavolata all'aperto in cui anche i commensali con la celiachia saranno a proprio agio e potranno gustare pietanze poco caloriche.

«Per dare un tocco più gustoso ai cibi cotti sulla griglia si possono preparare intingoli a base di birra e senape o miele, di succo di lime e zenzero o di vino, aceto ed erbe aromatiche mescolate a olio e spezie», dice Tiziana Colombo. Immersi per qualche ora in queste marinature o spennellati con queste miscele, acquisteranno un sapore intenso e diventeranno una vera prelibatezza. ■