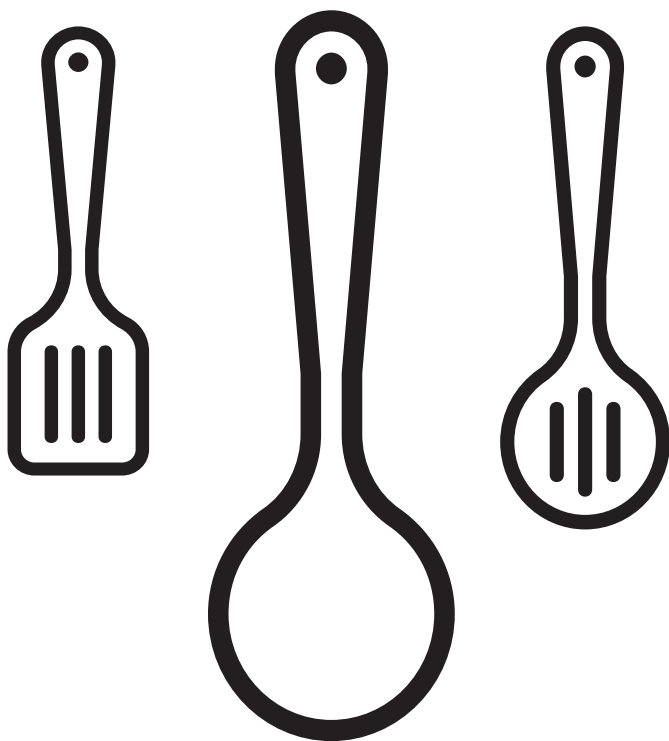


# Oggi cucino io

Il tre volte campione del mondo di pizza senza glutine è diventato pizzaiolo perché adora mangiare la pizza e per sfuggire... a una carriera da fabbro

## MARCO AMORIELLO

**«Per un buon impasto il segreto è... l'amore!»**



Di **Anna Parodi**  
[anninaparodi@gmail.com](mailto:anninaparodi@gmail.com)

Marco Amoriello è cresciuto facendo la pizza e non ha mai smesso un giorno di appassionarsi a questa nobile arte. “Ho cominciato a 14 anni, subito dopo la scuola media. Mio padre mi ha detto di scegliere: o fabbro o pizzaiolo, dato che i miei zii si dedicavano a questi due lavori. Mi sentivo troppo ‘delicato’ per fare il fabbro e in più adoravo mangiare la pizza: la scelta è stata facile!”. Oggi Marco, 51 anni, un concentrato di energia e simpatia “made in Sud” è uno dei più noti “specialisti” della pizza senza glutine. La prepara nel suo locale Guappo a Moiano, in provincia di Benevento, ma è impegnato in corsi, laboratori ed eventi un po’ dappertutto. Ed è stato per tre volte campione mondiale di pizza senza glutine. Una prelibatezza che gusta anche in prima persona, dato che da alcuni anni ha scoperto di essere celiaco.

**Preparare la pizza è stata una passione per lei fin dall'adolescenza. Ma come ha cominciato a dedicarsi a quella senza glutine?**

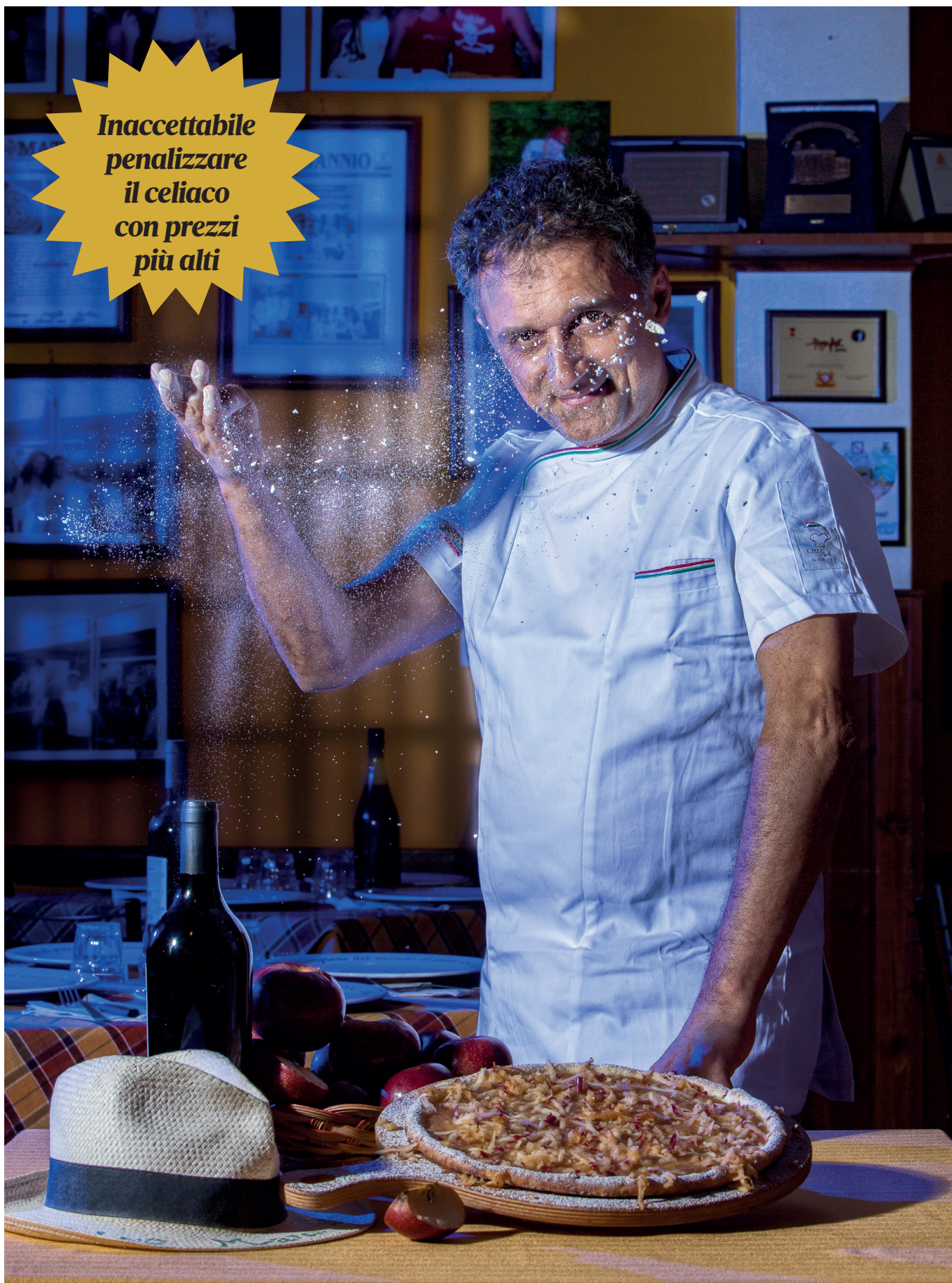
Lavoravo già da qualche anno quando mia sorella, che aveva poco più di un anno, cominciò a stare male. I miei genitori erano

disperati, finché trovarono a Napoli un medico che fece per primo la diagnosi di celiachia. Allora si parlava molto poco di questo e io confesso di aver pensato: “Ma è pazzo questo professore?”. Invece il professore aveva ragione, dopo aver fatto gli accertamenti ed eliminato il glutine mia sorella si è ripresa, è cresciuta bene e ora è madre di tre splendidi figli. Quando era piccola, c’erano ancora pochi prodotti disponibili per i celiaci, farle mangiare cose buone era difficile. Mia madre mi disse: “Tu fai le pizze così buone, perché non provi a farne una che vada bene per tua sorella?”. Ho accettato la sfida, è stata una vera e propria lotta con me stesso, le farine adatte erano difficili da trovare, non si sapeva quasi niente degli impasti senza glutine. Ho fatto molti esperimenti, finché sono riuscito a trovare la “formula” giusta. Ho cominciato presto a collaborare con AIC, quando ho conosciuto l’allora presidente dell’associazione campana Gennaro Auriemma. Ho iniziato a fare manifestazioni ed eventi e non ho più smesso.

**E poi è arrivata anche per lei la diagnosi di celiachia...**

Ho cominciato ad avere disturbi intestinali e ho fatto tutti gli accertamenti del caso. Il medico mi diede

**Inaccettabile  
penalizzare  
il celiaco  
con prezzi  
più alti**





la notizia girandoci un po' intorno: "So che fai un'ottima pizza senza glutine, ecco, da ora in poi la mangerai anche tu...". Non ne ho fatto un dramma, sapevo già di cosa si trattava ed ero allenato a preparare pizze e piatti senza glutine!

**Può rivelarci almeno un segreto del suo impasto per la pizza senza glutine?**

L'amore! Se metti passione mentre prepari l'impasto, se hai l'obiettivo di far mangiare bene le persone che non possono gustare una pizza tradizionale, ecco che hai già fatto molto del tuo lavoro.

**Da quando ha cominciato lei, la disponibilità di prodotti senza glutine è molto aumentata, anche nei ristoranti. Pensa che i professionisti del settore siano attrezzati al cambiamento?**

Sì e no. Certo la consapevolezza è aumentata, ma quando faccio corsi di

formazione in giro per l'Italia spesso i colleghi ristoratori mi chiedono "Ma quanto la devo far pagare questa pizza senza glutine?". Io mi arrabbio, perché il punto di vista non deve essere questo. Tu non puoi penalizzare il celiaco facendo pagare di più la sua pizza o il suo primo piatto, è inaccettabile. Eppure succede spesso, io l'altra sera a Padova ho pagato 12 euro per una pizza senza glutine. Ma come si fa? Io sono celiaco e tu mi discrimini? Penso agli adolescenti che vanno fuori tutti insieme in pizzeria, arriva il conto e al momento di dividere, gli amici come minimo dicono al ragazzo celiaco "Tu fai per conto tuo perché paghi di più".

**Cosa le piace mangiare, a parte la pizza?**

Gli spaghetti alla carbonara sono la mia passione. Quando degli amici chef vengono a trovarmi me li

faccio sempre preparare. Mi piacciono anche le grigliate di carne e di pesce. In generale amo i gusti semplici, i piatti poco elaborati. E la pizza la preparo, ma la mangio pure volentieri: la prediligo tradizionale, margherita, oppure ai quattro formaggi, con il gorgonzola.

**Tutta la sua famiglia è coinvolta nella pizzeria...**

Sì, mia moglie è una pizzaiola professionista, bravissima a fare anche la pizza senza glutine. Lavoriamo insieme. Le nostre figlie Margherita e Maddalena, 28 e 27 anni, ci danno una mano volentieri, quando possono. Mia moglie non è celiaca, nemmeno Margherita, mentre Maddalena sta facendo accertamenti.

**È un caso che la sua prima figlia si chiami Margherita?**

No! L'ho chiamata così in onore della pizza... ♦

**Identikit**

Classe '66, ha iniziato giovanissimo, ad appena 15 anni, il mestiere di pizzaiolo: da subito si è appassionato al lavoro, che gli ha dato grandi soddisfazioni e molti riconoscimenti. Ha fatto esperienze in Canada, Inghilterra e Stati Uniti. Nel 2002, 2004, 2005 è stato eletto Campione del Mondo di Pizza senza glutine. Tra i tanti successi, quello che più lo ha emozionato l'ha vissuto l'11 marzo 2015, grazie all'incontro con Papa Francesco, per il quale ha avuto l'onore di preparare la sua pizza senza glutine. Celiaco dal 2003, è un attento sostenitore del disciplinare della Pizza Napoletana, e ha riportato questo disciplinare anche nel mondo gluten free. Collabora con AIC e, dopo i successi raggiunti, ha scelto il ruolo di giudice nelle manifestazioni più importanti legate al mondo della pizza, come Istruttore della Scuola Italiana Pizzaioli per il settore senza glutine, di formatore e consulente per l'apertura di nuovi locali o per locali che vogliono allargare la loro offerta al senza glutine e altre intolleranze.

*Nelle pagine successive, tre ricette dello chef Marco Amoriello*

## Fare l'impasto



### Gli ingredienti (4 pizze)

**500 ML ACQUA NATURALE**  
**25 G SALE FINO**  
**3 G LIEVITO FRESCO**  
**700 G FARINA SENZA GLUTINE\*\***

#### Procedimento a mano

Versare in una boule l'acqua (a temperatura ambiente) e il sale, mescolando fino a farlo sciogliere. Aggiungere 350 g di farina gluten free e lavorare l'impasto con le mani per 5 minuti, poi aggiungere il lievito e continuare a lavorare aggiungendo piano piano il resto della farina fino ad ottenere un impasto omogeneo.

#### Con l'impastatore

Versare nel recipiente l'acqua naturale (a temperatura ambiente), il sale e 350 g di farina senza glutine. Avviare l'impastatore alla velocità minima per 5 minuti. Poi aggiungere, senza fermare l'impastatore, il lievito e lasciare lavorare per altri 10 minuti sempre a velocità minima. Aggiungere la restante farina e lasciare che l'impasto diventi omogeneo, continuando a impastare per altri 5 minuti.

#### Preparazione e stesura

Dividere l'impasto in 4 panetti da 250 grammi circa e disporli in un contenitore per alimenti. Chiuderlo e attendere la lievitazione: 6/8 ore a temperatura ambiente. Appoggiare un panetto alla volta sul piano di lavoro infarinato con un velo di farina senza glutine. Schiacciare delicatamente il panetto e, usando i polpastrelli, iniziare ad allargarlo partendo dal centro facendo una delicata pressione dall'alto verso il basso. Questo movimento permette di mantenere all'interno dell'impasto i preziosi enzimi per l'alveolatura. Continuare a stendere l'impasto fino a raggiungere uno spessore uniforme e piuttosto sottile, ad eccezione dei bordi che devono essere più alti.

Tutti gli ingredienti indicati nelle ricette sono da intendersi non addizionati di altri additivi/ingredienti. \* Scegliere gli alimenti tra quelli con la Spiga Barrata, o presenti in Prontuario AIC o con dicitura "senza glutine".

\*\* Si suggerisce di scegliere gli alimenti tra quelli del Registro degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute.

## PIZZA GOURMET FANTASIA DI MARE

### Condimento

**400 G POMODORI PELATI SAN MARZANO**  
**16 SCAMPI (MISURA MEDIA)**  
**32 GAMBERETTI**  
**400 G COZZE**  
**400 G VONGOLE**  
**600 G FASOLARI**  
**MEZZO BICCHIERE VINO BIANCO**  
**PREZZEMOLO E AGLIO Q.B.**  
**OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**

Si consiglia di acquistare il pesce fresco (e di farlo pulire dal vostro pescivendolo di fiducia, così da facilitare il vostro lavoro!) ma potete utilizzare anche del prodotto surgelato di qualità.

### Preparazione del condimento

Pomodori Pelati San Marzano: come da disciplinare della pizza, il pomodoro pelato San Marzano dovrà essere sgocciolato e poi frantumato ed omogeneizzato a mano.

Gamberetti e scampi (crostacei): in una padella versate 2 cucchiaini di olio evo e uno spicchio d'aglio. Appena l'olio è caldo aggiungete i gamberetti e gli scampi per 2/3 minuti circa, quindi con una schiumarola disponeteli in un piatto.

Cozze, vongole e fasolari (molluschi):

prendete una padella con bordi alti e dotata di coperchio. Mettete 3 cucchiaini di olio evo e uno spicchio di aglio. Appena caldo aggiungete i molluschi. Coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco alto per far aprire tutte le valve. Per ottenere un condimento ancora più saporito aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco. Una volta che le conchiglie saranno aperte, con un colino o schiumarola togliete i molluschi dalla padella e metteteli in un contenitore (potete anche separarli in base al tipo, questo vi faciliterà il condimento delle pizze successivamente).

### Preparazione della pizza

Stendete le pizze e farcitele col pomodoro. Con un cucchiaino deponete al centro del disco di pasta il pomodoro pelato frantumato e con un movimento circolare spargetelo uniformemente. Infornate una pizza per volta (oppure più di una a seconda della dimensione del vostro forno). Il forno dev'essere preriscaldato. Cuocere per 1 minuto e mezzo a 380° oppure 5 minuti a 220° (no forno ventilato, statico). Una volta cotta la pizza si procede alla farcitura con i molluschi e i crostacei, oppure a vostro gusto. Una volta completata la pizza, si mette di nuovo nel forno per 2 minuti e prima di servire si aggiunge una spolverata di prezzemolo fresco e un cucchiaino di olio evo.



## SALTIMBOCCA NAPOLETANO

### Gli ingredienti

**500 ML ACQUA NATURALE**  
**25 G SALE FINO**  
**3 G LIEVITO FRESCO**  
**700 G FARINA SENZA GLUTINE\*\***

Ci siamo! Finalmente dopo il lungo inverno iniziano ad allungarsi le giornate, si alza la temperatura e cresce la voglia di stare all'aperto e organizzare picnic e gite fuori porta. Ecco una ricetta che vi aiuterà a rendere la vostra giornata perfetta: il Saltimbocca Napoletano, facile da preparare e ideale per soddisfare grandi e piccini.

Per chi non lo conosce, il Saltimbocca Napoletano è ben diverso dal più conosciuto Saltimbocca Romano: si tratta di un panino dalla forma allungata, fatto di pasta di pizza. La farcitura può variare a seconda dei gusti (può essere farcito ad esempio anche con crema di cioccolato\* o confettura\*). Quello che propone qui Marco è uno dei più classici: insalata fresca, prosciutto crudo nazionale, qualche fettina di pomodoro fresco e formaggio.

### Procedimento

Il procedimento a mano e quello con l'impastatrice sono identici alla preparazione della pizza. Trascorso il tempo di lievitazione, appoggiare un panetto alla volta sul piano di lavoro infarinato con un velo di farina senza glutine. Schiacciare delicatamente il panetto e, usando i polpastrelli, dargli una forma ovale. Si cuoce in forno a 300°C per 3 minuti o in forno elettrico preriscaldato (no ventilato) a 220°C per circa 15 minuti. Una volta cotto si apre e si farcisce secondo il proprio gusto.

### Consigli dello Chef

- Per mantenerlo fresco avvolgerlo nella carta da forno e poi metterlo in un sacchetto per alimenti. Prima di farcirlo lasciarlo all'aperto qualche minuto.
- Per un saltimbocca croccante: tostate il saltimbocca con un tostapane, poi farcilo a piacimento. Potete usarlo anche come base per preparare gustosi crostoni.
- Ottimo anche con farcitura dolce.



## PIZZA DOLCE ALLA MELA ANNURCA

### Gli ingredienti

**200 G FARINA SENZA GLUTINE PER PANE E PIZZA\*\***  
**150 ML ACQUA NATURALE**  
**12 G SALE IODATO**  
**1 G LIEVITO FRESCO**  
**3 MELE ANNURCA**  
**ZUCCHERO A VELO\***

### Procedimento

Versare in una boule 150 ml d'acqua naturale e il sale, mescolando fino a farlo sciogliere. Aggiungere 120 g di farina senza glutine e iniziare a lavorare l'impasto con le mani per 5 minuti, poi aggiungere il lievito e continuare a lavorare aggiungendo piano piano il resto della farina fino ad ottenere un impasto omogeneo. Disporre il panetto in un contenitore di plastica per alimenti e chiuso ermeticamente. Attendere la lievitazione: 6/8 ore a temperatura ambiente.

### Stesura

Appoggiare il panetto sul piano di lavoro sul quale abbiamo steso un velo di farina. Schiacciare delicatamente il panetto e, usando i polpastrelli, iniziare ad allargarlo partendo dal centro facendo una

delicata pressione dall'alto verso il basso. Questo movimento permette di mantenere all'interno dell'impasto i preziosi enzimi per l'alveolatura. Continuare a stendere l'impasto fino a raggiungere un diametro di 35 cm, con uno spessore uniforme e piuttosto sottile, ad eccezione dei bordi: li dobbiamo fare in modo di ottenere qualche millimetro in più rispetto al resto dell'impasto.

### Condimento e cottura

Stendere in maniera uniforme la purea di mela Annurca (realizzata frullando una o due mele, dipende dalla dimensione, al naturale, senza aggiunta di zucchero o altro). Infornare nel forno preriscaldato alla massima temperatura per 2 minuti circa e comunque fino a quando la purea non diventa caramellata. Nel frattempo tagliare a julienne la terza mela. Togliete dal forno la pizza e aggiungete a crudo la mela tagliata a julienne ed infine spolverare con zucchero a velo anche i bordi della pizza. Tagliate in 6 fette e servire ancora calda. Si consiglia di accompagnare con un liquore\* a base di mela Annurca.

