

Dalla “cacio e pepe” alla bavarese alla panna, come fare le ricette senza lattosio

Date : 10 luglio 2018

Dal risotto cacio e pepe alla bavarese di salmone: un intero menù pieno di latticini, senza usare il lattosio.

L'hanno sperimentato i corsisti della lezione del corso Tigros del 9 luglio a Solbiate Arno: e per renderlo possibile sono stati usati preparati speciali, come la panna o il Philadelphia senza lattosio, ma anche formaggi “normali” ad alta stagionatura.

Protagonisti della serata sono stati **Maurizio Calegari**, medico dietologo e lo chef **Fabio Sauli**, ormai “vecchia conoscenza” dei corsi Tigros e patron del ristorante La Locanda del Chierichetto di Gurone a Malnate.

COS'E' L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

«**L'intolleranza al lattosio non è una malattia:** e? una condizione presente in gran parte della popolazione - ha spiegato Calegari - **La sua causa e? dovuta al deficit di un enzima, la lattasi,** che si trova nell'intestino e ha il compito di rendere il lattosio digeribile. **Chi non riesce a digerire bene il latte presenta un'intolleranza al lattosio.** Sono in molti a soffrirne, ma non e? una patologia grave e in genere e? sufficiente conoscere i sintomi ed evitare il consumo di alimenti considerati a rischio per prevenire qualsiasi problema»

Attenzione però con i termini: «**Quando si parla di allergia o intolleranza occorre non fare confusione, poiche? si tratta di due reazioni differenti del nostro corpo a sostanze diverse contenute nel latte.** Non e? solo un problema terminologico: l'allergia alle proteine del latte rientra appunto tra le “allergie” e coinvolge il sistema immunitario. L'intolleranza al lattosio invece e? classificata tra i disturbi causati dalla carenza o dall'insufficienza di una sostanza chimica, la lattasi, necessaria a metabolizzare correttamente un nutriente».

E' bene quindi ascoltare i segnali del proprio corpo e imparare a riconoscerli, poiche? in presenza dell'intolleranza si possono adottare i giusti rimedi anche senza ricorrere a farmaci: «La sintomatologia corporea legata a questo tipo di problema puo? generare: diarrea, presenza di gas intestinale, gonfiore, dolore addominale e crampi, sensazione di pienezza, gorgoglio intestinale e nausea.

I sintomi compaiono da circa 30 minuti a 2 ore dopo aver mangiato o bevuto latte o alimenti derivati o contenenti lattosio. L'entita? dei sintomi puo? essere da lieve a severa e questo dipende dalla quantita? di lattosio consumato e dalla quantita? di lattasi disponibile».

LE RICETTE

La prima ricetta realizzata da chef Fabio Sauli è stata una **bavarese al salmone con salsa alla panna acida**, che ha visto come ingredienti panna fresca senza lattosio, colla di pesce, Philadelphia senza lattosio, salmone affumicato, grissini all'olio di oliva salati, burro senza lattosio o margarina, limone.

Per realizzare la "cheesecake", lo chef ha sciolto il burro in un pentolino, ha sbriciolato i grissini e poi li ha messi all'interno di uno stampino, mescolati al burro sciolto ormai intiepidito e poi ha messo il tutto in frigo a raffreddare.

Intanto, **ha montato metà della panna fresca e ha preparato la colla di pesce**, immergendola in acqua fredda per una decina di minuti. Poi ha scaldato un dito di panna in un pentolino, ha strizzato la colla di pesce e l'ha sciolta dentro. Ha poi **lavorato il philadelphia con sale e pepe**, ha aggiunto la panna liquida con la colla di pesce, e ha poi unito la panna montata poco per volta.

Il salmone, tagliato a pezzetti, è stato poi unito al composto, poi versato in più stampini monodose, sopra la base di Grissini. La bavarese è pronta dopo tre ore in frigo: la si toglie, prima di servire, solo qualche minuto prima.

Per la salsa alla panna acida basta unire alla restante panna il succo di un limone spremuto, aggiustare di sale e pepe, aggiungere l'erba cipollina tagliata a pezzetti sottili.

La seconda ricetta è stato un **risotto al cacio e pepe con cipolla di Tropea stufata e Chips di Bacon croccante**: gli ingredienti in questo caso sono stati riso Carnaroli, scalogno, vino bianco, sedano, carota, cipolla bianca o dorata, pecorino sardo ben stagionato, olio olio Extravergine di Oliva, bacon, cipolla Rossa di Tropea, aceto di Mele e ovviamente pepe.

Un classico risotto con soffritto di scalogno, sfumatura di vino bianco secco e brodo vegetale. A circa tre quarti di cottura lo chef ha aggiunto abbondante pecorino grattugiato e pepe nero macinato al momento. A cottura, spento il fuoco, il riso si può mantecare con olio extravergine, margarina, o burro senza lattosio.

Ma non basta: chef Sauli in un'altra padella ha fatto scaldare l'olio, aggiungendo la **cipolla di tropea tagliata sottile**. Sfumata con un bicchierino di aceto di mele, caramellata con un cucchiaino di zucchero, viene asciugata. Infine, su una teglia con carta forno ha steso le fette di bacon e lo ha cotto in forno a 80°C per circa 60 minuti. Il risotto preparato è stato servito con una cucchiaiatina delle cipolle stufate, il bacon, una spolverata di pecorino e una grattugiata di pepe.

Il dolce era un **semifreddo all'italiana** con tanto di panna, ovviamente senza lattosio. Insieme alla panna senza lattosio, ci vogliono uova, zucchero, frutta candita a pezzetti, gocce di cioccolato fondente, ricotta senza lattosio, cacao amaro in polvere. **Il dolce è preparato in più fasi:**

innanzitutto si montano i tuorli con lo zucchero finché risultino spumosi, poi si monta la panna fresca. Si mettono gli albumi in una ciotola a bagnomaria e si montano a neve ben ferma.

Nel composto di tuorli e zucchero chef ha incorporato la panna, poca per volta mescolando delicatamente. Poi ha aggiunto la ricotta, passandola prima al setaccio. Gli albumi montati vengono montati poco alla volta, incorporandoli delicatamente. Infine si aggiunge frutta candita e gocce di cioccolato, mescolando nuovamente. Il composto è stato poi messo in più stampini monodose lasciato in freezer per tre o più ore (lo chef ne ha attese addirittura 10!) , e comunque finché non sarà completamente congelato. Per la salsa al cacao invece ha semplicemente messo sul fuoco dell'acqua, vi ha sciolto dello zucchero, ha aggiunto il cacao e ha stemperato sul fornello.

Quello di lunedì sera è stato l'ultimo appuntamento con i corsi Tigros prima delle vacanze estive: il prossimo appuntamento è per il 10 settembre.