



# La salute nell'etichetta

Da qualche tempo anche i ristoranti vietnamiti sono recensiti dai migliori critici enogastronomici e sono entrati a far parte di Guide importanti. Una cucina con protagonisti umili che diventano grandi grazie alle loro combinazioni. Sono tanti i piatti che questa cucina ci regala e tanti, tantissimi in veste gluten free. Basti pensare che l'ingrediente in assoluto protagonista è il riso

Di **Carlotta Romeo**  
DIETISTA GRUPPO AIC

## La cucina vietnamita

Uno Stato piccolo, il Vietnam, che ancora una volta si divide tra nord e sud, ma questa volta è solo il clima a creare le differenze, nei piatti e nei profumi che li caratterizzano. L'influenza della vicina Cina è forte e a tratti si ritrova nella tradizione culinaria vietnamita, creando quel filo conduttore che caratterizza un po' tutte le cucine del continente asiatico, ormai conosciute ed apprezzate in tutto il mondo. Il nostro viaggio culinario tra le regioni del Vietnam parlerà di riso, carne, spezie, verdure, tutto all'apparenza senza glutine, ma andiamo a vedere insieme le preparazioni.

### Phở, la zuppa di manzo

Un esempio di ingredienti umili che diventano grandi nella preparazione. Il brodo di manzo viene arricchito con



NELLA FOTO: Un piatto di Banh Cuon, sfoglie di pasta di riso sottili e ripiene di vari ingredienti

gli spaghetti di riso a cui ogni commensale aggiunge gli ingredienti che più preferisce: svariati sapori (coriandolo, cipollotto, peperoncino, lime) o carne cruda che cuoce direttamente nel brodo bollente. È il piatto più tradizionale della cucina vietnamita. Per immergersi nel clima asiatico il consiglio è di utilizzare le bacchette per gli spaghetti e sorseggiare direttamente dalla ciotola il brodo rimasto: benvenuti in Vietnam!

#### **Banh Cuon**

Il Banh Cuon si compone di sfoglie di pasta di riso, sottili, cotte al vapore e ripiene di funghi e carne, solitamente di maiale. Ricordano i nostri ravioli e vengono cotti su una piastra posta sopra ad una pentola di acqua bollente.

#### **Banh xeo**

In questo piatto il riso compone una crêpe insieme a latte di cocco e curcuma. La crêpe è farcita con pesce, carne e germogli di soia. Viene fritta (attenzione alla procedura della frittura) e avvolta in foglie di lattuga, insaporita con menta o altre erbe aromatiche. Si trova anche in abbinamento ad una salsa di pesce, diluita con acqua e limone (*nước mắm pha*) oppure alla salsa *tương* fatta con fegato, aglio e salsa *hoisin* (quest'ultima preparata con salsa di soia, peperoncino, finocchio e aglio).

#### **Bun cha**

Altro piatto tipico a base di brodo di carne e polpette

di maiale speziate. A parte viene accompagnato da noodles di riso, erbe, salsa di pesce fatta con zucchero, vino di riso, acqua e aglio.

#### **Egg coffee**

Bevanda simbolo della capitale del Vietnam, fatta con caffè, crema d'uovo e zucchero. Viene aggiunto anche latte condensato. Può essere servito anche freddo.

#### **Cha ca**

Si tratta di un piatto di pesce accompagnato da noodles, arachidi e verdure fresche. Piatto tipico del nord.

#### **Goi cuon**

Ricetta originaria della Cina ma rivisitata in chiave vietnamita, si tratta di un piatto estivo composto da fagottini di fogli di riso ripieni di maiale, gamberi, verdure, vermicelli di riso. Vengono serviti freddi e accompagnati da salsa *tương* oppure con della salsa di arachidi.

#### **Bun bo nam buo**

Insalata fresca fatta di noodle e carne di maiale con daikon e carote sott'aceto, scalogno fritto, arachidi e lattuga. Il brodo di carne viene inserito nel fondo della ciotola per bagnare i noodles e amalgamare tutti gli ingredienti del piatto.

#### **Bánh càn**

In vietnamita significa mini torta, è infatti una torta che richiama una frittella, è fatta di farina di riso, acqua e curcuma. All'interno può essere riempita con gamberetti, maiale, uova.



NELLA FOTO: Sopra, un piatto di Bun cha; sotto, la crêpe Banh xeo



NELLA FOTO: Qui accanto e sotto, campi di riso nel nord-ovest del Vietnam; a centro pagina, spezie e erbe che sono usate nella cucina vietnamita come coriandolo, curcuma, menta, peperoncino



Viene cotta in una speciale padella di ghisa o nella tradizionale padella di terracotta con stampi piccoli rotondi.

**Focus sugli ingredienti utilizzati nella cucina vietnamita e le preparazioni:**

**Il riso**, in tutte le sue forme, caratterizza la cucina del Vietnam, ma ricordiamoci che mentre il chicco di riso è naturalmente senza glutine, l'assenza di glutine nei suoi derivati non è scontata, per cui verifichiamo sempre l'assenza di glutine in spaghetti di riso, vermicelli di riso, sfoglia di riso, sakè, ecc. Attenzione: anche se il sakè è chiamato vino (di riso), il processo produttivo è più simile a quello della birra e per questo motivo è considerato un prodotto "a rischio".



**Le spezie ed erbe aromatiche** (coriandolo, curcuma, peperoncino, menta, ecc) tal quali anche se addizionate di sale sono sempre permesse in una dieta senza glutine.

**Il brodo di carne** se acquistato pronto è da considerarsi a rischio per il celiaco, se fatto in casa l'attenzione deve ricadere sulla possibile aggiunta di

prodotti a rischio, ad esempio i dadi.

**Semaforo arancione per: latte di cocco e latte condensato**, leggiamo l'etichetta.

**Le salse** se acquistate pronte sono a rischio (es. salsa di soia, salsa di pesce) se preparate in casa o al ristorante è importante tenere in considerazione

gli ingredienti che vengono utilizzati. Ad esempio, la salsa di pesce che accompagna il **Bun cha** è fatta con il vino di riso, ingrediente a rischio per il celiaco e che quindi deve essere etichettato con il claim "senza glutine".

Se acquistiamo noi i prodotti definiti a rischio per il celiaco (semaforo arancione del nostro ABC) bisognerà cercare il claim "senza glutine" in etichetta o la Spiga Barrata di AIC oppure verificarne la presenza in Prontuario.

Se siamo in un locale che propone questi ingredienti ricordiamoci sempre di porre l'attenzione sull'assenza di glutine della materia prima utilizzata e sul processo di preparazione, che deve escludere sia ingredienti che contengono glutine sia possibili contaminazioni crociate con alimenti non idonei per il celiaco. ♦