



La salute nell'etichetta

La cucina cinese è molto particolare, c'è chi non la ama affatto ma viene invece ritenuta da altri la migliore al mondo. Se fai parte di quest'ultima schiera e sei celiaco, come fare per continuare a gustarla?

Di Gloria Noli
DIETISTA GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Noodles, celiachia e cucina cinese

Sono la mamma di una bimba di 8 anni celiaca. Siamo organizzati bene sia in casa, sia se andiamo a mangiare fuori, ma mia figlia vorrebbe sempre mangiare i noodles: ogni volta che andiamo al supermercato mi fa leggere le etichette con la speranza che non ci sia glutine. Lei ama la cucina cinese e giapponese e io cerco di prepararle tutto. Mi date qualche consiglio sulla cucina cinese per adattarla alle esigenze di mia figlia?

Grazie
Antonella - Facebook

La cucina cinese, ricca e colorata, viene distinta in diversi tipi regionali che si riconoscono non solo per il sapore, ma anche per il colore e l'aroma caratteristico. Restano però immutati alcuni tratti comuni: la presenza di riso e noodles, la tipica pasta cinese, l'utilizzo delle bacchette per accompagnare il cibo alla bocca e il metodo



della frittura saltata per cuocere gli alimenti. Talvolta, può costituire un diversivo alla nostra cucina mediterranea. Involtini primavera, nuvole di drago e gelato fritto sono ricette molto apprezzate nei ristoranti cinesi in Italia e in Europa, tuttavia fanno parte di quelle pietanze non propriamente diffuse in Cina. La cucina casalinga locale è infatti ricca di zuppe con verdure e crostacei e tantissime ricette a base di tofu.

Sicuramente molto usate sono salse e spezie che servono a coprire sapori e odori sgradevoli, trasformando ed esaltando il gusto delle pietanze. L'obiettivo della cucina cinese, infatti, come per quella giapponese e quella coreana, è trovare l'equilibrio perfetto tra i cinque sapori. Per questo, insieme a carne e pesce, si vedono spesso spezie e piante come lo zenzero, il peperoncino e il pepe, ma anche l'aglio, l'anice, i chiodi

di garofano, lo scalogno, la cannella, il coriandolo e l'erba cipollina. Come riportato sull'ABC della dieta del celiaco, ricordiamo che sono considerate sempre idonee "spezie ed erbe aromatiche tal quali, anche se addizionate di sale". Gli insaporitori aromatizzanti invece sono a rischio, tranne quando si tratti unicamente di miscugli di sole spezie, con o senza sale. In questo caso il prodotto può essere consumato con tranquillità.

Le salse, invece, sono prodotti considerati a rischio per il celiaco, quindi l'AIC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura "senza glutine". La salsa più comunemente usata nella cucina cinese è quella di soia: si tratta di un prodotto altamente a rischio in quanto prevede, nella maggior parte dei casi, l'utilizzo della farina di frumento tra gli ingredienti. Esistono diverse varietà di salsa di soia; in tutti i casi è necessario valutare, oltre alla composizione, anche il processo produttivo. Per questo l'AIC consiglia il consumo di salsa di soia che riporti sulla confezione la dicitura "senza glutine" (ai sensi del Regolamento UE 828/2014).

Tra i piatti tipici della cucina cinese siamo abituati a trovare:

- Riso alla cantonese: uno dei piatti a base di riso più famoso di questa cucina, condito con piselli, tocchetti di prosciutto cotto e uova. Si tratta di un piatto senza glutine, se vi è l'accortezza di utilizzare prosciutto cotto riportante il claim "senza glutine", non aggiungere altri ingredienti vietati/a rischio e ponendo attenzione alla possibile contaminazione durante la preparazione.
- Ravioli al vapore o alla griglia, con ripieno di carne o di verdure: palline di pasta ripiene di carne, pesce o verdure cotte al vapore o alla griglia. Tradizionalmente costituiti da farina di

frumento, quindi vietati per i celiaci, possono essere preparati nella versione senza glutine utilizzando mix di farina senza glutine o farina di riso, fecola di patate e maizena.

- Involtni primavera: un altro piatto ripieno, ma questa volta la sfoglia è sottile e croccante ed è farcita con un mix di verdure dal sapore inconfondibile. Sono spesso accompagnati da una salsa agrodolce, anche se molti preferiscono intingerli nella più classica salsa di soia. Per ottenere la versione senza glutine, occorre che la pasta fillo, da cui sono avvolti, venga preparata con una ricetta gluten free e che la salsa di soia sia idonea.
- Pollo alle mandorle, affumicato e in mille altre varianti: piccoli bocconcini di tenero pollo conditi con una gustosa crema a base di salsa di soia e mandorle. Questo è un piatto che può essere adatto ad una persona celiaca, purché la salsa di soia sia idonea e la preparazione adeguata.

- Noodles: si producono con un impasto di farina di qualunque tipo, a cui si aggiunge acqua ed eventualmente uova e con cui si creano dei fili di pasta di spessore variabile. Si tratta quindi di un prodotto "a rischio" per il celiaco perché dipende dal tipo di farina utilizzato. Per questo prodotto vale la semplicissima regola: se c'è il claim "senza glutine", il prodotto è idoneo. Se non

Alcuni ingredienti tipici della cucina cinese considerati permessi

Riso
Pesce e crostacei
Pollo/Carne
Verdure
Spezie ed erbe aromatiche
Mandorle

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

Alcuni ingredienti tipici della cucina cinese considerati "a rischio"

Salsa di soia e altre salse
Spaghetti di riso
Noodles
Tofu
Gelato

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

c'è, il prodotto non è idoneo.

- Spaghetti di riso: un must della cucina cinese. Sottilissimi spaghetti realizzati con farina di riso, conditi con verdure, carne o pesce in base ai gusti. Anche per questo prodotto, quanto all'idoneità per il celiaco, valgono le stesse indicazioni date per i noodles.
- Anatra alla pechinese: questo piatto viene servito in tutti i migliori ristoranti di cucina cinese. L'anatra esternamente

si presenta croccante, mentre all'interno resta morbida ed umida. Si mangia solitamente appoggiando una fettina di anatra su una piccola sfoglia di pane accompagnata da cetriolo o porro e dalla tipica salsa pechinese: "a rischio" per il celiaco.

- Nuvole di drago: sono un popolare antipasto a base di sfogliatine fritte realizzate con farina di tapioca e frutti di mare misti che servono a conferire loro gusti diversi. Quelle ai gamberi sono le più note. Si tratta di un alimento preparato, composto da vari ingredienti. Se lo si compra come piatto pronto, bisogna controllare che riporti il claim, al ristorante deve essere garantita sia l'idoneità delle materie prime, sia la preparazione in ambiente non contaminato.

- Gamberi alla piastra: i gamberi non mancano mai sulle tavole più ricercate della cucina cinese. Vengono arrostiti ed insaporiti solo con sale e pepe. Attenzione soltanto alla preparazione!

- Gelato fritto: questo di certo resta uno dei dolci più amati della cucina cinese. Una croccante sfoglia che avvolge una pallina di morbido gelato. Affinché possa essere consumato da una persona celiaca, deve essere appositamente preparato con gelato e pastella "senza glutine" e avendo cura di rispettare le procedure necessarie per assicurarsi che non vi sia alcuna contaminazione.



NELLE FOTO: Qui sopra un piatto dei tradizionali ravioli cinesi che possono essere ripieni di carne, pesce o verdure. Nella pagina precedente i Noodles che possono essere fatti con farine diverse. Bisogna verificare sempre che sia presente il claim “Senza glutine”

Quindi per quanto riguarda la sicurezza dei locali, il nostro consiglio è sempre quello di scegliere locali aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine dell’AIC, formati per somministrare piatti idonei alla persona celiaca, consultabili dal sito e dalla app AIC Mobile per tutti i soci. Tra questi locali, ce n’è sicuramente qualcuno basato sulla cucina orientale. Ci sono inoltre alcune regioni (Liguria, Emilia Romagna, Piemonte, Puglia, Basilicata, Umbria, Toscana) che hanno legiferato in materia di produzione

e somministrazione di alimenti senza glutine, quindi se alcuni ristoratori offerissero un servizio senza glutine, dovrebbero obbligatoriamente aver seguito un corso base relativo alla cucina senza glutine per ottemperare alle normative locali ed essere dunque formati, oltre che in regola con le disposizioni di legge. Nel caso in cui, invece, la persona con celiachia si dovesse trovare in un locale che dichiara di non avere un menù strutturato per il senza glutine, consigliamo di verificare con attenzione

le pietanze informandosi circa gli ingredienti utilizzati (verificando la lista allergeni secondo il Reg. 1169/2011) e le procedure di preparazione, ed informare il personale sulle proprie esigenze alimentari e sulle accortezze necessarie per evitare la presenza di glutine nella pietanza. In caso di dubbio, suggeriamo di non consumare il piatto. Nello specifico della cucina cinese è bene porre particolare attenzione alle salse, quella di soia in particolare, molto utilizzate in questa cultura gastronomica. Parlando di cucina casalinga,

è possibile riproporre quasi tutti i piatti, avendo cura di scegliere i prodotti, dopo aver consultato le etichette, cercando il claim “senza glutine” o controllando la presenza nel Prontuario AIC degli Alimenti. Per qualche ricetta risulterà necessaria una preparazione alternativa rispetto a quella tradizionale, come nel caso dei ravioli al vapore o degli involtini primavera. Il nostro consiglio è quello di porre particolare attenzione agli ingredienti che abbiamo sottolineato e alle procedure di preparazione, come per ogni piatto gluten free! ♦