

# 100% CEREALI

I CEREALI NATURALMENTE GLUTEN FREE





---

## 100% CE-REALI

I CEREALI NATURALMENTE GLUTEN FREE

100% CE-REALI

©2014  
A CURA DELLA REDAZIONE  
GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING



ANNA ESPOSTO  
ANNALISA IACOBELLIS  
ELISABETTA CAMPISI  
FABIANA CORAMI  
FEDERICA BARBERA  
GAIA PEDROLLI  
GIUSEPPE MASSARO  
MARILENA LUPO  
MICHELA BRAMATI  
RAFFAELLA MASSA  
RAFFAELLA NORDIO  
ROSSELLA FAILLA  
SIMONETTA NEPI  
SONIA MANCUSO  
STEFANIA OLIVERI  
VALENTINA MARINO

GRAFICA & IMPAGINAZIONE  
GIUSEPPE MASSARO  
WWW.GIUSEPPEMASSARO.COM

---



## SOMMARIO

---

INTRODUZIONE	11
AMARANTO	15
Pane con farina di amaranto e noci <i>celiaca e contenta - celiacacontenta.blogspot.it</i>	18
GRANO SARACENO	21
Tartellette di grano saraceno con cipolle caramellate, yogurt e gouda <i>la cucina di zia ale - lacucinadiziale.blogspot.it</i>	22
Piccoli cake di grano saraceno e nocciole con cranberries <i>journeycake - sjourneycake.blogspot.it</i>	24
Blondies al grano saraceno mirtilli e mandorle <i>murzillo saporito - www.murzillosaporito.com</i>	26
MAIS	29
Brandade di baccalà con polenta bianca <i>zibaldone culinario - zibaldoneculinario.blogspot.it</i>	32
Bastoncini di polenta con ricotta e sale aromatizzato alla salvia <i>baker's corner - donna hay - dajana-bakerscorner.blogspot.it</i>	34
Gnocchi di polenta con spinaci <i>beuf à la mode - beufalamode.blogspot.it</i>	28
MIGLIO	39
Frittelle o tartellette di miglio <i>marta rinaldi - viaggiarecomemangiare.blogspot.it</i>	40

---

---

Polpette di miglio con crema di acciughe e anacardi <i>chiara e marta calugi - www.lacucinaspontanea.com</i>	42
Miglio al pesto di avocado e pistacchi con verdure al gomasio <i>la greg - www.lagreg.it</i>	44
QUINOA	47
Tortini soffiati di quinoa, zucca e menta <i>cose buone di ale - cosebuonediale.blogspot.it</i>	48
Quinoa real tricolore, con verdure e sardine <i>il colore delle curcuma - ilcoloredellacurcuma.blogspot.it</i>	50
Biscotti quinoa e cannella <i>el capricho saludable - elcaprichosaludable.blogspot.it</i>	52
RISO	55
Zattera di asparagi e hijiki con riso java ai fiori di ciliegio <i>pasticci patapata - pasticciapatapata.blogspot.it</i>	58
Riso ermes alle nocciole in cialda di parmigiano e semi di sesamo nero <i>la ricetta che vale - laricettachevale.blogspot.it</i>	60
Ciambelline di riso al profumo di lime e vaniglia <i>la cucina teorica - lacucinateorica.blogspot.it</i>	62
SORGO	65
Maltagliati di sorgo e Ceci ai broccoli <i>galline 2nd life - galline2ndlife.blogspot.it</i>	66

---

---

TEFF	69
Stelline con farina teff e Semi di papavero glassati al limone <i>l'avvocato nel fornetto - www.lavvocatonefornetto.it</i>	70
Focaccia con biga e teff <i>la cucina di nimo - lacucinadinimo.wordpress.com</i>	72
BIBLIOGRAFIA	75

---

## 100% CE-REALI

---

I CEREALI NATURALMENTE GLUTEN FREE

### I CEREALI, ACCOMPAGNANO L'EVOLUZIONE DELL'UOMO.

L'uomo si è evoluto in un determinato modo perché, a un certo punto della sua evoluzione, ha incontrato proprio i **cereali**, intesi come **semi di piante erbacee** dai quali è possibile ricavare farina tramite frantumazione.

Se notiamo, la dentatura dell'uomo prevede solo quattro canini adatti a "stracciare" la carne; gli otto incisivi sono perfetti per masticare frutta e verdura, mentre molari e premolari (venti denti in tutto) sono destinati a masticare semi duri e piccoli. Infatti, la dentatura umana si è evoluta con le caratteristiche tipiche dell'habitus onnivoro, cioè di un organismo in grado di cibarsi di un'ampia varietà di alimenti, come dimostra anche la struttura dell'intestino - complessivamente lungo dodici metri - più simile a quello dei mammiferi vegetariani piuttosto che di quello dei carnivori che è, infatti, più corto. Va però ricordato che negli erbivori, ovvero tutti gli organismi che si nutrono di vegetali, la flora batterica intestinale è predisposta alla demolizione della cellulosa mentre la flora batterica degli onnivori, compreso l'uomo, non lo è, e quindi la cellulosa viene eliminata con le feci.

Niente artigli al posto delle unghie e le mani hanno sviluppato il pollice, senza il quale non si potrebbe raccogliere nulla.

L'evoluzione della mano nel suo insieme si è accompagnata all'evoluzione del sistema nervoso e all'assunzione della posizione eretta; nel corso dell'evoluzione tutto questo ha permesso all'uomo di procurarsi il cibo non solo attraverso la caccia, ma anche attraverso lo sviluppo dell'agricoltura.

Con l'avvento dell'agricoltura, è comparso in tutto il mondo il cereale in chicco, diventando così per l'uomo alimento base della sua alimentazione.

Molte popolazioni l'hanno venerato, e lo venerano, poiché è **alimento essenziale per la vita**.

Nel chicco integro del cereale troviamo **proteine, vitamine e olii, zuccheri e sali minerali: germe, endoderma e crusca** lo rendono un alimento completo.

Per questo è sempre più raccomandato mangiare **cereali integrali**: perché se si buttano germe

---

---

e crusca il chicco perde una parte essenziale, diminuendo sia la sua energia sia il suo potere nutritivo per l'uomo.

Il contenuto proteico dei cereali contribuisce alla costruzione del corpo (abbinati ai legumi apportano il giusto fabbisogno di aminoacidi essenziali), e il contenuto di carboidrati complessi aiuta a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue evitando sbalzi di glicemia, e quindi sbalzi di umore, favorendo così un'attività intellettuale più intensa (e meno "lunatica"!!).

I cereali hanno un potere leggermente contrattivo, nel senso che assumendoli creano una moderata contrazione nel corpo (chi più chi meno) e quindi sono alimenti tendenzialmente riscaldanti, al contrario di alti alimenti come per esempio la frutta che ha un'energia più rinfrescante.

Un consumo eccessivo di cereali può acidificare l'organismo, pertanto è sempre meglio prevedere l'ammollo dei chicchi prima della cottura ed è sempre meglio consumarli accompagnati da verdure (alghie incluse). L'ammollo dei chicchi inoltre elimina l'eventuale saponina presente, eliminando l'eventuale retrogusto amaro e rendendoli più digeribili.

## MA QUALI SONO QUESTI CEREALI?

I cereali appartengono alla famiglia delle **graminacee**: **frumento, farro, orzo, segale, avena**, che sono tutti cereali contenenti glutine, (o non sicuri per i celiaci, come l'avena).

Ma in questa famiglia ci sono anche **cereali sglutinati** come **riso, mais, miglio, sorgo, teff e fonio**. E se consideriamo "cereali" tutte quelle piante i cui semi, se frantumati, si trasformano in farina, possiamo, per estensione, includere anche i semi delle poligonacee, amarantacee e delle chenopodiacee che sono anche loro sglutinati, e quindi si aggiungono all'elenco **grano saraceno, amaranto e quinoa**.

Essendo i cereali integrali completi (frutto e seme) sono alimenti equilibrati; certamente ciascuno ha una sua peculiarità in base alla forma, al luogo di origine e alla composizione biochimica (qualcuno ha più vitamine, qualcun altro più sali minerali o aminoacidi essenziali) ma tendenzialmente consumare cereali non appartenenti alla zona in cui viviamo non crea "scompiglio" all'organismo dell'uomo (sempre relativamente alle intolleranze proprie dell'organismo), come magari può essere creato da un consumo eccessivo di frutta tropicale in paesi a clima freddo (giusto per fare un esempio).

Quindi per i celiaci e per i gluten sensitive, il fatto di non poter includere tutti quei cereali contenenti glutine, non impedisce affatto di poter godere della forza e della bontà di questi alimenti, anzi!

---

---

È proprio grazie al fatto di non poter mangiare frumento (indubbiamente il cereale base della cucina italiana) che molti celiaci hanno scoperto l'esistenza di cereali che, prima di essere costretti, per ragione di salute, a escludere il glutine, magari non conoscevano affatto.

E pian pianino anche chi mangia glutine, magari incuriosito da quello che gli amici sglutinati mettono nel piatto, li sta scoprendo.

Ed è proprio a queste persone che vogliamo dedicare questo piccolo ricettario, nato da una selezione delle ricette di amiche sglutinate e non, che hanno aderito alla nostra iniziativa dei venerdì senza glutine: il nostro

## 100% GLUTEN FREE (FRI)DAY.

Un grazie va a tutte le foodblogger e non, che si sono dedicate alla cucina senza glutine un giorno alla settimana stando attente alla ricerca di materie prime naturalmente senza glutine e certificate, per rendere la loro tavola ospitale per noi al 100%!

Per poter vedere tutte le ricette che hanno partecipato in questi mesi al **100% Gluten Free (fri)Day**, vi invitiamo visitare le nostre pagine <http://www.glutenfreetravelandliving.it/100-gluten-free-friday> e

[www.glutenfreetravelandliving.it/gffd-ricette/](http://www.glutenfreetravelandliving.it/gffd-ricette/)

E ora non perdetevi la nostra selezione!

Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo\* sono alimenti a rischio per i celiaci e per essere consumati tranquillamente devono presentare sulla confezione o la scritta **SENZA GLUTINE**, o il simbolo della SPIGA BARRATA o SPIGA EUROPEA, oppure essere presenti nel Pronuario dell'Associazione Italiana Celiachia, o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.

Tutti gli ingredienti di questo ricettario sono, ovviamente, **senza glutine**. L'inserimento dei marchi delle farine non è a scopo pubblicitario. Le farine senza glutine hanno particolari caratteristiche e una non è sempre sostituibile con un'altra. Proprio per questo abbiamo deciso di segnalare le farine utilizzate.

Queste ricette sono state selezionate dalla redazione di Gluten Free Travel and living tra le ricette delle vari blogger partecipanti all'iniziativa del 100% Gluten Free (fri)Day

Alcune ricette oltre a essere senza glutine non contengono lattosio, proteine del latte, uova o zucchero

---

## AMARANTO

---

Le notizie tecniche ci dicono che è un'erbacea annuale originaria del Centro America.

Conosciuto anche dagli antichi greci, l'amaranto veniva considerato la pianta dell'amicitia!

Aztechi e Maya lo usavano sia per nutrirsi sia nei riti religiosi e gli Incas gli riconoscevano proprietà curative.

La sua coltivazione, in America Latina è stata drasticamente ridotta con l'arrivo dei conquistadores che ne hanno distrutto le coltivazioni per favorire le proprie.

La pianta dell'amaranto può raggiungere anche un'altezza di m 1,50.

Se ne contano addirittura 60 specie, ma solo 3 vengono coltivate a scopo alimentare perché sono le maggiori produttrici di semi.

La pianta è caratterizzata da ampie foglie e infiorescenze di forma allungata dal colore amaranto. Il nome, però, pare venga dal greco amarantos, che significa che non appassisce mai, o anche che non scolorisce mai. Infatti, i fiori non perdono il loro colore nemmeno dopo essere stati raccolti e per questo si usano anche a scopo ornamentale.

L'aspetto dei semi è simile al couscous e al miglio ma sono ancora più piccoli!

Si trova facilmente nelle erboristerie, nei negozi di alimentazione biologica, in alcuni supermercati molto forniti e nelle farmacie specializzate per il senza glutine.

In alcuni esercizi le confezioni in vendita sono

certificate senza glutine, ma è sempre buona regola verificare l'etichetta, con l'eventuale dicitura senza glutine, o la presenza della spiga sbarrata o della spiga europea, poiché può spesso accadere che sia lavorato in stabilimenti che trattano cereali con il glutine; nella dicitura si leggerà quindi che possono essere presenti tracce di glutine e ciò non lo rende idoneo per i celiaci e per i gluten sensitive.

**PROPRIETÀ:** l'amaranto contiene una quantità di calcio tre volte maggiore a qualsiasi cereale e costituisce un'ottima fonte di ferro, magnesio, fosforo, potassio e alcune vitamine come la **A** e la **C**, non presente nei cereali.

Inoltre è bene inserirlo nella nostra dieta perché è una ricca fonte di aminoacidi essenziali con un alto grado di assimilabilità (in particolare ha molta più lisina, aminoacido essenziale carente in altri cereali).

Dà energia, è riscaldante e, proprio perché è molto nutriente, è adatto alle persone anziane, alle donne in gravidanza e ai bambini durante lo svezzamento ed è indicato in convalescenza.

Ha un effetto benefico sulla digestione e inoltre ha un basso indice glicemico quindi perfetto in tutte le situazioni in cui la glicemia deve essere tenuta sotto controllo. Infine riduce in maniera considerevole il colesterolo cattivo (LDL) nel sangue.

Poiché è carente per le vitamine del gruppo B, sarebbe ottimale accompagnarlo con alimenti che ne contengano, così da avere un pasto ottimamente bilanciato, nutrizionalmente parlando.



---

**IN CUCINA:** Della pianta dell'amaranto, oltre i semi, si possono mangiare anche le foglie. Per cucinare i semi bisogna utilizzare 250 g di acqua ogni 100 g di amaranto. Appena l'acqua bolle si può versare l'amaranto e si fa cuocere per circa 15 minuti (non di più perché altrimenti diventano "papposi").

Possono anche essere trasformati in farina da aggiungere a tutte le preparazioni che richiedono il suo uso. Fa una sorta di gelatina, ma il chicco resta sempre abbastanza croccante all'esterno, mentre all'interno sarà morbido, se cotto correttamente.

Possiamo utilizzare i semi anche sul pane, al posto del sesamo. Se li aggiungete all'impasto, invece, daranno un ottimo aroma tostato e, se si mettono in padella, scoppiano come i popcorn sotto l'acqua corrente utilizzando un colino a maglie strette, per eliminare i residui di saponina e altre impurità...

In commercio si trova anche soffiato, ideale per la prima colazione!



## PANE CON FARINA DI AMARANTO E NOCI

---

CELIACA E CONTENTA  
CELIACAECONTENTA.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

140 g di farina Nutrisì per pane\*  
60 g di farina Glutafin\*  
50 g di farina di amaranto\*  
180 ml di acqua tiepida  
10 g di lievito di birra fresco  
1/2 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di sale  
2 cucchiaini di olio  
60 g di noci

### Variante senza lattosio e senza proteine del latte:

150 g di farina Nutrisì per pane \*  
50 g di Farmo senza lattosio e senza proteine del latte \*  
50 g di farina di amaranto\*

### Preparazione

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida, aggiungere lo zucchero e lasciare riposare qualche minuto.

Nel frattempo, mettere l'amaranto in un piccolo mixer e polverizzarlo cercando di ottenere la farina più sottile possibile.

Unire l'amaranto alle altre farine e mettere tutto nella planetaria. Aggiungere l'acqua con il lievito, l'olio e iniziare ad amalgamare gli ingredienti: qualche minuto a bassa velocità, poi aumentare, per impastare bene. Aggiungere il sale e lasciare andare l'impastatrice ancora qualche minuto. Quando l'impasto sarà ben

amalgamato, ridurre al minimo la velocità e unire le noci tritate.

Trasferire l'impasto in una ciotola ben oliata, coprire con la pellicola e lasciare lievitare nel forno con la lucina accesa per circa 3 ore.

A lievitazione conclusa, capovolgere l'impasto sulla carta da forno infarinata, cospargere di farina anche la superficie del pane (io per questa operazione uso sempre la Mix It DS) e infornare in forno preriscaldato e statico alla temperatura massima per 10 -15 minuti, poi abbassare a 200°C, azionare la funzione ventilato e lasciare cuocere finché la crosta non sarà dorata.

## GRANO SARACENO

---



Nonostante il suo nome possa trarre in inganno, il grano saraceno non appartiene alla famiglia delle graminacee, ma è una pianta erbacea imparentata con il rabarbaro. Col suo chicco spigoloso è uno dei nostri più preziosi alleati! È consumato molto nei paesi freddi come la Russia e, in Italia, è diffuso più al nord: piatti tipici sono per esempio i pizzoccheri valtellinesi e la polenta taragna.

Ha origini in Siberia e in Manciuria e questo ci porta a considerare la sua energia molto riscaldante. È quindi un ottimo alimento invernale da alternare con frequenza agli altri cereali senza glutine.

**PROPRIETÀ:** è un alimento così completo che è da considerarsi a metà strada tra un cereale e un legume per le sue caratteristiche nutrizionali e per i suoi impieghi alimentari; infatti è ricchissimo di **proteine** (contiene molta lisina, a differenza di altri cereali), **vitamine** del gruppo **B**, e di sali minerali (**potassio, calcio, rame, magnesio, fosforo, selenio e zinco**).

A differenza di altri cereali, vanta la presenza della **niacina (vitamina PP)**. Inoltre, contiene rutina e tannini, presenti in elevate quantità soprattutto nelle foglie. La rutina è importante

per la parete dei capillari e per la circolazione linfatica ed ematica delle gambe. Ha inoltre proprietà antistaminiche, abbassa la pressione arteriosa e riduce l'ossidazione del colesterolo LDL, diminuendo il rischio cardiaco.

Proprio per queste sue proprietà dovrebbe essere consumato più spesso, soprattutto in inverno, ed è adatto ai bambini, alle donne in gravidanza, durante l'allattamento e agli sportivi.

**IN CUCINA:** il grano saraceno può essere consumato sia in grani, sia sotto forma di farina. Per cucinare quello in grani, basta sciacquarlo bene, si tosta leggermente e poi si procede come per il riso integrale. Il tempo di cottura è attorno ai 15-20 minuti ed è pronto quando l'acqua è completamente assorbita.

Molto versatile, può essere utilizzato in insalata, condito con mele a dadini, un cipollotto, olio e succo di limone, o con un saporito brodo alla salvia. Perfetto anche come base per polpette vegetali.

La sua farina si presta perfettamente per preparazioni sia dolci sia salate. Ottimo il pane fatto con un 25% di farina di grano saraceno.

# TARTELLETTE DI GRANO SARACENO CON CIPOLLE CARAMELLATE, YOGURT E GOUDA

LA CUCINA DI ZIA ALE  
LACUCINADIZIAALE.BLOGSPOT.IT



## Ingredienti

Per la pasta brisée:  
250 g di farina di grano saraceno\*  
125 g di burro  
1/2 cucchiaino di sale  
70 g di acqua ghiacciata  
Per il ripieno:  
3 grosse cipolle  
1 cucchiaio di zucchero  
3 uova  
2 cucchiai di yogurt greco  
50 g di gouda  
Olio extravergine di oliva  
2 rametti di timo fresco  
Sale  
Pepe

## Preparazione

Preparare la pasta brisée mettendo in un frullatore (o Bimby) la farina, il sale e il burro freddo tagliato a pezzi. Dare una frullata veloce finché non si ridurranno in briciole. Aggiungere quindi l'acqua con le lame in movimento, e frullare ancora per qualche secondo, finché non si sarà assorbita. Non lavorare troppo la pasta, basta che sia amalgamata. Metterla su un foglio di pellicola trasparente, formare un panetto e metterlo a riposare chiuso per mezz'ora almeno.

Per il ripieno, affettare le cipolle non troppo sottilmente, metterle in una casseruola con un filo d'olio, un pizzico di sale e lo zucchero. Accendere il fuoco e fare prendere calore. Quando iniziano a sfrigolare, abbassare la fiamma e mettere il coperchio. Le cipolle dovranno cuocere a fuoco molto lento per un'oretta scarsa. Quando mancheranno una ventina di

minuti alla fine della cottura, accendere il forno a 180° e preparare il composto di uova. In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale, pepe, il timo e lo yogurt. Mescolare con una frusta, quindi aggiungere anche il formaggio tagliato a dadini. Quando le cipolle saranno cotte e leggermente intiepidite, aggiungere al composto. Stendere la pasta aiutandovi con un matterello e un po' di farina sul piano di lavoro. Foderare gli stampini per le tartellette (o un unico stampo grande, se fate la quiche grande). Non c'è bisogno di imburrare gli stampi, perché la pasta è molto burrosa. Con una forchetta, praticare dei fori sul fondo, quindi versare il composto di uova all'interno degli stampini. Sistemarli in una teglia dai bordi bassi e infornate a 180° per 25 minuti.

Sfornare e lasciare intiepidire prima di sfornare le tartellette.

## PICCOLI CAKE DI GRANO SARACENO E NOCCIOLE CON CRANBERRIES

JOURNEYCAKE  
SJOURNEYCAKE.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

100 g di cranberries  
250 ml di the bianco  
50 g farina di riso integrale\*  
50 g farina di grano saraceno\*  
125 g di farina di nocciole\*  
2 cucchiaini di lievito per dolci\*  
90 g zucchero di canna grezzo  
scorza grattugiata di un limone bio  
4 uova  
100 ml di olio di nocciole (o olio di semi di mais)

### Preparazione

Preparare il the e mettere i cranberries in ammollo.

Preparare i pirottini o ungere gli stampi. Accendere il forno a 180° C.

Mescolare le farine, la farina di nocciole, il lievito e lo zucchero di canna. Aggiungere la scorza di limone grattugiata finemente, le uova e l'olio. Amalgamare molto bene il composto.

Filtrare i cranberries eliminando il the e aggiungerli al composto mescolando delicatamente e incorporandoli.

Versare il composto nei pirottini o negli stampi e far cuocere 20-30 minuti. Verificare la cottura inserendo uno stuzzicadenti nei tortini.

Questi cake si possono conservare per più giorni.

## BLONDIES AL GRANO SARACENO MIRTILLI E MANDORLE

MURZILLO SAPORITO  
WWW.MURZILLOSAPORITO.COM



### Ingredienti

80 g di burro  
170 g di farina di grano saraceno\*  
2 uova grandi  
90 g di mandorle a scaglie tostate\*  
200 g di zucchero di canna  
1 cucchiaino di lievito in polvere\*  
1 cucchiaino raso di sale  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia\*  
100 g di mirtilli

### Preparazione

Scaldare il forno a 170° C.

Mescolare la farina, il lievito e il sale in una ciotola.

Con le fruste elettriche a velocità media montare il burro e lo zucchero per 3 minuti fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere le uova e la vaniglia e mescolare per incorporare.

Ridurre la velocità e aggiungere il mix di farina e 3/4 delle mandorle. Mettere l'impasto in uno stampo quadrato da 20 cm per lato imburato e ricoperto da carta da forno, spargere sopra i mirtilli e le mandorle rimaste e cuocere al centro del forno per circa 55- 60 minuti.

Una volta cotto, fare raffreddare 15 minuti e tagliare i blondies in quadrati da 5 cm circa di lato.



## MAIS

---

Il re dei cereali gluten free, insieme al riso.

È una pianta erbacea a carattere annuale appartenente alla famiglia delle graminacee;

in Italia è conosciuto con molti nomi: granturco, frumentone, granone e grano siciliano.

È uno dei cereali più coltivati e consumati al mondo e ne esistono diverse specie.

Ha origini latino americane e in Italia ha fatto la sua prepotente comparsa dopo la scoperta dell'America.

Poiché di resa maggiore, ha soppiantato le coltivazioni di miglio, soprattutto in pianura padana.

La sua massiccia diffusione e il consumo esclusivo come unico cereale in alcune zone d'Italia (Veneto, per esempio) ha contribuito alla diffusione della pellagra, malattia causata dal non assorbimento o dalla carenza di vitamine del gruppo B e (vitamina PP) e di triptofano, aminoacido essenziale per la sintesi della niacina.

Ma se assieme al mais fossero state importate anche le tradizioni delle popolazioni che basavano l'alimentazione su questo cereale, avremmo imparato fin da subito a cucinarlo assieme alla cenere di calce, fondamentale per rendere la niacina assorbibile dal nostro intestino o assieme ai legumi, che ne completano l'apporto proteico. Cuocere il mais con la cenere di calce è il processo noto come nixtamalizzazione e il prodotto che si ottiene, il nixtamal appunto, è poi utilizzato per produrre,

tramite fermentazione, il pozzol.

Il mais ha il colore del sole, ed è il cereale legato all'estate. Produce buon sangue ed è benefico per il cuore.

**PROPRIETÀ:** è ricco di fibre, vitamine e antiossidanti. Tra gli **antiossidanti** l'**acido ferulico** supporta la prevenzione del cancro. Inoltre, è ricco di vitamina **A** e **C**, che supportano il nostro organismo nella prevenzione di malattie oculari, infiammatorie e dall'invecchiamento della pelle. Mancando le vitamine del gruppo B e non essendo prontamente disponibile la vitamina PP, è bene accompagnarlo con altri alimenti così da avere un piatto equilibrato.

**IN CUCINA:** sono numerosi gli usi che del mais si possono fare in cucina. Si possono consumare direttamente le pannocchie bollite o arrostiti e mangiarne i chicchi. Dalla lavorazione dei semi si produce la farina di mais, molto utilizzata nella preparazione di alimenti per la dieta senza glutine; dalla raffinazione del mais si produce la maizena o amido di mais, ottimo per addensare le creme o rendere soffici i dolci.

Infine, da questo cereale è possibile ricavarne dell'olio che, se consumato con moderazione, non fa male al cuore, ma non si presta per le frittiture perché ha un punto di fumo basso rispetto ad altri oli.

La farina di mais può essere lavorata e cucinata per dar vita a un ottimo piatto della tradizione culinaria del nord Italia, ormai apprezzata ovunque: **la polenta**.

---

Nell'immaginario collettivo, la polenta è fatta di mais, ma in realtà, può essere fatta con tanti altri cereali, come il grano saraceno, ma anche di segale e farro (che invece contengono glutine) o miglio.

Fra le varie tipologie di polenta ricordiamo la taragna con mais e grano saraceno, la polenta di mais bianco e la polenta con farina di castagne.

Attenzione a scegliere mais proveniente da coltivazioni biologiche non OGM, soprattutto se non italiano.

La farina per la polenta di mais bianco ovviamente non è OGM, ma proviene da una varietà di mais presidio Slow Food del Veneto (il mais biancoperla); è anche mais bianco quello che viene macinato finemente per preparare la masa harina, la farina per le tortillas, tamales, arepas, empanadas ecc.



# BRANDADE DI BACCALÀ CON POLENTA BIANCA

ZIBALDONE CULINARIO  
ZIBALDONECULINARIO.BLOGSPOT.IT



## Ingredienti

200 g di baccalà ammollato  
panna da montare  
latte  
sale  
1 foglia di alloro  
3 grani di pepe  
20 ml di vino bianco  
1 spicchio di aglio  
2 cucchiaini di olio evo  
sale e pepe  
100 g di farina di mais bianca\*  
1 cucchiaino di olio evo

## Preparazione

Coprire il baccalà con acqua fredda, aggiungere l'alloro, il pepe e il vino bianco; portare a bollore e cuocere per 4-5 minuti. Sgocciolare il baccalà, spezzettarlo con le mani su carta assorbente.

Preparare un tegame con l'olio, rosolare l'aglio (dopo averlo passato nello spremi aglio), aggiungere il baccalà. Aggiustare di sale e pepe

Aggiungere panna e latte al 50% ,abbassare la fiamma, coprire, cuocere 10- 20 minuti, mescolando di tanto in tanto in modo che non si attacchi al fondo.

Lasciare raffreddare e mettere il tutto nel bicchiere del minipimer, tritare aggiungendo ancora un poco di panna e olio cercando di emulsionare. Controllare il sale. Fare delle

palline e mantenere a temperatura ambiente. Preparare la polenta bianca, seguendo le indicazioni sulla confezione, aggiungendo solo l'olio all'acqua di cottura.

A cottura ultimata fare uno strato di polenta in una teglia, precedentemente bagnata con acqua (utile ad evitare che la polenta si attacchi), lasciare raffreddare.

Con un coppa-pasta tagliare la polenta e passarla in una padella antiaderente ben calda per 2-3 minuti per parte in modo da tostarla senza che si evidenzino le righe della griglia.

Assemblare i finger food mettendo una pallina di brandade sulla polenta tostata.

Può essere scaldato al microonde prima di servire.

## BASTONCINI DI POLENTA CON RICOTTA E SALE AROMATIZZATO ALLA SALVIA

BAKER'S CORNER - DONNA HAY  
DAJANA-BAKERSCORNER.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

500 ml di brodo di pollo  
150 g di polenta per cottura istantanea\*  
80 g parmigiano grattugiato  
25 g burro  
1 rametto di rosmarino, tritato  
sale marino e pepe nero  
200 g di ricotta  
olio di oliva per friggere  
sale aromatizzato alla salvia  
1 cucchiaio di sale  
1 cucchiaio di foglie di salvia tritate

### Preparazione

Mescolare le foglie di salvia finemente tritare con il sale e mettere da parte. Versare il brodo nella pentola, aggiungere un pizzico di sale e il burro e portare a ebollizione.

Versare la polenta a pioggia e mescolando continuamente farla cuocere per 2-3 minuti. Spegner il fuoco e aggiungere il parmigiano grattugiato, il pepe e le foglie di rosmarino tritate. Aspettare 10 minuti e poi unire anche la ricotta mescolando bene.

Versare la polenta in uno stampo quadrato 20x20 cm e mettere in frigo perché si raffreddi completamente per poterla poi tagliare.

Una volta fredda, togliere la polenta dalla teglia e tagliarla a bastoncini.

Friggere i bastoncini in una padella con olio molto caldo, pochi alla volta, girandoli per farli diventare dorati e croccanti su tutti i lati.

Lasciarli scolare sulla carta da cucina.

In alternativa, scaldare il forno a 180°C, sistemare i bastoncini di polenta su una placca da forno rivestita con la carta da forno unta con un po' di olio e cuocerli, girandoli, finché dorati e croccanti.

Servire i bastoncini cosparsi con un po' di sale aromatizzato alla salvia.

## GNOCCHI DI POLENTA CON SPINACI

BEUF À LA MODE  
BEUFALAMODE.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

300 g farina di mais bianca\*  
200 g di spinaci  
150 g di toma  
parmigiano reggiano  
burro e olio extra vergine di oliva  
Per la besciamella:  
500 ml di latte intero  
50 g di farina di riso\*  
60 g di burro  
sale, pepe

### Preparazione

Portare ad ebollizione un litro e mezzo di acqua salata e versare a pioggia la farina, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Abbassare la fiamma e procedere con la cottura per circa 50 minuti, rimestando spesso, quando la polenta si staccherà dalle pareti del recipiente sarà pronta: versarla su un tagliere e lasciar raffreddare.

Pulire gli spinaci e cuocerli in padella con un filo d'olio fino a quando non risulteranno morbidi.

Salare, togliere dal fuoco e tritare.

Preparare la besciamella ammorbidendo il burro in un pentolino, unirvi la farina e mescolare, aggiungere il latte a filo continuando a rimestare sempre nello stesso verso.

Cuocere fino ad ottenere una salsa con consistenza cremosa. Insaporire con sale e pepe.

Passare la polenta allo schiacciapate, unirvi gli spinaci tritati e la toma tagliata a dadini, impastare e formare dei grossi gnocchi sferici. Sistemare in cocotte e ricoprire con la besciamella.

Spolverare con del parmigiano.

In forno a 180 °C per 15 minuti, in modo tale da ottenere una crosticina dorata.



## MIGLIO

Appartiene alla famiglia delle graminacee e spesso viene classificato, erroneamente, come un cereale minore, poiché è più facile immaginarlo solamente come alimento per canarini!

Ma se gli si dà una chance scoprirete che i canarini sono dei buongustai!

Certo, noi esseri umani, per digerirlo lo dobbiamo mangiare decorticato, ma sempre miglio è. Pare che in Italia fosse conosciuto fin dall'età della pietra e sicuramente i Romani lo consumavano abbondantemente. In passato la polenta, prima che Cristoforo Colombo importasse il mais, era fatta col miglio (*oltre che col farro e altri cereali glutinosi*). Appartiene quindi alla nostra tradizione culinaria, ma la sua coltivazione venne progressivamente abbandonata in favore di quella di cereali più produttivi, tanto che sulle nostre tavole compare molto raramente. In Asia, in India e soprattutto in alcune zone dell'Africa è consumato quotidianamente.

**PROPRIETÀ:** tra i cereali è il più alcalino e digeribile: non contribuisce ad acidificare il nostro organismo. È ricco di **ferro, magnesio, potassio, zinco e fosforo**, ha un alto contenuto di **proteine**, più di altri cereali, e ha un indice glicemico abbastanza basso; le vitamine presenti sono A, C, E, PP e anche vitamine del gruppo B.

Attenzione! È in grado di inibire l'attività della perossidasi tiroidea, enzima coinvolto nella sintesi degli ormoni tiroidei, va quindi consumato con molta moderazione da coloro che soffrono di disturbi tiroidei, soprattutto disturbi autoimmuni.

Per le sue caratteristiche è consigliato a chi fa una vita sedentaria, a chi deve riprendersi da una malattia, alle donne in gravidanza, ai bambini anche durante lo svezzamento, a chi deve tenere la glicemia sotto controllo e a chi soffre di anemia.

Assorbe l'umidità e quindi assorbe anche i liquidi nel nostro corpo.

Rafforza lo smalto dei denti, i capelli, le unghie e la pelle.

Aiuta molto nei cambi di stagione, ma è bene introdurlo almeno una volta alla settimana nella dieta perché piace molto alla milza e al sistema linfatico.

Il suo potere curativo lo esprime maggiormente combinato con una verdura dolce, per esempio la zucca: questa combinazione migliora il sistema immunitario e di conseguenza rafforza chi soffre di allergie nelle quali sono coinvolte le vie respiratorie e la pelle, chi soffre di raffreddori e influenze, ma anche chi soffre di acidità e ulcere. Insomma è sicuramente da rivalutare, non credete? E poi è davvero buono.

**IN CUCINA:** versatilissimo, non necessita di ammollo e cuoce in circa 15-20 minuti.

Utilizzato come base per le polpette, o frullato in un passato di verdura, non vi deluderà, ma anche cucinato a vapore come il couscous esprimerà tutto il suo carattere. Può essere utilizzato sia per le preparazioni salate, sia per le preparazioni dolci. La sua farina può essere aggiunta per preparare dell'ottimo pane profumato

# FRITTELLE O TARTELLETTE DI MIGLIO

MARTA RINALDI  
VAGGIARECOMEMANGIARE.BLOGSPOT.IT



## Ingredienti

250 g di miglio\*  
500 ml. di brodo vegetale\*  
1 corposo mazzetto di odori a scelta ( salvia, rosmarino, erba cipollina, aglio, maggiorana)  
100 g di panna acida  
4 piccole carote  
3 uova separate  
olio, pepe e sale.

## Preparazione

Mettere a tostare per 5 - 6 minuti in una padella antiaderente con 1 cucchiaio di olio il miglio rigirando spesso a fuoco moderato, fino a sentire un buon profumo nocciolato.

Preparare il brodo con il granulare o con un dado bio vegetale e versarvi il miglio una volta tostato, portare a bollore, coprire e lasciare cuocere a fuoco medio circa 20 minuti o finché tutto il brodo si sia assorbito. Riporlo su un piatto da portata e farlo raffreddare.

Intanto grattugiare le carote, separare i tuorli dagli albumi. Montare gli albumi con un pizzico di sale. Tritare tutti gli aromi fino ad arrivare ad avere 3 cucchiaini di trito.

Riunire in una ciotola i tuorli, la panna acida, le carote, il trito, il miglio raffreddato e

per ultimi gli albumi montati incorporandoli come si fa per le torte rigirando dal basso all'alto.

Per le frittelle: ungere leggermente con l'olio la padella e mettere un cucchiaio del composto, appiattito leggermente e lasciare cuocere finché si rapprenderà sul fondo (come avviene per le frittate) una volta dorato, aiutandosi con due palette, girare lasciando dorare anche l'altro lato.

Per le tartellette: ungere leggermente uno stampo per tartellette e riempirle tutte con il composto, lasciare cadere qualche goccia di olio su di ognuna e infornate a 200° sul piano basso del forno per circa 20 minuti, avendo gli albumi montati queste al forno gonfieranno un pochino potrete renderle ancor più appetitose con un ciuffo di maionese e un'oliva taggiasca.

## POLPETTE DI MIGLIO CON CREMA DI ACCIUGHE E ANACARDI

CHIARA E MARTA CALUGI  
WWW.LACUCINASPONTANEA.COM



### Ingredienti

Per le polpette:  
200 g di miglio\*  
150 g di patata americana  
peperoncino in polvere  
curry  
farina di mais\* q.b.  
olio extravergine di oliva  
sale

Per la salsa:  
30 g di acciughe  
80 g di anacardi

### Preparazione Salsa

Tritare gli anacardi nel mixer. Sgocciolare le acciughe, scioglierle a fuoco basso con un filo d'acqua. Dopodiché aggiungere gli anacardi e un po' di acqua in modo da ottenere una crema. Frullare il tutto con il frullatore ad immersione, in modo da ottenere una crema bella liscia.

### Preparazione Polpette

Lavare, pelare e tagliare a cubetti piccoli la patata. Disporre i cubetti su di una teglia con della carta forno, un po' di olio e un pizzico di sale. Infornare per 15 minuti a 180°, controllando di tanto in tanto. In una casseruola mettere il miglio con 400 ml di acqua e un pizzico di sale.

Coprire e portare ad ebollizione, dopodiché abbassare la fiamma al minimo e lasciare andare fino al completo assorbimento dell'acqua. Quando il miglio sarà ben cotto, toglierlo dal fuoco e trasferirle in un recipiente assieme alla patata, condire con un po' di olio e aggiustare di sale. Aggiungere le spezie e mescolare bene.

Con le mani creare delle piccole sfere, passarle nella farina di mais e disporle su di una teglia rivestita di carta forno. Ungere con un filo d'olio e infornate a 180° per 15-20 minuti.

Servire le polpettine di miglio con la salsa di acciughe.

## MIGLIO AL PESTO DI AVOCADO E PISTACCHI CON VERDURE AL GOMASIO

LA GREG  
WWW.LAGREG.IT



### Ingredienti

150 g di miglio decorticato\*  
1 avocado  
25 g di pistacchi  
gomasio alle alghe  
1 finocchio  
3-4 carote  
succo di limone  
olio evo  
sale e pepe q.b.

*Gomasio: condimento tipico giapponese ottenuto miscelando sale marino e semi di sesamo tostati tritati.*

### Preparazione

Pulire e lavare le carote e il finocchio. Tagliare il finocchio a metà in senso longitudinale e le carote a metà e a fette. Posizionarla su una teglia ricoperta da carta forno e condire con gomasio e olio evo. Infornare a 180° per circa 20 minuti, finché le verdure non saranno cotte.

Lavare il miglio e versarlo in acqua bollente salata per circa 20 minuti.

Nel frattempo tagliare l'avocado in due, eliminare l'osso e prelevare la polpa con un cuc-

chiaino. Versare la polpa in un frullatore ad immersione, aggiungere qualche goccia di limone e la metà dei pistacchi. Frullare aggiungendo a filo l'olio. Dovrà risultare un composto lucido e morbido. Salare e pepare.

Scolare il miglio e condire in una ciotola con la crema di avocado.

Servire con pistacchi tritati grossolanamente e le verdure al gomasio.

## QUINOA

---



Alzi la mano chi non ha sentito mai parlare della quinoa!

Per chi ha alzato la mano rimediamo subito: è una pianta erbacea, della stessa famiglia delle barbabietole e degli spinaci e, oltre le foglie, sono commestibili anche i semi dai quali si può ottenere una farina dal profumo affine alla nocciola.

Cresce soprattutto in America latina, in particolare sulle Ande e per questo molti non l'hanno mai sentita nominare.

Per gli Incas era sacra, e la sua coltura è stata minacciata durante il periodo delle conquiste spagnole perché la religione cattolica, al contrario, considerava sacro il frumento (si vede che all'epoca non c'erano così tanti celiaci!!!!).

Ne esistono di tre varietà: la bianca, la rossa e la nera.

**PROPRIETÀ:** il suo apporto calorico è abbastanza basso (circa 120 Kcal a porzione) ed è indicato per chi soffre di diabete, perché ha un **basso indice glicemico**, serve a contrastare le malattie cardiovascolari, è utile per la prevenzione del cancro al colon ed essendo senza glutine, è adatta ai celiaci.

È un'ottima fonte di **proteine** ed è ideale per riprendersi da una convalescenza, da un periodo di stanchezza, o nei cambi di stagione.

Contiene **carboidrati complessi** e **amminoacidi essenziali** ed è anche ricca di **sali minerali** (fosforo, ferro, zinco, potassio e magnesio, calcio) e **vitamine del gruppo B**, nonché **vitamina A ed E**. Inoltre contiene grassi prevalentemente insaturi.

Le popolazioni sud americane riconoscevano le sue virtù benefiche, tanto che ogni contadino la coltivava per proprio uso quotidiano.

**IN CUCINA:** è molto versatile perché può essere preparata come primo (insalate, minestre e sfornati), ma anche come secondo (polpette, chili), ma si può consumare anche a colazione e a merenda, preparando degli ottimi dolci.

Potete sbizzarrirvi con un couscous, una zuppa o come ripieno per le verdure. Insomma, da provare!

Un consiglio: sciacquare molto bene prima di cuocerla perché potrebbe avere un retrogusto un po' amarognolo dato dalla presenza di saponina, una sostanza amara che protegge il chicco dalle aggressioni degli uccellini e degli insetti.

In genere si consiglia di cuocerla in acqua pari al doppio del suo volume per 15-20 minuti. Attenzione che basta un niente per trasformarla in un "pappone" (se volete un risultato più sgranato, magari usate un po' meno acqua).

## TORTINI SOFFIATI DI QUINOA, ZUCCA E MENTA

COSE BUONE DI ALE  
COSEBUONEDIALE.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

250 g di polpa di zucca tagliata a dadini  
un cipollotto  
4 rametti di menta fresca  
120 g di quinoa\*  
olio e.v.o.  
sale, pepe nero  
brodo vegetale q.b.  
2 albumi

### Preparazione

Accendere il forno a 175°.

Tritare il cipollotto fresco e metterlo in una casseruola con la quinoa (precedentemente sciacquata), la zucca, le foglioline di due rametti di menta e un filo di olio d'oliva.

Tostare per un paio di minuti e poi aggiungere poco alla volta del brodo vegetale (ce ne vorranno circa 350 ml). Salare e pepare.

Quando la quinoa sarà cotta (ci vorranno

circa 15'-20') e il brodo del tutto assorbito, montare a neve ben ferma gli albumi, con qualche goccia di limone e amalgamare delicatamente alla quinoa e alla restante menta fresca.

Oliare degli stampini da soufflé e versare in ognuno il composto fino ad un cm dal bordo (non crescerà molto).

Infornate per 15'.

## QUINOA REAL TRICOLORE, CON VERDURE E SARDINE

IL COLORE DELLE CURCUMA  
ILCOLOREDELLACURCUMA.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

135 g di quinoa real tricolore\*  
acqua (il doppio del volume della quinoa)  
sale q.b.  
5 sardine  
1 carota  
7 pomodorini datterini  
1/3 di porro  
1 striscia di peperone verde  
una spruzzata di cognac\*  
3 cucchiai d'acqua  
mezzo cucchiaino di curcuma  
1 pizzico di sale  
1/2 cucchiaino di zucchero muscovado  
olio evo  
sale q.b.

### Preparazione

Pulire le sardine, lavarle e asciugarle con della carta da cucina. Friggerle, aperte, in una padella con un filo d'olio e poi mettere da parte.

In una pentola portare ad ebollizione l'acqua e versare la quinoa, quando riprende il bollore abbassare la fiamma e coprire col coperchio, cuocere per 10 o 12 minuti.

Preparare il sugo. Pulire il porro e tagliarlo a rondelle. Pulire il pezzetto di peperone dai semi e tagliarlo a pezzetti piccoli. Lavare e pelare le carote e fare anche queste a dadini piccoli, poi versare tutto in una padella con dell'olio bollente e cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Lavare i pomodorini, farli a pezzi e versarli in padella, amalgamare e bagnare con il cognac, fare sfumare e aggiungere qualche

cucchiaino d'acqua assieme alla curcuma. Continuare la cottura ancora per qualche minuto, il tempo che la quinoa non sarà pronta.

Quando l'acqua si sarà evaporata e la quinoa apparirà gonfia, salare e sgranare con una forchetta.

Trasferire la quinoa in una ciotola, condire con un goccio d'olio e un paio di cucchiaini del sugo preparato, amalgamare e disporre dentro un coppa pasta per darle una forma più compatta.

Versare del sugo sopra e adagiarvi le sardine.

Se avete voglia di farlo ancora più coreografico, decorate con un fiore di carota o fettina di pomodoro fresco, anche un rametto di prezzemolo fresco.

## BISCOTTI QUINOA E CANNELLA

EL CAPRICHIO SALUDABLE  
ELCAPRICHOSALUDABLE.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

1 tazza quinoa\*  
2 tazze acqua  
Cannella in polvere  
1 ramo di cannella  
1 cucchiaio agave (o altro dolcificante naturale a scelta)  
½ tazza di farina di fecola di mais\*  
½ tazza di mandorle tritate\*  
½ tazza latte di riso\*  
2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine spremuto a freddo

### Preparazione

Per prima cosa cucinare la quinoa con il procedimento normale facendo attenzione ad aggiungere un rametto di cannella all'acqua di cottura, per poi rimuoverlo una volta terminata la cottura. Questo darà alla vostra quinoa un sapore molto particolare.

Come cucinare la quinoa: lavare accuratamente la quinoa in un colapasta dai fori molto stretti. Porre l'acqua a bollire in un pentolino antiaderente o in una casseruola (quelle di vetro sono ideali per cucinare la quinoa). Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore, aggiungere un cucchiaino di sale e la quinoa.

Cuocere a fuoco bassissimo e spegnere quando la quinoa ha assorbito tutta l'acqua.

Una volta raffreddata (o per lo meno intiepidita) mescolare tutti gli ingredienti.

Con l'aiuto di un cucchiaio preparate i vostri biscottini (potete usare degli stampini se preferite).

Preriscaldare il forno a 180°. Infornare per 30 minuti.

Lasciare raffreddare in forno prima di servire.



## RISO

---

Fra i cereali senza glutine, il più diffuso è il riso, di cui ne esistono diverse tipologie e qualità.

Il riso è l'alimento più consumato in assoluto al mondo.

Quello più comune e usato normalmente è il riso bianco, ma è anche quello più raffinato e quindi privato di tutte le sue sostanze nutritive. Per questo noi vi suggeriamo di utilizzare frequentemente anche quello integrale così da beneficiare di tutti i suoi principi nutritivi.

Esistono davvero moltissime varietà, che cambiano anche a secondo del paese di origine, sia nella forma sia nel colore: da un beige chiaro a un nero scurissimo, passando per il rosso e il marrone!

Solo in Italia vengono annoverati circa 60 tipi diversi, divisi in 4 categorie secondo la dimensione del chicco.

**PROPRIETÀ:** il **riso integrale** contiene proteine di buona qualità (**isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano, arginina**) e **carboidrati complessi**. Inoltre contiene **sali minerali (fosforo, magnesio, ferro, potassio, selenio e zinco)**, e **vitamine del gruppo B, vitamina E e vitamina PP** (vitamine e sali minerali sono elementi nutritivi che si perdono maggiormente durante la sua raffinazione).

Il riso integrale assorbe umidità, anche quella che si forma all'interno del nostro corpo, quindi utilissimo quando si soffre di tosse grasse, quando si hanno problemi alle vie respiratorie perché purifica i polmoni.

Aiuta anche a regolarizzare l'intestino, aiuta il sistema nervoso, dona energia ed è utile in casi di ipertensione.

L'autunno è la stagione dove maggiormente esprime la sua energia.

**IN CUCINA:** Il tempo di cottura del riso integrale è superiore a quello del riso raffinato.

In genere ci vogliono 45-50 minuti.

Prima della cottura è raccomandato l'ammollo di circa 12 ore, in questo modo viene disperso l'acido fitico che rende il cereale leggermente acidificante, e si riduce leggermente il tempo di cottura.

Va ammolato in acqua leggermente acidula (basta un cucchiaino di succo di limone).

Le proporzioni raccomandate sono il doppio del volume d'acqua rispetto al riso (es.: 1 bicchiere di riso, 2 bicchieri di acqua).

Cuocete poi il riso nell'acqua di ammolto, così non si perdono i sali minerali, e cuocete a fuoco lento coperto, finché l'acqua non si assorbe tutta.

Salate solo verso fine cottura ed evitate di scoperciare la pentola durante la cottura, per mantenere tutte le sostanze nutritive all'interno.

Una volta cotto potete condirlo come volete: aggiungendo verdure saltate, oppure se lasciato più morbido (quindi cuocendolo con un po' più di acqua) potete trattarlo come un risotto, aggiungendolo a un soffritto e condendolo a vostro gusto.

---

Fra le varietà più diffuse:

**Arborio:** contiene un alto contenuto di amido e quindi resiste bene alla cottura.

**Balilla:** ha chicchi piccoli e tondi e si gonfia molto con la cottura; è indicato per preparazioni dolci e minestre.

**Baldo:** ha dei chicchi molto grandi e contiene molto amido, per questo si consiglia di usarlo per timballi di riso da cuocere al forno.

**Basmati:** è una delle varietà che viene dall'India, con chicchi lunghi e sottili; è adatto a piatti unici, come accompagnamento, ed esotici.

**Carnaroli:** è nato da una "fusione" e trattiene bene gli odori e i sughi, per questo è il più adatto ai risotti.

**Ermes:** è una varietà di riso integrale di colore rosso, dal granello allungato e croccante. È un riso molto recente nato da incroci di risi effettuati in laboratori di sementi italiani nel Verellese. Come tutti i risi integrali è molto ricco di fibre e nutrienti. Si può preparare bollito e mangiare con un semplice condimento di olio di oliva crudo o con salsa di pomodoro fresco, oppure come contorno o in insalate miste.

**Gange:** anche questo proviene dall'India ed è perfetto per piatti unici e insalate.

**Glutinoso:** anche se il suo nome può indurre in errore, non contiene glutine. Esso però è molto ricco di amido, così è utile (ridotto in farina) per le preparazioni senza glutine. In chicchi è meglio consumarlo nei dolci. Può

essere sia bianco sia nero.

**Java:** è composto da riso nero integrale, originario delle isole di Bali e Giava, e riso rosso Javarouge, o rosa quando decorticato. In cottura sprigiona aroma intenso, che ricorda quello delle nocciole. È indicato per la preparazione di insalate, piatti freddi o contorni, per cotture a pilaf e lessato. Cuoce in 18 - 20 minuti.

**Originario:** ha chicchi molto piccoli e tondi ed è adatto per le minestre; è molto usato per le famose arancine.

**Parboiled:** è un riso grezzo che viene sottoposto a precottura e che quindi mantiene intatte le caratteristiche del riso integrale. Si presta a lunghe cotture senza scuocere mai.

**Patna:** questo riso è di origine thailandese, ha chicchi lunghi e molto chiari e sopporta le lunghe cotture. Ideale per piatti esotici, insalate, tortini e ripieni.

**Red:** ha un colore rosso e i chicchi lunghi e sottili. Si tratta di una varietà molto pregiata, che sta bene con piatti di pesce e di carne.

**Ribe:** è il più utilizzato per fare il parboiled, è molto compatto e resiste alle lunghe cotture. Molto usato per fare i risotti.

**Roma:** è molto versatile, quindi si adatta a diversi tipi di cottura. Il suo chicco è grosso e tondeggiante.

**Sant'Andrea:** anche questo ha i chicchi grossi e tondeggianti e assorbe bene i condimenti; è usato sia per le minestre e zuppe, ma anche per sformati e dolci.

---

**Selvaggio:** in realtà non è un riso, ma una graminacea. Ha colore nero e la forma di bastoncini lunghi e affusolati. Necessita di una lunga cottura, circa 45 minuti.

**Thai:** un riso davvero profumatissimo che sa di spezie quando si cuoce. I chicchi sono lunghi, ottimo con carne, pesce e verdure con piatti orientali.

**Venere:** il mio preferito; è di colore nero ed è originario della Cina, anche se oggi si coltiva anche nella pianura padana. Deve cuocere a lungo, circa 40 minuti, è ricco di proprietà nutritive ed è profumatissimo. Sta bene con pesce e verdure.

**Vialone nano:** è simile al Carnaroli, per questo è usato in concorrenza per il risotto. Cuoce in pochissimo tempo, al massimo 13 minuti.



## ZATTERA DI ASPARAGI E HIJIKI CON RISO JAVA AI FIORI DI CILIEGIO

PASTICCI PATAPATA  
PASTICCIIPATAPATA.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

150 g di riso Java rosa, rosso e nero Altromercato\*  
un mazzetto di asparagi sottili  
alghe hijiki essiccate q.b.  
2 fiori di ciliegio sotto sale  
2 cucchiaini di gomasio  
1 cucchiaino di olio di sesamo

### Preparazione

Si può bollire semplicemente il riso fino a completa cottura, oppure procedere con la cottura per assorbimento come segue: lavare bene il riso; metterlo direttamente in pentola con il doppio del suo volume di acqua e un pizzico di sale, portare a bollore e cuocere per circa 5 minuti. Aggiungere 2 fiori di ciliegio precedentemente dissalati sotto acqua fredda, coprire e continuare la cottura per altri 10 minuti. Spegner il fuoco e lasciare coperto fino a completo assorbimento dell'acqua.

Nel frattempo, lasciare in ammollo le alghe in acqua tiepida per mezzora. Scolare e sciacquare. In una wok scaldare l'olio e diffonderlo sulla superficie, aggiungere gli asparagi interi ben puliti e pelati, poi le alghe spezzettate e aggiungere un mestolo di acqua calda. Lasciare stufare per circa 5 minuti, finché gli asparagi inteneriscono.

Comporre il piatto disponendo gli asparagi a zattera, le alghe, condire con gomasio (il mio è quello giapponese con sale rosa) e il riso. Decorare con il fiore di ciliegio.

## RISO ERMES ALLE NOCCIOLE IN CIALDA DI PARMIGIANO E SEMI DI SESAMO NERO

LA RICETTA CHE VALE  
LARICETTACHEVALE.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

200 g di riso Erme integrale - Salera\*  
100 g di nocciole  
2 fettine di guanciale  
5/6 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
cipolla q.b.  
250 ml circa di brodo vegetale  
un cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato  
fettine croccanti di guanciale  
nocciole tostate tritate grossolanamente  
Per le cialde di parmigiano e semi di sesamo nero  
100 g di parmigiano reggiano grattugiato  
semi di sesamo nero q.b.

### Preparazione

Il riso Erme non va tostato ma va sempre prima bollito per circa 40 minuti e poi, eventualmente, fatto saltare in padella insieme al condimento e agli altri ingredienti.

Tostate le nocciole, fate raffreddare e tenete da parte. Fate lo stesso con i semi di sesamo nero. Cuocere il riso in abbondante acqua salata per circa 40 minuti. Scolare e passare sotto l'acqua fredda. Nel frattempo, preparare le cialde di parmigiano: Miscelare il parmigiano con i semi di sesamo. Su una teglia rivestita di carta forno distribuire il parmigiano formando, con l'aiuto del dorso di un cucchiaino, dei dischetti di media grandezza. Cuocere in forno a 180°C per 6 min circa fino a quando

le cialde non saranno dorate. Trasferire, con l'aiuto della carta forno, le cialde su una ciotolina di vetro rovesciata così da ottenere la forma di una coppetta che andrà a contenere il riso. In un mixer, frullare le nocciole con 2 o 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. In una padella soffriggere la cipolla e il guanciale in 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, aggiungere le nocciole frullate e poco brodo vegetale. A questo punto, far saltare il riso in padella insieme al condimento per 8-10 min e amalgamare bene aggiungendo altro brodo vegetale. Aggiungere, infine, il cucchiaino di parmigiano e amalgamare ancora. Mettere il riso nelle cialde di parmigiano e decorare con nocciole tostate e tritate grossolanamente e qualche fettina di guanciale che avrete precedentemente reso croccante in padella.

## CIAMBELLINE DI RISO AL PROFUMO DI LIME E VANIGLIA

LA CUCINA TEORICA  
LACUCINATEORICA.BLOGSPOT.IT



### Ingredienti

500 g farina di riso\*  
200 g sciroppo di riso\*  
200 ml latte di riso\*  
150 g cocco grattugiato essicato\*  
100 ml olio evo  
buccia grattugiata di 1 lime  
10 g lievito in polvere per dolci\*  
1 cucchiaino estratto di vaniglia  
1 punta di curcuma in polvere  
un pizzico di sale

### Preparazione

Versare la farina di riso, il cocco, il lievito, il sale, la curcuma in una ciotola e amalgamare con una frusta.

In un'altra ciotola versare lo sciroppo di riso, l'olio, il latte di riso, l'estratto di vaniglia e la buccia di lime, e mescolare con una frusta

Versare negli ingredienti secchi e mescolare fino ad ottenere un impasto morbido.

Versare un po' di impasto nella tasca da pasticciere e formare delle ciambelline/cerchi su una placca da forno, precedentemente coperta di carta da forno.

Se l'impasto fosse troppo sodo, aggiungere un cucchiaino di latte di riso alla volta.

Se fosse troppo liquido, lasciare riposare per circa 20-30 minuti in modo che l'impasto diventi più sodo.

Scaldare il forno a 180° C e cuocere i biscotti per circa 10 minuti o fino a quando sono leggermente dorati

Quando sono cotti, togliere dal forno e raffreddarli su una griglia.

## SORGO



Sapete qual è il quinto cereale per importanza nel campo dell'economia agricola mondiale?

Intanto provate a indovinare i primi tre. Questi sono facili:

1. frumento;
2. riso;
3. mais;
4. orzo

ma che il quinto fosse il sorgo è difficile da immaginare ...

Anche perché, diciamolo, in Italia non se ne sente parlare molto. Ma se bazzicate in qualche blog americano gluten free, sicuramente sarete incappate in varie ricette.

Negli U.S.A., infatti, è molto utilizzato e, a quanto pare, dà grandi soddisfazioni in cucina, mentre in Africa è proprio il cereale più importante.

Qui in Italia, invece, non è ancora facile trovarlo al di fuori dei canali on line. Ma non è impossibile ...

Appartiene anche lui alla famiglia delle graminacee e assomiglia nel chicco al mais; è totalmente insapore ed è senza glutine, dalle alte

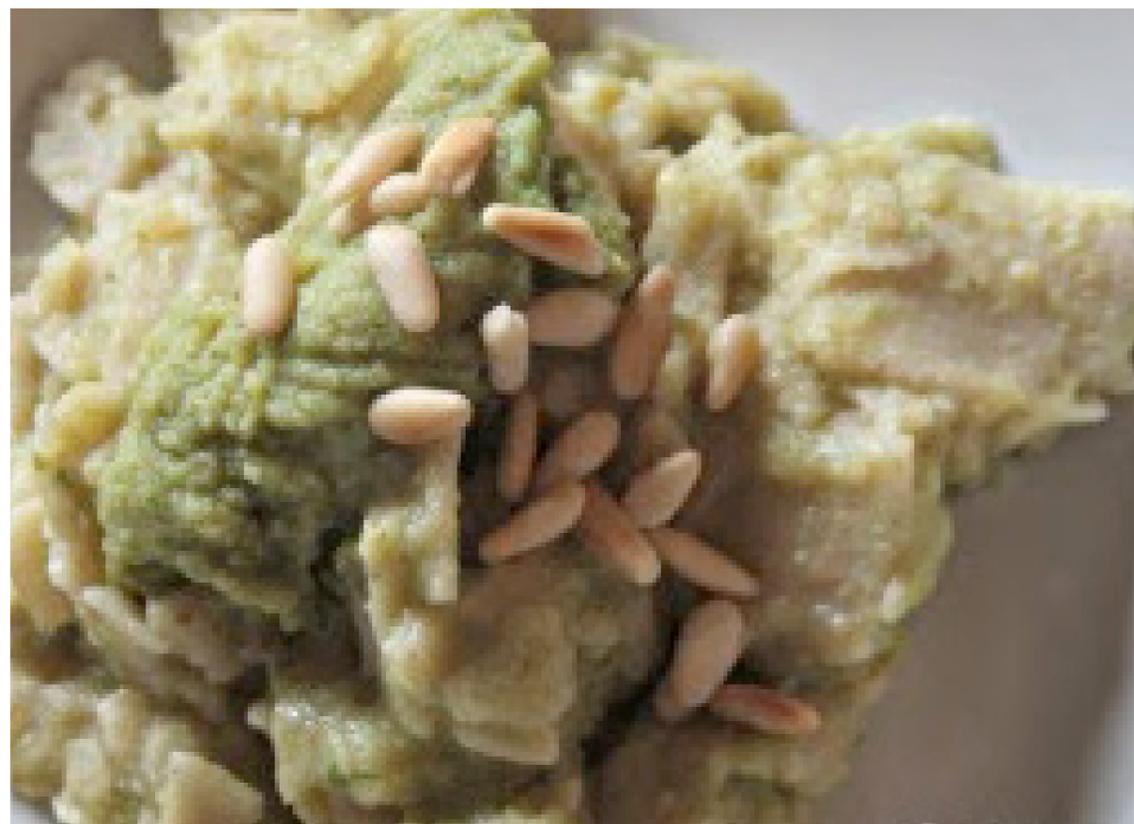
proprietà nutritive, tanto da essere usato molto nei paesi in via di sviluppo. Viene anche chiamato durra o melica. Si distinguono diversi **cultivar** e diversi ibridi; in Italia si trova soprattutto la varietà da scopa, detta saggina, esiste anche la varietà zuccherina utilizzata per lo sfalcio e la produzione di bioalcol (alcol etilico) e biogas, ma la varietà angolib è utilizzata per la produzione di melassa e zucchero, poi c'è la varietà più conosciuta, quella per il foraggio, utilizzata per l'alimentazione del bestiame. Mentre per la nostra alimentazione sono apprezzati il sorgo rosso e il sorgo giallo (varietà del sorgo da granella).

**PROPRIETÀ:** le caratteristiche del sorgo sono affini a quelle del mais, sia per il contenuto in sali minerali (fosforo, ferro e potassio) sia per il tenore di proteine, comparabile anche con quello del frumento; apporta un buon livello di fibre e contiene anche vitamine del gruppo B. Presenta un composto cianogenico, simile all'amigdalina delle mandorle, in grado quindi di liberare acido cianidrico; per evitare le relative conseguenze negative è necessaria la macerazione del sorgo in acqua.

**IN CUCINA:** Molto versatile, come tutti i cereali, può essere utilizzato per preparare porridge, biscotti, torte, il pane azzimo e anche il couscous.

## MALTAGLIATI DI SORGO E CECI AI BROCCOLI

GALLINE 2ND LIFE  
GALLINE2NDLIFE.BLOGSPOT.IT



### **Ingredienti**

200 g di farina di sorgo bianca\*  
30 g di farina di ceci\*  
1 pizzico di sale  
acqua quanto basta  
farina senza glutine per lo spolvero\*  
1 broccolo

### **Preparazione**

Impastare il sorgo, la farina di ceci e un pizzico di sale con l'acqua sufficiente a creare una palla di pasta morbida e malleabile. Lasciare riposare.

Nel frattempo portare a bollore dell'acqua salata e scottare i fiori di un broccolo. Scolarli e frullarli. Eventualmente aggiustare di sale.

Stendere l'impasto in una sfoglia sottile e tagliare la pasta a pezzetti.

Aggiungere all'acqua di bollitura (la stessa dei broccoli) un filo d'olio e scottare i maltagliati.

Scolarli e metterli in una padella con la crema di broccolo dove farli saltare per un minuto.



---

## TEFF

---

Questo cereale è pressoché sconosciuto in Italia e, al momento, si può comprare on line o in qualche negozio di alimentazione naturale – fondamentale è che sia certificato senza glutine. È un cereale talmente importante e talmente antico che val la pena di andarlo a cercare.

Il teff, comparso nel 5000 a.C. e scoperto poi dagli Etiopi, viene anche ritrovato nelle tombe dei Faraoni, che appunto ne avevano capito il suo alto valore nutrizionale; e, ancora oggi, è il cereale più usato proprio nel Nord Africa, grazie anche al largo impiego che se ne può fare, in tutte le preparazioni.

Il pane tipico della cucina somala ed eritrea è fatto proprio col teff: Injeira.

Coltivazioni recenti si possono trovare in Spagna, dove alcune province della Castiglia hanno cominciato a coltivarlo essendo il clima favorevole, oltre che in Australia, India, America settentrionale e Canada.

Il teff, il cui nome originale deriva dall'amarico "teffa", vuol dire "perdita", poiché il suo granello è talmente piccolo da essere facilmente perdibile. È il cereale più piccolo che esista, molto nutriente e ricco di proprietà. Nella farina che si ricava, si trova non solo

il cereale, ma anche il germe, la sua crusca e le sue angiosperme, per cui mantiene intatte tutte le sue caratteristiche nutrizionali.

Ci sono quattro tipi diversi di teff, di questi quello bianco e quello rosso sono molto simili, ma quello rosso è più aromatico e ha un gusto più intenso.

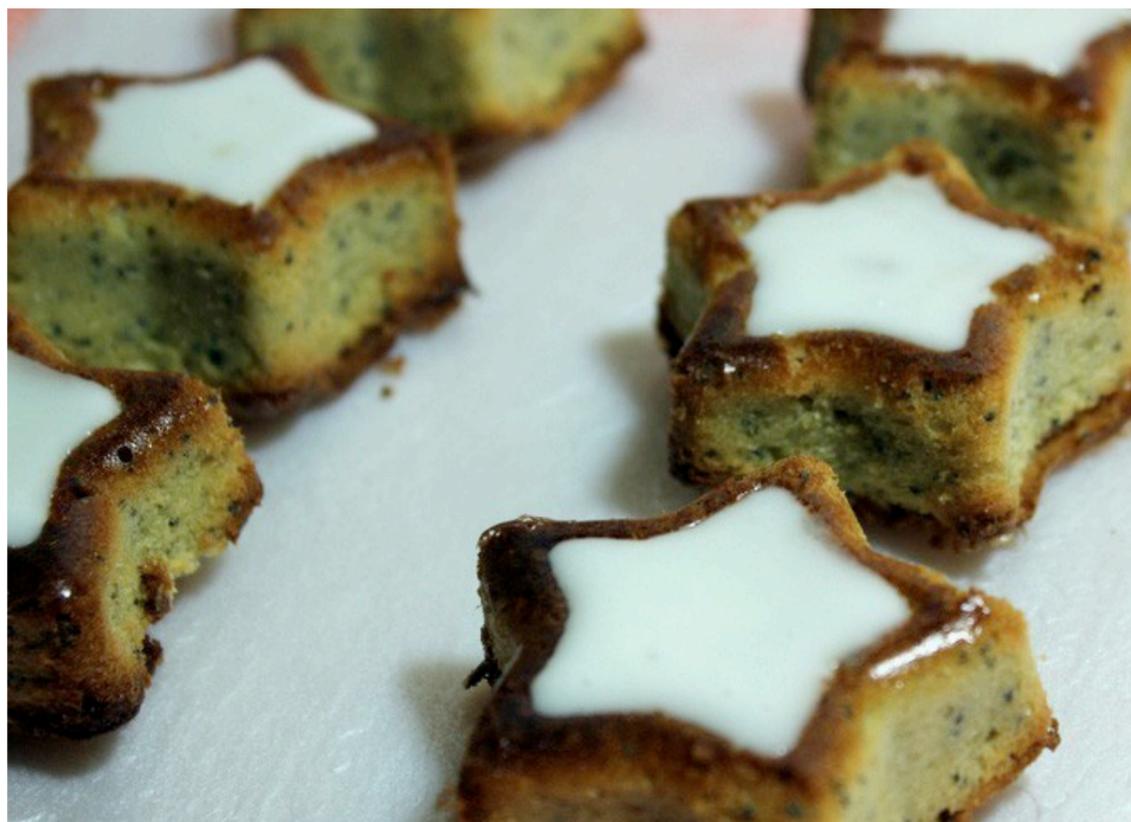
**PROPRIETÀ:** Il teff, oltre a essere un cereale senza glutine per cui adatto ai celiaci, è perfetto anche per i diabetici perché ha un basso indice glicemico.

Contiene ben 8 dei 12 amminoacidi essenziali che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare da solo: rispetto al riso, per esempio, ha una maggiore percentuale di **lisina**. È molto ricco di sali minerali come **potassio, ferro, magnesio, calcio, zinco, fosforo, rame e manganese**, e nel chicco sono presenti vitamine del gruppo B e anche vitamina C. Molto adatto in convalescenza.

**IN CUCINA:** La farina di teff è molto utilizzata per la preparazione dei pani, addizionata ad altre farine senza glutine; inoltre si conserva facilmente, anche per due anni, se accuratamente chiusa in barattoli di vetro, in luogo fresco e asciutto.

## STELLINE CON FARINA TEFF E SEMI DI PAPAVERO GLASSATI AL LIMONE

L'AWOCATO NEL FORNETTO  
WWW.LAWOCATONELFORNETTO.IT



### Ingredienti

90 g di zucchero di canna  
90 g di burro salato  
50 g di farina di teff\*  
20 g di maizena\*  
20 g di fecola di patate\*  
30 ml di succo di limone + la scorza  
2 uova  
1 cucchiaio raso di semi di papavero\*  
1/2 cucchiaino di lievito  
Per la glassa  
3 cucchiari di zucchero a velo  
gocce di limone

### Preparazione

Accendere il forno a °C 180.

Montare lo zucchero con il burro morbido con un frullino o con la planetaria. Setacciare le farine e il lievito per aerare e togliere eventuali grumi. Aggiungere alla montata di burro le uova alternandole con le farine e il succo e la scorza di limone.

Per ultimo aggiungere i semi.

Imburrare e infarinare degli stampini (i miei erano di silicone a forma di stella piccola). Travasare il composto negli stampini e infornare fino a colorazione completa (circa 25 minuti).

Sfornarli e colarli con la glassa al limone preparata precedentemente, aggiungendo allo zucchero tante gocce di limone quante ce ne vorranno per ottenere una glassa colante.

# FOCACCIA CON BIGA E TEFF

LA CUCINA DI NIMO  
LACUCINADINIMO.WORDPRESS.COM



## Ingredienti

Per la biga

150 gr di Mix B Schar\*

170 gr di acqua

10 gr di lievito di birra fresco

Per l'impasto

400 g di farina Giuliani\*

60 g di farina di Teff Bianco LT Africa srl \*

350 ml di acqua

2 cucchiaini rasi di sale

100 g di burro fuso (non caldo)

Per condire

Olio evo

sale grosso

rosmarino

## Preparazione

In una ciotola, sciogliere il lievito nell'acqua e versarlo tutto, a filo, sulla farina. Mescolare fino ad ottenere una composto cremoso e far lievitare 6 ore. Trascorse le 6 ore versare nel mixer la farina Giuliani, la farina di teff, tutta la biga e attivare il mixer.

Aggiungere subito a filo l'acqua, il sale ed, infine, burro fuso. Lasciare impastare per abbondanti 5 minuti. Versare l'impasto in una

ciotola unta e lasciare lievitare tutta la notte. Il mattino seguente. Versare l'impasto su di una spianatoia spolverata di farina. Dividere l'impasto in due pezzi e stenderlo in teglie di alluminio, senza rimpastare. Condire una focaccia con olio, sale grosso e rosmarino, l'altra con olio, sale grosso e olive nere denocciolate. Lasciare lievitare ancora per un'altra ora e 30 minuti; infornare a 180/200° C per 30 minuti. Prestate attenzione durante la cottura.

## BIBLIOGRAFIA

---

L. Saturni, G. Ferretti, *Celiachia e dieta Mediterranea senza glutine*, Il Pensiero scientifico Editore, Roma 2011

T. Tranfaglia Ritonnaro, *Celiachia, intolleranze, allergie alimentari, 800 ricette naturali senza glutine, uova, latte vaccino, lievito*, Macro Edizioni, Cesena 2007

M. Halsey, *Nutrizione prêt a manger*, Edizioni La Sana Gola, Milano 2009

E. Roggero Guglielmo, *Cucinare per il corpo e per lo Spirito*, Macro Edizioni, Cesena 2007

A. Colbin, *Cibo e guarigione*, Macro Edizioni, Cesena 1995

A. Savorelli, *Cucinare i cereali*, Terra Nuova Edizioni, Firenze 2011

[en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org)

[it.wikipedia.org](http://it.wikipedia.org)[mypersonaltrainer.it](http://mypersonaltrainer.it)

[fondazioneSlowFood.it](http://fondazioneSlowFood.it)

[www.agraria.org](http://www.agraria.org)

[altromercato.it](http://altromercato.it)

[ancientharvest.com](http://ancientharvest.com)[www.sherckseeds.com](http://www.sherckseeds.com)



Gluten  
Free  
Travel&Living

[www.glutenfreetravelandliving.it](http://www.glutenfreetravelandliving.it)