

CI CIARIA & CUCINA e x c e l l e n c e

Il Pomodoro è
maturo è tempo di
Panzanella

L'Azienda Terra
Madre ci presenta
la sua
**Pumpudurella di
Pofi**

Palazzo Tronconi vi
invita al suo **Wine
Tour** in Cantina

La **Cicerchia di
Campodimele**
dallo chef
Francesco Capirchio

All'interno
l'inserto di

AGROPONTINO
& CUCINA
e x c e l l e n c e



a cura di Tiziana Colombo



CONTINUA LA SINERGIA COMUNICATIVA E REDAZIONALE CON 'IL MONDO DELLE INTOLLERANZE' E 'NONNAPAPERINA': TUTTI I MESI CI REGALANO DELLE PICCOLE PERLE PER TUTTI GLI INTOLLERANTI, PROPONENDO DELLE RICETTE MOLTO GUSTOSE E SEMPLICI DA REALIZZARE.

INTOLLERANZA AL GLUTINE

Quali sono le cause dell'intolleranza al GLUTINE?

Diversi studi hanno provato che l'intolleranza al glutine è ereditaria, infatti è presente nel 10% circa dei parenti di primo grado.

In Italia 2 celiaci su 3 sono donne. La natura autoimmune della malattia celiaca, infatti, espone maggiormente il sesso femminile, il cui assetto ormonale predispone a infiammazioni.

Quali sono i sintomi legati a questa intolleranza?

Generalmente i sintomi più frequenti sono di natura gastrointestinale come dolori addominali e gonfiore, vomito, diarrea, nausea e inappetenza. Tuttavia si possono presentare anche sintomi come cefalea, senso di stanchezza cronica o difficoltà di concentrazione, perdita di peso, anemia, amenorrea, osteoporosi e dolori muscolari. Nei bimbi invece si può constatare un disturbo della crescita.



Esiste una cura per l'intolleranza al GLUTINE?

L'unica terapia per contrastare la celiachia consiste nella dieta aglutinata, cioè una dieta priva di cereali contenenti glutine.

Fortunatamente oggi possiamo contare su una grande varietà di prodotti senza glutine, come pane e la pasta, ma anche biscotti, snack, dolci e i classici prodotti per le festività e ricorrenze come dolci tradizionali. Il mondo della ristorazione e dell'ospitalità si è adeguato alle esigenze delle persone celiache e intolleranti al glutine proponendo menù dedicati.

A casa possiamo cucinare SENZA GLUTINE?

Certamente, ma non si tratta solo di usare ingredienti naturalmente senza glutine ma di **evitare le contaminazioni** che in cucina sono dietro l'angolo, con la dovuta accortezza e i giusti ingredienti potete cucinare quello che volete. Potete scaricare dal sito dell'**Associazione Il Mondo delle Intolleranze** numerose ricette senza glutine e proporre menù ricchi di gusto proponendo ricette salutari e sperimentando nuovi alimenti come per esempio le farine alternative come le farina di lenticchie, di ceci o di riso che potete trovare in ogni punto vendita.



a cura di Tiziana
Colombo



GELATO AL TÈ MATCHA:

Chi non vuole e non può gustare il solito ice cream può scegliere un Gelato al Tè Matcha, cremoso e rinfrescante.

Il gelato al tè verde Matcha o matcha ghiacciato è una varietà tipica del Giappone.

La sua larga diffusione e commercializzazione in altri continenti è iniziata negli anni Ottanta, soprattutto nei ristoranti giapponesi e nei negozi di alimentari.

Non è dato di sapere quando di preciso è nata l'usanza di questo gelato. L'unica cosa certa è che, in alcune cene di gala imperiali del periodo Meiji (1868-1912), fu offerto un dolce a base di gelato al tè verde con la forma del Monte Fuji. Prima del gelato vero e proprio, era popolare in Giappone il ghiaccio tritato aromatizzato al tè verde di Uji Kintoki.

Fu negli anni Ottanta che l'azienda giapponese Meiji Dairies Corporation decise di immettere sul mercato un gelato al tè verde con il marchio Lady Borden.

Fu un successo e, da allora, i produttori giapponesi misero in vendita diverse varianti di gelato al tè verde. Tra i maggiori produttori giapponesi ricordiamo Häagen-Dazs Giappone, Baskin-Robbins e Natuur.

Quale tè Matcha scegliere e dove acquistarlo

I coltivatori giapponesi fanno crescere il tè matcha all'ombra, al riparo dal sole per circa 3 settimane.

Le **foglie** vengono raccolte a mano e, dopo un'iniziale cottura al vapore, vengono asciugate e trasformate in **polvere** con l'utilizzo di mulini in pietra. Questo tipo di lavorazione produce un tè molto pregiato, in polvere molto fine e profumata, di un intenso color verde smeraldo. Il tè Matcha si può trovare in erboristeria, nei negozi di alimentazione bio oppure online.

E' da preferire il **matcha biologico di grado 1** per il quale si utilizzano solo i primi germogli. Nei tè matcha più economici (dal grado 2 in poi) vengono mescolate anche foglioline di seconda e terza raccolta.



In quali occasioni prepararlo?

Il gelato al the macha è un dessert elegante, ideale per **rinfrescare il palato** dopo un pasto abbondante o da preparare per stupire gli amici.

Per la preparazione non è indispensabile usare una gelatiera anche se, il più delle volte, è utile.

Di questa ricetta esistono diverse varianti, tutte piuttosto semplici.

L'INGREDIENTE 'CHIAVE' È VERDE E RINFRESCANTE



Gelato al Tè Matcha: proprietà e benefici

Il matcha dà gusto e colore al gelato, un sapore speciale e inconfondibile. È un gelato vegetariano, **senza glutine**, quindi adatto anche ai celiaci. È un toccasana per la salute e vanta molte **proprietà benefiche**.

Il tè verde giapponese ha proprietà antiossidanti superiori rispetto a quelle di ogni altra tipologia di tè verde. Alcuni studi riportano che le foglie di tè matcha contengono una maggiore percentuale di **antiossidanti** (137 volte) rispetto al classico tè verde. Senza contare **polifenoli**, vari aminoacidi in grado di ridurre lo stress psicofisico, l'acido glutammico che agisce sul sistema nervoso centrale.

Il tè matcha è particolarmente ricco di **vitamine B1, B2 e C**, beta-carotene, sali minerali, clorofilla e caffeina che favorisce uno stato di vigile attenzione.

I monaci buddisti lo utilizzavano durante la meditazione. Attenzione però: se aiuta alcuni a stare ben svegli, chi è sensibile alla **caffeina** non dovrebbe esagerare con le quantità.

Ingredienti per 1 kg di Gelato al Tè Matcha (6 porzioni circa)

- 450 gr latte delattosato 450 gr
- zucchero di canna 100 gr
- sciroppo di agave 60 gr
- panna delattosata 300 gr
- ricotta delattosata o formaggio cremoso 100 gr
- guar 2 gr
- un pizzico di sale (0,5 gr)
- tè matcha 30 gr

Procedimento

1. Per preparare il gelato al tè matcha è necessario pesare tutti gli ingredienti separatamente e munirsi di termometro.
2. Procurarsi una bacinella e iniziare a mescolare lo zucchero solido con il guar e il sale.
3. Scaldare il latte a 40 gradi e versare a pioggia lo zucchero solido con il guar
4. Mescolare e aggiungere lo zucchero liquido e il formaggio e portare il composto ad 85 gradi.
5. Una volta tolto dal fuoco aggiungere la panna, il tè e trasferire in un altro recipiente.
6. Con un bagnomaria a freddo abbassare velocemente la temperatura del composto fino a 4 gradi e coprire con pellicola a contatto e lasciare riposare il composto in frigo almeno 12 ore.
7. Inserire nella macchina gelatiera e formare il gelato.
8. Una volta pronto lasciare in congelatore libero per almeno 2 ore in modo che si stabilizzi.
9. Servire in coppa o cono decorando la superficie con polvere di tè.

Gustare fresco.