



# La salute nell'etichetta

Tante verdure, spezie, carne e pesce. Ma anche salse, tortillas, burritos e nachos da mangiare con il guacamole. Quali piatti della cucina messicana sono adatti alla dieta senza glutine?

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

## Cucina messicana e dieta senza glutine

Nella mia zona hanno aperto recentemente un ristorante di cucina messicana che mi farebbe piacere provare per cambiare un po', dato che non la conosco. Ho ricevuto la diagnosi di celiachia da 6 mesi, quindi non mi sento ancora sicurissima su alcuni aspetti e tendo a sperimentare molto poco. Cosa mi consigliate?

Valeria - email

Chi ama il piccante, nella cucina messicana trova una certezza. Il Messico ha il primato per la coltivazione del peperoncino *habanero*, noto come "la varietà più piccante al mondo". È molto simile al nostro peperone, di dimensioni più piccole, ed esiste in differenti colori e in diversi gradi di piccantezza. I piatti di questa cucina sono piuttosto facili da preparare e sono ormai famosi anche in Europa. I fagioli sono un ingrediente di base impiegato in moltissime ricette e sono proposti spesso anche sotto forma di crema speziata (la tradizionale ricetta dei *frijoles*



©SHUTTERSTOCK

*refritos*). Regine della cucina sono le tipiche salse, tra cui la *chili*, solitamente piccante e a base di pomodori e peperoncini, la *roja* e la *rachera*, con pomodori, cipolla, aglio, spezie, la *quemada*, fatta con pomodori arrostiti, la *salsa con queso*, a base di formaggio, spezie e tabasco, la salsa allo yogurt con panna acida e yogurt, e la nota salsa *guacamole*, a base di purea di avocado, cipolla, aglio, lime e peperoncino. Le spezie ed erbe aromatiche tal quali, anche se addizionate di sale, sono idonee al celiaco; sono a rischio, invece, se addizionate

di altri ingredienti. Le salse sono ricavate generalmente da ingredienti permessi, ma è necessario valutare attentamente la preparazione. I piatti messicani sono spesso accompagnati da *tortillas*, simili alle nostre piadine, anche se molto sottili e a base di farina di mais. Sostituiscono il pane, ma vengono utilizzate anche per preparare *burritos*, *tacos* o *quesadillas*. Il *burrito* consiste in una tortilla arrotolata, generalmente di farina di frumento (quindi assolutamente vietata nella dieta senza glutine!), farcita con carne di manzo

macinata, fagioli, peperoni, pomodoro e salse speziate. Anche i *tacos* sono tortillas, solitamente di mais, ripiegate, con diverse farciture che possono comprendere carne macinata, spezie messicane, insalata, pomodoro, cipolla, formaggio e salse tra cui la *chili* o quella a base di panna acida e lime. Le *quesadillas* sono una tipica ricetta da antipasto, costituita da due *tortillas* di mais sovrapposte e un ripieno a base di formaggio, al quale possono essere aggiunti pomodori, mais, cipolle, peperoni o altre verdure. L'*enchilada* è composta da

una tortilla di mais ripiena di carne di pollo o manzo, a volte con formaggio, fagioli, verdure, arrotolata e condita con salsa *chili*, spesso cotta in forno. Anche per i *nachos* vengono utilizzate le *tortillas*, da cui si ricavano dei triangolini conditi solitamente con formaggio e peperoncino piccante, passati in forno e consumati il più delle volte come snack. Il *chili di carne* è un altro piatto tipico della tradizione, a base di carne di manzo, pomodori, fagioli rossi, peperoni, con peperoncino e altre spezie tra cui il coriandolo e il cumino. Anche la *fajita* è una pietanza tipica, a base di carne di pollo o di manzo fatta a straccetti, talvolta prima marinata, con peperoni, fagioli, verdure e spezie, servita al piatto, oppure con il riso, o ancora utilizzata come ripieno per le *tortillas*. Il *cheviche*, invece, è una ricetta a base di pesce crudo marinato nel lime, insaporito da peperoncino e spezie. La pannocchia di mais, grigliata e talvolta condita con formaggio grattugiato, pepe e peperoncino, rappresenta un altro piatto forte della tradizione. I dolci messicani non sono molto conosciuti, ma potenzialmente idonei per la dieta senza glutine sono il *flan de vanilla*, un dolce al cucchiaino a base di uova, latte condensato, vaniglia, e il *champurrado*, una bevanda dolce a base di latte, farina di mais, cacao, zucchero e cannella. Ovviamente, oltre all'attenzione da porre nella selezione degli ingredienti a rischio, bisognerebbe verificare il processo di lavorazione per escludere rischi di contaminazione da glutine. La tequila, originaria proprio del

Messico, essendo un distillato, rientra tra gli alcolici permessi nella dieta senza glutine. Il più comune cocktail messicano a base di tequila è il noto *margarita*, che può anche essere aromatizzato con altri succhi, oltre agli ingredienti di base. Tipica è anche la sangria messicana, a base di vino rosso e tequila aromatizzata con frutta, zucchero e limone. Qualora la persona celiaca volesse consumarli, dovrà accertarsi dell'idoneità degli ingredienti e della modalità di preparazione. Diversi piatti messicani, per gli ingredienti di base impiegati, sarebbero dunque potenzialmente idonei nella dieta senza glutine. Un aspetto importante rimane però quello della preparazione, che deve essere gestita correttamente al fine di evitare il rischio di contaminazione da glutine. L'operatore deve applicare infatti corrette procedure di qualifica delle materie prime, di preparazione e servizio, per poter garantire un piatto sicuro. Non sappiamo se il nuovo ristorante della sua zona abbia aderito al progetto Alimentazione Fuori Casa di AIC ma, se non lo avesse ancora fatto, potrebbe essere senz'altro una bella opportunità. All'interno del network AFC dei locali informati sulla cucina gluten free, ad oggi, sono già presenti ristoranti messicani che hanno seguito un corso con l'Associazione e quindi formati per somministrare piatti idonei alla persona celiaca. C'è inoltre un'altra possibilità per poter consumare il pasto con la dovuta serenità, magari anche nel caso di un locale messicano. Alcune Regioni infatti (Liguria,

### **Alcuni ingredienti tipici della cucina messicana considerati permessi**

Riso  
Fagioli  
Peperoni, pomodori, lattuga, cipolla  
Carne di maiale  
Carne di manzo  
Pollo  
Pesce  
Peperoncino  
Formaggio  
Spezie  
Lime  
Avocado  
Pannocchia di mais  
Yogurt naturale  
Panna acida  
Tequila

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

### **Alcuni ingredienti tipici della cucina messicana considerati "a rischio"**

Tortilla  
Taco  
Farina di mais  
Latte condensato  
Guacamole  
Salse più o meno piccanti  
Salsa chili  
Salse allo yogurt  
Tabasco  
Sangria  
Margarita

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

Emilia Romagna, Piemonte, Puglia, Basilicata, Umbria, Toscana) 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 gluten free 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 e le procedure di preparazione, e informare il personale sulle proprie esigenze alimentari e sulle accortezze necessarie. In caso di dubbio, suggeriamo di non consumare il piatto. Inoltre, se questo breve viaggio nella cucina messicana l'ha incuriosito, un'ulteriore possibilità può essere quella di ricreare un pasto a tema e sicuro in casa, partendo da una corretta scelta degli ingredienti durante l'acquisto e seguendo le regole di preparazione così come è solita fare durante la preparazione di qualsiasi altro piatto. Analizzando i singoli ingredienti tipici, alcuni possono essere considerati permessi, ma l'indicazione resta sempre, comunque, quella di fare attenzione controllando l'etichetta. Altri ingredienti sono considerati invece "a rischio" dunque sono idonei se riportanti il claim "senza glutine" in etichetta e possono essere presenti anche in Prontuario. ♦