

26/2/2018

**FNM**  
www.fashionnewsmagazine.com

## Il tortiglione Controcorrente è Gluten Free

Una ricetta gluten free e vegetariana dove protagonisti sono i tortiglioni!

Questi sono gli anni dei cibi senza glutine, della spesa biologica e della sensibilizzazione verso una dieta vegetariana o vegana. Guardatevi intorno: quante persone intolleranti al glutine vi sta capitando di incontrare? E perché tutti proprio adesso?

Ai tempi dei nostri nonni, di certo non era così semplice trovare le varianti Gluten Free al supermercato. Forse perché ai tempi dei nostri nonni, la maggior parte delle persone stendevano la pasta in casa, utilizzando farine non raffinate. Due generazioni dopo, con l'industrializzazione dei prodotti alimentari, ci siamo letteralmente intossicati con farine poco sane e povere di sostanze nutrienti. L'intolleranza al glutine si è diffusa a macchia d'olio e tantissime sono adesso le persone che devono seguire un regime alimentare controllato. Essendo curiosi per natura, noi di FNM, abbiamo fatto una piccola prova: abbiamo confrontato il glutine della farina 00 con quello di una farina di grano antico. Se da un lato, il glutine della farina comune era gommoso e riuscivamo a stenderlo come fosse una gomma da masticare, quello, invece, della farina di grano antico integrale, si spezzava subito. Questo significa che il glutine della farina comune, diventa simile ad una sorta di colla ed il nostro stomaco fa fatica a digerirlo. Secondo il Prof. Arnold Ehret, questa "colla" si trasforma in muco, ovvero la causa di malattie ed intolleranze.

È davvero importante scegliere le giuste farine. Anche chi non è affetto da celiachia, dovrebbe alternare il grano con farine alternative quali mais, riso, grano saraceno o legumi. Non si rinuncia al gusto e si ha anche l'ebbrezza di provare qualcosa di nuovo! L'azienda [Felicia](#) si occupa di produrre prodotti senza glutine, biologici e vegan. Sul loro catalogo è possibile trovare un'ampia scelta fra pasta e farine, ed inoltre, il loro sito internet è anche fornito di moltissime video ricette che potranno ispirarvi, portando gusto in tavola senza commettere crimine nei confronti del nostro organismo.

Vogliamo condividere con voi una delle loro sfiziose ricette, dove a fare da protagonisti sono proprio i Tortiglioni, emblema della cucina italiana.

## Tortiglione controcorrente



### Ingredienti:

*340 g Tortiglioni riso integrale Felicia;*

*200 g burro;*

*50 g vaniglia;*

*q.b. ibisco, sale.*

### **Procedimento**

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Sciogliere metà del burro in padella e versare la pasta, aggiungendo l'altra metà del burro. Saltare la pasta a fiamma spenta. Aggiungere i semi di vaniglia. Impiattare e guarnire con una spolverata di fiori di ibisco in polvere.

**Preparazione:** 20 minuti

**Difficoltà:** bassa

Tortiglioni di riso integrale. Cottura 7-9 minuti

Dosi per 4 persone