



La salute nell'etichetta

Cucina etnica, c'è chi non può rinunciare ai sapori delle spezie. La cucina indiana avrebbe diversi piatti potenzialmente idonei per la dieta senza glutine, ma un aspetto fondamentale rimane quello della preparazione, che deve essere gestita correttamente dal ristoratore

Di **Miriam Cornicelli**
ED. ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Ho una passione per la cucina indiana...

Amo le cucine etniche da sempre, in particolare quella indiana. Da quando ho scoperto di avere la celiachia, a malincuore, ho limitato tantissimo le mie uscite perché ho paura che non vengano serviti piatti idonei. Dato che la cucina indiana però fa uso di piatti con carni, legumi, spezie e salse a base di yogurt, dite che potrei stare più tranquilla e ritrovare il piacere di assaporare i suoi piatti?

Sabrina - Posta CN

Nella cucina indiana, soprattutto i piatti di carne o verdure vengono accompagnati da un tipico pane chiamato *chapati* che ha l'aspetto di una piadina. Si tratta di un pane non lievitato, preparato con farina di frumento integrale e acqua, quindi assolutamente non idoneo per il consumatore celiaco.

Tradizionalmente esistono diverse varianti di pane (ad esempio il *naan*), con l'aspetto

di schiacciatine o focaccine, che possono essere impastate con il burro chiarificato indiano *ghee* e spezie di vario tipo, come il coriandolo, il cumino, la curcuma, il pepe o lo zenzero, ad esempio. Possono essere utilizzati da soli, in accompagnamento ai piatti o ancora serviti farciti, ma la maggior parte ha come ingrediente principale la farina di frumento, pertanto sono vietati nella dieta senza glutine.

Esistono altre tipologie di pane, come ad esempio il *papadam*, costituito tradizionalmente da farina di legumi, soprattutto di lenticchie o fagioli, e spezie. Ingredienti che potrebbero essere idonei se selezionati correttamente.

Molto presenti in questo tipo di cucina sono le spezie: aglio, cardamomo, cannella, coriandolo, cumino, curcuma, curry, noce moscata, pepe, peperoncino e zafferano. Le

spezie ed erbe aromatiche tal quali, anche se addizionate di sale, sono idonee al celiaco, così come il curry costituito da sole spezie ed erbe aromatiche; a rischio, invece, se addizionati di altri ingredienti.

Il *Garam Masala* è una miscela di spezie tipica, il cui sapore può essere più o meno pungente. Ne esistono diverse varianti, sia tradizionali che casalinghe o commerciali. Occorre dunque fare attenzione in quanto,



©SHUTTERSTOCK

se fosse una miscela di sole spezie sarebbe da considerarsi permessa, in caso di presenza di aromi o altri ingredienti sarebbe da considerarsi a rischio e quindi idonea se riportante la dicitura “senza glutine” in etichetta.

Oltre le spezie, sono diversi i condimenti tipici utilizzati in accompagnamento a piatti a base di carne, riso o verdure. La *raita* è una tipica ricetta, dalle diverse varianti, costituita da yogurt, verdure tritate o frutta, aglio o cipolla, sale e spezie. Numerose sono le salse a base di yogurt bianco o naturale, aromatizzato con spezie, utilizzate anche in ricette a base di carne o pesce.

Tipico della cucina indiana è anche il *biryani*, un piatto speziato a base di riso e carne, principalmente di pollo o di altri tipi quali agnello. Il *dahl* è un altro piatto della tradizione, naturalmente anch'esso speziato, a base di legumi, principalmente lenticchie. Il *sambar* è una zuppa tipica a base di legumi, verdure e spezie, utilizzata come contorno o piatto unico insieme al riso. Non mancano ovviamente le zuppe, che prevedono oltre l'uso della carne anche il grano o la farina, quindi non idonee nella dieta senza glutine.

Per il fine pasto, oltre ai dolci che richiedono l'uso della farina, come il *gulab*, una tipica frittella tonda, esistono altre tipologie spesso a base di latte, come il tipico gelato indiano aromatizzato (*kulfi*) o il budino di riso (*kheer*). Quest'ultimo però può essere preparato anche con grano spezzato al posto del riso e risultare dunque non adatto al celiaco. Viene

spesso utilizzata l'acqua di rose, ma nel caso si trattasse di un aroma, andrebbe verificata la dicitura “senza glutine”.

Tra le bevande, è diffuso l'uso del tè, che può essere aromatizzato con miele o spezie quali cannella, cardamomo, chiodi di garofano, zenzero, o preparato sempre con spezie, latte e molto zucchero. Altrimenti bevande a base di latte, che possono essere bevute sia calde che fredde, a cui può essere aggiunta frutta secca come mandorle e pistacchi, miele e spezie.

La cucina indiana, dunque, avrebbe diversi piatti potenzialmente idonei per la dieta senza glutine, ma un aspetto fondamentale rimane quello della preparazione, che deve essere gestita correttamente. Per garantire un piatto idoneo al consumatore celiaco, l'operatore deve applicare corrette procedure di qualifica delle materie prime e di preparazione e servizio per poterne garantire la sicurezza. All'interno del network AFC dei locali informati sulla cucina senza glutine, purtroppo, ad oggi, non sono presenti ristoranti indiani che abbiano seguito un corso con l'Associazione sulla cucina senza glutine e quindi siano formati per somministrare piatti idonei alla persona celiaca.

Alcune Regioni però (Liguria, Emilia Romagna, Piemonte, Puglia, Basilicata, Umbria, Toscana) hanno legiferato in materia di produzione e somministrazione di alimenti senza glutine, quindi, laddove in queste Regioni un ristoratore dichiarasse di offrire un servizio

Alcuni ingredienti tipici della cucina indiana considerati permessi

Frutta
Pollo e agnello
Pesce
Riso
Spezie
Tè
Legumi
Verdure
Burro chiarificato
Yogurt naturale
Latte
Frutta secca
Acqua di rose

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

Alcuni ingredienti tipici della cucina indiana considerati “a rischio”

Salse allo yogurt
Succhi di frutta addizionati di altri ingredienti
Salse piccanti
Salse agrodolci
Curry addizionato di altri ingredienti
Insaporitori aromatizzanti
Latte di cocco
Cocco grattugiato
Farina di lenticchie
Farina di fagioli
Latte condensato
Farina di riso
Aroma di rose

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

senza glutine, dovrebbe obbligatoriamente aver seguito un corso base relativo alla cucina senza glutine per ottemperare alle normative locali. In questi casi, dunque, la persona può consumare il pasto con la dovuta serenità trovandosi in un locale formato e in regola con le disposizioni di legge. Nel caso in cui, invece, la persona con celiachia si dovesse trovare di fronte ad un ristoratore che dichiara di non avere un menu strutturato per il senza glutine, il consiglio è quello di verificare con attenzione le pietanze, informandosi circa gli ingredienti utilizzati e le procedure di preparazione e informando a nostra volta il personale sulle nostre necessità e sulle accortezze necessarie per evitare la presenza di glutine nella pietanza. In caso di dubbio, meglio non consumare il piatto. Essendo viva la passione per le cucine etniche, sono tanti ormai i blog e i siti che propongono anche ricette di questo tipo: perché non provare quindi a ricreare un pasto “esotico” a casa in totale sicurezza, partendo da una spesa corretta e seguendo alcune semplici regole di preparazione, come farebbe con qualsiasi altro tipo di piatto? Analizzando gli ingredienti tipici della cucina indiana, alcuni possono essere considerati permessi, ma il suggerimento resta sempre, comunque, quello di fare attenzione controllando l'etichetta. Altri ingredienti sono considerati invece “a rischio”, ma si possono trovare in Prontuario o comunque sono idonei se riportano il claim “senza glutine” in etichetta. ♦