

# RICETTE A TUTTA BIRRA...

SENZA GLUTINE!



 Gluten  
Free  
Travel&Living

---

# LA BIRRA PER TUTTI!

©2017

A CURA DELLA REDAZIONE  
GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING

ANNA ESPOSTO  
ANNA LISA 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



**Gluten  
Free  
Travel&Living**  
[www.glutenfreetravelandliving.it](http://www.glutenfreetravelandliving.it)

GRAFICA & IMPAGINAZIONE  
GIUSEPPE MASSARO

[WWW.PERONI.IT](http://WWW.PERONI.IT)



**O BEVI O GUIDI**

---

# RICETTE A TUTTA BIRRA...

---

SENZA GLUTINE!

PERONI SENZA GLUTINE	5
PREMESSA	7
COME NASCE LA BIRRA	9
MA CHI È IL LIEVITO DI BIRRA?	13

---

---

IMPEPATA DI COZZE	16
TEMPURA DI VERDURE	18
FONDUTA DELLA TRADIZIONE	20
MOUSSE SALATA BIGUSTO	22
RISOTTO ALLA BIRRA	24
FARFALLE	26
ZUPPA DI CIPOLLE	28
POLLO ALLA BIRRA	30
HAMBURGER GLUTEN FREE	32
COSTINE DI MAIALE GLASSATE	34
PUCCETTE SALENTINE	36
PANE ALLA BIRRA	38
GINGERBREAD	40
BROWNIE ALLA BIRRA	42
TARTUFI AL CIOCCOLATO	44
TORTA	46
UNA PIZZA GLUTEN FREE...DA CAMPIONI!	49

---



# PERONI SENZA GLUTINE

---

Peroni Senza Glutine - la prima birra italiana gluten free, premiata al Gluten Free Award 2017 come migliore lager senza glutine - è stata pensata da Birra Peroni per i celiaci o intolleranti al glutine. Un prodotto certificato dal marchio “spiga barrata” dell’AIC (Associazione Italiana Celiachia), frutto di un attento processo di selezione degli ingredienti nel corso del quale ogni passo è analizzato per garantire al prodotto finito un contenuto di glutine inferiore a 10ppm. Il processo di produzione consente di conservare tutto il gusto rotondo e bilanciato della Peroni tradizionale, rendendola un piacere per tutti, anche per chi deve seguire una dieta senza glutine. Si tratta dunque di una birra che nasce dalla passione per lo stare insieme, ideale per chi deve rinunciare al glutine ma non al piacere di una buona birra italiana da abbinare ad un piatto goloso o da utilizzare, perché no, come ingrediente stesso delle ricette.

Sono questi i presupposti da cui è nata la collaborazione tra Peroni Senza Glutine e Gluten Free Travel & Living. Una partnership, originata sul web, che si arricchisce e prende forma attraverso questa pubblicazione sviluppata grazie alla creatività, la fantasia e la passione per la buona tavola della grande famiglia di Gluten Free Travel & Living. Su queste pagine sono state infatti raccolte tutte le ricette, gli approfondimenti e le curiosità che abbiamo imparato a conoscere nel corso della Gluten Free Fest, il *digital event* vissuto sul web insieme alla community di Gluten Free Travel & Living, gli appassionati di birra e della buona tavola senza glutine.

E adesso non ci resta che augurarvi buona lettura da Peroni Senza Glutine...la prima birra italiana senza glutine.





IT-130-001

**PERONI**

Senza Glutine



*Giovanni Peroni*

**PERONI**

Senza Glutine



**PERONI**

Senza Glutine

# PREMESSA

---

L'associazione Gluten Free Travel & Living, creata con l'obiettivo di diffondere una cultura alimentare consapevole e affrontare le tematiche legate alla celiachia e alle intolleranze alimentari, si rivolge ad un vasto pubblico: celiaci, persone affette da gluten sensitivity, allergici al grano, ma anche intolleranti/sensibili/allergici e non.

Nella nostra filosofia il SENZA (di qualunque natura esso sia) non viene visto come un limite, ma come un'opportunità.

L'associazione realizza un'attività quotidiana di diffusione della cultura alimentare, soprattutto attraverso il portale omonimo e a una redazione formata dai soci, sempre attiva e operativa.

Grazie all'impegno degli associati che hanno aderito alla nostra mission, la famiglia Gluten Free Travel & Living continua a crescere ogni giorno di più.

I soci fondatori dell'Associazione, nonché autori di questo volume, hanno vissuto direttamente le limitazioni imposte dalla celiachia e dalla gluten sensitivity.

Anche noi, davanti a questa sfida che richiedeva la modifica delle nostre abitudini alimentari, ci siamo rimboccati le maniche e abbiamo sperimentato farine fatte con mix di amidi e farine di cereali (naturalmente senza glutine), abbiamo impastato, cucinato, provato e riprovato migliaia di esperimenti culinari. Abbiamo scoperto cereali e pseudocereali senza glutine come miglio, amaranto e quinoa, abbiamo letto come se fossero un classico della letteratura tutte le etichette alimentari.

Ci siamo ritrovati a parlare dei nostri successi e insuccessi in cucina nei forum, nei nostri blog, confidandoci i segreti per fare il pane o la pizza e le migliori soluzioni per fare la pasta fresca.

Abbiamo sperimentato di tutto, ma non potevano arrivare a compensare con i prodotti fatti in casa tutte le privazioni che il glutine comporta.

---

---

Per citarne una, la birra: ci è stata proibita per anni.

Per noi niente birra fresca e spumeggiante negli aperitivi, niente birra come ingrediente di alcune geniali ricette, niente birra per il puro piacere di assaporare questa bevanda antica e spumosa.

Sarà facile per voi immaginare l'entusiasmo che si è diffuso tra i celiaci quando Birra Peroni ha introdotto la prima birra italiana senza glutine: Peroni Senza Glutine.

Lo storico marchio italiano, al quale siamo tutti affezionati, ha deciso di includere un gruppo di consumatori, che aspettava di gustarsi una birra da tanto tempo. La gluten free della famiglia Peroni piace molto anche ai non celiaci in quanto, anche se sottoposta al processo di *deglutinazione*, mantiene il gusto unico e inconfondibile della Peroni tradizionale.

Siamo molto orgogliose di aver avuto la possibilità di collaborare con Peroni Senza Glutine, per la realizzazione di un progetto che approfondisce le tematiche legate alla birra e al suo "sglutinamento".

Il nostro E-Book "Ricette a tutta birra...Senza Glutine!" è una vera e propria raccolta di ricette, nelle quali la birra è un ingrediente "segreto" per la riuscita del piatto, o un degno accompagnamento.

Abbiamo studiato, sperimentato e provato in compagnia di un bel bicchiere di birra!

Non ci resta di augurarvi buona lettura e di gustarvi un'ottima Peroni Senza Glutine.



# COME NASCE LA BIRRA

---

## E COME SI “SGLUTINA”?

Le origini esatte della birra, bevanda che il grande poeta Ralph Waldo Emerson amava definire “un dono di Dio”, sembra risalgano a 10.000 anni fa e già nel XVIII secolo a.C. in terra sumera e babilonese si trovano documenti che ne attestano l’esistenza; in particolare è stata ritrovata una tavoletta riportante “L’inno a Nynkasi”, che potrebbe essere definita “la dea della birrificazione”.

Dalla Nynkasi sumera si passa per l’antico Egitto, l’antica Grecia e l’antica Roma, fino ad arrivare alle abbazie medioevali. La produzione di birra è continuata dal Medioevo fino al secolo XIX a livello locale e artigianale, ma grazie a Pasteur e alle sue scoperte sulla pastorizzazione e sulla fermentazione, la produzione di birra ha conquistato una dimensione anche da artigianale è diventata industriale, che ne ha favorito diffusione, qualità e popolarità. Al di là degli specifici riferimenti storici, la storia e lo sviluppo dell’arte birraria è strettamente legata all’evoluzione dei cereali utilizzati dall’uomo, ma soprattutto ai microorganismi che quei cereali utilizzavano - e utilizzano tuttora - come substrato del processo di fermentazione.

### Come si produce la birra?

La birra rappresenta il più antico esperimento - molto ben riuscito - di applicazione biotecnologica. Grazie al progresso degli studi, è stato possibile scoprire la vera identità della Nynkasi tanto cara ai sumeri. Questa altro non era che il lievito, ovvero il *Saccharomyces cerevisiae*, e i suoi cugini, (i cosiddetti wild yeast), quali ad esempio la *Klockera apiculata*, il *Saccharomyces lambicus*, che vengono utilizzati ancora oggi per il processo di birrificazione.

Ma in cosa consiste questo processo? La filiera della birra nasce dalla terra, dalle coltivazioni di orzo e mais, prosegue in malteria, con il processo di maltazione e termina con la “cotta” vera e propria e con l’imbottigliamento. Un processo comune a tante tipologie di birra e che per Birra Peroni, la “bionda” per eccellenza prodotta solo con malto 100% italiano, è tutto “made in Italy”.

---

---

L'orzo di Birra Peroni infatti nasce e cresce sotto il sole di diverse regioni italiane tra cui Marche, Abruzzo, Molise, Umbria, Toscana e Lazio. Il raccolto, che si attesta intorno alle 13 mila tonnellate all'anno, viene poi stoccato, conferito e lavorato nella Malteria Saplo di Pomezia, controllata sempre da Birra Peroni. Mentre la produzione vera e propria e l'imbottigliamento del prodotto finito avvengono negli stabilimenti di Roma, Padova e Bari.

Ma torniamo alla filiera di birrificazione. In questo "percorso", tutte le fasi sono importanti per avere un prodotto finito che soddisfi il palato del consumatore, ma due passaggi sono cruciali: la bollitura e la fermentazione. L'organismo principe della fermentazione è il *Saccharomyces cerevisiae*. Ed è in questo step della fermentazione che, in relazione alla tipologia di birra che si vuole produrre, possono essere aggiunti anche altri ceppi di lievito. Mentre nella bollitura centrale è l'aggiunta del luppolo, con il suo contributo in termini di aroma e gusto e le sue ottime capacità di conservazione del prodotto finale e di filtro alle eventuali impurezze.

---

## Come si sglutina la birra?

Per essere tale, e quindi rispondere ai regolamenti vigenti attualmente in Europa e in Italia, la birra senza glutine deve sempre rispettare il limite dei 20 ppm. Peroni Senza Glutine, la protagonista della nostra GlutenFreeFest, si posiziona ben al di sotto di questi limiti. Con un contenuto di glutine addirittura inferiore ai 10 ppm è un prodotto davvero sicuro e adatto ad ogni livello di celiachia e intolleranza al glutine.

Esistono diversi modi per produrre una birra “sglutinata”. Quello utilizzato dai Mastri Birrai di Birra Peroni per produrre la sua birra senza glutine, permette di rispettare sia le caratteristiche organolettiche del prodotto finale, sia di rispettare i limiti di legge attualmente vigenti.

La “gluten free” della famiglia Peroni, garantita dal marchio “spiga barrata” dell’AIC – Associazione Italiana Celiachia, è dunque prodotta come una normale Peroni lager. Con l’unica differenza che, al termine del ciclo produttivo, l’aggiunta di un semplice enzima naturale consente di assorbire il contenuto di glutine fino a raggiungere gli standard previsti. Qual è il lavoro dell’enzima? Rompere la gliadina, la componente che attiva la risposta immunitaria della celiachia, e anche della gluten sensitivity, in frammenti non più attivi.

Si tratta dunque di un processo 100% naturale, velocizzato grazie al ruolo di un enzima ricavato da cellule vive. Non un ulteriore ingrediente del prodotto, ma solo un provvidenziale aiuto al processo di deglutinazione. Ecco perché la Peroni Senza Glutine è la Peroni di sempre, con lo stesso gusto bilanciato e rotondo della birra nata nel 1846 a Vigevano, ma con un contenuto di glutine che la rende finalmente un piacere per tutti. Anche per celiaci e intolleranti al glutine.



# MA CHI È IL LIEVITO DI BIRRA?

---

Il *Saccharomyces cerevisiae*, il lievito di birra appunto, è un microorganismo, un fungo per l'esattezza.

Gli antichi Egizi intuirono che nella preparazione della birra, una delle loro bevande preferite, fondamentale era la presenza del "lievito", il quale era in grado di trasformare gli amidi e gli zuccheri dei cereali in alcol.

Gli antichi egizi preparavano il "lievito" da un vino di datteri, preparato pestando datteri secchi; tanto importante era la birra nella società degli antichi Egizi che non solo è stata ritrovata in diverse tombe, ma sono stati ritrovati anche i resti di una antica fabbrica di birra, tutta la documentazione relativa alla produzione e pitture che ne descrivono le fasi della produzione.

In realtà, la fermentazione della birra degli antichi Egizi era dovuta alla naturale presenza di lieviti nei cereali utilizzati per la birrificazione; così il *Saccharomyces cerevisiae* e altri suoi cugini trovavano nel vino di datteri il loro ambiente ideale, diventando attivi e trasformando poi gli zuccheri in alcol e anidride carbonica.

Dagli Egizi, passando per i Greci e continuando ad essere bevuta anche nel medioevo, è alla fine del XIX secolo, nel pieno della seconda rivoluzione industriale, che cambia il modo di produrre birra anche grazie ai progressi della scienza. Ne vengono prodotte di diverse qualità, anche in relazione alla tipologia di lievito che viene utilizzato nella birrificazione.

## **Ma il lievito di birra è senza glutine?**

La risposta è sì! Oltre che per la birrificazione, il lievito di birra, il *Saccharomyces cerevisiae*, è utilizzato per la panificazione.

Una volta veniva isolato dai sottoprodotti della birrificazione. Oggi non è più così e il lievito di birra, come poi altri ceppi di lievito impiegati per le produ-

---

---

zioni alimentari, è isolato da colture pure, quindi prive di eventuali contaminazioni.

Anche nella produzione di Peroni Senza Glutine - la prima birra italiana senza glutine - è utilizzato il lievito, che è senza glutine, poiché proviene appunto da colture pure.

Il glutine, presente nelle materie prime utilizzate per la produzione della Lager chiara - la bionda italiana per eccellenza - è rimosso grazie all'azione di un enzima naturale che frammenta la gliadina in porzioni inattive, quindi non più in grado di attivare la risposta immunitaria. Tutto ciò permette di rispettare gli standard richiesti per il senza glutine, conservando completamente il gusto bilanciato e rotondo della Peroni di sempre.

**Non ci resta che dire: buona birra gluten free per tutti.**