



Intolleranze alimentari

Guida di supporto



Sentirsi di nuovo bene

Cambridge Nutritional Sciences



Intolleranze alimentari

Guida di supporto

Introduzione



Questa brochure è stata ideata per aiutarvi a modificare al meglio la vostra dieta sulla base dei risultati del Test delle intolleranze alimentari.

Il nostro obiettivo è fornirvi le informazioni necessarie per permettervi di tornare in salute.

Per ottenere i risultati migliori vi consigliamo di leggere attentamente questa brochure e pianificare attentamente la vostra alimentazione prima di cominciare la nuova dieta. Raccomandiamo caldamente di modificare la vostra dieta sotto la supervisione di un nutrizionista o dietista altamente qualificato. In questo modo potrete essere certi di mantenere un'alimentazione sana e bilanciata che includa tutti i nutrienti essenziali.

Cambridge Nutritional Sciences

Sommario

| | |
|--|-----|
| LE INTOLLERANZE ALIMENTARI | |
| Cosa sono le intolleranze alimentari?..... | 3 |
| Test per le intolleranze alimentari | 4 |
| Ho eseguito il test... | |
| Cosa devo fare ora?..... | 5 |
| COME INTERPRETARE I RISULTATI DEL TEST | |
| Come interpretare i risultati del test..... | 7 |
| Considerazioni importanti..... | 9 |
| Prima di cambiare alimentazione | 10 |
| PIANIFICARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE | |
| Pianificare la propria alimentazione | 12 |
| Elenco degli alimenti | 13 |
| Mangiare e cucinare senza... | |
| Latticini | 21 |
| Uova | 31 |
| Pesce / frutti di mare | 41 |
| Frutta | 43 |
| Cereali | 45 |
| Frumento | 47 |
| Glutine | 65 |
| Erbe / spezie | 81 |
| Carne..... | 83 |
| Frutta secca con guscio | 85 |
| Verdura..... | 87 |
| Soia | 89 |
| Lievito | 95 |
| Altri prodotti alimentari..... | 105 |
| L'IMPORTANZA DI UN' ALIMENTAZIONE SANA E NUTRIENTE | |
| Proteine..... | 108 |
| Grassi..... | 110 |
| Carboidrati | 111 |
| Vitamine e minerali | 112 |
| La piramide alimentare | 117 |
| ALTRE INFORMAZIONI | |
| Monitorare la propria alimentazione e i sintomi | 120 |
| Reintrodurre gli alimenti..... | 122 |
| Evitare la comparsa di nuove intolleranze alimentari | 124 |
| FAQ | 126 |
| Testimonianze | 128 |
| Glossario e abbreviazioni | 129 |
| Contatti utili | 130 |
| Bibliografia | 131 |
| Siti web dedicati ad alimenti "free from" | 133 |





Intolleranze alimentari



Intolleranze alimentari

Cosa sono le intolleranze alimentari?

Le intolleranze o sensibilità alimentari possono derivare da una reazione avversa dell'organismo all'ingestione di determinati alimenti. Spesso i cibi che consumiamo regolarmente o quelli che desideriamo maggiormente sono proprio la causa del problema. I fattori scatenanti i sintomi delle intolleranze alimentari sono numerosi: una carenza enzimatica, come per esempio nell'intolleranza al lattosio; la sensibilità verso certi agenti chimici, come le ammine nel cioccolato e nel vino rosso, responsabili dell'emicrania o una risposta immunitaria, come indicato dai test allergici.

Gli studi effettuati hanno indicato che le intolleranze alimentari possono essere legate a un innalzamento degli anticorpi da parte del sistema immunitario che reagisce a certi cibi¹. In circostanze normali, questi anticorpi si legano alle proteine alimentari creando complessi, che vengono poi eliminati dal sistema immunitario senza effetti collaterali. Se il sistema immunitario o digestivo sono compromessi, questi complessi possono depositarsi nell'organismo, causando infiammazioni e dando origine a una vasta serie di sintomi quali affaticamento, sindrome del colon irritabile, gonfiore addominale, emicrania od obesità. Il corpo percepisce l'alimento come qualcosa di problematico. I sintomi possono perdurare per diversi giorni o più e sono spesso intermittenti, rendendo difficile l'identificazione dell'alimento "nemico" del proprio corpo. Le intolleranze alimentari non devono essere confuse con le allergie alimentari.



Test per le intolleranze alimentari

Raccogliendo un campione di sangue con una piccola puntura digitale è possibile misurare gli anticorpi IgG specifici per gli alimenti presenti nel proprio organismo. I valori degli anticorpi IgG sono indicati nei risultati del Test delle intolleranze alimentari.

Come usare questa Guida

Questa brochure spiega come interpretare i risultati del test e pianificare un nuovo regime alimentare, identificando i cibi da evitare e fornendo delle possibili alternative. Grazie a questa guida potrete monitorare la vostra alimentazione e i sintomi e sarà un aiuto al momento della reintroduzione degli alimenti una volta migliorata la vostra condizione.

Il seguente diagramma di flusso mostra le principali fasi previste.

1. Dietary advice based on food specific IgG results
Geoffrey Hardman, Gillian Hart, University of York, Heslington, York, UK Nutrition and food science vol 37 no 1 2007 pp16-23

Ha eseguito il test... Cosa devo fare ora?

Ricezione dei risultati



Leggi...



Referto e lettera di accompagnamento

Interpretazione



Read...p8-10

Come interpretare i risultati del test

Identificazione



Evitare Ridurre Buon appetito



Dal referto...

VALORI ELEVATI Cibi da **evitare**

VALORI LIMITE Cibi da **ridurre**

VALORI NORMALI Cibi da **assumere liberamente**

Pianificare la propria alimentazione



Leggi...



Pianificazione della propria alimentazione **...p11-106**

Elenco degli alimenti **...p13-19**

L'importanza di una alimentazione sana e nutriente **...p107-118**

Monitoraggio



Leggi... p120

Monitorare la propria alimentazione e i sintomi

Reintroduzione



Leggi... p122

Reintrodurre gli alimenti

Evitare nuove intolleranze



Leggi... p124

Evitare la comparsa di nuove intolleranze alimentari





Come interpretare i risultati del test



Come interpretare i risultati del test

Avete eseguito i test per tutti i cibi presenti nel referto. Come si può vedere, ogni alimento è contenuto nelle colonne rossa, gialla e verde. Questi colori indicano il grado di reazione immunitaria scatenato dal vostro organismo rispetto a ogni alimento.

Se avete riscontrato effetti avversi e il test indica un aumento degli anticorpi IgG per certi cibi, potrebbe esistere un'intolleranza verso tali alimenti. Rimuovendoli dalla vostra dieta per almeno 3 mesi potreste registrare un miglioramento dei sintomi. Trascorso questo periodo, i cibi incriminati potranno essere gradatamente reintrodotti nella dieta, scongiurando sintomi ulteriori.

I risultati del Test per le intolleranze alimentari sono indicati sotto forma di **VALORI ELEVATI**, **VALORI LIMITE** o **VALORI NORMALI**, mentre la concentrazione di anticorpi IgG (U/ml) è riportata tra parentesi accanto a ogni alimento.

Le informazioni che seguono vi guideranno nelle modifiche al vostro regime alimentare:

| VALORI ELEVATI | VALORI LIMITE | VALORI NORMALI |
|--|---|--|
| Indica una forte reazione anticorpale a un determinato alimento. | Indica una bassa reazione anticorpale a un determinato alimento. | Indica che non sono state riscontrate reazioni particolari a un determinato alimento. |
| <p>Questi alimenti dovranno essere eliminati dalla dieta per almeno 3 mesi, sostituendoli con altri cibi contenuti nella colonna VALORI NORMALI e nella relativa sezione. Per esempio, se il test indica un'intolleranza al frumento, si dovrà eliminarlo dalla dieta sostituendolo con farine d'avena, pane di segale, quinoa e riso nero (se nessuno di questi alimenti si trova nella colonna VALORI ELEVATI), in modo da garantire un apporto continuo di nutrienti alla propria dieta.</p> <p>NB Se la colonna VALORI ALTI non contiene alcun alimento, evitare per 3 mesi i cibi nella colonna VALORI LIMITE</p> | <p>Si consiglia di ridurre e far ruotare questi alimenti almeno 3 mesi per evitare di aggravare l'intolleranza. Far ruotare i cibi significa che è necessario non consumarli più di una volta ogni 4 giorni. Per esempio, per ruotare il frumento potete mangiare pane di frumento il giorno 1; fiocchi d'avena il giorno 2; pane di granturco il giorno 3; pane di segale il giorno 4; pasta di grano duro il giorno 5, ecc. Scegliete cibi alternativi dalla colonna verde VALORI NORMALI e dalla sezione rilevante (Pianificare la propria alimentazione). Assicuratevi che questi alimenti non siano elencati nella colonna VALORI ELEVATI.</p> | <p>Questi cibi possono essere consumati senza restrizioni, a meno che un certo alimento non abbia già causato una reazione avversa in precedenza. In questo caso sarà necessario continuare a evitare questo alimento, in quanto la reazione potrebbe non essere scatenata da un meccanismo anticorpale.</p> |

Considerazioni importanti

- L'eliminazione contemporanea di molti cibi nella colonna **VALORI ELEVATI** può risultare difficoltosa.
Potrebbe essere invece più semplice:
 - evitare completamente i primi 4 o 5 cibi nella colonna con la risposta anticorpale più alta
 - ridurre e/o ruotare i cibi rimanenti con concentrazioni anticorpali minori.
- Dopo l'eliminazione di un alimento le vostre condizioni potrebbero peggiorare per qualche giorno. Questa situazione è dovuta all'organismo che sta cercando di adattarsi ai cambiamenti. Gli eventuali effetti avversi scompariranno nel giro di qualche giorno.
- La maggior parte delle persone registra un miglioramento dei sintomi entro 3-6 settimane.
- Se si esclude un gruppo di alimenti, per esempio il latte, è essenziale ottenere i nutrienti in esso contenuti, come il calcio, da altri cibi (si veda **Vitamine e minerali**).
- Non eliminare un alimento sostituendolo unicamente con un altro, in quanto con tutta probabilità sviluppereste un'intolleranza verso questo alimento. Se, per esempio, si esclude il frumento (ad es da *Weetabix*) dalla colazione, non sostituirlo tutti i giorni con farina d'avena. Al contrario, variate la colazione includendo, per esempio, muesli, uova strapazzate o fagioli stufati a giorni alterni.
- Se avete evitato un alimento per oltre 3 mesi, probabilmente ora si troverà nella colonna **VALORI NORMALI**.
- Alcune persone mostrano reazioni ad altri elementi della stessa famiglia di cibi. Il rischio è aumentato, a meno che il test effettuato per determinati alimenti abbia dato esito negativo. Controllare nell'**Elenco degli alimenti** tutti i gruppi di alimenti per trovare le singole voci.
- Molte persone hanno riscontrato un netto miglioramento dopo avere eliminato completamente i cibi reattivi. Non preoccupatevi, tuttavia, se non potete eliminare completamente un cibo o se avete necessità di interrompere la dieta per un paio di giorni. Ricominciate non appena vi sarà possibile.
- Se, dopo avere modificato la vostra alimentazione sulla base dei risultati del test, non doveste ottenere alcun miglioramento, allora i vostri disturbi potrebbero non essere causati da un'intolleranza alimentare ed è consigliabile consultare uno specialista.
- Il Test delle intolleranze alimentari non riguarda le allergie classiche che coinvolgono gli anticorpi IgE. **Se avete una allergia classica è necessario continuare a evitare un determinato alimento, indipendentemente dai risultati del test.**
- La gliadina è una proteina contenuta nel glutine, che è presente nei cereali di frumento, nell'orzo e nella segale. Nel nostro Test delle intolleranze alimentari, la gliadina viene misurata separatamente da questi cereali. Se i risultati del test indicano una risposta alla gliadina, consigliamo di evitare i cibi che contengono frumento, orzo e segale, anche se questi cereali si trovano nella colonna **VALORI NORMALI** del test.



Prima di modificare la propria alimentazione

L'alimentazione e la salute vanno di pari passo e se si decide di cambiare il proprio regime alimentare è bene seguire alcune regole di base.

- In presenza di una patologia, di una gravidanza o se si assumono farmaci si consiglia di discutere del regime alimentare da seguire con un medico, un nutrizionista o un dietista.
- Pianificate e organizzate i pasti sempre con largo anticipo. Creando ricette con i cibi **VALORI NORMALI** e facendo la spesa in anticipo sarà meno problematico pensare a cosa mangiare
- Tenete a mente la gamma di cibi che potete mangiare. Anche se siete intolleranti a qualche alimento ci sono molti altri cibi non reattivi che potrete mangiare liberamente. Invece che concentrarvi su ciò che non potete mangiare, pensate in modo positivo a tutte le cose buone che potete consumare cioè tutti i cibi nella colonna **VALORI NORMALI**
- Continuate a evitare un alimento se siete sicuri che crei una reazione, anche se il relativo test è risultato negativo
- Cercate di capire quali alimenti contengono la sostanza a cui siete intolleranti. Molti piatti pronti e salse contengono una serie di ingredienti che non necessariamente assocereste a quel prodotto; ecco perché è sempre importante controllare le etichette
- Variate i cibi il più possibile. Scegliete quotidianamente frutta e verdura di vario genere; includete varie proteine, come le uova strapazzate a colazione, l'insalata di tonno a pranzo e il pollo in casseruola a cena. Assumendo cibi diversi si aumenta la gamma di vitamine e minerali importanti, riducendo il rischio di sviluppare intolleranza verso un certo alimento
- Qualsiasi cambiamento della dieta e rimozione di determinati alimenti o gruppi di alimenti deve avvenire con attenzione, per garantire il corretto apporto di sostanze nutritive utili alla salute dell'organismo. Si raccomanda di seguire le informazioni contenute in questa brochure e di consultare un nutrizionista qualificato nella vostra zona o contattarci per ulteriori informazioni (si veda **Contatti utili**)



Pianificare **la propria** **alimentazione**



Prima di modificare la propria alimentazione

In questa sezione troverete informazioni sui cibi elencati nei risultati del Test delle intolleranze alimentari, a seconda dei gruppi elencati nel vostro referto:

| | |
|---|--|
|  Latticini |  Erbe / spezie |
|  Uova |  Carne |
|  Pesce / frutti di mare |  Frutta secca con guscio |
|  Frutta |  Verdure |
|  Cereali |  Soia |
|  Frumento |  Lievito |
|  Glutine |  Altro |

Se i risultati del test contengono cibi nella colonna **VALORI ELEVATI** o **VALORI LIMITE**, sarà necessario evitare o ruotare tali alimenti per almeno 3 mesi, come descritto nella sezione **Come interpretare i risultati del test**, a meno che diversamente consigliato da un nutrizionista o da un medico.

La maggior parte dei cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**. Alcune persone potrebbero sviluppare una reazione ad altri cibi appartenenti alla stessa famiglia dei cibi reattivi. Ecco perché è stato stilato un Elenco degli alimenti contenente tutti i gruppi di cibi, incluse le famiglie di alimenti.

Tuttavia, vi sono alcuni cibi che sono più difficili da eliminare di altri, in quanto sono ampiamente utilizzati quotidianamente e si trovano in molti prodotti. Si tratta di **frumento, glutine, latticini, uova, soia e lievito**. Per aiutarvi a programmare la dieta, per ognuno di questi alimenti sono presenti maggiori informazioni nelle sezioni seguenti:

- **Mangiare e cucinare senza...**
- **Cibi da evitare**
- **Come consultare le etichette sui cibi**
- **Cibi alternativi**
- **Suggerimenti culinari utili**
- **Idee per mangiare**
- **Ricette da gustare**
- **Lista della spesa**

Buona pianificazione della vostra nuova alimentazione!

A word cloud of food categories in various shades of green and white, including 'Erbe e spezie', 'Altri prodotti alimentari', 'Latticini', 'Carne', 'Frutta', 'Frutti di mare', 'Cereali', 'Uova', 'Verdura', and 'Frutta secca con guscio'. The word 'Elenco degli alimenti' is prominently displayed in the center in a large, bold, light green font.

Elenco degli alimenti

La tabella seguente riporta tutti gli alimenti inclusi nel test delle intolleranze alimentari.

Identificate i cibi nella colonna VALORI ELEVATI e fate riferimento alla relativa sezione Gruppo di alimenti per maggiori informazioni su Mangiare e cucinare senza, Leggere le etichette degli ingredienti, Cibi alternativi, Elenco della spesa, Ricette e Menu.

Alcune persone mostrano reazioni ad altri elementi della stessa famiglia di cibi. A meno che il test eseguito non sia risultato negativo, si consiglia di evitare questi alimenti.

| | Alimento | Famiglia di alimenti | Altri cibi nella stessa famiglia |
|-------------------------------|----------------------------|---|--|
| Latticini | Alfa-lattoalbumina | | Proteina principale del latte vaccino, di capra, di pecora e di bufala |
| | Beta-lattoglobulina | | Proteina principale del latte vaccino, di capra, di pecora e di bufala |
| | Caseina | | Proteina principale del latte vaccino, di capra, di pecora e di bufala |
| | Latte di bufala | Bovidi | Vacca, capra, pecora |
| | Latte di capra | Bovidi | Vacca, pecora, bufala |
| | Latte di pecora | Bovidi | Vacca, capra, bufala |
| | Latte vaccino | Bovidi | Capra, pecora, bufala |
| Uova | Albume | Fagiano | Pavone, quaglia, pernice |
| | Rosso d'uovo | Fagiano | Pavone, quaglia, pernice |
| Pesce / frutti di mare | Acciuga | Acciuga | Nessuno noto |
| | Acciuga | Acciuga | Aringa |
| | Anguilla | Anguilla | Nessuno noto |
| | Astice | Crostacei | Granchio, gambero, mazzancolla, gamberetto |
| | Branzino | Branzino | Pesce persico (bianco), branzino giallo |
| | Capasanta | Molluschi | Orecchia di mare, vongola, cardio, cozza, ostrica, lumaca di mare, polpo, piovra |
| | Carpa | Pesci d'acqua dolce | Cavedano |
| | Caviale | Storione | Storione |
| | Cozza | Molluschi | Orecchia di mare, vongola, cozza, ostrica, capasanta, lumaca di mare, polipo, piovra |
| | Eglefino | Merluzzo | Nasello, merluzzo, pollock |
| | Gamberetti | Crostacei | Aragosta, granchio, gambero |
| | Granchio | Crostacei | Astice, gambero, mazzancolla, gamberetto |
| | Luccio | Luccio | Luccio |
| | Merluzzo | Merluzzo | Eglefino, nasello, pollock |
| | Nasello | Merluzzo | Eglefino, nasello, pollock |
| | Orata | Orata | Orata del Mar Rosso, orata, pagro, sarago americano |
| | Ostrica | Molluschi | Orecchia di mare, vongola, cardio, cozza, capasanta, lumaca di mare, polpo, piovra |
| | Persico | Persico | Dentice |
| | Pesce spada | Pesce spada | Pesce spada |
| | Piovra | Molluschi | Orecchia di mare, vongola, cardio, ostrica, capasanta, lumaca di mare, polpo |
| | Platessa | Passera | Passera, halibut, sogliola, rombo |
| | Rana pescatrice | Rana pescatrice | Tonno, bonito |
| | Rombo | Passera | Passera, halibut, platessa, sogliola |
| | Salmone | Salmone | Trota |
| | Sardina | Sardina | Sardina, sarda |
| | Seppia | Molluschi | Orecchia di mare, vongola, cardio, cozza, ostrica capasanta, lumaca di mare, polpo, piovra |
| | Seppia | Molluschi | Orecchia di mare, vongola, cardio, cozza, ostrica, capasanta, lumaca di mare, piovra |
| | Sgombro | Sgombro | Rana pescatrice |
| | Sogliola | Passera | Passera, halibut, platessa, rombo |
| | Tonno | Sgombro | Sgombro, bonito |
| Trota | Salmone | Salmone | |
| Vongola | Molluschi | Orecchia di mare, cardio, cozza, ostrica, capasanta, lumaca di mare, polipo, piovra | |

| | Alimento | Famiglia di alimenti | Altri cibi nella stessa famiglia |
|--------------------|-----------------------|--|---|
| Frutta | Albicocca | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Ananas | Ananas | Nessuno noto |
| | Anguria | Zucca | Zucchini, cetriolo, cetriolino, melone (melone d'inverno) zucca |
| | Arancio | Agrumi | Pompelmo, cedro, limone, lime, mandarino, tangerino |
| | Avocado | Alloro | Alloro, cannella, sassofrasso |
| | Banana | Banana | Plantago |
| | Ciliegia | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Dattero | Palma | Noce di cocco, sagù, palma, palmetto |
| | Fico | Gelso | Gelso, frutto dell'albero del pane, luppolo |
| | Fragola | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Gelso | Gelso | Fico, frutto dell'albero del pane, luppolo |
| | Guaiaiva | Mirto | Pimento, chiodi di garofano, eucalipto |
| | Kiwi | Kiwi | Nessuno noto |
| | Lampone | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Lime | Agrumi | Pompelmo, cedro, limone, mandarino, arancio, tangerino |
| | Limone | Agrumi | Pompelmo, cedro, lime, mandarino, arancio, tangerino |
| | Litchi | Sapindo | Sapindo |
| | Mango | Anacardio | Anacardio, pistacchio |
| | Mela | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Melograno | Melograno | Nessuno noto |
| | Melone | Zucca | Zucchini, cetriolo, cetriolino, zucca, anguria |
| | Mirtillo | Erica | Mirtillo rosso, gaultheria del Canada |
| | Mirtillo rosso | Erica | Mirtillo rosso, gaultheria del Canada |
| | Mora | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Oliva | Olivo | Nessuno noto |
| | Papaya | Albero della papaya | Albero della papaya, anona |
| | Pera | Rosa | Mela, mela selvatica, cinorrodo |
| | Pesca | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Pesca noce | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Pomodoro | Belladonna | Melanzana, paprika, pepe, pepe di cayenna, chili, pepe, patata, sesamo, tahina, tabacco, pimento |
| | Pompelmo | Agrumi | Cedro, limone, lime, mandarino, arancio, tangerino |
| | Rabarbaro | Grano | Grano saraceno, acetosa |
| Ribes nero | Sassifraga | Ribes, uva spina | |
| Ribes rosso | Sassifraga | Ribes nero, ribes, uva spina | |
| Susina | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla | |
| Tangerino | Agrumi | Pompelmo, cedro, limone, lime, mandarino, arancio | |
| Uva | Uva | Uva secca, uva sultanina, cremortartaro | |
| Uva passa | Uva | Uva, uva sultanina, cremortartaro | |
| Cereali | Avena | Graminacee | Fruento, orzo, mais, malto, riso, segale, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| | Couscous | Graminacee | Fruento, orzo, mais, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |

| | Alimento | Famiglia di alimenti | Altri cibi nella stessa famiglia |
|--------------------|---------------------------|--|---|
| Cereali | Farina di segale | Graminacee | Frumento, orzo, mais, miglio, riso, avena, riso selvatico, melassa zucchero di canna, bambù, sorgo, farro |
| | Farro | Graminacee | Frumento, orzo, mais, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, melassa |
| | Gliadina (glutine) | | Termine collettivo per alcuni tipi di proteine di frumento, segale, orzo e farro |
| | Grano duro | Graminacee | Frumento, orzo, mais, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| Cereali | Grano saraceno | Grano saraceno | Rabarbaro, acetosa da giardino |
| | Mais | Graminacee | Frumento, orzo, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| | Malto | Graminacee | Frumento, orzo, mais, miglio, riso, avena, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| | Miglio | Graminacee | Frumento, orzo, mais, malto, riso, avena, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| | Orzo | Graminacee | Frumento, mais, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico zucchero di canna, bambù, sorgo, farro |
| | Quinoa | Chenopodio | Spinacio, spinacio selvatico, bietola da coste barbabietola, barbabietola da zucchero, farinello comune |
| | Riso | Graminacee | Frumento, orzo, mais, miglio, avena, segale, riso selvatico zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| | Seme di lino | Lino | Lino, seme di lino |
| | Transglutaminasi | | Transglutaminasi tissutale: enzima associato alla malattia celiaca. Se elevato, richiedere assistenza medica. |
| Frumento | Crusca | Graminacee | Frumento, orzo, mais, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| | Frumento | Graminacee | Orzo, mais, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico, zucchero di canna, bambù, sorgo, farro, melassa |
| Erbe / spezie | Aglio | Liliacee | Asparago, chiodo di garofano, porro, cipolla, scalogno |
| | Alloro | Alloro | Avocado, cannella, sassofrasso |
| | Aloe vera | Aloe | Nessuno noto |
| | Aneto | Carota | Angelica, carote, sedano, sedano rapa, carvi, seme di coriandolo, cumino, finocchio, prezzemolo, pastinaca |
| | Anice | Anice | Nessuno noto |
| | Basilico | Menta | Bergamotto, lavanda, melissa, maggiorana, menta origano, rosmarino, salvia, timo |
| | Camomilla | Composito | Carciofo, cicoria, tarassaco, indivia, lattuga cartamo, scorzonera, dragoncello |
| | Cannella | Alloro | Avocado, alloro, sassofrasso |
| | Chiodo di garofano | Mirto | Guava, pimento, eucalipto |
| | Coriandolo (foglia) | Carota | Angelica, carote, sedano, sedano rapa, carvi, seme di sedano, cumino, aneto, finocchio, prezzemolo, pastinaca |
| | Cumino | Carota | Angelica, carote, sedano, sedano rapa, carvi, seme di coriandolo, aneto, finocchio, prezzemolo, pastinaca |
| | Curry (spezie miste) | Varie | Coriandolo, curcuma, cannella, paprika, aglio in polvere, cipolla in polvere, cumino, zenzero, semi di senape, pepe, cardamomo, peperoncino, chiodi di garofano, noce moscata |
| | Dragoncello | Composito | Carciofo, camomilla, cicoria, tarassaco, indivia, lattuga, cartamo, scorzonera |
| | Gingko | Gingko | Nessuno noto |
| | Ginseng | Ginseng | Panax Ginseng |
| Grani di pepe nero | Pepe | Pepe nero, pepe bianco | |
| Liquirizia | Legume | Fagiolo, alfalfa, lenticchia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca, carruba | |

| | Alimento | Famiglia di alimenti | Altri cibi nella stessa famiglia |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---|
| Erbe / spezie | Luppolo | Gelso | Frutto dell'albero del pane, fico |
| | Maggiorana | Menta | Basilico, bergamotto, lavanda, melissa, menta, origano, menta piperita, rosmarino, salvia, timo |
| | Menta | Menta | Basilico, bergamotto, lavanda, melissa, maggiorana, origano, menta piperita, rosmarino, salvia, timo |
| | Menta piperita | Menta | Basilico, bergamotto, lavanda, melissa, maggiorana, menta, origano, rosmarino, salvia, timo |
| | Noce moscata | Noce moscata | Macis |
| | Ortica | Ortica | Nessuno noto |
| | Pepe di Caienna | Belladonna | Melanzana, paprika, pepe, peperoncino, patata, sesamo, tahina, tabacco, pomodoro |
| | Peperoncino rosso | Belladonna | Melanzana, paprika, pepe, pepe di cayenna, peperoncino patata, sesamo, tahina, tabacco, pomodoro |
| | Prezzemolo | Carota | Angelica, carote, sedano, sedano rapa, carvi, seme di sedano, coriandolo, cumino, aneto, finocchio, pastinaca |
| | Rosmarino | Menta | Basilico, bergamotto, lavanda, melissa, maggiorana, menta, origano, salvia, timo |
| | Salvia | Menta | Basilico, bergamotto, lavanda, melissa, maggiorana, menta, origano, menta piperita, rosmarino, timo |
| | Seme di senape | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, ravanello, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Timo | Menta | Basilico, bergamotto, lavanda, melissa, maggiorana, menta, origano, menta piperita, rosmarino, salvia |
| | Vaniglia | Orchidea | Orchidea |
| | Zafferano | Iris | Nessuno noto |
| | Zenzero | Zenzero | Arrowroot, cardamomo, curcuma |
| Carne | Agnello | Bovide | Bufalo, vacca, capra, bue |
| | Anatra | Anatra | Oca |
| | Bue | Bovide | Manzo, bufalo, vacca, capra, pecora |
| | Cavallo | Equino | Asino, zebra |
| | Cervo | Cervo | Caribou, alce, renna |
| | Cinghiale | Suino | Maiale |
| | Coniglio | Lepre | Lepre |
| | Maiale | Suino | Maiale, cinghiale |
| | Manzo | Bovide | Bufalo, vacca, capra, pecora, bue |
| | Pollo | Fagiano | Pavone, fagiano, quaglia |
| | Quaglia | Fagiano | Pollo, pavone, fagiano, pernice |
| | Starna | Pernice | Pernice |
| | Struzzo | Struzzo | Nessuno noto |
| | Tacchino | Tacchino | Nessuno noto |
| | Vitello | Bovide | Manzo, bufalo, vacca, capra, pecora, bue |
| Frutta secca con guscio | Anacardio | Anacardio | Mango, pistacchio |
| | Arachide | Legume | Fagioli, alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, senna, tapioca, carruba |
| | Mandorla | Rosa | Mela, albicocca, mora, ciliegia, pesca, pera, susina, prugna, lampone, fragola, mandorla |
| | Nocciola | Betulla | Avellana |
| | Noce | Noce | Noce bianca americana, pecan, hickory, noce nera americana |
| | Noce del Brasile | Noce del Brasile | Noce del paradiso, sapucaia, mango |
| | Noce di cocco | Palma | Palmetto, dattero, sago |
| | Noce Macadamia | Macadamia | Nessuno noto |
| | Noce tigre | Noce tigre | Nessuno noto |
| | Pinolo | Anacardio | Anacardio, mango, pistacchio |
| Pistacchio | Anacardio | Anacardio, mango, pinolo | |

| | Alimento | Famiglia di alimenti | Altri cibi nella stessa famiglia |
|--------------------------|----------------------------------|--|---|
| Verdura | Amaranto | Barbabetola | Barbabetola, bietola, spinacio, barbabetola da zucchero, quinoa |
| | Asparago | Liliacee | Chiodo di garofano, aglio, porro, cipolla, scalogno |
| | Barbabetola rossa | Barbabetola | Barbabetola, bietola, spinacio, barbabetola da zucchero, quinoa |
| | Broccoli | Senape | Cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanella, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Cappero | Cappero | Nessuno noto |
| | Carciofo | Margherita | Carciofo, camomilla, cicoria, tarassaco, lattuga, semi/olio di semi di sesamo, semi/olio di semi di girasole, dragoncello |
| | Cardo | Barbabetola | Barbabetola, spinacio, barbabetola da zucchero, quinoa |
| | Carota | Carota | Angelica, sedano, sedano rapa, carvi, seme di sedano coriandolo, cumino, aneto, finocchio, prezzemolo, pastinaca |
| | Cavolfiore | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanella, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Cavolino di Brussel | Senape | Broccoli, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanella, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Cavolo | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanella, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Cavolo (rosso) | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanella, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Cece | Legumi | Fagioli, alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca, carruba |
| | Cetriolo | Zucca | Zucchini, cetriolino, melone (melone d'inverno), zucca, anguria |
| | Cicoria | Margherita | Carciofo, camomilla, cicoria, tarassaco, lattuga, semi/olio di semi di sesamo, semi/olio di semi di girasole, dragoncello |
| Cipolla | Giglio | Asparago, chiodo di garofano, aglio, porro, scalogno | |
| Crescione d'acqua | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanella, seme di colza, rapa | |
| | Fagioli di soia | Legume | Fagioli, alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, arachide, senna, tapioca, carruba |
| | Fagiolo (rosso) | Legume | Alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca, carruba |
| | Fagiolo(bianco) | Legume | Alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca, carruba |
| | Fagiolo (fagiolino verde) | Legume | Alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca, carruba |
| | Fagiolo(fava) | Legume | Alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca, carruba |
| | Finocchio | Carota | Angelica, carote, sedano, sedano rapa, carvi, seme di sedano, coriandolo, cumino, aneto, finocchio, prezzemolo, pastinaca |
| | Lattuga | Margherita | Carciofo, camomilla, cicoria, tarassaco, lattuga, semi/olio di semi di sesamo, semi/olio di semi di girasole, dragoncello |
| | Lenticchia | Legume | Fagioli, alfalfa, liquirizia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca, carruba |
| | Melanzana | Belladonna | Paprika, pepe, pepe di Cayenna, peperoncino, patata, sesamo (melanzana), tahina |
| | Patata | Belladonna | Melanzana, paprika, pepe, pepe di Cayenna, peperoncino, sesamo, tahina, tabacco, pomodoro |
| | Patata dolce | Yam | Yam |

| | Alimento | Famiglia di alimenti | Altri cibi nella stessa famiglia |
|--------------------------|---------------------------|--|---|
| Verdura | Pepe(miscela) | Belladonna | Melanzana, paprika, pepe di cayenna, peperoncino patata, sesamo, tahina, tabacco, pomodoro |
| | Pisello | Legume | Fagioli, alfalfa, lenticchia, liquirizia, arachide, senna, soia, tapioca, carruba |
| | Porro | Giglio | Asparago, chiodo di garofano, aglio, cipolla, scalogno |
| | Rapa | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanello, seme di colza, crescione d'acqua |
| | Ravanello | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Rucola | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanello, seme di colza, rapa, crescione d'acqua |
| | Scalogno | Giglio | Asparago, chiodo di garofano, aglio, porro, cipolla |
| | Sedano | Carota | Angelica, carote, sedano rapa, carvi, seme di sedano, coriandolo, cumino, aneto, finocchio, prezzemolo, pastinaca |
| | Spinacio | Barbabietola | Barbabietola, bietola, barbabietola da zucchero, quinoa |
| | Zucca | Zucca | Zucchini, cetriolo, cetriolino, melone (melone d'inverno) zucca, anguria |
| | Zucca | Zucca | Zucchini, cetriolo, cetriolino, melone (melone d'inverno) zucca, anguria |
| | Altri prodotti alimentari | Agar agar | Alga |
| Caffè | | Robbia | Nessuno noto |
| Carruba | | Legume | Fagioli, alfalfa, lenticchia, liquirizia, pisello, arachide, senna, soia, tapioca sorgo, frumento, farro, melassa |
| Castagna | | Faggio | Nessuno noto |
| Fava di cacao | | Sterculia | Cioccolato, cola |
| Funghi | | Funghi | Lievito |
| Lievito | | Funghi | Lievito in polvere, lievito di birra, funghi |
| Miele | | Varie | Polline d'api, pappa reale |
| Noce di cola | | Sterculia | Cioccolato, cacao |
| Seme di colza | | Senape | Broccoli, cavolini di Brussel, cavolo, cavolo cinese, cavolfiore, crescione, rafano, cavolo verde, cavolo rapa, senape, ravanello, rapa, crescione d'acqua |
| Seme di girasole | | Margherita | Carciofo, camomilla, cicoria, tarassaco, lattuga, semi/olio di semi di sesamo, semi/olio di semi di girasole, dragoncello |
| Seme di sesamo | | Margherita | Carciofo, camomilla, cicoria, tarassaco, lattuga, semi/olio di semi di sesamo, semi/olio di semi di girasole, dragoncello |
| Tapioca | | Euforbia | Seme di ricino |
| Tè | | Tè | Tè nero, tè verde |
| Yucca | | Euforbia | Manioca |
| Zucchero di canna | Graminacee | Orzo, mais, miglio, riso, avena, segale, riso selvatico, bambù | |





Latticini

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza latticini**



Se il test ha dato risultati con **VALORI ELEVATI** al latte, si raccomanda di evitare o ridurre il consumo di latte vaccino e suoi derivati.

Il latte è un'importante fonte di proteine, calcio e vitamine, come le vitamine A, D e il complesso B. Se si interrompe il consumo di latte vaccino è importante assumere fonti alternative di queste sostanze nutritive.

È bene ricordare che chi soffre di un'intolleranza al latte vaccino può, in alcuni casi, sviluppare un'intolleranza anche al latte di pecora o capra, utilizzati come sostituti.



Cibi da evitare

I latticini si trovano in molti alimenti, come:

- Latte, frullati al latte
- Formaggio
- Burro, formaggio spalmabile
- Crema pasticcera, budini, salse, yogurt, formaggio fresco, gelato, panna
- Prodotti da forno (torte, ciambelle, cialde, focaccine, biscotti, frittelle)
- Purea di patate istantanea, vellutate, piatti pronti, carne e salumi confezionati, ragù
- Snack confezionati, cioccolato, prodotti dolciari
- Pane, pizza
- Cioccolato, prodotti dolciari
- Piatti pronti
- Carne e salumi confezionati
- Zuppe

Cosa cercare (ed evitare) sulle etichette degli alimenti:

- Burro, olio di burro
- Caseina, caseinato, caseinato di calcio
- Formaggio
- Panna, panna light
- Siero del latte demineralizzato
- Beta-lattoglobulina
- Alfa-lattoalbumina
- Sostituti dei grassi
- Latte scremato
- Latte in polvere, latte in polvere scremato
- Componenti solidi del latte intero e scremato
- Siero del latte, polvere di siero

Nota: Il latte vaccino può trovarsi non dichiarato in molti cibi, ecco perché è importante leggere sempre con attenzione l'etichetta prima dell'acquisto.

Fare riferimento a **Elenco degli alimenti: latticini;**
Idee per mangiare senza latticini e **Siti web dedicati ad alimenti "free-from"**



Cibi alternativi e consigli utili per cucinare dolci **privi di latticini**

Esistono molti prodotti alternativi privi di latticini, come:

- **Tipi di latte** – Latte d’avena, latte di riso, latte di soia, latte di quinoa, latte di piselli, latte di cocco, vari tipi di latte di noce, come latte di mandorla o anacardio (se non esiste il rischio di reazione allergica)
(ad es. *Oatly, Rice Dream, Kara*). Anche se alcune persone tollerano il latte di altri animali, come la pecora, la capra o la bufala, questi tipi di latte contengono comunque proteine simili a quelle del latte vaccino che possono causare reazioni simili. Si consiglia quindi di consumare questi prodotti con cautela
- **Burro** – formaggi spalmabili privi di latticini e vegani (ad es. *Pure, Biona, Suma*); formaggi spalmabili alle noci, tahina, olio di oliva pressato a freddo, olio di cocco
- **Formaggio** – formaggio di soia; formaggi a fette a base di riso (ad es. *Redwood, Tofutti, Bute Island*)
- **Yogurt** – soia, avena (ad es. *Provamel, Sojade*)
- **Gelati** – soia, avena, riso (ad es. *First Glace, Oat Supreme*)
- **Panna** – soia, avena, anacardi, mandorla (ad es. *Oat Supreme*)
- **Formaggio fresco** – tofu molle (ad es. *Biona, Blue Dragon*)
- **Cioccolato** – cioccolato senza latte (ad es. *Plamil, Organica, Divine*)
- **Maionese** – maionese senza latte (ad es. *Plamil*)



Proteine, calcio e vitamine

Un apporto ricco di proteine, calcio e vitamine A, D e complesso B può essere garantito dal consumo di cibi alternativi, come soia, olio di fegato di merluzzo, sardine, bianchetti, salmone (con ossa piccole), noci, carne rossa, frutta e verdura fresche (specialmente verdure a foglia verde, come foglie di cavolo, crescione d'acqua, spinaci e broccoli), rabarbaro, fichi, funghi, arance, albicocche, prugne, semi di zucca, semi di sesamo, lenticchie e legumi.

Nota: il calcio è idrosolubile – il modo ideale per consumare la verdura è cucinarla al valore o farla bollire in poca acqua, da usare poi per fare zuppe, vellutate o salse.

Prodotti confezionati privi di latticini

I produttori e i supermercati offrono una serie di prodotti con marchio proprio privi di latte vaccino. Questi prodotti si possono acquistare gratuitamente su richiesta mediante il servizio clienti o consultando i rispettivi siti web. In questo modo sarà possibile chiedere consiglio su quali siano i cibi sicuri da consumare, rendendo la vostra alimentazione più sfiziosa e nutriente. Le formulazioni cambiano di continuo: **consultate sempre l'etichetta!**

Consigli utili per sostituire i prodotti a base di latte nelle vostre ricette:

- Non aggiungete latte di soia alle bevande in ebollizione perché tende a coagulare
- Grattugiate i formaggi duri di soia con le lame piccole della grattugia, in quanto si sciolgono con difficoltà
- Utilizzate yogurt bianchi senza latte (*ad es. di soia*) o il latte di cocco per preparare il curry, la raita, gli stroganoff, le salse a base di panna e gli intingoli
- Utilizzate i sostituti di albume invece del latte per fare la panna da cucina (*ad es. Allergycare, Orgran*)
- Utilizzate un formaggio fondente senza latte (*ad es. Melting Cheezly™*) su pizza, toast e lasagne
- Utilizzate un formaggio tipo Cheddar senza latte (*ad es. Sheese™*) per le salse a base di formaggio. Cucinando con il forno a microonde potrete evitare che il formaggio si attacchi sul fondo della padella (*lo stesso vale per le creme e i budini senza latte*)
- Utilizzate un formaggio molle senza latte e la panna acida per gli intingoli, le cheesecake e altre salse agro-dolci
- Il tofu (*noto anche come formaggio di soia*) è un prodotto dal sapore delicato a base di fagioli di soia. Ne esistono di diversi tipi: il tofu duro è ottimo per i piatti salati, come la quiche, mentre il tipo più morbido e vellutato è ideale per i dolci, come le mousse e la cheesecake

Idee per *Mangiare* senza latticini

COLAZIONE

Ova in camicia, alla coque o strapazzate su una fetta di pane* (con formaggio spalmabile senza latte, ad es. *Pure, Suma, Biona*) ● Frittelle e conserve di frutta secca (con soia, riso o latte d'avena) ● Muesli senza frumento (con yogurt alla soia, ad es. *Provamel* o latte di riso, ad es. *Rice dream*) ● Omelette di funghi e pomodori (con latte d'avena, ad es. *Oatly* o latte di riso, ad es. *Rice dream*) ● Salmone affumicato con funghi, pomodori e toast (con formaggio spalmabile senza latte, ad es. *Pure, Suma, Biona*) ● Cornflakes o Rice Krispies con banana a fette, yogurt o latte (ad es. *Provamel, Kara, Oatly, Darifree*) e uvetta ● Macedonia con noci, semi o fiocchi di miglio ● Yogurt senza latte (ad es. *Sojade, Provamel*) con noci, frutta, semi o miele ● Gallette o cracker di riso con burro d'arachidi, formaggio al sesamo o marmellata ● Focchie d'avena (con acqua o latte d'avena, ad es. *Oatly* o latte di riso ad es. *Rice dream*), miele e frutta a pezzi ● Frittelle a base di soia, latte di riso o d'avena con banana, noci e yogurt di soia (ad es. *Provamel*) ● Focchie d'avena o di miglio con frutta secca, fragole, latte di riso e yogurt di soia ●

PRANZO

Zuppa fatta in casa (con panna o latte privi di latticini, se necessario, ad es. *Oat supreme, Oatly*) ● Patate in camicia e insalata con farcitura di formaggio spalmabile/formaggio senza latte (ad es. *Bute Island, Redwood, Toffutti, Pure*), fagioli stufati, tonno, gamberi o mais dolce ● Petto di tacchino o di pollo e insalata mista (con maionese senza latte ad es. *Plamil, Granovita*) ● Spaghetti e verdure saltate con anacardi ● Fagioli su toast* ● Cracker o gallette di riso con formaggio senza latte (ad es. *Redwood, Bute Island, Toffutti*), pomodoro, hummus ● Insalata greca con formaggio senza latte (ad es. *Redwood, Bute Island, Toffutti*) ● Insalata di riso o di quinoa con uva sultanina, mandorle, nocciole, anacardi, semi di girasole o di sesamo (con condimento balsamico o francese) ● Insalata di avocado e gamberetti (con maionese senza latte (ad es. *Plamil, Granovita*) ● Pizza con formaggio senza latte (ad es. *Redwood, Toffutti*) e insalata mista ● Pizza fatta in casa (con base di polenta) e insalata verde ● Insalata di pasta di granturco (ad es. *Orgran, Dietary Specials*) con pollo e maionese (ad es. *Plamil, Granovita*), mais dolce e cavolo verde misto ●

CENA

Formaggio ai broccoli e cavolfiore (fatto con latte di soia, riso o avena) ● Petto di pollo arrosto con patate arrosto, verdure, Yorkshire pudding (fatto con latte di soia ad es. *Sojade, Provamel, Granovita*) ● Sardine fresche grigliate e insalata verde ● Verdure saltate con pollo, noci, fagioli o *Quorn* con riso o spaghetti di riso ● Salmone in camicia con salsa di prezzemolo (ad es. *fatta con latte d'avena o riso, come Oatly o Rice Dream*), patate novelle, broccoli, fagiolini verdi ● Tacos di granturco con carne trita o fagioli con panna acida senza latte (ad es. *Toffutti*), guacamole o salsa di pomodoro e insalata ● Quiche di salmone (ad es. *con latte d'avena o di riso, come Oatly o Rice Dream*) ● Chilli con carne con riso integrale o spaghetti di riso ● Lasagne vegetali fatte con formaggio senza latte e latte alternativo (ad es. *Oatly, Rice Dream, latte di soia Provamel, cheddar Redwood*) ● Sgombro o trota alla griglia con mandorle e insalata mista ● Pollo saltato con anacardi in salsa di latte di cocco (con zenzero, peperoncino e curcuma) con verdure saltate e riso integrale ● Risotto con gamberetti con riso integrale o quinoa con asparagi, fagioli, funghi, prezzemolo ●

SNACK

Frutta fresca e una manciata di frutta secca con guscio, ad es. noci del Brasile o mandorle ● Frutta secca, noci e semi ● Verdura cruda con hummus, taramasalata o guacamole ● Yogurt senza latte (ad es. *Provamel, Sojade*) ● Gallette di riso (ad es. *Kallo*) o cracker di mais (ad es. *Real foods*) banana a fette, formaggio spalmabile di sesamo, burro d'arachidi o marmellata senza zucchero ● Biscotti secchi di segale (ad es. *Ryvita*) con glassa per gallette di riso ● Frittelle con formaggio spalmabile senza latte (ad es. *Pure, Suma*) ● Focaccine dolci, biscotti, tortine con formaggini senza latte (ad es. *Pure, Suma*) ● Macedonia ● Focaccine d'avena (ad es. *Nairns*) con guacamole o patè di funghi ● *Snack ad alto contenuto proteico 9Bar Wholebake* con sesamo o carruba ● Zuppa di miso istantanea con pane di segale tostato ●

*Il pane privo di latticini può essere trovato tra i prodotti free-from di Genius, Orgran, Ener-G, Liwell, Proceli, Tesco, Sainburys, Waitrose, Sainsbury's e Asda

senza latte Ricette

Lasagne senza latte

Ingredienti:

Per il ripieno di carne:

- 1 cipolla grande tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1 confezione di salsa di pomodoro
- ½ litri di acqua bollente
- 450 g di trita di manzo (per i vegetariani, sostituire con trita di quorn)
- Una manciata di basilico fresco tritato (facoltativo a seconda del gusto)
- Sale e pepe
- Facoltativo: è possibile aggiungere anche funghi, zucchine, pepe o carote
- Facoltativo: formaggio grattugiato senza latte (ad es. Redwood) per coprire le lasagne

Per la besciamella:

- 570 ml di latte di soia (o latte di riso o d'avena)
- 50 g di farina bianca
- 50 g di formaggio spalmabile senza latte (ad es. Pure o formaggio di soia)

- 1 confezione di sfoglie di pasta integrali (oppure pasta all'uovo o di spinaci, a seconda del gusto)

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 190°C. Per il forno a gas, portare a 4
2. Scaldare un po' d'olio in una padella grande a fuoco medio. Una volta scaldato l'olio, aggiungere il trito di aglio e cipolla e far appassire.
3. Aggiungere la carne trita al soffritto di aglio e cipolla e lasciar rosolare bene la carne.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro, l'acqua bollente e il basilico fresco e, facoltativamente, le verdure tagliate a pezzi. Mescolare finché la salsa di pomodoro è ben amalgamata, aggiungere sale e pepe, quindi abbassare la fiamma e lasciar cuocere mescolando di tanto in tanto, mentre si prepara la besciamella.
5. In un'altra padella a fuoco medio versare il latte di soia (o di riso o avena) e il formaggio spalmabile senza latte. Aggiungere la farina con un setaccio mescolando.
6. Continuare a mescolare lentamente la besciamella finché inizia ad addensarsi. Una volta raggiunta la consistenza desiderata, togliere dal fuoco.
7. Comporre le lasagne iniziando con uno strato di carne trita sul fondo della teglia.
8. Aggiungere uno strato di pasta.
9. Coprire la pasta con uno strato di besciamella.
Ripetere i punti 7, 8 e 9 con altri 3 strati.
10. Aggiungere una spolverata di formaggio grattugiato senza latte (facoltativo).
11. Infornare le lasagne a metà altezza e far cuocere per 35-45 minuti, finché le lasagne iniziano a diventare croccanti.





Focaccine dolci

Ingredienti:

- 225 g di farina bianca
- 1 cucchiaio di lievito in polvere
- 50 g di formaggio senza latte (ad es. Pure)
- 50 g di zucchero semolato
- 1 uovo sbattuto
- 75 ml di latte di soia
- 50 g di uva sultanina o uvetta
- 1 uovo sbattuto per la glassa

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 220 °C. Per il forno a gas, portare a 7. Imburrare leggermente la teglia.
2. Unire la farina e il lievito in polvere e aggiungere lo zucchero semolato.
3. Spennellare con il burro.
4. Creare un pozzetto al centro della miscela di farina, aggiungere l'uovo, l'uva sultanina e il latte mescolare fino a creare una pasta soffice, utilizzando un coltello a punta arrotondata.
5. Versare la pasta ottenuta su una superficie infarinata e impastare molto lentamente fino a rendere il tutto omogeneo
6. Stendere la pasta con uno spessore di circa 2 cm.
7. Ricavare 8-10 cerchi di pasta utilizzando uno strumento con bordi scanalati
8. Porre tutto sulla carta da forno, spennellare con l'uovo quindi infornare per circa 8 minuti finché le focaccine risultano lievitate e dorate.
9. Far raffreddare leggermente prima di servire con formaggio senza latte e marmellata.

Gelato alla fragola

Questo gelato alla fragola è molto più sano del tradizionale gelato preparato con crema e uova ed è incredibilmente semplice da preparare. La gomma di xanthan può essere acquistata nella maggior parte dei negozi di alimenti naturali.

Ingredienti:

- 2 tazze di latte di soia non zuccherato
- 1 cucchiaino di gomma di xanthan
- $\frac{2}{3}$ di tazza di miele
- 2 tazze di fragole, fresche o congelate (lasciar scongelare)

NB 1 tazza = 250 ml

Preparazione:

1. In un frullatore miscelare 1 tazza di latte di soia e la gomma di xanthan e frullare per circa 1 minuto, fino ad ottenere una miscela spessa. Aggiungere la tazza restante di latte di soia e il miele, miscelando fino a rendere il tutto omogeneo. Aggiungere le fragole, frullare fino a rendere tutto omogeneo, versare la miscela in una padella antiaderente e porre in freezer per un'ora.
2. Quindi frullare nuovamente la miscela finché risulti cremosa. Riversare la miscela nella padella e rimettere in freezer per un'altra ora. Ripetere nuovamente, quindi riporre in freezer per almeno 2 ore o per tutta la notte prima di gustare il gelato.

Per 4-6 persone





Omelette di erbe con crema di funghi

Ingredienti:

- 4 uova
- 35 g di formaggio spalmabile senza latte (*ad es. Pure*)
- 2 cucchiaini colmi di menta tritata
- 2 cucchiaini colmi di foglie di basilico tritate
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 150 g di funghi tagliati in quattro
- 200 g di yogurt di soia
- Salare e pepare con pepe nero

Preparazione:

1. Sbattere le uova in una ciotola, quindi aggiungere un po' di sale e pepe.
2. Scaldare il formaggio senza latte in una padella di 20 cm a fondo spesso, assicurandosi che il fondo sia ben ingrassato.
3. Versare la miscela di uova nella padella e spolverare con metà della menta tritata. Quando l'uovo inizia a indurirsi, continuare ad alzare i bordi delicatamente e inclinare la padella in modo che le parti di uovo non ancora cotte scorrano sotto.
4. Dopo 5-6 minuti, la base dell'omelette deve risultare dorata e la parte superiore densa, ma soffice.
5. Nel frattempo, scaldare l'olio in una casseruola a fondo spesso. Aggiungere i funghi e cuocere a fuoco medio per 3-4 minuti, mescolando di frequente.
6. Con una frusta o un frullatore elettrico, frullare lo yogurt. Abbassare la fiamma, versare lo yogurt nella padella, aggiungere le erbe rimanenti, salare e pepare leggermente.
7. Cuocere a fuoco lento per circa 2-3 minuti, assicurandosi di non far raggrumare lo yogurt.
8. Quando l'omelette si è addensata, inclinare la padella e, aiutandosi con una spatola, chiuderla in due.
9. Lasciar riposare per 30 secondi, quindi tagliare in 2. Servire subito con la crema di funghi.

Per 2 persone

Cosa mettere nel carrello per una **dieta senza latticini**

Molti cibi contengono **Latticini**, ecco perché è sempre importante leggere attentamente gli ingredienti riportati sull'etichetta prima dell'acquisto

Frutta e verdura

Lattuga / insalata mista

Pomodori

Avocado

Ravanello

Barbabietola

Cipolle

Cavolo

Funghi

Piselli

Mais dolce

Broccoli

Cavolfiore

Aglio

Carote

Fagiolini verdi

Patate dolci

Patate in camicia

Arancio/mandarini Satsuma

Fragole

Lamponi

Mirtilli

Banane

Albicocche

Frutta congelata

Frutta secca

Carne, pesce e alternative

Pollo

Tacchino

Manzo (occasionale)

Selvaggina

Pesce fresco – merluzzo, eglefino, tonno, salmone, sgombrò, trota

Pesce in scatola – sarde, salmone, sardine, tonno (occasionalmente)

Gamberetti

Uova

Tofu

Fagioli e legumi

Fagioli rossi/bianchi/pinto/azuki/cannellini/occhio/nero/fagiolini

Fagioli organici misti (vanno bene in scatola)

Ceci (da aggiungere a zuppe e insalate)

Lenticchie (assieme al riso)

Fagioli organici stufati

Latticini e loro alternative

Latte di mandorla/riso/cocco/avena

Latte di soia e yogurt

Formaggi spalmabili organici senza latte (ad es. Pure, Biona)

Tofu

“Formaggio” di soia/formaggio di riso a fette (ad es. Redwood, Toffuti)

Panna senza latte (ad es. Toffuti)

I cibi seguenti possono essere consumati con moderazione, ma non sono tollerati da tutti:

Feta / Mozzarella

Latte di capra/pecora

Yogurt naturale bio

Riso e pasta

Pasta integrale o di farro

Riso basmati o riso integrale

Pasta di grano saraceno o pasta di riso integrale (ad es. Orgran)

Spaghetti di riso integrale (Waitrose)

Spaghetti di riso o integrali

Quinoa

Spaghetti

Pane e snack

Pane di semi o di cereali

Pane di semi o di cereali senza latte (ad es. Genius, Orgran, EnerG, Proceli, Tesco, Sainsbury's, Waitrose, Asda)

Pane di segale

(ad es. pane di segale Sunnyvale, pane Borodinsky Village Bakery)

Pane e focaccine ai multicereali (ad es. Livwell)

Focacce d'avena (ad es. Nairns)

Galette di riso Ryvita – ai semi o cracker di mais ai multicereali (ad es. Realfoods)

Snack

Salsine – hummus, guacamole

Frutta secca con guscio non tostata – noci brasiliane, mandorle, anacardi, pecan, nocciole

Semi non tostati – di zucca, di girasole, di sesamo, di lino

Burro d'arachidi (ad es. Whole Earth)

Palline proteiche Bounce

Snack Wholebake 9Bar

Conserve di frutta

Condimenti – maionese senza latte, (ad es. Plamil, Granovita), olio d'oliva e aceto balsamico

Cereali per la colazione

Muesli fatto in casa (fiocchi d'avena, di segale e d'orzo, fiocchi integrali, fiocchi di riso, cocco in scaglie, uvetta, datteri secchi, semi di zucca e di girasole, noci)

Porridge o miglio

(ammorbidito con latte caldo alternativo)

Oatibix

Cornflakes / Rice Crispies /

Shreddies

Doves Farm Rice &

cereali di segale

Bevande

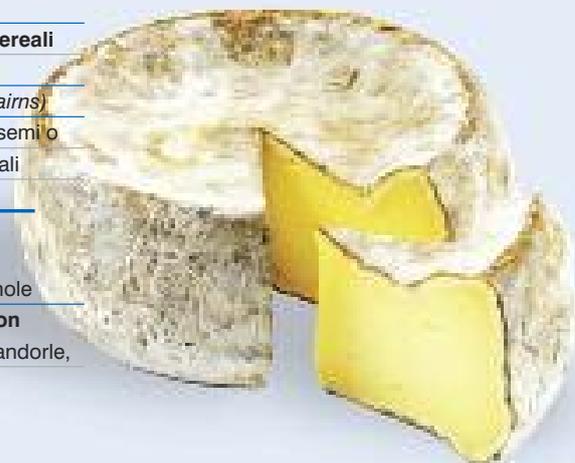
Succo di frutta – arancia, mela, pomodoro

ACQUA

Frappé (ad es. Innocent)

Tisane alle erbe – menta piperita, alla frutta

Bevande senza-caffaina (ad es. Rooibosch)



Uova

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare senza uova

Se i risultati del test indicano una risposta con **VALORI ELEVATI** alle uova, si raccomanda di evitare o ridurre il consumo di questo alimento e delle proteine derivate.

Le uova sono una fonte eccezionale di proteine e forniscono quantità significative di calcio, ferro, zinco e vitamine del complesso B. Le uova, tuttavia, non sono essenziali nell'alimentazione, in quanto i nutrienti in esse contenuti si possono ricavare da altri cibi con valore nutritivo equivalente.



Cibi da evitare

Le uova si trovano in molti alimenti, come:

- Omelette, quiche
- Torte, biscotti, dolci, meringhe, gelato, creme
- Budini, frittelle, crepes, cheesecake, pavlova, crème caramel
- Pasta, spaghetti
- Riso e zuppe cinesi, alcuni tipi di sushi
- Yorkshire pudding, cibi in pastella e alcuni cibi impanati
- Maionese, salsa tartara, salsa al rafano, crema al limone, condimento per insalata
- Scotch egg, gala pie, hash brown, alcuni tipi di prodotti con patate, piatti pronti
- Alcuni prodotti da forno freschi potrebbero non riportare l'etichetta, quindi controllare gli ingredienti direttamente con il panettiere

Nota: I cibi che contengono uovo sono molti ed è importante leggere sempre attentamente l'etichetta degli ingredienti prima dell'acquisto.

Cosa cercare (ed evitare) sulle etichette degli alimenti:

- | | | |
|------------------|---------------------|----------------------|
| ● Albumina | ● Uovo in polvere | ● Proteine dell'uovo |
| ● Albume | ● Tuorlo | ● Uovo liofilizzato |
| ● Uovo congelato | ● Globulina | ● Livetina |
| ● Ovalbumina | ● Ovaglobulina | ● Ovamucina |
| ● Ovovitellina | ● Uovo pastorizzato | ● Vitellina |

Cibi alternativi e consigli utili per cucinare senza uovo

Esistono molti prodotti alternativi privi di uovo, come:

- **Pasta di granturco, riso, quinoa o integrale** (ad es. *Biofair, Goodness Direct, prodotti del supermercato "free-from"*)
- Spaghetti di riso o integrali (noti anche con il nome *soba*)
- **Riso bollito o saltato** (ad es. *riso integrale basmati*)
- **Consommé o brodo**
- **Maionese senza uovo** (ad es. *Granovita, Plamil*)
- **Snack senza uovo** (ad es. *cialde, gallette di riso, cracker di mais, biscotti secchi di segale*)
- **Frutta fresca, frutta cotta, crumble, gelato alla soia, sorbetto, crema pasticciera** (ad es. *Birds*)
- **Torte fatte in casa a base di un sostituto dell'uovo** (ad es. *Allergycare, Orgran*)
- **Marmellate, gelatine, glasse**

Prodotti confezionati privi di uovo

Ad oggi nei supermercati, su Internet e nelle farmacie è possibile trovare una vasta gamma di prodotti senza uovo, come torte, biscotti, dolci e piatti pronti. Contattando il servizio clienti dell'azienda o consultandone il sito web è anche possibile richiedere una lista dei prodotti privi di uovo commercializzati.



Fare riferimento a **Elenco degli alimenti: uovo; Idee per mangiare senza uovo e Siti web dedicati ad alimenti "free-from"**



Cucinare senza uovo:

Esistono molti cibi che possono essere utilizzati in alternativa all'uovo, senza dover rinunciare ad un pasto sfizioso e nutriente. L'uovo viene usato con funzioni diverse in piatti differenti, ecco perché potrebbe essere necessario trovare un **sostituto dell'uovo diverso** a seconda del piatto preparato:

- **Come agente lievitante** – nelle torte, per esempio, le uova fungono da agente lievitante/ammorbidente, rendendo il dolce più leggero e soffice.
- **Come legante** – nei prodotti da forno, come i biscotti e i muffin, l'uovo funge da addensante, legando assieme gli ingredienti.
- **Come parte principale di una portata** – se si desidera sostituire l'uovo in piatti come la quiche o la maionese, in cui questo alimento è parte integrante della ricetta, il tofu offre una buona alternativa, riproducendo la consistenza dell'uovo.

Di norma, meno uovo è contenuto in una ricetta, più facile sarà trovare il giusto sostituto. Così, per esempio, se la ricetta dei biscotti o di una torta richiede un uovo, il sostituto funzionerà molto meglio che in una ricetta in cui sono contenute tre o quattro uova. È necessario anche considerare il modo in cui il sostituto influirà sul sapore generale del piatto finito. Le banane, per esempio, aggiungono un tocco di dolcezza fruttata ai biscotti e alle frittelle, ma è meglio non utilizzarle in casseruola o in altri piatti salati!

Di seguito riportiamo alcuni dei sostituti dell'uovo più utili (quantità per 1 uovo):

- **Farina di ceci (gram)** – 1 cucchiaio di farina di ceci o di soia e 1 cucchiaio d'acqua
- **Arrowroot** – 1 cucchiaio di arrowroot, 1 cucchiaio di farina di soia e 2 cucchiaini d'acqua
- **Grasso da cucina** – ½ cucchiaio di grasso (ad es. burro), 2 cucchiaini di farina, ½ cucchiaino di lievito in polvere e 2 cucchiaini d'acqua
- **Tofu** – 50 g di tofu mischiato con la parte liquida della ricetta. Il tofu è il sostituto migliore dell'uovo in piatti come la quiche, la frittata o l'insalata di uova. La consistenza del tofu vellutato o del tofu sminuzzato è incredibilmente simile alle uova a la coque o in padella e aggiungendo al piatto un po' di senape o curcuma la somiglianza sarà anche visiva! Se si usa il tofu potrebbe essere necessario aggiustare anche altri ingredienti del piatto; si consiglia quindi di cercare una ricetta a base di tofu, piuttosto che semplicemente sostituire le uova.
- **Banana** – Schiacciare o frullare mezza banana da usare come sostituto dell'uovo in dolci come i muffin, le frittelle o i pani senza lievito, come pane di zucca e pane alle banane.

Consiglio: L'utilizzo di semi di lino macinati aggiunge acidi grassi Omega 3 al piatto! I semi di lino macinati possono essere acquistati nei negozi di cibi naturali e nei maggiori supermercati.

- **Salsa di mele** – 25 g di salsa di mele possono essere utilizzati per cucinare dolci, come i muffin e le frittelle. La banana e la salsa di mele hanno una consistenza simile all'uovo, ma non rendono i piatti leggeri e soffici; potrebbe quindi essere necessario aggiungere anche un po' di lievito in polvere o del bicarbonato.
- **Besciamella** – 50 ml di besciamella possono essere utilizzati come legante nei cibi cotti in forno.
- **Patate schiacciate / pan grattato** – Per le fettine o gli hamburger vegetariani, utilizzare le patate schiacciate, pan grattato fine, riso bollito o focaccine d'avena o salsa di pomodoro per legare gli ingredienti.
- **Tofu vellutato** – miscelare 25 g di tofu vellutato con gli ingredienti liquidi della ricetta finché il tofu risulti omogeneo e cremoso. Pur non alterando il sapore di una ricetta, il tofu utilizzato come sostituto dell'uovo rende la cottura al forno un po' dura e spessa, rendendolo ideale per i brownies e le frittelle. Non funzionerà altrettanto bene in dolci che devono risultare leggeri e soffici, come il Victoria sandwich.
- **Agar in polvere** – può essere utilizzato nelle ricette dove è previsto l'uso dell'albume. Per ogni albume, sciogliere 1 cucchiaino di agar in polvere in 1 cucchiaino d'acqua. Sbattere, porre in frigo e sbattere nuovamente.
- **Semi di lino** – Usare 1 cucchiaino di semi di lino macinati bolliti in 2-3 cucchiaini d'acqua. Ottimi per la preparazione di frittelle, pane e altri prodotti da forno.
- **Sostituti dell'uovo** – i prodotti disponibili in commercio (*come Ener-G, Allergycare, Orgran*) sono molto versatili e facili da usare e sono acquistabili nella maggior parte dei negozi di cibi naturali e nei maggiori supermercati. Sono a base di proteine della soia, amido di patate e/o amido di tapioca. Se si utilizzano i sostituti dell'uovo commerciali, alcuni piatti potrebbero necessitare di maggiore idratazione, ottenibile compensando con un cucchiaino extra di acqua o latte di soia (**oltre alle istruzioni riportate sulla confezione del sostituto**). I sostituti dell'uovo commerciali sono un po' meno saporiti e sono ideali per la preparazione di dolci, come biscotti, muffin e torte. Possono essere utilizzati anche per legare assieme gli ingredienti per cucinare ricette vegane di carne. È importante leggere attentamente le etichette, in quanto alcune marche di prodotti potrebbero contenere albume d'uovo.

Altri suggerimenti per ottenere la lievitazione eliminando le uova:

- **Utilizzare la farina autolievitante** (priva di glutine, se i valori sono elevati)
- **Aumentare la quantità di olio e di lievito in polvere**
- **Aggiungere il lievito in polvere** - 2 cucchiaini colmi di lievito per dolci
- **Utilizzare l'aceto e il bicarbonato** - si possono usare $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di bicarbonato e 1 cucchiaino da dessert di aceto di mele al posto del lievito in polvere
- **Setacciare la farina e far essiccare gli ingredienti**, quindi includere lentamente il liquido per intrappolare l'aria

Idee per *Mangiare* senza uova

COLAZIONE

Frittelle e banane o fragole (fatti con sostituto dell'uovo *ad es. Allergycare, Orgran*) ● Muesli con yogurt o latte e frutta ● Fagioli stufati su toast ● Tofu sbattuto su toast (vedi ricetta) ● Cornflake o Rice Krispies con banana a fette, frutta secca, yogurt o latte ● Macedonia con noci, semi o fiocchi di miglio ● Yogurt bianco con noci, frutta, semi o miele ● Pancetta, pomodori, e fagioli stufati ● Omelette di funghi e pomodori (fatte con mix per omelette senza uovo *ad es. Allergycare*) ● Gallette di riso o cracker con burro d'arachidi, formaggio spalmabile al sesamo o marmellata ● Focchi d'avena (con acqua o latte), miele e frutta a pezzi ● Focchi d'avena con latte o yogurt e frutta fresca o secca ●

PRANZO

Patate in camicia e insalata con maionese/condimento senza uovo (*ad es. Granovita, Plamil*) ● Sandwich di petto di tacchino o di pollo e insalata con maionese/condimento senza uovo (*ad es. Granovita, Plamil*) ● Pasta al forno e insalata senza uovo ● Spaghetti senza uovo (*ad es. Clearspring*) e verdure saltate ● Fagioli stufati su toast ● Sandwich con "uovo" (usando un sostituto dell'uovo) ● Insalata greca con feta ● Insalata di avocado e gamberetti (con maionese senza uovo) (*ad es. Plamil, Granovita*) ● Pizza e insalata verde ● Insalata di pasta con pollo, mais dolce e insalata mista (con maionese senza uovo, *ad es. Plamil, Granovita*) ● Pitta o tortilla di tonno e mais dolce ● Tortilla di mais con maionese di pollo (*ad es. Plamil, Granovita*) e insalata ●

CENA

Formaggio ai broccoli e cavolfiore con patate in camicia e insalata mista ● Petto di pollo arrosto con patate arrosto, verdure, Yorkshire pudding (pastella fatta con sostituto dell'uovo) *ad es. Allergycare* ● Verdure saltate con pollo, noci, fagioli o *Quorn* con riso o spaghetti di riso ● Spaghetti al ragù con pasta senza uovo (nella maggior parte dei supermercati) ● Salmone in camicia con patate novelle, broccoli, fagiolini verdi ● Quiche senza uovo (con tofu, vedere ricette) ● Chilli con carne con riso integrale o spaghetti di riso ● Lasagne vegetali con insalata ● Pollo saltato con anacardi in salsa di latte di cocco (con zenzero, peperoncino e curcuma) con riso integrale ● Prosciutto cotto con ananas, patate novelle, piselli e broccoli ● Spezzatino del Lancashire con purea di patate e piselli ● Agnello arrosto e salsina alla menta con patate, verdure e Yorkshire pudding (pastella fatta con sostituto dell'uovo *ad es. Allergycare*) ● Tortino del pescatore con verdure ●

SNACK

Frutta fresca ● Frutta secca, noci e semi ● Yogurt bianco o alla frutta ● Biscotti senza uovo (controllare gli ingredienti sull'etichetta) ● Dolci fatti in casa (utilizzare un sostituto dell'uovo, *ad es. Allergycare*) ● Biscotti con burro/panna/marmellata ● Gallette di riso (*ad es. Kallo*) o cracker di mais (*ad es. Real Foods*) con banana a fette, formaggio spalmabile al sesamo, burro d'arachidi o marmellata senza zucchero ● Biscotti secchi di segale (*ad es. Ryvita*) con glassa per gallette di riso ● Flapjack ● Gelato (vedi ricette) ● Una porzione di macedonia ● Verdure crude con hummus, taramasalata o guacamole ●

senza uovo Ricette

Maionese vegana senza uova

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di succo di limone
- ½ tazza di latte di soia
- ¼ di cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di paprika
- ¼ di cucchiaino di senape
- 6 cucchiaini di olio vegetale

Preparazione:

1. Porre tutti gli ingredienti eccetto l'olio in un frullatore.
2. Frullare alla velocità minore.
3. Gradualmente, una goccia alla volta, aggiungere l'olio finché la miscela inizia ad addensare.
4. Continuare a frullare fino a rendere il tutto spesso e omogeneo. Trasferire il composto in una vaschetta e porre in frigorifero.

Biscotti veloci senza uova

Ingredienti:

- 1 scatola di miscela per torte di qualsiasi gusto
- 1 tazza di burro o formaggino spalmabile
- sostituto dell'uovo equivalente a 2 uova (il migliore in questo caso è Ener-G)
- 1½ tazza di scaglie di cioccolato (facoltativo)

Preparazione:

1. Miscelare assieme tutti gli ingredienti in un recipiente grande fino a completa amalgamazione.
2. Far raffreddare in frigo il composto per almeno mezz'ora. In questo modo risulterà più solido.

3. Far cuocere in forno per 10-12 minuti a 180 °C, per il forno a gas porre su 4. I biscotti così ottenuti risulteranno soffici e caramellosi.

Brownies

Una ricetta semplice per ottenere brownies vegani super morbidi e cioccolatosi usando il tofu al posto dell'uovo.

Ingredienti:

- ¾ di tazza di tofu vellutato (morbido)
- ½ tazza d'acqua
- ½ tazza di sciroppo d'acero
- ½ tazza di cacao in polvere
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 1¼ tazze di farina
- 1 tazza di zucchero
- ¼ di cucchiaino di lievito in polvere
- ¼ di cucchiaino di sale
- ½ tazza di noci spezzettate (facoltativo)

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C, per il forno a gas porre su 4, e imburrare leggermente una teglia da forno.
2. In un frullatore o robot da cucina lavorare il tofu vellutato, l'acqua, lo sciroppo d'acero, il cacao, l'olio e la vaniglia fino a rendere il tutto omogeneo.
3. In un grande recipiente miscelare assieme gli ingredienti rimanenti, eccetto le noci.
4. Unire gli ingredienti secchi a quelli umidi e mescolare bene per amalgamare. Aggiungere lentamente le noci.
5. Versare la pastella nella teglia e infornare per circa 40 minuti.

NB 1 tazza = 250 ml

Buon appetito!



Tofu strapazzato

Ingredienti:

- ½ cipolla bionda a dadini
- ½ peperone verde a dadini
- 1 blocchetto di tofu sgocciolato e pressato
- 2 cucchiaini di olio di oliva o burro
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- ½ cucchiaino di prezzemolo essiccato
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 2 cucchiaini di lievito nutrizionale
- ½ cucchiaino di curcuma (facoltativo)

Preparazione:

1. Tagliare il tofu in cubetti di 2,5 cm circa. Poi, utilizzando le mani o una forchetta, sbriciolarlo leggermente.
2. Far rosolare la cipolla, il pepe e il tofu sbriciolato in olio per 3-5 minuti, meschiando spesso. Aggiungere gli ingredienti rimanenti, abbassare la fiamma e lasciar cuocere per 5-7 minuti, mescolando spesso e aggiungendo altro olio, se necessario.
3. Riempire una tortilla calda aggiungendo un po' di salsa e gustare a colazione come burrito o ricoprire di formaggio di soia o di latte.

Per due persone

Quiche senza uova

Una ricetta semplice per quiche vegane a cui aggiungere le proprie verdure e spezie preferite. Ideali per una colazione o un brunch domenicale. Per una quiche senza latte, utilizzate un formaggio vegano di soia che non contenga caseina.

Ingredienti:

- 1 cipolla tagliata
- 6-8 funghi a fette
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 230 g di pasta brisée congelata
- ½ blocchetto di tofu duro
- 1 cucchiaino di latte di soia
- sale e pepe
- ½ tazza di formaggio vegano affettato
- 3-4 pomodori tagliati sottili

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 200 °C, per il forno a gas porre su 6. Far rosolare la cipolla, i funghi e l'aglio nell'olio per circa 3 minuti fino a farli appassire.
2. Con la pasta brisée formare una quiche e infornare per 5 minuti.
3. In un frullatore o robot da cucina lavorare il tofu, il latte di soia, il sale e il pepe fino a rendere il tutto omogeneo.
4. Miscelare il tofu e le verdure e aggiungere il formaggio vegano. Versare lentamente nella pasta brisée cotta al forno.
5. Ricoprire la quiche con i pomodori affettati.
6. Infornare per 50-60 minuti o comunque fino alla cottura.



Torta di salsa di mele

Ingredienti:

- 230 g di farina
- 1 tazza di zucchero di canna
- ½ cucchiaino di noce moscata
- ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di maizena
- 3 cucchiaini di cioccolato (non il cacao - utilizzare le scaglie di cioccolato o il cacao in polvere)
- 115 g di uvetta
- 337 ml di salsa di mele
- 115 g di noci
- 58 g di burro fuso e raffreddato

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C. Per il forno a gas, portare a 4.
2. Setacciare gli ingredienti secchi, aggiungere le noci e l'uvetta, mescolare aggiungendo la miscela di farina.
3. Aggiungere la salsa di mele e il burro raffreddato.
4. Mescolare fino a rendere il tutto ben amalgamato.
5. Versare il composto nella teglia imburata.
6. Infornare per 45 minuti.

Gelato alla vaniglia fatto in casa

Ingredienti:

- 250 ml di panna liquida/light
- Una lattina piccola di latte condensato
- 1-2 cucchiaini di estratto di vaniglia (a seconda del gusto)

Preparazione:

1. Versare tutti gli ingredienti in un recipiente e mescolare fino a rendere il tutto omogeneo.
2. Trasferire il composto in una gelatiera e porre in freezer seguendo le istruzioni del produttore.



Torta di carote, mele e uvetta

Ingredienti:

- 225 g di farina autolievitante
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 5 cucchiaini di olio vegetale
- Scorza grattugiata di 1 arancio e 4 cucchiaini di succo d'arancio
- 140 g di zucchero muscovado
- 140 g di carota finemente grattugiata
- 1 mela di media grandezza, pelata, privata dei semi e grattugiata
- 85 g di uvetta
- 50 g di semi di zucca
- Zucchero a velo

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180°. Per il forno a gas, portare a 4.
2. Imburrare una tortiera tonda del diametro di 20 cm. Miscelare la farina, il lievito in polvere, il sale e la cannella in un recipiente largo.
3. In un altro recipiente unire l'olio, il succo d'arancio e lo zucchero.
4. Aggiungere la miscela di arancio alla farina assieme alla carota e mela grattugiate, la scorza d'arancia, l'uvetta e i semi di zucca. Mescolare fino ad amalgamare tutto completamente. Versare il composto nella tortiera.
5. Infornare per 50 min-1 ora, finché la torta fuoriesce dai lati della tortiera. Far raffreddare prima di togliere dalla tortiera. Spolverare con zucchero a velo e servire.

Cosa mettere nel carrello per una dieta **senza uova**

Molti cibi contengono **uova**, ecco perché è sempre importante leggere attentamente gli ingredienti riportati sull'etichetta prima dell'acquisto

Frutta e verdura

Lattuga / insalata mista

Pomodori

Pollo

Avocado

Ravanello

Barbabietola

Cipolle

Cavolo

Funghi

Piselli

Mais dolce

Broccoli

Cavolfiore

Aglio

Carote

Fagiolini verdi

Patate dolci

Patate in camicia

Arancio/mandarini Satsuma

Fragole

Lamponi

Mirtilli

Banane

Albicocche

Frutta congelata

Frutta secca

Carne, pesce e alternative

Pollo

Tacchino

Manzo (occasionale)

Selvaggina

Pesce fresco – merluzzo, eglefino, tonno, salmone, sgombero, trota

Pesce in scatola – sarde, salmone, sardine, tonno (occasionalmente)

Gamberetti

Tofu

Fagioli e legumi

Fagioli

rossi/bianchi/pinto/cannellini/azuki/occhio nero/fagiolini

Fagioli organici misti (vanno bene in scatola)

Ceci (da aggiungere a zuppe e insalate)

Lenticchie (assieme al riso)

Fagioli organici stufati

Latticini e loro alternative

Latte – scremato, parzialmente scremato

Latte di mandorla/riso/cocco/avena

Latte di soia e yogurt

Formaggio (con moderazione)

Formaggio fresco morbido

Feta / Mozzarella

Latte di capra/pecora

Yogurt naturale bio

Formaggio spalmabile naturale (ad es. Pure, Biona)

Burro

Yogurt alla frutta (con moderazione)

Riso e pasta

(controllare gli ingredienti)

Pasta integrale senza uovo o di

farro (ad es. pasta di mais, riso, grano saraceno)

Riso basmati o riso integrale

Pasta di grano saraceno

(ad es. Orgran)

Spaghetti di riso integrale

(ad es. Waitrose)

Spaghetti di riso o di grano

saraceno

Quinoa

Pane e snack

Pane di semi o di cereali

Pane di segale

(ad es. pane di segale Schneider Brot)

Pane Borodinsky Village Bakery

Pane e focaccine ai multigrani

(ad es. Livwell)

Focacce d'avena (ad es. Nairns)

Galette di riso

Pane e snack

Biscotti secchi di segale (ad es.

Ryvita)- con semi o semplici

Cracker di mais ai multigrani

(ad es. Realfoods)

Snack (controllare gli ingredienti)

Salsine – hummus

Frutta secca con guscio non tostata

– noci del Brasile, mandorle, nocciole

Semi non tostati – di zucca, di girasole, di sesamo, di lino

Burro d'arachidi (ad es. Whole Earth)

Palline proteiche Bounce

Snack Wholebake 9Bar

Conservare di frutta

Condimenti – maionese senza uova, (ad es. Plamil, Granovita), olio d'oliva e aceto balsamico

Cereali per la colazione

Muesli fatto in casa (fiocchi d'avena, di segale ed'orzo, fiocchi integrali, fiocchi di riso, cocco in scaglie, uvetta, datteri secchi, semi di zucca e di girasole, noci)

Porridge o miglio (con latte caldo)

Oatibix

Cornflakes / Rice Crispies /

Shreddies

Doves Farm Riso e

cereali di segale

Bevande

Succo di frutta – arancia, mela, pomodoro

ACQUA

Frappé (ad es. Innocent)

Tisane alle erbe – menta piperita, alla frutta

Bevande senza-caffaina (ad es.

Rooibosch)

Altri

sostituti dell'uovo (ad es. Allergycare o Orgran) adatti per il forno

Pesce/ Frutti di mare

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza pesce / frutti di mare**

Questi cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**.

Cibi a cui prestare attenzione:

- Torte di pesce
- Salse
- Verdure saltate
- Mousse salate
- Paté
- Guarnizioni
- Formaggi spalmabili
- Antipasti
- Zuppa di frutti di mare / crostacei
- Piatti italiani
- Ricette con pasta
- Cioppino (frutti di mare stufati)
- Olio di fegato di merluzzo
- Rollmops (aringhe)
- Bianchetti (aringhe giovani)
- Kipper (aringa affumicata)



Frutta

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare senza frutta

Questi cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**.

Cibi a cui prestare attenzione:

- **Succhi di frutta**
- **Torte di frutta**
- **Dessert**
- **Marmellate**
- **Gelatine**
- **Yogurt**
- **Dolci**
- **Concentrati di frutta**
- **Torte**
- **Biscotti**
- **Gelati**
- **Piatti cinesi dolci e salati**
- **Piatti messicani**
- **Marmellate**
- **Miele**
- **Macedonie**
- **Sidro**
- **Vino**
- **Cocktail**



Cereali

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza cereali**

Se i risultati del test indicano una reazione **ELEVATA** a un cereale in particolare, si raccomanda di evitare o ridurre il consumo. Sostituire semplicemente quel cereale con uno preso dalla colonna **VALORI NORMALI**.

I seguenti cibi possono contenere cereali:

- **Alcuni tipi di pane, panini, biscotti secchi, frittelle**
- **Torte, biscotti**
- **Cereali per la colazione**
- **Pizza**
- **Pasticcini**
- **Dessert**
- **Bevande alcoliche**
- **Cibi pronti come zuppe, salse, carne confezionata, piatti pronti, salumi, cialde, cibo in scatola**

Per maggiori informazioni sul **frumento** e il **glutine**, fare riferimento alle sezioni seguenti **'Mangiare e cucinare senza frumento'** e **'Mangiare e cucinare senza glutine'**.

Frumento

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza frumento**

Se i risultati del test indicano una risposta con **VALORI ELEVATI** al frumento, si raccomanda di evitare o ridurre il consumo di questo alimento e dei suoi prodotti.

Il frumento è un'importante fonte di fibre, vitamine e minerali, in particolare di vitamine del complesso B, e di cromo e zinco. Se non si consuma frumento è importante introdurre questi nutrienti nella propria alimentazione da fonti alternative.





Cibi da evitare

Il frumento si trova in molti alimenti, come:

- Pane, panini, chapattis, pane naan, crumpet, biscotti secchi, frittelle, wafer, torte, biscotti
- Cereali per la colazione
- Pizza, pasta, pasticcini e Yorkshire pudding
- Gelato, bevande energetiche, bevande al malto, barrette di cioccolato, liquirizia e pudding
- Birra chiara e scura e la maggior parte dei superalcolici
- Il frumento si trova anche in numerosi cibi confezionati, come zuppe, salse, spezie, bevande al malto, carne confezionata e piatti pronti, tra cui hamburger, patatine da cuocere in forno, affettati, salumi, scotch egg, carne o pesce impanati, manzo sotto sale, paté e formaggi spalmabili, pizza, cialde, salse commerciali, condimenti per insalata, prosciutto, intingoli, dadi, erbe, spezie, lievito in polvere, cibi in scatola tra cui fagioli, spag zuppe



Cosa cercare (ed evitare) sulle etichette degli alimenti:

Il frumento può trovarsi non dichiarato in molti cibi, ecco perché è importante leggere sempre con attenzione l'etichetta prima dell'acquisto.

Da novembre 2005, l'Unione Europea ha imposto che sulle etichette dei cibi preconfezionati debba essere segnalata la presenza, anche minima, di frumento tra gli ingredienti. Leggete le etichette su ogni confezione in quanto i prodotti vengono riformulati continuamente e gli ingredienti subiscono modifiche. Si consiglia di evitare i prodotti venduti sfusi i cui ingredienti siano sconosciuti e dove vi sia il rischio di contaminazione incrociata, come prodotti da forno, di macelleria e di gastronomia.



I cibi venduti al di fuori della UE non sono vincolati da queste leggi ed è quindi necessario controllare le etichette per evitare i seguenti alimenti:

- **Leganti, farina nera**
- **Pan grattato**
- **Bulgur, triticum, kamut, farro, frumento spezzato**
- **Couscous, crusca, grano duro, semola**
- **Gomma base**
- **Proteina idrolizzata del frumento, glutine**
- **Fetta biscottata, amido di frumento, amido modificato amido del cibo, fiocchi di frumento, amido commestibile**
- **Pane integrale, frumento soffiato**
- **Farina di germe di grano o farina non trattata**
- **Olio di germe di grano, estratto di germe di grano**
- **Cereali integrali, farina integrale**

Alcune persone con un'intolleranza al frumento potrebbero reagire anche al farro, alla segale e all'orzo perché le loro proteine sono simili a quelle del frumento. Evitare anche questi alimenti.



Cibi alternativi e consigli utili per cucinare senza frumento

Sebbene il frumento apporti numerosi nutrienti alla dieta, esistono alimenti alternativi che forniscono la stessa quantità di vitamine e minerali. Anche se potrebbe non essere semplice, si possono utilizzare queste alternative per assicurarsi un'alimentazione gustosa, varia e salutare:

- **Tipi di pane** – il pane senza frumento è oggi ampiamente disponibile sul mercato e generalmente è fatto con farina di riso, farina di segale o miscele di patate e granturco. Questo tipo di pane contiene le vitamine essenziali del gruppo B, ferro e acido folico presenti nel pane di frumento. Potete scegliere tra pane di segale 100% o soda bread. Tra i tipi di pane fresco disponibili presso i supermercati vi sono *Biona*, *the Village Bakery*, *Genius*. Cracker o biscotti secchi come *Ryvita*, focacce di farina d'avena, gallette di mais e di riso possono essere utilizzati al posto del pane durante il pasto o come snack.
- **Pasta** – sceglietela di riso, quinoa, granturco o grano saraceno, tutti con vitamine del complesso B. Anche gli spaghetti sono disponibili di grano saraceno o di riso.
- **Biscotti** – esistono diversi tipi di biscotti di mais o avena, dolci o salati.
- **Cereali per la colazione** – esiste una grande varietà di cereali senza frumento, come muesli senza frumento, fiocchi d'avena, millet puffs (sfogliatelle di miglio), Brown rice puffs (sfogliatelle di riso integrale), grano saraceno soffiato, *Oatibix* e fiocchi di quinoa. Tutti questi prodotti forniscono un buon apporto di vitamina B e ferro.
- **Pastella e pan grattato** – sono fatti di farina di frumento. Per ottenere il pan grattato utilizzare in alternativa un pane senza frumento o i fiocchi di mais.
- **Insaccati** – contengono normalmente grano rusk, ma alcune alternative disponibili in alcuni supermercati, macellerie e produttori di carne all'ingrosso utilizzano riso rusk.
- **Piatti della cucina giapponese, cinese e thailandese** – se contengono soia, contengono anche frumento, in quanto la soia viene prodotta partendo da questo alimento. A casa potete provare la salsa di soia giapponese Tamari, che non contiene frumento.
- **Salsine** - se vi piacciono le salsine di sugo di carne potete continuare a usare dado vegetale o dadi senza frumento, come *Kallo* o *Knorr* e usare la maizena come addensante. Se preferite un intingolo scuro utilizzate del colorante. *Allergycare* offre un preparato per intingoli istantaneo senza frumento/glutine.
- **Salse** – per la besciamella utilizzate maizena o un'altra farina senza frumento (vedere la sezione seguente **Farine alternative per forno**) per addensare la salsa. Per evitare che si formino grumi miscelare prima la maizena con un po' di latte freddo. Scaldare il latte restante in un tegame, quindi aggiungere una piccola quantità di latte caldo a quello freddo e mescolare. Continuare a mescolare aggiungendo questa miscela al restante latte caldo nel tegame e cuocere lentamente. Quindi aggiungere un aroma, ad es. formaggio grattugiato, prezzemolo.
- **Cibi al forno** – esistono diverse farine alternative per la cottura in forno. Vedere **Tipi di farine** per maggiori dettagli. Il bicarbonato, il cremortartaro, la tapioca, la gelatina o i dessert a base di vegegel, le spezie pure, la maizena il riso e l'arrowroot possono essere utilizzati per la cottura in forno.

Per supporto e altre idee fare riferimento a **Elenco degli alimenti - Cereali/frumento**, **Idee per mangiare senza frumento** e **Siti web per cibi "free-from"**



Prodotti confezionati privi di frumento

Nei supermercati, dai farmacisti o su Internet sono oggi disponibili molti prodotti senza frumento, come farina, pane, biscotti, torte e mix per intingoli. Alcuni bar e ristoranti vendono torte senza glutine di produzione propria; controllare che siano anche prive di frumento.

Tenere presente che i prodotti contrassegnati come senza glutine potrebbero non essere privi di frumento, poiché alcuni cibi contengono amido di frumento, rendendoli quindi non adatti alle diete prive di frumento.

RICORDATE di controllare sempre l'etichetta!

Cucinare senza frumento

Esistono molti cibi che possono essere utilizzati in alternativa al frumento, senza dover rinunciare a un pasto sfizioso e nutriente.

Gli ingredienti da utilizzare in molte ricette invece del frumento sono:

- **Amaranto**
- **Farina di patate**
- **Fiocchi o farina di orzo**
- **Quinoa**
- **Fiocchi o farina di grano saraceno**
- **Fiocchi o farina di riso**
- **Granturco, maizena, mais, farina di polenta**
- **Segale**
- **Arachidi, ad es. mandorle**
- **Sago**
- **Lenticchie, piselli, fagioli, farine di gram**
- **Fiocchi o farina di soia**
- **Fiocchi o farina di miglio**
- **Tapioca**
- **Avena**



Le farine non di frumento hanno proprietà lievitanti diverse da quella di frumento, ma con l'esperienza sarà possibile cucinare ottimi biscotti, torte e pasticcini. Vedere la tabella sul retro per la lista di farine da usare alternativamente al frumento.

Consigli utili per la cottura di farine alternative

- Utilizzate un lievito in polvere senza frumento, come *Supercook* lievito in polvere senza glutine (*coperchio bianco*) o lievito in polvere senza glutine *Allergycare*.
- Se per una ricetta è necessaria la farina autolievitante, miscelare 1 cucchiaino di lievito in polvere con 200 g di farina senza frumento.
- Aggiungere del liquido extra per compensare la maggiore assorbenza della farina senza glutine.
- La gomma xanthan è un utile sostituto del glutine e può essere aggiunta per migliorare la consistenza del piatto, aiutando a legare gli ingredienti ed evitando la formazione di grumi. Può essere reperita nei negozi di alimenti naturali, nei supermercati o su Internet.
- Infornare a una temperatura leggermente inferiore rispetto alla ricetta originale (5-10% in meno).
- Aggiungere degli aromatizzanti per compensare la delicatezza di sapore della farina non di frumento (ad es. limone, mandorla, cioccolato, cannella, zenzero).
- Se pensate di cucinare il pane, non aspettatevi di ottenere una pasta leggera e soffice. Sarà più semplice cucinare la pita o dei panini. Cucinate una pagnotta solo se vi è possibile aggiungere un uovo all'impasto.
- Se fate la pasta per dolci, questi risulteranno molto friabili. Stendete la pasta più spessa del normale e non sorprendetevi se si rompe quando la staccate dal piano di lavoro. Potete provare a stenderla tra due pezzi di carta da forno o su un foglio di silicone da cucina per rimuoverla più facilmente. La pasta sbriciolata sul fondo della tortiera non rovinerà la ricetta.
- Cercate nei libri di cucina ricette straniere che non usino la farina di frumento.
- L'aspetto e la consistenza del composto crudo saranno diversi dalle versioni normali.
- Alcuni cibi cucinati (ad es. i muffin) potrebbero apparire poco cotti. Controllare la cottura inserendo uno stuzzicadenti.
- La durata sarà fortemente ridotta. Pensate di cucinare abbastanza cibo per 2 giorni, quindi consumate la prima porzione e cucinate di nuovo.



Farine alternative per la cottura in forno

La farina di frumento contiene il glutine, una proteina che lega e rende più compatta la pasta durante la cottura in forno. Le farine prive di frumento/glutine non contengono questa proteina e sarà quindi necessario trovare agenti leganti alternativi.

Le ricette senza frumento che prevedono l'uso di sostituti della farina sono normalmente formulate in modo da offrire il miglior risultato, tenendo presenti i problemi derivanti dalla mancanza di glutine, ecco perché la sostituzione può essere rischiosa. Vi consigliamo di provare una nuova ricetta prima di offrire il piatto in occasioni importanti!

Le farine elencate nelle pagine successive sono alternative alla farina di frumento. È tuttavia importante sapere che non esiste un sostituto specifico della farina di frumento e le ricette cucinate con farine alternative risulteranno diverse da quelle contenenti farina di frumento.



Tipi di farina

Amaranto

La farina di amaranto è fatta con i semi della pianta di amaranto, un ortaggio a foglia larga. I semi di amaranto sono ad alto contenuto proteico e la farina da essi derivata è molto nutriente. Nomi alternativi: spinacio africano, spinacio cinese, spinacio indiano, orecchia di elefante.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Arrowroot

La farina di arrowroot viene macinata dalle radici della pianta ed è molto utile come addensante nelle ricette. Non ha sapore e la sottile polvere diventa trasparente una volta cotta, cosa che la rende ideale per addensare le salse incolori.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Orzo

L'orzo contiene solo una piccola quantità di glutine, ecco perché raramente viene utilizzato per fare il pane, a eccezione del pane non lievitato. Ha un leggero sapore di nocciola e può essere usato come addensante o per aromatizzare le zuppe o gli stufati. Miscelato ad altre farine alternative è utilizzabile anche per cucinare torte, biscotti, pasta per dolci, gnocchi, ecc.

Senza glutine ✗ Senza frumento ✓

Riso integrale

La farina di riso integrale è più pesante della farina di riso bianco. Viene macinata da riso integrale grezzo e ha quindi un valore nutrizionale maggiore di quella di riso bianco, poiché contiene la crusca del riso integrale, con un alto contenuto di fibre. La consistenza granulosa che ne deriva rende le ricette cucinate con questa farina più pesanti di quelle fatte con farina di riso bianco. Proprio per la sua natura più pesante spesso non viene utilizzata da sola. Si sconsiglia di acquistarne grandi quantità, perché l'utilizzo migliore deriva dal prodotto fresco e conservato in un contenitore ermetico.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Grano saraceno

Nonostante il suo nome, la farina di grano saraceno non è un tipo di frumento, ma ha più a che fare con il rabarbaro. La farina viene ricavata macinando i piccoli semi della pianta. Ha un forte sapore di nocciola e per questo non viene utilizzata spesso da sola nelle ricette, in quanto il sapore del piatto finito può essere davvero dominante, con una punta di amaro. Nomi alternativi: grano di faggio, kasha, mais saraceno.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Cece

(*noto anche come gram o farina di garbanzo*)

Questa farina è macinata dai ceci e ha un forte sapore di nocciola. Generalmente non viene utilizzata da sola.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Maizena

La maizena viene macinata dal mais in una polvere fine e bianca, che viene utilizzata come addensante nelle ricette e nelle salse. Ha un sapore delicato e per questo motivo viene impiegata assieme ad altri ingredienti per aggiungere sapore alle ricette. È ottima se miscelata con altre farine, per esempio per cucinare la pastella o la tempura. Alcuni tipi di maizena vengono ricavati dalla macinazione dal frumento, ma vengono etichettati come maizena di frumento. Nomi alternativi: amido di mais.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓



Farina di mais

Macinato dal mais. Più pesante rispetto alla maizena, non è con questa interscambiabile nelle ricette.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Granturco

Macinato dal mais. Più pesante rispetto alla maizena, non è con questa interscambiabile nelle ricette. Disponibile nei negozi di cibi integrali britannici.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Miglio

Deriva dalla famiglia delle graminacee e viene usato come cereale in molti paesi africani e asiatici. Può essere utilizzato come addensante nelle zuppe e per cucinare la pita e le frittelle. Poiché non contiene glutine, non è adatto per molti tipi di ricette. Disponibile nei negozi di cibi integrali britannici.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Patata

Questo tipo di farina non deve essere confusa con la farina di amido di patata. La farina di patate ha un forte sapore di patata ed è pesante, quindi ne basta poca per avere un buon risultato. Si sconsiglia di acquistarne grandi quantità a meno che non la si usi regolarmente, poiché non ha una durata molto lunga.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Amido di patate

Derivata dalla patata, è una farina fine e bianca con un leggero sapore di patata, praticamente irriconoscibile nelle ricette. È una delle farine alternative che dura molto a lungo, se conservata in un contenitore ermetico e in un posto fresco e lontano dalla luce.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Quinoa (pronunciato 'keen wa')

La quinoa è della famiglia degli spinaci e delle barbabietole. Per oltre 5000 anni è stata usata come cereale e gli Inca la chiamavano il seme madre. La quinoa fornisce una buona fonte di proteina vegetale e i suoi semi vengono macinati per ricavarne la farina. Nel Regno Unito la farina di quinoa è una rarità, mentre la pianta di quinoa è ampiamente disponibile.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Segale

La farina di segale ha un sapore molto marcato ed è scura. Il pane fatto con farina di segale è più corposo di quello fatto con frumento, come per esempio il pumpernickel, praticamente nero. La farina di segale ha un basso contenuto di glutine, ma può anche essere utilizzata per cucinare frittelle e muffin.

Senza glutine ✗ Senza frumento ✓

Sorgo

Questo tipo di farina è relativamente nuovo sul mercato e non facilmente reperibile nel Regno Unito. Viene macinato dal sorgo, simile al miglio. La farina che ne deriva viene utilizzata per il porridge o per il pane non lievitato ed è uno dei cibi fondamentali in Africa e India. Questa farina si conserva bene a temperatura ambiente.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Soia

La farina di soia è ad alto contenuto proteico con un sapore di nocciola. Di norma non viene utilizzata da sola nelle ricette, ma combinata con altre farine è ottima come farina alternativa. Può essere utilizzata come addensante o aggiunta come aromatizzante.

Deve essere conservata con cura poiché l'alto contenuto di grassi può farla irrancidire facilmente.

Si consiglia di conservarla in un ambiente fresco e scuro o anche in frigorifero.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Tipi di farina

Farina multiuso Stamp Collection

Questa farina, prodotta da *The Stamp Collection*, è naturale al 100% e priva di frumento. È una miscela di farina di orzo, riso, miglio e granturco. Può essere ben utilizzata in molte ricette, dai soufflé ai biscotti, frittelle e pasta per dolci. Non è tuttavia adatta per cucinare il pane, anche se alcuni prodotti da forno possono essere cucinati con questa farina. La farina multiuso assorbe i liquidi più lentamente della farina di frumento ed è quindi necessario tenerne presente per calcolare i tempi nelle ricette.

Senza glutine **X** Senza frumento **✓**

Tapioca

La farina di tapioca si ottiene dalla radice della cassava che, una volta macinata, produce una farina bianca leggera, soffice e fine. La farina di tapioca rende i prodotti da forno più masticabili ed è un buon addensante. Anche se difficile da reperire nel Regno Unito, la farina di tapioca è un'aggiunta eccellente nelle ricette prive di frumento. È una farina piuttosto resistente e può tranquillamente essere conservata a temperatura ambiente.

Senza glutine **✓** Senza frumento **✓**

Teff

Il teff appartiene alla famiglia delle graminacee ed è un piccolo cereale nativo dell'Africa del nord. Viene macinato e la farina così ottenuta utilizzata per preparare la injera, un pane piatto spugnoso e dal sapore leggermente acre. Dato l'alto potere nutritivo, si sta sempre più ricavando una nicchia nel mercato dei cibi naturali, anche se al momento è ancora una rarità nel Regno Unito.

Senza glutine **✓** Senza frumento **✓**

Riso bianco

Questo tipo di farina viene macinato dal riso bianco raffinato e ha quindi un sapore molto delicato, senza essere particolarmente nutriente. È una farina ideale per ricette che richiedono una consistenza leggera. Può essere utilizzata da sola in molti piatti e ha una durata relativamente lunga, se conservata in un contenitore ermetico per evitare di assorbire umidità dall'aria.

Senza glutine **✓** Senza frumento **✓**



Idee per *Mangiare* senza frumento

COLAZIONE

Uova in camicia, a la coque o strapazzate su toast senza frumento (ad es. Rye bread, *Genius Gluten-Free*) ● Frittelle di grano saraceno e conserva di frutta secca ● (vedere ricette) Muesli senza frumento (ad es. *Alara* o muesli fatto in casa, vedere ricette) ● Omelette di funghi e pomodori con pane senza frumento (ad es. *Biona Corn and Lupin*) ● Eglefino affumicato con funghi, pomodori e toast senza frumento (ad es. *pane di lievito naturale di mais e riso Sunnyvale Flax*) ● *Cornflakes* o *Rice Krispies* con banana a fette, yogurt, noccioline senza zucchero e uvetta ● Macedonia con noci, semi o fiocchi di miglio ● Yogurt bianco o greco con noci, frutta, semi o miele ● Gallette di riso o cracker con burro d'arachidi, formaggino al sesamo o marmellata senza zucchero (ad es. *gallette di riso Kallo*) ● Zuppa d'avena (ad es. *Nairms senza glutine*) con latte scremato, miele e frutta a pezzi ● Frittelle (con farina di riso e latte) con macedonia e yogurt greco ● Fiocchi d'avena (ad es. *Barkat*) con frutta secca, fragole, latte o yogurt ●

PRANZO

Zuppa fatta in casa con pane senza frumento (ad es. *pane di miglio Biona*) ● Patate in camicia e insalata con ripieno di formaggio, fagioli, tonno, gamberetti o mais dolce ● Spaghetti di riso (ad es. *Clearspring, Orgran*) e verdure saltate ● Fagioli su toast di pane di grano saraceno (vedere ricette) ● Cracker (ad es. *Kallo, Finn o Amisa*) o gallette di riso con formaggio, pomodori, hummus ● Insalata greca con feta ● Insalata di riso o di quinoa con uva sultanina, mandorle, noccioline, anacardi, semi di girasole o di sesamo ● Insalata di avocado e gamberetti con pane senza frumento (ad es. *Biona, Genius*) ● Pizza fatta in casa (con base di polenta) e insalata verde ● Insalata di pasta di granturco (ad es. *Orgran, Dietary Specials*) con pollo, maionese, mais dolce e insalata di cavolo mista ● Croissant o sandwich di tonno e mais dolce senza frumento (ad es. *Genius, Dietary Specials*) ● Tortilla di granturco con pollo, maionese e insalata ● Quiche di salmone con pasta dolce senza glutine/frumento (ad es. *Gluten Free Pastry Company*) ●

CENA

Formaggio ai broccoli e al cavolfiore con patate in camicia e insalata mista ● Petto di pollo arrosto con patate arrosto, verdure e salsa e ripieno senza frumento (ad es. *Barkat, Allergycare, Kallo, Free and Easy*) ● Sardine fresche grigliate e insalata verde ● Verdure saltate con pollo, frutta secca con guscio, fagioli o *Quorn* con riso o spaghetti di riso (*Clearspring, Orgran*) ● Salmone in camicia con patate novelle, broccoli, fagioli verdi ● Tacos di granturco con carne trita o fagioli con panna acida, guacamole o salsa di pomodoro e insalata ● Chilli con carne con riso integrale o spaghetti di riso ● al ragù con pasta di granturco o spaghetti di riso (*Orgran, Dietary Specials*) ● Sgombro o trota grigliati e mandorle con insalata mista ● Merluzzo con pangrattato senza frumento (pane senza frumento o *cornflakes*) con patate novelle e verdure ● *Quorn* e scaloppine di mais dolce (pangrattato da pane senza frumento) ● Roast beef e Yorkshire pudding (*mix per frittelle di grano saraceno Orgran*) e verdure ●

SNACK

Frutta fresca ● Frutta secca, noci e semi ● Verdure crude con hummus, taramasalata o guacamole ● Poppadom (fatti di farina di lenticchie, ceci, gram o patate), con salsine senza frumento ● Yogurt light con fermenti vivi (ad es. *Activia*) ● Gallette di riso (ad es. *Kallo*) con fettine di banana, formaggino fresco, formaggio spalmabile al sesamo, burro d'arachidi o marmellata senza zucchero ● Biscotti secchi di segale (ad es. *Ryvita*) accompagnati come le gallette di riso ● barrette di muesli a basso contenuto di zuccheri e senza frumento (*Doves Farm, Lyme Regis*) ● Snack salati senza frumento come cracker di riso, tortilla, patatine (ad es. *Clearspring, Whole earth, Biona*) ● Patatine di granturco o poppadome con farina dhal ● Focaccine, biscotti, torte di farina grano saraceno, riso, granturco ● Crostate di marmellata con pasta per dolci senza glutine (ad es. *Gluten Free Pastry Company*) ●



Pianificare la propria
alimentazione

senza frumento

Ricette

Mangiare e cucinare **senza frumento**

Muesli

Ingredienti:

- ½ tazza di albicocche secche
- ½ tazza di granuli di avena (jumbo oats)
- ½ tazza di fiocchi d'orzo
- ½ tazza di uva sultanina grande
- miele chiaro a piacere
- ¼ di tazza di noci miste tritate
- 1 tazza di succo d'arancia spremuta
- latte

Preparazione:

1. Mettere le albicocche, l'avena, i fiocchi d'orzo, l'uva sultanina e il succo d'arancia in un recipiente.
2. Coprire e lasciare a bagno per tutta la notte.
3. La mattina versare il succo di mela e latte sufficiente a dare una consistenza morbida.
4. Con un cucchiaino versare il muesli nei piatti e ricoprire con le noci tritate e il miele.

Per 3-4 persone

Frittelle di grano saraceno

(senza frumento, avena, orzo e segale)

Ingredienti:

- 110 g di farina di grano saraceno
- 1 uovo piccolo
- 300 ml di latte scremato
- burro o olio di oliva per cucinare

Preparazione:

1. Con un frustino battere la farina, l'uovo e il latte scremato per formare una sottile pastella.
2. Utilizzare un po' di carta assorbente per ricoprire una piccola padella antiaderente con olio e riscaldare finché fuma.
3. Versare 2 cucchiaini di pastella nella padella e farla scivolare tutta intorno, fino a coprire il fondo con uno strato più sottile possibile.
4. Cuocere la pastella per circa 60 secondi, quindi ribaltarla con una spatola e cuocere l'altra parte per qualche secondo.
5. Consumare immediatamente con succo di limone o d'arancia appena spremuto.



Pane di segale o di riso

(questo pane risulterà croccante fuori e morbido all'interno).

Ingredienti:

- 300 g di farina di grano saraceno
- 150 g di farina di riso integrale
- 1,5 pacchetti di lievito istantaneo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- ½-1 cucchiaio di sale
- 425 ml di acqua tiepida
- 2 stampi per pane da 500 g

Preparazione:

1. Miscelare le farine e il lievito istantaneo.
2. Aggiungere lo zucchero, l'olio e il sale e miscelare fino ad ottenere una spessa pastella con l'acqua.
3. Ingrassare e infarinare due stampi per il pane.
4. Dividere il composto nei due stampi, coprire e lasciar lievitare in un posto caldo per 20-30 minuti.
5. Infornare a 230 °C (per il forno a gas porre su 8) per 35-40 minuti.
6. Il pane si ritirerà leggermente rispetto allo stampo a cottura ultimata.
7. Raffreddare per 5 minuti, quindi spostare tutto su una griglia metallica.

Resa: 7 fette per stampo



Torta di carote

Ingredienti:

- 4 uova
- 225 g di zucchero semolato
- 1 scorza di limone grattugiata
- 225 g di mandorle macinate
- 1 cucchiaino di lievito in polvere senza frumento
- 225 g di carote finemente grattugiate
- 75 g di uvetta
- 75 g di uva sultanina
- 25 ml di farina di riso

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C. Per il forno a gas, portare a 4.
2. Separare le uova.
3. Mettere i tuorli, lo zucchero e la scorza di limone in un recipiente, miscelare con un frullatore o un robot da cucina.
4. Aggiungere le mandorle e le carote.
5. Mescolare bene.
6. Setacciare la farina e il lievito in polvere assieme, quindi versarli nel composto.
7. In un altro recipiente, sbattere gli albumi a neve ferma, quindi aggiungervi il composto.
8. Aggiungere la frutta secca e mescolare delicatamente.
9. Imburrare 2 stampi per pane oblungi di 19 cm di lunghezza.
10. Versare il composto e infornare per 45 minuti.
11. Lasciar raffreddare negli stampi, quindi tagliare a fette.

Resa: 16 fette

Torta al cioccolato senza farina

Ingredienti:

- **110 g di burro o formaggino** (*ad es. Pure*)
- **225 g di cioccolato fondente con almeno il 70% di cacao**
- **6 uova, separare il tuorlo dall'albume**
- **125 g di fruttosio**

Glassatura:

- **150 g di cioccolato fondente con almeno il 70% di cacao**
- **150 g di purea di castagne**
- **30 g di fruttosio**
- **30g di burro o formaggino** (*ad es. Pure*)

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C. Per il forno a gas, portare a 4.
2. Ingrassare leggermente una tortiera profonda di 20 cm di diametro con burro o formaggino.
3. Coprire lo stampo con carta da forno.
4. Rompere il cioccolato in piccoli pezzi e metterlo in un grande recipiente resistente al calore.
5. Far scaldare il cioccolato a bagnomaria.
6. Mescolare fino alla fusione.
7. Aggiungere il burro o il formaggino e mescolare fino a completa amalgamazione.
8. Rimuovere dalla fiamma.
9. Sbattere gli albumi in un recipiente separato finché si induriscono.
10. Aggiungere lo zucchero e continuare a sbattere fino a formare delle punte lucide.
11. Sbattere delicatamente i tuorli in un altro recipiente, quindi mescolare nel cioccolato fuso fino ad amalgamare bene il tutto.
12. Versare delicatamente gli albumi sbattuti con un cucchiaino di metallo fino a completa amalgamazione.
13. Versare il composto in una tortiera e infornare nel forno caldo per 25-30 minuti, finché la pasta lievita e risulta ben cotta sul bordo, ma ancora leggermente soffice al centro.
14. Togliere dal forno e far raffreddare per circa 5 minuti, quindi trasferire su una griglia di metalli e far raffreddare completamente.
15. Preparare la glassatura: fondere il cioccolato come precedentemente indicato.
16. Aggiungere la purea di castagne e lo zucchero e mescolare bene.
17. Aggiungere anche il burro o il formaggino fino a rendere il tutto omogeneo.
18. Rimuovere dalla fiamma e lasciar raffreddare.

Resa: 10 fette





Flapjack al cocco e semi

Ingredienti:

- 150 g di avena
- 2 cucchiai di cocco disidratato
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di semi di zucca, tagliati a pezzi
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 25 g di datteri spezzettati (facoltativo)
- 1½ cucchiaio di melassa
- 1½ cucchiaio di miele
- 5 cucchiai di olio di nocciole pressato a freddo

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C. Per il forno a gas, portare a 4.
2. Miscelare tutti gli ingredienti.
3. Aggiungere la melassa, il miele e l'olio e mescolare molto bene per distribuire omogeneamente tutti gli ingredienti.
4. Inserire il composto in uno stampo 14 x 14 cm leggermente ingrassato e infornare per 25-30 minuti.
5. Tagliare a listarelle e lasciare raffreddare nello stampo.

Resa: circa 8 bastoncini

Pane di granturco alle spezie

(senza frumento, lievito e zucchero)

Ingredienti:

- 175 g di farina di mais gialla
- 1½ cucchiaini di bicarbonato
- 1 cucchiaino di spezie essiccate miste (facoltativo)
- ¼ di cucchiaino di sale
- 1 uovo
- 150 g yogurt light con fermenti lattici vivi
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 200 °C. Per il forno a gas, portare a 6.
2. Ingrassare uno stampo basso di 15 cm per sandwich, una padella da muffin o un vassoio per focaccia e foderarlo di carta da forno.
3. In un recipiente miscelare la farina di mais, il bicarbonato, le spezie e il sale.
4. Sbattere separatamente le uova e mescolare con yogurt e olio.
5. Versare gli ingredienti secchi e miscelare bene il tutto.
6. Versare con un cucchiaio il composto negli stampi preparati in precedenza e infornare per 15-20 minuti, finché risultino dorati e solidi al tatto.
7. Far raffreddare su una griglia di metallo e servire.

Resa: 1 fetta, 6 muffin o circa 9 focaccine





Torta di mele e cannella

(senza frumento, avena, orzo e segale)

Ingredienti:

- 4 grandi mele da cuocere
- 100 g di farina di riso integrale
- 4 grandi uova
- 100 g di mandorle macinate
- 85 g di zucchero semolato
- 100 g di burro o formaggino (*ad es. Pure*)
- Qualche goccia di essenza di mandorle
- 1 cucchiaio di cannella

Preparazione:

1. Ingrassare una teglia da forno circolare profonda, 20 cm di diametro e con il fondo removibile.
2. Preriscaldare il forno a 150 °C. Per il forno a gas, portare a 2.
3. Pelare, privare dei semi e affettare le mele e lasciarle a bagno in acqua fredda.
4. Mettere nel recipiente di un frullatore la farina, le uova, le mandorle macinate, lo zucchero semolato, il burro o il formaggino e l'essenza di mandorle e sbattere fino a fare diventare il composto leggero e spumoso.
5. Foderare lo stampo per torte con circa 4 cm di composto.
6. Mettere la maggior parte delle mele nello stampo e innaffiare con zucchero e cannella.
7. Distribuire la miscela restante sopra le mele e livellare il tutto, preparando la decorazione.
8. Inserire delicatamente le restanti fettine di mela sulla cima della torta, disponendole a cerchio, e innaffiare con cannella e zucchero.
9. Infornare a temperatura moderata per almeno 1 ora, finché la cottura risulterà ultimata.
10. Lasciare raffreddare brevemente, quindi estrarre delicatamente la torta dallo stampo e impiattare.
11. Servire caldo come il pudding o freddo come una torta, accompagnando con panna montata o liquida.

Cosa mettere nel carrello per una dieta **senza frumento**

Molti cibi contengono **frumento**, ecco perché è sempre importante leggere attentamente gli ingredienti riportati sull'etichetta prima dell'acquisto

Frutta e verdura

Lattuga / insalata mista

Pomodori

Avocado

Ravanello

Barbabietola

Cipolle

Cavolo

Funghi

Piselli

Mais dolce

Broccoli

Cavolfiore

Aglio

Carote

Fagiolini verdi

Patate dolci

Patate in camicia

Arancio/mandarini Satsuma

Fragole

Lamponi

Mirtilli

Banane

Albicocche

Frutta congelata

Frutta secca

Carne, pesce e alternative

Pollo

Tacchino

Manzo (occasionale)

Selvaggina

Pesce fresco – merluzzo, eglefino,

tonno, salmone, sgombro, trota

Pesce in scatola – sarde, salmone,

sardine, tonno (occasionalmente)

Gamberetti

Uova

Tofu

Fagioli e legumi

Fagioli/rossi/bianchi/pinto/cannellini/

azuki/occhio nero/fagiolini

Fagioli organici misti (vanno bene in scatola)

Ceci (da aggiungere a zuppe e insalate)

Lenticchie (assieme al riso)

Fagioli organici stufati

Latticini e loro alternative

Latte – scremato, parzialmente scremato

Latte di mandorla/riso/cocco/avena

Latte di soia e yogurt

Formaggio (con moderazione)

Formaggio fresco morbido

Feta / Mozzarella

Latte di capra/pecora

Yogurt naturale bio

Formaggino spalmabile naturale

(ad es. Pure, Biona)

Burro

Yogurt alla frutta (con moderazione)

Riso e pasta

Spaghetti o lasagne senza frumento

(ad es. Dietary Specials, Glutafin)

Riso Basmati e integrale

Pasta di grano saraceno

(ad es. Orgran)

Spaghetti di riso o di grano saraceno

(ad es. Clearspring o Orgran)

Quinoa/ pasta (ad es. Hale e Hearty)

Pasta di granturco

(ad es. Barkat, Orgran)

Pane e snack

Pane e panini senza frumento

(ad es. Genius, Biona, Barkat,

Glutafin, Dietary Specials,

Ener-G, Livwell, Proceli, Tesco,

Sainsburys, Waitrose, Asda)

Pane di segale

(ad es. pane di segale Schneider Brot)

Pane Borodinsky

(ad es. Village Bakery)

Pane di granturco e lupino

(ad es. Biona)

Semi di lino, granturco, riso, sorgo

(ad es. Sunnyvale)

Pane di miglio (ad es. Biona)

Focacce d'avena (ad es. Nairns)

Galette di riso (ad es. Kallo)

Biscotti secchi di segale

(ad es. Ryvita), con semi o semplici

Cracker di mais ai multicereali

(ad es. Realfoods)

Cracker senza frumento

(ad es. Kallo, Finn)

Snack

Salsine – hummus, guacamole

Frutta secca con guscio non tostata –

noci brasiliane, mandorle,

anacardi, pecan, nocciole

Semi non tostati – di zucca, di girasole,

di sesamo, di lino

Burro d'arachidi (ad es. Whole Earth)

Palline proteiche (ad es. Bounce)

Snack Wholebake (ad es. 9Bar)

Consere di frutta

Cereali per la colazione

Muesli fatto in casa (fiocchi d'avena, di

segale e d'orzo, fiocchi integrali,

fiocchi di riso, cocco in scaglie, vetta,

datteri disidratati, semi di zucca e girasole

noci)

Muesli senza frumento

(ad es. Alara, Hale e Hearty)

Porridge o miglio

(con latte caldo)

Fiocchi d'avena (ad es. Barkat)

Oatibix

Cornflakes / Rice Crispies /

Cereali di riso e grano saraceno

(ad es. Doves Farm)

Bevande

Succo di frutta – arancia, mela,

pomodoro

ACQUA

Frappé (ad es. Innocent)

Tisane alle erbe – menta piperita, alla

frutta

Rooibos

Altri

Condimenti – maionese (ad es. Plamil,

Granovita), olio d'oliva e aceto balsamico

Lievito in polvere

(ad es. Supercook, Allergycare)

Pasta per dolci

(ad es. Gluten-free Pastry Company)

Mix per frittelle di grano saraceno (ad

es. Orgran)

Mix per torte senza frumento

(ad es. Glebe Farm)

Glutine

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza glutine**



Se i risultati del test hanno indicato una risposta **ELEVATA** alla gliadina (contenuta nel glutine), si raccomanda di evitare tutti i cibi che contengono gliadina/glutine, anche se alcuni cibi in particolare non mostrano una risposta positiva. I cereali che contengono glutine includono il frumento, la segale e l'orzo ed è bene evitare gli alimenti che contengano questi prodotti. Alcune persone intolleranti al glutine sono sensibili anche all'avena.



Cibi da evitare

Il glutine si trova in molti alimenti, come:

- Qualsiasi cibo che contenga frumento, segale od orzo
- Pane, panini, chapattis, pane naan, crumpet, biscotti secchi, frittelle, wafer, torte, biscotti
- Cereali per la colazione
- Pizza, pasta, pasticcini e Yorkshire pudding
- Gelato, bevande energetiche, bevande al malto, barrette di cioccolato, liquirizia e pudding
- Birra chiara e scura e la maggior parte dei superalcolici
- Il frumento si trova anche in numerosi cibi confezionati, come zuppe, salse, spezie, bevande al malto, carne confezionata e piatti pronti, tra cui hamburger, patatine da cuocere in forno, affettati, salsicce, scotch egg, carne o pesce impanati, manzo sotto sale, paté e formaggini spalmabili, pizza, cialde, salse commerciali, condimenti per insalata, prosciutto, intingoli, dadi, erbe, spezie, lievito in polvere, cibi in scatola tra cui fagioli, spaghetti e zuppe





Cosa cercare (ed evitare) sulle etichette degli alimenti

Nel 2006 è entrato in vigore il Food Allergen Labelling and Consumer Protection Act (legge sull'etichettatura di allergeni alimentari e sulla protezione dei consumatori) che impone alle aziende alimentari di riportare sull'etichetta tutti gli ingredienti che contengono gli otto allergeni più diffusi, tra cui il frumento. Questa è una notizia importante per le persone intolleranti al glutine, poiché semplifica molto l'identificazione dei "cibi con semaforo rosso". Per poter stabilire se un determinato alimento contiene glutine è innanzitutto necessario leggere l'indicazione degli allergeni in fondo all'elenco degli ingredienti, sul retro della confezione di qualsiasi cibo confezionato. Se l'alimento contiene glutine, l'indicazione degli allergeni riporterà "contiene glutine". Nel caso in cui non sia segnalato il glutine, leggere l'elenco degli ingredienti. Se nessuno dei termini elencati nel riquadro compare nella lista degli ingredienti è molto probabile che quel cibo sia privo di glutine. Il modo migliore per stabilire se un certo prodotto è privo di glutine, comunque è contattare il produttore o controllare sul sito web. Per legge i fabbricanti di prodotti alimentari devono includere i dati di contatto sul retro delle confezioni.

Nota:

Il glutine può trovarsi non dichiarato in molti cibi, ecco perché è importante leggere sempre con attenzione l'etichetta prima dell'acquisto.

Se siete risultati intolleranti alla gliadina/glutine, evitate i seguenti alimenti:

- Frumento
- Segale
- Orzo
- farro
- kamut
- malto, aroma al malto, aceto di malto
- crusca
- triticale
- destrina

Cibi alternativi e consigli utili per cucinare senza glutine

Sebbene il glutine sia presente in molti prodotti, importanti fonti di nutrienti, esistono cibi alternativi che forniscono il medesimo apporto di vitamine e minerali. Anche se potrebbe non essere semplice, si possono utilizzare queste alternative per assicurarsi un'alimentazione gustosa, varia e salutare:

- **Pane** – il pane senza glutine è ad oggi ampiamente diffuso e generalmente è composto da una combinazione di farina di riso, patate, granturco, soia o tapioca. La maggior parte del pane di questo tipo contiene le vitamine essenziali del gruppo B, il ferro e l'acido folico. Tra i tipi di pane fresco disponibili presso i supermercati vi sono *Biona*, *the Village Bakery*, *Genius*. Cracker o biscotti secchi come Ryvita, focacce di farina d'avena, gallette di mais e di riso possono essere utilizzati al posto del pane durante il pasto o come snack.
- **Pasta** – sceglietela di riso, quinoa, granturco o grano saraceno, tutti con vitamine del complesso B. Anche gli spaghetti sono disponibili di grano saraceno o di riso.
- **Biscotti** – esistono diversi tipi di biscotti di mais o avena, dolci o salati.
- **Cereali per la colazione** – esiste una grande varietà di cereali senza glutine, come muesli senza glutine, fiocchi d'avena, millet puffs (sfogliatelle di miglio), Brown rice puffs (sfogliatelle di riso integrale, grano saraceno soffiato, barrette d'avena e fiocchi di quinoa. Tutti questi prodotti forniscono un buon apporto di vitamina B e ferro.
- **Pastella e pan grattato** – fatti di farina di frumento. Per ottenere il pan grattato utilizzare in alternativa un pane senza glutine o i fiocchi di mais.
- **Insaccati** – contengono normalmente grano rusk, ma alcune alternative disponibili in alcuni supermercati, macellerie e produttori di carne all'ingrosso utilizzano riso rusk.
- **Piatti giapponesi, cinesi e thailandesi** – possono contenere salsa di soia, derivata dal frumento. A casa, provate la salsa di soia giapponese tamari, priva di frumento e quindi senza glutine.
- **Salsine** – se vi piacciono le salsine di sugo di carne potete continuare a usare dado vegetale o dadi senza glutine, come *Kallo* o *Knorr* e usare la maizena come addensante. Se preferite un intingolo scuro utilizzate del colorante. *Allergycare* offre un preparato per intingoli istantaneo senza glutine.
- **Salse** – per la besciamella utilizzate maizena o un'altra farina senza glutine (vedere la sezione seguente 'Farine alternative per forno') per addensare la salsa. Per evitare che si formino grumi miscelare prima la maizena con un po' di latte freddo. Scaldare il latte restante in un tegame, quindi aggiungere una piccola quantità di latte caldo a quello freddo e mescolare. Continuare a mescolare aggiungendo questa miscela al restante latte caldo nel tegame e cuocere lentamente. Quindi aggiungere un aroma, ad es. formaggio grattugiato, prezzemolo.
- **Cibi al forno** – esistono diverse farine alternative per la cottura in forno. Vedere le prossime pagine per maggiori dettagli. Il bicarbonato, il cremortartaro, la tapioca, la gelatina o i dessert a base di vegegel, le spezie pure, la maizena il riso e l'arrowroot possono essere utilizzati per la cottura in forno.



Prodotti confezionati privi di glutine

Nei supermercati, dal farmacista o su Internet sono oggi disponibili molti prodotti senza glutine, come farina, pane, biscotti, torte e mix per intingoli. Alcuni bar o ristoranti vendono dolci caserecci senza glutine.

Tenere presente che i prodotti contrassegnati come privi di frumento potrebbero non essere senza glutine.

RICORDATE di controllare sempre l'etichetta!

Cucinare senza glutine

Esistono molti cibi che possono essere utilizzati in alternativa a frumento, segale, orzo e farro senza dover rinunciare a un pasto sfizioso e nutriente.

Gli ingredienti che possono essere usati nelle ricette prive di glutine sono:

- **Amaranto**
- **Farina di patate**
- **Quinoa**
- **Fiocchi o farina di grano saraceno**
- **Fiocchi o farina di riso**
- **Granturco, maizena, mais, farina di polenta**
- **Arachidi, ad es. mandorle**
- **Sago**
- **Lenticchie, piselli, fagioli, farine di gram**
- **Fiocchi o farina di soia**
- **Fiocchi o farina di miglio**
- **Tapioca**

Le farine prive di glutine hanno proprietà di cottura in forno diverse dalle farine contenenti glutine, ma con un po' di pratica sarà possibile cucinare gustosi biscotti, torte e pasticcini.

Farine alternative per la cottura in forno:

La farina di frumento contiene il glutine, una proteina che lega e rende più compatta la pasta durante la cottura in forno. Le farine prive di frumento/glutine non contengono questa proteina e sarà quindi necessario trovare agenti leganti alternativi.

Le ricette senza glutine che prevedono l'uso di sostituti della farina sono normalmente formulate in modo da offrire il miglior risultato tenendo presenti i problemi derivanti dalla mancanza di glutine, ecco perché la sostituzione può essere rischiosa. Vi consigliamo di provare una nuova ricetta prima di offrire il piatto in occasioni importanti!

Le farine indicate nelle prossime pagine sono alternative alla farina di frumento e sono senza glutine. È tuttavia importante sapere che non esiste un sostituto specifico della farina di frumento e le ricette cucinate con farine alternative risulteranno diverse da quelle contenenti farina di frumento.

Consigli utili per la cottura di farine alternative:

- Utilizzate un lievito in polvere senza glutine, come *Supercook* lievito in polvere senza glutine (coperchio bianco) o lievito in polvere senza glutine *Allergycare*.
- se per una ricetta è necessario utilizzare una farina autolievitante, mescolare 1 cucchiaino di lievito in polvere senza glutine più 1 cucchiaino di gomma di xanthan con 200 g di farina senza glutine.
- La gomma xanthan è un utile sostituto del glutine e può essere aggiunta per migliorare la consistenza del piatto, aiutando a legare gli ingredienti ed evitando la formazione di grumi. Può essere reperita nei negozi di alimenti naturali, nei supermercati o su Internet.
- Aggiungere del liquido extra per compensare la maggiore assorbenza della farina senza glutine.
- Infornare a una temperatura leggermente inferiore rispetto alla ricetta originale (5-10% in meno).
- Aggiungere degli aromatizzanti per compensare la delicatezza di sapore della farina senza glutine (ad es. limone, mandorla, cioccolato, cannella, zenzero).
- Se pensate di cucinare il pane, non aspettatevi di ottenere una pasta leggera e soffice. Sarà più semplice cucinare la pita o dei panini. Cucinate una pagnotta solo se vi è possibile aggiungere un uovo all'impasto.
- Se fate la pasta per dolci, questi risulteranno molto friabili. Stendete la pasta più spessa del normale e non sorprendetevi se si rompe quando la staccate dal piano di lavoro. Potete provare a stenderla tra due pezzi di carta da forno o su un foglio di silicone da cucina per rimuoverla più facilmente. La pasta sbriciolata sul fondo della tortiera non rovinerà la ricetta.
- Cercate nei libri di cucina ricette straniere che non usino la farina di frumento.
- L'aspetto e la consistenza del composto crudo saranno diversi dalle versioni normali.
- Alcuni cibi cucinati (ad es. i muffin) potrebbero apparire poco cotti. Controllare la cottura inserendo uno stuzzicadenti.
- La durata sarà fortemente ridotta. Cucinate cibo per 2 giorni, quindi preparate una nuova infornata.



Amaranto

La farina di amaranto è fatta con i semi della pianta di amaranto, una verdura a foglia larga. I semi di amaranto sono ad alto contenuto proteico e la farina da essi derivata è molto nutriente. Nomi alternativi: spinacio africano, spinacio cinese, spinacio indiano, orecchia di elefante.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Arrowroot

La farina di arrowroot viene macinata dalle radici della pianta ed è molto utile come addensante nelle ricette. Non ha sapore e la sottile polvere diventa trasparente una volta cotta, cosa che la rende ideale per addensare le salse incolori.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Riso integrale

La farina di riso integrale è più pesante della farina di riso bianco. Viene macinata da riso integrale grezzo e ha quindi un valore nutrizionale maggiore di quella di riso bianco, poiché contiene la crusca del riso integrale, con un alto contenuto di fibre. La consistenza granulosa che ne deriva rende le ricette cucinate con questa farina più pesanti di quelle fatte con farina di riso bianco. Proprio per la sua natura più pesante spesso non viene utilizzata da sola. Si sconsiglia di acquistarne grandi quantità, perché l'utilizzo migliore deriva dal prodotto fresco e conservato in un contenitore ermetico.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Grano saraceno

Nonostante il suo nome, la farina di grano saraceno non è un tipo di frumento, ma ha più a che fare con il rabarbaro. La farina viene ricavata macinando i piccoli semi della pianta. Ha un forte sapore di nocciola e per questo non viene utilizzata spesso da sola nelle ricette, in quanto il sapore del piatto finito può essere davvero dominante, con una punta di amaro.

Nomi alternativi: grano di faggio, kasha, mais saraceno.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Cece (noto anche come gram o farina di garbanzo)

Questa farina è macinata dai ceci e ha un forte sapore di nocciola. Generalmente non viene utilizzata da sola.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Maizena

La maizena viene macinata dal mais in una polvere fine e bianca, che viene utilizzata come addensante nelle ricette e nelle salse. Ha un sapore delicato e per questo motivo viene impiegata assieme ad altri ingredienti per aggiungere sapore alle ricette. È ottima se miscelata con altre farine, per esempio per cucinare la pastella o la tempura. Alcuni tipi di maizena vengono ricavati dalla macinazione dal frumento, ma vengono etichettati come maizena di frumento. Nomi alternativi: amido di mais.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Tipi di farina

Farina di mais (grezza)

Macinato dal mais. Più pesante rispetto alla maizena, non è con questa interscambiabile nelle ricette. È noto anche come polenta.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Farina di mais (raffinata)

Macinato dal mais. Più pesante rispetto alla maizena, non è con questa interscambiabile nelle ricette. Disponibile nei negozi di cibi integrali britannici. Nota anche come farina di mais.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Miglio

Deriva dalla famiglia delle graminacee e viene usato come cereale in molti paesi africani e asiatici. Può essere utilizzato come addensante nelle zuppe e per cucinare la pita e le frittelle. Poiché non contiene glutine, non è adatto per molti tipi di ricette. Disponibile nei negozi di cibi integrali britannici.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Patata

Questo tipo di farina non deve essere confusa con la farina di amido di patata. La farina di patate ha un forte sapore di patata ed è pesante, quindi ne basta poca per avere un buon risultato.

Si consiglia di acquistarne grandi quantità a meno che non la si usi regolarmente, poiché non ha una durata molto lunga.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Amido di patate

Derivata dalla patata, è una farina fine e bianca con un leggero sapore di patata, praticamente irriconoscibile nelle ricette. È una delle farine alternative che dura molto a lungo, se conservata in un contenitore ermetico e in un posto fresco e lontano dalla luce.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Quinoa (pronunciato 'keen wa')

La quinoa è della famiglia degli spinaci e delle barbabietole. Per oltre 5000 anni è stata usata come cereale e gli Inca la chiamavano il seme madre. La quinoa fornisce una buona fonte di proteina vegetale e i suoi semi vengono macinati per ricavarne la farina. Nel Regno Unito la farina di quinoa è una rarità, mentre la pianta di quinoa è ampiamente disponibile.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓

Sorgo

Questo tipo di farina è relativamente nuovo sul mercato e non facilmente reperibile in Gran Bretagna. Viene macinato dal sorgo, simile al miglio. La farina che ne deriva viene utilizzata per il porridge o per il pane non lievitato ed è uno dei cibi fondamentali in Africa e India. Questa farina si conserva bene a temperatura ambiente.

Senza glutine ✓ Senza frumento ✓



Soia

La farina di soia è ad alto contenuto proteico con un sapore di nocciola. Di norma non viene utilizzata da sola nelle ricette, ma combinata con altre farine è ottima come farina alternativa. Può essere utilizzata come addensante o aggiunta come aromatizzante. Deve essere conservata con cura poiché l'alto contenuto di grassi può farla irrancidire facilmente. Si consiglia di conservarla in un ambiente fresco e scuro o anche in frigorifero.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Tapioca

La farina di tapioca si ottiene dalla radice della cassava che, una volta macinata, produce una farina bianca leggera, soffice e fine. La farina di tapioca rende i prodotti da forno più masticabili ed è un buon addensante. Anche se difficile da reperire nel Regno Unito, la farina di tapioca è un'aggiunta eccellente nelle ricette prive di frumento. È una farina piuttosto resistente e può tranquillamente essere conservata a temperatura ambiente.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Teff

Il teff appartiene alla famiglia delle graminacee ed è un piccolo cereale nativo dell'Africa del nord. Viene macinato e la farina così ottenuta utilizzata per preparare la injera, un pane piatto spugnoso e dal sapore leggermente acre. Dato l'alto potere nutritivo, si sta sempre più ricavando una nicchia nel mercato dei cibi naturali, anche se al momento è ancora una rarità nel Regno Unito.

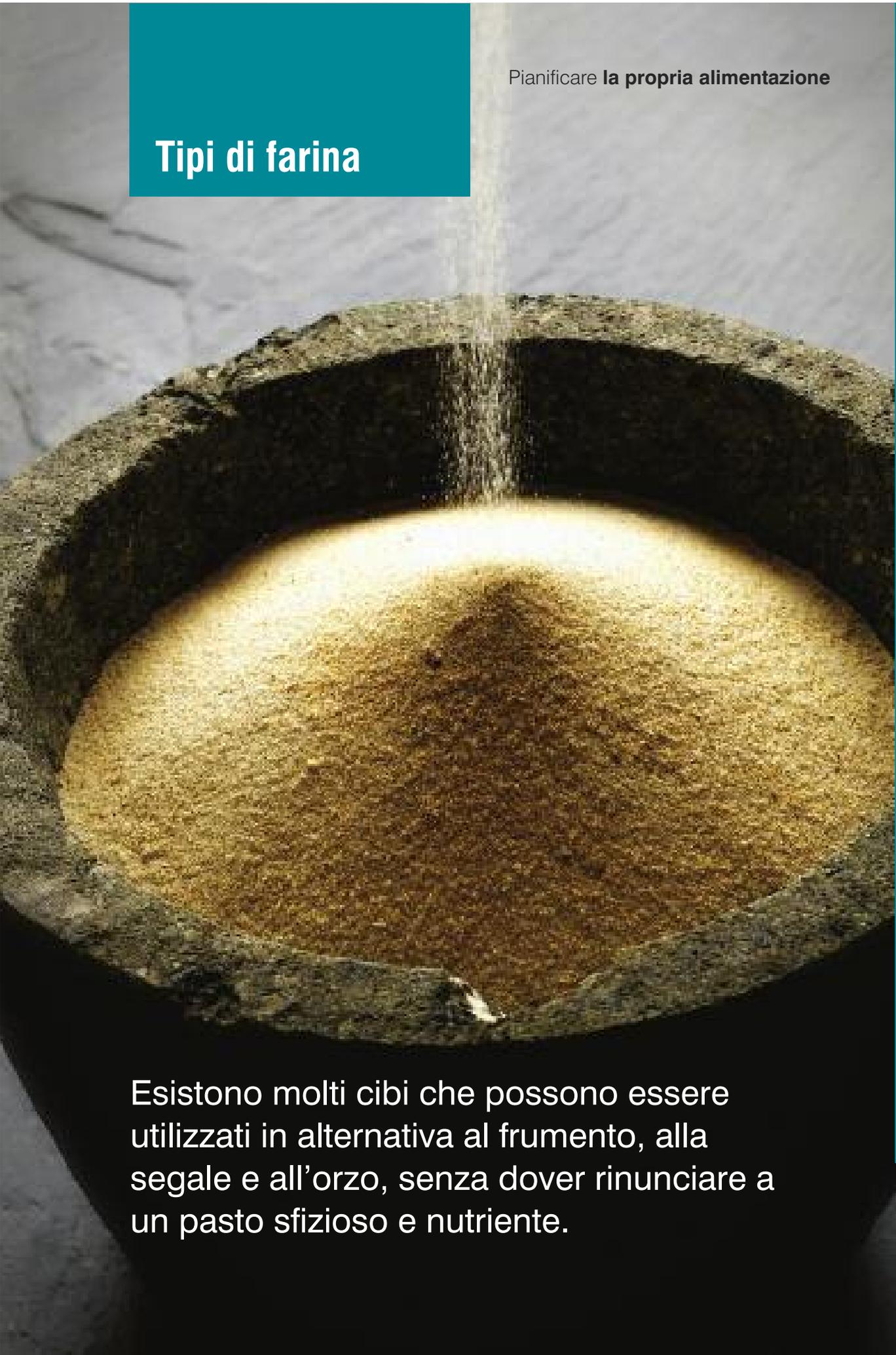
Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Riso bianco

Questo tipo di farina viene macinato dal riso bianco raffinato e ha quindi un sapore molto delicato, senza essere particolarmente nutriente. È una farina ideale per ricette che richiedono una consistenza leggera. Può essere utilizzata da sola in molti piatti e ha una durata relativamente lunga, se conservata in un contenitore ermetico per evitare di assorbire umidità dall'aria.

Senza glutine ✓ **Senza frumento** ✓

Tipi di farina



Esistono molti cibi che possono essere utilizzati in alternativa al frumento, alla segale e all'orzo, senza dover rinunciare a un pasto sfizioso e nutriente.

Idee per *Mangiare* senza glutine

COLAZIONE

Ova in camicia, à la coque o strapazzate su toast senza glutine (ad es. *Genius, Glutafin*) ● Frittelle di grano saraceno e conserva di frutta secca (vedere ricette) ● Muesli senza glutine (ad es. *Alara* o fatto in casa – vedere ricette) ● Eglefino affumicato con funghi, pomodori e toast senza glutine (ad es. *pane di lievito naturale di granturco* o *riso Sunnyvale Flax*) ● *Cornflakes* o *Rice Krispies* con banana a fette, yogurt, noci senza zucchero e uvette ● Macedonia con noci, semi o fiocchi di miglio ● Yogurt naturale o greco con noci, frutta, semi o miele ● Zuppa/fiocchi d'avena (ad es. *Nairns gluten-free, Barkat*) con latte scremato, miele e frutta a pezzi ● Mezzo pompelmo con toast senza glutine (ad es. *Dietary Specials Multigrain, Glutafin*) e burro d'arachidi ● Frittelle (di farina di riso e latte) con macedonia e yogurt greco ● Chocolate Pops (ad es. *Hale and Hearty*) con latte scremato e banana a fette ● Pancetta, uova, fagioli stufati e salsicce senza glutine (ad es. *Black Farmer*) ●

PRANZO

Zuppa fatta in casa con pane senza glutine (ad es. *pane di miglio Biona*) ● Patate in camicia e insalata con ripieno di formaggio, fagioli, tonno, gamberetti o mais dolce ● Sardine, sgombro o aringhe con cracker senza glutine (ad es. *biscotti secchi di grano saraceno Orgran*) ● Spaghetti di riso (da es. *Clearspring, Orgran*) e verdure saltate ● Fagioli su toast di grano saraceno (vedere ricette) ● Cracker (ad es. *Glutafin*) o gallette di riso con formaggio, pomodori, hummus ● Insalata di riso o quinoa con uva sultanina, mandorle, nocciole, anacardi, semi di girasole o di sesamo ● Bruschetta di gamberetti e maionese su pane di riso e granturco (ad es. *Glutano*) con foglie di rucola e cetriolo ● Pizza senza glutine e insalata mista (ad es. *Biona, Dietary Specials, Rizopia*) ● Pizza fatta in casa (con base di polenta) e insalata verde ● Insalata di pasta di granturco (ad es. *Orgran, Dietary Specials*) con pollo, maionese, mais dolce e insalata verde mista ● Risotto con gamberetti con riso integrale o quinoa con asparagi, fagioli, funghi, prezzemolo ●

CENA

Formaggio ai broccoli o cavolfiore con patate in camicia e insalata mista ● Petto di pollo arrosto con patate arrosto, verdure, salsina e ripieno senza glutine (ad es. *Barkat, Allergycare, Kallo, Free and Easy*) ● Sardine fresche grigliate e insalata verde ● Verdure saltate con pollo, noci, fagioli e *Quorn* con riso o spaghetti di riso (ad es. *Clearspring, Orgran*) ● Salmone in camicia con patate novelle, broccoli, fagiolini verdi ● Quiche di salmone con pasta brisée senza glutine (ad es. *Gluten-Free Pastry company*) ● Chilli con carne con riso integrale o spaghetti di riso ● Spaghetti al ragù con pasta di granturco o spaghetti di riso (ad es. *Orgran, Dietary Specials*) o pasta senza glutine (ad es. *Glutafin*) ● Pasta di granturco (ad es. *Barkat, Orgran*) con salsa di pomodoro, anelli di cipolla, mais dolce, pinoli ed erbe fresche. (Alternare con grano saraceno, quinoa o riso e pasta di quinoa ad es. *Hale and Hearty*) ● Merluzzo con pangrattato senza glutine (da pane senza glutine o *cornflakes*) con patate novelle e verdure ● Scaloppine di quorn e mais dolce (con pangrattato senza glutine) ● Roast beef e Yorkshire pudding (mix per frittelle al grano saraceno *Orgran*) e verdure ●

SNACK

Frutta fresca ● Frutta secca, noci e semi ● Verdure crude con hummus, taramasalata o guacamole ● Poppadom (fatti di farina di lenticchie, ceci, gram o patate), con salsine senza frumento ● Yogurt light con fermenti vivi (ad es. *Activia*) ● Gallette di riso (ad es. *Kallo*) con pezzi di banana, formaggio fresco, formaggio spalmabile al sesamo, burro d'arachidi o marmellata senza zucchero ● Biscotti secchi senza glutine (ad es. *Orgran*) con accompagnamento come per le gallette di riso ● Barrette di muesli ipocaloriche e senza glutine (vedere ricette) ● Snack salati senza glutine, come cracker di riso, tortilla, patatine (ad es. *Clearspring, Whole Earth, Biona*) ● Riccioli di mais o poppadom di farina di dhal ● Focaccine, biscotti, torte di farina di grano saraceno, riso, granturco o senza glutine (ad es. *Doves Farm, Glebe Farm*) ● Crostatine di marmellata con pasta per dolci senza glutine (ad es. *Gluten Free Pastry Company*) ●

senza glutine Ricette

Torta di patate e riso

(senza frumento, avena, orzo e segale)

Si tratta di un tipo di pane bianco delizioso appena sfornato, adatto anche per fare ottimi toast. Simile in gusto ai crumpet.

Ingredienti:

- 250 g di farina di patate
- 200 g di farina di riso integrale
- 1,5 pacchetti di lievito istantaneo
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 425 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1/2-1 di cucchiaino di sale
- 2 stampi per pane da 500 g

Preparazione:

1. Miscelare le farine e il lievito istantaneo.
2. Aggiungere lo zucchero, l'olio e il sale e mescolare fino ad ottenere una spessa pastella con l'acqua.
3. Ingrassare e imburrare 2 stampi per pane, coprirli e lasciarli lievitare in un posto caldo per 20-30 minuti.
4. Infornare a 230 °C (per il forno a gas porre su 8) per 35-40 minuti.
5. Il pane si ritirerà leggermente rispetto allo stampo a cottura ultimata.
6. Raffreddare per 5 minuti, quindi spostare tutto su una griglia metallica.

Resa: 8 fette a stampo

Muesli

(senza frumento, avena, orzo e segale)

Ingredienti:

- 1 tazza di **Cornflakes**
- 1/2 di tazza di noci pecan tritate
- 1 tazza di **Rice Krispies**
- 1/2 tazza di uvetta
- 1/2 tazza di semi di girasole
- 1/2 tazza di albicocche a pezzi
- 1/2 tazza di mandorle spezzettate
- Una manciata di pinoli

NB 1 tazza = 250 ml

Preparazione:

1. Tagliare a fette le albicocche e spezzettare le mandorle e le noci pecan.
2. Mescolare insieme agli ingredienti secchi e all'uvetta.
3. Servire con frutta fresca in pezzi, un po' di yogurt greco bianco e latte parzialmente scremato.

Per 6-8 persone

Conservare in un recipiente ermetico per qualche giorno.



Frollini alle patate

(senza frumento, avena, orzo e segale)

Ingredienti:

- 150 g di farina di patate
- 50 g di farina di riso
- 100 g di burro o formaggio (*ad es. Pure*)
- 75 g di mandorle macinate

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e amalgamare per 5-6 secondi.
2. Raschiare la pasta dal recipiente e ripetere il procedimento fino a formare una palla di pasta.
3. Mettere la pasta in uno stampo per sandwich rotondo ingrassato di 17,5-20 cm di diametro e premere per rendere la pasta uniforme.
4. Disegnare le porzioni aiutandosi con un coltello, bucherellare e infornare a 180 °C (forno a gas su 4) per 35-40 minuti.
5. Tagliare a fette e far raffreddare nello stampo.

Resa: 8 fette

Torta di limone e mandorle

(senza frumento, avena, orzo e segale)

Ingredienti:

- 175 g di burro o formaggio (*ad es. Pure*)
- 175g di zucchero semolato
- 3 uova
- 175 g di farina di riso integrale
- 150 g di mandorle macinate
- 2 limoni
- 1 scorza di limone grattugiata e il suo succo
- 2 cucchiaini di miele chiaro
- ½ cucchiaino di essenza di mandorla

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 160 °C. Per il forno a gas, portare a 3.
2. Ingrassare e ricoprire di carta da forno una tortiera tonda con fondo mobile di 20 cm.
3. Mettere il burro, lo zucchero semolato, le uova, il riso integrale, le mandorle macinate, l'essenza di mandorla, la scorza e il succo di 1 limone in una grande ciotola.
4. Mescolare bene e sbattere con un cucchiaio di legno o un frullatore elettrico, fino a ottenere un composto leggero e spumoso.
5. Versare il composto nella tortiera e livellare la parte superiore.
6. Pelare e spremere 2 limoni, quindi tagliarli a rondelle e ricoprire la torta.
7. Infornare per 50-60 minuti finché risulti dorata e solida.
8. Lasciar raffreddare nella tortiera per 10 minuti, quindi staccare i lati e lasciar raffreddare su una griglia di alluminio.
9. Riscaldare il miele e spennellarlo sulla torta.
10. Servire immediatamente.

Per 8-10 persone



Pasta frolla ricca

Ingredienti:

- 85 g di farina di riso
- 85 g di farina di gram
- 30 g di farina di grano saraceno
- ½ cucchiaino di sale
- 125 g di burro o formaggino (ad es. Pure)
- un grande uovo sbattuto
- 1-2 cucchiai d'acqua

Preparazione:

1. Setacciare la farina di riso, di gram, di grano saraceno e il sale in una grande ciotola.
2. Tagliare il burro o il formaggino a cubetti usando le punte delle dita fredde. Infarinarli finché il composto assomiglia al pangrattato fine.
3. Creare un pozzetto nel centro e aggiungere l'uovo mescolando delicatamente con un coltello a punta tonda, in modo che il composto inizi ad amalgamarsi. Deve formare una pasta leggermente umida sulla base della ciotola. Se risulta troppo secca, aggiungere gradatamente 1-2 cucchiaini di acqua fredda per renderla più appiccicosa. Se diventa troppo appiccicosa aggiungere un po' di farina di riso.
4. Dare alla pasta la forma di una palla. Avvolgere in carta oleata e porre in frigorifero per 30 minuti. Questa quantità sarà sufficiente per una tortiera da 25cm, 3 cm di profondità, o 5 stampi per tortine da 12 cm, 2cm di profondità.

Nota: questo tipo di pasta è molto friabile e deve essere maneggiata con molta attenzione.



Torte di frutta

(senza frumento, avena, orzo e segale)

Ingredienti:

- 100 g di burro o formaggino (ad es. Pure)
- 100g di zucchero semolato
- 2 uova sbattute
- 200 g di farina *Trufree* n.7 o una combinazione di farina di granturco e riso
- 100-150 g di uvetta mista, sultanina e passa

Preparazione:

1. Amalgamare il burro (o il formaggino) e lo zucchero fino a ottenere un composto leggero e spumoso.
2. Aggiungere gradualmente le uova, quindi infarinare.
3. Aggiungere e mescolare assieme tutta la frutta secca mista.
4. Mettere il composto in diverse tortiere singole e infornare a 190 °C (forno a gas su 5) per 15-18 minuti, finché risulti lievitato e dorato.
5. In alternativa mettere tutto il composto in uno stampo per pane da 500 g e infornare a 180 °C (forno a gas su 4) per 20-25 minuti, per ottenere una pagnotta dal sapore fruttato.

Resa: 10 torte

Cosa mettere nel carrello per una dieta **senza glutine**

Molti cibi contengono **glutine**, ecco perché è sempre importante leggere attentamente gli ingredienti riportati sull'etichetta prima dell'acquisto

Frutta e verdura

Lattuga / insalata mista

Pomodori

Avocado

Ravanello

Barbabietola

Cipolle

Cavolo

Funghi

Piselli

Mais dolce

Broccoli

Cavolfiore

Aglio

Carote

Fagiolini verdi

Patate dolci

Patate in camicia

Arancio/mandarini Satsuma

Fragole

Lamponi

Mirtilli

Banane

Albicocche

Frutta congelata

Frutta secca

Carne, pesce e alternative

Pollo

Tacchino

Manzo (occasionale)

Selvaggina

Pesce fresco – salmone, sgombro, trota

Pesce in scatola – sarde, salmone, sardine, tonno (occasionalmente)

Gamberetti

Uova

Tofu

Fagioli e legumi

Fagioli rossi/bianchi/pinto/cannellini/azuki/occhio nero/fagiolini

Fagioli organici misti (vanno bene in scatola)

Ceci (da aggiungere a zuppe e insalate)

Lenticchie (assieme al riso)

Fagioli organici stufati

Latticini e loro alternative

Latte – scremato, parzialmente scremato

Latte di mandorla/riso/cocco/avena

Latte di soia e yogurt

Formaggio (con moderazione)

Formaggio fresco morbido

Feta / Mozzarella

Latte di capra/pecora

Yogurt naturale bio

Formaggio spalmabile naturale (ad es. Pure, Biona)

Burro

Yogurt alla frutta (con moderazione)

Riso e pasta

Spaghetti o lasagne senza glutine

(ad es. Dietary Specials)

Riso basmati o riso integrale

Pasta di grano saraceno

(ad es. Orgran)

Spaghetti di riso o di grano saraceno

(ad es. Clearspring o Orgran)

Quinoa

Pasta di granturco

(ad es. Orgran, Dietary Specials)

Mix per frittelle di grano saraceno

(ad es. Orgran)

Pane e snack

Pane e panini senza glutine

(ad es. Genius, Biona, Barkat,

Glutafin, Dietary Specials,

Ener-G, Livwell, Proceli,

Tesco, Sainsburys, Waitrose, Asda)

Focacce d'avena senza glutine

(ad es. Nairns)

Galette di riso (ad es. Kallo)

Cracker senza glutine (ad es.

Orgran)

Cracker di mais ai multicereali

(ad es. Realfoods)

Snack

Salsine – hummus, guacamole

Frutta secca con guscio non tostata

– noci brasiliane, mandorle, anacardi, pecan, nocciole

Semi non tostati – di zucca, di

girasole, di sesamo, di lino

Burro d'arachidi (ad es. Whole Earth)

Palline proteiche (ad es. Bounce)

Snack Wholebake (ad es. 9Bar)

Conserve di frutta

Condimenti – maionese

(ad es. Plamil, Granovita), olio d'oliva e aceto balsamico

Biscotti senza glutine

(ad es. Barkat, Glutafin)

Cereali per la colazione

Muesli fatto in casa (fiocchi d'avena, di risodi grano saraceno, cocco in scaglie, datteri disidratati, uvetta, semi di zucca e di girasole, noci)

Muesli senza glutine (ad es. Alara)

Porridge o miglio (con latte caldo)

Cereali con avena (ad es. Oatibix)

Cereali di riso e grano saraceno

(ad es. Doves Farm)

Porridge/fiocchi d'avena senza

glutine (ad es. Barkat, Hale e Hearty)

Fiocchi d'avena e muesli senza

glutine (ad es. Glebe Farm)

Bevande

Succo di frutta – arancia, mela, pomodoro

ACQUA

Frappé (ad es. Innocent)

Tisane alle erbe – menta piperita, alla frutta

Rooibos

Altri

Farina tipo 00 senza glutine o

farina autolievitante (ad es. Doves

Farm) - da utilizzare al posto della

farina di frumento per cucinare al

forno (aggiungere gomma di guar e

liquido extra per dare consistenza)

La gomma di xanthan o di guar è un utile sostituto del glutine

Miscele per torte (ad es. Glebe Farm)

Pasta brisée senza glutine

(ad es. Gluten-free Pastry Company)

Erbe/ spezie

Pianificare
la propria
alimentazione



Mangiare e cucinare **senza erbe / spezie**

Questi cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**.

Cibi a cui prestare attenzione:

- **Piatti pronti**
- **Take-away** ad es. indiano, cinese, messicano
- **Zuppe**
- **Tortini**
- **Dessert**
- **Torte**
- **Biscotti**
- **Biscotti salati**
- **Biscotti secchi**
- **Dolci**
- **Salse**



Carne

Pianificare la propria alimentazione



Mangiare e cucinare **senza carne**

Questi cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**.

Cibi a cui prestare attenzione:

- **Piatti pronti principali**
- **Tortini**
- **Cibi in casseruola**
- **Zuppe**
- **Paté**
- **Ricette con pasta**
- **Insaccati**
- **Carne in scatola**
- **Salse**



Frutta secca con guscio

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza frutta secca con guscio**

Questi cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**.

Cibi a cui prestare attenzione:

- **Cereali**
- **Pane**
- **Torte**
- **Biscotti**
- **Pasticcini**
- **Copertura delle torte**
- **Dessert**
- **Gelati**
- **Dolci/cioccolato**
- **Ripieni**
- **Cibi vegetariani**
- **Piatti cinesi**
- **Piatti indiani**





Verdura

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza verdure**

Questi cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**.

Cibi a cui prestare attenzione:

- **Insalate**
- **Zuppe**
- **Piatti vegetariani**
- **Verdure saltate**
- **Piatti orientali**
- **Piatti pronti**
- **Tortini**



A hand is shown pouring a stream of soybeans into a white bowl. The background is a solid, muted orange color. The text 'Soia' is written in a large, light orange font, and 'Pianificare la propria alimentazione' is written in white and orange below it.

Soia

Pianificare
la propria
alimentazione



Mangiare e cucinare senza soia

Se i risultati del test indicano una risposta con **VALORI ELEVATI** alla soia, si raccomanda di evitare o ridurre il consumo di questo alimento.

La soia è uno dei cibi preferiti dei vegetariani perché è un'eccellente fonte di proteine, contiene pochi grassi saturi ed è priva di colesterolo.

Nei vegetariani in cui la fonte principale di proteine è la soia, è importante integrare l'apporto proteico con altre fonti alternative.

Cibi da evitare

La soia si trova in molti alimenti, come:

- Fagioli di soia, fagioli di soia verdi (ad es. nell'edamame)
- Salsa di soia (tamari, shoyu, salsa teriyaki)
- Yogurt alla soia, yogurt senza latte
- Latte di soia, latte alternativo, sostituti del caffè, panne senza latte
- Burro d'arachidi alla soia
- Noci di soia
- Alcuni formaggi confezionati
- Tofu e suoi prodotti, proteina vegetale testurizzata
- Piatti pronti vegetariani e di carne
- Hot dog, insaccati
- Patate istantanee, miscele secche per pizza
- Prodotti di "carne" per vegetariani, come hamburger e insaccati vegetariani
- Alcuni tipi di pane, panini e cracker possono contenere soia
- Cibi in scatola e confezionati
- Biscotti, cibi congelati, pizza e spaghetti
- Mix per frittelle
- Cioccolato, cereali per la colazione, gelato, margarina, dolci
- Latte in polvere per neonati a base di soia
- Dessert congelati senza latticini
- Tonno (in scatola al naturale, leggere attentamente l'etichetta: la maggior parte contengono brodo vegetale, fatto con germogli di soia)
- Salsa di ostriche (la maggior parte dei marchi contiene proteine della soia)
- Brodo vegetale (spesso contiene proteina vegetale idrolizzata della soia)
- Panna montata senza latte
- Torte, gnocchi, con gelato, tortini, pudding, doughnut commerciali
- Pretzel, patatine, riccioli di mais
- Salsa Worcester e alcune salse per la carne
- Zuppe commerciali



Nota: La soia può trovarsi non dichiarata in molti cibi, ecco perché è importante leggere sempre con attenzione l'etichetta prima dell'acquisto. Di seguito riportiamo una lista dei principali prodotti i cui ingredienti potrebbero contenere soia.



Cosa cercare (ed evitare) sulle etichette degli alimenti:

La proteina della soia deriva dai fagioli di soia e viene utilizzata per produrre:

- **Trito di soia**
- **Farina di soia**
- **Panna di soia**
- **Olio di soia**
(sicuro per la maggioranza delle persone intolleranti alla soia)
- **Formaggio di soia**
- **Noci di soia**
- **Farina di germogli di soia**
- **Soia a pezzi**
- **Fibra di soia**
- **Lecitina di soia**
(estratta da olio di soia e sicura per la maggior parte delle persone intolleranti)
- **Yogurt di soia**
- **Latte di soia**
- **Panna di soia**
- **Margarina di soia**
- **Fibre isolate della soia**
(note anche come fibre strutturate di proteina della soia [SPF])
- **Farina di soia** (usata nella maggior parte dei muffin, alcuni tipi di doughnut, molti tipi di pane e altri prodotti da forno)
- **Granelli di soia**
- **Isolati della proteina della soia**
(proteina della soia isolata)
- **Proteina di soia testurizzata**
- **Fiocchi di soia**
- **Salse di soia**
- **Shoyu**
- **Miso**
- **Tamari**
- **Tempeh**
- **Teriyaki**
- **Tofu**
- **Proteina vegetale testurizzata (TVP)**
- **Natto**
- **Yuba**
- **Proteina vegetale idrolizzata (HVP)**
- **Okara**
- **Crusca di soia**
- **Farina di soia testurizzata (TSF)**





Cibi alternativi e consigli utili per cucinare senza soia

A parte vegetariani e vegani, che fanno della soia un sostituto della carne, è relativamente semplice evitare la soia. Tuttavia, i cibi seguenti sono tutti privi di soia:

- Pane, panini, bagel, cracker, waffle, frittelle senza farina o latte di soia
- Cereali senza soia, come *Weetabix*, fiocchi d'avena
- Riso, riso selvatico, riso integrale, patate, patate dolci, spaghetti senza soia, maccheroni, pasta, couscous
- Cereali, come quinoa, amaranto, miglio e grano saraceno
- Lenticchie, fagioli, per esempio fagioli rossi, aduki e ceci
- Verdure fresche, surgelate e in scatola
- Frutta fresca, cotta, in scatola e secca
- Latte, formaggio e yogurt di mucca, capra, pecora
- Latte di riso, avena, mandorla, cocco, nocciola, quinoa e canapa
- Carni aromatizzate, la maggior parte dei formaggi, uova
- Tutti i tipi di frutta secca con guscio eccetto noci di soia e semi
- Gelato fatto in casa, pasticcini, pudding, tortini, torte, doughnut
- Salse fatte in casa
- Miele, gelatina, conserve, zucchero
- Popcorn fatto in casa, gallette di riso
- Burro
- Formaggini spalmabili senza soia
- Avocado, tahina (semi di sesamo) e burro d'arachidi
- Condimento per insalata e maionese fatte in casa
- Spezie e aromi freschi
- Brodo di manzo o pollo fresco
- Caffè, tè, succhi di frutta, bevande gassate, succhi di verdure
- Zuppe fatte in casa, zuppe di spaghetti con spaghetti senza soia
- Oli vegetali (colza, girasole) e olio di oliva
- Anacardio, mandorla e crema d'avena (ad es. *Oat Supreme*)
- Gelato senza soia (ad es. *Oat Supreme*)



Fare riferimento a **Elenco degli alimenti: verdure**; **Idee per mangiare senza soia** e **Siti web dedicati ad alimenti "free-from"**



Pianificare la propria
alimentazione

senza soia

Ricette

Mangiare e cucinare **senza soia**

Crema di mandorle/ anacardi

(una crema vegana alternativa)

Ingredienti:

- 1 tazza di mandorle o anacardi
- ½ tazza d'acqua
- ½ cucchiaino di vaniglia (facoltativo)
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (facoltativo)

Mescolare insieme, raffreddare e servire.

Nota: 1 tazza = 250 ml

Gelato alla vaniglia fatto in casa

Ingredienti:

- 250 ml di panna liquida/light
- Una lattina piccola di latte condensato
- 1-2 cucchiaini di estratto di vaniglia (a piacere)

Preparazione:

Versare tutti gli ingredienti in un recipiente e mescolare fino a rendere il tutto omogeneo.

Trasferire il composto in una gelatiera e porre in freezer seguendo le istruzioni del produttore.

Torta di carote, mela e uvetta

Ingredienti:

- 225 g di farina autolievitante
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 5 cucchiaini di olio vegetale
- Scorza grattugiata di 1 arancio e 4 cucchiaini di succo d'arancio
- 140 g di zucchero muscovado
- 140 g di carota finemente grattugiata
- 1 mela di media grandezza, pelata, privata dei semi e grattugiata
- 85 g di uvetta
- 50 g di semi di zucca
- Zucchero a velo

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C. Per il forno a gas, portare a 4
2. Imburrare una tortiera tonda del diametro di 20 cm. Miscelare la farina, il lievito in polvere, il sale e la cannella in un recipiente largo.
3. In un altro recipiente unire l'olio, il succo d'arancio e lo zucchero.
4. Aggiungere la miscela di arancio alla farina assieme alla carota e mela grattugiate, la scorza d'arancia, l'uvetta e i semi di zucca.
5. Mescolare fino ad amalgamare tutto completamente.
Versare il composto nella tortiera.

Infornare per 50 min-1 ora, finché la torta fuoriesce dai lati della tortiera. Far raffreddare prima di togliere dalla tortiera. Spolverare con zucchero a velo e servire.

Cosa mettere nel carrello per una dieta **senza soia**

Molti cibi contengono **soia**, ecco perché è sempre importante leggere attentamente gli ingredienti riportati sull'etichetta prima dell'acquisto

Frutta e verdura

Lattuga / insalata mista
 Pomodori
 Avocado
 Ravanello
 Barbabietola
 Cipolle
 Cavolo
 Funghi
 Piselli
 Mais dolce
 Broccoli
 Cavolfiore
 Aglio
 Carote
 Fagiolini verdi
 Patate dolci
 Patate in camicia
 Arancio/mandarini Satsuma
 Fragole
 Lamponi
 Mirtilli
 Banane
 Albicocche
 Frutta congelata
 Frutta secca

Carne, pesce e alternative

Pollo
 Tacchino
 Manzo (facoltativo)
 Selvaggina
 Pesce fresco – merluzzo, eglefino, tonno, salmone, sgombro, trota
 Pesce in scatola – sarde, salmone, sardine, tonno (occasionalmente)
 Gamberetti
 Uova

Fagioli e legumi

Fagioli
 rossi/bianchi/pinto/cannellini/azuki/occhio nero/fagiolini
 Fagioli misti bio
 (quelli in scatola vanno bene)
 Ceci
 (da aggiungere a zuppe e insalate)
 Lenticchie (assieme al riso)

Latticini e loro alternative

Latte – scremato, parzialmente scremato
 Latte di mandorla/riso/cocco/avena
 Formaggio (con moderazione)
 Formaggio fresco morbido
 Feta / Mozzarella
 Latte di capra/pecora
 Yogurt naturale bio
 Formaggio spalmabile naturale
 (ad es. Pure, Biona)
 Burro
 Yogurt alla frutta (con moderazione)

Riso e pasta

Pasta integrale o di farro
 Riso basmati o riso integrale
 Pasta di grano saraceno Orgran o pasta di riso integrale
 Spaghetti di riso integrale
 (Waitrose)
 Spaghetti di riso o integrali
 Quinoa
 Spaghetti

Pane e snack

Pane di semi o di cereali
 Pane di segale (ad es. pane di segale Schneider Brot)
 Pane Borodinsky Village Bakery
 Pane e focaccine ai multicereali Livwell
 Focacce d'avena (ad es. Nairns)
 Gallette di riso
 Ryvita – multicereali con semi o semplici
 Cracker di granturco
 (ad es. Realfoods)

Snack

Salsine – hummus, guacamole
 Frutta secca con guscio non tostata
 – noci brasiliane, mandorle, anacardi, pecan, nocciole
 Semi non tostati – di zucca, di girasole, di sesamo, di lino
 Burro d'arachidi (ad es. Whole Earth)

Whole Earth

Palline proteiche Bounce snack
 Wholebake 9Bar
 Conserve di frutta
 Condimenti – maionese senza latte
 (ad es. Plamil, Granovita), olio d'oliva e aceto balsamico

Cereali per la colazione

Muesli fatto in casa (fiocchi d'avena, segale e orzo, fiocchi di grano saraceno, fiocchi di riso, cocco in scaglie, uvetta, datteri disidratati, semi di zucca e di girasole, noci)
 Porridge o miglio (con latte caldo)
 Cereali con avena (ad es. Oatibix)
 Cornflakes / Rice Crispies / Shreddies
 Doves Farm Riso e cereali di segale

Bevande

Succo di frutta – arancia, mela, pomodoro
 ACQUA
 Frappé (ad es. Innocent)
 Tisane alle erbe – menta piperita, alla frutta
 Rooibos



Lievito

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare senza lievito

Se i risultati del test hanno indicato una risposta **ELEVATA** al lievito in polvere e di birra, si raccomanda di evitarne o ridurne il consumo.

Il lievito viene utilizzato in cucina ed è una buona fonte di vitamine del gruppo B, che possono però essere assunte anche tramite altri cibi, come la carne, il pesce, i cereali integrali, la frutta secca con guscio e le verdure a foglia verde scuro. Il lievito vivo viene utilizzato anche nella preparazione di molte bevande alcoliche, che dovranno quindi essere evitate e sostituite con bevande alternative a basso contenuto di lievito.

Tra tutti gli alimenti, il lievito è forse quello più difficile da escludere poiché si trova nascosto in moltissimi cibi confezionati. È quindi vitale programmare in anticipo una dieta senza lievito.

Poiché il lievito in polvere e quello di birra derivano dal medesimo organismo, è probabile che una persona reagisca a entrambi. Se i risultati del test indicano una reazione elevata a uno dei due tipi di lievito, si consiglia di evitare tutti i cibi che contengono lievito, come anche cibi zuccherati e carboidrati raffinati che potrebbero stimolare la crescita del lievito nel tratto digerente. Si consiglia anche di evitare di frequentare luoghi umidi dove proliferino muffe.





Cibi da evitare

- Lievito in polvere, lievito di birra
- Pane, basi per pizza, prodotti di pasticceria, come i croissant, lievitati con lievito
- Alcuni tipi di pane non lievitato, per esempio pitta e naan contengono una piccola quantità di lievito che consente loro di gonfiarsi durante la cottura, producendo delle “tasche”.
- Alcuni tipi di pane di lievito naturale e il pumpernickel vengono fatti con lievito e una coltura di lactobacillus
- Estratti del lievito, come *Marmite*, *Vegemite*, *Bovril*, dadi e salsine
- Cibo e bevande fermentate, come birra, vino, sidro, superalcolici, ginger ale, aceto, salsa di soia e condimenti
- Tempeh, miso e tamari (condimenti giapponesi/indonesiani derivati dalla fermentazione dei fagioli di soia)
- Cibi contenenti aceto, come cetriolini sott’aceto, salsine agrodolci, condimenti per insalata, ketchup, maionese, salsa Worcester, salsa di rafano e peperoncino
- Funghi, salsa di funghi, tartufi strettamente correlati al lievito.
- Pollame, carne e pesce marinati, affumicati ed essiccati
- Pancetta invecchiata
- Arachidi e loro prodotti
- Pistacchi
- Prodotti stagionati, per esempio formaggi come Brie e Camembert
- Latte di malto, bevande di malto e birra allo zenzero fatta in casa
- Proteine vegetale testurizzata, *Quorn* (microproteina) e tofu
- Frutta secca (fichi, datteri, uvetta, albicocche, ecc.)
- Frutta troppo matura, frutta non pelata
- Succhi di frutta (solo la frutta appena spremuta è priva di lievito)
- Prodotti contenenti ingredienti con proteine idrolizzate, proteine vegetali idrolizzate o agenti lievitanti
- L’acido citrico e il monoglutammato di sodio potrebbero derivare dal lievito
- Alcuni integratori alimentari (vedere etichetta)



Il lievito può trovarsi non dichiarato in molti cibi, ecco perché è importante leggere sempre con attenzione l'etichetta prima dell'acquisto.

Cosa cercare (ed evitare) sulle etichette degli alimenti:

- Lievito in polvere
- Lievito di birra
- Proteine idrolizzate
- Proteine vegetali idrolizzate
- Agenti lievitanti, lievito

Cibi alternativi...

I cibi seguenti contengono basse quantità di lievito e costituiscono quindi un'alternativa:

- Pasta, riso integrale, farine integrali, granturco, riso selvatico, grano saraceno, couscous, orzo, miglio
- Gallette di riso, d'avena, tortilla di granturco, tacos, biscotti secchi di segale (*ad es. Ryvita*)
- Pane fatto in casa (con lievito in polvere/bicarbonato per lievitazione) Muffin, biscotti, chapatis, Irish soda bread
- Pane non lievitato, senza lievito, ad es. matzos e tortilla
- Per le frittelle e per le crepes usare il bicarbonato di soda o il lievito in polvere al posto del lievito
- Verdure fresche, surgelate o in scatola e succo vegetale. In particolare sono indicati cipolle, aglio, verdure a foglia verde come cavoli, broccoli, cavolo verde, cavolini di Brussel, foglie di cavolo, taccola, ecc.
- Verdure in insalata, come insalata in foglie, erbe, rucola, spinaci, pepe, erba medica, avocado, ecc.
- Piselli, fagioli, lenticchie
- Pollame bio, ruspante, agnello, maiale, manzo, vitello
- Pesce, in particolare sgombro, sardine, merluzzo, salmone, aringhe, tonno, trota
- Frutti di mare
- Uova da allevamento a terra, formaggio fresco morbido, yogurt naturale bio con fermenti lattici vivi (i *lattobacilli* contenuti stimolano la flora intestinale)
- Frutta diversa dagli agrumi, come mirtillo, fragole, frutti tropicali (ananas, papaya, mango, kiwi, banane, ecc.)
- Frutta secca con guscio appena aperta (specialmente anacardi, nocciole, mandorle e pinoli), semi (sesamo, semi di girasole e di zucca), spezie delicate, zenzero, tisane alle erbe e alla frutta, oli con spremitura a freddo (olio d'oliva, di semi di girasole, di colza, di noce e di sesamo)
- Aglio, cipolla, cannella, origano, cocco, zenzero, rosmarino, olio d'oliva
- Champagne, Tequila, gin e vodka contengono basse quantità di lievito

Per supporto e altre idee fare riferimento a **Elenco degli alimenti - Lievito;**
Idee per mangiare senza lievito e Siti web per cibi "free-from"



...e consigli utili per cucinare senza lievito

- **La salsa di soia può essere sostituita con olio di sesamo tostato**
- **L'aceto può essere sostituito da succo di limone**
- **Il lievito in polvere e il bicarbonato di soda si possono usare al posto del lievito**



Idee per *Mangiare* senza lievito

COLAZIONE

Uova in camicia, à la coque o strapazzate su pane di soda ● Frittelle con banana e yogurt ● Muesli fatto in casa con latte o yogurt e frutta fresca ● Omelette con pomodori e pane di soda ● Fagioli stufati su toast senza lievito (ad es. *Sunnyvale*) ● Macedonia con noci, semi o fiocchi di miglio ● Yogurt naturale o greco con noci, frutta, semi o miele ● Gallette di riso o cracker con formaggino agli anacardi, formaggino al sesamo o marmellata senza zucchero (ad es. *gallette di riso Kallo*) ● Zuppa d'avena (ad es. *Nairns gluten-free*) con latte scremato e frutta fresca, per esempio, banana, lamponi e mirtilli ● Toast fatto con pane fatto in casa (usando lievito in polvere) e burro di anacardi ● Frittelle con lamponi e mirtilli e yogurt bio naturale ● Fiocchi d'avena (ad es. *Barkat*) con fragole, latte o yogurt naturale bio ● Chocolate Pops (ad es. *Hale and Hearty*) con latte scremato e banana a fette ● Multicereali con quinoa (ad es. *Orgran*) con latte o yogurt bio ●

PRANZO

Zuppa fatta in casa con pane senza lievito (ad es. pane fatto in casa con lievito in polvere) ● Patate in camicia e insalata con ripieno di formaggio, fagioli, tonno, gamberetti o mais dolce ● Sardine, sgombrò o aringhe on cracker senza lievito (ad es. *Ryvita*) ● Spaghetti di riso (ad es. *Clearspring, Orgran*) e verdure saltate ● Fagioli su toast di pane di germogli di canapa (ad es. *Sunnyvale*) ● Gallette di riso con formaggio, pomodoro, hummus o formaggino alle noci ● Insalata greca con feta ● Insalata di riso di quinoa con uva sultanina, mandorle, nocciole, anacardi, semi di girasole o di sesamo ● Bruschetta di gamberi e maionese su pane di lievito naturale (ad es. *Sunnyvale*) con foglie di rucola e cetriolo ● Pizza senza lievito e insalata mista (vedere ricette) ● Pizza fatta in casa con base di polenta e insalata verde ● Insalata di pasta di granturco o grano saraceno (ad es. *Orgran, Dietary Specials*) con pollo, maionese, mais dolce e cavolo misto ●

CENA

Formaggio di broccoli e cavolfiore con patate in camicia e insalata mista ● Merluzzo in pastella senza lievito (ad es. *Barkat*) con patatine al forno e piselli ● Sardine fresche grigliate e insalata verde ● Verdure saltate con pollo, noci, fagioli o *Quorn* con riso o spaghetti di riso (ad es. *Clearspring, Orgran*) ● Curry di pollo con chapatis ● Salmone in camicia con patate novelle, broccoli, fagiolini verdi ● Tacos di granturco con carne trita o fagioli con panna acida, guacamole e insalata ● Chilli con carne con riso integrale o spaghetti di riso ● Verdure in casseruola (con lenticchie, carote, cipolle, sedano, pomodori) ● Spaghetti al ragù con pasta integrale o di farro ● Pasta di granturco (ad es. *Barkat, Orgran*) con salsa di pomodoro, anelli di cipolla, mais dolce, pinoli ed erbe fresche ● Merluzzo con pangrattato senza lievito (pane fatto in casa con lievito in polvere o Irish soda bread o cornflakes schiacciati) con patate novelle e verdure ● Roast beef e Yorkshire pudding (ad es. *mix per pastella Barkat*) e verdure ●

SNACK

Frutta fresca, come fragole, banane, mirtilli e lamponi ● Noci appena aperte e semi ● Verdure crude con hummus, taramasalata o guacamole ● Poppadom (con farina di lenticchie, ceci, gram o patate) con condimento ● Yogurt con fermenti lattici vivi a basso contenuto di grassi (ad es. *Activia*) ● Gallette di riso (ad es. *Kallo, Biona*) con banane a fette, formaggino fresco molle, formaggino al sesamo, anacardi o marmellata senza zucchero ● Biscotti secchi di segale (ad es. *Ryvita*) conditi come le gallette di riso ● Barrette di muesli a basso contenuto di zuccheri (ad es. *Doves, Lyme Regis*) ● Snack salati, come gallette di riso, tortilla, patatine (ad es. *Clearspring, Whole earth, Biona*) ● Riccioli di granturco o poppadome di farina di dhal ● Focaccine, biscotti, torte con pochi zuccheri ● Pane alle uvette e ai germogli di grano con burro (ad es. *Sunnyvale*) ●

senza lievito

Ricette



Pane alle patate dolci

Questa ricetta senza frumento, uova, latticini e lievito usa i semi di lino per legare gli ingredienti, in alternativa alle uova. La naturale dolcezza delle patate dolci rende facoltativo l'uso di sciroppo d'acero.

Ingredienti:

- 1 patata dolce media
- 2 cucchiaini di semi di lino macinati o 2 uova
- $\frac{2}{3}$ tazza d'acqua
- $\frac{1}{4}$ tazza di sciroppo d'acero (facoltativo)
- $\frac{1}{4}$ di tazza di olio di cartamo
- $\frac{1}{2}$ tazza d'acqua
- 1 tazza di farina di riso
- $1\frac{1}{2}$ tazza di farina d'orzo
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino di polvere lievitante senza lievito (ad es. Allergycare)
- $1\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella macinata
- 1 cucchiaino di sale

NB 1 tazza = 250 ml

Preparazione:

1. Infornare la patata dolce nel forno preriscaldato a 205 °C (forno a gas su 6) per 30-35 minuti, o finché diventa morbida. Lasciar raffreddare, quindi rimuovere la pelle, schiacciare la patata e metterla da parte.
2. Preriscaldare il forno a 175 °. Per il forno a gas, portare a 4.
3. Far bollire i semi di lino in $\frac{2}{3}$ di tazza di acqua per 3-5 minuti o finché la consistenza assomiglia a quella dell'albume (omettere questo passo se si usano le uova).
4. In una grande ciotola, amalgamare la miscela di semi di lino o uova con lo sciroppo d'acero e l'olio finché il composto risulti omogeneo e cremoso.
5. Aggiungere la patata dolce e $\frac{1}{2}$ tazza di acqua al composto di semi di lino o uova e sciroppo d'acero. Mescolare bene il tutto.
6. Aggiungere gli ingredienti rimanenti e aggiungere al composto liquido. Mescolare per amalgamare il tutto (miscelare troppo a lungo renderebbe il composto troppo spesso).
7. Versare la miscela in uno stampo per pane oliato e infarinato di 23x12 cm e infornare per 45 minuti. Per controllare la cottura del pane inserire un coltello nel centro. Se esce pulito, il pane è pronto.

Variazioni:

- Utilizzare la batata, la purea di patate, la zucca o la purea di frutta al posto della patata dolce ed eliminare la $\frac{1}{2}$ tazza d'acqua
- Eliminare lo sciroppo d'acero e usare $\frac{1}{2}$ tazza di succo di frutta al posto della $\frac{1}{2}$ tazza d'acqua
- Sostituire la farina di miglio con la farina di riso

Resa: una pagnotta da 23 x 12 cm



Pizza senza lievito

Ingredienti:

- 1/2 tazza di amido di mais
- 1/2 tazza di farina di riso
- 2/3 di tazza di latte o sostituto del latte
- 2 uova
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di spezie italiane
- Un pizzico di aglio in polvere o sale

Preparazione:

1. Mescolare gli ingredienti delicatamente. Versare la pastella in una teglia da pizza ingrassata. Infornare a 200 °C (forno a gas su 7) per 20 minuti.
2. Per ottenere una crosta più croccante, spennellare con olio e infornare per altri 5 minuti. Aggiungere la salsa di pomodoro e infornare oppure congelare per usare in futuro.
3. Opzioni: cuocere sui fornelli in una piccola padella, come una crepe. Usare una fiamma medio-bassa e cuocere evitando di far rosolare

Soda Bread

Ingredienti:

- 80 g di farina di patate
- 60 g di farina di gram
- 150 g di farina di riso
- 25 g di burro (freddo)
- 1 uovo sbattuto
- 75 ml di latte di soia senza zucchero
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di bicarbonato di soda

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 200 °C. Per il forno a gas, portare a 6.
2. Imburrare leggermente una teglia da forno.
3. Setacciare la farina di patate, la farina di gram e di riso in una ciotola grande e aggiungere il sale e il bicarbonato di soda.
4. Tagliare il burro freddo in piccoli cubetti e usare le dita della mano fredde per infarinarli, finché il composto assomigli al pangrattato fine.
5. Creare un pozzetto nel centro e versarvi l'uovo e il latte di soia.
6. Mescolare bene con un cucchiaio di legno finché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati, quindi impastare con le mani fino a formare una palla di pasta.
7. Porre la pasta su una superficie infarinata con farina di riso e impastare brevemente, assicurandosi che non vi siano grumi. Stendere la pasta a forma rotonda e porre su una teglia da forno.
8. Incidere la pasta formando una croce profonda circa 1 cm.
9. Infornare nel forno caldo per 30-35 minuti finché risulti leggermente marroncina e lievitata e suoni vuota se picchettata alla base. Trasferire su una griglia di alluminio e lasciar raffreddare completamente prima di servire.



Il lievito può trovarsi non dichiarato in molti cibi, ecco perché è importante leggere sempre con attenzione l'etichetta prima dell'acquisto.

Cosa mettere nel carrello per una dieta **senza lievito**

Molti cibi contengono **lievito**, ecco perché è sempre importante leggere attentamente gli ingredienti riportati sull'etichetta prima dell'acquisto

Frutta e verdura

Lattuga / insalata mista
 Pomodori
 Avocado
 Ravanella
 Barbabietola
 Cipolle
 Cavolo
 Fagiolini verdi
 Piselli
 Mais dolce
 Broccoli
 Cavolfiore
 Aglio
 Carote
 Zenzero
 Cannella
 Rosmarino
 Origano

I seguenti cibi possono essere consumati con moderazione:

Arancio/mandarini Satsuma
 Fragole
 Lamponi
 Mirtilli
 Banane
 Albicocche
 Frutta congelata

Carne, pesce e alternative

Pollo
 Tacchino
 Manzo (facoltativo)
 Selvaggina
 Pesce fresco – merluzzo, eglefino, tonno, salmone, sgombrò, trota
 Pesce in scatola – sarde, salmone, sardine, tonno (occasionalmente)
 Gamberetti
 Uova
 Tofu

Fagioli e legumi

Fagioli rossi/bianchi/pinto/cannellini/azuki/occhio nero/fagiolini
 Fagioli organici misti (vanno bene in scatola)
 Ceci (da aggiungere a zuppe e insalate)
 Lenticchie (insieme al riso)

Latticini e loro alternative

Latte – scremato, parzialmente scremato latte di mandorle, di riso, latte di cocco e di avena
 Latte di soia e yogurt senza zuccheri aggiunti
 Burro
 Formaggio fresco morbido
 Feta
 Latte di capra/pecora
 Yogurt naturale bio
 Formaggio spalmabile naturale (ad es. Pure, Biona)

Riso e pasta

Pasta integrale o di farro
 Riso basmati o riso integrale
 Pasta di grano saraceno (ad es. Orgran)
 pasta di riso integrale
 Spaghetti di riso integrale (ad es. Waitrose)
 Spaghetti di riso o integrali
 Quinoa
 Pasta di granturco (ad es. Biona)

Pane e snack

Pane fatto in casa (con lievito in polvere/bicarbonato di soda per la lievitazione)
 Irish soda bread
 Pane senza lievito (ad es. Sunnyvale)
 Biscotti secchi (ad es. Orgran)
 Chapatis
 Tortilla/farina di granturco
 Focacce d'avena (ad es. Nairns)
 Gallette di riso (ad es. Kallo)
 Ryvita – multigrani con semi o semplici
 Cracker di mais ai multigrani (ad es. Realfoods)
 Matzo
 Muffin
 Frittelle / Crepes

Snack

Salsine – hummus, guacamole
 Frutta secca con guscio appena aperta – noci del Brasile, mandorle, anacardi, pecan, nocciole

Semi non tostati – di zucca, di girasole di sesamo, di lino
 Condimenti – maionese, olio d'oliva e succo di limone

Cereali per la colazione

Muesli fatto in casa (fiocchi d'avena, di segale e d'orzo, fiocchi integrali, fiocchi di riso, cocco in scaglie, semi di zucca e di girasole)
 Porridge o miglio (con latte caldo)
 Oatibix (non dolcificati)
 Cereali con quinoa (ad es. Orgran)
 Fiocchi di amaranto (ad es. Essential Trading)

Bevande

ACQUA
 Tisane alle erbe – menta piperita, alla frutta
 Rooibos
 Succo di frutta appena spremuto con moderazione
 Altri
 Evitare l'alcol in generale, ma tra gli alcolici a basso contenuto di lievito sono inclusi gin, vodka e champagne
 Lievito in polvere (ad es. Allergycare)
 Salsine in polvere (ad es. Allergycare)
 Dadi (ad es. Kallo)



A photograph of a glass of water being poured from a wooden bottle. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash. The scene is set against a dark, textured background, possibly a wooden surface. The overall tone is monochromatic and naturalistic.

Altri prodotti alimentari

Pianificare
**la propria
alimentazione**



Mangiare e cucinare **senza** **...altri prodotti alimentari**

I seguenti cibi possono essere eliminati dalla propria dieta in maniera relativamente semplice, sostituendoli con altri dalla colonna **VALORI NORMALI**.

La seguente tabella offre maggiori informazioni e riporta altri cibi a cui prestare attenzione:

| Alimento | Cibi a cui prestare attenzione |
|--------------------------|--|
| Agar Agar | Un gelificante rapido vegetale derivato dalle alghe marine. E' possibile trovarlo in dolci, dessert, gelatine, cibo asiatico e cinese |
| Zucchero di canna | Torte, biscotti, dolci, soft drink, cioccolato, dessert, yogurt |
| Castagne | Castagna dolce o marrone. Utilizzata nei prodotti dolciari, dessert, torte, castagne arrosto, purea di castagne, birra corsa |
| Fava di cacao | Cioccolato, dessert, bevande al cioccolato |
| Caffè | Cappuccino, latte, dessert, prodotti dolciari, torte |
| Noce di cola | I semi commestibili delle piante della famiglia della Cola, originarie dell'Africa. Si possono trovare come aromatizzanti nei soft drink, dessert, gelati, bevande a base di cola, dolci |
| Miele | Cereali, dolci, torte, biscotti, glasse, prosciutti |
| Funghi | Zuppe, cibi saltati, salse, piatti pronti |
| Semi di colza | Semi di rapa. Si trovano negli oli da cucina, olio di semi di colza, oli vegetali |
| Semi di sesamo | Pane, biscotti, biscotti salati, tahina, cibo asiatico e cinese |
| Semi di girasole | Pane, oli vegetali, insalate |
| Tapioca | Amido estratto dalla radice di manioca. Si trova nei pudding, dessert, pane non lievitato, cracker, cibo asiatico e indiano |
| Tè | Una tazza al giorno toglie il medico di turno! |

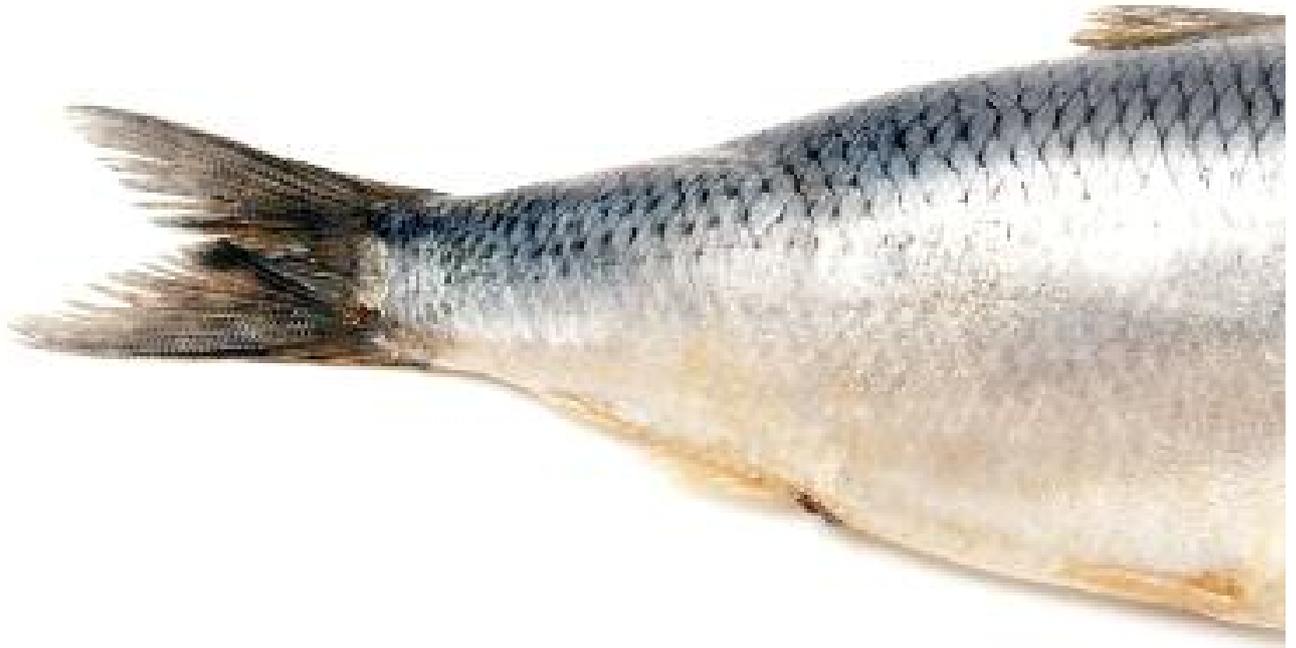


Alimentazione

L'importanza di una dieta **sana e nutriente**



L'alimentazione influenza direttamente la propria salute. **Mangiare in modo equilibrato aiuta a prevenire le malattie.** Una dieta bilanciata deve includere un apporto regolare di proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali.



Proteine

Le proteine (costituite da amminoacidi) sono componenti importanti per la vita delle cellule e sono essenziali per la funzionalità regolare dell'organismo in quanto ricoprono un ruolo fondamentale in qualsiasi processo organico.

Sono importanti per la crescita tissutale e la riparazione dei tessuti e sono necessarie per la struttura e funzionalità muscolare, la produzione di enzimi, il sistema immunitario e per la salute di pelle e ossa. Le proteine aiutano il trasporto di sostanze nel corpo e costituiscono una fonte di energia. Anche se le proteine sono presenti quasi in tutti gli alimenti, le fonti più ricche sono carne, pesce, pollame, uova, soia, legumi, frutta secca con guscio e latticini.





Grassi

I grassi sono coinvolti in molti processi corporei e sono importanti per mantenere la struttura e la funzionalità delle pareti cellulari e dei tessuti nervosi. Sono una buona fonte di energia, aiutano l'assorbimento di certe vitamine e isolano gli organi vitali.

Il cervello è composto al 60% da grasso!

Pur ricoprendo un importante ruolo nella nostra alimentazione è necessario consumare i tipi giusti di grassi per ottenere i massimi benefici.

I diversi tipi di grassi sono:

- **Grassi polinsaturi**
Si trovano nella frutta secca con guscio, nei semi (e negli oli derivati) e nei pesci grassi
- **Grassi monoinsaturi**
Nell'avocado, oliva e olio di semi di colza
- **Grassi saturi**
Nelle carni rosse, insaccati, burro, formaggio, panna e olio di palma
- **Grassi trans e grassi idrogenati**
Torte, biscotti, prodotti di pasticceria e cibi di fast food

Di norma è consigliabile ridurre il consumo di grassi pericolosi, come i saturi, i trans e gli idrogenati, che aumentano il rischio di obesità e malattie cardiovascolari, sostituendoli con i grassi mono e polinsaturi. Questi includono gli acidi grassi, che il corpo non riesce a produrre da solo e che sono fondamentali per il benessere fisico.



Carboidrati

Carboidrati è il nome collettivo dato a un ampio gruppo di amidi e zuccheri presenti nella dieta, utilizzati come fonte principale di energia. I carboidrati vengono generalmente suddivisi in diversi gruppi, a seconda della velocità con cui rilasciano energia al corpo.

I diversi tipi sono:

- **Carboidrati complessi**

o amidi naturali, presenti nei cereali integrali, nella verdura, nella frutta e nei legumi. Questi carboidrati vengono scissi lentamente dal corpo e costituiscono una fonte di energia controllata e continua. Contengono livelli elevati di sostanze nutrienti e fibre e aiutano la corretta digestione, riducono i livelli di colesterolo nel sangue e aiutano il benessere cardiovascolare.

- **Carboidrati semplici**

o zuccheri, si trovano nel miele, nella melassa, nella frutta e nei succhi di frutta. Questi carboidrati sono responsabili dell'aumento e riduzione repentina dei livelli di zucchero nel sangue, ma questa situazione può essere controllata combinandoli con i carboidrati complessi, le fibre, le proteine e i grassi.

- **Carboidrati raffinati**

vengono creati dalla lavorazione industriale dei cibi e perdono molte sostanze nutritive. Possono causare anche l'aumento e la riduzione repentina dei livelli di zucchero nel sangue.

Tra le fonti vi sono lo zucchero, la farina bianca e di riso, i dolci, le torte e i biscotti, i cibi confezionati, i cereali e i soft drink. I loro livelli nella dieta devono essere ridotti assolutamente al minimo.





Vitamine e minerali

Sebbene necessari in quantità molto inferiori, le vitamine e i minerali ricoprono la stessa importanza di proteine, grassi e carboidrati poiché sono essenziali per l'equilibrio ormonale, la produzione di energia e la salute del sistema immunitario; sono fondamentali anche per mantenere il cervello e i tessuti nervosi in salute, per preservare la pelle e i vasi sanguigni.

L'equilibrio corretto di questi micronutrienti può essere normalmente raggiunto seguendo una dieta sana e nutriente. Questo significa consumare quotidianamente una grande varietà di cibi freschi, come cereali integrali, frutta e verdura in quantità sufficienti. Il contenuto di vitamine e minerali dei cibi può essere influenzato dalla freschezza del prodotto, dal luogo in cui è cresciuto e dal tipo di cottura. La cosa migliore è consumare il più possibile cibi freschi bio prodotti in loco e cercare di non cuocerli troppo a lungo.



Calcio

Il calcio è importante per la salute delle ossa e del cuore ed è coinvolto nell'attività muscolare, nel processo di coagulazione, nella regolazione nervosa e nella divisione cellulare.

Fonti valide

Formaggio, ricotta, formaggio di soia fortificato, fagioli rossi, mandorle, verdure a foglia verde, melassa, semi, salmone, lische di pesce.

Note

Il latte e il formaggio sono tradizionalmente noti per essere fonti insostituibili di calcio, necessario per scongiurare l'osteoporosi. Se non si consumano questi alimenti è necessario garantire quantità adeguate di calcio attraverso altre fonti.

Magnesio

Importante per la salute delle ossa e coinvolto nella funzionalità muscolare, nel controllo nervoso, nella produzione di energia e come cofattore nelle reazioni enzimatiche.

Fonti valide

Spinaci, barbabietola, cavolo, broccoli, noci, fagioli (rossi, fave, soia), piselli.

Note

Anche la carne e i prodotti animali contengono magnesio, ma questo non viene assorbito con la stessa facilità a causa dell'ingestione simultanea di calcio fosfati e proteine che ne inibiscono la biodisponibilità.



Ferro

Il ferro forma parte dei globuli rossi, trasportando l'ossigeno all'interno del corpo.

I cibi contengono 2 tipi di ferro:

- a) Il ferro emico viene assorbito più facilmente e deriva normalmente da fonti animali.
- b) Il ferro non emico deriva da fonti vegetali e necessita della vitamina C per essere assorbito. ad es. succo di arancia

Fonti valide

Il ferro emico si trova nel fegato di manzo, di pollo, nel manzo, nel maiale, nelle ostriche, nei gamberi e nelle sardine.

Il ferro non emico è disponibile nei fagioli stufati, fagioli rossi, spinaci, melassa, succo di prugna, pasta arricchita, pane e riso, fagioli di Lima, ceci, crescione d'acqua, fagioli di soia, semi di zucca, quinoa, lenticchie e patate.

Note

I seguenti fattori riducono l'assorbimento del ferro non emico:

- Tè o caffè in grandi quantità consumati durante i pasti (i polifenoli si legano al ferro)
- Consumo eccessivo di cibi ad alto tasso di fibre o integratori alla crusca che contengono fitati, i quali inibiscono l'assorbimento del ferro
- Forte consumo di latticini o calcio.



Zinco

Lo zinco è importante per la crescita, lo sviluppo sessuale, la salute del sistema immunitario, per una pelle sana, per la produzione di insulina e come cofattore in centinaia di reazioni enzimatiche.

Fonti valide

Manzo, maiale, agnello, pollo nero, legumi (fagioli, noccioline), latticini, lievito, frutta secca con guscio e cereali integrali. I semi di zucca rappresentano una delle principali fonti concentrate di zinco per i vegetariani.

Note

Le fibre alimentari e l'acido fitico contenuto nella crusca, nei cereali integrali, nei legumi e nella frutta secca con guscio inibiscono l'assorbimento di zinco. Il processo di cottura può ridurre questo effetto collaterale. Anche alcune sostanze chimiche aggiunte ai cibi confezionati possono ridurre l'assorbimento di zinco, per esempio i fosfati, l'EDTA.

Selenio

Parte dell'armata protettiva che difende il corpo dai danni provocati dai radicali liberi, che possono causare malattie degenerative e invecchiamento precoce.

Fonti valide

Pesce, frutti di mare, carne rossa, cereali, uova, pollo, fegato, aglio, lievito di birra e germe di grano.

Note

La lavorazione dei cibi causa perdita di selenio. La quantità di selenio contenuta nelle verdure è esigua e dipende dalla quantità di minerale contenuto nel terreno di coltura.





Vitamina A e Beta Carotene

Aiutano la crescita e la riparazione dei tessuti corporei, come la cute e le membrane mucose interne, proteggendo il corpo dai microrganismi invasivi e da altre particelle dannose. **Importanti per la vista e le difese immunitarie.**

Fonti valide

La vitamina A si trova come retinolo nell'olio di fegato di merluzzo, nel latte, formaggio, burro e carne.

La provitamina beta carotene si trova nelle verdure a foglia scura, nei frutti e nelle verdure giallo/arancio.

Note

La vitamina A è liposolubile, mentre il beta carotene è idrosolubile.



Vitamine del gruppo B

Le vitamine del gruppo B sono necessarie per la funzionalità cellulare e includono le vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12, la biotina e l'acido folico.

Fonti valide

Si trovano di norma nel lievito di birra, nel fegato, nei cereali integrali e nelle verdure verdi. Riportiamo inoltre i cibi fonte di vitamine specifiche del gruppo B.

B1:maiale, interiora e cereali integrali. **B2:** lingua, interiora, latte, yogurt, uova. **B3:** carne magra, pollame, pesce, arachidi **Biotina:** pappa reale, riso grezzo e cereali integrali, sardine, fagioli di soia, lenticchie. **Acido folico**verdure a foglia verde, arance, fagioli, riso.

Note

Le vitamine del gruppo B forniscono energia al corpo, aiutandolo a convertire i carboidrati in energia. Anche i batteri intestinali "amici" costituiscono un'altra importante fonte di queste vitamine, ecco perché la salute del tratto gastrointestinale è fondamentale per una buona salute generale



Vitamina B12

Fonti valide

Formaggio, ricotta, formaggio di soia fortificato, fagioli rossi, mandorle, verdure a foglia verde, melassa, semi, salmone, lische di pesce.



Vitamina C

Mantiene in salute i tessuti connettivi della pelle, i legamenti, le ossa e le pareti dei vasi sanguigni, fornendo forza ed elasticità. Funge anche da antiossidante e aiuta il sistema immunitario.

Fonti valide

Peperoni, crescione d'acqua, broccoli, frutta, bacche, cinorrodi, cavolo, pomodori.

Note

In situazioni di stress, il corpo consuma grandi quantità di vitamina C.



Vitamina D

La vitamina D è necessaria per mantenere in salute le ossa, il sistema nervoso, il cuore e il sistema circolatorio.

Fonti valide

Albume, pesci grassi, fegato e latte.

Note

Questa è una vitamina liposolubile. L'esposizione delicata della pelle al sole stimola la produzione di vitamina D. Prestare attenzione a evitare i raggi solari pericolosi.



Vitamina E

Protegge le cellule e gli organi dai danni dei radicali liberi, supporta la funzionalità del cuore e dell'apparato muscolo-scheletrico e ricopre un ruolo importante nella coagulazione del sangue.

Fonti valide

Oli vegetali spremuti a freddo, tutti i semi crudi e la frutta secca con guscio, i fagioli di soia, olio di germe di grano, cereali intergali, cavolo verde e altre verdure.

Note

Si tratta di una vitamina liposolubile, importante antiossidante.





Alimentarsi in modo **bilanciato**

É importante assicurarsi che la propria alimentazione contenga la quantità giusta di calorie e sostanze nutrienti adatte al proprio corpo e che comprenda una grande varietà di cibi.

Piramide alimentare

La piramide rappresenta il tipico consumo giornaliero raccomandato di gruppi di cibi chiave.





Info

Altre informazioni
utili



Monitorare la propria alimentazione e i sintomi

Monitorare la propria **alimentazione e i sintomi**



Alcune persone trovano utile redigere un diario indicando i cibi e i sintomi associati, per monitorare i propri progressi.

Registrate tutti i cibi e le bevande consumati prima di cambiare alimentazione e continuate anche durante il cambio di dieta.

Registrando i sintomi ed eventuali modifiche potreste scoprire che esiste un modello di comportamento rispetto a certi cibi.

Tenete un **Diario dei cibi e dei sintomi** tutte le settimane. Vi sarà utile.



Reintrodurre gli **alimenti**





Dopo almeno 3 mesi, se i sintomi si sono ridotti, potreste desiderare di reintrodurre alcuni cibi a cui siete risultati intolleranti.

Fatelo in modo graduale. Aggiungete un alimento alla volta e controllate i sintomi per un periodo di cinque giorni. Se notate un ritorno dei sintomi, significa che quell'alimento è ancora problematico per voi e sarà meglio evitarlo per un altro paio di mesi.

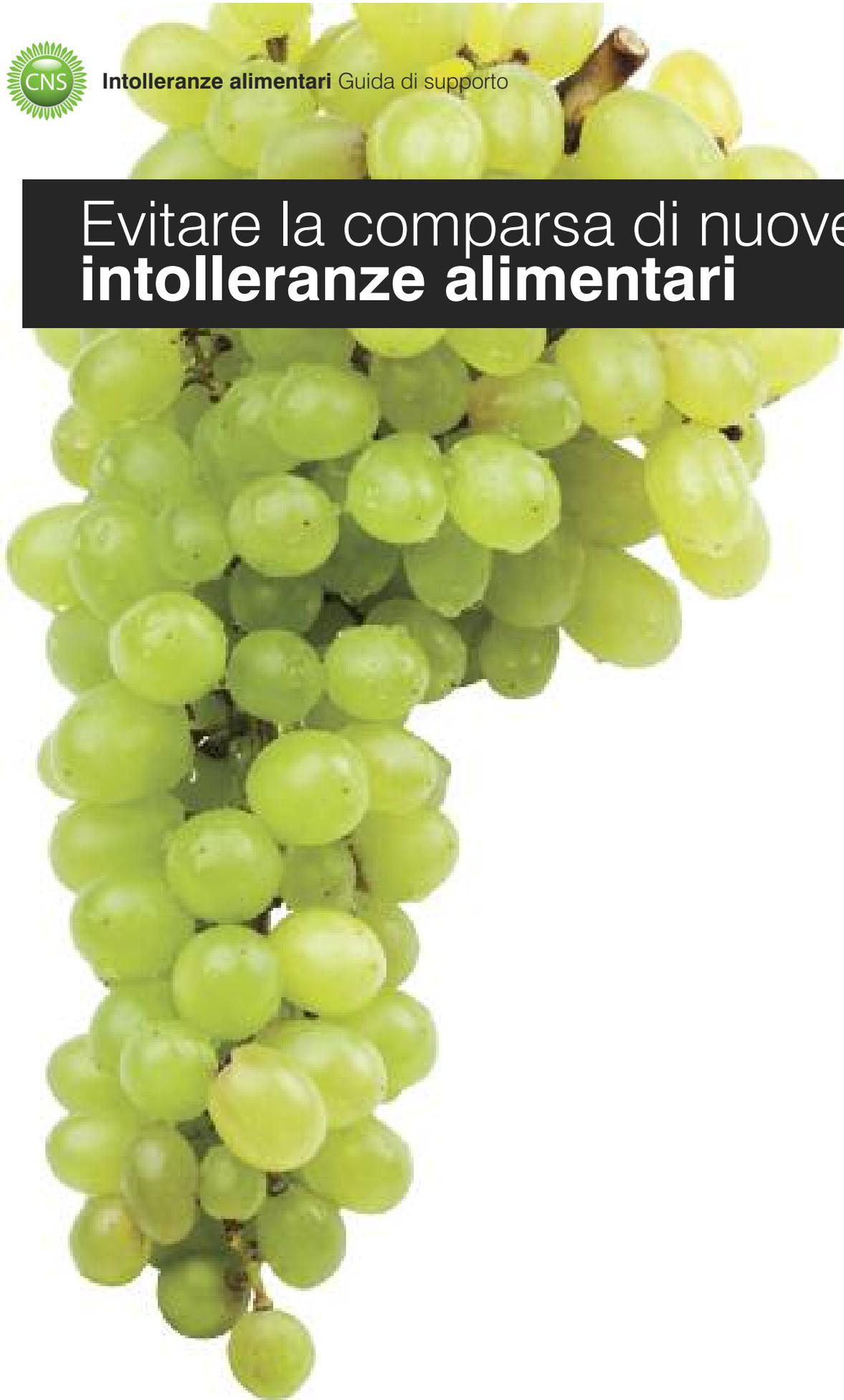
Se non ricompare alcun sintomo, potete continuare a includere quell'alimento nella vostra dieta, occasionalmente. Potete quindi aggiungere un altro cibo e monitorare le reazioni nei successivi 5 giorni, e così via.

Consigli e suggerimenti

- Siate pazienti quando reintroducete un alimento nella vostra dieta. Non esagerate! Anche se vi è mancato il vostro alimento preferito, consumatelo occasionalmente per prevenire problemi futuri.
- Iniziate a reintrodurre i cibi con la minor risposta anticorpale (tra parentesi accanto ai cibi nel referto). Attendete 5 giorni e osservate la comparsa di sintomi prima di aggiungere un altro alimento
- Continuate a introdurre cibi reattivi, uno alla volta, facendo passare 5 giorni da un cibo e l'altro
- Se avete evitato i latticini, iniziate con lo yogurt bianco bio o il formaggio fresco molle, prima di passare al latte vaccino
- Testate l'albume e il tuorlo d'uovo separatamente, in quanto contengono proteine diverse che potrebbero dare reazioni diverse
- Quando provate un alimento assicuratevi che contenga solo il cibo che volete testare. Per esempio, provate una fetta di pane o toast senza burro per essere certi di testare il frumento, e non i latticini



Evitare la comparsa di nuove **intolleranze alimentari**





Evitare la comparsa di nuove intolleranze alimentari

Alterando la dieta con l'introduzione di nuovi cibi è possibile che si sviluppino nuove intolleranze a questi nuovi cibi. Questo si verifica di norma quando un cibo "problematico" viene sostituito completamente con un cibo diverso. Così, per esempio, se siete risultati intolleranti al frumento, invece di sostituire quotidianamente il toast con il porridge variate la colazione alternando porridge e macedonia e yogurt o uova in camicia su pane di segale.

In breve, per evitare la comparsa di nuove intolleranze:

- **Evitate di mangiare qualsiasi cibo regolarmente**
- **Limitate i vari alimenti a pochi giorni**
- **Includete diversi cibi nella vostra dieta per assicurarvi un consumo variato di vitamine e minerali**

Occasionalmente può capitare che un alimento debba essere escluso dalla dieta a tempo indefinito

Se reintroducete un cibo e notate la comparsa di altri sintomi, evitatelo per altri due mesi. Se avete tentato di reintrodurre un cibo in particolare in più occasioni, ma continuate a notare sintomi, potrebbe darsi che questo alimento debba essere escluso dalla vostra alimentazione per un tempo indefinito.

Se il frumento o il glutine continuano a darvi sintomi, esiste la possibilità che siate celiaci. Contattate il vostro medico per maggiori informazioni su questo test.





FAQ

D Che differenza c'è tra allergia alimentare e intolleranza alimentare?

Una allergia alimentare classica, come quella verso le arachidi o i frutti di mare è caratterizzata da una reazione immediata e spesso grave dopo l'esposizione a quell'alimento. I sintomi includono starnuti, eritema cutaneo, irritazione della pelle, gonfiore e affaticamento. Le reazioni allergiche normalmente coinvolgono gli anticorpi IgE. L'intolleranza alimentare tende a essere caratterizzata da un'insorgenza ritardata dei sintomi e spesso coinvolge gli anticorpi IgG. I sintomi possono insorgere diversi giorni dopo avere consumato il cibo, rendendo difficile identificare la causa.

D È possibile che sia intollerante ad alimenti che non risultano nel test delle intolleranze?

Sì, alcuni cibi possono causare una classica reazione allergica che coinvolge la produzione di anticorpi IgE. Questi **non** vengono rilevati dal test IgG. Esistono anche molti cibi che possono causare una reazione senza coinvolgere il sistema immunitario, producendo però sintomi simili alle reazioni IgG. Per esempio, le ammine nel cioccolato, nel formaggio e nel vino rosso possono causare emicrania; alcuni additivi, come la tartrazina, può dare orticaria, eritema e asma; il glutammato monosodico nei piatti cinesi può causare sudorazione e vertigini; gli alcaloidi della belladonna nelle patate, pomodori e peperoni possono influire sulle articolazioni. L'intolleranza alimentare può essere dovuta anche a una carenza di un particolare enzima, come nell'intolleranza al lattosio. È consigliabile evitare i cibi che si sospetta possano dare una reazione.

D Ho evitato un alimento per diversi mesi/anni; in che modo questo influenzerà i risultati del test?

Il test delle intolleranze alimentari si basa sulla risposta del sistema immunitario al consumo di certi cibi. Se si è evitato un certo alimento, il corpo potrebbe produrre una quantità di anticorpi non sufficiente per essere rilevata nel test, che potrebbe quindi indicare una risposta negativa. Per far sì che i risultati siano affidabili si consiglia di includere un certo alimento nella propria dieta per almeno 6 settimane prima di eseguire il test. Tuttavia, se si è certi che quel determinato alimento causi sintomi gravi, non reintrodurre il cibo nella dieta.

D Cosa significa U/ml?

U/ml significa unità per millilitro ed è una misura della concentrazione. Tutti i risultati positivi nel test per le intolleranze alimentari sono espressi in U/ml a indicare la concentrazione di anticorpi IgG nel sangue.

D Devo consultare un nutrizionista per discutere dei risultati?

Dopo aver ricevuto i risultati vi consigliamo di consultare un nutrizionista registrato con il sistema sanitario nazionale, che vi indicherà quali cibi eliminare dalla vostra dieta e quali sostituire per garantirvi di continuare ad avere una dieta sana e bilanciata. Il nutrizionista vi seguirà inoltre regolarmente, offrendovi supporto e spronandovi a eseguire controlli regolari poiché seguire una nuova dieta da soli potrebbe essere disincentivante.



D Se risulato positivo al latte vaccino significa che sono intollerante al lattosio?

No, non necessariamente. L'intolleranza al lattosio è l'incapacità di digerire il lattosio, lo zucchero principale del latte ed è causata da una carenza dell'enzima lattasi. Il nostro test di intolleranza rileva se il sistema immunitario reagisce alle proteine contenute nel latte vaccino, ma non l'enzima lattasi e non può quindi diagnosticare l'intolleranza al lattosio.

D Privo di glutine significa senza frumento?

No. Un prodotto può non contenere frumenti, ma non essere privo di glutine e viceversa. Esistono prodotti privi di frumento e di glutine. È importante leggere l'etichetta degli ingredienti per accertarsene. In questo test, la gliadina (glutine) viene testata indipendentemente dal frumento, dall'orzo e dalla segale. Se si risulta positivi per la gliadina, si consiglia di evitare questi cereali (anche se danno risultati negativi) e di sostituirli con cibi naturalmente privi di glutine, come la quinoa, il grano saraceno, il granturco e l'avena.

D Se risulato positivo al frumento significa che ho la celiachia?

No. La celiachia è una malattia autoimmune che provoca una grave reazione al glutine, una proteina che si trova nel frumento, nell'orzo e nella segale. L'estratto di frumento utilizzato per il test non contiene glutine, quindi un risultato positivo per il frumento indica solo un'intolleranza alle proteine di questo alimento e non al glutine.

D Devo consultare il mio medico curante per farmi prescrivere il test delle intolleranze alimentari?

No. Il test può essere ordinato direttamente da noi o mediante il professionista sanitario da cui siete seguiti.

D Non è pericoloso escludere un intero gruppo di alimenti?

Bisogna fare attenzione quando si modifica la propria dieta. Ecco perché offriamo un consulto dietetico continuo da parte di nutrizionisti a chiunque abbia eseguito il nostro test.

D Questi test sono adatti anche ai bambini?

Sconsigliamo di sottoporre al test bambini di età inferiore ai due anni.

D Devo eseguire un nuovo test dopo qualche mese?

La maggior parte delle persone non necessita di eseguire un altro test, ma se lo si richiede, vi consigliamo di attendere 12 mesi tra un test e il successivo. Se i sintomi sono migliorati e siete riusciti a reintrodurre con successo alcuni cibi, ripetere il test non sarà necessario.



Testimonianze

James... **eczema**

James, 31 anni, soffre di eczema da quando ha memoria. Un test delle intolleranze alimentari ha indicato che è reattivo al latte vaccino, all'albume, ai cereali e al lievito.

James ha ridotto il consumo di questi cibi e ha notato un miglioramento immediato, **'...la differenza nell'eczema è stata incredibile. Riuscire a eliminare la causa principale dell'eczema dopo quasi 30 anni di sofferenza è stato stupendo'**.

Sean... **stanchezza e letargia**

Studente universitario al secondo anno di economia, Sean si preoccupava ogni giorno di più per la completa mancanza di energie. Si sentiva costantemente senza forze, sempre stanco anche dopo una nottata di sonno e stava diventando praticamente impossibile continuare l'università.

Sean ha scoperto che le intolleranze alimentari potevano essere la risposta e si è sottoposto al test. Immediatamente dopo aver escluso i cibi reattivi ha notato un miglioramento significativo. Suo padre ricorda **'...Sean è cambiato praticamente istantaneamente. Improvvisamente aveva un sacco di energie e sembrava anche molto più vigile.'**

Sandra... **sindrome del colon irritabile (IBS)**

Sandra è stata sul punto di rinunciare alla carriera di hostess di volo a causa di terribili attacchi di IBS, ma grazie a un test delle intolleranze alimentari è riuscita a risolvere il suo problema in pochi giorni. 'I sintomi della IBS sono cominciati dopo due attacchi di grave avvelenamento da cibo. Avevo attacchi di mal di stomaco paralizzanti, la diarrea cronica e uno stato di affaticamento che durava giorni'. Grazie al test ha riscontrato un'intolleranza al frumento, alle mele, al riso, alla frutta secca con guscio e alle uova. 'Dopo aver eliminato questi cibi ho iniziato a sentirmi meglio nel giro di pochi giorni. Ho ripreso le forze e ho ricominciato a mangiare al lavoro senza dovermi preoccupare di correre in bagno...'**Raccomando a tutti quelli che soffrono di IBS di sottoporsi a un test delle intolleranze alimentari: potrebbe cambiare la vostra vita, come è successo a me,'**

Jayne... **mal di testa**

A Jayne, mamma e parrucchiera part-time è stato detto che i suoi mal di testa persistenti erano dovuti ai cambiamenti ormonali post parto. Tuttavia, dopo aver eseguito il test e avere escluso i cibi con valori elevati, non ha più sofferto di mal di testa negli ultimi 5 mesi. Jayne si sente molto meglio e ha già consigliato il test a un'amica...'**i nutrizionisti e lo staff sono stati molto efficienti e utili dall'inizio alla fine'**.



Glossario e abbreviazioni

Anticorpo

(immunoglobulina)

Una proteina prodotta dal sistema immunitario che aiuta a combattere le infezioni e che viene prodotta in risposta all'ingresso di agenti esterni nel corpo

Valore LIMITE indica una reazione anticorpale (IgG) moderata a un determinato alimento. Leggere **Interpretare i risultati**

Malattia celiaca

La celiachia non è un'allergia, ma una condizione autoimmune per cui il corpo produce anticorpi che attaccano i tessuti stessi, specialmente le pareti dell'intestino tenue. Nei celiaci, questi attacchi sono scatenati dal glutine, una proteina che si trova nel frumento, nella segale e nell'orzo. Alcune persone con celiachia reagiscono anche all'avena. La diagnosi viene confermata dalla biopsia delle pareti intestinali

dsp

Dessert spoon (cucchiaino da dessert)

Disbiosi

Alterazione della flora batterica intestinale che spesso causa problemi di salute

Valori ELEVATI

Indicano una forte reazione anticorpale (IgG) a un

determinato alimento. Leggere **Interpretare i risultati**

Allergia alimentare

Una reazione immunologica normalmente rapida e grave al cibo, che interessa gli anticorpi IgE

Intolleranza alimentare

Reazione avversa e spesso ritardata a certi alimenti. Può essere mediata dal sistema immunitario e dagli anticorpi IgG.

Rotazione del cibo

Limitazione del consumo di un determinato alimento e sua inclusione nella dieta solo una volta ogni 4-5 giorni.

g

grammo: unità di misura della massa

Intolleranza al glutine

Intolleranza al glutine, una proteina che si trova nel frumento e in altri cereali e che aiuta nella creazione della pasta del pane. La glutenina e la gliadina sono le due proteine che danno origine al glutine nel frumento

IBS

Con sindrome del colon irritabile (Irritable Bowel Syndrome o IBS) si intende una serie di fastidiosi sintomi digestivi, tra cui gonfiore addominale, costipazione, diarrea, aerofagia e crampi allo stomaco e che affligge buona parte della popolazione. Dalle

ricerche è emerso che il test degli anticorpi IgG può essere utile nella gestione alimentare della IBS.

IgG

Immunoglobulina G: una classe particolare di anticorpi

Immunoglobulina

Abbreviato in Ig è un altro termine per anticorpo. Esistono cinque classi di immunoglobuline, vale a dire IgG, IgE, IgM, IgA e IgD.

ml

Millilitro, unità di misura del volume

Valore NORMALE

Indica nessuna reazione anticorpale (IgG) significativa a un determinato alimento. Leggere **Interpretare i risultati**

Alimento reattivo

Un alimento che ha prodotto una risposta immunitaria indicata da un valore LIMITE o ELEVATO

tbs

Tablespoon (cucchiaino)

tsp

Teaspoon (cucchiaino)



Contatti utili

Omega Diagnostics Group PLC

Hillfoots Business Village
Alva, Scozia
Regno Unito
FK12 5DQ
Tel: +44 (0) 1259 763030
Fax: +44 (0) 1259 761853
Mail: odl@omegadiagnostics.co.uk
www.omegadiagnostics.com

Genesis Diagnostics Ltd

Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgeshire
CB6 1SE
Tel: +44 (0) 1353 862220
Fax: +44 (0) 1353 863330
Mail: genesis@elisa.co.uk
www.elisa.co.uk

ALLERGY UK

Planwell House
LEFA Business Park
Edgington Way
Sidcup
Kent
DA14 5BH
Assistenza telefonica 01322 619898
www.allergyuk.org

Coeliac UK

3rd Floor
Apollo centre
Desborough Road
High Wycombe
Bucks
HP11 2QW
Assistenza telefonica: 0845 305 2060
www.coeliac.org.uk

CORE – The Digestive Disorders Foundation

3 St Andrews Place
Londra
NW1 4LB
www.corecharity.org.uk

BANT

British Association
for Applied Nutrition
and Nutritional Therapy
27 Old Gloucester Street
Londra
WC1N 3XX
Tel 08706 061284
www.bant.org.uk

National Candida Society

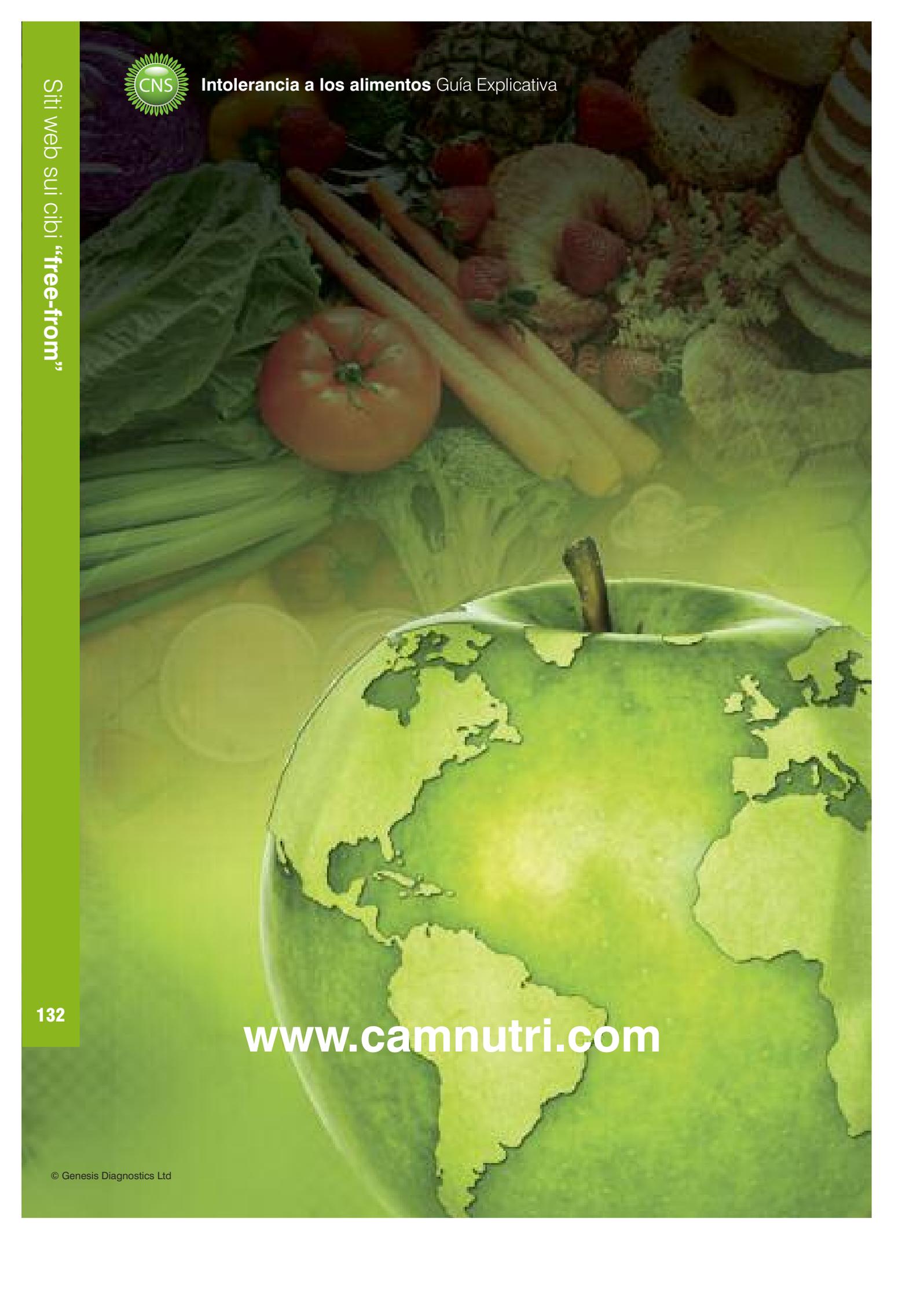
PO Box 151
Orpington
Kent
BR5 1UJ
Tel 01689 813039
www.candida-society.org

The Gut Trust

Unit 5
53 Mowbray Street
Sheffield
S3 8EN
Assistenza telefonica 0872 3004537
www.theguttrust.org
info@theguttrust.org

Bibliografia

- **Testing for food reactions: the good, the bad, and the ugly.**
Mullin G E et al: Nutr Clin Pract, 2, 192 - 198 (2010)
- **Toward an understanding of allergy and in-vitro testing**
Mary James N.D.Great Smokies Diagnostic Laboratory
- **Dietary advice based on food specific IgG results**
Geoffrey Hardman, Gillian Hart, University of York, Heslington, York, UK. Nutrition and food science vol 37 no 1 2007 pp16 - 23
- **Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial.**
W Atkinson, T A Sheldon, N Shaath, PJ Whorwell Gut 2004;53 1459-1464 doi: 10.1136
- **Study of IgG subclass antibodies in patients with milk intolerance**
Shakib F et al: Clin Allergy, 16, 451- 458 (1986)
- **Biochemical Imbalances in Disease**
Lorraine Nicolle & Ann Woodriff Beirne, 2010
- **The New Optimum Nutrition Bible**
Revised and updated edition 2004.
Patrick Holford
- **The Clinician's Handbook of Natural Medicine**
2nd edition. Joseph E Pizzorno Jr, Michael T. Murray and Herb Joiner-Bey
- **IgG antibodies against food antigens are correlated with inflammation and intima media thickness in obese juveniles.**
Wilders-Truschnig M. et al: Exp Clin Endocrinol Diabetes, 116, 241 - 245 (2008)
- **Treating irritable bowel syndrome with an elimination diet followed by food challenge and probiotics.**
Drisko J. et al: J. American College of Nutrition, 25, 5514 – 522 (2006)
- **Alterations of food antigen-specific serum immunoglobulins G and E antibodies in patients with irritable bowel syndrome and functional dyspepsia.**
Zuo XL. et al: Clin Exp Allergy, 37, 823 - 830 (2007)
- **Clinical relevance of IgG antibodies against food antigens in Crohn's disease: A double-blind cross-over diet intervention study.**
Bentz S. et al: Digestion, 81, 252-264 (2010)
- **A prospective audit of food intolerance among migraine patients in primary care clinical practise.**
Rees T. et al: Headache Care, 2, 105 - 110 (2005)
- **Diet restriction in migraine based on IgG against foods: A clinical double-blind, randomised, cross-over trial.**
Alpay K. et al: Cephalalgia 0(00) 1 - 9 (2010)
- **The gut-joint axis: cross reactive food antibodies in rheumatoid arthritis.**
Hvatum M.et al: Gut, 55, 1240 -1247 (2006)
- **Milk protein IgG and IgA: the association with milk-induced gastrointestinal symptoms in adults.**
Anthoni S. et al: World J Gastroenterol, 15, 4915 - 4918 (2009)
- **Celiac Disease. Peter H.R Green M.D. and Christopher Collier, M.D. PhD**
The New England Journal of Medicine 2007; 357:173 - 43



www.camnutri.com

| Azienda | Sito web | Latticini | Frumento | Glutine | Uova | Lievito | Soia |
|-----------------------------|--|-----------|----------|---------|------|---------|------|
| Alpro / Provamel | www.alprosoya.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| American Muffin Company Ltd | www.americanmuffin.com | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Anila's | www.anilasauces.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| ASDA | www.asda.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Barkat | www.glutenfree-foods.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Battle Bakehouse | www.battlebakehouse.com | ✓ | ✓ | | | | |
| BiaNua | www.bianua.com | | | | | | |
| Dietary Specialists | www.dietaryspecials.co.uk | ✓ | ✓ | | | | |
| Fayre Free | www.fayrefree.com | ✓ | ✓ | | | | |
| General Dietary Ltd | www.ener-g.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Genius Gluten free | www.geniusglutenfree.com | ✓ | ✓ | | | | |
| Gluten Free Food Direct | www.gffdirect.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Gluten-free Shop | www.gluten-freeshop.co.uk | | | | | | |
| Glebe Farm | www.glebe-flour.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Glutafin | www.glutafin.co.uk | ✓ | | ✓ | | | |
| The Gluten Free Kitchen | www.glutenfreefood.info | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| Goodness Direct | www.goodnessdirect.co.uk 0871 8716611 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Hale & Hearty | www.haleandhearty.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| The Healthy Cake Company | www.healthycakecompany.co.uk | | | | | | |
| The Heavenly Cake Company | www.theheavenlycakecompany.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Humdinger Foods | www.humdinger-foods.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Iced Gem Cakes | www.icedgemcakes.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Johnson's Dietary Provision | 0800 688 8969 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| JUVELA | www.juvela.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Kara Dairy Free | www.karadairyfree.com | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Kelkin | www.kelkin.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Marks & Spencer | www.marksandspencer.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Mrs Crumbles | www.mrscribbles.com | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Oatly | www.oatly.com | | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Oat Supreme | www.first-foods.com | ✓ | ✓ | | | | |
| Orgran | www.orgran.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| PGR Healthfoods | www.pgrhealthfoods.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Pure | www.puredairyfree.co.uk | | ✓ | ✓ | | | |
| Rice dream | www.imaginefoods.com | ✓ | | | | | |
| Sainsbury's | www.sainsburys.co.uk/freefrom | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Sauces of Choice | www.saucesofchoice.co.uk | ✓ | | ✓ | ✓ | | |
| So Good | www.sogood.co.uk | ✓ | | | | | |
| Tesco | www.tesco.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Trufree | www.trufree.co.uk | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Village Bakery | www.villagebakery.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Waitrose | www.waitrose.com | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Wheat and Dairy free | www.wheatanddairyfree.com | ✓ | ✓ | ✓ | | | |



Cambridge Nutritional Sciences Ltd

Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgeshire
CB6 1SE
United Kingdom

www.camnutri.com

Part of Omega Diagnostics Group PLC

Designed by FLINTRIVER DESIGN STRATEGIES. www.flintriver.co.uk