



La salute nell'etichetta

Carne, pesce, riso, fagioli, frutta, tapioca, cocco. La cucina brasiliana è varia come il suo territorio e la sua cultura. Da Nord a Sud cambiano i colori, i sapori e le tradizioni. Scopriamo assieme alcuni piatti tipici

Di **Carlotta Romeo**
DIETISTA GRUPPO AIC
cromeo@celiachia.it

Un weekend con la cucina brasiliana

La mia passione più grande è cucinare, sperimentare nuove cucine e invitare a casa gli amici per farli viaggiare lontano attraverso i sapori. Questo weekend vorrei portarli in Brasile, ma il mio più caro amico è celiaco e vorrei capire, con il vostro aiuto, se la cucina brasiliana possa essere adatta alla sua dieta senza glutine. Grazie!
Marco - email

Il Brasile con i suoi colori, i suoi profumi, la musica e le influenze di diversi Paesi ci regala una cucina altrettanto varia, allegra e gustosa. La cucina brasiliana è caratterizzata da diversi piatti e bevande che possiamo provare a riproporre nelle nostre cucine di casa, anche nella versione gluten free. Questa cucina vede come ingredienti protagonisti la carne, il pesce e i legumi, spesso accompagnati dal riso. Tutti alimenti naturalmente senza glutine, quindi l'attenzione dovrà



NELLA FOTO: La feijoada, uno dei piatti tipici della cucina brasiliana, a base di fagioli, carne e riso

essere posta alle modalità di preparazione e agli eventuali ingredienti aggiunti, per evitare ogni possibile contaminazione con prodotti contenenti glutine. In alcuni piatti vengono usate la tapioca o la farina di cocco, prodotti adatti al celiaco se riportanti in etichetta la dicitura senza glutine. I dolci sono prevalentemente a base di cocco e di latte condensato: ricordiamo che se il cocco è grattugiato, in granella o in farina, va verificata l'idoneità attraverso il claim senza glutine in etichetta, e così per il latte condensato e le bevande a base di cocco. Un aiuto nella spesa arriva dalla consultazione della App AIC Mobile che riporta la lista dei prodotti in Prontuario e l'ABC. Altro ingrediente protagonista è la frutta, che viene utilizzata in diverse ricette sia dolci sia salate, ad esempio la banana frita, l'ananas caramellato alla griglia oppure utilizzato per creare cocktail ai diversi gusti.

Vediamo le principali proposte della cucina brasiliana:

Tra gli antipasti:

- *platano fritto*;
- *i pao de queijo*: tipici panini di tapioca e formaggio con uova, sale, latte, olio. Assicurati che la tapioca abbia il claim senza glutine in etichetta;
- *i bacalhau bolinhos*, polpette di baccalà. Il pesce, precedentemente ammollato, viene cotto in acqua, pulito e mescolato con patate

lessate, uova, prezzemolo e spezie per ottenere un composto omogeneo. Si formano delle palline che vengono fritte in olio bollente. Le spezie, insieme alle erbe aromatiche tal quali, anche se addizionate di sale, sono idonee al celiaco; sono considerate a rischio invece se addizionate di altri ingredienti.

Piatti principali:

- La *feijoada* è uno dei piatti tipici della cucina brasiliana, a base di fagioli, carne e riso. Ci sono diverse ricette, che variano a seconda degli ingredienti utilizzati e della preparazione. In genere viene cucinata con fagioli neri o bruni, carne di maiale, carne di manzo, spezie, e il piatto viene accompagnato con riso bianco, insalata, arancia tagliata a fette e *farofa* (contorno a base di farina di manioca, che viene tostata con burro o margarina o olio; prima della tostatura è possibile aggiungere altri ingredienti a piacere come pancetta, salsiccia, cipolla, uova, banana, cavolo). La preparazione della *feijoada* consiste in una lunga cottura dei fagioli, precedentemente ammollati, ai quali si aggiungono i diversi tipi di carne a poco a poco durante la cottura. Questo è un piatto ricco di ingredienti e di preparazioni, attenzione quindi alla scelta degli ingredienti, che devono riportare la scritta senza glutine in etichetta - farina di manioca, margarina, pancetta, salsiccia - e alla preparazione.

- Il *churrasco* è la tipica grigliata mista di diversi tipi di carne (manzo, pollo, maiale, pecora). I tagli di carne vengono prima marinati e poi cotti alla griglia ad una temperatura molto alta e ad una distanza di circa 50 cm dalla brace. Nel *churrasco rodizio* la carne è infilzata su degli spiedoni e tagliata in pezzi con il coltello direttamente sul piatto. Tra i principali tagli di carne utilizzati per questa grigliata non possono mancare la *picanha*, il filetto, lo scamone e la costata.
- La *moqueca* è a base di pesce (merluzzo, platessa o pesce spada), verdure (peperoni, pomodori), latte di cocco, olio di palma e spezie molto saporite. È considerata una via di mezzo tra stufato e zuppa e viene servita con il riso bianco. Attenzione al latte di cocco, che è considerato idoneo per il celiaco solo se riporta il claim "senza glutine" in etichetta.

Frutta e dessert

Dal Brasile arrivano tanti frutti freschi e dolci: ananas, papaya, mango, cocco, banana, maracuja, fragola, avocado. Diversi di questi vengono usati anche in alcune portate principali, ad esempio la banana frita nell'antipasto, il cocco nei dolci, l'ananas caramellato per dessert. Alcune varianti della *Caipirinha*, il tipico cocktail brasiliano, sono fatti con fragola o maracuja a seconda dei gusti. Una delle proposte di dolci presenti nei ristoranti brasiliani è l'ananas

caramellato fatto alla griglia e poi passato in padella con lo zucchero e la cannella. Gli altri dolci sono principalmente a base di cocco e chi è amante di questo frutto molto probabilmente li ha già provati anche a casa. Sono molto semplici da replicare e richiedono pochi ingredienti:

- *cocada*: dolcetti preparati con cocco grattugiato, zucchero, uova, latte condensato e cotti al forno;
- *beijinho*: dolcetti di latte condensato, burro, farina di cocco, cocco grattugiato;
- *brigadeiro*: dolcetti famosissimi, sempre al cocco, questa volta con il cacao e le codette di cioccolato;
- *bolo de leite condensado*: la ricetta originaria è a base di farina di frumento ma si può preparare la versione senza glutine sostituendola con mix di farina senza glutine o farina di riso, fecola di patate e maizena; tutti questi prodotti devono avere la dicitura "senza glutine" in etichetta.

Nel preparare la variante gluten free delle diverse tipologie di dolcetti brasiliani è necessario prestare attenzione alla scelta di alcuni ingredienti: farina di cocco, cocco grattugiato, latte condensato, cacao in polvere e codette di cioccolato. Tutti questi prodotti potrebbero contenere glutine tra gli ingredienti o per contaminazione, per cui è necessario acquistarli con la dicitura "senza glutine" in

etichetta.

Tra le bevande:

● **Caipirinha:** la bevanda per eccellenza, fatta con zucchero, lime e *cachaça* (una grappa derivata dalla canna da zucchero), ghiaccio. Gli ingredienti di questa bevanda sono tutti permessi al celiaco, perché i distillati come la grappa se non addizionati di aromi o altre sostanze sono sempre permessi nella dieta senza glutine.

● **Guaranà:** bibita gassata zuccherata che si ottiene dall'estratto del guaranà. Le bevande analcoliche gassate/frizzanti sono sempre permesse al celiaco.

Una delle ultime novità legate alla cucina brasiliana è la fusione con la cucina giapponese.

Questa particolare cucina è nata in Brasile, a San Paolo, dove vi è una grande comunità giapponese, e negli ultimi anni si è diffusa in tutto il mondo, incuriosendo i più. Il pesce del Brasile, la frutta, il riso, i fagioli, incontrano l'arte del sushi e ciò che ne deriva colpisce prima gli occhi per i forti colori e poi il gusto con sapori così decisi, freschi e nuovi. Puoi decidere di stupire i tuoi ospiti con un piccolo aperitivo a base di sushi brasiliano: *rolls* con mango e gambero, ad esempio, oppure a base di carne (ad esempio la tipica *picanha*). Anche il sushi si presta alla cucina senza glutine, ti ricordo l'articolo sulla cucina giapponese del n. 3/2018 di CN!

Se c'è la curiosità di provare anche un **ristorante brasiliano**, la scelta è vastissima oggi in Italia. Potete trovare i locali aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa (AFC) di AIC consultando il sito www.celiachia.it o la App AIC Mobile, inoltre potete riconoscerli dalla vetrofania apposta sulla vetrina dei locali (il logo Spiga Barrata tra forchetta e coltello con accanto l'anno in corso). Se il ristorante non aderisce ad AFC è utile tenere presenti alcuni semplici suggerimenti, ad esempio informare il personale della necessità di mangiare senza glutine e quali ingredienti è assolutamente necessario evitare, chiedere gli ingredienti delle pietanze e in caso di dubbio evitare il consumo del piatto stesso. È possibile ricordare

sinteticamente le regole di preparazione dei piatti senza glutine, disponibili sul sito AIC. Questo è un modo per contribuire anche ad un'importante opera di sensibilizzazione sulla cultura della cucina senza glutine. Inoltre, alcune regioni (Liguria, Emilia Romagna, Piemonte, Puglia, Basilicata, Umbria, Toscana) hanno legiferato in materia di produzione e somministrazione di alimenti senza glutine, quindi se un ristorante in queste regioni dichiara di avere alimenti senza glutine dovrebbe obbligatoriamente avere seguito un corso sulla celiachia ed essere in regola con la normativa locale. Per ogni altro dubbio ci trovi sempre a disposizione telefonicamente, via mail e tramite i nostri canali social. Buon viaggio nei sapori della cucina brasiliana! ♦

Alcuni ingredienti tipici della cucina brasiliana considerati permessi

Riso
Pollo/Carne/Pesce
Legumi (fagioli)
Verdure e Frutta
Spezie ed erbe aromatiche (anche se addizionate di sale)

(Attenzione: controllare comunque l'etichetta, gli ingredienti si intendono tal quali)

Alcuni ingredienti tipici della cucina brasiliana considerati "a rischio"

Farina di cocco e cocco grattugiato
Latte condensato
Tapioca

(Attenzione: verificare la presenza in Prontuario o la presenza della dicitura "senza glutine")



NELLA FOTO: Plátano fritto