

Un ultimo consiglio: anche l'uso di determinati materiali che costituiscono le pentole può fare la differenza in presenza di soggetti intolleranti e può aiutare realmente a combattere i fastidi.

La terracotta, la ghisa, il titanio, il vetro temperato e la pietra ollare sono da prediligere, sempre. Vanno bene anche padelle antiaderenti, a patto che abbiano in

etichetta la conformità nichel-free.

Vogliamo chiudere questo primo articolo invitandovi a cliccare su www.nonnapaperina.it dove poter approfondire l'argomento.

Ora passiamo ad alcune ricette firmate Nonna Paperina

LE LASAGNE DI NONNA PAPERINA

Rivisitiamo la tradizione

Basso contenuto di nichel senza glutine Senza lattosio

Preparando le lasagne di Nonna Paperina porterai sulla tua tavola una delizia senza glutine, senza lattosio e a basso contenuto di nichel, una portata speciale per un pranzo dai sapori ricchi e ricercati. La dose consigliata da questa ricetta è adatta a circa 6-8 persone ma, si sa, davanti ad una buona piatto di lasagne il bis è d'obbligo!

Procedimento

1. In una casseruola bassa fate bollire l'acqua, salatela leggermente ed aggiungete un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Lessate le sfoglie un minuto per parte, quindi scolatele e mettetele ad asciugare su uno strofinaccio pulito.
2. Preparate la besciamella. Lavate il radicchio con abbondante acqua, scolatelo e tagliatelo a strisce sottili.
3. Pulite ed affettate sottilmente lo scalogno, mettetelo ad appassire con 1/2 bicchiere di sidro in un tegame, unite il prosciutto crudo

Ingredienti per 6-8 persone

- 1 confezione di lasagne di riso
- 500 ml di besciamella senza lattosio
- 250 gr. di radicchio rosso
- 200 gr. di prosciutto crudo
- 200 gr. di mozzarella Acardi
- 1 bicchiere di sidro
- 1/2 scalogno
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 80 gr. di parmigiano reggiano 48 mesi grattugiato
- un pizzico di sale

tagliato a dadini e dopo pochi minuti aggiungete anche il radicchio.

4. Salate e continuate la cottura a fuoco vivace per circa 5 minuti, senza mai smettere di mescolare. Infine, bagnate con altro sidro, coprite, abbassate la fiamma e fate cuocere ulteriormente, per circa altri 15 minuti.
5. Imburrate la pirofka, cospargete il fondo con uno strato uniforme di besciamella e cominciate a formare la lasagna: uno strato di pasta, uno di besciamella, uno di mozzarella tagliata a dadini, uno di composto di radicchio e crudo. Tra uno strato



e l'altro, spolverate una manciata di parmigiano reggiano.

6. Continuate fino a ottenere 4 strati, ricoprendo la superficie con il parmigiano reggiano. Cuocete in forno già caldo a 220 °C per circa 20-25 minuti. Servite le lasagne calde, ma non bollenti... e buon appetito!

NUVOLE DI UOVA



Ingredienti per 4 persone

- 8 uova
- un pizzico di sale
-

Per accompagnare

- 160 gr. di songino
- 2 cucchiai di capperi
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- q.b. sale

Procedimento

Separate gli albumi dai tuorli, facendo attenzione a non rompere questi ultimi, che sistemerete in 8 ciotoline. Montate a neve ben ferma gli albumi, unendo un pizzico di sale. In una teglia antiaderente, fate 8 mucchietti usando l'albume montato a neve, poi fate un solco al centro di essi e versate un tuorlo in ogni mucchietto. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 4-5 minuti. Servite le nuvole di uova con il songino mondato e condito con olio, aceto di mele, sale e capperi.

FAGOTTINI AL SUCCO DI ARANCIA E PORRI

Il sapore agrodolce trionfa a tavola

Basso contenuto di nichel Senza glutine

Senza lattosio

I fagottini al succo di arancia e porri sono l'esempio di come non tutte le preparazioni salate richiedano, di fatto, tanti ingredienti e tanto impegno. Chi voglia assecondare la stagionalità dei cibi che si portano in tavola troverà in questo piatto la sua panacea, se realizzato nel periodo invernale, stagione d'eccezione in cui trionfano le arance.

Procedimento

Lavate e mondate i porri, tagliateli a tocchetti e metteteli in una padella con l'olio caldo.

Lasciateli rosolare per 5 minuti, poi unite il miele e fateli caramellare su fiamma bassa per un minuto. Versate il succo di 2 arance e mezza e fate cuocere fino a quando il fondo di cottura si sarà ristretto.

Mettete le fette di carne su un tagliere e spolverizatele con poco sale e le erbe aromatiche da entrambi i lati.

Arrotolatele a involtino, legatele con spago da cucina e mettete i fagottini in una teglia coperta con carta forno. Terminata con un filo d'olio il succo dell'arancia rimasta e infornate a 180°C per 10 minuti (il forno deve essere ben caldo).

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr. di carne di vitello a fette
- 400 gr. di porri
- 4 cucchiaini di erbe aromatiche tritate (salvia, rosmarino, timo)
- 4 arance bio
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di miele di castagno
- q.b. sale



Estraeteli dal forno, lasciateli raffreddare un poco, eliminate lo spago e tagliateli in tre tocchetti. Metteteli nel piatto di portata bagnandoli con il fondo di cottura dei porri, che disporrai nel piatto a mo' di decorazione.

MUFFIN AL COCCO

Una gustosa idea per la colazione

Basso contenuto di nichel senza glutine Senza lattosio

Il cocco è un importantissimo alleato della salute, è caratterizzato dalla presenza di potassio. Questo minerale, è fondamentale per l'efficienza della circolazione ematica. Da non dimenticare è la presenza d'acqua, che rende il cocco una soluzione naturale per idratarsi efficacemente. Ricco di acido laurico, il cocco favorisce il benessere cerebrale. La sua acqua, inoltre, è un toccasana per il sistema immunitario. Se la noce di cocco non è sufficientemente fresca, è difficile trovare acqua al suo interno.

Ingredienti

- 200 gr. di cocco disidratato grattugiato
- 150 gr. di zucchero • 4 tuorli d'uovo
- 2 uova intere
- qualche goccia di essenza di lime
- 50 gr. di burro chiarificato
- q.b. zucchero a velo
- burro chiarificato e farina di riso per gli stampini

Procedimento

Preriscaldare il forno a 175 gradi. Dividere i tuorli dagli albumi. Sciogliete il burro a bagnomaria. In una terrina montate 8 tuorli con lo zucchero e aggiungete l'essenza di lime. Mescolate fino ad ottenere un composto spumoso. In un'altra terrina montate a neve due albumi e incorporate all'impasto con il burro fuso. Aggiungete il



cocco disidratato e mescolate con cura tutti gli ingredienti. Lasciate riposare il composto al fresco per 30 minuti circa. Imburate e infarinate gli stampini. Versate il composto negli appositi stampini da muffin senza riempirli troppo e infornate per 18 minuti circa. Lasciate raffreddare prima di sfornarli e serviteli con una spolverata di zucchero a velo.

UN VALIDO AIUTO A INTOLLERANTI AL GLUTINE, LIEVITI, LATTOSIO E NICHEL

Nasce da questo mese la collaborazione con "Nonna Paperina" il portale delle Intolleranze alimentari. Si occupano di tutto quello che può essere d'aiuto a intolleranti al glutine, lieviti, lattosio e nichel.

Questa sinergia nasce per tutto quello che devi sapere su, ricette, diete, test, novità ed eventi per accompagnare a tavola chi deve convivere con una diagnosi. Che sia di celiachia, intolleranza al glutine, intolleranza al lattosio, intolleranza ai lieviti o intolleranza al nichel. Parleremo di benessere, salute, sana alimentazione, o ingredienti come gli zuccheri alternativi e le farine naturali senza glutine.

Tutto nasce dalle intolleranze e allergie di cui mia figlia ha sempre sofferto. La sua esigenza è quella di conoscere meglio il cibo con cui dovrà dividere la sua cucina. Tiziana Colombo con la sua professionalità e con la sua Nonna Paperina, ci sarà da supporto mensilmente per conoscere meglio questo mondo.

Partiamo subito dall'intolleranza al nichel. Le persone che soffrono di questa intolleranza sono da diversi anni in crescita esponenziale. Cominciamo dal suddividere e far capire la differenza tra allergia e intolleranza.

L'Allergia al nichel è prevalentemente un'allergia da contatto, cioè si sviluppa quando alcune parti del corpo vengono a contatto con questo metallo presente in tantissimi oggetti che si utilizzano quotidianamente.

L'Intolleranza, invece, si manifesta dopo aver ingerito alimenti contenenti nichel. Questa condizione, a differenza dell'allergia, può essere temporanea e con una dieta accurata si può recuperare la tolleranza nei confronti di alcuni alimenti.

I SINTOMI DELL'INTOLLERANZA AL NICHEL

I sintomi dell'intolleranza al nichel sono molto simili a quelli di un soggetto allergico. Ecco l'elenco dei più ricorrenti:

pruriti e dermatiti su tutto il corpo, asma, acufeni, stanchezza, infiammazione gengivale, nausea, mal di testa/emicrania, gonfiore addominale.

Anche se l'ascolto del proprio corpo è di vitale importanza, se sospetti di essere intollerante al nichel ti consigliamo di farti seguire da un medico specializzato, l'unica figura in grado di effettuare una diagnosi certa.

LA DIETA PER L'INTOLLERANZA AL NICHEL

Come già detto, il nichel è un metallo naturalmente presente in natura. Per questo motivo non esistono alimenti senza nichel, ma solo a basso contenuto di nichel.

Come comportarsi quindi con la dieta? Nella fase iniziale, occorre innanzitutto evitare i cibi che ne contengono di più, inserendo nell'alimentazione quotidiana solo quegli alimenti che ne contengono una quantità minima.

Gli alimenti da evitare

- tutti i cibi in scatola
- asparagi, funghi, cipolle, spinaci, pomodori, legumi, lattuga, carote, cavoli, cetrioli
- farina integrale, farina di mais
- Pere, prugne, uva passa, cocco, kiwi, lampone, mirtillo, uva
- Nocciole, mandorle, arachidi
- Te
- Cacao
- Margarina
- Lievito chimico
- Aringhe,
- Salmone, crostacei, molluschi, sogliola, sgombro, aringa, merluzzo, tonno
- Bevande vietate: vino, superalcolici

La cottura: un aspetto da non sottovalutare

Nella cura delle intolleranze alimentari un ruolo fondamentale è svolto anche dalla tipologia di cottura degli alimenti. Infatti alcune, più di altre, possono aiutare gli intolleranti al nichel. Ecco l'elenco:

- bollitura
- bagnomaria
- brasatura
- cottura al vapore
- cottura allo spiedo
- cottura al forno
- cottura al cartoccio
- frittura in forno
- frittura nel glucosio
- stufatura
- lessatura
- gratinatura