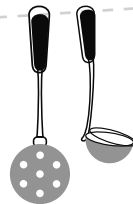
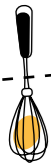


RICETTE



# SENZA GLUTINE

red!



## PER INIZIARE

Senza glutine ma non senza sapore.....	4
Gli ingredienti fondamentali.....	6
L'attrezzatura indispensabile.....	8
Consigli di cottura.....	14

## E SE ANDASSIMO A TAVOLA?

16

## PRIMA COLAZIONE

Brioche ai fiori d'arancio.....	18
Fette biscottate con semi di lino e sesamo.....	20
Pane al latte con castagne e cioccolato.....	22
Croissant e fagottini al cioccolato.....	24
PREPARARE LA PASTA SFOGLIA RAPIDA SENZA GLUTINE.....	26
Banana bread.....	30
Chouquettes.....	32
Scones.....	34
Pancake ai mirtilli.....	36
Crumpets.....	38
Barrette di cereali con frutta secca.....	40
Granola alle spezie e alla frutta.....	42
Muesli, yogurt greco, frutta secca e fresca.....	44
Porridge di grano saraceno con frutta.....	46

## APERITIVI

Cracker svedesi e hummus di carote.....	48
Tartine con salmone al pepe rosa.....	50
PREPARARE E DARE FORMA A UN PANE SENZA GLUTINE.....	52

Tegole ai semi con guacamole e tchatchouka.....	56
Blinis di grano saraceno con tzatziki di ravanello.....	58
Focaccia di grano saraceno con olive nere e rosmarino.....	60
Grissini con olive di Kalamata, timo e sesamo nero.....	62
Bigné al formaggio.....	64
Muffin con caprino e zucchine.....	66
Miniquiche senza pasta con pancetta e carciofini.....	68

## ANTIPASTI

Gamberetti croccanti in salsa agrodolce.....	70
Tempura di verdure croccanti.....	72
Financiers al parmigiano.....	74
Tortini di funghi, castagne e sesamo.....	76
Pizzette al pesto di cavolo nero e zucca.....	78
PREPARARE LA PASTA PER PIZZA SENZA GLUTINE.....	80
Fagottini di verdure estive e mozzarella.....	82
Crocchette di quinoa e broccoletti.....	84
Bruschette con pomodoro, feta e menta.....	86
Samosa di pollo con mela, uva passa e curry.....	88
Tabulè di quinoa con uva e melagrana.....	90

## PIATTI PRINCIPALI

Ravioli di ricotta al limone e asparagi.....	92
Crocchette di mozzarella con insalata di quinoa.....	94
Torta salata di scalogni e ciliegini.....	96
PREPARARE LA PASTA BRISÉE SENZA GLUTINE.....	98
Gratin di cavolfiore con besciamella senza glutine.....	100
Gnocchi di patate dolci alle cinque spezie.....	102

PREPARARE GLI GNOCCHI DI PATATE DOLCI.....	104
Tagliolini soba con fave, gamberetti e coriandolo.....	106
Tagliatelle con gamberetti e pomodori.....	108
Tajine di pesce e semola di miglio.....	110
Calamari fritti.....	112
Pesce in crosta di mais.....	114
Tagliolini di riso con tofu e verdure.....	116
Cotolette di vitello al parmigiano.....	118
Nuggets di pollo ai corn flakes.....	120
PREPARARE UNA PANATURA SENZA GLUTINE.....	122
Pizza alsaziana.....	124
Burger di maiale e insalata di cavolo.....	126

## DESSERT

Torta al limone meringata.....	128
PREPARARE LA PASTA FROLLA SABBIOSA SENZA GLUTINE.....	130
Tartellette di mele con grano saraceno.....	132
Torta al cioccolato.....	134
Éclairs al cioccolato.....	136
PREPARARE LA PASTA DA BIGNÈ SENZA GLUTINE.....	138
Cupcake senza glutine con glassa al formaggio fresco.....	140
Dolce di carote con formaggio cremoso e limone.....	142
Torta con crema di marroni e caramello.....	144
Dolce di zucca con spezie dolci.....	146
Dolce magico con vaniglia e fava tonka.....	148
Cheesecake alla vaniglia con coulis di lamponi.....	150
Flan alle prugne.....	152
Crumble alle mele e ai cranberries.....	154
Cobbler ai frutti rossi.....	156
Piccoli pudding al limone.....	158

## MERENDE

Crêpes con farina di riso.....	160
Saccottini alla marmellata.....	162
Biscotti con nocciole e cioccolato.....	164
Blondies al cioccolato bianco con cranberries.....	166
Brownies con noci pecan.....	168
Financiers con fichi e nocciole tostate.....	170
Pasticcini al cocco.....	172
Madeleine al miele.....	174
Barrette di cioccolato, corn flakes e nocciole.....	176
Frollini ai pistacchi con farina di castagne.....	178
Piccoli muffin con pompelmo e sesamo biondo.....	180
Dolce di marroni e nocciole.....	182
Tortini al cioccolato dal cuore morbido.....	184
Dolce all'arancia.....	186
MINIGLOSSARIO.....	188
INDICE DELLE RICETTE.....	190



# SENZA GLUTINE, MA NON SENZA SAPORE

Cucinare senza glutine non significa consumare riso a ogni pasto! Le 80 ricette senza glutine proposte in questo libro sono la dimostrazione che anche rinunciando al glutine si può mangiare in modo molto vario, e soprattutto che ciò può essere un vero piacere!

Poco conosciuto fino a qualche anno fa, oggi il glutine sembra essere diventato il nemico pubblico numero 1. La causa? Sempre più persone scoprono di dover convivere con un'allergia o un'intolleranza al glutine che le costringe a bandire tale proteina dalla propria dieta e a controllarne la presenza nell'elenco degli ingredienti degli alimenti confezionati. E il compito non è facile perché un buon numero di prodotti contiene glutine, e non solamente il pane, la pasta e i dolci. Il glutine si trova in alcune salse in cui la farina è usata come addensante, nei piatti pronti, in molti condimenti, salumi, insaccati...

Una cosa è certa: mangiare senza glutine implica il fatto di dover trascorrere più tempo in cucina, perché il solo modo per essere sicuri di ciò che si mangia è cucinare selezionando con cura le materie prime. Per fortuna oggi esiste un'ampia gamma di ingredienti che consentono di cucinare senza glutine ma con gusto e, spesso, questa è l'occasione per scoprire nuovi sapori.

## COS'È IL GLUTINE? DOVE SI TROVA E A COSA SERVE?

Il glutine è un complesso proteico contenuto nei semi di cereali come il frumento, l'avena, la segale e l'orzo. Questi ne contengono il 10% circa. Oltre che in questi e in altri cereali facilmente riconoscibili, il glutine si trova anche in sostanze insospettabili: alcuni medicinali, gli amidi modificati, il malto e alcuni additivi alimentari.

La sua principale caratteristica è quella di gonfiarsi in presenza di acqua e diventare elastico quando si lavora un impasto: è proprio il glutine il responsabile della lievitazione del pane e di molti dolci. Durante la cottura di questi prodotti, si forma una rete (maglia glutinica) che "intrappola" l'anidride carbonica prodotta nel corso della fermentazione dei lieviti. È grazie al glutine, quindi, che il nostro pane risulta ben alveolato (con tante bolle nella mollica) e le brioche ben gonfie!

## CELIACHIA E DIETA SENZA GLUTINE

Al giorno d'oggi l'intolleranza al glutine, o celiachia, viene diagnosticata con più facilità rispetto a un tempo.

Si tratta di una malattia autoimmune che colpisce l'intestino tenue: quando avviene il contatto tra il glutine e le pareti intestinali, si produce una reazione infiammatoria che provoca turbe digestive, malassorbimento dei nutrienti e molto spesso molteplici carenze e affaticamento cronico.

L'intolleranza al glutine può svilupparsi sia dalla nascita sia in età adulta. In ogni caso, l'unico trattamento della celiachia consiste nel bandire completamente il glutine dell'alimentazione per eliminare la causa dell'infiammazione e i sintomi che ne derivano.

Mangiare senza glutine, tuttavia, è più simile a uno stile di vita che a un regime alimentare in senso stretto. Certo, alcuni alimenti sono proibiti, ma occorre soprattutto rivedere il proprio modo di cucinare. L'apparente difficoltà di quest'alimentazione consiste nel fatto che un gran numero delle nostre ricette e dei prodotti confezionati contengono glutine: pane, pasta, biscotti, salse... Ma è comunque possibile rinunciare al glutine senza rinunciare al piacere della buona tavola; il tutto sta nell'individuare gli ingredienti e le ricette giusti.

## COME CUCINARE SENZA GLUTINE?

Quando si cucina senza glutine, capita spesso di dover sostituire la farina di frumento. Talvolta è molto facile rimpiazzarla con amido di mais o farina di riso, per esempio in una salsa besciamella.

In alcuni casi più complessi, esistono diverse farine che, da sole o in associazione, possono rimpiazzare la farina di frumento. Nella maggior parte dei casi si avranno i migliori risultati associando 2 o 3 farine di tipo diverso.

Cucinare senza glutine è prima di tutto permettersi di abbandonare le proprie abitudini, liberi di rivolgersi a ingredienti che normalmente non si sarebbero utilizzati. Per esempio, incorporare purea di patate nei muffin o anche impanare delle scaloppe di pollo con corn flakes.

Dalla prima colazione alla cena, passando per la merenda, questo libro vi fornirà tutte le chiavi per riuscire a cucinare facilmente senza glutine. Ritrovate il piacere di mangiare e di condividere serenamente quel momento di convivialità che è il pasto. E quale sorpresa sarà per i vostri ospiti quando annuncerete che ciò che hanno consumato con gusto era privo di glutine!



### CONSIGLIO

PROVATE MISCELE DI FARINE DIVERSE RICORDANDovi DI ANNOTARE SEMPRE LE PROPORZIONI. QUANDO TROVERETE LA RICETTA PERFETTA, PREPARATE IN ANTICIPO LA MISCELA DI FARINE, PER POTERLA UTILIZZARE QUANDO NE AVRETE BISOGNO.





177

E SE

ANDASSIMO?

A TAVOLA!?






PER 10 PEZZI

PREPARAZIONE: 25 MIN

COTTURA: 15-20 MIN

RIPOSO: 2 H E 30 MIN

## INGREDIENTI

7 G DI LIEVITO DI BIRRA DISIDRATATO  
60 ML DI LATTE A TEMPERATURA AMBIENTE  
50 G DI ZUCCHERO DI CANNA  
5 G DI SALE  
80 G DI BURRO  
120 G DI FARINA DI RISO  
80 G DI FARINA DI CASTAGNE  
50 G DI FECOLA DI PATATE  
½ CUCCHIAINO DI GOMMA DI XANTANO  
1 PIZZICO DI BICARBONATO DI SODIO  
3 UOVA  
2 CUCCHIAI DI ACQUA DI FIORI D'ARANCIO  
3 CUCCHIAI DI GRANELLA DI ZUCCHERO

# BRIOCHE AI FIORI D'ARANCIO

- 1** Sciogliete il lievito con il latte e un pizzico di zucchero. Coprite e fate riposare per 30 minuti.
- 2** Fate sciogliere il burro e fatelo raffreddare. Mescolate le farine e la fecola con il resto dello zucchero, il sale, la gomma di xantano e il bicarbonato. Incorporate 2 uova, poi il lievito diluito e mescolate bene il composto sino a ottenere una pasta sabbiosa. Incorporate il burro fuso e l'acqua di fiori d'arancio. Impastate per 10 minuti con un robot o a mano, vigorosamente. Avvolgete la pasta nella pellicola e lasciatela riposare per 1 ora a temperatura ambiente.
- 3** Rompete la pasta con il pugno. Confezionate 10 palline. Coprite di carta forno una placca da pasticceria e disponetevi sopra le brioches, spaziandole. Fatele gonfiare per 1 ora a temperatura ambiente.
- 4** Preriscaldate il forno a 180 °C. Sbattete 1 uovo e dorate la superficie delle brioches, poi cospargete la granella di zucchero. Infornate per 15-20 minuti, fino a quando le brioches saranno dorate.



## DA SAPERE

La gomma di guar e quella di xantano sono indispensabili nella cucina senza glutine. La prima consente di addensare e conservare più a lungo i prodotti da forno soffici. La gomma di xantano apporta consistenza e morbidezza, per esempio nella preparazione del pane. Per 200 g di farina calcolate 1 cucchiaino circa di gomma di guar o di gomma di xantano.





PER 20 PEZZI

PREPARAZIONE: 20 MIN  
COTTURA: 1 H E 20 MIN  
RIPOSO: 1 H

## INGREDIENTI

10 G DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO  
250 ML DI ACQUA TIEPIDA  
250 G DI UNA MISCELA DI FARINE PER PANE  
SENZA GLUTINE  
½ CUCCHIAINO DI SALE  
1 CUCCHIAIO DI SEMI DI LINO  
1 CUCCHIAIO DI SEMI DI SESAMO BIONDO  
1 CUCCHIAIO DI SEMI DI SESAMO NERO  
1 CUCCHIAIO DI OLIO DI OLIVA  
1 TUORLO + UN PO' DI OLIO DI OLIVA PER  
DORARE  
ALCUNI SEMI DA COSPARGERE

# FETTE BISCOTTATE CON SEMI DI LINO E SESAMO

**1** Sciogliete il lievito nell'acqua tiepida. In una ciotola mescolate la miscela di farine, il sale e i semi. Formate un incavo, versatevi il lievito diluito e l'olio di oliva, poi impastate per 5 minuti. Coprite con un canovaccio inumidito e lasciate lievitare per 30 minuti in un luogo tiepido.

**2** Infarinare il piano di lavoro e sgasate la pasta eliminando il gas con i palmi delle mani. Adagiatela in uno stampo da plumcake rivestito di carta forno. Usando un pennello dorate la superficie della pasta con il tuorlo mescolato con olio, poi cospargete i semi e lasciate lievitare per altri 30 minuti, in un luogo tiepido e al riparo da correnti d'aria.

**3** Preriscaldate il forno a 200 °C, poi infornate per 40-45 minuti. Fate raffreddare su una gratella.

**4** Quando il pane sarà completamente freddo, preriscaldate il forno a 120 °C. Tagliate fette di 1 cm circa di spessore, poi posatele sulla piastra del forno ricoperta di carta forno. Infornate per 30-40 minuti, fino a quando le fette biscottate saranno secche.



## IL TOCCO GOLOSO

Per preparare una crema spalmabile casalinga senza glutine, fate sciogliere a bagnomaria 100 g di cioccolato al latte, 100 g di cioccolato fondente, 50 g di crema di nocciole (in vendita nei negozi bio) e 30 g di burro. Togliete dal fuoco e aggiungete 75 g di latte concentrato. Sbattete fino a quando l'impasto sarà omogeneo e lucido. Versatelo in un vasetto da marmellata e conservatelo per alcuni giorni.





PER 12 PEZZI

PREPARAZIONE: 25 MIN  
COTTURA: 15-20 MIN  
RIPOSO: 1 H

## INGREDIENTI

10 G DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO  
70 ML DI LATTE TIEPIDO  
150 G DI UNA MISCELA DI FARINE PER PANE  
SENZA GLUTINE  
50 G DI FARINA DI CASTAGNE  
50 G DI ZUCCHERO SEMOLATO  
1 PIZZICO DI SALE  
2 UOVA  
50 G DI BURRO MORBIDO  
100 G DI CIOCCOLATO FONDENTE  
1 UOVO PER DORARE

# PANE AL LATTE CON CASTAGNE E CIOCCOLATO

**1** Sciogliete il lievito nel latte tiepido. In una ciotola mescolate la miscela di farine, la farina di castagne, lo zucchero e il sale. Formate un incavo, versatevi la miscela di latte e lievito e le uova. Impastate usando uno sbattitore per 5 minuti. Quando l'impasto sarà omogeneo, aggiungete il burro e impastate rapidamente per altri 5 minuti. Incorporate nella pasta il cioccolato spezzettato grossolanamente. Coprite il recipiente con un canovaccio inumidito e fate lievitare per 30 minuti in un luogo tiepido.

**2** Infarinare il piano di lavoro e posatevi sopra la pasta. Formate 12 palline e tiratele leggermente, per dar loro una forma ovale, poi adagiatele sulla piastra del forno ricoperta di carta forno. Mettete la piastra nel forno spento, con un recipiente colmo di acqua calda, poi chiudete lo sportello e fate lievitare per 30 minuti.

**3** Estraiete i panini e preriscaldate il forno a 180 °C. Dorate i panini con l'uovo sbattuto e infornate per 15-20 minuti. Fateli raffreddare su una gratella prima di consumarli.

IL GESTO  
CORRETTO

