

DOLCESALATO - Gennaio 2018



Cuciniamo le intolleranze

DI CUCINA PER INTOLLERANTI PARLIAMO CON LA FOOD BLOGGER TIZIANA COLOMBO, ALIAS NONNA PAPERINA

Non solo ricette, ma anche articoli di approfondimento, consigli e informazioni pratiche sulle intolleranze a nichel, lattosio e glutine. Abbiamo chiesto all'esperta Tiziana Colombo il suo punto di vista sul mercato del free from.

Tiziana, quali sono le intolleranze più diffuse oggi?

Ne esistono diverse tipologie. Le intolleranze enzimatiche sono determinate dall'incapacità, per difetti congeniti, di metabolizzare alcune sostanze presenti nell'organismo. L'intolleranza enzimatica più frequente è quella al lattosio; mentre la forma più comune di intolleranza al grano è la celiachia. Un'altra intolleranza davvero diffusa è quella al nichel.

Quali difficoltà incontrano oggi le persone intolleranti, soprattutto quando mangiano fuori casa?

La difficoltà principale è di non trovare menu esauritivi, ovvero completi nell'elenco degli ingredienti utilizzati per ciascuna ricetta, quando ci si trova al ristorante o si desidera mangiare fuori casa. Sarebbe invece importante per una persona intollerante poter scegliere tranquillamente le portate, senza imbarazzi o disagi

La difficoltà maggiore è data dalla mancanza di menù esauritivi sull'elenco degli ingredienti



particolari. Il modo migliore per ovviare al problema è quello di comunicare la propria intolleranza o allergia all'atto della prenotazione.

L'offerta di prodotti e alimenti artigianali adatti a chi soffre di intolleranze è soddisfacente? Quali potrebbero essere le opportunità per gli artigiani del dolce?

La proposta è sicuramente migliorata rispetto al passato, soprattutto in termini di varietà di prodotti offerti. Ci sono però dei segmenti di mercato non presidati. Per gli artigiani, per esempio, ritengo vambe la pena incrementare l'offerta di prodotti senza lattosio e senza glutine, come baccotti, paveltoni e dolci da forno in genere.

Quali sono oggi gli ingredienti alternativi più interessanti per chi si occupa di alimentazione free from?

Molte aziende del settore caseario propongono linee di freschi senza lattosio, come latte, panna, mascarpone e burro. Interessante e varia è anche l'offerta di bevande vegetali. Infine, offrono grandi potenzialità i cosiddetti superfood, ovvero alimenti particolarmente interessanti sotto il profilo nutrizionale, utili a chi deve seguire regimi alimentari particolari.

Può fare qualche esempio?

La Maca è una radice che veniva usata dagli Inca più di 3000 anni fa. Possiede un profilo nutrizionale unico composto dal 60% di carboidrati, 10,2% di proteine, 8,5% di fibra alimentare e da solo il 2,2% di grassi, oltre a vitamine, minerali e tutti gli aminoacidi essenziali.

CHI È Tiziana Colombo

Food blogger e fondatrice del blog nonnaperina.it, nato nel 2004 per occuparsi di cucina a tutto tondo, per poi specializzarsi in ricette specifiche per intolleranti nel 2015, quando Tiziana scopre essa stessa di essere intollerante sia a nichel che al lattosio. Nello stesso anno fonda anche l'associazione Il Mondo delle Intolleranze, mentre la popolarità del suo blog cresce. Oggi ha al suo attivo 3 libri, ciascuno dedicato a una specifica intolleranza: al nichel, al lattosio e al glutine, l'ultimo in ordine di tempo.