

ALESSANDRA CREMONINI

ricette di GIULIANA LOMAZZI

Nichel

Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia



Terra Nuova
EDIZIONI

• LA SALUTE NEL PIATTO •

Alessandra Cremonini

Nichel

**Consigli e ricette per affrontare
intolleranza e allergia**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Alessandra Cremonini
Autrice delle ricette: Giuliana Lomazzi

Editing: Giuliana Lomazzi
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlogennaro.com)
Foto di copertina e dell'introduzione: ©istockphoto.com

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2016, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranoova.it - www.terranoova.it

I edizione: aprile 2016

Ristampa
X XI VIII VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 886 681 134 3

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Ringrazio di cuore Giuliana Lomazzi grande professionista e amica che mi ha supportato
e "sopportato" in questa mia prima esperienza come autrice.*

*Ringrazio tutte le persone che come me credono in ciò che fanno e lo fanno
con passione e umiltà.*

*Dedico questo libro a Ludovica ed Edoardo, preziosi maestri; a Ida che mi ha insegnato
ad avere fiducia nella vita e a "sdramatizzarla" sempre;
e a Gabriele, che nell'amore e nel rispetto ha segnato l'inizio della mia evoluzione
e mi rende ogni giorno una persona migliore.*

AC

Premessa

A volte credo che tutti noi abbiamo un “destino segnato”, o meglio ci incarniamo nel nostro corpo già provvisti di una missione da svolgere. La mia era sicuramente quella cui mi sto dedicando da dieci anni a questa parte, cioè di biologa nutrizionista con un approccio “olistico”.

Sono sempre stata affascinata dalla complessità, e mi ha sempre attratto non solo lo studio della biologia e delle medicine “dolci”, ma anche quello della psicosomatica. Dopo la laurea e i master in nutrizione ho voluto ampliare le mie conoscenze diplomandomi in naturopatia e partecipando a molti corsi sulla metamedicina. Questo perché, se all’inizio della mia attività ero convinta che l’alimentazione fosse di primaria importanza per la salute dell’individuo, oggi mi sento di dire che la nutrizione è solo uno dei tasselli per mantenersi in salute.

L’approccio di questo libro è a trecentosessanta gradi, nell’intento di aiutare il lettore sotto ogni punto di vista. Quanto segue è frutto dei miei studi e della mia esperienza personale, visto che sono celiaca dalla nascita e che problemi con il nichel li ho avuti anch’io. Ho sempre voluto fare da “cavia” in tutto ciò che studiavo; così, cinque anni fa, dopo la nascita del mio secondo bimbo, decisi di conciliare la cucina senza glutine con un tipo di alimentazione più etico, rinunciando al consumo di carni, formaggi e uova.

Non è stato semplice all’inizio, in quanto un celiaco deve porre attenzione anche alle possibili contaminazioni, ma poi tutto mi sembrava procedere nel giusto modo, e mi sentivo bene. Probabilmente stavo eccedendo con legumi e verdure; e soprattutto, trovandomi in autunno, mangiavo quasi giornalmente pere e kiwi oltre che, ovviamente, cereali integrali, nonché polenta, gallette di mais e cioccolato extrafondente, che mi permetteva di affrontare con più energia tutta la giornata. Dopo qualche mese cominciai ad avvertire sintomi come prurito, dolori intestinali e mal di testa. Fatti i test classici, l’esito fu un’allergia al nichel, il tutto aggravato dagli esami degli anticorpi antitransglutaminasi e antigliadina, che risultarono molto sopra il livello massimo. Non avevo consumato prodotti che contenessero glutine, ma sicuramente c’erano state varie contaminazioni fuori dal mio controllo. In quel periodo lavoravo tanto e i bambini mi impegnavano molto; il secondo figlio non mi permetteva di dormire per due ore di fila da oramai tre anni e questo era causa di forte stress psichico. Non trovavo le energie per fare un po’ di movimento come ero abituata e, dulcis in fundo, a livello emozionale ero sotto pressione a causa di molte cose che non vedivo sistemarsi come speravo, nonostante i miei sforzi. Iniziai a pensare che quello che avevo sempre considerato il mio “salvatore”, cioè il cibo, non bastava.

Non era sufficiente a farmi stare bene anzi, para-dossalmente, c'era un'inversione di rotta.

Come sempre non tutto il male viene per nuocere; infatti, con tutto il tempo che avevo di notte per pensare ero sicura di trovare una soluzione. Dovevo cambiare, così decisi innanzitutto di uscire da quello schema alimentare, che forse era troppo rigido per me ma soprattutto monotono per via del pochissimo tempo a disposizione per organizzarmi meglio. Fissai dei nuovi obiettivi, più limitati – e ringrazio di questo i miei studi di programmazione neurolinguistica – e cominciai a lavorare su quello stato emotivo, che non era di certo benefico per il mio organismo. In quei mesi iniziai anche ad assumere dei fermenti specifici, perché mi era andato completamente in tilt l'intestino, e sapevo bene quanto fosse importante ristabilire un equilibrio. In questo percorso ho chiesto il sostegno di persone che reputo oramai amici cari, incontrati nella mia vita non certo per caso.

Ho lavorato insomma a trecentosessanta gradi sul mio "triangolo della salute", dato che tutto il sistema era saltato. Nelle pagine seguenti troverete quello che spesso propongo al paziente, tenendo conto della sua storia personale e soprattutto cercando sempre di rispondere ad alcune domande che io per prima mi sono poste: "Da dove è iniziato tutto? E come stavo in quel periodo? Come mangiavo? Quali emozioni vivevo? Che attività fisica praticavo?".

Nel mio caso le risposte erano illuminanti: ho passato un lungo periodo in cui lavoravo tanto e dormivo poco, ero molto sotto stress, mi nutrivo in modo sano ma poco vario, non facevo attività fisica.

Mi sono sempre chiesta se sia da attribuire al solo

cibo la responsabilità di creare dei problemi, o se possano interagire con questo un insieme di fattori come conflitti o squilibri emotivi. Siamo tutti diversi, ognuno ha una storia a sé, un modo personale di percepire la realtà e di reagire ad essa; questo fa la differenza anche per ciò che riguarda lo stato di salute. Lavorare su una persona adottando una visione olistica permette davvero di avere risultati inaspettati e spesso risolutivi in tempi molto più brevi. Ma ci vuole forza, volontà, determinazione e soprattutto fede, che io ho sempre avuto e mi ha portato a essere qui oggi a compiere le mie attività di ogni giorno: dare strumenti a chi soffre di uno squilibrio affinché faccia chiarezza sul suo stato e riesca a risolvere il problema che crea disagio o malattia nel corpo e nell'anima. Se manca la fede prevalgono segni di sfiducia come dubbi, impazienza, tanta paura; tutte emozioni che non permettono di attivare in noi la forza guaritrice innata che ci appartiene.

Per arrivare a stare meglio, ognuno di noi dovrebbe valutare non solo quello che mette in bocca mediamente tre o cinque volte al giorno, ma anche le emozioni che prova; come vive e come percepisce la propria esistenza. Non è semplice mettersi in gioco, soprattutto a una certa età; ma quando si inizia un percorso che porta a evolversi, molti problemi si appianano, e ci si scopre diversi perché si inizia un processo autoconoscitivo davvero importante. In quel momento si può pensare di essere andati alla radice del problema.

Ed è questo lo scopo del presente libro, cioè affrontare in modo più sereno e consapevole il problema dell'allergia al nichel attraverso una messe di informazioni e consigli subito applicabili.



Primi



L'assortimento di primi piatti è ampio e variato, un po' tutti i cereali concessi fanno la loro comparsa. Ci sono sfiziose proposte, come gli *Gnocchi alla parigina* o quelli di carote e patate, cui si contrappongono preparazioni più semplici come il *Riso alle noci* o lo *Sformato freddo di riso*, colorato da verdure estive. Le penne si sposano con i sapori forti di acciughe, olive e broccoli, o si trasformano in un soufflé con besciamella e formaggio; la quinoa si lega con ingredienti saporiti, il saraceno con altri delicati. Ci sono poi tante proposte di zuppe, alcune pescate da vecchi ricettari, come la *Minestra di piselli all'antica*, la *Mariconda*, la *Zuppa di gnocchetti di semolino*.





◀ Orecchiette alle cime di rapa

Orecchiette alle cime di rapa



- ❖ 400 g di orecchiette fresche
- ❖ 1 kg di cime di rapa
- ❖ 2 spicchi di aglio
- ❖ 3 acciughe sottolio
- ❖ 3 C di olio
- ❖ sale e peperoncino

■ Tritate finemente l'aglio e le acciughe. Metteteli in una ciotola di terracotta con l'olio e il peperoncino. Copriteli e lasciateli riposare mentre preparate il resto.

Mondate e lavate le cime di rapa. Tuffatele in una pentola con acqua salata a bollore. Dopo una decina di minuti unite le orecchiette e cuocetele al dente.

Scolate verdure e pasta evitando di gettare l'acqua di cottura, che servirà per altre preparazioni. Trasferite il tutto nel coccio con il condimento; regolate di sale e rimestate molto bene. Tenete il recipiente al caldo per qualche minuto, per fare compenetrare i sapori, infine servite.



Dessert



Ed eccoci infine ai dolci, che arrivano per ultimi ma non per questo sono meno graditi! Qualche gelato, un paio di tipi di biscotti (uno ai datteri e uno speziato), un colorato frullato con fragole, un allettante budino di riso sono alcune delle proposte della sezione. Insieme troviamo per esempio il *flummery*, un dolce morbido al cucchiaio molto popolare in Inghilterra e Irlanda tra il XVII e il XIX secolo. Naturalmente ne esistono varie versioni, tutte legate con amido.

Dall'Austria arriva invece il *Kaiserschmarrn*, una semplice e saporita frittata completata da una confettura – una ricetta molto amata nella Mitteleuropa. Una proposta fusion? Che ne dite di servire gli *Scones* con una *Crema pasticcera all'arancia*?

Muffin con banane e carote



- ❖ 30' + riposo
- ❖ 1 banana
- ❖ 1 carota media
- ❖ latte
- ❖ 60 g di miele
- ❖ 50 g di burro
- ❖ 1 uovo
- ❖ 2 c di succo di limone
- ❖ 2 c di cremortartaro
- ❖ 1 p di sale

■ Radunate in una casseruolina il burro spezzettato, il miele e cinque cucchiali di latte. Scaldateli a fuoco lento, rimestando finché non sono omogenei. Lasciateli intiepidire un po'.

Intanto schiacciate la banana con una forchetta e grattugiate grossolanamente la carota. Mescolatele in un recipiente con la farina, il cremortartaro e il sale; incorporate gradualmente la miscela preparata in precedenza e il succo di limone. Infine unite l'uovo sbattuto. Se necessario diluite con un po' di latte per avere un impasto morbido.

Versatelo in pirottini di carta e infornate a 180° per 20 minuti circa. Fate raffreddare i muffin su una grata prima di gustarli.





Sommario

Premessa	5	Corzetti liguri	52
I tre pilastri della salute	7	Bucatini con le sarde	53
Sofferenti di nichel	9	Spaghetti alla carbonara	53
Partiamo dall'intestino	17	Orecchiette alle cime di rapa	55
Una tavola al nichel	22	Pennette con la ricotta	56
Un aiuto dalla naturopatia	28	Pennette gratinate	56
Allergia al nichel e psiche	32	Soufflè di penne	57
Cibi contenenti nichel o dei quali è importante leggere la composizione in etichetta	36	Penne ai broccoli, acciughe e olive	57
Alimenti che possono essere consumati in piccola quantità (o almeno non tutti i giorni)	37	Noodles nel wok	59
Cibi che possono essere consumati liberamente nelle giornate nichel free	37	Spaghetti rosati	60
Bibliografia	39	Spaghetti con zucchine e uova	61
Primi	40	Risotto con la trota	61
Zuppa scozzese di gallina e porri	42	Riso alle noci	61
Zuppa di vermicelli	42	Sformato freddo di riso	62
Minestra di piselli all'antica	43	Sformato di riso alle melanzane	64
Minestra d'estate	43	Saraceno al latte	64
Zuppa alla birra	44	Insalata cremosa di riso	65
Vellutata di porri alla spuma di latte	46	Quinoa ai sapori forti	65
Zuppa densa di miglio e piselli	46	Verdure e uova	66
Minestra mariconda	47	Fagiolini marinati in agrodolce	68
Zuppa con gnocchetti di semolino	47	Melanze alle olive	68
Canederli di magro	48	Tricolore di carote allo yogurt	69
Gnocchi alla parigina	50	Colcannon (Irlanda)	69
Gnocchi di patate e carote	50	Zucchine gratinate	70
Gnocchetti sardi al sugo di tacchino	51	Gratin di peperoni e melanzane	70
Gnocchetti di zucca	51	Uova strapazzate al cavolo	72
Minestra di orzo	52	Patate soufflè	72
		Purea di patate dolci	73
		Curry di patate e uova	73

Pesce

Filetti di orata al sidro	76
Filetti di orata al sidro	76
Filetti in salsa béarnaise	76
Nasello in salsa di yogurt all'indiana	77
Ceviche peruviano	77
Cuscus con polpette di pesce	78
Salmone al dragoncello	80
Salmone al burro e limone	80
Triglie al finocchio	81
Filetti di merluzzo al cartoccio con salsa al basilico	81
Spiedini di orata alle verdure	82
Razza al burro nero	84
Branzino marinato all'arancia	84
Infornata di sardine	85
Trote ripiene	85

Carne

Faraona all'arancia e olive	88
Faraona al crescione e zafferano	88
Spezzatino di tacchino al curry	89
Quaglie ripiene di riso	89
Tacchino con paprica e olive	91
Coniglio al dragoncello	92
Coniglio in salsa	92
Coniglio alla ligure	93

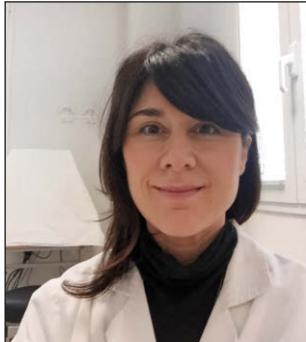
74

Anatra all'arancia	93
Petti di pollo ripieni con salsa di verdura	94
Pollo speziato all'indonesiana	96
Quenelles di pollo	96
Coq au riesling (Alsazia)	97
Pollo ai 40 spicchi di aglio	97

Dessert

98

Flummery alle albicocche	100
Sorbetto al limone	100
Gelato allo yogurt	101
Gelato all'anguria	101
Biscotti natalizi	102
Pane all'anice	104
Biscotti ai datteri	104
Ciambella marmorizzata al caffè	105
Dolcini al cocco e miele	105
Muffin con banane e carote	106
Scones	108
Budino di riso	108
Kaiserschmarrn (Austria)	109
Dolce al cocco	109
Crema pasticcera all'arancia	110
Bicchierini ai frutti di bosco	112
Fiandolein (Val d'Aosta)	112
Zabaione	112
Frullato alle fragole	113
Caffè messicano	113



Alessandra Cremonini, nata a San Giovanni in Persiceto, svolge la propria attività di nutrizionista in provincia di Bologna e Modena. Dopo la laurea in Scienze Biologiche ha frequentato corsi e master in Nutrizione e Dietetica vegetariana e vegana. Naturopata, si è specializzata in Naturopatia pediatrica. Socia dell'associazione *Cibo è Salute*, è operatore del metodo Kou-smine. Svolge attività di docenza, corsi e serate per promuovere la salute e la prevenzione attraverso l'alimentazione e le terapie naturali.

www.terranovalibri.it

Allergie e intolleranze sono in costante aumento negli ultimi decenni e un posto sempre più rilevante è occupato dalla reazione avversa al nichel. Ma questo metallo è ovunque, nel terreno così come nelle monete da 1 e 2 euro, nei contenitori alimentari così come nei cibi, soprattutto di origine vegetale. Che fare, quindi? Innanzitutto armonizzare i tre pilastri della salute: mente, corpo e nutrizione.

L'autrice soffre di celiachia e, per alcuni periodi, è stata intollerante al nichel. Parte quindi dalla propria esperienza personale e professionale per suggerire un percorso di guarigione a trecentosessanta gradi.

Nel libro sono indicati i cibi “no” (grassi idrogenati e prodotti industriali *in primis*) e quelli che è possibile reintrodurre dopo un primo periodo di disintossicazione. Fondamentale è una corretta *dieta di rotazione*, cioè il cauto reinserimento, dopo un periodo di disintossicazione, di alcuni alimenti vegetali contenenti nichel.

Le oltre 90 ricette combinano, in un equilibrio perfetto, salute e sapore, perché l'allergia al nichel non sia solo sacrificio a tavola.



www.nonunlibroqualunque.it