



LE MIE RICETTE BASE PER TE

Ricette facili che riescono davvero.

SENZA GLUTINE - SENZA LATTE



Ciao e benvenut*

Mi chiamo Elena e ho creato Celiachia Stanca per aiutare chi, come me, deve convivere ogni giorno con la celiachia ma non vuole rinunciare al piacere della tavola.

Ho scoperto di avere la celiachia da adulta e so bene quanto può sembrare complicato imparare a lavorare impasti completamente diversi e preparare pane, pizza o un dolce senza glutine: spesso gli ingredienti sono tanti, i passaggi non sempre chiari e il risultato non è quello che speravamo.

Per questo ho raccolto in questo piccolo eBook le **ricette base** senza glutine e senza latte che non possono assolutamente mancare nella tua cucina.

Sono le ricette che uso io ogni giorno, facili e collaudate, perfette per chi muove i primi passi nel mondo delle preparazioni senza glutine oppure cerca delle ricette semplici e con pochi passaggi dal risultato assicurato!

Spero davvero che questo Ebook possa esserti di aiuto anche solo per avere una spinta nel metterti alla prova senza doverti precludere nulla per colpa della celiachia, che sia una buona pizza o un'ottima torta di compleanno farcita.

Non metterti mai da parte per la tua celiachia e prova ad accoglierti e a trattarti con gentilezza anche nei momenti meno luminosi.

Io farò sempre il tifo per te.



In questo eBook troverai 6 RICETTE SENZA GLUTINE E SENZA LATTE che potrai personalizzare, fare e rifare fino a renderle tue davvero.

Dentro troverai:

- la focaccia, da condividere con chi ami
- i maltagliati, perché la pasta fresca non deve essere un ricordo
- la pizza per non farti mancare il gusto della tua preferita
- la pagnotta, per goderti il profumo del pane caldo in casa a colazione e per le tue bruschette
- la crostata super facile il dolce che sa sempre di casa
- la base torta perfetta, per la torta di compleanno che ognuno merita

Il mio obiettivo è che tu possa sentirti incluso e libero a tavola, con ricette che ti fanno dire: **“Posso farcela anch’io”**.

E per rendere tutto ancora più semplice, puoi trovare **TUTTE LE RICETTE IN FORMATO VIDEO SUI MIEI SOCIAL**



Se visualizzi digitalmente clicca sui simboli per andare direttamente sui miei account.

Buona lettura e... buon appetito!

Con affetto,

Elena - Celiachia Stanca





INDICE

- VIVERE CON LA CELIACHIA.....PAG. 4
- LA FOCACCIA SEMPLICE.....PAG. 6
- I MALTAGLIATI LA PASTA INFALLIBILE.....PAG. 7
- LA PIZZAPAG. 8
- LA PAGNOTTONA PERFETTA.....PAG. 9
- LA CROSTATA FACILE.....PAG. 10
- LA BASE TORTA PERFETTA.....PAG. 11
- I MIEI CONSIGLI PER TE.....PAG. 12



VIVERE CON LA CELIACHIA

Quando si scopre di avere la celiachia le reazioni variano da ansia per il futuro, paura del cibo, sensazione di sollievo, felicità per aver avuto una diagnosi, tristezza estrema e molte altre.

Non c'è un modo univoco in cui viene accolta la diagnosi ma ognuno di noi sperimenta il proprio e da lì parte a costruire il proprio modo di vivere la celiachia e la dieta senza glutine.

Non c'è un modo giusto o sbagliato, ***c'è solo il tuo modo.***

Non sei la tua celiachia.

Alle volte ci sentiamo così presi dal gestire la dieta, il cibo, i pasti fuori e le contaminazioni che quasi ci dimentichiamo che noi non siamo solo questo.

La celiachia cambia il nostro modo di vivere, è vero. Ti obbliga a fare attenzione a cose a cui prima non pensavi: leggere etichette, chiedere informazioni, portarti il cibo da casa.

A volte ti senti "diverso", quasi un peso.

Ma la verità è che non sei un peso, e soprattutto non sei la tua celiachia.

*Non sei celiaco, hai la celiachia.
È una differenza enorme.*

Sei molto di più

La celiachia non racconta chi sei davvero. Sei passioni, sogni, emozioni, giornate storte e sorrisi autentici. Sei molto di più dei tuoi limiti alimentari, e questo non cambierà mai.

I momenti di fatica

Ci saranno momenti inevitabili di stanchezza. All'inizio sembra tutto complicato: il senso di esclusione, la paura di disturbare, la nostalgia di un piatto che amavi. Ma con il tempo ti accorgerai che impari, cresci, ti abitui.



Accettare, non arrendersi

Accettare la celiachia non significa arrendersi, ma guardarla negli occhi e dirle:

“Ok, fai parte della mia vita, ma non sei tutta la mia vita”.

È un percorso fatto di alti e bassi, ma è proprio così che si costruisce un equilibrio.

Una nuova consapevolezza

Con il tempo capirai che non hai perso libertà, ma hai guadagnato consapevolezza. Scoprirai alternative che non avresti mai provato, continuerai a condividere momenti, tavolate, viaggi e risate senza sentirti mai di troppo.

Volersi più bene

Vivere con la celiachia significa imparare ad ascoltarsi e rispettarsi. Non è un limite, è un atto d'amore verso se stessi.

E quando inizi a guardarla così, ti rendi conto che non sei solo/sola: tante persone vivono la tua stessa esperienza, e insieme possiamo trasformare un obbligo in una nuova forma di normalità.

Perché la celiachia non ti toglie chi sei.

Vorrei poterti dire che nel percorso di consapevolezza e accettazione della celiachia c'è un meraviglioso punto di arrivo, ma non è così!

Ognuno di noi ha il proprio percorso che percorre con i propri modi e i propri tempi.



LA FOCACCIA SEMPLICE



Fare la focaccia non è mai stato così semplice, un impasto facile da fare e da lavorare che ti darà un sacco di soddisfazioni!

COSA TI SERVE:

- 300 gr mix per pane senza glutine
Io solitamente uso quello di Nutrifree, ma tu puoi usare il mix che preferisci. Dovrai in questo caso fare attenzione alla quantità di acqua da aggiungere. Ricorda che devi ottenere un impasto simile al gelato perchè sia perfetto.
- 270 ml di acqua temperatura ambiente o tiepida
- 9 gr di lievito di birra fresco oppure 5 di secco
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cucchiaino e mezzo di sale fino

COME FARLA:

In una ciotola metti il mix senza glutine con il lievito sbriciolato, l'acqua, l'olio e il sale.

Mescola con uno sbattitore elettrico munito di ganci circa 7 / 8 minuti o fino a quando l'impasto sarà liscio, senza grumi e avrà la consistenza del gelato.

Copri con pellicola e lascia lievitare 45 minuti a temperatura ambiente.

Accendi il forno a 200° in modalità statica.

Rovescia l'impasto su una teglia ben oliata.

Bagna le mani con acqua e appiattisci nella teglia l'impasto senza schiacciarlo troppo per non rompere la lievitazione.

Lascia lievitare altri 15/20 minuti, prima di infornare spargi 2 / 3 cucchiaini di olio evo sulla superficie e fai i tipici buchini con le dita, se ti piace aggiungi anche sale e rosmarino.

Inforna nel ripiano medio per circa 30 minuti o fino a quando sarà ben dorata.

Gustala tiepida così o farcita con i tuoi ripieni preferiti.



I MALTAGLIATI LA PASTA INFALLIBILE



Vuoi provare a fare la pasta fatta in casa ma non sai da dove partire? Parti dal formato più semplice che ci sia!

COSA TI SERVE:

- 3 uova
- 180 gr circa di mix per pasta senza glutine
- 1 cucchiaino di sale fino

COME FARLA:

In una ciotola rompi le uova e aggiungi a cucchiaini il mix senza glutine, mescola con una forchetta, quando la farina si sarà amalgamata tutta aggiungi ancora mix fino a finirla se l'impasto risulta ancora molto appiccicoso aggiungi altro mix.

Questo è il modo migliore per poter in autonomia cambiare mix perchè aggiungendo il mix a cucchiainate capirai subito quando il tuo impasto sarà perfetto.

Forma una palla copri con pellicola e poni in frigorifero per almeno 30 minuti. Prendi una parte di impasto (avendo cura di coprire sempre il restante per evitare di farlo seccare) infarina il piano con farina di riso e stendilo su un tagliere con il mattarello, taglialo poi nella forma che preferisci.

Porta a bollore una pentola con almeno 1/1,5 litri d'acqua e tuffa dentro la pasta nel giro di pochi minuti, circa 4/5 minutini sarà cotta.



LA MIA PIZZA



La pizza è stata una delle cose che ho più faticato a replicare e ad imparare a fare. L'impasto si appiccicava ovunque oppure una volta cotta diventava durissima.

COSA TI SERVE:

- 100 gr mix per pane Nutrifree
- 80 gr mix pane integrale Nutrifree
- 7 gr di lievito di birra fresco o 4 secco
- 170 ml acqua
- 1 cucchiaino sale fino
- 1 cucchiaio olio evo

COME FARLA:

In una ciotola metti i mix senza glutine, sbriciola il lievito, aggiungi l'acqua, l'olio e il sale.

Lavora con uno sbattitore elettrico munito di ganci per almeno 7/8 minuti. Porta l'impasto centralmente con una spatola e copri con pellicola. Lascia lievitare in un posto caldo (forno spento con un contenitore di acqua calda dentro, oppure forno in modalità scongelamento) per un'ora mezza.

Rivesti di carta forno la placca forno o la teglia che userai per la cottura.

Rovescia sulla teglia l'impasto e dai la forma con le mani bagnate ma non gocciolanti per evitare che si appiccichi.

Lascia il centro più basso e i bordi un pochino più alti.

Olia la superficie e metti a lievitare per altri 40 minuti.

Passati 20 minuti preriscalda il forno a 240°C statico.

Condisci la tua pizza con il pomodoro e inforna per circa 20/25 minuti, il tempo dipende dal forno che hai.

Aggiungi se vuoi la mozzarella da cotta e inforna solo per farla sciogliere.



LA PAGNOTTONA PERFETTA



Da grande amante del pane ma ottima pigra non smetto mai di sperimentare nuove ricette per ottenere più pane possibile in poco tempo ma che sia buonissimo e delizioso per giorni e perfetto da congelare.

COSA TI SERVE:

- 500 g di mix per pane senza glutine (io ho usato quello di ma va bene anche un altro controlla la quantità di acqua)
- 460 ml di acqua (non fredda da frigo)
- 15 g di lievito di birra fresco
- 2 cucchiaini di olio+per oliare
- 1 cucchiaino e mezzo di sale fino
- Farina per il piano (puoi scegliere tra riso, mais, sorgo)

COME FARLA:

In una ciotola metti il mix per pane senza glutine, il lievito sbriciolato, l'acqua, l'olio e il sale, mescola con uno sbattitore elettrico con ganci per almeno 8 minuti, oppure a mano con una forchetta devi ottenere un impasto morbido, appiccicoso, che somiglia al gelato, e senza grumi.

Porta l'impasto al centro della ciotola, copri con pellicola e canovaccio e lascia lievitare in un posticino caldo per circa 1 ora e mezza o fino al raddoppio.

Trascorso il tempo, infarina un piano con farina di riso (o quella che preferisci) e rovescia sopra l'impasto, infarina tutta la superficie del pane e anche le mani, poi piegalo su sé stesso 1 o 2 volte per ottenere una superficie liscia.

! IMPORTANTE: non devi rompere la lievitazione! Non sono vere pieghe, ma solo un modo per ottenere la superficie liscia.

Trasferisci l'impasto su una placca forno e accendi il forno a 200°C in modalità statica.

Mentre il forno si scalda (circa 25 minuti), il pane continuerà a lievitare un altro po'.

Prima di infornare,olia e fai dei tagli in superficie cuoci nel ripiano medio per circa 25 minuti o fino a completa cottura. Prima di sfornare, controlla la parte sotto: deve risultare asciutta e ben cotta.

Togli dal forno e aspetta che sia completamente freddo prima di tagliarlo.



LA CROSTATA FACILE



Se come me ami la crostata ma vuoi che sia super semplice farla allora questa ricettina fa davvero caso tuo! Una crostata semplicissima che puoi personalizzare secondo i tuoi gusti e fare e rifare quando vuoi.

COSA TI SERVE:

- 250 gr di mix per dolci senza glutine quello che preferisci regolerai poi la quantità in base a come ti sembra l'impasto.
- 100 gr di zucchero
- 100 gr di olio di girasole o cocco oppure 120 gr di burro vegetale o margarina puoi scegliere quello che preferisci
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di aroma vaniglia o 1 bustina di vanillina
- farina di riso per lo spolvero
- 300 gr circa di crema al cacao

COME FARLA:

In una ciotola rompi l'uovo e aggiungi l'olio, l'aroma vaniglia e lo zucchero. Mescola bene. Aggiungi il mix senza glutine 2 cucchiaini per volta, mescola inizialmente con una spatola o un cucchiaino e poi quando avrà preso consistenza con le mani fino a formare una palla non appiccicosa. Non serve riposo. Preleva 2/3 di impasto Se la stendi con il mattarello mi raccomando usa o 2 fogli di carta forno leggermente infarinati oppure infarina bene sia il piano che la superficie quindi arrotola l'impasto sul mattarello e con un gesto deciso srotola sopra alla tortiera. Se fai la versione semplificata rivesti la tua tortiera di carta forno metti l'impasto dentro e schiaccia con le mani, usa i pollici per fare il bordo, assicurati di ottenere un fondo abbastanza regolare. Fai dei fori con la forchetta sulla base. Accendi il forno a 180°C in modalità statica. Spalma la crema al cioccolato. Stendi la frolla restante e ricava delle strisce, disponi le strisce sopra alla crostata. Sigilla i bordi con una forchetta come vedi nel video. Inforna per circa 25 minuti o fino a quando sarà ben dorata in superficie.



LA BASE TORTA PERFETTA



Vuoi fare una torta farcita ma non sai come fare la base senza glutine e senza latte? Ecco qui la base perfetta! Simile al pan di spagna ma dalla riuscita super sicura!

COSA TI SERVE:

- 5 uova temperatura ambiente
- 200 gr di zucchero
- 200 gr di mix senza glutine
- 11 gr di lievito

COME FARLA:

Accendi il forno statico a 180°C oppure ventilato a 170°C.

Nella planetaria o in una ciotola rompi le 5 uova sbattile leggermente e aggiungi lo zucchero monta fino ad ottenere un composto molto spumoso e giallo chiaro.

Aggiungi quindi la farina mescolata al lievito.

Rivesti il fondo della tortiera apribile di carta forno e versa il composto, sbattila leggermente per far uscire le bollicine d'aria più grandi.

Inforna nel ripiano medio per circa 35 minuti.

Prima di sfornare fai la prova stecchino per controllare che sia ben cotto anche al centro.

Nb. Mi raccomando: non aprire il forno i primi 25 minuti per evitare che il tuo pan di spagna si sgonfi.

I MIEI CONSIGLI PER TE

PANE E LIEVITATI

Vuoi usare un mix diverso?

Puoi farlo! L'unica accortezza è controllare quanta acqua assorbe, leggendo la ricetta riportata sulla confezione oppure osservando la consistenza da raggiungere nei miei video.

In generale, l'impasto dovrà avere una consistenza che ricorda quella del gelato.

Lievito secco o lievito fresco?

Puoi usare quello che hai in casa: si possono sostituire tranquillamente l'uno con l'altro, rispettando però le dosi.

Se la ricetta richiede 10 g di lievito fresco, dovrai usarne circa 4-5 g di lievito secco.

Dove mettere a lievitare l'impasto?

- Se fa molto caldo: controlla l'impasto almeno 20 minuti prima del tempo indicato, per evitare che lieviti troppo.
- Se fa freddo: tienilo al riparo da correnti d'aria, oppure mettilo in forno con la funzione "scongelo". Se il tuo forno non ha questa funzione, puoi semplicemente metterlo nel forno spento insieme a una ciotola di acqua calda.

DOLCI

Posso farli con farine naturalmente senza glutine?

Sì! Nei dolci c'è maggiore libertà rispetto ai lievitati: puoi sostituire i mix con altri mix per dolci o universali, oppure con farine naturalmente senza glutine.

Evita però di usare una sola farina: abbina sempre anche un amido.

Ad esempio, puoi sostituire 100 g di mix senza glutine con:

- 70 g di farina di riso finissima + 30 g di amido di mais, oppure
- 40 g di farina di riso + 30 g di farina di sorgo (o mais fioretto) + 30 g di amido di mais.

Che lievito usare per le torte?

Per i dolci lievitati in forno (torte, muffin, ciambelle, ecc.) usa sempre lievito istantaneo per dolci. Mai usare il lievito di birra.



Senza glutine, non senza amore

2025

Elena Friso

celiachistanca.it

Tutti i diritti sono riservati, è vietata la duplicazione anche parziale, non autorizzata.

DISCLAIMER

Tutti i contenuti in questo ebook sono frutto della mia esperienza e della mia
convivenza con la celiachia.

I contenuti che trovi hanno finalità divulgative, le informazioni che trovi qui non si
possono in alcun modo sostituire a visite, diagnosi o opinioni mediche.

Problemi di salute specifici o che non trovano risposta vanno sempre approfonditi nelle
sedi mediche preposte.