

D • CUCINA • **VIVERE GLUTEN FREE: LE NOTIZIE DI LUGLIO**

G+ 0 | Pinterest 0 | **Consiglia** 17 | Tumblr | Email

ALIMENTAZIONE (E NON SOLO)

Vivere Gluten Free: le notizie di luglio

Curiosità, ricette e news dal mondo del gluten-free

GUARDA: TUTTO GLUTEN FREE

DI SERENA GUIDOBALDI (TWITTER @SERENOCIA)

Primo piano:

- Dal 20 luglio 2016 occhio alle etichette!

Con l'entrata in vigore del Reg. UE 609 del 2013, dal 20 luglio 2016 i prodotti senza glutine saranno assimilati a comuni alimenti e non più agli alimenti speciali e dietetici, e solo una attenta lettura dell'etichetta potrà indicare quali sono quegli alimenti adatti ai celiaci. Infatti, l'indicazione "senza glutine" dovrà essere completata da diciture chiare come "specificamente formulato per persone intolleranti al glutine" o "specificamente formulato per celiaci". L'indicazione "con contenuto di glutine molto basso" caratterizzerà invece alimenti con ingredienti deglutinizati.

Dall'Italia

- I biscotti senza glutine dalla Basilicata ai mercati esteri

Nuovi investimenti, anche grazie ai fondi PIA 2014, permetteranno alla storica azienda Di Leo - fondata nel 1860 ad Altamura e oggi con sede a Matera - di sviluppare all'interno della produzione e commercializzazione di prodotti da forno una nuova linea produttiva gluten free che affiancherà la linea bio e vegana già in attiva. Un passo importante, quindi, nel segmento dell'alimentazione salutistica, e coerente con una politica iniziata già 25 anni fa quando l'azienda smise di utilizzare l'olio di palma sostituendolo con olio di mais.

Molti dei prodotti già in commercio sono disponibili negli Eataly non solo italiani, ma anche a New York e a Monaco di Baviera.

[Leggi l'articolo di Vincenzo Rutigliano - Sole24Ore](#)

Dall'estero:

- El maestro mundial de las harinas trabaja por un mundo sin gluten

Rimanendo in tema di biscotti, si chiama Manuel Gómez Pallarés il massimo esperto per lo sviluppo di prodotti da forno senza glutine.

Docente di Tecnología de Alimentos presso la Scuola Tecnica Superiore di Ingegneria Agraria di Palencia, presso l'Università di Valladolid Gómez Pallarés da più di 20 anni indaga sulla lavorazione delle farine, concentrando la ricerca soprattutto per il settore dei prodotti senza glutine. La sua Facoltà è fra le quattro più importanti e attive, a livello mondiale, e Gómez Pallarés è al secondo posto nella classifica degli autori negli studi in questo settore: "siamo conosciuti per il nostro lavoro sulla panificazione, ma di recente abbiamo ampliato la ricerca studiando alcuni enzimi che ci stanno permettendo di sviluppare prodotti senza glutine, concentrandoci nel settore dei biscotti. Siamo al momento gli unici referenti al mondo che stanno lavorando in questo campo..."

[Leggi l'articolo di El Mundo](#)

[Visita il sito di Manuel Gomez Pallarés](#)

L'ingrediente naturalmente senza glutine

- 2016 ANNO dei **LEGUMI** - Un tocco esotico con i **FAGIOLI NERI**

I Fagioli Neri possiedono un elevato valore nutritivo: ricchi di ferro (una tazza di fagioli neri cotti fornisce oltre il 20% del fabbisogno giornaliero), magnesio (secondi solo ai cannellini) e fibre, aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo e presentano uno dei più alti livelli di proteine vegetali (circa il 25%). Devono essere messi in ammollo per almeno tutta la notte prima della cottura e sono ideali come contorni ma anche come complemento di insalate estive. A proporli in versione cremosa, per una pasta e fagioli diversa, è Claudio Sordi, talentuoso executive chef - con una formazione artistica che si ritrova nella composizione di ogni suo piatto - alla guida del ristorante I Carracci del Grand Hotel Majestic "già Baglioni" di Bologna affiliato alla Conde Nast Johansens www.condenastjohansens.com

Sordi propone il connubio "mare-monti" molto elegante, indicato per una cena estiva di livello e che stupirà anche i puristi della pasta e fagioli tradizionale.



PASTA E FAGIOLI, PISELLI BACELLO DELL'ORTO E COTTO CRUDO DI MARE

Ingredienti per 4 persone

fagioli neri 500g
fagioli borlotti 500g
pisellini freschi 500 g
soffritto all'italiana (1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla)
brodo di verdure e rosmarino
100 g conchiglioni di mais e miglio
9 scampi
9 gamberi rossi
6 noci di capesante
1 polpo rosso di scoglio grande
olio, sale, pepe qb

pepe nero in grani

1 bicchiere di vino bianco fermo

1 bicchiere di vino bianco mosso

Si inizia con la cottura del polpo: in abbondante acqua fredda con una manciata di pepe nero in grani ed un bicchiere di vino bianco fermo. Dopo 40/50 minuti circa infilzare i tentacoli del polpo con la forchetta, sono cotti quando non oppongono più resistenza.

Lasciar freddare il polpo all'interno della sua acqua per mantenerlo morbido, dopodiché tagliare i tentacoli a dischi della larghezza di un dito.

Per la crema di fagioli tritare finemente sedano carote e cipolla, metterli in una casseruola con dell'olio evo, il sale e del pepe. Fare rosolare e aggiungere le due qualità di fagioli scolati dall'ammollo con l'aggiunta di un ramoscello di rosmarino. Quando il tutto sarà ben brasato sfumare con un bicchiere di vino bianco mosso, coprire con il brodo vegetale fatto in casa e far cuocere il tutto per un'oretta.

Frullare e filtrare con un colino a maglia fine.

Ripetere lo stesso procedimento con i pisellini freschi fino a ricavarne una crema.

Nel frattempo pulire le code di scampi e i gamberi, e tagliare in due le noci di cappa santa.

Cuocere in abbondante acqua salata i conchiglioni di mais e miglio.

Impiattare come da foto oppure a piacimento.

ARGOMENTI | RICETTE • BIO E VEGAN • GLUTENFREE