



Valentina Gluten Free

È fresco di stampa un nuovo libro di ricette senza glutine: oltre 100 idee, tra dolci e salate, per cucinare con semplicità.

Ma chi è Valentina? Nasce come Valentina Leporati, ma sui social è nota come Valentina Gluten Free (il suo profilo Instagram ha oltre 61 mila follower) e il nome è già una dichiarazione di intenti. Parla di celiachia, propone ricette, ma lo fa in maniera molto cool. Valentina è anche colei che ha aperto un panificio/pasticceria artigianale nel centro di Sarzana, in Liguria, dove sforna tantissime prelibatezze.

Ma andiamo per ordine. Valentina è celiaca da quando della celiachia si sapeva poco e si parlava ancora meno. Era il 1989 e la diagnosi è arrivata prestissimo, a soli diciassette mesi. “Ero una bambina bruttina, sofferente, debole. Capelli color carota e pelle color latte. Una torta di carote, in pratica”: così si descrive nel suo libro. Il colore dei capelli e della pelle è rimasto (anche se quest’ultima ora è ricoperta per buona parte da

“LA MIA CUCINA È BELLA: PERCHÉ IL CIBO È MERAVIGLIA E DEVE RIEMPIRCI GLI OCCHI PRIMA DELLA PANCIA”.

estesi e articolati tatuaggi), ma certo di quel “bruttina e sofferente” non è rimasto niente, guardando le sue foto sui social e all’interno del libro. Tante, tantissime, mentre cucina, mostra i suoi dolci o semplicemente si mette in posa, come a voler raccontare anche di sé e non solo delle sue ricette.

Quell’aspetto bruttino e sofferente era dato dal fatto che non cresceva, non assimilava quanto mangiava e questo la faceva sentire debole e stanca. A molti di voi lettori questa condizione già dice tutto, ma purtroppo all’epoca questi sintomi dicevano poco o nulla persino ai dottori. Per fortuna, un medico illuminato comprese le cause di quel malessere e intuì trattarsi di celiachia. Diagnosi confermata poi facilmente con una gastroscopia. Da allora sono passati trentadue anni, ma prima di arrivare ad essere Valentina Gluten Free, la nostra autrice ha, come tutti i celiaci, attraversato momenti alti e bassi confrontandosi con la malattia.

“Da piccola ero un portento: avevo capito che, ogni volta che mangiavo all’asilo o a casa di amici, dovevo sempre domandare se il mio pasto fosse senza glutine e sapevo dire di no se non ero sicura, sapevo rinunciare”, racconta ancora nel suo libro. Poi, come per molti, i problemi sono iniziati con l’adolescenza, momento critico della vita per eccellenza, ancor di più se hai a che fare con una patologia cronica che ti limita quella che è l’essenza di questa fase della vita: la socialità. “Mi vergognavo di essere celiaca, così evidentemente diversa da tutti gli altri. Mi vergognavo di dover portare la base per la pizza da casa. Mi vergognavo quando per me c’era solo insalata, quando mi sommergevano di domande. Insomma, mi sentivo sempre un riflettore puntato sulla faccia”, confessa. La reazione è stata la rinuncia. Se da piccola Valentina rinunciava al cibo con il glutine, crescendo ha rinunciato ad uscire di casa per evitare l’imbarazzo di dover chiedere del cibo senza glutine. “Ho lasciato che la celiachia diventasse più importante di me e che mi limitasse in tutto e per tutto. Valentina non esisteva, esisteva ‘la celiaca’”. Per fortuna, come vediamo oggi sfogliando il suo libro o il suo profilo Instagram, questa storia ha un lieto fine. A diciotto anni Valentina capisce che sta buttando via il suo tempo e



Valentina Gluten Free, di
Valentina Leporati
Vallardi
Pagg. 320
€ 19,90

la sua socialità e da quel momento non solo decide di non vergognarsi più, ma che avrebbe iniziato a parlare, a rispondere alle domande curiose o imbarazzanti, a spiegare, a chiedere.

Dopo essersi tatuata la spiga barrata sulla spalla destra, inizia a cucinare e a studiare.

Valentina aveva il vantaggio di aver lavorato da sempre nella ristorazione e quindi, il passo successivo, quasi scontato, è stato quello di aprire un’attività tutta sua: “Valentina Gluten Free”. Scontato non perché sia stato facile o privo di sacrifici o difficoltà, ma perché è chiaro che Valentina voleva mettersi in gioco e anche mettere a disposizione il suo know-how. È tutto racchiuso in queste frasi tratte da un post del suo profilo Instagram: “Mi sono resa conto di avere delle cose da dire nel momento stesso in cui ho deciso di aprire ‘Valentina Gluten Free’ [...] Se tutto questo serve anche solo a una persona per sentirsi meno sola, allora la mia giornata avrà avuto un senso. [...] Spero di essere diventata la persona che avrei avuto bisogno di incontrare quando ero quella ragazzina insicura e debole”.

E veniamo al libro. Così come le ricette che ha raccolto nel volume che vi mostriamo in queste pagine, la cucina di Valentina “è semplice, perché deve poter essere comprensibile per tutti, ed è inclusiva, perché deve poter interessare chiunque abbia necessità alimentari non tradizionali”. Il libro raccoglie infatti le ricette di base per gli impasti con i mix di farine già pronti o con le farine naturalmente senza glutine, e poi tanti primi e secondi piatti, stuzzicchini, salse, pani, snack e torte salate e, ovviamente, un’ampia cartellata di dolci. Le ricette sono anche tutte vegetariane o vegane. Nel libro trovate anche un vademecum per organizzare la cucina, nonché consigli e raccomandazioni per la dieta senza glutine.



Torta delizia al cioccolato

6 PORZIONI / 50 MINUTI / FACILE

- 190 g di farina di riso*
- 20 g di fecola di patate*
- 20 g di cacao amaro
- 4 uova
- 200 g di zucchero bianco
- 4 cucchiaini di acqua bollente
- ½ bustina di lievito in polvere*
- 150 ml di panna fresca da montare
- 150 g di cioccolato fondente

Per decorare

- Cacao amaro
- 100 ml di panna fresca da montare
- 20 g di zucchero a velo*

- 1 Separate i tuorli dagli albumi e raccoglieteli in due ciotole diverse (quella per i tuorli dovrà essere più grande). Montate con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero aggiungendo i cucchiaini di acqua bollente uno alla volta. Il composto dovrà diventare a poco a poco più chiaro e leggermente spumoso.
- 2 Montate gli albumi, quindi incorporateli ai tuorli con una spatola, mescolando lentamente dal basso verso l'alto.
- 3 Miscelate in un'altra ciotola tutte le polveri, poi unitele al composto poche per volta utilizzando le fruste a velocità minima.

4 Versate l'impasto in una tortiera a cerniera da 20 cm di diametro imburrrata o ricoperta con la carta forno. Infornate a 175° per 30 minuti, quindi lasciate raffreddare completamente la torta. Coprite con la pellicola trasparente e trasferite la torta in frigo per una notte intera. Il giorno seguente la torta sarà compatta e pronta per essere tagliata.

5 Rifinite con un coltello la superficie della torta in modo da livellarla e poi tagliatela orizzontalmente a metà ottenendo due parti della stessa altezza. Adagiate la parte che farà da base su un'alzata oppure su un piatto o un vassoio.

6 Riducete il cioccolato in piccoli pezzi.

7 Scaldare la panna fresca da montare in un pentolino e nel microonde. Quando prenderà il bollore, unite il cioccolato e mescolate fino a ottenere una ganache liscia e lucida. Lasciate raffreddare. Versatene metà sulla base della torta e stendetela con l'aiuto di una spatola. Coprite con l'altra metà di torta e completate con la ganache rimasta, distribuendola sulla superficie e sui lati della torta.

8 Montate la panna fresca con lo zucchero a velo (ricordate di utilizzare una ciotola fredda per questa operazione) e inseritela in una sac à poche scegliendo la bocchetta che preferite. Decorate la superficie della torta e spolverate con cacao.

9 Riponete la torta in frigorifero ed estraetela 10 minuti prima di servirla.



Barrette fredde al cocco e cioccolato

20-25 PEZZI / 40 MINUTI / FACILE

Un dolcetto che finisce in due morsi ma fa danzare a lungo le papille gustative, rinfrescando corpo e mente. Ideale per far mettere le mani in pasta anche ai bambini senza rischiare disastri in cucina.

- 210 g di yogurt greco
- 50 g di zucchero bianco
- 190 g di cocco rapè

Per la decorazione

- 125 g di cioccolato fondente/al latte
- 100 g di cocco rapè

- 1 Mescolate in una ciotola lo yogurt greco, lo zucchero e il cocco rapè. Lavorate l'impasto finché diventerà facilmente maneggiabile e non appiccicoso.
- 2 Formate delle barrette rettangolari lunghe circa 5 cm e alte 1 cm e adagiatele su una teglia coperta con la carta forno. Lasciate raffreddare in freezer per 15 minuti.
- 3 Sciogliete il cioccolato fondente (o al latte) a bagnomaria. Passate le barrette nel cioccolato fuso e poi nel corro rapè, quindi appoggiatele di nuovo sulla teglia con la carta forno.
- 4 Trasferite di nuovo le barrette nel freezer per altri 15 minuti e servitele fredde.