

MAYA NUO

RICETTE  
**SENZA GLUTINE**

DOLCI E SALATE - 100% APPETITOSE - 100% FACILI

STYLING E FOTOGRAFIE DI JULIE LONGET



IL CASTELLO

# SOMMARIO

Introduzione.....5

## COLAZIONE, BRUNCH E MERENDA.....11

Muffin di mais e fiocchi di latte  
alle erbe.....12  
Pancake di grano saraceno.....13  
Pancake di patate.....14  
Galette di grano saraceno e verdure...16  
Grissini di mais.....17  
Farinata di ceci alle erbe provenzali...18  
Torta al formaggio.....20  
Torta di funghi e quinoa.....21  
Crocchette di patate dolci  
e gamberetti.....22  
Muesli croccante con frutta secca.....24  
Porridge di amaranto alle spezie.....25  
Ricotta croccante alla frutta.....26  
Bocconcini alle mandorle.....28  
Biscotti di riso e manioca.....29  
Barrette di cereali al cioccolato.....30  
Financier di grano saraceno.....32  
Scones alle uvette.....33  
Muffin ai mirtilli.....34  
Pasticcini al cioccolato, cocco  
e banana.....36  
Milkshake con perle di tapioca.....37

## INSALATE, ZUPPE E SPUNTINI.....39

Insalata di quinoa alle noci  
e formaggio erborinato.....40  
Insalata di riso all'indiana  
«kedgeree».....41  
Insalata di mais.....42  
Insalata di lenticchie  
e merluzzo affumicato.....44  
Insalata di miglio e limone confit.....45

Insalata di ceci  
all'orientale.....46  
Zuppa di riso e carne.....48  
Zuppa di patate dolci  
e carote al coriandolo.....49  
Minestra di amaranto, zucca  
e cavolo cappuccio.....50  
Minestra messicana di mais  
e fagioli rossi.....52  
Quinoa in brodo.....53  
Vellutata fredda di tapioca.....54  
Piccoli soufflé di riso.....56  
Soufflé di castagne, zucca  
e carote speziate.....57  
Blinis con tartare di salmone.....58  
Crema di mais alla thailandese.....60  
Clafoutis di salmone  
e porri all'anice.....61  
Torta di ratatouille.....62  
Cake di mais e pancetta.....64  
Fajitas di riso.....65

## PORTATE PRINCIPALI.....67

Risotto per bambini.....68  
Moussaka leggera.....69  
Lasagne di riso al pesto.....70  
Pizza regina alle patate.....72  
Torta di frutti di mare.....73  
Branzino marinato in crosta  
di grano saraceno.....74  
Crocchette di pesce.....76  
Ragù di pesce alla brasiliana.....77  
Crumble di pollo e verdure.....78  
Pollo e quinoa.....80  
Curry di pollo e miglio.....81  
Spezzatino di vitello e miglio.....82  
Manzo e quinoa.....84

Polpette di manzo con farina di riso  
e menta.....85  
Manzo piccante e tagliolini  
di riso all'orientale.....86  
Chili con carne.....88  
Involtini di tacchino  
al grano saraceno.....89  
Costolette di agnello in crosta  
di quinoa.....90  
Riso allo zafferano con peperoni  
e chorizo.....92  
Torta alla messicana.....93

## CONTORNI.....95

Frittelle di zucchine.....96  
Riso selvatico allo zafferano.....97  
Terrina di peperoni dolci.....98  
Cavolfiore e broccolo  
con besciamella.....100  
Polpette di fontina piccante.....101  
Ceci al curry e latte di cocco.....102  
Polenta soffice.....104  
Polpette di cocco e patate.....105  
Gnocchi ai quattro formaggi.....106  
Miglio alla nizzarda.....108  
Crocchette di patate e feta.....109  
Caesar salade.....110  
Verdure in padella  
con tofu e germogli di soia.....112  
Galette di lenticchie al formaggio  
di capra.....113  
Quinoa ai funghi.....114  
Galette di quinoa  
e verdure.....116  
Riso cantonese.....117  
Pane alle erbe  
e formaggio fresco.....118  
Quinoa all'orientale.....120  
Melanzane gratinate  
con tapenade e miglio.....121

## DOLCI E PANE.....123

Pane di ceci.....124  
Pane alla zucca.....125  
Focaccia con le olive.....126  
Pane di grano saraceno.....128  
Pane di mais.....129  
Panini di miglio.....130  
Pane di soia.....132  
Pane di riso.....133  
Pan di spezie con frutta secca.....134  
Quinoa con pere e mandorle.....136  
Vermicelli di riso al cioccolato.....137  
Cheesecake al limone.....138  
Torta di zucca soffice.....140  
Torta di miglio alle noci.....141  
Clafoutis di more e prugne.....142  
Crème brûlée di riso.....144  
Pudding di riso coloso e cocco.....145  
Cake al limone e ribes rosso.....146  
Dolce al caramello e prugne.....148  
Dolce di fagioli rossi e tè matcha.....149  
Dolce al cioccolato e castagne.....150  
Torta di mais.....152  
Dolce alle albicocche.....153  
Crumble alle mele.....154  
Dolce di riso ai pistacchi.....156  
Torta di mais e albicocche.....157

Indice analitico.....158



# INTRODUZIONE

## ALLERGIA, INTOLLERANZA O SENSIBILITÀ ?

Un numero sempre maggiore di persone segue una dieta condizionata da un'intolleranza alimentare. È un comportamento giustificato e siamo davvero così tanti a ritenere di essere affetti da questo tipo di patologia?

Le reazioni a un particolare alimento sono di gradi diversi, che è importante distinguere.

**L'allergia** implica molto spesso effetti immediati e visibili: orticaria, edema di Quincke, arresto respiratorio o cardiaco, difficoltà nella digestione, vomito e dissenteria, e può avere conseguenze drammatiche. Inoltre, è importante la quantità di cibo ingerito che causa la reazione.

**L'intolleranza alimentare** sembrerebbe di primo acchito meno grave dell'allergia. Si tratta di una sensibilità molto particolare nei confronti di un ingrediente generalmente ben accettato dalla maggioranza delle persone. Il semplice fatto di ingerire questo alimento scatena reazioni insolite, un problema fisico di cui non sempre si comprende la causa, almeno inizialmente. Spesso insorgono problemi intestinali, ma si verificano anche infezioni di tipo laringoiatrico, reumatismi, emicranie, patologie ed eruzioni cutanee, ascrivibili proprio a intolleranze alimentari. L'elenco è lungo e perciò la diagnosi risulta molto spesso più difficile.

**La sensibilità** è ancora più difficile da diagnosticare; questa nuova patologia, diversa dalla celiachia, è sempre più frequente. Gli specialisti infatti registrano una sensibilità al glutine non celiaca. Allo stato attuale della ricerca scientifica, sembra che all'origine di questa sensibilità ci siano modificazioni genetiche.

La sensibilità al glutine, considerata meno grave dell'intolleranza, è fonte di disturbo per circa il 6% della popolazione, rispetto all'1% coinvolto dall'intolleranza.

Una volta scartata l'ipotesi della celiachia, la sensibilità è comunque più facile da curare, perché la membrana dell'intestino non è alterata ed è sufficiente sospendere l'assunzione del glutine per ritrovare una forma perfetta.

Nel dubbio, è necessario consultare un medico. Una volta compresa la causa e stabilita una diagnosi, inizia una vera e propria caccia all'alimento incriminato per poterlo escludere dalla propria dieta, a volte anche solo temporaneamente. Occorre quindi analizzare le etichette dei prodotti consumati e imparare a individuare eventuali alimenti sostituiti.

In caso di una reazione negativa ad alcuni alimenti, è necessario modificare completamente la propria dieta, senza che questo costituisca un freno alla vita sociale o semplicemente al fondamentale «piacere della

gola». Cambiare abitudini non è sempre facile e spesso si rendono necessari degli aggiustamenti prima di trovare la regola ideale.

**Gli alimenti difficili:** in primo luogo, si considera il glutine. Seguono le proteine del latte, le uova, le arachidi, alcuni frutti e alcune verdure, i frutti di mare, e infine determinate spezie, aromi e condimenti. Quasi ogni alimento è suscettibile di intolleranza.

## CELIACHIA O INTOLLERANZA AL GLUTINE?

Questa malattia affligge oltre 150.000 persone in Italia. È alquanto difficile da gestire con gli alimenti in commercio, perché il glutine è presente praticamente in tutti i prodotti industriali: pane, torte, pizze, biscotti, dolci, caramelle, insaccati, piatti pronti, salse...

L'assunzione del glutine presente in questi prodotti di uso quotidiano provoca sostanzialmente reazioni di tipo intestinale. La celiachia richiede quindi l'adozione di una dieta drastica, che prevede l'eliminazione di un gran numero di cereali, prima di tutto il frumento. Un simile controllo alimentare è molto difficile da mettere in pratica e condiziona nettamente la qualità della vita.

## ALIMENTI PROIBITI E DA CONTROLLARE

**Gli alimenti proibiti** sono quelli che contengono il glutine. Fra questi, in primo luogo ci sono i cereali:

- frumento, orzo, segale, farro spelta, avena e tutti i derivati: farine, semole, couscous, pasta e pane...
- merendine, dolci, cereali e biscotti per la colazione, frittelle, pangrattato e impanature;
- birre e bevande a base di orzo, malto o segale.

**Gli alimenti da controllare**, che potrebbero contenere glutine aggiunto o che potrebbero essere stati in contatto con il glutine, sono:

- insaccati;
- piatti pronti;
- salse, condimenti e senapi confezionati, compresa la salsa di soia, che contiene farina di frumento come addensante;
- zuppe, alimenti disidratati e dadi da brodo;
- caramelle e gomme da masticare, confetti al cioccolato e dolciumi;
- panne, yogurt, formaggi e dessert;
- tè, caffè, cacao e lievito.

In conclusione, sono da verificare tutti i prodotti confezionati.

## NORME ED ETICHETTE

Per sostituire gli alimenti proibiti, è disponibile un numero sempre maggiore di prodotti semplici ma anche più elaborati che contengono poco glutine o non ne contengono affatto. Conviene leggere con cura le etichette per conoscere la composizione esatta di ogni alimento. I prodotti garantiti senza glutine sono soggetti a un'etichettatura specifica:

- «Naturalmente senza glutine».
- «Senza glutine», per prodotti con una percentuale inferiore a 20 ppm (ppm = parte per milione). Non contengono frumento, orzo, segale o avena o ne contengono ma sono stati sottoposti al trattamento per estrarre il glutine.
- «Con contenuto di glutine molto basso», per prodotti con una percentuale di glutine compresa fra 20 e 100 ppm.

Sono sorprendenti la quantità e la qualità degli ingredienti base e dei prodotti a disposizione delle persone intolleranti al glutine.

Poco a poco, imparerete a scegliere sempre meglio gli ingredienti e i prodotti sostituiti che

vi permettono di seguire un regime alimentare senza glutine, variando tuttavia sapori e proposte.

## I PRODOTTI INDISPENSABILI IN DISPENSA, SOSTITUTI E ALTERNATIVI

**Le farine:** esistono molte miscele di farine pronte per l'uso per realizzare i vostri piatti salati o dolci senza pericolo.

Potete anche preparare voi stessi le miscele a vostra scelta, utilizzando prodotti di base senza glutine.

**Il mais:** originario del Sudamerica, il mais, dopo il frumento e il riso, è il terzo cereale più importante al mondo. Introdotto in Europa verso il 1520, si è diffuso poi in Asia Minore e in Cina.

Detto anche granoturco, il mais necessita di umidità e dell'intervento dell'uomo per la semina. Ne esistono oltre cento varietà: quelle più diffuse sono il mais bianco e quello giallo, ma esistono anche la varietà blu e quella rossa.

La maggioranza della produzione è destinata a nutrire il bestiame e noi consumiamo sostanzialmente il mais dolce, macinato in farina oppure in grani freschi decorticati o in fiocchi. La farina serve per produrre la polenta, le tortillas, alcuni pani e dolci.

**Il riso:** questo cereale prodotto nei Paesi caldi e umidi, è di gran lunga il più consumato al mondo. Esistono oltre cento varietà di riso coltivate su scala mondiale. Fra le più conosciute ci sono il riso a grani lunghi e quello a grani tondi. Il primo, coltivato negli Stati Uniti e in Europa, tranne il basmati e il riso

thai (coltivati in India e Thailandia), è adatto come contorno o per le insalate. Il secondo, ricco di amido, è un riso più colloso perfetto per i dolci e per il riso al latte.

Il riso integrale, dall'alto valore dietetico, è diverso dal riso decorticato o lucidato. Si utilizza anche in fiocchi o in farina. Il riso selvatico, con il suo caratteristico sapore di nocciola, è più imparentato con l'avena che con il riso.

In Italia si coltiva nelle risaie del vercellese e del novarese e nel mantovano.

**Il grano saraceno:** non si tratta di un cereale propriamente detto, ma del frutto di una pianta imparentata con il rabarbaro e l'acetosella. È assimilato ai cereali perché ha gli stessi valori nutrizionali. Cresce nei climi temperati, anche in terreni poco fertili. Originario dell'Asia, è coltivato principalmente in Russia. In Italia, soprattutto nelle regioni alpine di Sondrio e Bolzano.

Non contiene glutine; viene macinato e tostato, per accentuarne il sapore; le preparazioni sono le stesse degli altri cereali.

Si consuma prevalentemente in inverno, grazie alle sue proprietà energetiche e rivitalizzanti. Con il grano saraceno si preparano la pasta (Italia e Giappone), crêpe e muesli, e il kasha, un piatto tipico dell'Europa orientale.

**Il sorgo (o saggina):** è una graminacea caratteristica dei Paesi caldi e imparentata con la canna da zucchero. Lo stelo contiene una grande quantità di zucchero.

Originario dell'America, il sorgo è coltivato nelle regioni calde dell'Africa e dell'Asia. È un elemento fondamentale dell'alimentazione di queste aree. Si usa per preparare pane e couscous.

**Il miglio:** molto diffuso in Europa centrale in epoca romana e durante il Medioevo, ha un sapore dolce che lo rende adatto a preparazioni piccanti o dolci. Il miglio non contiene glutine ed è invece ricco di fluoro e silicio. Si utilizzano i grani decorticati o i fiocchi.

**La quinoa:** coltivata da oltre 5000 anni sulle Ande, questa pianta era sacra per i popoli Inca. Non è un cereale propriamente detto, ma ha caratteristiche nutrizionali simili. Contiene proteine, fibre e sali minerali. Molto digeribile, è perfetta per una dieta senza glutine. Si utilizza per piatti dolci e salati.

**L'amaranto:** originario del Messico, vanta importanti proprietà nutritive, con proteine di ottima qualità, molti sali minerali e lecitina.

È necessario lavare i suoi piccoli grani prima di cuocerli per circa 20 minuti. Potete consumarlo l'amaranto da solo o mescolato con altri cereali o legumi. Ha un sapore leggermente dolce.

Potete utilizzare anche farine di **ceci**, di **castagne**, di **lenticchie**, di **soia**, ma è ammessa anche la fecola di **patate**.

**Il lievito in polvere:** quello senza glutine è in vendita nei supermercati, come del resto il bicarbonato e il cremor tartaro, che non contengono affatto glutine.

**La gomma di xantano:** le farine senza glutine sono poco elastiche e difficili da impastare. Per ovviare a questo inconveniente, utilizzate la gomma di xantano, che conferisce elasticità agli impasti e li rende meno friabili.

**Pasta e pane:** spaghetti e vermicelli asiatici senza glutine sono in commercio ormai da molto tempo.

Le varietà di pane e pasta senza glutine pronti per il consumo sono sempre più numerose: nonostante le differenze con gli alimenti classici, la grande scelta offerta dai produttori permette di acquistare ciò che preferite.

**Per finire,** è bene che siate consapevoli che i prodotti sostituti, ancorché buoni, non hanno le stesse caratteristiche del frumento o dell'orzo o dell'avena cui siete abituati. Potrebbero rendersi necessari diversi tentativi prima di ottenere un risultato perfetto o quasi!





**COLAZIONE,  
BRUNCH E MERENDA**

# PANCAKE DI PATATE

PER 8 PANCAKE - PREPARAZIONE: 30 MINUTI - COTTURA: 30 MINUTI

800 g di patate  
1 cipolla grande  
3 uova  
4 cucchiaini rasi di maizena  
sale, pepe macinato  
al momento  
olio per friggere

1. Pelate le patate. Grattugiatene finemente la metà, Mettetele in un'insalatiera e copritele d'acqua. Tagliate a pezzettini le patate rimaste e cuocetele per 15 minuti in una grande casseruola d'acqua salata.
2. Nel frattempo, sbucciate la cipolla e tritatela molto finemente.
3. Scolate le patate cotte e riducetele in purè in un'insalatiera grande. Aggiungete le patate grattugiate sgocciolate, le uova sbattute con la forchetta e la maizena. Salate, pepate e amalgamate bene.
4. Cuocete prima i pancake in padella per 10 minuti.
5. Scaldate quindi 1,5 cm d'olio in una padella per friggere e frigeteli per circa 4 minuti su ogni lato. Asciugate i pancake sulla carta da cucina.

## IL CONSIGLIO DI MAYA

Grigliate alcune fette di pancetta. Adagiate una fetta su ogni pancake e gustatelo con una macinata di pepe e un filo di sciroppo d'acero.

Questi pancake sono perfetti per accompagnare qualsiasi piatto di carne.



# RICOTTA CROCCANTE ALLA FRUTTA

PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 15 MINUTI

400 g di ricotta

1 banana

½ pera

1 cucchiaio di succo di limone

4 cucchiaini di zucchero di canna scuro

2 cucchiaini di fiocchi di riso

2 cucchiaini di fiocchi di amaranto

1 cucchiaio di pinoli

1 cucchiaio di mandorle in scaglie

qualche scorza di limone

2 pizzichi di cannella in polvere

2 pizzichi di zenzero in polvere

1. Sbucciate la frutta e tagliatela a pezzettini. Bagnatela con il succo di limone per evitare che si ossidi e si scurisca. Distribuite i pezzetti di frutta in coppette, bicchierini o piccoli piatti fondi.
2. Mescolate la ricotta con lo zucchero e i fiocchi e poi coprite la frutta con il composto.
3. Decorate con i pinoli, le mandorle in scaglie e le scorze di limone, quindi spolverate con la cannella e lo zenzero. Servite immediatamente, preferibilmente a temperatura ambiente.

## IL CONSIGLIO DI MAYA

I frutti oleosi, come i pinoli e le mandorle, sono ricchi di grassi, ma solo di quelli buoni. Sono inoltre ottimi per la salute perché contengono fitosteroli, sostanze benefiche per il cuore.







# PORTATE PRINCIPALI

# LASAGNE DI RISO AL PESTO

PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 50 MINUTI - RIPOSO: 1 ORA - COTTURA: 30 MINUTI

## Per le lasagne di riso

150 g di farina di riso  
50 g di farina di mais  
100 g di maizena  
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio  
2 uova  
3 cucchiaini di olio d'oliva  
acqua  
sale

## Per la guarnitura

2 pomodori freschi  
2 mozzarelle (300 g circa)  
8 fettine sottili di prosciutto crudo di Parma  
12 di pomodori confit  
  
qualche foglia di basilico

## Per il pesto

1 mazzo di basilico  
4 cucchiaini di pinoli  
2 spicchi d'aglio  
5 cucchiaini di olio d'oliva  
sale, pepe macinato al momento

## Per servire

150 g di rucola  
o di insalata fresca mista  
parmigiano

1. Mescolate le farine, la maizena, il bicarbonato di sodio e il sale. Scavate un buco al centro e versateci le uova sbattute e l'olio d'oliva. Amalgamate e aggiungete un po' d'acqua alla volta, se necessario, per ottenere una pasta omogenea e discretamente compatta. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per un'ora.
2. Preparate i fogli delle lasagne utilizzando la macchina per la pasta e adagiateli sopra un canovaccio spolverato con farina di riso o di mais.
3. Lavate e tagliate i pomodori freschi. Tagliate le mozzarelle a fettine. Preparate il pesto frullando le foglie di basilico (tenetene da parte qualcuna), i pinoli, l'aglio pelato e schiacciato e l'olio d'oliva. Salate e pepate.
4. Preriscaldate il forno a 200 °C. Cuocete i fogli di lasagne in una grande pentola d'acqua bollente salata e stendeteli man mano nel piatto per gratin. Disponete le fettine di mozzarella e di prosciutto, poi i pomodori confit e i pomodori freschi tagliati a fette; condite con il pesto e aggiungete qualche foglia di basilico tagliuzzata grossolanamente. Ripetete l'operazione finché avrete terminato gli ingredienti, quindi infornate per 30 minuti.
5. Servite le lasagne appena sfornate, guarnendo con la rucola o l'insalata mista e accompagnando con il parmigiano.

## VARIANTI

*Sostituite il prosciutto crudo con il prosciutto cotto e i pomodori confit con i pomodori secchi sott'olio.*



# BRANZINO MARINATO IN CROSTA DI GRANO SARACENO

PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 20 MINUTI - MARINATURA: 2 ORE - COTTURA: 25 MINUTI

1 branzino di 1,2-1,5 kg

1 limone verde

10 cl di vino bianco secco

1 cucchiaino di salsa alla senape

20 g di burro

2 scalogni

250 g di funghi champignon bianchi

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 cucchiaini di aneto tritato

75 g di fiocchi di grano saraceno

2 cucchiaini di maizena

3 cucchiaini di formaggio fresco

1 pizzico di peperoncino

sale, pepe macinato al momento

1. Lavate e asciugate il branzino. Adagiatelo in un piatto fondo grande e versateci sopra il succo di limone verde e il vino bianco. Spennellatelo con la salsa di senape, salate e pepate. Mettete in frigorifero per 2 ore affinché i sapori si fondano, bagnando il pesce due o tre volte con la marinata.
2. Togliete le burro dal frigorifero perché si ammorbidisca. Lavate, sbucciate e tritate gli scalogni e tagliate i funghi a pezzettini e mescolateli. Aggiungete al composto metà del prezzemolo e dell'aneto, salate e pepate.
3. Preriscaldare il forno a 220 °C. Mettete il composto di funghi in un piatto da forno e adagiateci il pesce con la marinata.
4. Frullate grossolanamente a piccole riprese i fiocchi di grano saraceno, mescolateli con la maizena, il burro ammorbidito, il formaggio fresco e le erbe rimaste. Aggiungete il peperoncino. Ricoprite il branzino con il composto e infornate per 25 minuti.
5. Servite il branzino nel piatto da forno.



# CRUMBLE DI POLLO E VERDURE

PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 20 MINUTI - COTTURA: 40 MINUTI

200 g di pollo cotto

800 g di verdure miste  
(200 g di fagiolini,  
200 g di carote,  
200 g di cavolfiore,  
200 g di piselli)

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

1 cucchiaio d'olio

25 cl di brodo

2 cucchiai di farina di grano  
saraceno

2 cucchiai di mandole in  
scaglie

4 cucchiai di parmigiano  
grattugiato

75 g di burro

sale, pepe macinato  
al momento

1. Mondate e pelate le verdure e tagliatele a dadini. Pelate l'aglio, sbucciate la cipolla e tritateli finemente.
2. Soffriggete l'aglio e la cipolla nell'olio. Salate e pepate e aggiungete le verdure. Versate un po' di brodo, coprite e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti.
3. Tagliate il pollo a striscioline sottili. Preriscaldare il forno a 200 °C. Versate le verdure in un piatto da forno, aggiungete le striscioline di pollo e bagnate con il brodo rimasto.
4. Preparate il crumble mescolando la farina di grano saraceno, le mandorle, il parmigiano grattugiato e il burro sciolto. Salate e pepate. Stendete il composto sul pollo e infornate per 25 minuti. Servite appena sfornato.

## IL CONSIGLIO DI MAYA

Questo crumble contiene molte fibre e proteine, che regalano sazietà. Utilizzate pure verdure surgelate per risparmiare tempo.

