

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Negli ultimi anni, pensare di essere intollerante a un qualche alimento va molto di moda. Non è facile abbattere le convinzioni delle persone che credono di essere allergiche a determinati cibi. Basta un sintomo aspecifico, come il mal di testa, la difficoltà a concentrarsi o un gonfiore addominale, per far scattare l'allerta e portare a fare un test sotto casa, spesso gestito da personale non medico. Il risultato, di solito, è una lunga lista di prodotti da evitare in cui ricorrono il lievito, i latticini o il glutine, ma senza alcuna certezza di avere davvero risolto il problema. Diversamente dalle generiche e raramente diagnosticabili intolleranze, le patologie legate al glutine sono ben descritte e rappresentano un problema molto serio. Il glutine è una sostanza proteica presente in molti cereali (tra cui frumento, segale, orzo, avena, farro). Le persone celiache devono evitare la sua assunzione perché provoca una reazione del sistema immunitario che attacca erroneamente i villi intestinali, distruggendoli. Attualmente non esistono trattamenti per la malattia, l'unica possibilità per chi ne soffre è quella di adottare una dieta priva di glutine. La faccenda è meno chiara per chi presenta "sensibilità al glutine non celiaca", che, una volta ingerita la proteina, provoca disturbi gastrointestinali simili a quelli causati dalla celiachia vera e propria, senza però esserne affetti. Evitare alimenti che contengono glutine, comunque, non vuol dire necessariamente patire troppe rinunce e privazioni. Sono tantissime, ormai, le opzioni alimentari disponibili: mais, riso, quinoa, carne e pesce, purché non miscelati con il grano, e tutti i tipi di verdura e frutta. Tutto ciò che serve, insomma, per un'alimentazione sana e gustosa.

ECCO LE RICETTE

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 4 persone:

- 120 g di cioccolato fondente senza glutine
- 1 arancia non trattata
- 1 tuorlo
- 3 albumi
- 2 cucchiaini di latte
- sale

Preparazione: 1/ Grattugia finemente la scorza dell'arancia e spremi il frutto fino a ricavare 2 cucchiaini di succo. Sciogli il cioccolato a bagnomaria con il latte e il succo di arancia, lascia intiepidire, poi aggiungi il tuorlo, mescolando velocemente. 2/ Monta gli albumi con un pizzico di sale e incorporali delicatamente al composto di cioccolato, evitando di smontarli. 3/ Distribuisci la mousse in 4 coppe, completa con la scorza e fai riposare in frigo per almeno 4 ore prima di servire. **KCAL 210**

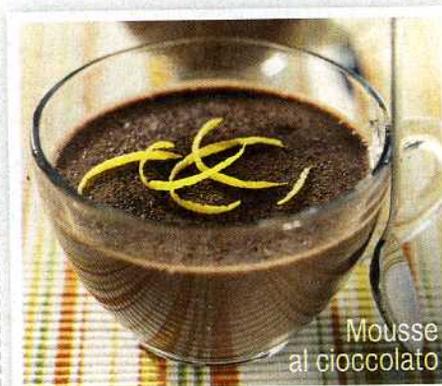
PENNETTE CON TRIGLIE E OLIVE

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di penette senza glutine
- 500 g di filetti di triglie
- 400 g di pomodori
- 1 spicchio di aglio
- 12 olive

- denocciolate
- 4 cucchiaini di vino bianco
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe bianco

Preparazione: 1/ Taglia a pezzi i filetti di pesce e i pomodori. Sbuccia l'aglio e tritalo finemente con il prezzemolo. 2/ Scalda l'olio in un tegame, unisci il pesce e il trito aromatico e lascia rosolare per un paio di minuti. 3/ Sfuma con il vino, aggiungi i pomodori, regola di sale, copri con il coperchio e continua la cottura per altri 8 minuti. 4/ Cuoci la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata, scolala, trasferiscila nel te-



Mousse al cioccolato

game con il sugo di pesce, unisci le olive e 4 cucchiaini di acqua e fai insaporire a fuoco vivo per 1 minuto. Spolverizza con un po' di pepe e servi. **KCAL 510**

CREMA DI ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di quinoa
- 800 g di asparagi surgelati
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 10 cucchiaini di latte di soia
- 1 rametto di timo
- 1 ciuffo di basilico
- 5 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Lascia scongelare gli asparagi, riducili a tocchetti e cuocili in un tegame con un dito di acqua, poi bagnali con il latte, unisci 1 cucchiaino di olio e un pizzico di sale e fai amalgamare a fuoco dolce, mescolando spesso, fino a ottenere una crema molto liquida. 2/ Passa con cura la quinoa sotto l'acqua corrente, poi cuocila in una casseruola con acqua bollente salata per il tempo indicato, scolala, trasferiscila nel tegame con il condimento, spolverizza con il parmigiano, condisci con il timo, il basilico spezzettato, l'olio rimasto e un po' di pepe, mescola e servi. **KCAL 545**



ATTENTA E SCRUPOLOSA
L'attrice Laura Torrisi, 39 anni, ha ricevuto la diagnosi di celiachia nel 2009. Da allora segue una dieta rigorosamente senza glutine.

La celiachia è un problema serio, non una moda. Chi ne soffre deve evitare il glutine, una proteina presente in vari cereali. Ma non significa dover fare troppe rinunce. Mais, riso, quinoa, carne, pesce, frutta e verdura ti permettono di mangiare in modo sano e di non mortificare il palato

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

MINISTRA DI RISO E PISELLI

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di riso integrale • 200 g di zucchine • 4 patate medie non farinose • 200 g di piselli surgelati • 4 cucchiaini di pecorino grattugiato • 1 l di brodo vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta le zucchine, pela le patate, taglia entrambe a tocchetti, mettile in una casseruola antiaderente con i piselli e metà brodo e lascia cuocere a fuoco medio per 5-7 minuti. Versa ancora un po' di brodo, porta a ebollizione e continua la cottura per altri 7-8 minuti. 2/ Cuoci il riso in una casseruola con il resto del brodo bollente e, quando manca poco alla completa cottura, unisci gli ortaggi con il loro brodo e regola di sale. 3/ Completa con il prezzemolo tritato e l'olio a crudo, spolverizza con il pecorino e un po' di pepe e servi.

KCAL 385

CONTORNO DI ZUCCHINE E PATATE

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di zucchine • 300 g di cipolle • 400 g di patate • 40 g di mais tostato • 100 g di parmigiano grattugiato • origano secco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta le zucchine, sbuccia le cipolle, pela le patate, poi affetta gli ingredienti preparati. 2/ Disponili a strati in una pirofila unta con poco olio, alternandoli e spolverizzando leggermente ogni strato di parmigiano e di sale e di pepe. 3/ Termina con uno strato di zucchine, cospargi con il mais tostato e un pizzico di origano, irrori con l'olio rimasto e cuoci in forno già caldo

a 180 °C per 1 ora. Sforna infine il mix preparato e servilo caldo o tiepido.

KCAL 300

RISO E LENTICCHIE AL PEPERONCINO

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di riso basmati • 12 pomodorini • 1 spicchio di aglio • 200 g di lenticchie in scatola sgocciolate • peperoncino in polvere • 2 foglie di alloro • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Metti le lenticchie in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di acqua, i pomodorini tagliati a dadini, l'aglio sbucciato e schiacciato e l'alloro e lascia insaporire a fuoco molto dolce per 10 minuti circa. 2/ Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo, trasferiscilo nella padella con il condimento, regola di sale e di peperoncino, profuma con il prezzemolo tritato, irrori con l'olio, fai insaporire a fuoco vivo per qualche istante e servi.

KCAL 380

CREMA DI YOGURT AI MIRTILLI

Ingredienti per 4 persone:

• 250 g di mirtilli • 2 vasetti di yogurt • 50 g di zucchero a velo • 2 albumi • 1 ciuffo di menta

Preparazione: 1/ Frulla la metà dei mirtilli in un mixer fino a ottenere una purea liscia. Monta a neve ferma gli albumi in una ciotola, unendo man mano lo zucchero. 2/ Incorpora delicatamente lo yogurt, mescolando dal basso verso l'alto, quindi la crema di mirtilli, continuando a mescolare. 3/ Distribuisci sul fondo di 4 coppe i mirtilli rimasti, suddividi sopra la mousse preparata, guarnisci con la menta spezzettata e lascia riposare in frigo per almeno 4 ore prima di servire.

KCAL 120

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE

**NON RINUNCIARE
AL GUSTO**

**TUTTO IL SAPORE
SENZA GLUTINE**