



La salute nell'etichetta

In un momento in cui viaggiare per il mondo è più complicato, scopriamo i segreti della tradizione culinaria hawaiana per provare anche a casa nostra i piaceri di un piatto fresco, estivo e gluten free

Di Gloria Noli
DIETISTA GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Poké mania, le bowl hawaiane sono il cibo del momento

Vi scrivo perché vorrei avere un vostro parere su un piatto che qui a Milano, da qualche tempo, è gettonatissimo: il poké hawaiano. Mi ispira molto la cucina hawaiana e mi pare possa essere adatta anche a me che sono celiaca, cosa ne pensate?

Laura - mail

Il poké, chiamato anche poké bowl o poké hawaiano, o anche sushi poké, è il piatto dei pescatori dell'isola di Honolulu, piatto povero per eccellenza, diventato la moda gastronomica del momento a Milano e nelle altre grandi città. La base: riso, pesce crudo, verdure, frutta tropicale e salse, tutto tagliato a cubetti, come suggerisce l'etimologia del nome (la parola significa "tagliare a pezzi" in hawaiano). Poi sono possibili variazioni sul tema a seconda dei gusti, c'è anche la versione mediterranea, con frutta di stagione, pesce e verdure del



territorio, e la versione veg. Il poké, che qualcuno inizia a definire "il nuovo sushi", solitamente è composto da tonno crudo marinato nella salsa di soia, olio di sesamo, sale e cipolle. Può essere adatto al celiaco, con qualche accorgimento: la salsa di soia deve riportare sulla confezione la dicitura "senza glutine", ai sensi del Regolamento UE 828/2014. La salsa di soia è un prodotto altamente "a rischio" in quanto prevede, nella maggior parte dei casi, l'utilizzo della farina di frumento

tra gli ingredienti. In particolare, la salsa di soia Shoyu, che è costituita anche da grano tostato. Inoltre, qualora il poké venga somministrato in un locale non aderente al network Alimentazione Fuori Casa, ci si deve accertare che nella preparazione, premesso che tutti gli ingredienti siano idonei, non vi sia possibilità di contaminazione crociata con glutine. Un altro piatto tipico della cucina hawaiana è il Saimin, fatto con noodles, servito nel dashi caldo (il brodo

giapponese) e accompagnato da porro e ingredienti a scelta come kamaboko, ottenuto dalla lavorazione del pesce; char siu, pezzettini di maiale cucinati con barbecue; alga nori o wakame. Questo piatto, a meno che non sia composto con noodles senza glutine e controllando l'idoneità di tutti gli altri ingredienti, è da evitare in caso di celiachia, anche perché in alcune rivisitazioni viene utilizzata anche una salsa alla birra.

Nella ristorazione hawaiana sono presenti anche le tortillas di mais, idonee per il celiaco se impastate con farina di mais senza glutine e senza rischio di contaminazione crociata. Troviamo poi il Lomi Salmon, piatto tradizionale con salmone crudo piccante. Viene preparato con un mix di pesce crudo, pomodori, cipolle dolci del Maui (tipica cipolla coltivata in larga scala nelle Hawaii) e scaglie di peperoncino. Il salmone viene massaggiato (lomi è infatti la parola che in hawaiano sta per "massaggio") con gli altri ingredienti a mano, per sfibrare il pesce e fare amalgamare bene tutti i sapori. Di base, è un piatto che potrebbe essere consumato dal celiaco. Ovviamente per ogni piatto si

possono avere delle varianti, quindi gli ingredienti vanno sempre controllati, a meno che il ristoratore non assicuri già sul menù l'assenza di glutine o, ancor meglio, sia un locale aderente al network AFC. Per tutte queste preparazioni a base di ingredienti idonei, oltre alla lavorazione, bisogna porre attenzione alle salse aggiunte! Un altro alimento cardine della cucina hawaiana è il maiale. Il maiale *Kalua* è spesso il centrotavola delle feste hawaiane. L'animale viene fatto arrosto, ricoperto con foglie di banano e tradizionalmente cucinato in un forno sottoterra, per almeno 6/8 ore. Il risultato è un gusto affumicato e una succosità straordinaria: il maiale viene tagliato finemente prima di essere servito. Sempre a base di questo animale, il maiale *Lau Lau*, antipasto tipico della cucina hawaiana, preparato con maiale, pollo e verdure. Ogni Lau Lau è imbottito e arrotolato in sei/sette foglie di *taro*, tubero hawaiano, pressato e cotto in forno, o in tempi antichi sottoterra, come il maiale *Kalua*. Altra specialità a base di carne, il pollo *Huli Huli*. La ricetta prevede che il pollo sia fatto alla brace e poi arricchito da una salsa fatta di soia, zucchero di canna, zenzero e frutta. Anche in questo caso, il rischio è costituito dal tipo di salsa utilizzata. Cucinando lentamente le foglie di *luau* e il calamaro in latte di cocco (o crema), fino a quando non diventa tenero e aggiungendo sale e zucchero, si ottiene il calamaro *Luau*. Viene servita spesso insieme al

maiale *Lau Lau*, ma può essere mangiata anche da sola. In Italia è più facile trovarla come zuppetta di gamberi, magari aromatizzata da spezie che, se tal quali, sono considerate libere per il celiaco. Per questo piatto, a parte la preparazione, è da controllare l'idoneità del latte di cocco. Infatti, trattandosi di una bevanda a base di latte vegetale (quali soia, riso, mandorle, ecc) è "a rischio" per il celiaco. A differenza dell'acqua di cocco, prodotto diverso dal latte di cocco e costituito solamente dal succo che si trova all'interno delle noci di cocco verdi, quindi idonea al celiaco. Il *Poi*, molto diffuso in tutte le isole del Pacifico, è un piatto a base di *taro*, tubero simile alla patata, ricco di minerali, fibre e vitamine. Il *Poi* è preparato schiacciando a mano il tubero con l'acqua, fino a quando non si ottiene un liquido viscoso viola pallido, solitamente consumato dopo alcuni giorni di fermentazione. Infine, troviamo il *Loco Moco*, un piatto hawaiano inizialmente inventato per i surfisti, a base di riso cotto al vapore, uovo fritto e hamburger con sopra salsa *Gravy* (salsa americana composta dal fondo di cottura della carne). Affinché possa essere adatto anche ad una persona celiaca, la salsa deve essere costituita da amido di mais idoneo e non deve contenere farine da cereali vietati, deve quindi obbligatoriamente riportare il claim "senza glutine". Concludendo, la cucina hawaiana non si basa su alimenti vietati per il celiaco,

Alcuni ingredienti tipici della cucina hawaiana considerati permessi

Riso
Pesce crudo (es. salmone, tonno)
Verdure
Frutta tropicale
Carne di maiale
Pollo
Alga Nori
Taro
Frutta secca
Frutta fresca

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

Alcuni ingredienti tipici della cucina hawaiana considerati "a rischio"

Salse: Salsa *Gravy*, salsa di Soia, altre salse
Latte di Cocco

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

quindi è assolutamente possibile riprodurre i suoi piatti, con le consuete accortezze. I poké, derivanti dalla tradizione culinaria hawaiana, sono per lo più costituiti da salmone, maiale, pollo, avocado, mango, verdure, soia ed amate, tonno, riso, tortillas di mais, semi di sesamo, alghe, ingredienti di per sé idonei. 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, quindi formati per somministrare piatti idonei alla persona celiaca, consultabili dal sito e dalla app AiC Mobile per tutti i soci. C'è inoltre un'altra possibilità per poter consumare il pasto con la dovuta serenità in alcune regioni. Infatti Basilicata, Emilia Romagna, Liguria, Piemonte, Puglia, Toscana e Umbria hanno legiferato in materia di produzione e somministrazione di alimenti senza glutine. Laddove quindi, in queste regioni, un ristoratore dichiara di offrire un servizio senza glutine, dovrebbe obbligatoriamente aver seguito un corso base relativo alla cucina senza glutine per ottemperare alle normative locali ed essere dunque formato, 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 menu 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 hawaiana è bene porre particolare attenzione alle salse, molto utilizzate in questa cultura gastronomica. ♦