

Dolci perfetti e gustosi anche senza glutine

Pubblicato: Martedì 22 Dicembre 2015



Plumcake di polenta con limone e papavero, **torta al cioccolato**, noci pecan e crema al caffè, **charlotte pere e cioccolato**, crostata alle fragole o al cioccolato e caramello. Sono solo alcune delle 50 ricette contenute in **“Dolci perfetti...senza glutine”** (Nomos Edizioni) di **Coralie Ferreira**, un vero manuale di pasticceria francese che permette anche ai celiaci di non rinunciare al gusto.

L'autrice prima di dedicarsi ai singoli dolci spiega gli ingredienti da usare e quelli da evitare, a partire dal **re dei cereali**, ovvero il grano. «Il modo più sicuro per non consumare glutine – scrive Ferreira – è cucinare il più possibile pietanze fatte in casa ed evitare i piatti o i dolci industriali».

Possono invece trovar posto in dispensa la farina di **riso**, **mais**, **grano saraceno** e **castagne** solo per fare alcuni esempi. Stesso discorso per i **lieviti**, ammessi sono quelli di grano saraceno e quello in polvere senza glutine, così come la gomma di guar (una miscela di fibre di psillio e di gomma di acacia) che serve a dare struttura e morbidezza all'impasto. «È abbastanza facile – scrive l'autrice – sapere se un prodotto grezzo contiene glutine, le difficoltà si riscontrano con i prodotti che hanno una composizione varia».

La pasticceria senza glutine offre sapori nuovi ma richiede molta attenzione nella miscela dei vari tipi di farina, fecola e **guar** perché altrimenti la **consistenza della pasta può risultare troppo fragile e friabile**. Ma non c'è da preoccuparsi perché nella prima parte del libro l'autrice indica in modo preciso quantità e varietà di ingredienti per fare le basi. Avvertenza: i dolci senza glutine sono molto gustosi ma vanno consumati rapidamente perché tendono a seccarsi più velocemente.

Infine, le splendide fotografie di **Aimery Chemin** invogliano a cucinare e soprattutto a mangiare.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it