

Giovedì
1 giugno
dalle 12 alle 14

> **FIC** 

**Settimana Nazionale
della Celiachia**



13 - 21 Maggio 2023

Gluten free *lab*

Laboratorio di cucina senza glutine

*Le ricette del menù
e indicazioni utili per la
propria giornata alimentare*



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Descrizione delle ricette e indicazioni utili per la giornata alimentare

Le ricette proposte per il laboratorio di cucina senza glutine danno la preferenza a **materie prime naturalmente prive di glutine**, piuttosto che a prodotti confezionati. Questo perché, sebbene i **prodotti confezionati** siano un grande aiuto per gli amici celiaci, **la maggior parte risulta ricco di additivi, grassi e sale**, per cui il loro utilizzo dovrebbe essere limitato.

I cereali presenti nelle ricette, mais e riso, sono naturalmente privi di glutine. Nel caso della **polenta**, seppur derivante dal mais, **va verificata la presenza della dicitura “senza glutine” in etichetta**, dal momento che si tratta di un alimento che ha subito un processo di lavorazione.

I cereali sono per noi la fonte di energia per eccellenza e sarebbero da inserire almeno ad ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena), sia sotto forma di cereali in chicchi come riso e grano saraceno, che come sfarinati come pane, pasta, cracker e biscotti, ecc. I cereali forniscono energia prevalentemente sotto forma di carboidrati complessi (amido), ma contengono anche una discreta quantità di proteine vegetali, vitamine del gruppo B e minerali come potassio e fosforo.

La dieta senza glutine è ricca di cereali ad alto indice glicemico, motivo per cui è bene scegliere spesso delle alternative integrali che garantiscono un ottimo introito di fibra.

Il girello, o magatello, è il taglio migliore della coscia del vitello ed è un pezzo molto pregiato e magro. Fonte di proteine a elevato valore biologico, contiene anche vitamine e Sali minerali, come vitamina B12 e ferro.

La carne rossa è comunque un secondo da limitare nella settimana a non più di 1 volta, alternandola con altre fonti proteiche come la carne bianca (1-2 volte), il pesce (2-3 volte), i legumi (almeno 3 volte), le uova (1-2 volte) e il formaggio (1-2 volte).

Nelle ricette sono state inserite diverse verdure di stagione.

La grande varietà di alimenti vegetali, come appunto gli ortaggi e la frutta, permette di fare il pieno di vitamine e minerali, soprattutto se la preferenza ricade su quelli freschi, di stagione e con colori diversi.

La verdura dovrebbe essere presente sia a pranzo che a cena, con un quantitativo di almeno 200 g a persona (80 g se si tratta di insalata in foglie). La frutta dovrebbe essere consumata nella quantità di 2-3 porzioni al giorno (1 porzione =150 g), dopo i pasti oppure come spuntino.

Frutta e verdura contengono un'alta quota di fibra, che apporta numerosi benefici a livello gastrico (es. maggiore sazietà), intestinale (es. regolarizzazione del transito, nutrimento del microbiota intestinale) e preventivo di diverse patologie come diabete, malattie cardiovascolari, ipercolesterolemia e tumore del colon. Da non dimenticare, infine, il discreto apporto di liquidi, che contribuisce al soddisfacimento del fabbisogno idrico giornaliero.

La scelta di una mousse a base di yogurt greco bianco consente da un lato di soddisfare il palato e dall'altro di **arricchire il pasto di calcio**, importante per le ossa, e di fermenti lattici, utili per la funzionalità intestinale.

Il pranzo proposto, costituito da un antipasto, un primo, un secondo con contorno e un dolce è sicuramente più abbondante rispetto ad un pasto "standard". Un'utile alternativa per tutti i giorni è **"il piatto del mangiar sano"**, cioè un pasto che raggruppa tutte le portate in un unico piatto, diviso in più sezioni:

- ¼ cereali, preferibilmente integrali,
- ¼ proteine sane (carne bianca, pesce, legumi...),
- ½ piatto frutta e verdura.

Questo piatto include tutti i nutrienti e raffigura la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata.



Bruschetta di mais con coriandoli primavera



Quantità 10 porzioni

Tempo di realizzazione 1 ora

Grado di difficoltà media

Ingredienti

- Polenta tipo Valsugana
- Carote
- Zucchine
- Pomodoro ramato
- Basilico fresco
- Fiori di zucca
- Sale, pepe
- Olio evo

Quantità

- 1 kg
- 700 g
- 400 g
- 1 kg
- 1 kg
- 20 g
- 25 g
- q.b.



Procedimento

Preparare la polenta istantanea. Far raffreddare e tagliare in piccoli quadrati, utilizzando il coppapasta.

Preparare le verdure: lavarle, tagliarle in piccoli quadratini, saltarle in padella con un filo d'olio Evo e condire con il sale e un po' di pepe.

Tostare in forno o in una padella le bruschette di mais.

Adagiare su un piatto la bruschetta e ricoprire con le verdure, precedentemente preparate.

Guarnire con una fogliolina di basilico fresco e servire.

Valori nutrizionali per porzione

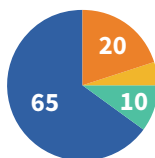
Energia: 211 kcal

Grassi: 5 g

Carboidrati: 35 g

Fibra: 5 g

Proteine: 6 g



■ Carboidrati
■ Proteine
■ Fibra
■ Grassi

Riso del delta del Po mantecato con fiori di zucca e crema di zucchine



Quantità 10 porzioni

Tempo di realizzazione 45 minuti

Grado di difficoltà facile

Ingredienti

- Zucchine
- Fiori di zucca
- Sedano
- Carote
- Cipolla
- Olio e sale
- Burro
- Formaggio grattugiato

Quantità

- 1 kg
- 20 fiori
- 50 g
- 100 g
- 100 g
- q.b.
- 150 g
- 150 g



Procedimento

Lavare, tagliare le zucchine, sbianchirle in acqua bollente e immergerle in acqua ghiacciata. Aggiungere alle zucchine olio e sale e frullare con un frullatore a immersione, per ottenere una crema liscia.

Tagliare le carote, cipolla e sedano a brunoise e soffriggerle con olio EVO.

Tostare il riso e bagnarlo con il brodo vegetale caldo fino a fine cottura.

Mantecare con burro e formaggio e impiattare con i fiori tagliati a metà.

Valori nutrizionali per porzione

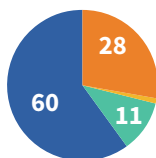
Energia: 439 kcal

Grassi: 14 g

Carboidrati: 68 g

Fibra: 3 g

Proteine: 13 g



■ Carboidrati
■ Proteine
■ Fibra
■ Grassi

Roast beef su misticanza e giardiniera di ortaggi



Quantità 10 porzioni

Tempo di realizzazione 1 ora

Grado di difficoltà media

Ingredienti

- Girello di bovino
- Vino bianco
- Olio EVO
- Aglio
- Cipolla
- Carota
- Sedano
- Rosmarino, sale e pepe nero
- Misticanza

Quantità

- 1,5 kg
- 100 ml
- 6 cucchiari
- 1 spicchio
- 200 g
- 200 g
- 200 g
- q.b
- 100 g



Procedimento

Tritare carota, cipolla, aglio e sedano, e rosolare in una casseruola con un filo di olio d'oliva. Aggiungere il roast beef, avendo cura di girarlo ogni due minuti, in modo da rosolare tutte le superfici, e due rametti di rosmarino.

Sfumare col vino bianco, fare evaporare, salare, pepare, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e continuare la cottura a fiamma bassa per circa 25-30 minuti, coprendo con un coperchio.

Terminata la cottura del roast beef, trasferirlo su una pirofila e tagliarlo a fette. Adagiare le fettine di carne su un piatto ricoperto di misticanza, Ricoprire le fettine con la giardiniera di ortaggi soffritti, decorare con il rosmarino e servire tiepido.

Valori nutrizionali per porzione

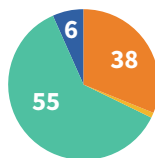
Energia: 164kcal

Grassi: 7 g

Carboidrati: 2 g

Fibra: 1 g

Proteine: 22 g



■ Carboidrati
■ Proteine
■ Fibra
■ Grassi

Mousse di yogurt con salsa ai frutti di bosco



Quantità 10 porzioni

Tempo di realizzazione 45 minuti

Grado di difficoltà facile

Ingredienti

Per la mousse:

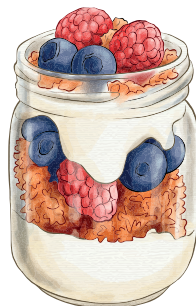
- Panna fresca
- Zucchero a velo
- Yogurt greco
- Fogli di gelatina o colla di pesce

Per la salsa ai frutti di bosco:

- Frutti di bosco
- Zucchero semolato
- Vino rosso

Quantità

- 300 ml
- 100 g
- 300 g
- 2 (8/10 g)
- 150 g
- 70 g
- 10 cl



Procedimento

Mettere in ammollo in acqua fredda i fogli di gelatina per ammorbidirli. Montare la panna, aggiungendo a poco a poco lo zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere lo yogurt e continuare ad amalgamare con una spatola, dal basso verso l'alto.

Mettere in un pentolino un cucchiaino del composto con i fogli di gelatina strizzati, scaldare sul fuoco finché la colla non si è sciolta poi versare sulla mousse, amalgamando bene con la spatola. Lasciare raffreddare per 5 minuti a temperatura ambiente e poi riporre la mousse in frigo per 30 minuti.

Nel frattempo cuocere i frutti di bosco con lo zucchero e il vino rosso per 15 minuti. Con l'aiuto di una sac à poche versare la mousse nei bicchierini e nappare con la salsa ai frutti di bosco.

Valori nutrizionali per porzione

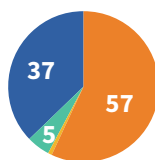
Energia: 208 kcal

Grassi: 14 g

Carboidrati: 20 g

Fibra: 1 g

Proteine: 3 g

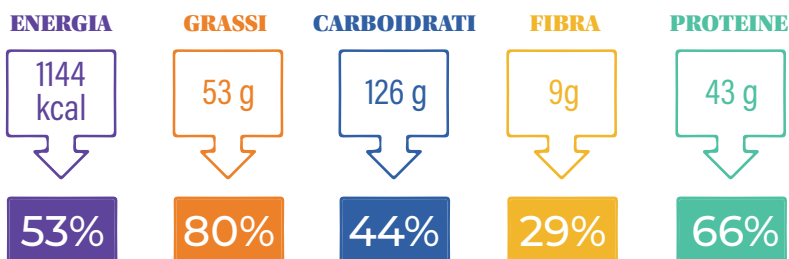


■ Carboidrati
■ Proteine
■ Fibra
■ Grassi

Menù gluten free

- *Bruschetta di mais con coriandoli primavera*
- *Riso del delta del Po mantecato con fiori di zucca e crema di zucchine*
- *Roast beef su misticanza e giardiniera di ortaggi*
- *Mousse di yogurt con salsa ai frutti di bosco*

Valori nutrizionali del menù completo per persona



Percentuale delle Assunzioni di Riferimento giornaliere di energia e nutrienti per una persona adulta.

A cura di

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna.
Ricette elaborate dall'Istituto alberghiero Veronelli.