

FOODMAKERS - 7 Febbraio 2018



TIZIANA COLOMBO AFFRONTA LE INTOLLERANZE ALIMENTARE CON IL SUO BLOG
"NONNA PAPERINA"

Ricette e consigli per intolleranti
www.nonnaperina.it

Tiziana Colombo, in cucina con le intolleranze

Tiziana Colombo nel suo blog "Nonna Paperina" dimostra come sia possibile mangiare con gusto anche per chi ha delle intolleranze alimentari, che oramai sono sempre più diffuse.

Le intolleranze alimentari sono diffuse e sempre più persone ne sono affette, chi ne è affetto spesso cade nello sconforto, nel tuo blog dimostri come sia possibile mangiare con gusto al netto di una serie di prodotti, ci parli un po' delle intolleranze più diffuse e di come superare tali vincoli in cucina?

Le intolleranze alimentari sono diffuse e sempre più persone ne sono affette, chi ne è affetto spesso cade nello sconforto, nel tuo blog dimostri come sia possibile mangiare con gusto al netto di una serie di prodotti, ci parli un po' delle intolleranze più diffuse e di come superare tali vincoli in cucina?

Facciamo chiarezza sul tema, vista la confusione e le notizie incerte che spesso si leggono, essere intolleranti oggi non è così limitante, perché per fortuna ci sono test per scoprirlo e tante alternative di alimenti e prodotti che aiutano nella vita di tutti i giorni. Innanzi tutto oggi chi soffre di celiachia e intolleranza al lattosio, le più comuni, può trovare anche nella grande distribuzione lattici vegetali (ex.: soia, riso, mandorle) e altre proposte adatte (paste, pane, preparati salati o dolci senza glutine etc...). Io nel mio blog spiego semplicemente che essere intolleranti o allergici a livello alimentare non significa privarsi di menù ricchi di gusto e ricette sfiziose, proponendo tante ricette per pasti salutari e cerco, soprattutto, di fare conoscere nuovi alimenti, molto versatili, che hanno proprietà benefiche (ex.: farine alternative e superfood).

Perché il nome "Nonna Paperina"?

La scelta, devo ammettere, è stata del tutto casuale. Stavo navigando su internet con l'idea di chiamarmi "nonna papera" -come il famoso personaggio del fumetti creato da Walt Disney - ma qualcuno prima di me ha avuto la stessa idea. Purtroppo il nome era già stato preso. Alla fine ho optato per nonna paperina.

Abbiamo letto che soffri di SNAS, ci racconti cos'è?

La SNAS (Systemic Nickel Allergy Syndrome) è una patologia che causa non solo dermatiti ma anche sintomi gastrointestinali e provoca reazioni allergiche al contatto con il nichel, un metallo comunissimo, spesso le prime reazioni si notano indossando bigiotteria o accessori contenenti l'elemento. Viene diagnosticata tramite Patch Test. Il patch test (ovvero l'applicazione di un cerotto contenente nichel per 48-72 ore) viene eseguito per confermare la sensibilizzazione al nichel, ma l'unica possibilità di diagnosi definitiva è il test di provocazione che riproduce l'esposizione naturale.

Sei presidente dell'associazione Il Mondo delle Intolleranze, che cos'è?

Il Mondo delle Intolleranze è un'associazione senza scopo di lucro nata nel 2012 ad opera di 3 persone con percorsi professionali diversi che condividono la stessa passione per la buona cucina e per una nutrizione sana e corretta adatta a tutti coloro che soffrono di intolleranze o allergie nei confronti di determinati alimenti (glutine, lattosio e nichel per citarne alcuni). Diventate sempre più diffuse, tali patologie creano spesso disagio ed inevitabili privazioni. Il nostro scopo è quello di trovare delle soluzioni pratiche, ricette gustose e creative anche per gli intolleranti, mettendo a loro disposizione tutto il nostro sapere e la nostra esperienza. Avendo provato sulla nostra pelle le difficoltà alle quali si va incontro in questi casi, abbiamo pensato di portare un aiuto valido a coloro che si vedono stravolgere le proprie abitudini alimentari dall'oggi al domani (per info: <http://www.ilmondodelleintolleranze.it>)

Hai diverse aziende alimentari come partner, come sono nate queste collaborazioni?

Devo dire che molte sono nate spontaneamente. Sono gli stessi sponsor che osservando l'impegno e la serietà del materiale che produco sul mio blog nonnapaperina.it, sui canali social, ecc.. si dimostrano interessati ad avviare un rapporto di collaborazione. Questo mi rende particolarmente contenta perché ho la possibilità di utilizzare materie prime diverse, creando ricette molto varie e con proprietà adatte a tipologie di intolleranze di vario tipo. Inoltre ho l'opportunità di scoprire sempre nuovi approcci nel campo dell'alimentazione e essere sempre aggiornata sulle ultime novità, come ad esempio i superfoods.

Facciamo un gioco, ci inviti a cena cosa ci prepari?

Sicuramente le lasagne, fate rigorosamente a mano con farine di tutti i tipi (lenticchie, ceci, riso e chi più ne ha più ne metta), l'imporrante che siano naturali! Il motivo è molto semplice, non solo ci sono mille modi di cucinarle senza essere mai banali, ma si possono preparare anche il giorno prima. Questo mi concede la libertà di godermi la compagnia di chi ho a tavola. Mi piace preparare tutto in anticipo e stare a mia volta seduta in compagnia. Per secondo, opterei, invece, per della carne (magari una lombata di agnello al forno o un polpettone con patate che conquista davvero tutti). Una nota a parte riguarda il dolce. La mia passione è il Tiramisu – proposto anche in questo caso – nelle varianti più gustose opere la classica cheese cake che amo particolarmente. Una cosa è sicura: mi piace preparare menù ad hoc per i miei invitati per cercare di coccolarli e metterli a loro agio il più possibile.

Quali sono i tuoi prossimi progetti?

Di progetti ce ne sono tanti. Sono sempre in fermento e questo mi fa molto piacere. Tra tutti direi che quello che mi sta a cuore in questo momento è la preparazione dell'Accademia del mondo delle Intolleranze. Un'iniziativa che mi vede protagonista in prima persona e che ha come obiettivo la sensibilizzazione al tema delle intolleranze nelle sue svariate sfaccettature. In un unico contesto, 300 mq di superficie, ho pensato di far convogliare tutto ciò che ruota intorno al mondo delle intolleranze: corsi di cucina con la preparazione di menù ad hoc (qui verranno messi in pratica insegnamenti utili a tutti coloro che da profani o professionisti si affacciano al mondo del "senza" – senza glutine, senza nichel, senza lattosio); la biblioteca concepita come ambiente per curiosare e fare cultura su temi specifici con approfondimenti e consultazione di libri a tema; seminari, convegni, incontri con professionisti del settore e medici tante altre iniziative come banqueting e showcooking. Uno spazio modulare dove scambiare opinioni ed imparare a cucinare in modo sano e con gusto. La sede che si trova a Basiglio (MI) sarà inaugurata la prossima primavera (tra aprile e maggio).