

## Può un blog di ricette aiutare con le intolleranze alimentari? Sì, se è quello di Tiziana Colombo

**Pubblicato:** Venerdì 29 Aprile 2022



Quando si parla di **intolleranze alimentari** il pensiero corre veloce a esami diagnostici, medici, specialisti della nutrizione: non potrebbe essere diversamente considerato che condizioni come l'ipersensibilità al glutine o l'allergia al nichel, per esempio, comportano per la persona disturbi che richiedono di essere adeguatamente inquadrati prima e trattati poi con l'aiuto di professionisti ad hoc. Con il tempo e dopo averci familiarizzato, però, il miglior modo di convivere con un'intolleranza alimentare, di qualunque tipo essa sia, rimane **imparare a gestirla a tavola**. Il perfetto alleato di celiaci, intolleranti al lattosio o di chi deve seguire un regime alimentare povero di proteine animali può essere, così, anche un blog di cucina e qui proveremo a capire meglio perché.

NonnaPaperina.it il blog di cucina che ti aiuta con le intolleranze alimentari

Per **evitare che**, dovendo necessariamente escludere dalla propria dieta alcuni alimenti, **ci si trovi a consumare sempre le stesse pietanze** o, peggio, a sviluppare un atteggiamento *escludente* nei confronti di una serie di alimenti nella – falsa – convinzione che possano nuocere alla propria salute. Molte persone una volta che ricevono, e spesso lo fanno alla fine di un percorso lungo e tortuoso, la propria diagnosi di intolleranza o allergia alimentare finiscono per organizzare i propri pasti attorno a un numero ridottissimo di piatti che sanno non crear loro alcun problema, dimenticando che la prima caratteristica di un'alimentazione davvero sana è la varietà. Per non ritrovarsi a mangiare sempre e solo riso in bianco, insomma, meglio seguire siti come [www.nonnapaperina.it](http://www.nonnapaperina.it) sempre aggiornati da Tiziana

Colombo e il suo staff con **ricette creative e gustose**.

Altro errore comune in cui si incorre quando si scopre di essere celiaci, allergici al nichel e così via è del resto cominciare a credere che si dovrà rinunciare ai **piatti più elaborati o sfiziosi**. Ciò può risultare limitante e trasformarsi in un vero e proprio ostacolo sia nella quotidianità e sia soprattutto durante le feste e nelle occasioni sociali. Un blog di cucina dedicato alle intolleranze alimentari, almeno a quelle più comuni, come NonnaPaperina.it aiuta a familiarizzare con l'idea che si possono preparare ottimi piatti senza glutine, senza nichel, senza lattosio, senza carne, eccetera solo ricorrendo a un po' di creatività e **sperimentando con gli ingredienti** che si hanno in dispensa.

**Accostamenti inediti** e ricette a cui si rischia di non pensare da soli sono, insomma, il più concreto aiuto che un blog di cucina come quello di Tiziana Colombo, specializzato in intolleranze alimentari, può dare a chi ne soffre. Quasi sempre si tratta di accostamenti e ricette che vanno bene **per tutta la famiglia o per tutti i commensali** e che, cioè, non solo sono equilibrate da un punto di vista nutrizionale ma sono anche gradevoli al gusto e alla vista e capaci di conquistare tutti, intolleranti o meno, salvando chi sta ai fornelli dall'incombenza di dover pensare a menu o a piatti separati. Con quello che questo vuol dire anche a livello di **risparmio**. L'approccio di qualche professionista della nutrizione davanti ad allergie o intolleranze è, infatti, consigliare ai pazienti prodotti ad hoc o alimenti a fini medici speciali: a volte può aiutare, ma non sempre è strettamente indispensabile e si possono ottenere ottime ricette per celiaci o ricette per intolleranti al nichel anche sfruttando quello che si ha comunemente a casa.

L'**ispirazione** è, del resto, l'ingrediente segreto di molte tra le migliori ricette per intolleranti e spesso per ispirazione si intende anche conoscere nuove tecniche di cottura che preservano le proprietà dei diversi alimenti o le attenuano rendendoli più indicati per la propria condizione.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it