L'importanza di cucinare piatti per intolleranti e celiaci

cascinacuccagna-110-7f6e3908

Una opportunità di business per i ristoratori spesso trascurata. cosa e come cucinare a intolleranti e celiaci? Lo spiega la blogger fondatrice dell'associazione nonna paperina, che aiuta persone affette da questo genere di disturbi alimentari

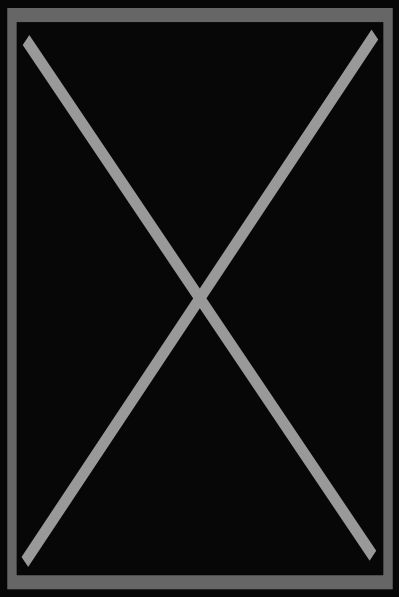
Negli ultimi anni capita sempre più spesso di scoprirsi, anche in età adulta, intolleranti a un alimento o a un gruppo di alimenti. Le intolleranze alimentari più note sono la celiachia e il deficit di lattasi. Nel primo caso si tratta dell'incapacità di digerire il glutine e i derivati di frumento e grano, presenti nella maggior parte degli alimenti mediterranei. Chi invece soffre di deficit di lattasi (intolleranza al lattosio) accusa una carenza dell'enzima che digerisce lo zucchero del latte e dei formaggi.
Esistono poi anche intolleranze meno conosciute, ma che danno non pochi problemi alle persone a cui vengono diagnosticate come ad esempio quelle al nichel, salicilati e istamina.



Oggi, grazie a sofisticati sistemi di analisi, possiamo ricercare altri tipi di intolleranze, legate cioè a frutta, verdure, alimenti contenenti lieviti, salicilati e come ultima novità, alimenti che stanno entrando sempre di più nella nostra alimentazione, i cibi orientali ricchi di

glutammato, funghi e salse orientali. L’unico test approvato negli USA per l’analisi di intolleranze alimentari è il test ALCAT, che non solo è capace di determinare gli alimenti non tollerati, ma che rappresenta pure uno strumento per il medico o il biologo nutrizionista, che - sulla base dei risultati - può programmare un piano nutrizionale.
Si effettua tramite un prelievo di sangue e il test è eseguito mediante l’uso di un’apparecchiatura dedicata che, tra l’altro, è utilizzata presso l’ospedale S. Matteo di Pavia in allergologia e immunologia pediatrica.

Formare i ristoratori

[caption id="attachment_17472" align="alignleft" width="200"]  Tiziana intenta nella preparazione di un risotto[/caption]

Oltre a non esserci sensibilità nei confronti di questo argomento, non ci sono nemmeno le possibilità per un “consumatore” intollerante, di avvicinarsi a ristoranti, mense e locali in genere in quanto, generalmente gli imprenditori del settore non conoscono l’argomento e non sanno come gestirlo anche all’interno delle cucine dove, naturalmente, è fondamentale non avvenga contaminazione tra i cibi a loro riservati e quelli per gli altri avventori.
Come sempre, noi italiani siamo in ritardo rispetto ai paesi CEE che da anni nei ristoranti d’Europa propongono menu con possibilità di scelta tra alimenti specifici per gli intolleranti.
I nostri ristoratori conoscono poco la parola intolleranza, se non legata al glutine. Il problema tuttavia sta alla base: non s’insegna nella scuole alberghiere il “nuovo” concetto di intolleranza alimentare, quindi eccoci impreparati ad affrontare il cambiamento delle abitudini alimentari.
Sicuramente gli imprenditori che vogliono stare al passo con le evoluzioni della gente dovrebbero seguire corsi e seminari per conoscere il problema intolleranze cercando di inserire nel menu anche

pietanze specifiche per chi soffre di questo genere di ‘problema’.

A tal proposito, ecco una ricetta che voglio proporvi affinché anche gli intolleranti possano ricominciare a frequentare i ristoranti a ‘cuor leggero’, ma con la pancia piena.

RISOTTO AL RADICCHIO E MELAGRANA

L’Associazione Nonna Paperina

nasce per volontà di Tiziana Colombo, già blogger del sito di ricette di cucina Nonnapaperina.it e scrittrice. Tutto ha inizio quando, alcuni anni fa, Tiziana scopre di essere intollerante a tanti alimenti e prova, in prima persona, la difficoltà di modificare le proprie abitudini alimentari alla ricerca di un modo di cucinare che tenga in considerazione le sue esigenze di salute e quelle più “classiche” dei familiari. Da allora, Tiziana ha iniziato un percorso di cucina che l’ha portata a “sperimentare”, escludendo gli elementi “dannosi” dalle sue preparazioni, salvaguardando però gusto e varietà delle ricette. Dal successo del sito di ricette Nonnapaperina.it e dalla consapevolezza che di questi disturbi e di come conviverci se ne parli ancora troppo poco, ecco la decisione di fondare l’Associazione di Promozione Sociale “Nonna Paperina” dedita alla cultura alimentare e alle intolleranze alimentari in collaborazione con stimate aziende, medici e nutrizionisti.