



La salute nell'etichetta

La cucina peruviana è molto ricca di profumi, sapori, ingredienti e anche colori. Assai varia, presenta ricette di carne, pesce, verdure. Tra gli ingredienti principali troviamo la patata, il mais, il riso, la quinoa e l'amaranto. Non mancano le proteine vegetali e la varietà di frutta che potrete assaggiare nei piatti peruviani vi stupirà. Non tutte le ricette, però, sono adatte a un palato celiaco. Vediamo assieme quali piatti della tradizione sono sicuri e quelli che, invece, vanno un po' ripensati

Di *Carlotta Romeo*
DIETISTA GRUPPO AIC

La cucina peruviana

Buongiorno, sono un ragazzo di origini peruviane che vive in Italia da 10 anni, ho avuto diagnosi di celiachia 5 mesi fa e ora mi trovo in difficoltà quando voglio cucinare i piatti della mia tradizione. Mi capita spesso di invitare amici a casa per far assaporare i profumi tipici della mia terra, ma non riesco a conciliare il tutto con la mia necessità di mangiare senza glutine. Potete aiutarmi?

La cucina peruviana ha note spagnole, arabe, africane, ma ha anche forti caratteristiche locali, e tutto questo crea una varietà di sapori unici, dal dolce all'estremamente piccante, assolutamente da provare. Lo si può fare anche nella versione gluten free. I piatti tipici di questa terra sono per lo più preparati con



NELLA FOTO: Un vero ceviche servito in un locale del Perù, con tanto lime e coriandolo

ingredienti naturalmente senza glutine, basterà quindi assicurarsi che le materie prime da cui si parte siano senza glutine e prestare la giusta attenzione al momento della preparazione, per evitare possibili contaminazioni crociate.

Protagonisti in tavola

Tra gli ingredienti principali della cucina peruviana compaiono sicuramente le **patate**. Attualmente, in Perù, si coltivano più di 4.000 varietà, dalle più scure a quelle gialle dolcissime. Troviamo in Perù anche le **patate dolci** o patate americane.

Tra i cereali risaltano il **mais**, il **riso**, la **quinoa**, l'**amaranto**. Nell'ottica di un'alimentazione varia ed equilibrata, variare la tipologia di cereali che si introducono nella propria settimana alimentare è importante per assicurarsi l'introduzione di tutti i nutrienti. La quinoa e l'amaranto, in realtà, sono considerati pseudocereali, essendo diversi dai comuni chicchi e trattandosi di semi commestibili originati da altri tipi di piante. Hanno un elevato valore nutritivo e contengono proteine di buona qualità.

Tra le spezie predomina il **peperoncino**. Alcune varietà di peperoncino si coltivano quasi unicamente in Perù. Ricordiamo che le spezie tal quali, anche se addizionate di sale, sono considerate sempre permesse al celiaco. Tra le verdure spicca il **pomodoro**. Tra la frutta

abbiamo davvero tanta scelta: l'**avocado**, il **platano**, il **maracujà**, il **chirimoya**, un frutto dalla buccia verde, con polpa bianca e sapore dolce; il **lúcuma**, con un sapore molto intenso e dolce, simile al chirimoya, con cui vengono preparati ottimi gelati e succhi.

I secondi piatti tipici sono a base soprattutto di pesce, di pollo e di manzo, ma troviamo anche l'**alpaca** e il **lama**. Diversi sono anche i legumi utilizzati: **lenticchie**, **fagioli**, **piselli** e i **tarwi** (o lupino).

Tutti questi ingredienti sono naturalmente senza glutine.

Passiamo ai piatti tipici della tradizione peruviana

● Ceviche

Partiamo dal piatto simbolo del Paese, che in Perù si può gustare ovunque: dal ristorante esclusivo al banchetto del mercato. È un piatto a base di pesce, marinato con succo di lime, peperoncino, cipolla e sale. Viene accompagnato da patate dolci o pannocchie di mais.

● Papa a la huancaína

Una delle più famose ricette a base di patate. La sua forza sta soprattutto nella salsa di accompagnamento, fatta da peperoncino giallo, aglio, cracker (attenzione! devono essere gluten free), succo di limone, formaggio e olio. Deve essere densa e omogenea. La guarnizione prevede olive nere (attenzione alla lista ingredienti, sono permesse se contengono



NELLA FOTO: Un ottimo Pan con chicharrón

esclusivamente questi ingredienti: acqua, sale, olio, aceto, zucchero, solfiti, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche) e uova sode.

● **Rocoto relleno**: ovvero peperoni ripieni. Il ripieno è fatto di carne trita cotta con peperoncino e alloro a cui si aggiungono cipolla, arachidi, origano, olive, uova sode, formaggio, prezzemolo, uvetta, sale e pepe. Anche questo piatto è accompagnato da patate.

● Aji de gallina

È facile trovare questo piatto fatto con il pollo, ma la tradizione vede l'utilizzo della gallina. La salsa di accompagnamento caratterizza il piatto, anche in questo caso si tratta di una crema densa, saporita fatta di: pane (attenzione alla sostituzione con pane senza

glutine), latte, peperoncino giallo. La guarnizione è prevista anche in questo caso con olive nere e uova sode a fettine. Viene servito con riso bianco.

● **Lomo saltado**: si prepara con la carne di manzo tagliata a pezzetti e condita con cipolle, pomodori, peperoncino giallo e coriandolo. Accompagnata da riso bianco o patate fritte. Nel caso ci si trovasse a consumare questo piatto accompagnato da patate fritte in un locale non aderente al programma AFC, è bene verificare cosa viene fritto nell'olio che viene utilizzato per friggere le patate, onde evitare contaminazione con prodotti fritti impanati con panatura convenzionale.

● Pan con chicharrón

Panino (che deve essere



senza glutine) ripieno con la pancia di maiale fritta e croccante, servito con patate dolci a fette e condito con salsa a base di cipolla e peperoncino.

● **Causa rellena:** patate e peperoncino giallo a cui si aggiungono ingredienti in base alla varietà regionale: tonno, pollo, avocado, gamberi sono tra gli ingredienti più comuni.

Non solo salato

Tra i dolci, in Perù ne contiamo più di 250 tipi. Tra tutti spicca il **Suspiro a la Limeña**, dessert al cucchiaino preparato con latte condensato (deve riportare in etichetta il claim senza glutine), uova e vaniglia, ricoperto da una morbida meringa (attenzione alla preparazione delle meringhe, l'ingrediente a rischio è lo zucchero a velo, ma se acquistate



confezionate devono essere etichettate senza glutine).

Vediamo altri dolci tipici:

- **Mazamorra morada**
Fatta con il mais morado, un mais peruviano dal colore viola, la fecola di patate (deve essere senza glutine), viene spolverato di cannella al momento del servizio.
- **Arroz con leche**, fatto di riso, latte e zucchero,

NELLE FOTO: Sopra, una porzione di mazamorra morada fatta con un mais tipico peruviano che si distingue per il colore viola. Sotto l'arroz zambito, una ricetta dolce a base di riso e zucchero che, a meno di contaminazioni, è naturalmente senza glutine. A sinistra i picarones, che per i celiaci vanno cucinati con farine gluten free



aromatizzato con cannella, vaniglia o limone. Si può consumare caldo o freddo.

- **Arroz zambito**
Riso con latte a cui si aggiunge zucchero di canna, uva passa, noci e melassa.

A seguire, invece, i dolci della cucina peruviana fatti con un ingrediente vietato nella dieta senza glutine: la farina di grano. Si

possono comunque replicare nella versione gluten free scegliendo la farina senza glutine adatta.

- **Picarones.** Anelli di farina di grano mescolata con zucca e patata dolce. Nella tradizione vengono consumati come spuntino e non dopo il pasto.
- **Ponderaciones**, pasta fritta in olio a forma di spirale e spolverata con zucchero a velo. Vengono accompagnati con gelato (attenzione, deve essere senza glutine) e marmellata.
- **L'alfajor**, fatto di due biscotti uniti da un ripieno dolce, solitamente *dulce de leche*, che vengono intinti nel cioccolato, nella glassa o nello zucchero a velo (attenzione all'idoneità della salsa che scegliamo per intingere il dolce).

E in Italia?

Nelle nostre città troviamo diversi locali che offrono questo tipo di cucina, basterà quindi verificare che siano aderenti al programma AIC Alimentazione Fuori Casa (AFC) consultando la app AIC Mobile. Qualora il locale non facesse parte del Network AFC, ricordiamo che AIC fornisce alcuni brevi e utili consigli per destreggiarsi in un locale non AFC, li potete trovare sul nostro sito a questo link: www.celiachia.it/faq/come-comportarsi-in-una-struttura-non-aderente-al-programma-alimentazione-fuori-casa/ Ricordiamoci che possiamo proporre l'adesione al programma AFC al nostro locale preferito! ♦