Gluten free, perché no? Nel menù più proposte anche per chi è intollerante al glutine

Fino a pochi anni fa lo si era sentito nominare di rado, mentre adesso il suo nome è sulle confezioni di molti alimenti Parliamo del glutine, una lipoproteina presente in molti cereali (tra cui frumento, farro, kamut, orzo, segale) il cui consumo è aumentato in modo esponenziale negli ultimi 30 anni, nonostante – e paradossalmente – ci sia sempre meno pane sulle nostre tavole. La causa scatenante di questa vera e propria "inflazione" da glutine è da ricercare soprattutto nelle tecniche di produzione delle farine. Per ottenere infatti una shelf life del prodotto più alta (anche fino a 9 mesi) i grani moderni vengono sottoposti a trattamenti genetici che riducono la carica batterica e consentono di allungare la vita del prodotto. Il rovescio della medaglia? Farine sempre più raffinate, prodotti carichi di glutine, celiaci diagnosticati in costante aumento e sempre più persone intolleranti al glutine.

Ma c'è di più: se la sensibilità a questa proteina non è diagnosticabile (la comunità scientifica è impegnata a studiare se si tratti di una vera e propria patologia e quali meccanismi la inducano), chi soffre di gluten sensitivity spesso vive la ristorazione fuori casa come un limite. E se carne, pesce, verdure hanno tutte il semaforo verde come la mettiamo con i primi piatti dove il glutine è – quasi – sempre presente? La risposta è in cucina, più precisamente nella piramide alimentare come sottolinea **Marco Scaglione, chef del "naturalmente senza", filosofia che il pluripremiato di origini siciliane ha dimostrato che non è assolutamente sinonimo di senza gusto**: «L'esclusione dei cereali contenenti glutine e dei loro derivati non è come potrebbe sembrare un'alimentazione punitiva, limitante o di rinuncia –

sottolinea Scaglione -. Nell’alimentazione mediterranea sono tantissimi gli alimenti naturalmente privi di glutine che ognuno di noi consuma giornalmente e che sono alla base di numerose ricette. La dieta mediterranea offre una moltitudine di alimenti naturalmente privi di glutine, come riso, mais, grano saraceno, legumi, patate, pesce, carne, uova, latte e formaggi, ortaggi e frutta: in pratica l’80% della piramide è gluten free di sua natura. Si possono quindi fare ricette straordinarie provando, riprovando e osando un po di più».

L’appello lanciato alla ristorazione va proprio nella direzione di una maggiore sperimentazione in cucina dove ogni ristoratore-chef è chiamato ad arricchire la carta con proposte gluten free che possano soddisfare le esigenze della clientela non celiaca ma intollerante al glutine. Per lo chef Scaglione, quindi, occorre un cambio di prospettiva a cominciare soprattutto dalla formazione e da una maggiore conoscenza degli alimenti perché, di fatto, la base della cucina mediterranea – che ricordiamo è patrimonio Unesco – è senza glutine. «Introdurre nel proprio menù cereali diversi come grano saraceno, miglio, fonio, sorgo, amaranto o teff, cereale originario dell’Etiopia, può dare uno stimolo a proporre piatti nuovi – prosegue Scaglione che sul suo sito vanta un corposo archivio di ricette gluten free .- Sono tutti cereali che si possono integrare nelle ricette e, oltretutto, ricchi di proprietà nutrizionali». E a livello organolettico niente panico: «Hanno sapori nocciolati o tendenti all’amaro – afferma lo chef che è anche docente dell’Accademia del Gusto di Osio Sotto dove ogni anno tiene corsi rivolti sia ai professionisti che ai privati -. In farina ci puoi fare tutto: pane, pizza, focaccia, ravioli multicereali. E come ricette ci si può sbizzarrire: zuppa di riso e lenticchie con moscardini in rosso, raviolo fresco con ricotta, tartufo e semi di girasole, salame di cioccolato con cereali e canditi. L’importante è poi affinare la presentazione finale: che sia con o senza glutine, infatti, un piatto va sempre valorizzato per renderlo ancora più appetibile».

Filetto di maiale alle erbe aromatiche con crostone di polenta al teff

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di maiale di 180 g l’uno 2 patate novelle

4 foglie alloro

1 rametto di salvia

1 rametto di rosmarino

1 rametto di timo

Semi di papavero

200 g di burro

Olio extravergine d’oliva

Sale fino

Pepe nero macinato

Per il crostone di polenta

125 g Farina per polenta Fior di Loto bramata 100 g teff rosso in chicchi

20 g di burro

Olio extravergine d’oliva

Sale fino

Tempo: 1 ora e 10 + tempo di riposo **Difficoltà**: media

Lavare e tritare le erbe finemente; utilizzare il trito (eccetto 1 cucchiaio) per insaporire due lati del filetto, premendo leggermente. Insaporire il restante filetto con i semi di papavero, condire con sale e pepe, e lasciare riposare in frigorifero fino al momento dell’uso. Cuocere le patate in acqua bollente per 10 minuti, lasciarle raffreddare coperte

con carta alluminio. Cuocere il teff in acqua bollente per 15 minuti, scolarlo con un colino a maglia fitta.

Per il crostone di polenta: preparare la polenta; 5 minuti prima della fine aggiungere il teff e il burro; trasferire tutto in una teglia oliata, livellare con una spatola e riporre in frigorifero per 30 minuti. Ammorbidire il burro, unire il restante trito di erbe, sale e pepe; riporre il burro tra due fogli di carta da forno e conservare in freezer per 30 minuti. Trascorso il tempo, ritagliare la polenta con un coppapasta e cuocere i dischi in abbondante olio ben caldo, per 3 minuti a lato, prelevarli con una schiumarola e disporli su carta assorbente, regolando a piacere di sale. Scaldare 1 cucchiaio di olio e cuocere i filetti per 3 minuti per lato, trasferirli nel forno caldo a 210 °C e completarne la cottura. Comporre il piatto disponendo il crostone di polenta come base, sopra il filetto, le patate novelle ben calde a rondelle e un blocchetto di burro aromatizzato.