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...

24 ricette senza glutine, proposte
dai partecipanti al "Premio Marina Morellini"
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: **IT05B0760103200000009506778;** Conto: **9506778**
Codice Fiscale **97649220585** per la scelta del 5 X 1000:

Mariposa
Per i celiaci onlus

Ricette senza glutine

In cucina con mamma

I edizione

Mariposa
Per i celiaci onlus

Ricette senza glutine

In cucina con mamma

A cura di
Margherita Bonamico

Autori
Silvana D'Angelo
Marzia Scognamiglio

Editing
Maristella Pandolfini

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.

Copiright © 2015
Mariposa per i celiaci Onlus
Via Manlio di Veroli, 3 - 00199 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 Onlus".
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 Onlus", compreso l'indirizzo telematico della stessa (www.mariposaonlus.it)

Fotografie di Marco Viscuso

Grafica e impaginazione di Lucilla Rosati

Indice

Ricette salate 26
Polpettine di tonno e ricotta 28
Bocconcini di pollo all'arancia 30
Purée di ceci e croccanti al mais 32
Cestini stuzzichini 34
Hamburger di lenticchie e patate 36
Sartuncini di riso per tre fratelli 38
Bresaola della Valtellina con rucola e scaglie di parmigiano 40
Crêpes del contadino 42

Ricette dolci 45
Ciambelle 46
Coccoquadrotto 48
Mousse di marroni 50
Torta di riso 52
Torta al cioccolato della zia Gigliola 54
Ciambellone al cioccolato 56
Fetta al latte 58
Torta con la ricotta senza lievito 60
Palline coccolose 62
Crema alla pera 64
Waffle o pizzelle morbide o ferratelle abruzzesi 66
Il cuore di Anna 68
Biscottini da the 70
Crostata di ricotta e visciole 72
Torta di ricotta e gocce di cioccolato 74
Chiffon cake con crema allo zabaione 76

Perché "Le ricette di Mariposa"

Una lunga esperienza con la celiachia mi ha portato tre anni fa a promuovere con entusiasmo l'iniziativa di alcune mamme, condivisa da altre persone amiche socie, di dare vita alla collana di *Ricette senza glutine* di "MARIPOSA per i celiaci ONLUS ".

In effetti dopo aver formulato e ricevuto la diagnosi di celiachia viene il momento in cui medico e paziente debbono affrontare il tema della "cura", che in questo caso non è rappresentata da un farmaco ma dalla dieta priva di glutine. Si tratta quindi di sostituire i cereali vietati (grano, orzo e segale) con riso, mais, patate ecc. Si ottiene così la guarigione delle lesioni intestinali e la scomparsa dei sintomi della celiachia.

Il primo volume di questa collana è stato dedicato a Pane, pasta, pizza e torte salate, che nel nostro Paese rappresentano alimenti fondamentali ed il secondo ai Dolci, anch'essi importanti specie nell'età evolutiva. Entrambi i volumi sono stati pubblicati dalla prestigiosa casa editrice dell'Università "Sapienza" di Roma (Sapienza Università Editrice) e si possono ottenere dalla ONLUS (**info@mariposaonlus.it** - tel. 0649970612) o acquistare online dall'Editore (http://editrice sapienza.it/node/7263 e

http://editrice sapienza.it/node/7313, rispettivamente).

Il presente volume "In cucina con mamma", che può essere scaricato gratuitamente dal sito **www.mariposaonlus.it**, raccoglie le ricette presentate alla prima edizione del concorso a premi in ricordo della professoressa Marina Morellini, genetista, socia fondatrice e tesoriera della ONLUS, Volontaria del Gruppo Mariposa Policlinico (Umberto1 di Roma), che aveva immaginato di dedicare un volume della collana di MARIPOSA a ricette senza glutine facili da eseguire per un bambino, magari con l'aiuto o la supervisione della mamma o di un altro adulto. Il concorso, voluto e cofinanziato dalla famiglia

Morellini, si è svolto a Roma nell'aprile 2015. La partecipazione era aperta a tutti i ragazzi dagli 8 ai 14 anni (celiaci e non), sia per interpretare la sensibilità di Marina ai problemi dei ragazzi celiaci, sia per promuovere l'integrazione dei celiaci e l'accoglienza della celiachia in ambito familiare e sociale, volendo anche contribuire alla diffusione delle semplici regole da seguire quando si cucina senza glutine.

Lo scopo di questo come degli altri due volumi è quello di fornire un aiuto per organizzare una dieta aglutinata, per sua natura sicura e priva di effetti collaterali, che deve essere insieme varia, gustosa e a costo contenuto. Il problema organizzativo coinvolge anche le persone che vivono accanto al paziente celiaco: i genitori nel caso dei bambini, ma anche coniugi, compagni, amici. Molto di pronto esiste già in commercio, i prezzi sono però elevati e alcuni alimenti, in particolare spuntini e merendine, possono avere un contenuto eccessivo in zucchero, sale e grassi, prevalentemente saturi, proprio per renderli più appetitosi.

Nasce così la necessità di cucinare senza glutine, utilizzando cereali naturalmente senza glutine come tali o miscelati a formare le farine pronte con cui si possono preparare pane, pasta, torte, pizza ecc.

Speriamo che anche questo volume possa rivelarsi utile e avere lo stesso successo dei primi due volumi della collana di ricette di MARIPOSA.

Le 24 ricette che compongono l'eBook sono state tutte riprodotte con successo dalle socie componenti la giuria del premio "In cucina con mamma": Paola Baglio, Maria Rosa Capoferri, Silvana D'Angelo, Anna Maria Grassi, Valentina Iocca, Maria Rita Persichetti e Marzia Scognamiglio.

Silvana D'Angelo (s_dangelo@tiscali.it.) e Marzia Scognamiglio (scognamigliom@libero.it), che hanno trascritto e organizzato le ricette possono essere contattate per chiedere chiarimenti e sostegno.

Colgo l'occasione per ringraziare i bambini e i ragazzi con i genitori, zii e nonni che hanno inviato le ricette, la famiglia di Marina Morellini e i soci di MARIPOSA che hanno partecipato alla buona riuscita della Gara, grazie a cui è stato possibile realizzare questo volume.

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

Che cos'è la celiachia

La celiachia è una malattia autoimmune che colpisce persone con una particolare predisposizione genetica, in cui sono presenti lesioni caratteristiche della mucosa dell'intestino, dovuta ad un'intolleranza per il frumento, l'orzo e la segale che dura tutta la vita. La celiachia è presente in Europa (in Italia, Finlandia, Regno Unito colpisce l'1% della popolazione), nell'America del Nord e del Sud, in Australia, nel Magreb, in Medio Oriente, nelle popolazioni dell'India del Nord e nel Pakistan che assumono alimenti contenenti glutine. Si tratta di una malattia "multifattoriale", perché si verifica quando sono presenti più fattori, in questo caso la predisposizione genetica, il glutine e un elemento scatenante, forse un'infezione virale.

La celiachia si può presentare in una forma tipica, con gonfiore dell'addome, diarrea cronica (che dura da alcune settimane), ma anche stitichezza, dolori addominali, vomito, anoressia, rallentamento della crescita o perdita di peso. Nella celiachia atipica i sintomi - anemia, bassa statura, disturbi della sfera sessuale (ritardo di sviluppo puberale, sterilità, aborti, nascita di bambini pretermine), osteoporosi etc. - non sono riferibili direttamente all'apparato digerente. Nella forma silente i sintomi mancano del tutto, ma sono presenti gli anticorpi correlati alla malattia nel sangue e nella saliva assieme alle lesioni della mucosa intestinale. Se rappresentiamo la celiachia come un iceberg le forme tipica e atipica sono collocate nella parte emersa, mentre la forma silente è situata sotto il livello dell'acqua.

Una forma più rara è la celiachia potenziale in cui sono presenti gli anticorpi, ma la mucosa intestinale è normale; i sintomi possono essere presenti o mancare.

Nei celiaci alcune patologie autoimmuni (diabete mellito insulino-dipendente, tiroidite di Hashimoto, epatite autoimmune), il deficit di IgA e la dermatite erpetiforme sono più frequenti che nella popolazione generale.

La celiachia può essere sospettata in base alla storia familiare e personale (patologie autoimmuni o disturbi digestivi in famiglia, peggioramento della curva di crescita dopo l'introduzione del glutine) e per la presenza di sintomi. L'esame fisico può eventualmente evidenziare alterazioni dello smalto dei denti (in un terzo dei celiaci si possono osservare macchie biancastre o aree in cui lo smalto manca), afte sulla mucosa della bocca, addome prominente, ipotonia muscolare, alterazioni delle dita e delle unghie. Il peso, la statura e il rapporto peso/statura possono situarsi nei percentili più bassi. Il laboratorio di routine permette di riscontrare eventualmente bassi livelli di emoglobina, ferro, albumina, calcio, aumento delle transaminasi, alterazione dei fattori della coagulazione legati alla vitamina K. È però la presenza nel sangue di alcuni anticorpi a fornirci l'aiuto maggiore per la diagnosi. I più utili in termini di sensibilità (possibità di individuare gli individui celiaci) e di specificità (possibilità di individuare i non celiaci) sono gli anticorpi anti-transglutaminasi IgA (tTG IgA). Nei bambini piccoli qualche volta i tTG IgA non sono presenti e allora dobbiamo richiedere gli anticorpi anti-gliadina deamidata IgA. Nei soggetti con deficit di IgA vanno dosati gli anticorpi anti-gliadina deamidata IgG.

Il gold standard per la diagnosi della celiachia è rappresentato dalla biopsia intestinale. Le lesioni della mucosa duodenale (aumento dei linfociti intraepiteliali CD3 positivi, allungamento delle cripte, atrofia dei villi) vengono attualmente definite secondo la classificazione di Marsh, modificata da Oberhuber o la classificazione di Villanacci-Corazza. Deve essere sottolineata l'importanza che il patologo possa esaminare prelievi multipli (almeno 2 al bulbo e 2 al duodeno distale) bene orientati e sia informato delle notizie cliniche del paziente.

Recentemente l'ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) ha lanciato la proposta di poter evitare la biopsia intestinale in casi selezionati: bambini con sintomi, livelli di tTG IgA dieci volte il cut-off, presenza di anticorpi anti-endomisio e di HLA a rischio.

Lo studio genetico, con l'individuazione della presenza degli eterodimeri DQ2 e DQ8 dell'HLA, è un esame costoso che non serve per diagnosticare la celiachia, ma è utile per individuare i familiari in cui è opportuno ripetere periodicamente i test sierologici, perché la malattia può insorgere in soggetti precedentemente negativi e per escludere con buona approssimazione la diagnosi in un caso dubbio.

Il celiaco non curato può andare incontro a complicazioni, che però si osservano in genere nell'adulto e nell'anziano che ha ricevuto una diagnosi tardiva: osteoporosi, patologie autoimmuni, atrofia splenica, digiuno-ileite ulcerativa, sprue refrattaria e neoplasie (in particolare linfomi intestinali). Perciò è importante effettuare la diagnosi per tempo e individuare anche le celiachie silenti.

Lo screening è raccomandato nei parenti dei celiaci, sia per la prevalenza elevata (10%), che per la conoscenza della malattia in famiglia che facilita l'accettazione dei sacrifici imposti dalla dieta, nelle persone Down e nelle ragazze Turner, in cui la malattia ha una prevalenza del 5%. Più dibattuta è l'opportunità di sottoporre a screening sistematico la popolazione generale per le difficoltà nell'accettare la dieta da parte dei soggetti asintomatici, specie se adolescenti o adulti.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità uno screening è giustificato se: la malattia è grave e comporta un costo elevato per la collettività, oltre che per il paziente; la malattia è preceduta da uno stadio precoce asintomatico di reversibilità; esiste la possiblità di un efficace intervento terapeutico su tutti i malati; la popolazione da studiare è ben definita ed identificabile; è possibile individuare la malattia durante la fase di reversibilità mediante un test di screening che deve possedere sensibilità e specificità elevate, innocuità, rapida e facile esecuzione, costo ragionevole; è possibile richiamare i soggetti con test positivo in tempi brevi, per confermare il risultato e iniziare la terapia.

Tutte le condizioni poste dall'OMS sono valide per la celiachia, ma occorre un test che abbia le caratteristiche richieste: "sensibilità e specificità elevate, innocuità, rapida e facile esecuzione, costo ragionevole".

Per effettuare lo screening si è ricorsi nel tempo a test su sangue, ottenuto mediante prelievo venoso o con la puntura del polpastrello di un dito su cui determinare gli anticorpi. I test su sangue prelevato al polpastrello sono risultati meno validi rispetto al prelievo di sangue venoso e comunque entrambi utilizzano una procedura invasiva.

La messa a punto di un metodo radioimmunologico sensibile, specifico, non invasivo, poco costoso per dosare gli AbtTG IgA sulla saliva ci ha fornito uno strumento particolarmente adatto per bambini che iniziano la scuola dell'obbligo e che possono eventualmente seguire un'alimentazione controllata a casa e a scuola.

La metodica, realizzata assieme a Claudio Tiberti, dirigente di primo livello del Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università di Roma "Sapienza", è stata utilizzata per lo screening di oltre 13.000 bambini della scuola primaria. Il test è stato accettato bene dalle famiglie e quasi tutti i bambini hanno fornito un campione di saliva sufficiente. I soggetti positivi al test hanno ripetuto il dosaggio degli autoanticorpi, la maggior parte dei test salivari sono stati confermati sul sangue e i bambini hanno effettuato l'endoscopia digestiva. La prevalenza globale della celiachia è risultata l'1,25%, il rapporto tra forme sintomatiche e forme silenti è risultato 4:6.

Questi risultati ci hanno permesso di disegnare un nuovo iceberg celiaco, in cui rispetto agli anni '90 del secolo scorso sono diminuite le forme silenti, quelle sotto il livello dell'acqua, anche se alcuni bambini con sintomi (dolori addominali, cefalea) non avevano ricevuto sufficiente attenzione. Dai dati raccolti nei bambini seguiti più a lungo si è evidenziata una buona accettazione della dieta, una crescita ottimale ed una buona percezione della qualità della vita.

Terapia: la dieta senza glutine

Il glutine è un complesso proteico presente nel grano che conferisce elasticità all'impasto e capacità di adesione alla colla di acqua e farina, che ci resta attaccata alle mani quando facciamo scorrere l'acqua. Il glutine è presente anche in altri cereali tossici per i celiaci, come l'orzo e la segale.

La scoperta della cura della celiachia è stata effettuata da uno studente di medicina, W. K. Dicke, che durante la seconda guerra mondiale, periodo in cui gli olandesi si nutrivano principalmente di patate, aveva notato che la salute dei celiaci non era particolarmente compromessa, mentre quando sono tornati disponibili grano, segale e avena sono ricomparsi i sintomi della malattia. E da qui la proposta di una dieta priva di questi cereali al posto di diete "a base di banane" o "povere di grassi" come allora si usava. L'idea innovativa di Dicke non ha avuto cammino facile, anche perché non era stata formulata da un accademico ma da un giovane che sarebbe poi divenuto pediatra e si è dovuto battere perché la sua dieta fosse accettatata e trovasse universale diffusione.

Anche oggi la cura della celiachia si basa sull'esclusione di grano (compreso il grano monococco), farro, orzo, segale, triticale, kamut e spelta. Recentemente studi "in vivo" (cui hanno partecipato adulti celiaci) e in "vitro", utilizzando frammenti di mucosa intestinale di celiaci coltivati assieme ai prodotti di digestione dell'avena, hanno permesso di "sdoganare" questo cereale, che da noi è poco diffuso, ma che viene consumato prevalentemente in Inghilterra e nell'Europa del nord.

È possibile sostituire i cereali tossici per i celiaci con mais, riso, patate, grano saraceno – da cui il nome di MARIPOSA – legumi, frutta secca con guscio, miglio, castagne, con cui si può preparare cibo appetito-

so, di aspetto gradevole, spesso delizioso e adatto ad organizzare una dieta corretta dal punto di vista nutrizionale. La dieta infatti non deve essere solo aglutinata, ma anche adeguata alle esigenze della persona, che variano a seconda delle condizioni preesistenti e dell'età. Bisogna anche tener conto che se alla diagnosi possono essere presenti segni di malnutrizione, non sono eccezionali soggetti sovrappeso o talora obesi; d'altra parte la dieta stessa può favorire un aumento eccessivo di peso perché gli alimenti confezionati possono contenere quantità eccessive di grassi saturi, sale e saccarosio, proprio per migliorarne il sapore. La dieta non deve trascurare le esigenze scolastiche, lavorative, sociali ed i gusti, insomma deve essere "su misura".

Alcune disposizioni legislative vanno incontro alle necessità dei celiaci. La legge n. 123 del 4 luglio 2005, che riconosce la celiachia come malattia sociale, recita all'articolo 4 "…ai soggetti affetti da celiachia è riconosciuto il diritto all'erogazione gratuita dei prodotti dietoterapeutici senza glutine. Con decreto del Ministero della Salute sono fissati i limiti massimi di spesa". Le somme erogate mensilmente variano a seconda dell'età e del sesso, riconoscendo un contributo maggiore ai soggetti di sesso maschile dai 10 anni in su. Sempre all'articolo 4 della legge già citata viene preso in considerazione il problema dei pasti fuori casa: "… Nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine….". La recente applicazione nel nostro Paese della normativa europea riguardante l'etichettatura degli alimenti, in cui la presenza di glutine deve essere segnalata, contribuisce ad agevolare la messa a punto di una dieta controllata.

Il sostegno di cui godono i celiaci nel nostro Paese dovrebbe facilitare una buona aderenza alla dieta, ma questa può anche essere vissuta come un peggioramento della qualità della vita. Sono in gioco fattori diversi, come l'età e le modalità con cui si è giunti alla diagnosi. Infatti, una famiglia informata e motivata è in grado di far seguire bene la dieta a un bambino celiaco, che consuma i suoi pasti a casa e a scuola. Anche i celiaci i cui disturbi sono scomparsi eliminando il glutine e i familiari di celiaci, che conoscono la malattia e magari hanno avuto modo di

apprezzare il cibo senza glutine accettano in genere la dieta. Invece un adolescente può rifiutarsi di seguire le regole, come del resto può fare un ragazzo diabetico. Ma, come nel diabete, la disciplina richiesta da un'attività sportiva può rappresentare un ottimo sostegno. Se però si verificano strappi o, peggio, se la dieta viene abbandonata, proprio gli adolescenti corrono un maggior rischio di patologie autoimmuni. D'altro canto l'autonomia raggiunta in questa fase della vita può portare proprio i soggetti più attenti a scelte alimentari scorrette, come un'eccessiva assunzione di proteine e di grassi a discapito dei carboidrati complessi.

L'aderenza alla dieta può essere valutata mediante il colloquio, che ci permette di conoscere direttamente dal paziente gli strappi occasionali, che generalmente si verificano fuori casa, o il rifiuto della dieta. Il diario alimentare, che registra tutte le assunzioni di cibo che si sono verificate durante alcuni giorni, costituisce uno strumento molto utile per controllare non solo l'assenza di glutine, ma anche l'adeguatezza della dieta seguita in termini di valore calorico e contenuto in macro e micronutrienti. Informazioni più obiettive possono essere ricavate dalla determinazione degli anticorpi anti-transglutaminasi, che a dieta senza glutine diminuiscono sino a normalizzarsi, ma non svelano l'assunzione di piccole quantità di glutine anche ripetute, e dalla biopsia intestinale.

La richiesta da parte dei celiaci, sempre più numerosi, di terapie alternative alla dieta senza glutine ha indotto i ricercatori ad uno sforzo notevole per trovare il modo di liberalizzarle senza danno, magari occasionalmente. Grandi speranze ha suscitato la notizia che era in fase avanzata di sperimentazione una pillola disegnata per bloccare le giunzioni tra gli enterociti (le cellule che rivestono la mucosa intestinale), impedendo così il passaggio del glutine per questa via. Non è però risolto il problema del glutine che passa attraverso gli stessi enterociti. Un altro filone di ricerca propone di "detossicare" il glutine mediante digestione enzimatica, ma non sempre gli alimenti ottenuti con questo procedimento hanno gusto gradevole e l'innocuità dovrà essere verificata a distanza. D'altro canto gli agronomi sono al lavoro per tentare di creare un grano contenente glutine non tossico, ma bisognerà valutarne sicurezza, palatabilità e costi. L'idea di mettere a punto un vaccino è molto

interessante, ma non facile da attuarsi e da considerare con attenzione in una patologia autoimmune. Ma la buona notizia è che, a differenza delle altre malattie autoimmuni, per la celiachia esiste una cura specifica: la dieta senza glutine.

PROF.SSA MARGHERITA BONAMICO

☒ Alimenti vietati

In natura il glutine si trova solo in alcuni cereali:

- ☒ Frumento o grano (tenero e duro)
- ☒ Orzo (anche malto)
- ☒ Farro
- ☒ Segale
- ☒ Kamut
- ☒ Spelta (varietà di farro)
- ☒ Triticale (ibrido artificiale tra la segale e il grano tenero o altre varietà del genere *triticum*)

Il glutine è, inoltre, presente in tutti i prodotti da essi derivati, quali ad esempio:

- ☒ Farine, semolini, creme, fiocchi e amidi dei cereali vietati.
- ☒ Pane, pangrattato, focaccia, pizza, piadine, grissini, cracker, fette biscottate, taralli, crêpes.
- ☒ Dolci in genere: biscotti, merendine, torte, pasticcini, brioche, cialde per gelato.
- ☒ Pasta di qualunque tipo e formato e paste ripiene.

- Germe di grano, crusca, fibre vegetali dei cereali vietati.
- Surrogati del caffè contenenti orzo, malto, ecc.
- Bulgur (detto anche boulgour, burghul o grano spezzato), cous-cous, tabulè.
- Seitan (prodotto proteico a base di glutine, frik, cracked grano, greis, greunkern).
- Malto, estratto di malto, lievito naturale (detto "madre" o lievito acido).
- Miscele di cereali, muesli, riso soffiato al malto d'orzo o di frumento.
- Yogurt al malto, cereali, con biscotti.
- Minestroni, zuppe, passati di verdure surgelate, liofilizzate, pronte per cuocere, con cereali.
- Cibi infarinati e impanati o miscelati (es. cotolette, bastoncini, polpette, verdure gratinate).
- Salse o condimenti addensate con farina di frumento (es. besciamella).
- Pesce surgelato senza pelle.
- Frutta secca o disidratata infarinata.
- Birra derivata dai cereali vietati.
- Ostie "comuni".

Alimenti permessi

Come abbiamo visto, ci sono alimenti che i celiaci possono consumare liberamente perché naturalmente privi di glutine oppure perché non c'è rischio di contaminazione da glutine durante la loro produzione e lavorazione. Questo tipo di alimenti sono stati raggruppati per categorie.

Cereali, tuberi e altro

- Mais, riso, patate, grano saraceno, manioca, miglio, tapioca, amaranto, quinoa, sesamo, sorgo.

Latte e derivati

- Latte fresco e a lunga conservazione, non addizionato di vitamine o altre sostanze.
- Latte per la prima infanzia.
- Panna fresca.
- Yogurt naturale (magro o intero).
- Formaggi freschi e stagionati di produzione italiana.

Carne, pesce e uova

- Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei freschi* o surgelati* tal quali.

- Pesce conservato: sott'olio, al naturale, affumicato privo di additivi, aromi o altre sostanze.
- Prosciutto crudo.
- Speck.
- Bresaola.
- Uova.

Verdura e legumi

- Tutti i tipi di verdura fresca e verdure conservate (sott'olio, sott'aceto, in salamoia, sotto sale) prive di additivi, aromi, ed altre sostanze.*
- Tutti i legumi (freschi, secchi, ed in scatola): fagioli, piselli, soia, ceci, lenticchie, ecc.

Frutta

- Tutti i tipi di frutta fresca e surgelata* tal quale.
- Frutta sciroppata.
- Tutti i tipi di frutta secca.
- Frutta secca o disidratata non infarinata (es. prugne secche, uva sultanina, datteri, ecc.).

Bevande

- Caffè, tè, camomilla e tisane.
- Vino.
- Grappa, cognac, rhum, tequila, whisky, bevande alcoliche tranne quelle vietate.

Grassi e condimenti vari

- Olio d'oliva.
- Olio di arachidi, di mais, di girasole, di semi in genere.
- Burro, lardo, strutto.
- Burro di cacao.
- Aceto non aromatizzato.
- Sale, spezie ed erbe aromatiche tal quali.
- Passata di pomodoro, pomodori pelati o a pezzettini.
- Lievito fresco o liofilizzato.**

Per dolcificare

- Miele.
- Zucchero (bianco e di canna).
- Futtosio.
- Radice di liquirizia grezza.

---

* Per i surgelati attenzione a eventuali contaminazioni.

** Il **lievito fresco** industriale una volta era chiamato lievito di birra, poiché veniva prodotto dagli scarti di lavorazione della birra. Oggi è prodotto a partire dalla melassa, un sottoprodotto della produzione dello zucchero dalla barbabietola, è venduto in panetti e conservato in ambiente fresco (può anche essere congelato), è attivo anche con farine deboli, consente tempi di lavorazione rapidi e la produzione di pane di piccola pezzatura.

Il glutine "nascosto"

I cereali non permessi ai celiaci si trovano in moltissimi prodotti alimentari ed il rischio di contaminazione accidentale da glutine è spesso presente nei processi di lavorazione dell'industria alimentare. Questo è il motivo per il quale molti alimenti sono considerati "a rischio". È importante, dunque, per chi segue una dieta priva di glutine, **leggere sempre le etichette alimentari** e consumare i suddetti alimenti solo se è presente la dicitura "senza glutine".

Infatti, dal 1 Gennaio 2012, con l'entrata in vigore del Regolamento N. 41/2009 della Commissione Europea, tutti i prodotti commercializzati nell'Unione Europa con la dicitura "senza glutine" devono garantire il limite dei 20 ppm, risultando pertanto **idonei** all'alimentazione dei celiaci. In internet potrete trovare la traduzione del termine "senza glutine" nelle diverse lingue europee!

Inoltre, dal 13 dicembre 2014, è entrata in vigore l'applicazione del regolamento comunitario 1169/2011 che uniforma l'etichettatura degli alimenti nei paesi UE «*affinché il consumatore riceva informazioni essenziali, leggibili e comprensibili per effettuare acquisti consapevoli*».

Le sostanze allergizzanti o che procurano intolleranze (**come derivati del grano e cereali contenenti glutine,** sedano, crostacei, anidride solforosa, frutta a guscio, latticini contenenti lattosio) devono essere evidenziate con più chiarezza nella lista degli ingredienti, usando anche una veste grafica diversa (ad esempio **grassetto** o sottolineatura). Anche i ristoranti, i bar, gli alberghi, i catering e, più in generale, tutti gli operatori del cosiddetto "food service", dovranno adottare le prescrizioni di legge, utilizzando menù, cartelli, lavagne o altro, **ben visibili alla clientela**.

Altre importanti novità, per i produttori di alimenti destinati ai celiaci, sono contenute nel Regolamento (UE) 609/2013, che entrerà in vigore dal 20 luglio 2016.

Per saperne di più è possibile consultare, in internet, i seguenti Regolamenti della Commissione Europea, pubblicati sulla Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea (tradotta anche in italiano):

- REGOLAMENTO (UE) N. 609/2013 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 12 giugno 2013
- REGOLAMENTO DI ESECUZIONE (UE) N. 828/2014 DELLA COMMISSIONE del 30 luglio 2014
- REGOLAMENTO DELEGATO (UE) N. 78/2014 DELLA COMMISSIONE del 22 novembre 2013.

Inoltre sul nostro sito internet **http://www.mariposaonlus.it/**, è possibile consultare l'opuscolo del Ministero della Salute (**http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf**), sull'etichettatura degli alimenti, pubblicato proprio a Dicembre 2014.

Consigli per la preparazione di pasti senza glutine

Molti credono che cucinare senza glutine sia un'impresa ardua. Noi pensiamo che siano sufficienti solo un po' di esercizio, di "amorevole" impegno e qualche semplice accorgimento per preparare pietanze accattivanti e appetitose. Lo avevamo già detto nei nostri precedenti volumi di ricette senza glutine ed i bambini e ragazzi, autori delle ricette partecipanti al Premio Marina Morellini, lo hanno ampiamente dimostrato!

A chi cucina senza glutine, oltre alla creatività è, però, richiesta attenzione a delle poche e semplici regole per evitare la contaminazione e poter così dare libero sfogo alla fantasia:

- Riporre il cibo contenente glutine nella parte alta della dispensa così che ai bimbi celiaci non siano accessibili prodotti non idonei
- Destinare al cibo senza glutine degli armadietti in cui non siano presenti altri prodotti non idonei ai celiaci
- Dare sempre la priorità alla preparazione del pasto senza glutine
- Lavarsi le mani prima di manipolare alimenti senza glutine
- Il lavaggio a mano o in lavastoviglie elimina le tracce di glutine su superfici, stoviglie ed utensili di acciaio, ceramica e vetro
- Ricordare che gli utensili di legno, le stoviglie di plastica, gli scolapasta e le grattugie possono trattenere residui di glutine, quindi **si consiglia di utilizzarne alcuni ad uso esclusivo**
- Usare fogli o teglie in alluminio o carta forno su superfici e piastre per preservare gli alimenti senza glutine da possibili contaminazioni
- Attenzione ad impanare i cibi e addensare sughi o salse solo con farine consentite
- Per friggere utilizzare solo olio pulito e che non sia stato già utilizzato per cuocere cibo con glutine
- Non preparare il caffè in una moka (o macchina da espresso) utilizzata anche per caffè d'orzo

Ed ultimo consiglio, ma non meno importante, cerchiamo di uniformare il menù (proponendo, ad esempio, risotti, polenta, gnocchi preparati con farina di riso, ecc.), affinché i pasti possano essere consumati da tutta la famiglia, ospiti compresi!

Ricette salate

Possono essere servite come antipasto o come stuzzichini per aperitivo, come pietanze in tavola o da pic nic. Sono idee per tutti i giorni, ma sono presentate così bene che rendono importante la tavola nelle occasioni speciali. Alcune ricette sono tanto semplici da costituire solo una preparazione di cibi che troviamo in frigo: tutte sono un invito ad accogliere con serenità un celiaco a tavola. Spesso i ragazzi sanno insegnarci qualcosa.

Polpettine di tonno e ricotta

Ricetta proposta da Eleonora Beni di 8 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 15 minuti sul fornello

Ingredienti

- 200 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 150 g di ricotta
- 1 uovo
- 50 g di parmigiano reggiano
- un pizzico di sale
- prezzemolo tritato
- farina di ceci
- olio di semi di girasole

Procedimento

Amalgamare insieme tutti gli ingredienti, tranne la farina, e formare delle polpettine della grandezza desiderata.

Passarle nella farina di ceci e friggere in olio ben caldo.

Da servire con insalata (spinacino o valeriana) e un'emulsione di olio, sale e limone o con una maionese molto diluita.

Bocconcini di pollo all'arancia

Ricetta proposta da Giulia Satolli di 12 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 30 minuti

Ingredienti

- 500 g di petto di pollo
- farina di riso o mais o mista senza glutine, q.b.
- olio più una noce di burro, q.b.
- succo di una arancia spremuta
- 2 cucchiai di scaglie di mandorle spellate
- qualche foglia di salvia
- sale, quanto basta per insaporire il tutto

Per decorare il piatto

- qualche scorza di arancia, tagliata a filetti
- qualche scaglietta di mandorle
- qualche fogliolina di salvia
- due cucchiai di succo di arancia spremuta

Procedimento

Tagliare a dadini il petto di pollo; infarinare i bocconcini e farli rosolare in una padella con l'olio e il burro caldi. Salare e far cuocere a fuoco medio.

Aggiungere il succo di arancia e finire la cottura a tegame coperto, facendo attenzione che non si asciughi troppo (eventualmente aggiungere un po' d'acqua).

A cottura ultimata, aggiungere la salvia, le mandorle e un po' di scorza di arancia tritata.

Decorare il piatto con la salsina e i filetti di scorza d'arancia.

Purée di ceci e croccanti al mais

Ricetta proposta da Calliopé Gross di 8 anni e mezzo

Difficoltà ✪

Tempi di cottura (per i croccanti) **20 minuti a 200°**

Ingredienti

Per il purée di ceci

- 250 g di ceci (già cotti)
- 1/2 limone
- 1 cucchiaino di crema di sesamo
- 2 cucchiai di olio di oliva extra vergine
- 2 pizzichi di sale (o di più secondo il proprio gusto)

Per i croccanti al mais

- 150 g di farina di mais (per polenta)
- 75 ml di acqua
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- carta da forno

Procedimento

In una ciotola mettere i ceci, il succo del mezzo limone, la crema di sesamo, l'olio extravergine di oliva ed il sale. Ridurre in purée con un frullatore a immersione.

Per preparare i croccanti al mais, mescolare tutti gli ingredienti previsti fino ad ottenere un impasto. Rivestire una teglia di carta forno; prendere una piccola quantità d'impasto e schiacciarla con la mano per formare una piccola galletta di 1 cm di spessore.

Mettere la teglia in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti. Lasciarli raffreddare completamente e decorare il purée con i croccanti al mais.

Cestini stuzzichini

Ricetta proposta da Camilla Gotti di 8 anni

Difficoltà ✪ ✪

Tempo di cottura sul fornello 2 ore per il ragoût
10-15 minuti per la besciamella

Tempo di cottura in forno 20 minuti a 160°
(più il tempo per la gratinatura)

Ingredienti

Per i cestini

- 400 g di patate a pasta gialla
- 1 noce di burro
- 2 uova (1 e 1 tuorlo)
- 50 g di parmigiano grattugiato (oppure 2/3 parmigiano e 1/3 pecorino)
- 1 cucchiaino di amido di mais
- sale, pepe, noce moscata q.b.

Per il ripieno

- 200 g di manzo magro tritato (oppure 100 g di manzo e 100 g di maiale)
- 400 g di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio di cipolla bianca, sedano e carota tritati
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di vino bianco
- sale e pepe q.b.

Per la besciamella

- 25 g di burro
- 25 g di farina di grano saraceno
- 25-30 g di parmigiano
- 250 ml di latte
- sale, pepe, noce moscata q.b.

Procedimento

Lessare le patate in abbondante acqua moderatamente salata per mezz'ora; sbucciarle e passarle allo schiacciapatate ancora calde. Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo, che dovrà riposare per alcuni minuti. Riempire il fondo di 8 stampini monoporzione, di 8/10 cm di diametro, precedentemente imburrati (in alternativa si può usare anche un po' di olio).

Riempire il fondo e le pareti di ciascun contenitore con uno strato del composto di patate e infornare a 160° per 15-20 minuti, fino a quando il purée non apparirà dorato in superficie. Togliere dal forno, lasciare intiepidire ed estrarre infine i cestini dagli stampi di cottura. Per il ripieno (ragoût), far soffriggere nell'olio il trito di verdure, sfumare con un cucchiaio di vino e far evaporare; aggiungere la carne e far rosolare. Versare poi la passata e far sobbollire a fuoco basso almeno per due ore, aggiungendo durante la cottura, se necessario, un po' di latte.

Per la besciamella, far sciogliere il burro in un pentolino, aggiungere la farina tutta insieme e mescolare evitando i grumi. Unire poco alla volta il latte precedentemente riscaldato e cuocere mescolando per 10-15 minuti. Incorporare la besciamella nel ragoût e riempire i cestini. Aggiungere su ognuno un fiocchetto di burro e spolverizzare, eventualmente, con dell'emmenthal grattugiato. Gratinare in forno moderato per qualche minuto prima di servire.

Hamburger di lenticchie e patate

Ricetta proposta da Alberto Ferraguzzi di 9 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 10 minuti sul fornello

Ingredienti

- 200 g di lenticchie
- 1 carota, 1 costa di sedano e 1 cipolla piccola
- 2 patate di medie dimensioni
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- pangrattato senza glutine q.b.
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Lessare le lenticchie con la costa di sedano, la carota e una cipolla piccola (a seconda del tipo di lenticchia potrebbe servire tenerle in ammollo per qualche ora prima di lessarle). Intanto lessare anche le patate. Scolare le lenticchie e passarle nel mixer. Trasferire la purea in una ciotola e unire le patate schiacciate e l'uovo; aggiungere il formaggio grattugiato e aggiustare di sale e pepe.

Mescolare bene e infine aggiungere il pangrattato, fino ad ottenere la consistenza giusta per formare degli hamburger. Cuocere gli hamburger qualche minuto in una padella antiaderente con un filo d'olio, rigirandoli delicatamente. Servire nel piatto, con pomodori o insalata, oppure formare il classico panino, aggiungendo sottiletta o verdure a piacere.

Sartuncini di riso per tre fratelli

Ricetta proposta da Lucia Tognetti di 10 anni

Difficoltà ✪ ✪

Tempi di cottura **15-20 minuti 180°**

Ingredienti

- 250 g di riso
- 50 g di burro
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 uovo
- 2-3 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 50 g di prosciutto cotto in una sola fetta
- 100 g di formaggio morbido (anche mozzarella)
- pangrattato senza glutine q.b.

Procedimento

Mettere in una pentola il riso, 1/2 litro di acqua fredda, burro e sale. Coprire la pentola, portare ad ebollizione e far cuocere esattamente 15 minuti senza rigirare e senza scoprire. A cottura ultimata versare il riso in una ciotola capiente e, quando si è intiepidito, unire uovo e parmigiano.

Tagliare a cubetti formaggio e prosciutto cotto ed aggiungerne circa 1/3 al riso, mescolando bene tutto. Ungere di burro sei formine da muffin e spolverizzare di pangrattato (oppure utilizzare gli stampi in silicone).

Riempire circa metà di ogni formina con il riso, facendo un buco nel mezzo da riempire con il restante prosciutto cotto e formaggio. Ricoprire con altro riso, pareggiare bene la superficie, cospargere con un po' di pangrattato e rifinire con un fiocchetto di burro.

Mettere in forno caldo a 180° per 15-20 minuti circa, fino a che la superficie dei sartuncini sarà dorata.

Lasciare raffreddare per 5 minuti; sformare e servire due sartuncini per porzione.

Bresaola della Valtellina con rucola e scaglie di parmigiano

Piatto proposto da Flavia Loiacono di 10 anni

Difficoltà ✪

Ingredienti

- 250 g di bresaola della Valtellina affettata fresca
- 80 g di parmigiano reggiano
- 100 g di rucola fresca
- olio di oliva q.b.

Procedimento

Stendere le fettine sottili di bresaola su un piatto da portata. Distribuire la rucola, lavata e asciugata, sulla bresaola.

Tagliare il parmigiano a scaglie sottili e distribuirlo uniformemente sulla rucola.

Condire il tutto con un buon olio di oliva e con una spruzzata di limone.

Crêpes del contadino

Ricetta proposta da Piergiulio Roma di 12 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 15 minuti a 180°

Ingredienti

Per le crêpes

- 2 uova
- 250 ml di latte parzialmente scremato
- 150 g di farina di grano saraceno
- 75 g di farina senza glutine
- 200 ml di acqua
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva o burro q.b. (per la cottura)

Per la besciamella

- 25 g di burro
- 25 g di maizena
- 350 ml di latte parzialmente scremato
- sale e noce moscata q.b.

Per il ripieno

- 500 g ricotta di bufala
- 150 g di noci sgusciate
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 1 zucchina

Procedimento

Per le crêpes: in una ciotola versare la farina di grano saraceno, la farina senza glutine setacciata e il sale; miscelare le farine e versare a filo prima il latte e poi l'acqua, avendo cura di non creare grumi (se necessario impiegare uno sbattitore a frusta).

Aggiungere le uova precedentemente sbattute e mescolare bene il tutto; coprire con della pellicola e lasciare riposare.

Nel frattempo cuocere la zucchina tagliata a fettine sottili con un po' di acqua, olio e sale e, a cottura ultimata, passarla nel mixer.

Preparare la salsa besciamella facendo sciogliere in un pentolino il burro, al quale verranno aggiunti la maizena e il latte già caldo. Aggiungere a piacere la noce moscata e il sale; appena la salsa inizia ad addensarsi, togliere dal fuoco.

Per il ripieno: in una ciotola versare la ricotta e con una spatola lavorarla finché non diventi cremosa; aggiungere le noci tritate, avendo cura di lasciare qualche gheriglio per la presentazione.

A questo punto far scaldare una crêpiera (o una padella antiaderente), imburrarla e versare un mestolo del composto, avendo cura di allargarlo il più possibile nella padella. Cuocere su entrambi i lati.

Spalmare il ripieno su un lato della crêpe e piegare a metà; spalmare di nuovo il ripieno e ripiegare di nuovo.

Disporre le crêpes in una teglia precedentemente imburrata, ricoprire con la besciamella e il parmigiano. Infornare per 15 minuti a 180°.

Per la presentazione, spalmare nel piatto un cucchiaio di vellutata di zucchina (eventualmente con besciamella) sulla quale disporre le crêpes; guarnire con le noci intere e tritate.

Crêpes del contadino

Ricette dolci

"Mamma posso giocare al computer?
– Facciamo qualcosa insieme!
– Ma tu sei troppo lenta!
– Prepariamo un dolce per merenda?"

"(a ricreazione)
– Che hai per merenda?
– Un dolce.
– Ma non è una merendina!
– L'ho fatto io.
– Ma dài! Beato te!
Me lo fai assaggiare?"

"(a una festa)
– Cilla ha portato un dolce fatto
da lei per tutti!
– E' più bello della torta di compleanno!"

Ciambelle

Ricetta proposta da Diana Buffo di 10 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **15 minuti a 180°**

Ingredienti

Per le ciambelline

- 1 uovo
- 80 g di olio di arachidi
- 120 g di zucchero
- 230 g di farina senza glutine
- 80 g di amido di mais
- 1 cucchiaino raso di bicarbonato o 1 bustina di lievito per dolci
- 100 g di panna (anche vegetale)
- 2 buste di vanillina o 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di succo di limone

Per farcire

- crema spalmabile alla nocciola e cioccolato

Per glassare

- 150 g di zucchero a velo
- albume q.b.
- coloranti alimentari q.b. (facoltativi)
- qualche goccia di succo di limone
- 1 bustina di vanillina

Procedimento

Versare il succo di limone nella panna e far riposare 10 minuti (deve "cagliare").

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e lavorare fino ad ottenere un composto senza grumi. Distribuire l'impasto in uno stampo per ciambelline e infornare a 180° fino a cottura, da verificare con uno stecchino (15 minuti circa, ma cambia molto a seconda del forno).

Tagliare a metà le ciambelline e farcirle con la crema spalmabile alla nocciola e cioccolato. Preparare la glassa mescolando bene tutti gli ingredienti e decorare la superficie delle ciambelle.

Coccoquadrotto

Ricetta proposta da Ludovica Pagano Mariano di 8 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 40-45 minuti a 180°

Ingredienti

- 90 g di farina di cocco
- 80 g di farina per dolci senza glutine
- 4 uova più 1 tuorlo
- 180 g di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 100 g di burro fuso
- 140 g di latte intero fresco
- 125 g di panna
- 60 g di succo di limone
- 2 cucchiai di zucchero a velo
- scorza di 1 limone
- scorza di 1 arancia
- zucchero per glassare

Procedimento

Sbattere le uova in una ciotola insieme allo zucchero fino ad ottenere un composto uniforme e ben montato.

Aggiungere delicatamente la farina miscelata con il lievito, la farina di cocco, il burro, il latte, la panna, il succo filtrato e la scorza grattugiata di limone.

Versare il composto in un tortiera rettangolare foderata con carta da forno e cuocere in forno caldo a 180° per circa 40-45 minuti.

Una volta fredda, tagliare la torta a quadrotti di circa 3 cm di lato e spolverarli con lo zucchero a velo.

Guarnire con le scorze di arancia, passate precedentemente in uno sciroppo di acqua e zucchero.

Mousse di marroni

Ricetta proposta da Livia Loiacono di 13 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 30 minuti

Ingredienti

- 500 g di panna fresca da montare
- 400 g di crema di marroni (1 vasetto)
- 30 g di cioccolato fondente in scaglie

Procedimento

Montare la panna in un recipiente con il frullatore elettrico. Aggiungere la crema di marroni, sempre adoperando il frullatore. Sistemare la crema in una ciotola e livellare la crema in piano. Cospargere la crema con le scagliette di cioccolato.

Coprire il tutto con un pellicola trasparente e mettere in frigo per qualche ora prima di servire.

Torta di riso

Ricetta proposta da Sofia Colangeli di 8 anni e mezzo

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 30 minuti a 200°

Ingredienti

- 1 l di latte
- 200 g di riso (arborio per risotti pregiati)
- 50 g di burro
- 100 g di zucchero
- 2 uova intere
- una manciata abbondante di uva sultanina (da mettere in acqua per ammorbidirla)
- la buccia grattugiata di un limone
- un pizzico di sale

Procedimento

Far bollire il latte con il burro, lo zucchero e il sale. Quando il latte raggiunge il bollore aggiungere il riso e, mescolando, far cuocere 20 minuti (a fuoco non troppo basso, per far addensare il latte). Il riso deve rimanere un po' al dente ed assorbire quasi tutto il latte. Lasciare raffreddare.

Aggiungere al riso freddo le due uova intere (per chi ha problemi di colesterolo basta 1 uovo), l'uvetta strizzata e il limone; amalgamare e mettere nella tortiera bassa, imburrata o foderata con carta da forno.

Infornare a forno già caldo (180°-200°) per almeno 30 minuti; se il colore non è dorato eventualmente lasciare altri 10 minuti.

Torta al cioccolato della zia Gigliola

Ricetta proposta da Agnese Sciolari di 11 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **20 minuti a 180°**

Ingredienti

- 230 g di zucchero
- 250 g di burro
- 250 g di cioccolato fondente
- 9 rossi d'uovo
- 7 bianchi d'uovo

Procedimento

Sciogliere a bagnomaria il burro e il cioccolato. Montare a neve 7 bianchi d'uovo.

Mescolare lo zucchero con i rossi d'uovo e successivamente aggiungere il burro e il cioccolato fuso. Infine, unire i bianchi montati a neve, mescolando delicatamente.

Rivestire una teglia da 30 cm con carta da forno e versarvi circa 3/4 dell'impasto. Cuocere in forno a 180° per 20-30 minuti.

Lasciare raffreddare la torta e successivamente spalmare la restante parte del composto sulla sua superficie. Riporre in frigorifero per qualche ora prima di servire.

Ciambellone al cioccolato

Ricetta proposta da Alessandro Fulvio di 14 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **35 minuti a 180°**

Ingredienti

- 250 g di farina senza glutine
- 200 g di zucchero
- 100 g di cacao amaro
- 400 ml di latte
- 1 bustina di lievito per dolci
- zucchero a velo
- un pizzico di cannella (facoltativo)

Procedimento

Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti in polvere (farina, zucchero, cacao, lievito, cannella). Aggiungere il latte e mescolare fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Versarlo in una tortiera imburrata ed infarinata (oppure in silicone).

Infornare nel forno preriscaldato, a 180° per 35-40 minuti, mettendo nel fondo del forno un pentolino di acqua. Per capire se il ciambellone è cotto fare la prova stecchino.

Lasciarlo cinque minuti nella teglia, poi sformarlo e farlo raffreddare. Una volta freddo, cospargere con lo zucchero a velo.

A piacere il dolce può essere farcito con marmellata di albicocche e/o essere accompagnato da panna montata.

Fetta al latte

Ricetta proposta da Francesca Medde di 12 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **15 minuti a 180°**

Ingredienti

Per il Pan di Spagna

- 4 uova intere
- 8 cucchiai di zucchero
- 4 cucchiai di farina senza glutine
- 4 cucchiai di farina di riso
- 1/2 bicchiere di latte
- 1/2 bicchiere di olio di semi (mais) o olio di oliva leggero
- 3 cucchiai di cacao amaro
- 1/2 bustina di lievito
- 1 pizzico di sale
- zucchero a velo

Per la farcitura

- crema spalmabile alla nocciola e cioccolato q.b.
- 250 ml di panna da montare
- un cucchiaio di miele

Procedimento

Lavorare le uova con lo zucchero e un pizzico di sale; aggiungere le farine, il latte, l'olio, il cacao e infine il lievito.

Versare l'impasto sulla leccarda del forno imburrata e infarinata oppure rivestita con carta forno.

Infornare a 180° per 15-20 minuti.

Prima che il Pan di Spagna si raffreddi completamente tagliare in due strati e spalmare con la crema spalmabile alla nocciola e cioccolato.

Nel frattempo montare la panna con il miele e farcire quando il Pan di Spagna è freddo. Spolverizzare con zucchero a velo.

Torta con la ricotta senza lievito

Ricetta proposta da Chiara Antonucci di 9 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 25 minuti a 180°

Ingredienti

- 300 g di farina senza glutine
- 300 g di ricotta (200 g di mucca e 100 g di pecora)
- 300 g di zucchero
- 3 uova
- 1 cucchiaino di strutto (in alternativa 2 o 3 cucchiai di olio)
- scaglie di cioccolato e/o noci sminuzzate (facoltativi)

Procedimento

In una ciotola lavorare bene con una frusta i rossi d'uovo, lo zucchero, la ricotta e lo strutto (aggiungendo eventualmente anche le scaglie di cioccolato e le noci sminuzzate). Aggiungere lentamente la farina setacciata, amalgamando bene il tutto.

Montare a neve gli albumi e incorporarli al composto, lavorando con una paletta dal basso verso l'alto.

Versare il composto in uno stampo imburrato e infornare a 180° per circa 25 minuti.

Palline coccolose

Ricetta proposta da Simone Pala di 12 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **30-40 minuti**

Ingredienti

- 250 g di ricotta di mucca
- 100 g di zucchero
- 50 g di cacao amaro in polvere senza glutine
- 3 cucchiai di farina di cocco per l'impasto (più altrettanti per la decorazione)

Procedimento

Amalgamare la ricotta con lo zucchero; unire il cacao e la farina di cocco.

Nel caso in cui l'impasto risultasse troppo compatto è consigliabile aggiungere 2 cucchiai di latte. Far riposare l'impasto in frigo per mezz'ora.

Bagnare le mani in acqua fredda, prelevare una noce di impasto e formare una pallina, rotolare la pallina nella farina di cocco per decorare.

Ripetere il procedimento fino all'esaurimento dell'impasto.

Crema alla pera

Ricetta proposta da Ulysse Gross 12 anni e mezzo

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **30 minuti a 200°**

Ingredienti

Per la crema

- 4 pere cotte
- 4 uova (2 intere e 2 tuorli)
- 250 ml di latte

Per il caramello

- 3 cucchiai di zucchero
- acqua q.b.

Procedimento

Ridurre le pere in purée con un frullatore a immersione; aggiungere le uova e battere il tutto con una frusta.

Fare riscaldare il latte (non fino ad ebollizione) e unire al composto, sempre mescolando con la frusta.

Mettere in una piccola padella lo zucchero e l'acqua; fare riscaldare a fuoco medio e mescolare sempre fino ad avere un caramello marrone chiaro.

Utilizzare 4 ciotole da forno e versare la stessa quantità di caramello sul fondo di ciascuna ciotola, precedentemente imburrata, e distribuire in ognuna la stessa quantità di crema.

Per la cottura a bagnomaria, mettere le ciotole in una teglia grande e versare dell'acqua fino a 3/4 della loro altezza e far cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti.

Lasciar raffreddare completamente, prima di sformare la crema e rovesciarla in un piattino.

Waffle o pizzelle morbide o ferratelle abbruzzesi

Ricetta proposta da Maria Laura Fini di 12 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 5 minuti ciascuno sul fornello

Ingredienti

- 2 uova intere
- 100 g di farina senza glutine
- 100 g di zucchero semolato
- 100 g di burro fuso (oppure 5 cl di olio e.v.o.), più burro (o olio) per ungere lo stampo
- buccia grattugiata di limone

Procedimento

Per poter preparare i waffle occorre munirsi dell'apposita cialdiera con il tipico disegno a nido d'ape.

Sbattere in una ciotola le uova con lo zucchero fino ad ottenere un impasto chiaro e soffice. Aggiungere il burro fuso, la farina e la buccia grattugiata del limone. Sull'apposito stampo già caldo (bastano pochi minuti) e spennellato con burro o olio, versare a filo alcuni cucchiai di pastella in modo da coprire il disegno.

Chiudere e lasciare cuocere finché risulteranno ben dorati (4-5 minuti). Toglierli con una pinza e farli raffreddare.

Continuare fino ad esaurimento della pastella, ricordando di ungere sempre la piastra prima di mettere l'impasto.

Si mangiano semplici, spolverati di zucchero a velo, con un po' di marmellata o con della crema spalmabile alla nocciola e cioccolato; ottimi con il gelato, la panna montata o la crema.

In mancanza dell'apposito attrezzo si possono preparare in un padellino antiaderente, come i pancakes.

Il cuore di Anna

Ricetta proposta da Giulia Chicca di 10 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **50 minuti a 160°**

Ingredienti

- 6 uova
- 300 g di zucchero
- 200 ml di olio di semi
- 80 ml di latte
- 300 g di farina per dolci senza glutine
- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito per dolci
- scorza di limone

Procedimento

Dividere i tuorli dagli albumi. Unire lo zucchero ai tuorli, poco alla volta; poi aggiungere nell'ordine farina, olio e latte. Sciogliere il lievito in poco latte con un pizzico di sale e unire al composto. Montare a neve gli albumi e mescolare il tutto dal basso verso l'alto. Imburrare la teglia.

Scaldare il forno a 200°; mettere il dolce in forno e diminuire la temperatura a 160°.

Cuocere per 50 minuti; per i primi 30 minuti non aprire il forno, poi di tanto in tanto controllare la cottura con uno stuzzicadenti.

Far raffreddare, cospargere di zucchero a velo e per occasioni particolari decorare con frutta (fragole, amarene, ecc.) in base al gusto personale.

Biscottini da the

Ricetta proposta da Eleonora Fulvio di 11 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura **10-12 minuti**

Ingredienti

- 125 g di zucchero
- 125 g di burro a temperatura ambiente
- 1 uovo a temperatura ambiente
- 300 g di farina senza glutine, più altri 10-20 g per lavorare sulla spianatoia
- un pizzico di sale

Procedimento

In una terrina ben pulita, possibilmente di vetro o metallo, lavorare il burro con lo zucchero fino a formare una crema (ci vorranno almeno 5 minuti). Aggiungere l'uovo e mescolare bene.

Poi aggiungere la farina e continuare a mescolare.

Quando il composto sarà più o meno omogeneo, versarlo su una spianatoia ben pulita e cosparsa di un po' di farina. Lavorare con i palmi delle mani, delicatamente, per pochi minuti per ottenere un composto abbastanza solido e a forma di salame.

Mettere l'impasto nell'attrezzo "sparabiscotti" e formare i biscotti sulla piastra del forno ricoperta da carta forno.

Infornare nel forno già caldo a circa 180° per 10-12 minuti. Toglierli dal forno quando sono appena dorati.

I biscottini si conservano in un barattolo di vetro o in una scatola di latta.

Crostata di ricotta e visciole

Ricetta proposta da Cecilia Giovenali di 12 anni

Difficoltà ✪ ✪

Tempi di cottura **50 minuti circa a 180°**

Ingredienti

Per la frolla

- 300 g di farina di riso
- 150 g di farina di mais fine
- 2 uova
- 175 g di zucchero
- 150 g burro
- latte q.b.

Per la crema pasticcera

- scorza di 1 limone
- 2 tuorli
- 35 g di zucchero
- 25 ml di panna fresca
- 100 ml di latte
- mezza bacca di vaniglia
- 15 g di amido di mais

Per la crema di ricotta

- 800 g di ricotta di pecora
- 280 g di zucchero a velo

Per il ripieno di visciole

- 1kg di visciole
- 100 g di zucchero

Procedimento

Fare fondere il burro a temperatura bassissima; sbattere le uova con farina e zucchero, unire il burro e la scorza di limone. Impastare a mano fino a ottenere un composto omogeneo. Formare una palla e far riposare in frigorifero per circa un'ora.

Nel frattempo, per la crema pasticcera, versare 2 tuorli in un pentolino insieme a zucchero e amido di mais e mescolare con una frusta; aggiungere la panna e il latte, unire i semi di mezza bacca di vaniglia e cuocere a fuoco medio. Trasferire la crema in una terrina e coprirla con la pellicola. A parte, setacciare la ricotta con un colino e unire lo zucchero a velo. Mescolare, coprire e mettere in frigorifero. Snocciolare le visciole, aggiungere lo zucchero e far cuocere per almeno 20 minuti mescolando.

Dividere la palla di pasta frolla in due e stenderne una in uno stampo di 28 cm. Versarvi la crema e al di sopra le visciole (lasciandone qualcuna da parte per la decorazione); versare ora la crema di ricotta. Coprire quindi con il secondo strato di pasta frolla facendola aderire alla base. Infornare nel forno già caldo, a 180° per 50 minuti circa. Una volta raffreddata, capovolgerla e guarnirla con visciole e zucchero a velo.

Torta di ricotta e gocce di cioccolato

Ricetta proposta da Giulia Valentini di 13 anni

Difficoltà ✪

Tempi di cottura 45 minuti a 180°

Ingredienti

- 300 g di farina di riso
- 300 g di zucchero
- 300 g di ricotta
- 3 uova
- 100 g di burro
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 g di gocce di cioccolato
- cacao amaro in polvere e/o zucchero a velo per guarnire

Procedimento

Mettere in una ciotola abbastanza alta le uova e lo zucchero e sbatterle con una frusta elettrica. Quando risulteranno ben montate aggiungere il burro leggermente scaldato.

Aggiungere poi la farina ben setacciata e il lievito e mescolare con un cucchiaio. Unire la ricotta e le gocce di cioccolato, continuando a mescolare.

Mettere l'impasto in una teglia precedentemente imburrata e infornare a 180° per 45 minuti.

Sfornare e spolverizzare il dolce a piacere con dello zucchero a velo e/o cacao.

Chiffon cake con crema allo zabaione

Ricetta proposta da Francesca Tomasso di 11 anni

Difficoltà ✪ ✪ ✪

Tempi di cottura 50 minuti a 160°

Ingredienti

Per la torta

- 290 g di farina senza glutine
- 300 g di zucchero extrafine
- 6 uova grandi
- 200 ml di acqua (a temperatura ambiente)
- 120 ml di olio di semi di arachide
- 1 bacca di vaniglia
- la buccia grattugiata di 1 limone non trattato
- 1 bustina di lievito chimico in polvere per dolci
- 8 g di cremor tartaro
- 2 g di sale fino
- 500 g di panna da montare

Per la crema allo zabaione

- 6 tuorli d'uovo
- 120 g di zucchero
- 75 ml di marsala

Procedimento

Setacciare la farina in una ciotola insieme al lievito; aggiungere lo zucchero e il sale.

In un'altra ciotola versare i sei tuorli e aggiungere l'acqua, l'olio di semi di arachide, la scorza grattuggiata del limone non trattato ed i semi estratti dalla bacca di vaniglia (incidendola con un coltello). Sbattere il composto con le fruste fino ad ottenere una crema omogenea.

Aggiungere quindi farina, zucchero e lievito, sempre mescolando il composto con una frusta.

Montare gli albumi a neve ben ferma, aggiungere il cremor tartaro e continuare a montare ancora per qualche minuto.

Aggiungere gli albumi al composto con i tuorli, mescolando con una spatola dall'alto verso il basso per non smontarli. Versare l'impasto in uno stampo per chiffon cake e infornare nella parte bassa del forno preriscaldato a 160° per 50 minuti.

Estrarre lo stampo, capovolgerlo, poggiandolo sugli appositi piedini, finché la torta non sarà completamente raffreddata. Nel frattempo preparare la crema allo zabaione.

Mettere lo zucchero e i tuorli in una ciotola di acciaio con il manico e sbattere con una frusta finché non si formi una crema gonfia e quasi bianca. Unire a poco a poco il marsala, sempre sbattendo con la frusta.

Quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati, immergere la pentola a bagnomaria in un'altra pentola più grande che la contenga, riempita per 1/3 di acqua caldissima (il fuoco deve essere molto basso e l'acqua non deve mai bollire). Continuare a mescolare con la frusta per circa 10-15 minuti, finché la crema non diventi gonfia e vellutata: a questo punto togliere lo zabaione dal fuoco.

Montare la panna a neve ben ferma ed aggiungerne 4 o 5 cucchiaiate allo zabaione, completamente raffreddato. Con la crema allo zabaione così ottenuta farcire la torta. Ricoprire la chiffon cake con la panna rimanente e decorare a piacere.

Chiffon cake con crema allo zabaione

Mariposa
Per i celiaci onlus

Della stessa collana di "Ricette senza glutine":

1. Pane, Pasta, Pizza e Torte salate

2. Dolci