

Senza glutine, ma con gusto

Per seguire una dieta senza glutine basta scegliere ingredienti alternativi, adatti per preparare cibi dolci e salati.

A causa di una sopraggiunta intolleranza alimentare oppure semplicemente per seguire una dieta per dimagrire o anche per motivi nutrizionali specifici per l'attività sportiva, può essere necessario assumere **alimenti senza glutine**. In questi casi si possono acquistare alimenti gluten – free, oppure si può modificare la **scelta degli ingredienti**, ricordandosi che se non si è affetti da celiachia non bisogna privarsi del tutto e



per lungo tempo di questo tipo di proteine.

Per ridurre o eliminare il glutine dalla propria dieta ci sono diverse possibilità. Ad esempio, al posto della pasta di grano si può scegliere di consumare il riso oppure la pasta di legumi, quest'ultima tiene bene la cottura e si adatta molto bene a **ingredienti freschi**, come cipollotti, cavoli, porri, menta e rosmarino.

Così come si può preferire l'utilizzo di [Farine senza glutine](#) che possono essere scelte come sostituti delle farine di grano.

Ad esempio, per fare una torta si può utilizzare la **farina di grano saraceno**. Per una classica torta da colazione serviranno 250 g di grano saraceno, 150 g di zucchero, 60 g di burro, 2 uova, 1 bicchiere di latte e 1 bustina di lievito.

A questa torta si potranno aggiungere mandorle a scaglie o gocce di cioccolato direttamente nell'impasto. Oppure si può tagliare a metà dopo la cottura e farcirla di marmellata. Si otterrà un **dolce squisito e facilmente digeribile**.

Per fare dei **biscotti al mais**, ideali per l'ora del tè, serviranno 200 g farina di mais, 40 g fecola di patate, 100 g burro morbido, 1 uovo, 100 g di zucchero e un pizzico di lievito per dolci.

Chi ama la pizza può sostituire la farina di grano con una miscela di farina di riso e amido di mais, per ottenere una **pizza gluten – free**. Si dovranno mescolare 250 g di farina di riso a 250 g di amido di mais, aggiungere 15 g di lievito di birra, 10 g



di sale e 250 ml di acqua. Se durante l'impasto il composto sarà troppo compatto si potrà aggiungere altra acqua. Bisognerà poi lasciare lievitare 3 ore circa, considerando che per raddoppiare il volume, in assenza di glutine, potrebbe volerci più tempo. Infine stendere, condire e informare.

Grazie a questi ingredienti, molte ricette possono essere modificate per venire incontro alle **esigenze di una dieta senza glutine.**

Adottare uno **stile di vita sano**, fare attività fisica e stare attenti all'alimentazione sono scelte importanti che danno risultati evidenti nel breve termine, ma per mantenere i risultati nel lungo periodo è sempre consigliato affidarsi ai consigli di uno specialista.