

*Prima di passare alla preparazione, ci tengo a parlare dell'impasto che rende questi dolci perfetti sotto ogni punto di vista, fragranti e delicati. Come abbiamo detto, si tratta della pasta choux, chiamata anche pasta bigné. Tutti conoscono questo dolce tradizionale e originario della Campania, diventato il simbolo della Festa del Papà, che cade lo stesso giorno in cui si festeggia*

San Giuseppe: il 19 marzo. *Le zeppole di San Giuseppe* sono oramai note in tutta Italia e quasi ogni regione e provincia ha la sua particolare variante, con qualche ingrediente segreto e delle differenti modalità di preparazione, presentano una forma circolare, con un foro al centro che consente di farcirli con la crema e le amarene sciroppate.

## ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE: BUONE E GLUTEN-FREE

### Ingredienti per 8/10 zeppole

- 180 ml di acqua
- 36 gr di olio vinacciato
- 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo (facoltativo)
- 1 pizzico di sale
- 70 gr di farina di quinoa
- 60 gr di farina di mandorle
- 3 uova
- 1 scorza limone

### Per la crema pasticcera

- 3 tuorli
- 70 gr di zucchero di canna
- 40 gr di farina di mandorle
- 250 ml di latte di mandorle
- la scorza grattugiata di un limone
- zucchero a velo per guarnire q.b.



### Preparazione della crema pasticcera

1. In un pentolino portate a ebollizione il latte con la scorza grattugiata del limone. In una terrina mettete i tuorli con lo zucchero e lavorateli con la frusta fino a ottenere un composto spumoso e biancastro.
2. Aggiungete la farina e, sempre con la frusta, lavorate fino a ottenere un composto soffice e senza grumi. Versate il latte a filo e filtrate aiutandovi con un colino a maglie fini. Versate il tutto in un pentolino e mettetelo sul fuoco facendolo sobbollire a fiamma dolce e mescolando continuamente, fino a che non si sarà addensata. Quando avrà raggiunto la giusta consistenza, spegnete la fiamma e lasciatela raffreddare con il coperchio. Una volta fredda inseritela in una sac à poche.

### Preparazione della pasta Choux

1. In un tegame mettete l'acqua, un pizzico di sale e l'olio, e mettetelo sul gas a fiamma bassa. Poco prima che inizi a bollire, togliete il tegame dal fuoco, aggiungete in solo colpo la farina setacciata e mescolatela con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Rimettete il tegame sul fuoco e continuate a cuocere la pasta, mescolando con un cucchiaino di legno fin quando l'impasto non si sarà staccato dalle pareti della pentola. A

questo punto, spegnete la fiamma e lasciatela raffreddare per una decina di minuti. Poi, una alla volta e utilizzando il cucchiaino di legno, incorporate le uova. Quando le uova saranno state tutte incorporate, il composto sarà liscio e denso. Mettetelo in una sac à poche con la bocchetta stellata e, sopra la leccarda foderata con carta da forno, formate le zeppole.

3. Per ogni zeppola dovrete fare due o più giri, uno sopra all'altro, in modo da creare un cerchio del diametro di circa 10 centimetri.
4. Fate cuocere le zeppole in forno già caldo a 180° per 35 minuti. Alla fine, dovranno avere un bel colore dorato. Una volta pronte, spegnete il forno, socchiudete lo sportello e lasciate raffreddare.

### Assemblaggio delle zeppole

1. Dividete le zeppole a metà e farcitele con la crema pasticcera che avete messo nella sac à poche. Dopodiché, mettetele su un vassoio e ponete al centro di ogni zeppola un ciuffo di crema.
2. Conservatele in frigorifero e spolverizzate con lo zucchero a velo subito prima di servirle.

a cura di  
Tiziana Colombo/Nonna Paperina

## PRESENTAZIONE DEL MONDO DELLE INTOLLERANZE

Una persona su dieci oggi soffre di intolleranze alimentari, eppure sul tema scarseggiano ancora informazioni corrette e la conoscenza delle numerose alternative possibili in ambito culinario. Proprio per colmare queste lacune, è nata nel 2012 un'associazione a scopo solidale, dal nome più che esemplificativo: il Mondo delle Intolleranze. All'origine l'esperienza personale di uno dei fondatori, oggi presidente, Tiziana Colombo. "Nel 2004 mi è stata diagnosticata l'intolleranza al nichel e poi in seguito anche quella al lattosio e al glutine. Mi hanno dato liste interminabili di alimenti da evitare e mi sono ritrovata a chiedermi: "Adesso cosa mangio?" - racconta Tiziana Colombo -. Mi sono messa ai fornelli, ho iniziato a sperimentare finché sono riuscita a preparare ricette gustose, usando anche ingredienti particolari. Da qui è nato dopprima il blog Nonnapaperina.it, in cui ho raccontato la mia storia e ho raccolto tantissime ricette. Poi ho pensato però che servisse un nuovo strumento per dare supporto ai tanti che soffrono il disagio di un'intolleranza alimentare". L'obiettivo dell'associazione è infatti dare sostegno attraverso la promozione di una migliore cultura alimentare e una

maggiore sensibilizzazione delle persone sulle intolleranze alimentari. Per questo nell'Accademia inaugurata nell'ottobre del 2018 a Basiglio, vicino a Milano, il Mondo delle Intolleranze organizza diverse attività a partire da laboratori, showcooking e corsi pratici di cucina, in collaborazione con noti chef e pasticceri specializzati nella cucina per intolleranze (come Marco Scaglione, Luca Montersino e Danilo Angè solo per citarne alcuni). Dalle ricette realizzate insieme ai nutrizionisti fino alle tecniche di preparazione, i corsi sono rivolti ai professionisti per aiutarli a familiarizzare con una tipologia di cucina



particolare e poi ai cuochi amatoriali che, dopo la diagnosi di intolleranza, devono eliminare dalla dieta determinati alimenti perché non tollerati e reinventare il proprio modo di cucinare. "È importante spiegare a queste persone che continuare a mangiare con gusto è possibile: l'intolleranza alimentare non è privazione, ma una sfida, una continua sperimentazione alla ricerca di una ricetta o di un alimento che possa rivoluzionare le nostre abitudini in cucina", ribadisce la presidente Colombo. Non solo pratica: la corretta informazione passa anche dai seminari e dai convegni sui vari temi legati alle intolleranze alimentari. A guidare le iniziative divulgative di stampo scientifico sono i medici e i professionisti del Comitato scientifico dell'Associazione che partecipano in prima persona alle attività e ne supervisionano i contenuti. Un lavoro di squadra che rende il Mondo delle Intolleranze un punto unico di riferimento in Italia sul tema delle intolleranze alimentari non solo per i privati ma anche per i numerosi addetti del settore: una rete di medici, nutrizionisti, chef e aziende che lavorano in sinergia per rendere migliore la vita di chi soffre di intolleranze.



## FESTEGGIAMO I NOSTRI PAPÀ PREPARANDO UN GOLOSO BRUNCH

Che ne dite di festeggiare i papà preparando un goloso brunch dedicato a loro, con prelibate e semplici proposte alla portata di tutti? Per una festiciola intima, ma in grande stile, potrebbe essere una buona idea offrire al fortunato genitore un assaggio delle vostre capacità culinarie e, per questo, ho deciso di proporvi alcune ricette per la festa dei papà. Senza ombra di dubbio, questo è un modo speciale per ringraziarlo della sua quotidiana presenza... prendendolo per la gola!

**Non dimentichiamoci del salato (e non solo!): prepariamo un goloso brunch**

## I PANCAKES ALLA FARINA DI LENTICCHIE, CON UOVA E SALMONE

Senza glutine e Senza lattosio



### Ingredienti per 12 pancakes

- 160 gr di farina di lenticchie rosse
- 40 gr di farina di riso
- 200 gr di bevanda di riso e soia
- 2 cucchiaini colmi di Parmigiano Reggiano grattugiato stagionato 36 mesi
- 2 uova bio
- q.b. sale fino
- q.b. olio extravergine d'oliva

### Per le uova strapazzate:

- 3 uova bio
- 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano Grattugiato stagionato 36 mesi
- 100 gr di salmone cotto al naturale (va bene anche quello affumicato se lo preferite)
- alcuni steli di prezzemolo o, se preferite, lo potrete sostituire con erba cipollina
- sale e pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaino di olio Extravergine d'oliva

### Procedimento

1. Versate nel frullatore le uova con il Parmigiano, un pizzico di sale e la bevanda di riso e soia; unite la farina di lenticchie setacciata con quella di riso, e continuate a frullare, ottenendo una pastella morbida, che andrà fatta riposare in frigo per una mezz'ora.
2. Trascorso questo tempo, preparate i pancakes: ungete con olio un pentolino antiaderente del diametro di cm 16 e quando il fondo è ben caldo, versateci qualche cucchiaino di pastella facendola ben riprendere

e, non appena si formeranno delle bollicine in superficie, girate il pancake, cuocendolo perfettamente anche dall'altro lato.

3. Proseguite così fino all'esaurimento del composto, io ho ottenuto una dozzina di piccoli pancakes del diametro di circa 8/9 cm.
4. Preparate poi l'uovo strapazzato sbattendo in una terrina le uova con il Parmigiano, un po' di prezzemolo tritato e un pizzico di sale e pepe; scaldate un padellino antiaderente unto d'olio e versateci il composto di uova, mescolando ben bene con un

cucchiaino di legno.

5. Cuocete per circa 3/4 minuti a fiamma bassa, le uova devono rapprendersi rimanendo comunque morbide.
6. Distribuite le uova così strapazzate sui pancakes, unite il salmone precedentemente cotto a vapore, irrorate con un gocciolo d'Olio Extravergine d'oliva e finite con qualche ciuffetto di prezzemolo.
7. Potete anche, a piacere, sostituire l'erba cipollina al prezzemolo. Servite i pancakes ben caldi.

## RICETTA DEI CESTINI DI PANE

Senza glutine e Senza lattosio

### Procedimento

Cuocete le verdure a vapore. La zuccina e la carota andranno ridotte a piccoli cubetti di circa 1 cm - 1 cm e 3/5 di lato.

Una volta tiepide, versatele in una ciotola insieme ad un uovo leggermente sbattuto, la panna, il parmigiano grattugiato, sale e pepe; poi mettete da parte e preparate i cestini.

Accendete il forno e portatelo ad una temperatura di 180° ventilato.

Su un piano da lavoro, adagiate le fette di pane in cassetta, togliete la crosta e, con un mattarello, stendetele e appiattitele un po'; spennellatele poi con un uovo sbattuto.

Oliate leggermente uno stampo da muffins nelle cavità, utilizzando un pennello per farlo alla perfezione; prendete la fetta di pane e adagiatecela delicatamente dentro, dando la forma di un cestino (premendo un poco con le dita nella parte interna e facendola aderire alla base) e lasciando i lati un po' svolazzanti e sporgenti.

Riempite ogni cestino con il composto di verdure, infornate per 12-15 minuti (finché appariranno ben dorate). L'importante è tenerli d'occhio: se vedete che si dorano troppo, abbassate a 150° per gli ultimi minuti oppure spegnete prima il forno.

**Servite caldissimi, sono un finger food davvero goloso!**

### Ingredienti per 4 cestini

- 4 fette di pane in cassetta morbido senza glutine, possibilmente integrale o ai cereali
- 2 uova bio
- 1 cucchiaino di abbondante di Parmigiano Reggiano 36 mesi grattugiato
- 2 cucchiaini di pisellini
- 1/2 carota
- 1/2 zuccina
- 2 cucchiaini di chicchi di mais
- 50 ml di panna Accadi
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale fino e pepe nero



## FRITTELLE DI MAIS CON PANCETTA

Senza glutine e Senza lattosio

### Ingredienti

- 300 gr di chicchi di mais lessato al vapore
- 4 cucchiaini colmi di farina di riso
- 1 pizzico di paprika dolce
- 2 uova
- q.b. sale e pepe
- 1 pizzico erbe aromatiche secche tritate
- q.b. Olio extravergine d'oliva
- 100 gr di bacon o pancetta tagliata a fettine sottili
- una decina di pomodori datterino
- q.b. insalatina fresca e tenera

### Procedimento

In una ciotola, versate i chicchi di mais lessati, precedentemente sciacquati sotto l'acqua corrente ed asciugati con carta da cucina; unite le uova sbattute leggermente con un pizzico di pepe e sale, la paprika e le erbe finemente tritate.

Unite poi la farina di riso passata al setaccio, ed amalgamate con una spatola in silicone, facendo attenzione a non distare i chicchi.

Scaldate un pentolino antiaderente del diametro di 16 cm circa, ungetelo con un goccio d'olio e versateci un po' di composto al mais, in modo da formare una piccola frittella del diametro di circa 8 cm.

Cuocetela a fiamma vivace per alcuni minuti e poi giratela sull'altro lato, compattandola e dorandola appena.

Continuate così a cuocere una frittellina dopo l'altra, sino all'esaurimento completo del



composto (io ho ottenuto circa otto frittelle con queste dosi), tenendole al caldo sino al momento di servire.

In un'altra padella antiaderente, sempre con un filo d'olio, arrostite le fette di pancetta o bacon a fiamma vivace, facendole diventare ben dorate e croccanti.

Mettete in ogni piatto due frittelle, adagiateci sopra un ciuffo di insalata, qualche pomodorino tagliato a fette; salate e aggiungete un filo d'olio; completate con la pancetta (o il bacon) croccante.

**Servite caldissime.**