

MANGIARE BENE

CON LE ALLERGIE
ED INTOLLERANZE ALIMENTARI



PREFAZIONE

“Bisogna riscattare il concetto di mangiare, che non può essere relegato alla sola soddisfazione della fame che permette all'uomo di vivere.

L'anamnesi del passato rivela invece che alla ricerca del cibo sono legati secoli di storia con conquiste, guerre, riti magici , religioni, cultura, trasformazione dell'ambiente e tipicità dei territori. Quanti viaggi e vacanze si fanno per recarci ad assaggiare le specialità locali, che ci riportano in pace con noi stessi!

Nelle loro fumose e profumate cucine delle nostre nonne, donne di età diverse parlavano, si confidavano, si confrontavano in una sorta di psicoterapia di gruppo con riti, movimenti atavici e profumi che disponevano alla confidenza liberatoria. Un modo per ristabilire col cibo la stessa magia della mimica, della creatività , dell'emotività coinvolgendo tutti i nostri sensi come avviene a teatro frugando nel ricordo per trasformarlo in un profumato e saporito presente.

Vi prenderò per mano coinvolgendovi con la complicità del mortaio in marmo, capace di restituire i profumi delle piante aromatiche, catturati nell'olio appena franto dei nostri uliveti.”

Giancarlo Marabotti

Gli alimenti possono essere causa di reazioni con diversi meccanismi:

meccanismi legati alla tossicità degli alimenti

reazioni non tossiche:

- non immunologiche: le intolleranze alimentari
- immunologiche: le allergie alimentari



MECCANISMI LEGATI ALLA TOSSICITÀ DEGLI ALIMENTI

- **Infiammazione gastrointestinale** causata da tossine batteriche contenute in cibi avariati.
- Reazione “sgombroide”, che avviene in caso di ingestione di pesce azzurro (es. tonno), in particolare se crudo, o pesce non ben conservato. E' causata dalla liberazione di istamina, che provoca numerosi effetti biologici (prurito intenso, rossore, broncocostrizione, ipotensione, aumento della secrezione gastrica) attraverso il legame con particolari recettori, presenti nei polmoni, nella cute e nella mucosa intestinale. È simile ad una reazione allergica.
- Parassiti presenti negli alimenti: **infestazione di Anisakis**, un parassita che vive nell'intestino del pesce azzurro, in particolare le acciughe; se il pesce viene ingerito crudo e non viene abbattuto correttamente mantenendo a meno 20° per almeno 24 ore, il parassita può infestare anche il nostro stomaco (*ma in soggetti predisposti può anche scatenare una reazione allergica!*)
- **Reazione da tossine naturali**, come ad esempio quelle contenute nei funghi, oppure dovute a sostanze ad azione farmacologica presenti negli alimenti, come ad esempio la tachicardia dovuta alla caffeina del caffè.

REAZIONI NON TOSSICHE

Queste reazioni dipendono dalla suscettibilità individuale verso alcuni cibi e si distinguono in: reazioni immunologiche e non immunologiche:

-Immunologiche: sono le ALLERGIE ALIMENTARI, nelle quali è possibile dimostrare un meccanismo immunologico, mediato da anticorpi (IgE) e cellule (linfociti T) diretti verso gli alimenti.

-Non immunologiche: sono le INTOLLERANZE ALIMENTARI, legate prevalentemente a deficit enzimatici, ma anche a meccanismi farmacologici e ad altri meccanismi ancora sconosciuti.

Reazioni avverse agli alimenti

REAZIONI DA IPERSENSIBILITÀ

Reazioni immunomediate

Allergie alimentari

IgE mediate

Cellulo-mediate

Celiachia

Reazioni non immunomediate

Intolleranze

Enzimatiche

Farmacologiche

Da meccanismi sconosciuti

REAZIONI TOSSICHE

Intossicazioni da funghi
e altre tossine naturali

Gastroenetrinite da tossine batteriche

Reazione sgombroide

CHE COS'È L'ALLERGIA ALIMENTARE?

Alcune proteine contenute nei cibi che fanno parte della nostra alimentazione abituale, o anche consumati solo occasionalmente, possono provocare, in soggetti predisposti, una reazione allergica. La reazione si scatena entro pochi minuti (da 2-3' ad un massimo di 30-120') dall'assunzione di uno o più alimenti ed è provocata da una anomalia del meccanismo di difesa del sistema immunitario.

In un numero limitato di soggetti le reazioni possono essere tanto gravi da mettere a rischio di vita.

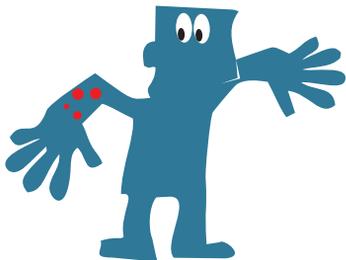
Le allergie alimentari sono più frequenti nei primi anni di vita, e gli alimenti maggiormente responsabili sono latte ed uovo; esse interessano fino all'8% dei bambini. Fortunatamente, la maggior parte di questi bambini (80%) crescendo diventa tollerante verso tali alimenti.

Spesso i bambini con allergia alimentare nei primi anni di vita sviluppano, con la crescita, allergia respiratoria come rinite o asma bronchiale: vanno quindi seguiti nel tempo.

Negli adulti la prevalenza di allergia alimentare è circa del 2-3%.

Nei soggetti allergici a pollini, acari della polvere, lattice sono frequenti sensibilizzazioni secondarie ad alimenti, con sintomi clinici in genere più lievi.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'ALLERGIA ALIMENTARE?



REAZIONI CUTANEE:



- Prurito (interno orecchie, fianchi, generalizzato)
- Orticaria ("pomfi" simili a punture di zanzare)
- Angioedema (gonfiore) a labbra, palpebre, mucose orali (gola) o genitali, mani, piedi.
- Peggioramento della dermatite atopica (infiammazione della pelle con arrossamento, forte prurito, piccole vescicole, desquamazione e fissurazioni dolorose)

REAZIONI GASTRO-INTESTINALI:

- dolori gastrici e addominali, vomito o diarrea.

SINDROME ORALE ALLERGICA:

- prurito e gonfiore a livello della mucosa orale (lingua, bocca).



REAZIONI RESPIRATORIE

- Rinite (starnuti, naso che cola, prurito al naso, occlusione nasale) e congiuntivite
- Asma bronchiale.

Quali sono gli alimenti che più frequentemente possono causare reazioni allergiche?



Potenzialmente *ogni alimento* è in grado di indurre allergia.

Alcune **proteine** contenute negli alimenti, ormai note, in soggetti geneticamente predisposti stimolano la produzione di immunoglobuline IgE, scatenando una reazione allergica: sono definite **ALLERGENI**.

Gli allergeni di origine **animale** (carne, uovo, pesce, latte) sono termostabili, cioè resistono alla cottura. Ciò accade, ad esempio, per la β -lattoglobulina del latte o l'ovalbumina dell'albume d'uovo o la parvalbumina del pesce.

Gli allergeni di origine **vegetale** (frutta, verdura) sono termolabili, e se vengono cotti non sono più allergenici.

Possono produrre reazioni allergiche solo se assunti crudi o poco cotti.

Fanno eccezione le **arachidi**, che sono più allergeniche se tostate, ed una proteina contenuta nella **buccia della pesca**, (Lipid Transfer Protein), che resiste alla cottura e dà allergia anche nei succhi di frutta o marmellate alla pesca. Quest'ultima proteina sta diventando una frequente causa di allergia nei Paesi del Mediterraneo.

PRINCIPALI ALIMENTI CAUSA DI ALLERGIE ALIMENTARI

1- LATTE e DERIVATI: le proteine del latte vaccino, quali β -lattoglobulina, β -lattoalbumina, e caseina, rappresentano la più frequente causa di allergie, soprattutto nei bambini. Tutti i tipi di latte sono simili, e cross-reagiscono tra loro, eccetto quelli di asino e cammello. Quindi chi è allergico al latte vaccino non può utilizzare neanche latte di capra, pecora etc.

DOVE POSSIAMO TROVARE LE PROTEINE DEL LATTE ?



Burro (*)	Salsicce (*)
Pesce in scatola (*)	Ripieni di carne (*)
Hot dog (*)	Formaggi freschi
Insaccati	Alcuni tipi di pane e prodotti dolciari da forno
Cereali (*)	Margarine (*)
Caramelle	Omogeneizzati
Cioccolato	Zuppe inscatolate
Dadi da brodo	Yogurt

Legenda: (*): Qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. Ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. L'albume può trovarsi nei condimenti per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne...

Come possiamo sostituire il calcio assunto col latte usando altri prodotti contenenti calcio?

Il mancato consumo di latte e latticini può ridurre l'introito di calcio alimentare, perciò sarà necessario assumere il calcio da altri alimenti per evitare la comparsa di un deficit.

La quantità di **calcio presente nel latte di mucca** è di circa 300 mg per bicchiere, cioè 120 mg per 100 ml di latte. L'apporto di calcio nel latte di mucca nelle sue varianti di latte intero, parzialmente scremato e scremato è approssimativamente sovrapponibile.

Contenuto di calcio in mg per 100 g di alimento

Fonte: tabelle di composizione degli alimenti INRAN

Anguilla (20mg)	Arachidi (64mg)	Arance (49mg)	Asparagi (24mg)	Cacao Amaro (51mg)
Carciofi (86mg)	Carote (44mg)	Fagioli Borlotti (44mg)	Lattuga (45mg)	Ostriche (186mg)
Piselli (45mg)	Polpo (144mg)	Uovo-tuorlo (116 mg)	Rombo (38mg)	Salame Milano (32mg)

2-UOVA: L'uovo contiene un'ampia gamma di proteine sia nel tuorlo che nell'albume. Quelle più allergizzanti sono contenute nell'albume: *ovoalbumina*, *ovotransferrina*, e *ovomucoide*; la cottura ne riduce l'allergenicità del 70%, ad eccezione dell'ovomucoide che è termostabile. L'uovo presente nei cibi cotti come torte, biscotti, pasta all'uovo è quindi meno rischioso per gli allergici. In caso di allergia ad una o all'altra componente si esclude dall'alimentazione l'uovo intero.

DOVE POSSIAMO TROVARE LE PROTEINE DELL'UOVO?



Condimento per insalata (*)	Zuppe commerciali (*)
Carni in scatola (*)	Salsicce (*)
Ripieni di carne (*)	Prodotti da forno
Bevande (alcune birre, vini, caffè)	Prodotti glassati o verniciati con albume

Legenda: (*): Qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. Ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostituti del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. L'albume può trovarsi nei condimenti per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne..

3-PESCE: particolarmente frequente è l'allergia al pesce (merluzzo in particolare), ma anche a molluschi e crostacei.

4-MOLLUSCHI : calamari, polpi e seppie, mitili (o cozze), moscardini, totani.

5-CROSTACEI : aragoste ed astici, gamberi bianchi, gamberi rossi, scampi.



6-SOIA: anche le proteine della soia possono determinare reazioni allergiche. I soggetti allergici a pollini di alberi (Noce, Betulla, Ontano) possono avere gravi reazioni bevendo latte di soia o altri alimenti a base di soia.

7-ARACHIDI: l'allergia causata dall'ingestione di questi alimenti è molto diffusa negli Stati Uniti dove se ne fa largo uso, soprattutto sotto forma di burro. In Europa si è verificato un incremento del consumo di questi prodotti, con aumento dei soggetti allergici. L'olio di arachidi è meno interessato in quanto, se raffinato, contiene una minima frazione proteica. **NOCI E SEMI** rappresentano un gruppo di allergeni molto importanti anche nella dieta mediterranea: noci, noccioline, mandorle, pistacci, anacardi, noci brasiliane, pecan e semi di sesamo sono diventati in questi ultimi anni causa di allergia anche nei bambini. Un cenno a parte per i **PINOLI**, anch'essi possibile causa di reazioni anche gravi

8-GRANO: la farina di frumento può provocare allergie respiratorie nei panettieri e meno frequentemente allergia alimentare: esiste un quadro clinico particolare che è l'anafilassi da sforzo, in cui la reazione alla farina è stimolata dalla attività fisica. Le proteine allergeniche sono *gliadina*, *globulina*, *glutenina* e *albumina* (perintolleranza al glutine, vedi sezione dedicata alla celiachia).

DOVE POSSIAMO TROVARE LE PROTEINE DEI CEREALI?



Cereali e loro derivati

Salsicce ed insaccati (*)

Pasta ripiena (ravioli, tortellini, ecc.), gnocchi di patate

Semolino

Malto d'orzo

Múesli e miscele di cereali

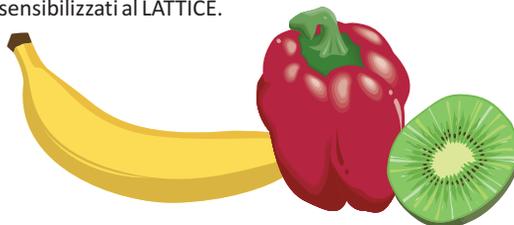
Dolci, biscotti, torte

Crusca

Legenda: (*): Qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. Ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. L'albume può trovarsi nei condimenti per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne..

9-FRUTTA: per la presenza di proteine simili tra loro presenti sia nei pollini che nella frutta e nei vegetali, i soggetti allergici ai pollini sono più a rischio di allergia verso gli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, semi, legumi).

Alimenti quali banana, avocado, castagna, noce, melone, kiwi, fico, pomodoro, peperone, possono dare reazioni allergiche in soggetti sensibilizzati al LATTICE.



Ricette ipoallergeniche



Focaccia di farina di castagne

500 g farina di castagne
150 cc olio extravergine d'oliva
acqua

Formare un soffice impasto amalgamando la farina di castagne con l'acqua. Lasciare riposare per circa 10 minuti. Ungere con olio l'interno di una teglia, disporli in modo uniforme l'impasto dello spessore di circa un cm e irrorare con olio la superficie. Fare cuocere a fuoco medio/alto per 20 minuti.

Farinata

500 g farina di ceci, 1,5 l acqua
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
Sale

Mettere in una bacinella la farina di ceci con un litro e mezzo d'acqua e mezzo cucchiaino di sale, mescolare con un cucchiaino di legno e lasciare riposare per almeno dodici ore. Cospargere l'olio su una teglia preriscaldata di rame stagnato di circa 60 cm di diametro; versarvi il composto, mescolato e liquido, dopo averlo passato per un colino per togliere la schiuma. Mescolare ancora per amalgamare bene l'olio. Cuocere a forno caldissimo per circa venti minuti.

Panissa

500 g farina di ceci
Olio extravergine d'oliva
Sale

La cucina ligure
ha molti piatti
con ricette
ipoallergeniche



Stemperare la farina di ceci in un litro di acqua tiepida evitando che si formino aggrumi; salare. Porre in una casseruola e cuocere per circa un'ora mescolando continuamente fino al momento in cui il composto si staccherà dal recipiente. Stendere e fare raffreddare la panissa così ottenuta. Tagliare a piccole liste e friggere in abbondante olio.

Come cuocere la carne alla griglia



Prendere un taglio di carne filetto o sottofiletto ecc. dello spessore di almeno 2-3 cm Riscaldare bene una piastra di ghisa, appoggiare la carne e toccare con la mano la carne che risulta fredda, appena la carne diventa tiepida girarla e cuocerla altri 4-5min. Togliere e tagliarla a strisce e servirla con un filo d'olio e sale di salina. Allo stesso modo si può utilizzare un trancio di tonno fresco.

Agliata

6-8 grani di pepe nero

6 grani di sale grosso

10 spicchi d'aglio di vessalico

galletta del marinaio ammorbidita in aceto e strizzata

Pestare sale e pepe, quindi l'aglio e incorporare la galletta strizzata. Questa è la classica ricetta usata dai marinai sui velieri; volendo si può incorporare dell'olio extravergine.

Pesce ritrovato alla maniera di Giancarlo

Acquistare del pesce freschissimo dai pescatori con reti da posta quali boghe, sparli, ruelli, menole, smmaride, ziguelle ecc. Pulirli con un taglio trasversale da dietro la testa all'ano così si elimina interiora pancia e testa, come un mostacciolo. Infarinarli senza squamarli e friggerli in olio bollente aromatizzato con un pezzetto di bacca di vaniglia. Asciugarli con carta da cucina; i pesci si sbucceranno e apriranno come un sarcofago presentando sotto la carne profumata e gustosa perchè protetta dalle squame impedendo all'olio di insultare le bianche e saporite carni di questi pesci ricchi di omega 3 e 6.

REATTIVITÀ CROCIATA TRA ALLERGENI DA INALAZIONE ED ALIMENTI

Le proteine allergeniche presenti nel polline delle piante cui siamo allergici, o facenti parte di allergeni come acari della polvere, lattice, gatto, possono dare allergia per “*somiglianza*”. Le reazioni in questo caso non sono in genere gravi, ma bisogna stare attenti in particolari occasioni: ad esempio se mangiamo gli alimenti

- nel periodo in cui le allergie respiratorie, in particolare l'asma, è intensa
- prima di uno sforzo fisico
- associati ad alcolici
- associati a farmaci, in particolare anti infiammatori.

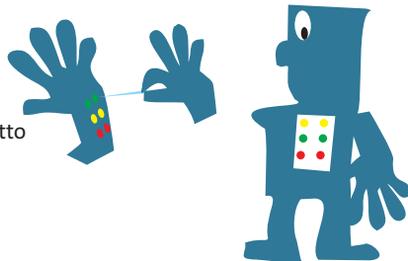
**Eliminare del tutto tali alimenti è controproducente, e può peggiorare la situazione.
È importante avere indicazioni dallo Specialista, dal proprio Medico e dal Dietista.**

REAZIONI ALLERGICHE CROCIATE

GRAMINACEE	Frumento, pomodoro, kiwi, agrumi, melone, anguria, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, mandorla.
PARIETARIA	Basilico, ortica, melone, ciliegia, gelso.
COMPOSITE	Cicoria, tarassacco, camomilla, banana, castagna, sedano, prezzemolo, carota, finocchio, pepe verde, olio di girasole, margarina, miele.
BETULACEE (nocciolo, betulla, ontano, carpino)	Mela, pera, nespola, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, mandorla, lampone, fragola, frutta secca, kiwi, sedano, prezzemolo, carote, finocchio, noce, mandorla
LATTICE	Banana, caseina, castagna, kiwi, noce, pomodoro, peperone, avocado
LTP (Lipid Transfer Protein)	Pesca, prugna, mela, albicocca, ciliegia, nocciola, castagna, uva, lattuga, asparago, grano, orzo, birra, senape, noce, arachide, mais

COME SI FA LA DIAGNOSI DI ALLERGIA ALIMENTARE?

- **Storia Clinica ed eventuale Diario Alimentare.**
- **Test cutanei:** (Prick Test e Prick by Prick) con alimenti freschi o estratti standardizzati. Sono test sensibili, specifici, sicuri e consentono di valutare la reazione a diversi alimenti. La tecnica consiste nel mettere a contatto con la pelle l'alimento, o l'estratto purificato, sollevando con una lancetta lo strato cutaneo superficiale.



Esiste anche il **patch test** con alimenti;

si pone l'alimento a contatto con la cute per alcune ore

- **Esami del sangue per Test in vitro:** PRIST (dosaggio IgE totali), RAST (dosaggio IgE totali, dosaggio di IgE specifiche per i diversi alimenti)
- **Test di scatenamento orale:** serve per verificare se l'alimento che si ipotizza essere causa di allergia è veramente responsabile dei sintomi e a che dose, assumendolo sotto controllo medico fino alla quantità capace di scatenare i sintomi. In alcuni casi serve a verificare la tolleranza all'alimento (in particolare nei bambini)

QUAL È LA TERAPIA DELL'ALLERGIA ALIMENTARE?

- *Escludere dalla dieta l'alimento o gli alimenti in causa.*
- *E' importante seguire una **dieta nutrizionalmente corretta ed equilibrata**, appoggiandosi al **medico nutrizionista e ad una dietista**, per non rischiare di incorrere in deficit nutrizionali, anche gravi.*
- *E' indispensabile **essere informati** approfonditamente sulla propria allergia, per evitare i rischi di ingerire l'alimento pur vivendo una vita normale.*
- *Bisogna **saper leggere le etichette degli alimenti** conservati per evitare di ingerire involontariamente l'allergene nascosto.*
- *E' necessario **conoscere la terapia di emergenza** in caso di reazione, ed osservare delle regole di comportamento alimentare adeguate.*
- *Nei casi di grave allergia, è necessario avere sempre **con sé l'adrenalina auto-iniettabile** per trattare le reazioni inaspettate.*
- *“**Addestrare**” i familiari e le persone più vicine a saper gestire l'emergenza qualora fosse necessario, ad esempio in caso di perdita di coscienza del soggetto allergico*

LETTURA DELLE ETICHETTE

Non è sempre facile evitare del tutto l'alimento responsabile di reazioni gravi quando si consumano cibi confezionati, in cui sono presenti numerosi ingredienti. Quindi è importante leggere o informarsi su tutti gli ingredienti utilizzati nella confezione di prodotti alimentari.

La Comunità Europea ha stabilito che è obbligatorio segnalare in etichetta, con il loro nome, gli alimenti più allergenici ed è inoltre obbligatorio segnalare la presenza di solfiti.

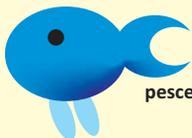
La dicitura "può contenere..." o "confezionato in stabilimenti che lavorano..." non è obbligatoria, ed è aggiunta dalle Ditte produttrici che così scaricano sull'acquirente la responsabilità della scelta finale.

È però necessario tenerne conto perché, in caso di alimenti molto allergenici, come l'arachide, *anche minime quantità possono determinare sintomi gravi*.

Alimenti di cui è obbligatoria la segnalazione in etichetta



Arachidi, Sesamo /altri soia, altri legumi



pesce



uova



latte



molluschi



Frutta con guscio:
mandorle, nocciole,
noci, pistacchi



Lupini



Sedano



Frumento
e altri cereali
contenenti glutine:
grano, farro,
orzo, segale,
avena, Kamut

ALLERGIA AL NICHEL

Il Nichel è un metallo presente in particolare nei vegetali che lo assorbono dal terreno.

Può causare dermatite allergica da contatto con oggetti o materiali che lo contengono (bigiotteria, oggetti in metallo, trucco).

Recentemente è stata osservata una sindrome sistemica da allergia al Nichel (SNAS) caratterizzata dall'insorgenza di sintomi generalizzati, dovuta all'ingestione di Nichel attraverso gli alimenti.

Nella quasi totalità dei casi, la sindrome sistemica da allergia al nichel coesiste con una dermatite da contatto da Nichel.

La **SNAS (Systemic Nickel Allergy Syndrome)** è caratterizzata da orticaria, prurito, dolore addominale, diarrea o costipazione, cefalea

Alimenti che contengono Nichel:

5-10 mg/kg	1-5 mg/kg	0-1 mg/kg
CA CAO 10 mg/kg	LIQUIRIZIA 4,4 mg/kg	OSTRICHE 0,6 mg/kg
	ARACHIDI TOSTATE 4,1-4,7 mg/kg	ASPARAGI 0,4 mg/kg
	NOCCIOLINE 2,9 mg/kg	PISELLI 0,3 mg/kg
	LENTICCHIE 1,9 mg/kg	LATTUGA 0,3 mg/kg
	NOCCIOLE 1,5 mg/kg	SPINACI 0,2 mg/kg
	FAGIOLI 1,4 mg/kg	MARGARINA 0,2 mg/kg
		FARINA DI GRANO INTEGRALE 0,2 mg/kg
		PERE 0,1 mg/kg
		UVA 0,1 mg/kg
		THE' 0,03-7,30 mg/kg
		BROCCOLI 0,03 mg/kg
		VINO 0,01 mg/kg
		UOVO DI GALLINA 0,3 mg/kg
		LATTE 0,004 mg/kg

5-10 mg/kg = **alimenti con alto contenuto di Nichel**

1-5 mg/kg = **alimenti con medio contenuto di Nichel**

0-1 mg/kg = **alimenti con basso contenuto di Nichel**



E' preferibile non cuocere alimenti acidi in pentole in acciaio poichè gli acidi possono portare alla cessione del metallo con un incremento del contenuto alimentare di Nichel. Si sconsiglia di cucinare in pentole smaltate, sottoposte a cromatura, in teflon o alluminio: usare esclusivamente stoviglie di vetro o di acciaio inox 100%.

Il Nichel, durante la notte, può essere ceduto dal rubinetto dell'acqua potabile, quindi, è buona norma che il primo flusso di acqua al mattino non sia bevuto o utilizzato per cucinare.

Diagnosi di allergia al Nichel:

- patch test per Nichel
- test di provocazione orale per Nichel

Terapia:

- Vaccino iposensibilizzante per Nichel (TIONICHEL).

COSA MANGIAMO?

Ricette prive di nichel



Frittelle di baccalà

300g baccalà ammollato e deliscato
150g farina
Olio extravergine d'oliva
Sale



In un recipiente mescolare la farina con l'acqua formando una pastella molle. Aggiungere il baccalà tagliato a pezzi molto piccoli. Solo se necessario aggiungere il sale. Scaldare l'olio in una padella. Prendere l'impasto a cucchiariate e versare nell'olio; fare dorare su ogni lato, scolare; servire calde.

Gnocchi di patate

1000g patate
150g farina di grano
70g formaggio grana
Sale

Lessare le patate, schiacciarle aiutandosi con il passatutto, unire la farina e amalgamare il composto fino ad ottenere un impasto morbido.

Tagliare l'impasto in piccoli pezzetti dando ad essi la forma degli gnocchi.

Cuocere al dente, in abbondante acqua salata; scolare e condire con e abbondante formaggio.

Bagna cauda

400g acciughe
400g latte
400g acqua
400g olio extravergine d'oliva
4 teste d'aglio

Pulire le acciughe e gli spicchi d'aglio. Far cuocere l'aglio nell'acqua e nel latte, per 20 minuti; colarlo e quindi schiacciarlo.

In una pentola di terracotta unire l'olio alle acciughe e cuocere fino ad ottenere il loro completo disfacimento; aggiungere poi l'aglio schiacciato e fare bollire a fuoco moderato per circa un'ora, rimstando in continuazione.

Procurarsi quindi varie verdure (peperoni, carciofi, sedano, finocchi) ed intingerle nella bagna cauda.

Pollo ruspante, faraona, galletto, papera al microonde

Tagliare a pezzi il volatile, cospargerlo di salvia e rosmarino tritati; porlo su un apposito piatto da microonde per il programma CRISP e cuocerlo seguendo le istruzioni dell'apparecchio girandolo ogni 8 minuti finchè sarà croccante. Salare solo alla fine.

Acciughe al profumo d'arancia



- 1kg di acciughe freschissime
- 1l di aceto di mele
- 30g di sale fino
- 1 arancia non trattata
- 1 cucchiaio di pepe rosa
- 2 foglie di limone
- 1 bicchiere di olio extravergine ligure

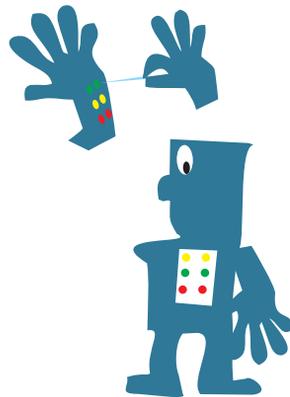
Eviscerare e spinare le acciughe, lasciare ordinate in piano in freezer per almeno 48 ore. Scongelare lentamente in frigo in una teglia quadrata alternando aceto di mele, acciughe aperte, abbondante sale. Al termine l'aceto deve coprire di almeno un dito l'ultimo strato di acciughe. Lasciare riposare in frigo dalle sei alle otto ore, relativamente alle dimensioni delle acciughe, quindi scolare e asciugarle delicatamente senza romperle. Con l'apposito coltellino ridurre a strisciole la buccia dell'arancia in un capiente piatto da portata; emulsionare il succo di mezza arancia con alcuni cucchiaini di olio. Disporre le acciughe aperte con la carne verso l'alto, cospargerle con il succo della mezza arancia quindi lasciar impregnare per 20 minuti. Terminare con l'olio rimasto, guarnire con le strisciole d'arancia, il pepe rosa, le foglie di limone tagliate a listarelle. Lasciar riposare per mezz'ora circa e mangiarle con tanti amici. Volendo si possono usare altre erbe aromatiche come menta, timo, zenzero, aglio, origano, zafferano, finocchio selvatico, sempre emulsionando con olio.

CHE COS'È L'INTOLLERANZA ALIMENTARE?

Le intolleranze alimentari provocano sintomi spesso simili a quelli delle allergie, ma non sono dovuti ad una reazione del sistema immunitario, e variano in relazione alla quantità ingerita dell'alimento non tollerato. In alcuni casi derivano da dieta scorretta o da problemi gastrointestinali.

COME SI FA LA DIAGNOSI DI INTOLLERANZA ALIMENTARE?

- **Visita allergologica** per indagare ed escludere un'allergia alimentare
- **Visita gastroenterologica** per escludere patologie gastrointestinali
- **Visita dietologica** per correzione delle abitudini dietetiche
- Modificare la dieta e tenere un Diario Alimentare
- **Breath Test** per lattosio per valutare la intolleranza a lattosio
- **Breath Test** per glucosio o lattulosio per valutazione della SIBO
- **Patch Test e Test di Provocazione Orale** per Nichel se si sospetta una sindrome sistemica da intolleranza a Nichel.



INTOLLERANZE ENZIMATICHE: INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio, uno zucchero contenuto nel latte, è causata dalla mancanza di un enzima chiamato Lattasi, che consente la digestione del lattosio scindendolo in glucosio e galattosio.

Interessa circa il 3-5% di tutti i bambini di età inferiore ai 2 anni. Nel periodo dell'allattamento i casi di intolleranza sono quasi sempre secondari a patologie intestinali e si manifestano con diarrea, flatulenza e dolori addominali.

Anche nell'individuo adulto si può manifestare tale intolleranza, ed è dovuta principalmente al cambiamento delle abitudini alimentari e alla diminuzione dell'attività lattasica. Non tutti i soggetti con deficit di lattasi avvertono sintomi quando assumono un alimento contenente lattosio, perché esistono diversi gradi di deficit dell'enzima specifico.

E' stato dimostrato che la presenza e disponibilità della lattasi aumenta in relazione alla quantità di latte consumato.

- La **diagnosi** di intolleranza al Lattosio si può effettuare facilmente con il **Breath Test** specifico, che valuta nell'aria espirata i metaboliti non assorbiti.

- La **terapia** consiste nell'eliminazione di latte e latticini dalla dieta, prediligendo l'utilizzo di latti predigeriti (come **Zymil o HD**) ed eventualmente associando l'uso di compresse enzimatiche di lattasi (**Lactoint**).

Il ridotto consumo di latte o latticini può ridurre l'introito di calcio, per cui allo scopo di evitare tale deficit è necessaria la correzione del piano nutrizionale:

- Consumando tipi di latte con una concentrazione limitata di lattosio.
- Consumando yogurt, che ha un ridotto contenuto di lattosio (30-40%), a causa dei naturali processi di fermentazione.
- Consumando formaggi stagionati.

L'intolleranza al lattosio, quindi, non impedisce di consumare tutti i prodotti che contengano latte o i suoi derivati, come invece accade per l'allergia alle proteine del latte.

Ricette povere di lattosio

Polenta e coi

Farina di mais

Parmigiano reggiano

Olio extravergine d'oliva

Sale

Cavolo

Pulire un cavolo, tagliare le foglie a piccoli pezzi e lessare in acqua salata.

A cottura avvenuta, aggiungere la farina di mais a filo mescolando.

Cuocere per 30-40 minuti sempre mescolando.

Condire la polenta con l'olio e il parmigiano grattugiato.



Minestra di piselli secchi

200g piselli secchi

200g spaghetti

1 cipolla

Olio extravergine d'oliva

Sale

Pulire la cipolla. Lavare i piselli in acqua tiepida e metterli a cuocere in circa 1l d'acqua; al procedere della cottura unire altra acqua secondo necessità, avendo cura di mescolare spesso.
Tagliare la cipolla e soffriggerla nell'olio.
Appena i piselli risultano cotti, unire la pasta spezzata, il soffritto di cipolla, il sale.
Condire con l'olio d'oliva prima di servire.

Scuccione (dolce di Natale)

Farina
Zucchero
Uova
frutta secca
Lievito
Sale

Si impastano farina, lievito e sale e si mette l'impasto ottenuto a riposare. Quando l'impasto risulta ben lievitato, si aggiungono le uova, lo zucchero e la frutta secca.
Si formano delle palle e si lasciano lievitare. Si incide con un coltello la superficie delle palle e si spennella con acqua e zucchero.
Cuocere a forno ben caldo.

Maro' o "Pestun de fave" (antica ricetta araba)

150-200-gr. di fave fresche sgusciate
1/2 spicco di aglio di vessalico
6 grani di sale grosso
1 rametto di menta fresca
alio extra v. ligure 50 cl.
Pestare aglio, sale grosso e mentuccia, aggiungere le fave poco per volta creando una crema; incorporare se gradito il pecorino, diluire delicatamente con olio.
Da usare su carni di ovino o capra o altra selvaggina perchè attenua il sapore di selvatico

Filetti di pesce gratinato al forno



Questa ricetta si presta per più tipi di pesce:
sardine, acciughe, seppie, sgombrini, nasellini.

Pulire, spinare i pesci e asciugarli bene.

Preparare una panatura piuttosto asciutta con: aglio, prezzemolo, pane grattugiato grossolanamente, olio, sale e pepe.

Impanare i pesci e deporli aperti su una placca con un foglio di carta da forno.

Riscaldare a 180°C, infornare per circa 15 min, finchè la panatura risulti croccante e leggermente dorata.

Volendo dare un sapore più mediterraneo aggiungere alla panatura: bucce d'arancia a filetti, uvetta secca di corinto, zenzero fresco, finocchietto selvatico. Ognuno potrà scegliere l'aroma che più gli aggrada.

Nello stesso modo aprire delle cozze crude mettere il mollusco in una sola valva, coprire con la panatura sopra descritta, disporre le mezze valve in un tegame ed infornare per 10-15 min a 180° e gustarle con un buon vino pigato o vermentino.

INTOLLERANZE FARMACOLOGICHE

Questo tipo di intolleranze sono determinate dall'effetto farmacologico di sostanze contenute in alcuni alimenti, quali l'Istamina (vino, spinaci, pomodori, alimenti in scatola, sardine, filetti d'acciuga, formaggi stagionati), la Tiramina (formaggi stagionati, vino, birra, lievito di birra, aringa), la Caffeina, l'Alcool, la Solanina (patate), la Teobromina (tè, cioccolato), la Triptamina (pomodori, prugne), la Feniletilamina (cioccolato), la Serotonina (banane, pomodori).

ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA

Formaggi fermentati	Bevande fermentate (vino, birra)	Cibo fermentato (crauti ...)	Insaccati di maiale e bue
Fegato di maiale	Tonno, alici	Aringhe, acciughe, sardine conservate	Cibi in scatola
Spinaci	Pomodori	Pesce fresco e surgelato	Crostacei e frutti di mare

ALIMENTI ISTAMINO-LIBERATORI

Albume		Fragole	Pomodori
Cioccolata	Pesce	Ananas	Alcool
Noci, mandorle, arachidi	Frutta secca	Caffè	Lenticchie, fave, legumi

INTOLLERANZE DA MECCANISMI SCONOSCIUTI

Mirtilli, albicocche, banane, mele, prugne, patate, piselli, possono contenere sostanze con un'azione simile a quelle dell'acido acetilsalicilico e quindi essere responsabili di reazioni pseudo-allergiche.

Per la maggior parte delle reazioni avverse provocate da additivi, non è stato possibile dimostrare scientificamente un meccanismo immunologico; l'unico test attendibile è il Test di Provocazione, cioè la somministrazione dell'additivo sospettato (nitriti, benzoati, ecc).

SINDROME DA SOVRACRESCITA BATTERICA INTESTINALE (SIBO):

Sintomi intestinali e manifestazioni extraintestinali

Alterazioni qualitative e quantitative della flora intestinale possono avere gravi ripercussioni sia intestinali che extraintestinali. La sindrome da sovracrescita batterica del piccolo intestino (**SIBO**) è

caratterizzata da livelli di flora batterica eccessivamente elevati nell'intestino tenue, **oltre i 10^5 microrganismi/ml**.

Dal punto di vista clinico la contaminazione batterica intestinale si manifesta con sintomi quali dolore, meteorismo, diarrea, ed eventuali segni di malassorbimento.

L'eradicazione della sovracrescita batterica del piccolo intestino determina la scomparsa di tale sintomatologia nella maggior parte dei pazienti.

La diagnosi non invasiva di SIBO può essere effettuata con test del respiro (**Breath Test**) al glucosio o al **lattulosio**.

In alcuni casi la sintomatologia è simile a quella della sindrome dell'intestino irritabile (IBS), un comune disordine cronico caratterizzato da dolore addominale, meteorismo e alterazione dell'alvo. Per questo motivo la SIBO deve essere ricercata in pazienti con un quadro clinico compatibile con la sindrome dell'intestino irritabile.

Alterazioni anatomiche o della motilità intestinale frequentemente predispongono all'insorgenza di SIBO, come del resto le patologie sistemiche che coinvolgono il tratto gastroenterico. Tra queste ricordiamo il Diabete Mellito, l'ipotiroidismo, la Sclerodermia e l'Acromegalia che, attraverso differenti meccanismi fisiopatologici, determinano un'alterazione della motilità intestinale. Pazienti affetti da Sclerodermia o Acromegalia presentano un tempo di transito oro-cecale più lungo rispetto ai controlli sani e un'aumentata prevalenza di SIBO, associata a comparsa di sintomi intestinali tra cui meteorismo, flatulenza e addominalgie. L'eradicazione della sovracrescita batterica, effettuata con l'uso di antibiotici, migliora la sintomatologia in questi pazienti.

La contaminazione batterica del piccolo intestino può inoltre condurre allo sviluppo di una sindrome da malassorbimento con importanti ripercussioni a carico dell'intero organismo. La SIBO infatti può determinare deficit di tutti i principali nutrienti (proteine, lipidi, carboidrati, vitamine liposolubili, vitamina B12).

Inoltre, è stato posto l'accento sul possibile ruolo della sovracrescita batterica intestinale nello sviluppo della steatosi epatica non alcolica. Infine, è stata riscontrata un'associazione tra la SIBO e la Rosacea, una comune patologia infiammatoria che colpisce la cute del viso. In questi casi l'eradicazione della SIBO ha determinato la completa guarigione delle lesioni cutanee in **più del 80%** dei pazienti, con una differenza statisticamente significativa rispetto ai pazienti trattati con placebo.

La contaminazione batterica intestinale può inoltre influenzare i risultati del Breath Test al lattosio e quindi dare un falso positivo come risultato dell'esame. L'eradicazione della contaminazione batterica intestinale attraverso cicli di antibiotico specifico (Rifaximina) e successiva nuova colonizzazione con probiotici, normalizza i valori del Breath Test per malassorbimento di lattosio nella maggior parte dei pazienti affetti da SIBO

LA MALATTIA CELIACA (MC) O CELIACHIA



La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, geneticamente determinata.

La MC interessa soprattutto il sesso femminile con un rapporto femmina/maschio di 3 a 1; esordisce in giovane età: in media 30 - 40 anni e la suscettibilità genetica è legata ai geni del **sistema maggiore di istocompatibilità** HLA DQ2 (90%) - HLA DQ8 (10%) ed esiste una spiccata propensione della MC a manifestarsi in uno stesso nucleo familiare.

In Italia i casi diagnosticati sono circa 50.000, mentre i soggetti celiaci sfuggiti alla diagnosi potrebbero essere da 380 a 400 mila. Nel 10% dei casi infatti la diagnosi è difficile per discordanza tra dati clinici e sierologici-endoscopici-istologici

Attualmente la mortalità con la dieta priva di glutine è scesa allo 0,4%.

Si nasce o si diventa celiaci?

Esiste una predisposizione genetica (fattore intrinseco al paziente)

Stimolata dalla presenza nella dieta di una proteina: il glutine di grano

Chi sono i soggetti a rischio?

- familiari di soggetti affetti da Celiachia
- soggetti affetti da Diabete Mellito tipo 1 o altre patologie autoimmuni (Tiroidite Autoimmune, Sclerosi Multipla, Artrite Reumatoide)
- soggetti con Sindrome di Down o Sindrome di Turner
- soggetti con anemia da carenza di ferro e/o stanchezza cronica e/o altri sintomi di allarme
- soggetti con deficit di IgA.

Come si manifesta la celiachia nell'adulto?

- la MC si presenta spesso in maniera sfumata o viene riscontrata casualmente
- frequentemente presenta sintomi aspecifici quali astenia (debolezza, stanchezza) e/o anemia
- in un minor numero di casi compare la sintomatologia addominale classica

- 1) **Sintomi gastrointestinali:** diarrea, dolore/gonfiore addominale, anoressia, epigastralgie, dispepsia/vomito, calo ponderale.
- 2) **Sintomi extraintestinali:** anemia, osteoporosi, ipertransaminasemia, crampi muscolari, neuropatie periferiche, infertilità, aborti, alterazioni del ciclo mestruale, dermatite erpetiforme, alopecia, cefalea, ipoplasia dello smalto dentale.

Varianti della Celiachia:

Forma tipica: sintomi gastrointestinali; sierologia e biopsie intestinali positivi; meno frequente per diagnosi precoci.

Forma atipica: sintomi extraintestinali; sierologia e biopsie intestinali positivi; prevalenza 23%.

Forma latente / potenziale: asintomatica; sierologia positiva; istologia nella norma.

Forma silente: asintomatica; sierologia positiva e lesioni istologiche tipiche; screening in familiari di I grado.

Patologie extraintestinali che possono essere associate a MC:

- patologie autoimmuni: (Diabete Mellito tipo 1 (5%), Tireopatie (13-17%), Sclerosi Multipla, Artrite Reumatoide, Anemia Emolitica, Morbo di Addison, Sarcoidosi)
- malattie genetiche: S. di Down o S. di Turner
- malattie neurologiche e psichiatriche: Epilessia, Atassia, Depressione, Insonnia
- malattie dermatologiche: Dermatite Erpetiforme, Psoriasi, Afte buccali, Alopecia, Ipoderma Gangrenoso
- malattie epatiche: Colangite Sclerosante, Cirrosi Biliare Primitiva, Epatite Cronica Autoimmune, Steatosi Epatica.

Complicanze della celiachia:

- sprue refrattaria: refrattarietà ad una rigorosa dieta aglutinata
- sprue collagenosica: presenza di abbondante quantità di connettivo nella mucosa intestinale
- digiuno-ileite ulcerativa: comparsa di ulcere sulla mucosa intestinale
- atrofia splenica, aumentato rischi tromboembolico ed infettivo
- deficit selettivo di IgA
- linfoma intestinale/altre neoplasie.

Prevenzione delle complicanze:

Si basa soprattutto sul precoce riconoscimento della celiachia e risulta tanto più efficace quanto più l'alimentazione sarà priva di glutine continuativamente.

La dieta è necessaria per evitare le complicanze più temibili, quali il linfoma intestinale, le turbe della fertilità, i disturbi neurologici o l'osteoporosi.

Diagnosi di celiachia:

Tecniche non invasive:

- dosaggio Ig Totali (IgA)
- anticorpi anti-transglutaminasi
- anticorpi anti-endomisio
- dosaggio di HLA-DQ2/HLA-DQ8

Tecniche invasive:

- endoscopia + biopsia duodenale

Una volta fatta la diagnosi di Celiachia:

- esenzione per patologia rara
- screening in parenti di I grado (sierologia per celiachia)
- esami sierologici di completamento
- esami per studio del metabolismo osseo ed esecuzione di MOC
- modificare il proprio stile di vita (indispensabile!)
- seguire rigorosamente la dieta priva di glutine
- effettuare controlli periodici per valutare la corretta adesione alla dieta

ALIMENTI VIETATI

(sono quelli contenenti glutine)

- grano e prodotti derivati (farina, pasta, pane, dolci, olio di germe di grano, amido di grano, ecc.)

Tra i grani meno conosciuti, **vietati** ai celiaci, ci sono anche:

BULGUR:

molto diffuso in Medio Oriente.

COUSCOUS:

tradizionale piatto arabo.

FARRO:

attualmente diffuso sia sotto forma di grani (nei minestrini surgelati o miscelato con legumi secchi) oppure sotto forma di farina per la preparazione di paste e dolci.

FRIK:

è chiamato Grano Verde Egiziano.

KAMUT:

non è il nome di un grano, ma il marchio commerciale che la società *Kamut International Ltd* ha posto su una varietà di frumento registrata negli Stati Uniti; noto anche come “grano del faraone”, poiché si racconta che i suoi semi sono stati ritrovati in una tomba egizia e inviati negli USA, dove, dopo migliaia di anni, sono stati “risvegliati” e moltiplicati.

SEITAN:

derivante dalla lavorazione del glutine del frumento.

- malto e suoi prodotti (birra, whisky, ecc.)
- orzo e suoi prodotti (orzo perlato, orzo tostato, ecc.)
- avena
- segale
- semolino
- soia (semi di soia fermentati con farina di grano)
- spelta
- triticale
- sorgo

ALIMENTI CONCESSI

(sono quelli non contenenti glutine)



- riso e suoi derivati (riso soffiato, farina di riso, amido di riso ecc.)
- granoturco e suoi prodotti (polenta, amido di mais, pop corn ecc)
- grano saraceno
- miglio
- quinoa
- castagne e farina di castagne
- legumi (ceci, farina di ceci, fagioli, lenticchie, farina di soia, ecc.)
- farina di carrube
- tapioca
- carne, pesce, uova, latte, formaggi
- olio, burro
- frutta e verdura
- patate e farina di patate
- lupino e farina di lupino.

Nella alimentazione quotidiana

Alimenti senza glutine ☺

Attenzione ai prodotti a rischio *

Vietati gli alimenti con glutine ▼

Carne, pesce, uova:

- ☺ tutti i tipi di carne, pollame e pesce
- ☺ pesce conservato
- ☺ uova
- ☺ prosciutto crudo
- * tutti gli altri insaccati *
- * ragù di carne del commercio
- * pasta di acciughe
- ▼ carne o pesci impanati
- ▼ pesce surgelato precotto

latte e derivati:

- ☉ latte
- ☉ yogurt naturale
- ☉ mascarpone
- ☉ panna
- ☉ formaggi freschi e stagionati
- * panna
- * yogurt alla frutta
- * formaggi fusi e da spalmare
- * formaggi erborinati e crosta fiorita
- * creme e budini
- * panna montata
- ▽ yogurt al malto o ai cereali

verdure e legumi:

- ☉ tutti i tipi di verdura fresca, surgelata, conservata
- ☉ legumi freschi, conservati, in scatola
- ☉ patatine surgelate, fritte
- * funghi surgelati
- * piatti pronti
- * purè istantaneo
- ▽ misti di verdura
- ▽ verdura impanata

frutta:

- ☉ frutta, sciroppata, oleosa con guscio e secca
- * frutta candita
- ▽ frutta disidratata infarinata

bevande:

- * frappè (miscelate già pronte) e cioccolata già fatta
- ▽ caffè solubile o surrogati contenenti orzo o malto
- ▽ bevande contenenti malto, orzo, segale
- ▽ birra, whisky, vodka, gin

dolciumi:

- * marmellate
- * zucchero a velo

- * cacao in polvere
- * gelati confezionati o artigianali
- * caramelle, canditi, gomme da masticare
- ▽ torte, biscotti, pasticcini o dolci in commercio
- ▽ marzapane

condimenti:

- * prodotti sott'olio di oli non specificati
- * dadi o estratti di carne del commercio
- ▽ lievito (chimico, naturale, madre, acido)

COSA MANGIAMO?

Ricette prive di glutine

Panissa con limone

300 g farina di ceci
Olio extravergine d'oliva
Limone
Sale

Versare in acqua bollente e salata la farina di ceci poco alla volta, mescolando continuamente e ponendo attenzione nell'evitare la formazione di grumi.

Cuocere per oltre un'ora fino ad ottenere un impasto denso.

Versare su una spianatoia e una volta raffreddata tagliare la panissa a fettine e friggerle leggermente nell'olio. Alternativa a questa preparazione è la possibilità di tagliare le listarelle di panissa fredde in pezzi più piccoli, quindi condire con olio, sale e limone.

Castagnaccio

500g farina di castagne
250g latte
50g pinoli
50g uvetta
20g olio extravergine d'oliva



10g semi di finocchio

Impastare la farina, il latte e i semi di finocchio fino ad ottenere un impasto omogeneo e semifreddo. Versare l'impasto in una teglia unta con olio, quindi aggiungere pinoli ed uvetta.

Cuocere in forno a 200° per 30 minuti.

Torta di riso

300 g riso

400 g zucchero

12 uova

1l latte

Burro

Cuocere 300g di riso in acqua leggermente salata, scolarlo e stenderlo su un panno.

In una casseruola, montare le dodici uova-dapprima gli albumi e poi i tuorli- incorporandovi gradualmente i 400g di zucchero.

Aggiungere il latte e il riso bollito, sempre mescolando.

Versare il composto in una terrina imburrata; cuocere in forno a 160° per un'ora e mezza.

Guarnire con zucchero a velo.

Antico modo arabo di confettare la frutta

1kg di clementine con buccia sottile

1kg di zucchero

1 bastoncino di cannella

Tagliare i clementini perpendicolarmente agli spicchi, in una pentola di terracotta mettere i clementini e 2 etti di zucchero, far sciogliere lentamente lo zucchero e a seguire aggiungere altro zucchero fino alla completa liquefazione.

Far bollire a fuoco bassissimo finché la buccia diventi tenera ma non molle. Invasare ancora caldo.

Questo modo di confettare ha il pregio di mantenere inalterato il profumo dell'agrume, nello stesso modo si possono fare anche i mandarini cinesi.

Stoccafisso con le verdure dell'orto e le erbe aromatiche di Liguria

ingredienti:

1 kg di stoccafisso spinato e squamato 2 pomodori maturi 2 peperoni carnosì 2 cipolle 2 zucchine 2 melanzane 2 coste di sedano bianco 1 dl. di olio extravergine ligure

Trito aromatico 4 spicchi di aglio 1 bel mazzo di prezzemolo 100g. di olive taggiasche snocciolate 20 acciughe sotto sale. Spinate e dissalate 50 g. di capperi dissalati timo origano e le aromatiche che più vi aggradano; meglio pestare il tutto nel mortaio oppure con il mixer. Preparazione: ungere una capiente teglia con extravergine, tagliare lo stoccafisso a quadri 6x6 cm. Tagliare le verdure longitudinalmente e inciderle con un coltellino, appoggiarle sulla teglia intervallando verdure con stoccafisso, cospargere il tutto con il trito aromatico, irrorare con extravergine, coprire con due fogli di stagnola, infornare a 180° per mezzora circa, togliere la stagnola e continuare la cottura per circa 20 minuti, controllare la cottura delle verdure che dovrebbero rimanere croccanti; durante la cottura avviene uno scambio di aromi tra stoccafisso e verdure

Pesto



Mortaio di marmo di Colonnata diametro esterno 20 cm.

Pestello in legno di olmo, bosso, faggio, ulivo con un diametro un pochino inferiore a metà del diametro interno del mortaio

3 spicchi di aglio di Vessalico o di Nubia

50 g. di pinoli di Pisa (si raccomanda di origine mediterranea)

40 g. di parmigiano reggiano di almeno 30 mesi

10 g. di fiore sardo di almeno 15 mesi

Foglie di un centinaio di piantine di basilico (2 mazzi) non più alte di 15 cm e possibilmente liguri, devono riempire il mortaio senza schiacciarle

5-6 grani di sale grosso di salina

80 cl. di olio extravergine ligure non troppo fruttato

Pestare l'aglio nel mortaio e ridurlo in crema, toglierlo con un cucchiaino raschiando bene le pareti e metterlo in un angolo di un piatto piano, pestare i pinoli riducendoli ad una pasta senza grumi, toglierli con un cucchiaino e porli accanto all'aglio, spezzettare il parmigiano e pestarlo nel mortaio, se è ben stagionato si sgranerà, toglierlo e riporlo nel piatto accanto agli altri due ingredienti, così pure per il pecorino. Riempire il mortaio di foglioline di basilico senza il picciolo con il sale, pestare e roteare finché non rimangono fibre, aggiungere 2/3 di ogni ingrediente posto precedentemente nel piatto, cioè aglio, pinoli, parmigiano, pecorino, mescolare, assaggiare: si deve sentire un sapore omogeneo senza che nulla prevalga, ben rotondo. Eventualmente correggere con gli ingredienti rimasti, aggiungere delicatamente l'olio finché si formi una crema giusta né liquida né densa.

Salsa di pinoli

Ingredienti per un mortaio da 20 cm:

10 grani di pepe nero

6-8 grani di sale grosso

½ spicchio di aglio di vessalico

2-3 rametti di maggiorana fresca

100 g di pinoli resinosi

2-3 cucchiaini di prescinsoa

cl.60 olio extravergine ligure poco fruttato

Pestare sale e pepe, aggiungere aglio e maggiorana, pestare bene aggiungere poco per volta e pestare i pinoli creando una crema umida, incorporare 2-3 cucchiaini di prescinsoa, mescolare poco per volta e delicatamente incorporare l'olio, assaggiare e aggiungere eventualmente sale.

La tapenade provenzale-ligure

500 g. di olive taggiasche

100 o 200 g. di capperi a vostro piacere

20 acciughe sotto sale

1 o 2 spicchi di aglio

erbe aromatiche , timo- rosmarino-maggiorana-origano ecc.

80 cl. olio extravergine di olive

1 cucchiaino di senape di digione in crema o in semi

1 dl. di cognac

Nel vostro mortaio schiacciare l'aglio e le erbe aromatiche, a seguire versare i capperi ben dissalati e pestarli. Aggiungere le olive denocciolate, continuare a pestare e completare con le acciughe diliscate e dissalate; pestare e diluire piano piano con l'olio; assaggiare e facoltativamente completare con la senape e il cognac. Gustarlo su fette abbrustolite di polenta, panissa o pane senza glutine, volendo aggiungere formaggio di capra. Tutte le salse al mortaio sopra descritte possono condire del riso neutro preparato così: tostare del riso in una padella di acciaio senza grassi aggiunti e sfumare con un goccino di vino bianco. Continuare la cottura con acqua calda leggermente salata poco per volta come per il risotto, volendo, 5 minuti prima della fine cottura, si può aggiungere del latte magro fuori dal fuoco; aggiungere la salsa al mortaio e mescolare. È preferibile mettere il riso nel piatto e accanto la salsa al mortaio aggiungendola poco per volta, così le essenze aromatiche delle salse esprimono tutta la loro fragranza.



A cura di



c/o U.O.C. Allergologia - Padiglione 13, 1° piano
IRCCS A. O. U. "S. Martino" - IST, Genova

AAITO



Associazione Allergologi Ospedalieri e territoriali - Sezione Liguria

Redatto da

Dott.ssa Paola Minale, Unità Operativa Complessa di Allergologia IRCCS San Martino -IST

Dott. ssa Stefania Cento, Dietista

Con la collaborazione della

Dott.ssa Camilla Orlando, Medico Specializzando in Scienza dell'Alimentazione

Ricette raccolte e interpretate da **Giancarlo Marabotti**

Membro della Condotta Slow Food Giovanni Rebora di Genova



Genova - Giovanni Rebora

in collaborazione con:



Liguria



COOP TITOGRAF SAVONA