



L'ingrediente protagonista / **I cinque gruppi alimentari**

FRUTTA E ORTAGGI

Un gran patrimonio per tutti e sempre ammessi nella dieta senza glutine... attenzione solo a qualche eccezione che va verificata

SECONDA TAPPA

Dopo aver affrontato nello scorso numero di questo magazine il gruppo alimentare "cereali e tuberi", è la volta del secondo gruppo, "frutta e ortaggi".

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

Ogni tipo di frutta e verdura è praticamente disponibile tutto l'anno. Sarebbe un aspetto positivo, invece dovremmo imparare a scegliere in base alla stagionalità e alla provenienza, meglio se locale o comunque italiana. Perché? Ne gioverebbero l'ambiente, il portafoglio e la salute. Se di stagione, sono infatti più fresche ed economiche, per i minori costi di produzione, trasporto e conservazione, più gustose e con un maggiore valore nutritivo perché nel periodo della loro naturale maturazione.

Cosa sono in dettaglio

Il gruppo rappresenta una fonte importantissima di fibre, utili per una buona fun-

zionalità intestinale, di provitamina A (il beta-carotene presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), di vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine e di minerali, in particolare il potassio. Da sottolineare nel gruppo anche la rilevante presenza di antiossidanti, che svolgono una preziosa azione protettiva contro i radicali liberi, responsabili di reazioni che danneggiano le cellule. L'effetto protettivo e preventivo degli alimenti freschi, verosimilmente per la sinergia tra le sostanze contenute, difficilmente può essere riprodotto negli integratori.

Frutta, ortaggi e legumi devono essere sempre presenti a tavola, e anche la persona celiaca può spaziare. Nel gruppo andrebbero scelte 3-5 porzioni al giorno: contorno e frutta ad entrambi i pasti, una porzione di frutta come spuntino, una di legumi, da associare, ad esempio, ad un cereale naturalmente senza glutine, a pranzo o a cena. Eccole raggiunte!

Frutta: quando e come?

La frutta è consumata abitualmente a fine pasto, ma è un'ottima soluzione anche per un leggero e sano spuntino di metà mattina o pomeriggio. Meglio lontano dai pasti? Assolutamente no, se non si soffre di disturbi digestivi (essendo ricca d'acqua può contribuire a diluire i succhi gastrici





e rallentare la digestione). Ma dopo il pasto fa ingrassare? Nessuna prova scientifica su questa credenza. Ovviamente nelle quantità raccomandate, principio che vale sempre. Al contrario, la frutta a fine pasto dà l'idea di conclusione, contribuisce al senso di sazietà e riduce la tentazione di consumare dolci.

E la buccia? Meglio toglierla, a patto che non si tratti di un prodotto da agricoltura biologica. Anche se ben lavata, può contenere residui di sostanze chimiche, sebbene siano impiegate rispettando i requisiti di legge.

La frutta da bere va bene? Spesso sui succhi ci sono considerazioni errate. Che siano, ad esempio, sovrapponibili alla frutta fresca, soprattutto per i bambini che fanno capricci, oppure che si possano sostituire all'acqua, specialmente nel periodo estivo, perché freschi e dissetanti. Il rischio è di assumere più calorie e zuccheri del necessario. Gli zuccheri sono già contenuti naturalmente nella frutta (fruttosio, glucosio e saccarosio) e sono presenti in succhi e nettari, in quantità variabile, comunque anche nelle versioni senza zuccheri aggiunti. Anche se addizionate di vitamine e sali minerali, queste bevande non contengono la fibra, presente invece nella frutta fresca.

L'orto in tavola

Cotture troppo prolungate e lunghi tempi

di conservazione possono compromettere il patrimonio nutritivo delle verdure, soprattutto quello relativo a vitamine e minerali. Ci sono casi invece, come quello del licopene, potente antiossidante contenuto nei pomodori, che con la cottura diventa più facilmente utilizzabile dall'organismo. Per garantire tutti i nutrienti, quando possibile, meglio consumarle crude, o comunque anche cotte, alternando le tipologie e i colori.

Vanno bene anche surgelate? Certo che sì. Hanno proprietà nutritive e sapore sovrapponibili a quelle fresche e sono una valida alternativa se siamo di fretta. Proprio questo aspetto, però, potrebbe diventare un difetto, rendendoci più pigri in cucina e nella varietà. Preferiamo i prodotti freschi (che hanno anche un minor impatto ambientale) tutte le volte che possiamo. E per uno scongelamento sicuro? Il metodo migliore rimane cuocerle direttamente, fino che la cottura raggiunga il cuore del prodotto. In alternativa, mai scongelare a temperatura ambiente "per far prima", ma riporre in frigo per almeno 6-8 ore, o ancora utilizzare l'apposita funzione del microonde. Anche l'uso dell'acqua corrente fredda (mai calda per risparmiare tempo!) potrebbe essere un metodo, anche se dispendioso.

Un orto che si rispetti comprende anche gli "ortaggi da seme", ovvero i legumi. Il termine leguminose designa le piante il

E se non mangia la verdura?

Funziona "mascherarla" in altri piatti? Se il risultato è uno strano accostamento di colori, sapori e odori, la risposta è no. Occorre rendere piacevole e familiare ai bambini anche ciò che non conoscono, stimolando la fantasia e la curiosità, magari con forme divertenti. Richiede impegno, ma renderli parte attiva del pasto, coinvolgerli nella spesa e nella preparazione in cucina è senz'altro utile. La creatività nel piatto aiuta ad abituare il bambino a nuovi cibi e sapori. Si potranno ottenere comunque dei rifiuti, non scoraggiamoci e riproponiamo le verdure non amate insieme ad alimenti più graditi. Bisogna ascoltare, ma essere autorevoli e fermi. Sono le abitudini alimentari della famiglia, prima di tutto, a condizionare quelle dei bambini. Il buon esempio a tavola vale di più di tante parole mentre sono da evitare le punizioni associate al cibo.



Quali porzioni...

Legumi freschi o in scatola

Porzione standard

150 g (peso sgocciolato)

Unità di misura pratica

1/2 piatto, una scatola piccola

Legumi secchi

Porzione standard: 50 g

Unità di misura pratica

3-4 cucchiari

Insalate a foglia

Porzione standard: 80 g

Unità di misura pratica

1 scodella/ciotola grande
(da 500 ml)

Verdure e ortaggi, crudi o cotti, anche a foglia

Porzione standard: 200 g

Unità di misura pratica

2-3 pomodori, 3-4 carote,
1 peperone, 1 finocchio, 2
carciofi, 2-3 zucchine, 7-10
ravanelli, 1-2 cipolle, ecc.

1/2 piatto di spinaci, bieta,
broccoli, cavolfiore,
melanzane, ecc.

Frutta fresca

Porzione standard: 150 g

Unità di misura pratica

1 frutto medio (mela, pera,
arancia, ecc.)

2 frutti piccoli (albicocche,
susine, mandarini, ecc.)

Frutta secca in guscio

Porzione standard: 30 g

Unità di misura pratica

7-8 noci, 15-20 mandorle/
nocciole, 3 cucchiari rasi di
arachidi o pinoli o semi di
girasole, ecc.

Frutta secca zuccherina

Porzione standard: 30 g

Unità di misura pratica

3 albicocche/fichi secchi/
datteri, 2 cucchiari rasi di
uvetta, 2 prugne secche, ecc

LARN - Livelli di Assunzione
di Riferimento di Nutrienti ed energia



©SHUTTERSTOCK

cui frutto è contenuto in un baccello. I legumi si possono consumare freschi o essiccati (previo ammollo, tranne le lenticchie e i piselli spezzati), ma sempre cotti. Essendo ricchi di proteine (in media 100 grammi di legumi secchi ne contengono 21/23 grammi), nella dieta vengono anche considerati un'alternativa ai secondi piatti (carne, pesce, formaggi e uova). Un'ottima soluzione, già altre volte citata, è l'abbinamento con cereali naturalmente senza glutine per formare una miscela proteica paragonabile a quella delle proteine animali. I legumi sono inoltre ricchi di amido, acido folico, potassio, magnesio

e ferro, che viene maggiormente assimilato se consumati nello stesso pasto con un alimento ricco di vitamina C.

Benvenuti anche nella dieta senza glutine

Via libera a tutti i tipi di frutta, verdura e legumi tal quali. Ci sono delle eccezioni però. Nel caso, ad esempio, di frutta candita, omogeneizzati di frutta o verdura, zuppe pronte, farine di legumi, trattandosi di prodotti trasformati, occorre verificare la presenza della dicitura "senza glutine" in etichetta. Per tutti i dettagli, visita "L'abc della dieta del celiaco" sul sito www.celiachia.it. ♦



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 FOCACCIA AL POMODORO

Ingredienti (per 8 persone)

250 G FARINA PER PANE E PIZZA SENZA GLUTINE**
300 G ACQUA TIEPIDA
10 G LIEVITO DI BIRRA FRESCO
1 CUCCHIAIO DI SALE
1 CUCCHIAINO RASO DI ZUCCHERO
15 POMODORINI CILIEGINO
 OLIO Q.B.
 ORIGANO E SALE Q.B.

La preparazione


Versate in una ciotola capiente la farina. Sciogliete nell'acqua appena tiepida il lievito e mescolate con un cucchiaino di zucchero per attivarlo. Dopo qualche minuto, quando si sarà formata la schiuma in superficie, versate l'acqua nella ciotola, a filo, mescolando con una forchetta l'impasto.

Aggiungete 2 cucchiaini di olio e il cucchiaino di sale e lavorate con una spatola, giusto per staccare il composto dai bordi della ciotola. Coprite la ciotola e lasciate l'impasto a lievitare per 2 ore in forno spento.

Trascorso il tempo di lievitazione, riprendete la ciotola, ungete con abbondante olio una teglia del diametro di 24-26 cm per la cottura della focaccia e versate l'impasto. Bagnatevi le mani con poca acqua e, con i polpastrelli, stendete la massa.

Accendete il forno a 220°C. Tagliate a metà i pomodorini e disponeteli al centro dell'impasto come in foto. Versate 2 cucchiaini d'olio sulla focaccia, spolverate con l'origano e il sale. Informate al ripiano più basso del forno per 15-20 minuti circa. Appena si sarà formata una bella crosta croccante sotto la focaccia, spostatela al ripiano alto del forno e fatela cuocere per altri 10-15 minuti, fino a doratura intensa in superficie.

PREPARAZIONE
 **2,5 ORE**

TEMPO DI COTTURA:
 **25/35 MIN**



2 PLUMCAKE SALATO DI VERDURE

Ingredienti (8 porzioni)

300 G DI FARINA SENZA GLUTINE PER PANE**
3 UOVA MEDIE
100 ML DI OLIO DI OLIVA
100 ML DI ACQUA
2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO
1 ZUCCHINA **1/2** PEPERONE GIALLO
1/2 PEPERONE ROSSO
 QUALCHE FOGLIA DI TIMO O BASILICO
1 BUSTINA DI LIEVITO Istantaneo PER PIZZE RUSTICHE SENZA GLUTINE*, SALE

La preparazione


Tagliate le verdure a listarelle, cercando di ottenerle con uno spessore omogeneo. Scaldate un filo d'olio in padella e aggiungete le vostre verdure, unite un bicchiere d'acqua e lasciate cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti. Se vi piace, nell'olio potete lasciar soffriggere anche uno spicchio d'aglio. Mettete da parte e lasciate raffreddare. Intanto accendete il forno a 180°C e lasciatelo riscaldare.

In una ciotola unite uova, olio, acqua e sale ed amalgamate.

In una seconda ciotola unite farina, lievito, sale e formaggio.

Unite i due composti e mescolate. Aggiungete anche le verdure (eliminando l'aglio, se lo avete messo!) e versate in uno stampo di 10 per 30 cm da plumcake oliato ed infarinato. Lasciate cuocere per 50/60 minuti e fate raffreddare prima di sformare.

PREPARAZIONE
 **20 MIN**

TEMPO DI COTTURA:
 **50/60 MINUTI**



3 TORTA SOFFICE AL GRANO SARACENO E ALBICOCCA

Ingredienti (6-8 porzioni)

120 G FARINA PER DOLCI SENZA GLUTINE**
 20 G FARINA DI GRANO SARACENO SENZA GLUTINE*
 2 UOVA GRANDI
 100 G ZUCCHERO SEMOLATO
 120 ML OLIO DI SEMI
 25 ML LATTE A TEMPERATURA AMBIENTE
 1 CUCCHIAINO DI LIEVITO PER DOLCI SENZA GLUTINE*
 MEZZA BACCA DI VANIGLIA
 10 ALBICOCCHE MATURE
 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO SEMOLATO DA SPOLVERIZZARE IN SUPERFICIE

La preparazione

Versare in una ciotola l'olio di semi e lo zucchero e lavorarli con la frusta a mano, aggiungendo un uovo alla volta. Setacciare la farina senza glutine con la farina di grano saraceno ed il lievito. Aggiungerla al composto di uova, amalgamando grossolanamente. Aggiungere il latte e mescolare ancora un po' l'impasto.

Accendere il forno a 175°C. Foderare una teglia di 20x20 centimetri con carta da forno. Lavare e tagliare le albicocche (io ho diviso ogni frutto in 8 pezzetti), versare il composto nella teglia e disporre in superficie i dadini di albicocca. Spolverizzare con zucchero semolato la superficie della torta. Infornare per 25 minuti. Verificare la cottura della torta con uno stecchino prima di sfornare.

PREPARAZIONE
10 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
25/30 MIN

DUE AMICHE, UNA PASSIONE E TANTO IMPEGNO

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

Elena, celiaca diagnosticata nel 2003, si arrangiava in cucina, senza troppo impegno. Piatti pronti, qualche dolce, molto riso, carne e pesce erano la base della sua alimentazione senza glutine. Nel 2012, dopo la diagnosi di celiachia della sua primogenita (che aveva solo 4 anni all'epoca) e un fitto scambio di idee, abbiamo aperto il blog Paneamoreceliachia. Nel 2015 è arrivata la diagnosi di intolleranza al lattosio di Eleonora e un rinnovato impegno nella ricerca di ricette adatte a chi deve eliminare dalla propria dieta il glutine ed ha altre esigenze alimentari.

Perché un blog di ricette?

Crediamo fortemente che il cibo sia convivialità e si mangi anche con gli occhi. Ricerchiamo ricette facili e gustose che siano buone ma anche belle da portare in tavola!

Come sono Elena ed Eleonora fuori dalla cucina?

Siamo due "ragazze" spiritose, chiacchierone ma riservate. Potrà sembrare un controsenso poiché ci esponiamo ogni giorno sui social con i nostri racconti e le nostre ricette, ma da sempre abbiamo cercato di lavorare al blog con la massima disponibilità verso i lettori, pur mostrando poco le nostre facce. La nostra passione comune sono i dolci super-cioccolatosi (ne potete trovare tantissimi sul nostro sito); ci piace viaggiare e segnalare ai nostri lettori tutti i posti che scoviamo adatti a chi soffre di intolleranze alimentari. ♦



NELLA FOTO: Elena D'Alessandro ed Eleonora Mariella, un architetto e un pubblicitario, cresciute a focaccia e patate, riso e cozze nella soleggiata città di Bari. Si sono conosciute quando avevano quindici anni, a scuola, e sono diventate amiche del cuore. La vita, l'amore e il lavoro le hanno portate a vivere a 1000 km di distanza, una in Puglia e l'altra in Trentino, ormai da oltre 10 anni. Tante telefonate, messaggi e le vacanze assieme sono state da sempre le loro occasioni per parlare di cucina e dei loro figli



www.paneamoreceliachia.it

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Con la bella stagione, diminuisce la voglia di stare ai fornelli e si preferisce qualcosa di fresco. Tra i banchi dell'ortofrutta c'è l'imbarazzo della scelta, l'estate offre tantissima varietà e non resta che approfittarne. Albicocche, angurie, fichi, meloni, pesche, prugne, tra la frutta, e cetrioli, fagiolini, melanzane, peperoni, po-

modori, zucchine, tra la verdura. Ingredienti perfetti per creare piatti unici e variegati, insalate multicolore, soluzioni semplici e leggere in abbinamento a legumi e cereali naturalmente senza glutine, limitando così l'abuso di formaggi e salumi, che seppur rapidi e apparentemente "freschi", ci farebbero consumare più grassi e sale. Stuzzicanti centrifugati o frullati potranno essere sperimentati per una colazione alternativa o in uno spuntino pomeridiano. ♦

RICETTA

Una buona alternativa, salata e fatta in casa, al classico plum cake. Potrebbe essere comodamente portato con sé per un pranzo veloce al sacco, piuttosto che dirottare la scelta su focacce di vario genere, pizze o tramezzini. Attenzione però, meglio non diventi un'abitudine. E a seguire? Un bel frutto.

1. MIX DI FARINE

Come scegliere il mix giusto? I requisiti sono 3: efficace resa nel prodotto, buona qualità nutrizionale (l'ordine degli ingredienti è decrescente!), presenza nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute o dicitura "senza glutine" in etichetta.

2. PEPERONE E ZUCCHINA

Ortaggi tipicamente di stagione. La zuccina è molto digeribile e una buona fonte di potassio e fosforo. Il peperone è un'ottima fonte di vitamina C (151 mg su 100 g di prodotto), che è in grado di migliorare l'assorbimento del ferro presente negli alimenti vegetali o in altri alimenti di origine animale.

3. UOVA

100 g di uova (circa 2) apportano 12.4 g di proteine, 8.7 g di lipidi, 371 mg di colesterolo e carboidrati solo in tracce. Rappresentano un secondo piatto, non andrebbero superate le 2-4 a settimana, tenendo presenti anche quelle utilizzate "indirettamente" in biscotti, dolci, pasta all'uovo, polpette, polpettoni, torte di verdura.



LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	286	Carboidrati (g)	31	Sale (g)	0.67
Proteine (g)	5.2	di cui semplici	3.1	+ il sale aggiunto	
Lipidi (g)	15.6	Fibra (g)	2.8	nella preparazione	
di cui saturi	3.3	Colesterolo (mg)	85.7		

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