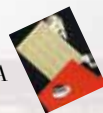


Bruno Barbieri

squisitamente
senza
glutine

*Bruno
Barbieri
"Arcaud"*

BIBLIOTHECA CULINARIA



CREARE SENZA GLUTINE: un'occasione d'arricchimento

di Bruno Barbieri



Trovandomi di fronte ad un numero sempre crescente di ospiti celiaci nel ristorante, ho deciso che fosse il momento di affrontare la possibilità di fare delle aggiunte speciali al menu. In un primo momento mi sono spaventato: sulla celiachia sapevo solo che obbliga chi ne soffre a escludere il glutine dalla dieta e poco di più. Il passo successivo, però, è stato quello di mettere la mia professionalità al servizio di queste persone che hanno avuto un sorriso in meno dalla vita, e contribuire così a fare in modo che anche loro possano vivere la vita al meglio, incluso il piacere del cibo e per il cibo. Quando poi ho iniziato a lavorare concretamente sulle ricette, a raccogliere materiale sulla malattia e a leggerlo per documentarmi e capire quanti diversi tipi di celiachia esistono, quando è stata scoperta e da chi, è accaduto qualcos'altro che mi ha colpito e fatto riflettere: quando sono arrivato alla sezione dedicata ai sintomi, ho avuto come l'impressione di averli tutti anch'io! Insomma, con la testa mi ero già immedesimato.

Certo, non posso dire che sia stato tutto facile e immediato: innanzitutto perché non volevo soltanto proporre ricette semplici e banali, limitandomi ad eliminare il glutine a scapito del gusto o della creatività. Si trattava quindi di procedere con una scelta attenta dei vari ingredienti che avrebbero composto il piatto finale, e che potevano essere anche trenta o quaranta. Di conseguenza, più che la creazione dei piatti stessi, il primo passo e le prime grandi difficoltà le ho trovate nel vagliare in modo accurato tutti i prodotti permessi e quelli no, compresi ovviamente quelli "a rischio" e, nell'approntare, di conseguenza una piccola dispensa che mi permettesse in qualunque momento di preparare una colazione, un pranzo o una cena per un cliente che soffre di celiachia. Ma attenzione, tutto ciò da solo non basta: se con un po' di fantasia ogni bravo cuoco è in grado di imbastire anche velocemente un menu per un vegetariano utilizzando quello che ha in casa, quando si tratta di cucinare per un celiaco le cose cambiano, e l'improvvisazione può essere pericolosa. Dico questo perché, realizzando e testando le ricette per, mi sono presto reso conto che c'era un altro problema oltre a quello degli ingredienti, altrettanto importante e anche più subdolo, rappresentato dall'eventualità delle contaminazioni crociate che si possono verificare durante la preparazione o la cottura. Un ristorante che vuole offrire un menu corretto per un celiaco deve attrezzarsi per predisporre all'interno della cucina una zona asettica (o che lo possa diventare al momento della preparazione delle varie ricette), perché i pericoli sono tanti. Per esempio, non è possibile stendere una sfoglia a base di farina senza glutine sullo stesso piano di lavoro su cui di solito si lavora

LASAGNE CROCCANTI CON VERDURE IN SALSA DI PROSCIUTTO DI PRAGA

Un modo diverso di presentare le lasagne che, del piatto originale, mantiene la costruzione a strati e la concezione del piatto nelle linee principali. È una perfetta portata d'entrata per un pranzo che prevede piatti a base di carne o di verdure e può costituire un piatto unico per colazioni più informali.

Procedimento

LASAGNE

Versare la farina sulla spianatoia. Formare una fossetta al centro, unire le uova, sbatterle con una forchetta e incorporare man mano la farina circostante. Impastare energicamente il tutto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Tirare la sfoglia dello spessore di 2 mm, ricavarne almeno 16 dischi, cuocerli in acqua bollente salata, asciugarli e passarli in salamandra o sotto il grill del forno.

FARCITURA

Tagliare le verdure a dadini. Cuocere separatamente poi unire per fare la caponata. Condire con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e aglio a fettine sottili.

SALSA AL PROSCIUTTO

Far fondere il burro con la farina, aggiungervi il brodo vegetale, il prosciutto di Praga a cubetti, salare e pepare. Far restringere e frullare tutto.

Presentazione

Assemblare ciascuna porzione direttamente nel piatto di servizio: spalmare i dischi di pasta con il caprino fresco, farcirli con la caponata di verdure e il prosciutto facendo almeno 3 strati di ripieno. Gratarli per qualche minuto e metterli sovrapposti al centro del piatto. Guarnire con la salsa al prosciutto di Praga, un filo d'olio extravergine di oliva, foglie di basilico e timo.

per 4 persone:

LASAGNE

150 g di farina per pasta
senza glutine (tipo 1)
2 uova

FARCITURA

350 g di caprini morbidi
150 g di prosciutto di Praga
tagliato a julienne
1 carota
1 carciofo
1 zucchini
1 gambo di sedano
100 g spinaci
olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
sale
pepe nero

SALSA AL PROSCIUTTO

150 g prosciutto di Praga
100 g di burro
50 g di farina senza glutine
1 bicchiere di brodo vegetale
sale
pepe nero

GUARNIZIONE

basilico
timo



POLLO RIPIENO CON CIPOLLINE IN AGRODOLCE AL SAPORE DI LAMPONI

Un secondo piatto molto ricco di sapori, nutriente e tuttavia non eccessivamente calorico. Perfetto per completare un pranzo dove sono stati serviti antipasti e primi piatti piuttosto leggeri. Particolarmente invitante risulterà l'aspetto cromatico dei vari elementi che compongono la preparazione.

Procedimento

Fondere il burro in una padella e preparare una frittata con 3 uova sbattute, gli asparagi crudi tagliati a piccoli pezzi, i pistacchi, sale e pepe. Far raffreddare leggermente.

Aprire a libro sul piano di lavoro il pollo disossato. Battere con un batticarne, sovrapporre la frittata e arrotolarlo poi su se stesso. Avvolgere il pollo ripieno e qualche foglia di alloro in un foglio di carta da forno, chiudendo le estremità con lo spago, per formare così una caramella gigante.

Sistemare il cartoccio in una teglia e cuocere nel forno preriscaldato a 160 °C per circa 90 minuti. Estrarre dal forno la teglia, fare leggermente raffreddare, eliminare la carta e tagliare il pollo ripieno a fette regolari.

CIPOLLINE IN AGRODOLCE

In una teglia unire a freddo le cipolline, il brodo, i lamponi, l'aceto balsamico, l'olio extravergine d'oliva, il sale e il pepe e cuocere nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 30-40 minuti. Ricordare di girarle di tanto in tanto. Saranno pronti quando avranno assorbito tutto il liquido.

Presentazione

Porre al centro del piatto le cipolline, sovrapporre le fette di pollo e guarnire con un filo di olio extravergine d'oliva e le foglie di alloro di cottura.

per 4 persone:

1 pollo intero disossato
1 mazzo di asparagi
verdi teneri e sottili
3 uova
100 g di pistacchi
di Bronte crudi interi
qualche foglia di alloro
20 g di burro
sale
pepe

CIPOLLINE IN AGRODOLCE
500 g di cipolline borettane
1/2 litro di brodo
1 cestino di lamponi
1 bicchiere di aceto balsamico
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva
sale
pepe nero



TORTINO CALDO DI YOGURT E GRANO SARACENO CON MIRTILLI GLASSATI

La farina di grano saraceno, priva di glutine, darà una consistenza interessante a questo dolce e aiuterà i sapori a fondersi tra loro. Particolarmente adatto ad essere presentato in monoporzioni, può essere arricchito dalle guarnizioni più diverse. La frutta aggiunge un tocco di colore.

Procedimento

TORTINO

In una ciotola lavorare il burro con lo zucchero e lo yogurt riducendolo in una crema. Unirvi poi i tuorli, la farina di grano saraceno e lo zucchero vanigliato, aggiungervi poi le nocciole tritate.

Montare a neve gli albumi e incorporarli al composto.

Versare in stampi da crème caramel imburati e infarinati con farina senza glutine e cuocere in forno a 180 °C per 45 minuti.

MIRTILLI GLASSATI

In una casseruola dal fondo pesante unire lo zucchero di canna, il moscato ed i mirtilli. Ridurre il tutto a fuoco medio fino ad ottenere una salsa semi densa.

Presentazione

Sformare i tortini di yogurt al centro del piatto, nappare con la salsa di mirtilli e servire.

per 4 persone:

TORTINO

125 g di burro
125 g di zucchero semolato
125 g di yogurt intero naturale
3 uova
125 g di farina di grano saraceno
125 g di nocciole tritate
1/2 bustina di zucchero vanigliato (consentito)

MIRTILLI GLASSATI

2 cucchiaini di zucchero di canna
1 bicchiere di Moscato
2 cestini di mirtilli



Allergie e intolleranze alimentari sono in aumento. Ormai tutti noi conosciamo qualcuno che deve porre un'attenzione particolare a quello che mangia. La celiachia, o l'intolleranza al glutine (componente basilare di frumento, segale, avena, orzo e loro derivati), è una delle patologie più diffuse. Solo in Italia, si stima che le persone affette sono più di 50.000. Nella patria della pasta, della pizza e del buon pane, non è un problema indifferente, soprattutto quando il celiaco si trova a mangiare fuori casa. E che dire della controparte, l'anfitrione premuroso o il ristoratore perplesso: come può affrontare la situazione senza ricorrere sempre e comunque al solito risotto?

Quello che sembra, a prima vista, un limite può rivelarsi uno stimolo alla creatività. Così è stato per Bruno Barbieri, chef pluristellato e noto personaggio televisivo. Volendo offrire ai clienti celiaci del suo ristorante un menu corretto, ma anche stimolante, si è dedicato alla ricerca. Ha presto scoperto che la sfida non consisteva nello sviluppo di ricette 'senza glutine', ma di ricette 'squisitamente senza glutine' che farebbero gola a qualsiasi commensale. Fin dall'inizio, ha puntato su una cucina che è un inno alla convivialità, una cucina che non penalizzi nessuno e che esalti gli alimenti consentiti, trasformandoli in veri protagonisti della tavola.

Le cinquanta ricette raccolte in questo libro dimostrano quanto può essere proficuo il dialogo tra rigore e creatività. Corredato da testi, redatti della Dott.ssa Lucia Raina, inerenti alla patologia, agli alimenti vietati, permessi e a rischio e anche utili accorgimenti per evitare la contaminazione e cucinare in tranquillità, sarà un valido aiuto non solo al celiaco, ma a chiunque voglia cucinare per lui.

€ 32,00

ISBN 978-88-97932-76-5

