



La salute nell'etichetta

Chi non ha mai desiderato una vacanza al caldo proprio quando in città è freddo e piove? Poi c'è anche chi nel periodo natalizio vorrebbe fuggire da tutti gli impegni... La soluzione? I Caraibi! Ma se il viaggio in questi Paesi tropicali resta un sogno, avviciniamoci a queste terre grazie ai loro sapori e piatti tipici, che possono essere replicati nelle nostre case in chiave gluten free

Di **Carlotta Romeo**
DIETISTA AIC

La cucina caraibica

Gli ingredienti senza glutine protagonisti della cucina caraibica sono, tal quali: riso, legumi, carne di manzo, pollo, pesce, platano, manioca, papaya, spezie ed erbe aromatiche. Rispetto ai metodi di cottura merita una nota di attenzione la frittura, che deve essere dedicata per evitare ogni contaminazione da glutine: ad esempio il platano fritto deve essere cotto in olio non usato precedentemente per friggere preparazioni a base di glutine, come il *bokit*, il panino fritto tipico di questa cucina.

Le salse di accompagnamento sono idonee ad una alimentazione senza glutine qualora siano preparate a partire da ingredienti gluten free (come la guacamole) e se si presta attenzione, durante la preparazione, ad evitare ogni contaminazione da glutine. Se vengono acquistate confezionate, consigliamo quelle che riportano il claim "senza



NELLA FOTO: Sopra, i *patacones*, e nella pagina accanto il *conch*, sia impanato che crudo

glutine" in etichetta perché l'assenza di glutine per questo tipo di prodotti non è scontata. Le spezie ed erbe aromatiche (coriandolo, curcuma, peperoncino, menta, ecc) tal quali anche se addizionate di sale sono sempre permesse in una dieta senza glutine.

La frutta tipica della zona è quella tropicale: ananas, cocco, mango, papaya, avocado, lime.

Possiamo percorrere due strade per arrivare ai sapori dei Caraibi: la prima è mettersi ai fornelli. Guardiamo insieme quali sono i piatti tipici e cosa ci occorre per

prepararli in veste senza glutine.

● **Jerk (Giamaica)**

Si tratta, più che di un vero piatto, di un mix di ingredienti con cui vengono marinati carne e pesce prima di essere cotti alla brace. Parliamo infatti di pollo o maiale allo *jerk*, ad

esempio. Questo condimento è tipico della zona della Giamaica e contiene scalogno, timo, peperoncino, cipolle, cannella, pepe rosso, bianco e nero, sale e noce moscata. La carne viene marinata in questa miscela di spezie molto piccante e poi cotta a fuoco lento. Un tempo i focolari erano accesi in buche scavate nel terreno, oggi la carne viene cotta al barbecue. Preparatevi ad una vera e propria esplosione piccante!

● **Tostones o Patacones (Porto Rico)**

Si tratta del platano fritto, consumato come contorno di piatti di pesce oppure come snack insieme a salse come la guacamole, una salsa a base di purea di avocado, cipolla, aglio, lime e peperoncino, tipica della regione del Messico.

● **Riso e Fagioli**

Il riso è uno degli ingredienti principali della cucina caraibica, spesso consumato come contorno di piatti di carne o pesce, ma diventa una ricetta di piatto unico se unito ai fagioli e alle erbe aromatiche che ne impreziosiscono il gusto. Il *Pabellón criollo*, piatto tipico del Venezuela, composto da carne bollita, sfilacciata e accompagnata con riso bollito, fagioli neri, platano fritto, è uno degli esempi di piatto a base di riso e fagioli. Un altro esempio è il *pabellón a caballo* con uovo fritto, riso, fagioli, carne bollita.

● **Bokit (Guadalupa)**

Panino fritto nell'olio. È possibile mangiarlo senza alcuna farcitura oppure comporlo come più si desidera. Le farciture tipiche sono: prosciutto, pollo, salsiccia,

merluzzo, tonno, molluschi, uova o formaggio. Per chi volesse replicarlo tra le mura domestiche, oltre a usare un panino senza glutine, fare attenzione anche agli ingredienti di salsiccia e prosciutto cotto.

● **Conch**

È la polpa di una grande lumaca di mare, dal sapore dolce. In base alla zona, il modo di consumarla cambia: si mangia cruda in insalata oppure in frittelle (attenzione alla composizione dell'impasto

e al metodo di cottura per assicurarsi che il piatto sia senza glutine), o con la salsa di pomodoro, oppure stufata, al vapore, insaporita da erbe aromatiche. Può essere una delle tante farciture del *bokit*.

● **Sopa de Mondongo**

È una zuppa a base di trippa di manzo o maiale a cui si aggiungono verdure o spezie che differiscono in base alla zona: patate, cipolla, aglio, cavolo, carote, peperoni, coriandolo.

● **Pepperpot (Guyana e Barbados)**

È uno stufato di carne, maiale o pecora, insaporito con aglio, cipolla, zenzero, pepe e timo. Viene cotto lentamente. La particolarità di questo stufato è il *cassareep*, lo sciroppo di cassava (manioca) aromatizzato con cannella e fiori di garofano. Viene servito con pane (attenzione! Dovrà essere gluten free) o riso come contorno. Per la lenta cottura questo piatto è diventato tipico nei giorni di festa, come il Natale.





NELLE FOTO: Sopra, l'enyucado, un dolce a base di manioca e cocco. Sotto, nella versione tipica di Costa Rica

● **Calloo**
(Repubblica Dominicana)

L'ingrediente principale di questa zuppa sono le verdure a foglia, dalle quali il piatto prende il nome. Le verdure cambiano in base alla zona dei Caraibi, infatti il piatto è originario della Repubblica Dominicana ma si è diffuso in tutta la zona caraibica. La zuppa è fatta con latte di cocco, patate dolci, peperoncini, succo di lime, okra (detto anche gombo). In alcune ricette viene aggiunta anche una proteina animale (carne di manzo o maiale, baccalà, molluschi o polpa di granchio). Attenzione alla lettura delle etichette del latte di cocco e della polpa di granchio.



● **Pelau**

Questo piatto ricorda la paella spagnola, ed è a base di riso, caiano (un tipo di pisello tropicale), carne di pollo o manzo caramellata con zucchero di canna, erbe aromatiche, verdure. Il piatto viene cotto nel latte di cocco.

● **Enyucado**

In base alla zona la ricetta

cambia, ma l'ingrediente principale è la cassava (manioca). Si tratta di una torta di cocco, formaggio morbido e anice stellato. In Costa Rica è fatta a forma di pagnottina, con manioca, formaggio, ripiena di formaggio o manzo, e poi frita. La ricetta tradizionale di questo dolce potrebbe contenere glutine, ma con le giuste accortezze è possibile prepararla in versione senza glutine, scegliendo farine idonee.

La seconda strada per volare in una spiaggia dei Caraibi è cercare il locale etnico che offra questo tipo di cucina nella nostra zona. Il nostro consiglio è di controllare sulla App AIC Mobile che il locale individuato sia aderente al

Per saperne di più

I Caraibi sono un'area geografica che si trova tra il Nord e il Sud America. Le isole dei Caraibi si dividono in Grandi Antille (Cuba, Hispaniola - con la Repubblica Dominicana e Haiti -, Porto Rico e Giamaica) e Piccole Antille (tra cui le isole di Barbados, Trinidad e Tobago, Antigua, Saint Lucia), le Bahamas, Turks e Caicos, le Isole Vergini americane e britanniche. Inoltre fanno parte di questa regione anche i litorali di alcuni Paesi continentali dell'America Centrale e del Sud America.

Programma Alimentazione Fuori Casa di AIC (AFC). Nel caso non facesse parte del Network AFC, consigliamo di:

- Informare sempre il personale della propria alimentazione e quali ingredienti è assolutamente necessario che siano evitati
- Chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze che si intende consumare e, in caso di dubbio, evitare il consumo del piatto stesso
- Ricordare sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine, disponibili sul sito AIC: in questo modo il celiaco avrà svolto anche un'importante opera di sensibilizzazione sulla cultura della cucina senza glutine. ◆