

# ALLERGIE E INTOLLERANZE

**CELIACHIA**

**ALLERGIA AL NICHEL**

**INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

Sempre più spesso le persone ne soffrono, rinunciando al gusto...

*Ecco perché ho pensato  
di raccogliere alcuni  
suggerimenti e ricette  
per farti vivere  
una vita ricca di gusto e  
priva di rinunce!*

**SORRIDI, È PRONTO  
A TAVOLA!**



# SEI CELIACO?

*Ma soprattutto, ti hanno detto che  
“devi rinunciare” al piacere del glutine  
e che quindi i tuoi pasti sono  
per forza senza gusto?*

Sai che esistono delle paste di riso e  
mais, di legumi, spaghetti cinesi di  
alghe che sono la fine del mondo?

Sai che con farina di mais, riso, olio,  
acqua, sale e verdure puoi fare una  
schacciata croccante che tutti ti  
invidieranno?

Sai che il pancake con la farina di  
avena è strepitoso?

**Continua  
a  
leggere**

ALIMENTAZIONE  
CONSAPOROSA E SEMPLICE

# LE RICETTE



Assicurati ci sia il **marchio**  
GLUTEN FREE  
in tutti gli ingredienti che usi.

# LA PASTA



## ***SPAGHETTI DI RISO ALLE VERDURE E SALSA DI SOIA***

### **INGREDIENTI**

Spaghetti di riso, zucchine, carote, porro, olio di riso, salsa di soia.

### **Procedimento**

Taglia finemente le verdure. La cottura (croccantezza) la decidi tu. Nel frattempo scalda l'acqua e aggiungi il sale. Quando l'acqua bolle butta gli spaghetti che ci metteranno pochi minuti a cuocere. A fine cottura unisci verdure e salsa di soia. Mescola sul fuoco e poi gusta! E buon appetito!



# IL DOLCE



**COMPOSTA  
DI FRAGOLE,  
LATTE DI  
COCCO E  
SEMI DI CHIA**

## INGREDIENTI

Fragole, eritritolo, latte di cocco, semi di chia, buccia di limone biologico.



## Procedimento

Cuocete per circa 10 minuti fragole a pezzetti, scorza di limone e eritritolo (o altro dolcificante). Lasciate raffreddare.

Nel frattempo, aggiungete i semi di chia al latte di cocco (si gonfieranno).

Raffreddato il composto di fragole, aggiungete poco latte di cocco e chia.

Fate 2 strati: solo latte di cocco e chia e l'altro con le fragole.

E buon appetito!

# LE RICETTE



Senza lattosio trovi ormai tutto,  
formaggi e yogurt.  
Ancora meglio se utilizzi  
**alimenti vegetali!**

# PIATTO UNICO



## ***RISO BASMATI E POLLO AL CURRY CON LATTE DI COCCO***

### **INGREDIENTI**

Riso basmati, petto di pollo, curry, zenzero, cipolla, olio evo, latte di cocco.

### **Procedimento**

Cuoci il riso in poca acqua, in modo che la assorba tutta.

Taglia a striscioline o cubetti il petto di pollo che poi cuoci con il soffritto di olio, cipolla e zenzero fresco.

A metà cottura del pollo, aggiungi il latte di cocco in abbondanza e il curry. Deve risultare una abbondante crema.

Ultimata la cottura sala e impiatta assieme al riso. E buon appetito!

# PANCAKE



***PANCAKE  
CON  
SCIROPPO  
D'ACERO E  
FRUTTA  
FRESCA***

## INGREDIENTI

Farina di avena, albume, bicarbonato, limone, sciroppo d'acero, frutta fresca e olio di riso.



## Procedimento

Sbattete l'albume fino a farlo montare.

Unite la farina di avena e al posto del lievito bicarbonato e limone.

Nel frattempo scaldate il padellino con poco olio di riso ben distribuito.

Cuocete i pancake.

Aggiungete nel piatto lo sciroppo d'acero e la frutta fresca.

E buon appetito!



# LE RICETTE



Il Nickel si trova ovunque.  
Ma fortunatamente è nata la  
**coltura idroponica**, che ci regala  
gustosa frutta e verdura senza Nickel!



# IL RAGÙ



***PASTA AL  
RAGÙ DI  
CARNE CON  
POMODORO  
NIKEL FREE***

## INGREDIENTI

Passata di pomodoro e pomodorini freschi nikel free, scalogno, macinato misto, sale, peperoncino, olio evo.



## Procedimento

Abbondate di scalogno e fate un bel soffritto con l'olio. Aggiungete al soffritto la carne e dopo averla ben rosolata anche la passata di pomodoro e i pomodorini. Cuocete 2 ore in pentola a pressione. A fine cottura, aggiungete il sale. Buttate la pasta e buon appetito!

# IL FRAPPÈ



***FRAPPÈ DI  
MELONE,  
LATTE DI  
RISO E OLIO  
ESSENZIALE  
DI ARANCIA***

## INGREDIENTI

Melone, latte di riso senza olio di semi, olio essenziale di arancia o limone.



## Procedimento

Frullate il melone privo dei suoi semi  
assieme al latte di riso.  
Una volta pronto, aggiungete 2 gocce  
di olio essenziale commestibile di  
arancio oppure limone.  
E buona gustazione!

# ALCUNI PREZIOSI CONSIGLI

*Ricordati di leggere molto attentamente le etichette degli alimenti, anche quando utilizzi abitualmente un certo cibo confezionato.*

*Capita che a distanza di tempo i fornitori cambino alcuni componenti nelle confezioni e potresti avere conseguenze se soffri di allergie o intolleranze.*

*Assicurati sempre che ci siano le etichette gluten free se sei celiaco. Abbi cura di scegliere alimenti sani, possibilmente biologici, privi di pesticidi perchè il tuo corpo è già danneggiato, mangiare cibi poco sani complica ulteriormente il tuo stato di salute.*

Hai trovato le risposte che cercavi nel mio blog di ricette e consigli?

Il mio obiettivo è quello di continuare a stupirti con curiosità e notizie culinarie che ti renderanno felice!

CHIEDIMI ULTERIORI INFO,  
sono a tua disposizione!

**Continua  
a  
seguirmi**

ALIMENTAZIONE  
CONSAPEVOLE

GIULIA FORTI  
Biologa Nutrizionista