

CEREALI, DERIVATI E TUBERI

Caratteristiche, consumi raccomandati e uso in cucina dei cereali senza glutine, loro derivati e tuberi: conoscerli per usarli al meglio



©SHUTTERSTOCK

UN NUOVO VIAGGIO

Siamo pronti per un nuovo viaggio, quello alla scoperta dei 5 gruppi alimentari: cereali e tuberi; frutta e ortaggi; latte e derivati; carne, pesce e uova; grassi da condimento. Partiamo da “cereali, derivati e tuberi”.

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

“Cereali e tuberi” è il gruppo a cui il consumatore celiaco deve prestare maggiore attenzione, scegliendo i cereali idonei alla propria dieta, in quanto senza glutine, ed escludendo quelli vietati (compresi i loro derivati), che sarebbero dannosi per la sua salute.

Chi sono in dettaglio

Per la persona con celiachia, nel gruppo rientrano i cereali tal quali più comuni, come riso e mais, e cereali minori e pseudo cereali come

miglio, sorgo, teff, grano saraceno, quinoa e amaranto, ottimi per variare le ricette e per le loro proprietà nutrizionali.

Dai cereali si ricavano in primis le farine, che permettono di sperimentare anche la produzione casalinga di pane, biscotti e dolci. Va ricordato che, pur derivando da cereali naturalmente senza glutine, sono prodotti lavorati e che potrebbero aver subito una contaminazione da glutine, durante la produzione. Per un consumo sicuro, quindi, devono riportare la dicitura “senza glutine” in etichetta.

Al gruppo appartengono anche i prodotti sostitutivi senza glutine: pasta, pane, prodotti da forno quali biscotti, dolci, fette biscottate,

cracker, grissini, ecc. Anch'essi devono essere garantiti tutti "senza glutine". È utile ricordare che non tutti gli alimenti sostitutivi sono erogati gratuitamente dal Servizio Sanitario Nazionale, ma solo quelli confezionati e inseriti dalle aziende nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine, reperibile sul sito del Ministero della Salute (www.salute.gov.it). Questi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione "senza glutine, specificamente formulato per persone intolleranti al glutine/ per celiaci" (diciture che sono sinonimi). Si trovano anche prodotti che riportano questa frase e non sono inseriti nel Registro, ma sono ugualmente idonei al consumo da parte del celiaco.

A completare il gruppo sono i tuberi, come le patate, o altri meno noti come la manioca o il topinambur. Spesso sono considerati erroneamente verdure, ma per il loro profilo nutrizionale vanno inclusi nel gruppo degli alimenti ricchi in carboidrati.♦

CON QUALE FREQUENZA E IN CHE PORZIONI?

LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia:
principale fonte di calorie, circa il 55% (intervallo tra il 45% e il 60%) da carboidrati contenuti negli alimenti di origine vegetale (cereali e tuberi + legumi, ortaggi e frutta).

Per la dieta senza glutine (Decreto Veronesi 2001):
circa il 35% del proprio fabbisogno calorico da prodotti sostitutivi, come pane, pasta, biscotti, ecc.
+ altro 20% dal regolare inserimento degli altri alimenti naturalmente senza glutine, quindi cereali senza glutine, tuberi e legumi.

Esempio dieta da 2000 kcal:
circa 1100 kcal da carboidrati (700 kcal da prodotti sostitutivi + 400 kcal da alimenti naturalmente senza glutine = cereali, tuberi e legumi – compresi frutta e verdura che apportano zuccheri semplici).




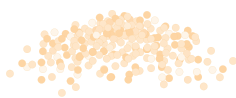

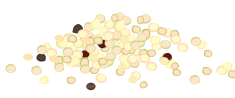



Nel gruppo "cereali e tuberi", scegliere dalle 3 alle 5 porzioni al giorno, ovvero 1 porzione ad ogni pasto.
Esempi di porzione:
1 porzione di riso, mais, grano saraceno, quinoa, ecc. = 80 g
1 porzione di pane = 50 g
1 porzione di sostituti del pane (es. cracker, grissini), cereali per la prima colazione, biscotti = 30 g
1 porzione di patate = 200 g

WWW

Per avere qualche idea su come impiegare cereali senza glutine e tuberi nell'arco della settimana, visita il nostro sito www.celiachia.it, nel quale è disponibile un modello di menu settimanale.

Energia per il corpo **Quale ruolo nutrizionale?**

La funzione principale del gruppo è quella di apportare carboidrati, quindi il "carburante" per produrre energia per l'organismo. Cereali e derivati, in particolare, apportano buone quantità di vitamine del complesso B e di proteine che, pur essendo di scarsa qualità (non contengono tutti gli amminoacidi essenziali), se unite a quelle dei legumi raggiungono un valore biologico analogo a quello delle proteine animali. I cereali sono buone fonti di magnesio, fosforo, folati, ferro, zinco, rame. Fra gli alimenti del gruppo è buona abitudine utilizzare, laddove possibile, anche quelli integrali, più ricchi di queste sostanze e di fibra. Per i prodotti derivati, è importante non eccedere nel consumo soprattutto di dolci (prodotti da forno) e snack, per il loro apporto calorico e nutritivo. Imparare a leggere le etichette sempre prima dell'acquisto permette di scegliere tra tanti prodotti della stessa categoria.

ALIMENTO	IMPIEGO	COTTURA	CONSERVAZIONE E CURIOSITÀ
RISO 	Molto vario. Minestre, insalate, crocchette, farciture, dolci.	In acqua, nel brodo, al latte, a vapore. Se integrale, richiede qualche minuto in più.	A riparo da calore e umidità, ben chiuso si mantiene per un anno. Molto digeribile e con conosciute proprietà astringenti.
MAIS 	Insalate e piatti freddi. Semola: per polenta, pane e dolci croccanti. Farina: per tortillas e preparazioni lievitate, magari miscelata ad altre farine s.g. o fecola, per addensare.	La pannocchia si può cuocere al cartoccio, al forno, su griglia o al barbecue. Può essere lessata o cotta anche al vapore.	La pannocchia perde presto sapore, meglio consumarla il giorno dell'acquisto, oppure conservarla in frigo con le foglie. I chicchi si possono sbollentare e congelare, si conservano 3 mesi. Farina e semola si conservano in contenitori ermetici, in luogo fresco e asciutto.
GRANO SARACENO 	Minestre e insalate. Farina: per pasta, polenta, dolci e tipiche crepes.	Cuoce in 30 minuti circa (2 parti di liquido per 1 parte di grano saraceno).	Considerato digeribile, nutriente e ricostituente. I semi si conservano fino a 1 anno e la farina per diversi mesi, in un luogo fresco e asciutto, magari in un contenitore ermetico.
AMARANTO 	Zuppe, ripieni, polpette. La farina conferisce più umidità e dolcezza ai prodotti di pasticceria, si usa per biscotti, crepes, cialde, dolci, miscelata con altre farine s.g.	I semi si cuociono al naturale, 30 minuti circa in 2-3 parti d'acqua per 1 di amaranto. Hanno un sapore lievemente speziato.	La farina si conserva a lungo, chiusa in un recipiente opaco, in luogo fresco e asciutto. Lo stesso vale per i semi. Rispetto agli altri cereali, le proteine sono di migliore qualità, essendo gli amminoacidi più equilibrati.
MIGLIO 	Minestre, insalate, frittate, polpette, crocchette, torte salate.	Cuocere dolcemente per 30-40 minuti (2 parti di liquido per 1 di miglio). Metterli a bagno o tostarli a secco o con poco olio ne cambia un po' il sapore. Se tostato acquisisce un sapore di nocciola.	Si mantiene per più mesi in un contenitore ermetico, in luogo fresco e asciutto, meglio se a riparo dalla luce. Si digerisce facilmente ed è scarsamente allergizzante.
QUINOA 	Minestre, insalate, crocchette, polpette.	Sciacquarla con cura per eliminare la saponina ed evitare un gusto amaro. Cuoce in 15 minuti circa, in 2 parti di liquido per 1 parte di semi, che restano leggermente croccanti dopo la cottura.	Porla in un contenitore ermetico e conservare in luogo fresco e asciutto. Se in farina, tenerla in frigo per ritardare l'irrancidimento. Rispetto agli altri cereali, le proteine sono di migliore qualità, essendo gli amminoacidi più equilibrati.
SORGO 	Si può utilizzare come il couscous; la farina per la produzione di dolci, miscelata con altre farine s.g.	Cuocere per 30-40 minuti (2 parti di liquido per 1 di sorgo).	Si mantiene per più mesi dentro un contenitore ermetico in un luogo fresco e asciutto, preferibilmente al riparo dalla luce.
TEFF 	La farina permette la produzione di pani, dolci e focacce.	Cuoce in 3 parti d'acqua, per 15 minuti.	Conservare in luogo fresco e asciutto. Molto utilizzato nella cucina africana.
PATATA 	Infiniti utilizzi. Minestre, vellutate, accompagnamento a secondi piatti. Ingrediente principale di gnocchi, crocchette e polpettoni.	Si consuma cotta perché è composta per il 20% di amido non digeribile. In acqua, al vapore, al forno, fritta, in umido, in purea.	Importante fonte di potassio. Si conserva in ambiente scuro, asciutto, fresco e areato tra 7° e 10° C (ideale in cantina). L'esposizione alla luce determina la formazione di macchie verdi che conferiscono un gusto amaro e contengono solanina, un alcaloide tossico che non viene distrutto con la cottura. Durante la pelatura, eliminare parti verdi, germogli e occhi, in cui la solanina si accumula.



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli alimenti indicati con * sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC, riportino la Spiga Barrata o la scritta "senza glutine" in etichetta; per gli alimenti indicati con ** si suggerisce di scegliere tra quelli del Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute.



1 GRATIN DI MIGLIO E BIETOLE

Ingredienti (per 4 persone)

250 G MIGLIO DECORTICATO
500 G ACQUA
400 G BIETOLE
1 CIPOLLA
5 CUCCHIAI OLIO D'OLIVA
4 POMODORI
SALE
AGLIO E PEPERONCINO
EMMENTHAL

La preparazione

Lavare il miglio, metterlo in casseruola con l'acqua, un pizzico di sale e lasciare cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo lavare e tagliare grossolanamente le bietole. Soffriggere la cipolla tritata in casseruola con l'olio, aggiungere aglio e peperoncino a piacere, i pomodori lavati e tagliati a pezzettoni e infine le bietole. Lasciare cuocere pochi minuti affinché la bietola appassisca. Mescolare il miglio con la verdura e trasferire il tutto in una pirofila da forno. Spolverare con il formaggio grattugiato e cuocere a 200°C per circa 15-20 minuti, finché la superficie non è gratinata. Consumare dopo circa 10 minuti quando risulta ancora caldo ma non bollente.

PREPARAZIONE
15 MIN

TEMPO DI
 COTTURA:
40 MIN



2 GNOCCHI DI PATATE CON RAGÙ DI PESCE

Ingredienti (per 4 persone)

1 KG PATATE
200 G FARINA SENZA GLUTINE **
UN PIZZICO DI SALE
PER IL RAGÙ:
1 PICCOLA CAROTA
1 PICCOLA CIPOLLA
2 POMODORI ROSSI
2 FILETTI DI NASELLO/MERLUZZO
150 G PISELLINI
VINO BIANCO
SALE, AGLIO E PEPERONCINO, OLIO D'OLIVA
PREZZEMOLO

La preparazione

Fare cuocere le patate intere e con la buccia in abbondante acqua finché non sono tenere. Scolarle e lasciarle da parte una decina di minuti. Pelare le patate ancora calde e passarle nello schiaccia-patate. Aggiungere farina e sale e impastare finché non si ottiene un pasta liscia. Fare prima dei cordoni di impasto e poi tagliarli a bocconcini di stesse (o quasi) dimensioni. Se si ha uno riga-gnocchi usarlo per creare le striature, altrimenti passare gli gnocchi sul dorso infarinato di una forchetta. Soffriggere la cipolla e la carota tritate finemente in un filo d'olio d'oliva. Quando sono ben rosolate, sfumare con del vino bianco e poi aggiungere i pisellini, i pomodori a cubetti piccoli, aglio e peperoncino a piacere. Coprire con un poco di acqua, mettere il coperchio e lasciare cuocere finché i pisellini non sono teneri, poi spegnere la fiamma. Tritare al coltello il filetto di nasello/merluzzo e aggiungerlo al ragù, mescolare, coprire e lasciare che il vapore cuocia il pesce. Nel frattempo bollire gli gnocchi, quando tornano a galla sono cotti. Scolarli e versarli nella padella con il ragù, aggiungere prezzemolo tritato e servire.

PREPARAZIONE
60 MIN

TEMPO DI
 COTTURA:
60 MINUTI



© LA CASSATA CELIACA (3)

3 COUS COUS CON STUFATO DI TACCHINO

Ingredienti (per 4 persone)

400 G COUS COUS SENZA GLUTINE **

70 G ACQUA

4 FOGLIE DI ALLORO

1/2 CIPOLLA

1 STECCA DI CANNELLA

PER LO STUFATO DI TACCHINO:

500 G POLPA DI TACCHINO

1 CIPOLLA

2 CAROTE

1/2 MAZZO DI SEDANO

5 CUCCHIAI OLIO D'OLIVA

4 POMODORI

CANNELLA IN POLVERE

PEPERONCINO E PAPRIKA

UN PIZZICO DI MIX DI SPEZIE (PEPE NERO, PEPE ROSA, PEPE VERDE, CARDAMOMO, MENTA SECCA, CORIANDOLO IN GRANI, CUMINO, CHIODI DI GAROFANO)

ACQUA Q.B.

La preparazione

Per la cottura del cous cous seguire le indicazioni sulla confezione. Nell'acqua della cottura aggiungere l'alloro, la cannella e la mezza cipolla. Per la cottura della carne: rosolare in casseruola la cipolla tritata, la carota e il sedano (anche le sue foglie) pelati e tagliati a cubetti. Tagliare la carne a cubetti e insaporirla con peperoncino e paprika. Farla rosolare in casseruola. Aggiungere il pomodoro a cubetti e insaporire con la cannella in polvere e il mix di spezie. Coprire con acqua e lasciare cuocere per circa 1 ora e un quarto. Quando anche il cous cous sarà cotto, versarlo in una zuppiera, irrorarlo con parte del brodo della vaporiera e condirlo con la carne e il suo sughetto, coprire e lasciare riposare qualche minuto prima di servire.

PREPARAZIONE
30 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
75 MIN

LA PASTICCERIA... EBBENE SÌ, MI FA IMPAZZIRE!

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Ho sempre avuto passione per il cibo ma è solo nel 2000 che ho iniziato ad interessarmi alla cucina e da allora è stata passione inarrestabile, specie per la pasticceria di cui vorrei conoscere ogni segreto. Quando ho avuto la mia diagnosi di celiachia all'inizio non sapevo cosa fosse; man mano che ne capivo l'estensione e le implicazioni ho iniziato ad angosciarmi perché ho dovuto ricominciare da capo ad imparare tutto. Il primo pane era orribile, la prima pasta fresca immangiabile, sì... direi che di primo acchito è stato uno scontro, ma ne è passata di acqua sotto i ponti!

Perché un blog di ricette?

Avevo perso da poco il lavoro e, ritrovandomi con un mucchio di tempo a disposizione, cosa a cui non ero abituata, ho deciso di canalizzare le mie energie nella creazione di un blog per raccogliere i mille bigliettini e bloc notes in cui avevo appuntato le ricette che man mano leggevo in giro. Da lì è stato un crescendo e non l'ho mai abbandonato, imparando cose che mai avrei creduto possibili e scoprendo un mondo, quello del foodblogging, che non conoscevo affatto prima.

Com'è Sonia fuori dalla cucina?

Sono di natura una persona espansiva e molto curiosa. Mi piace moltissimo imparare ogni sorta di cose che stuzzicano la mia curiosità, dal cucire a macchina all'assemblare computer. Da 9 anni quasi ormai la mia vita ruota, per un verso o per l'altro, attorno al cibo: documentari, programmi televisivi, ricettari... mi nutro di tutto questo con voracità insaziabile per poi tentare di applicarlo nella mia cucina, "sglutinando" tutto il possibile, specialmente i dolci, di cui vado pazza. ♦



NELLA FOTO: Sonia Mancuso ha 48 anni e vive in Sicilia. Perché ha scelto il nome della Cassata siciliana per il suo blog? Perché ama i dolci e questo è quello che più rappresenta la sua amata isola.



www.lacassataceliaca.ifood.it

GNOCCHI DI PATATE CON RAGÙ DI PESCE

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

La pasta fresca è un tipico piatto della domenica e delle feste, che riporta affettuosamente indietro nel tempo al pensiero delle nonne che erano solite impastare. Prepararla in casa è una tradizione antica, che negli anni, a causa della vita frenetica e la mancanza di tempo, ha lasciato il posto all'acquisto della pasta fresca confezionata (che, in presenza di celiachia, deve riportare la dicitura "senza glutine" per poter essere consumata in tranquillità). È bene ricordare che da qualche anno sono dispo-

nibili in molte città italiane laboratori artigianali, come panetterie, pasticcerie, pastifici, dedicati al senza glutine, dove è possibile acquistare prodotti freschi. Di recente si è tornati a sperimentare la produzione casalinga, complici la volontà di ritornare a sapori genuini e il crescente interesse per la cucina. Tutto sommato prepararla in casa non è difficile e non richiede tantissimo tempo, anzi, per risparmiarne ulteriormente, può essere anche congelata. I LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, nelle porzioni per i principali gruppi alimentari, suggeriscono che una porzione standard di gnocchi di patate è all'incirca 150 g. ♦

RICETTA

Gnocchi al pesto, alla sorrentina, ai formaggi, con burro e salvia. Oltre alle ricette più tipiche, questa proposta può essere una buona alternativa, sotto forma di piatto unico che prevede anche il pesce. A seguire un contorno di verdure cotte o crude, per finire un frutto, e il pasto è completo.

1. PATATE E FARINA

Sebbene la pasta fresca, soprattutto se fatta in casa, sia una genuina alternativa alla tradizionale pasta secca, è consigliabile limitarne il consumo a 1-2 volte a settimana, soprattutto se ripiena. Vale per tutti, celiaci e non. Per il mix di farine, scegliere tra quelli del Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute o verificare la presenza della dicitura "senza glutine" in etichetta.



2. NASELLO

Spesso scambiato con il merluzzo. Pur appartenendo alla stessa famiglia dei Gadidi e pur avendo carni simili, il nasello è un'altra specie. Si tratta di carni pregiate, di color bianco latte, magre, delicate e sode. 100 grammi di nasello apportano 71 kcal, 17 g di proteine e 0.3 g di grassi. Si trova facilmente anche surgelato e in filetti.

3. PISELLINI

La stagione dei piselli freschi è la primavera. 100 grammi di prodotto apportano 52 kcal, 5.5 g di proteine, 0.6 g di lipidi, 6.5 g di carboidrati e 6.3 g di fibra totale. Si possono consumare crudi nelle insalate o cotti in pochi minuti, in accompagnamento di pasta, riso, o per vellutate e zuppe. Molto comodi da usare anche surgelati, meglio rispetto a quelli conservati in scatola.

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	526	Carboidrati (g)	89.8	Sale (g)	0.38
Proteine (g)	22.4	di cui semplici	7.8	+ il sale aggiunto	
Lipidi (g)	8.6	Fibra (g)	10.7	nella preparazione	
di cui saturi	1.0	Colesterolo (mg)	37.5		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo