

IN CUCINA...

UN DIVERTIMENTO COLORATO

Negli ultimi mesi Silvia ha scoperto che trafficare in cucina con gli attrezzi degli adulti, mettendo insieme alcuni ingredienti, può essere divertente, molto divertente! Vediamo assieme cosa ha imparato...

A cura di Paola Lorusso

E A TE COSA PIACE
CUCINARE? MANDAMI LE
TUE RICETTE PREFERITE A
ricette@celiachia.it

“Hai mai visto fare il pane in casa? Oppure la pasta? O torte e biscotti? Ciascuno nella mia famiglia è specializzato in qualcosa, papà per esempio nella pasta fresca, ma i dolci della nonna sono insuperabili, e la mamma da tempo sta coltivando la passione del pane, tanto che alcune volte sono gelosa della tanta attenzione con cui lo cura. Ciascuno di loro è ormai esperto e spesso sono rimasta incantata a guardare con quale semplicità preparano questi alimenti gustosi. Così un giorno ho chiesto di insegnarmi a preparare qualcosa! Sicuramente all’inizio facevo dei disastri! La farina e l’uovo si attaccavano alle dita e mentre provavo a pulire una mano, si sporcava l’altra, prendevo un cucchiaino e a quel punto anche il manico era pieno di impasto. Per fortuna però non ero sola... così tra una piccola delusione e tanto divertimento ho imparato a preparare addirittura dei panini e la pasta all’uovo! Ora sono pronta a nuove avventure in cucina. Intanto condivido con te le mie due ricette, provalle e fammi sapere cosa hai realizzato o raccontami i momenti più divertenti! All’inizio potrai fare qualche pasticcio come è capitato a me, ma vedrai poi che spasso e che bontà!”

RINGRAZIAMO ILARIA BERTINELLI PER LE RICETTE TRATTE DAL SUO VOLUME “UNO CHEF PER GAIA” PATROCINATO DA AIC E DA AGD ITALIA (COORDINAMENTO TRA LE ASSOCIAZIONI ITALIANEGIOVANI CON DIABETE ONLUS), E CORREDATO DA UNA SERIE DI UTILI INDICAZIONI PER LA GESTIONE DELLA DIETA SENZA GLUTINE ANCHE DA PARTE DI CHI È DIABETICO.

FARFALLE CON ZUCCHINE ALLO ZAFFERANO



INGREDIENTI PER LA SFOGLIA

48,7 G CHO (CARBOIDRATI) PER 100 G DI FARFALLE CRUDE SENZA CONDIMENTO

300 G FARINA SENZA GLUTINE PER SFOGLIA**

3 UOVA INTERE

30 G ACQUA

20 G OLIO

Q.B. SALE

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO

3-4 ZUCCHINE

150 G LATTE PARZIALMENTE SCREMATO

20 G MAIZENA*

30 G BURRO

30 G SCALOGNI

2 BUSTINE DI ZAFFERANO

Q.B. SALE, PEPE, OLIO, PARMIGIANO

*SCEGLIERE TRA QUELLI CON DICITURA "SENZA GLUTINE" IN ETICHETTA O PRESENTI NEL PRONTUARIO AIC
** SUGGERIAMO DI UTILIZZARE PRODOTTI NEL REGISTRO NAZIONALE DEGLI ALIMENTI SENZA GLUTINE DEL MINISTERO DELLA SALUTE

PREPARAZIONE

Su un tagliere, creare una fontana con la farina e rompervi le uova nel centro, aggiungere acqua, olio e sale. Iniziare a sbattere le uova con una forchetta e incorporare la farina gradatamente in modo da evitare che i liquidi fuoriescano dalla fontana. Continuare a mescolare con la forchetta fino a quando l'impasto risulterà troppo duro per essere girato con la forchetta. A questo punto, iniziare ad impastare con le mani e continuare a lavorare la sfoglia fino a quando risulterà liscia e compatta. Coprire la sfoglia con un foglio di pellicola e lasciarla riposare

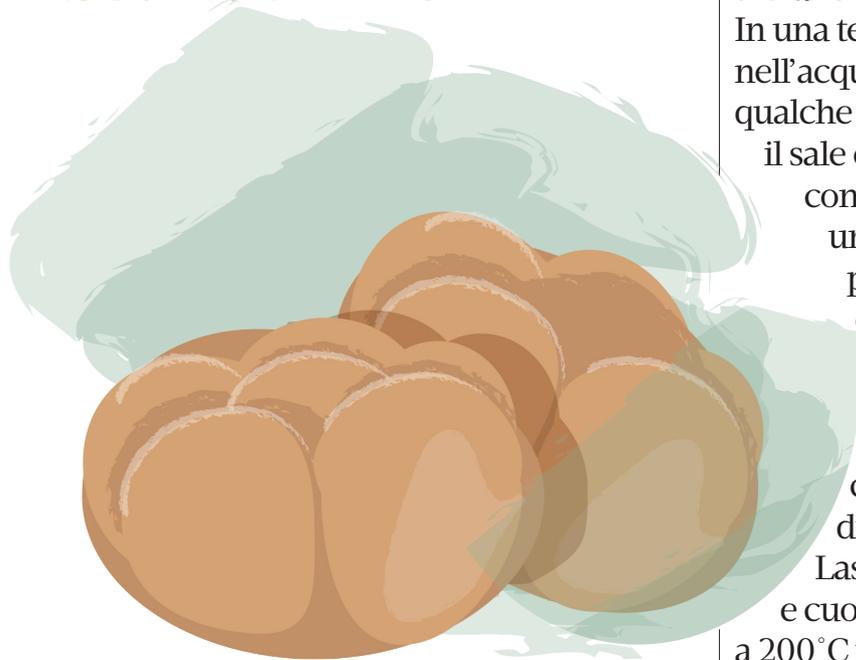
Tirare la sfoglia sottile, tagliare dei piccoli rettangoli e stringerli nel centro con le dita in modo da formare delle piccole farfalle.

Usando una grattugia con i fori grandi, grattugiare le zucchine scartando la parte bianca e spugnosa all'interno.

Mettere una noce di burro e un filo d'olio in una padella, aggiungere gli scalogni tritati e farli appassire. Aggiungere le zucchine, aggiustare di sale e pepe e portarle a cottura lasciandole ben croccanti. In una terrina, mettere la maizena, aggiungere il bicchiere di latte freddo mescolando bene con una frusta in modo che non si formino grumi. Versare il composto in un pentolino, metterlo sul fuoco, aggiungere 30 g di burro, lo zafferano e fare addensare.

Aggiungere la crema di zafferano alle zucchine e il sugo per il condimento sarà pronto. Mettere sul fuoco un tegame di acqua, aggiungere il sale e quando bollerà, fare cuocere le farfalle all'uovo. Scolarle, condirle con il sugo di zucchine e zafferano e una spolverata di parmigiano grattugiato.

ROSETTE DI PANE



INGREDIENTI PER LE ROSETTE

51,5 G CHO (CARBOIDRATI) PER 100 G

350 G ACQUA

500 G FARINA SENZA GLUTINE PER PANE**

30 G OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

12 G LIEVITO DI BIRRA (1/2 CUBETTO)

8 G SALE

PREPARAZIONE

In una terrina o robot, sciogliere il lievito nell'acqua mescolando o frullando per qualche secondo; aggiungere l'olio, la farina, il sale e impastare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Infarinare una spianatoia e formare delle palline rotonde della dimensione di un mandarino. Con un taglia mele, incidere la forma del fiore in superficie facendolo affondare di circa 1 cm. Spennellare la superficie con i restanti 10 g di olio extra vergine di oliva.

Lasciare lievitare per 1 ora e mezza circa e cuocere in forno ventilato preriscaldato a 200°C per 15 minuti; abbassare poi la temperatura a 180°C e lasciare cuocere per altri 5-10 minuti.

SILVIA HA UN SUGGERIMENTO DA DARTI:

“Hai mai pensato che l'impasto per il pane o anche l'impasto per la pasta all'uovo possono essere utilizzati come la pasta modellabile che è in commercio? Se vuoi puoi anche dare colore ai tuoi impasti, aggiungendo 1 cucchiaino di un ingrediente colorato alla farina per ottenere sfumature diverse, che si accentuano durante la cottura in acqua bollente. Ad esempio, puoi aggiungere 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro per ottenere una splendida sfoglia arancione, oppure un cucchiaino di cacao amaro per gustose farfalle marroni!”

** SUGGERIAMO DI UTILIZZARE PRODOTTI NEL REGISTRO NAZIONALE DEGLI ALIMENTI SENZA GLUTINE DEL MINISTERO DELLA SALUTE

COOKIES WITH ICING



* PER LA FARINA, LA GLASSA E LE DECORAZIONI DI ZUCCHERO, SCEGLIERE TRA QUELLE CON LA DICITURA "SENZA GLUTINE" IN ETICHETTA O PRESENTI NEL PRONTUARIO AIC

E TU COSA AMI CUCINARE?

HAI UNA RICETTA PREFERITA CHE ADORI PREPARARE CON L'AIUTO DEGLI ADULTI? MANDALA A ricette@celiachia.it!

GIOCHIAMO ASSIEME...
TROVA LA RISPOSTA GIUSTA

COME PREPARI
UN PANINO PER UN
AMICO VEGETARIANO?

CON LA FRITTATA E
L'INSALATA

CON PROSCIUTTO
CRUDO E DELLE
VERDURE FRESCHE

CON POMODORO
MAIONESE E TONNO



COSA PUÒ MANGIARE
CHI È ALLERGICO
AL LATTE?

LE LASAGNE CON LA
BESCIAMELLA

IL FORMAGGIO ALLA
PIASTRA

LA PASTA AL
POMODORO E
BASILICO



UN AMICO CELIACO
VIENE A GIOCARE DA
TE E NON HAI NULLA
SENZA GLUTINE DA
OFFRIRGLI, COSA PUOI
DARGLI?

LATTE

TORRONE

MORTADELLA



SOLUZIONI:

Scheda A - 1

Scheda B - 3

Scheda C - 1