

EVENT PRESS - 21 Marzo 2018

EVENT PRESS

What's Happening Around You

HOME

PROSSIMI EVENTI

FOOD&WINE

VIAGGI

EPNEWS

GUSTO

MUSICA

PASQUA SENZA GLUTINE E LATTOSIO CON TIZIANA COLOMBO



Le giornate si allungano regalandoci più luce e tempo da passare insieme, tra poco è primavera e con le feste di Pasqua in arrivo viene voglia di alleggerirsi anche a tavola, con ricette gustose e attente alla stagionalità.

Tiziana Colombo, alias [Nonna Paperina](#), sensibile al tema delle intolleranze, propone un menu per le feste "senza", dedicato a chi ha intolleranza al glutine e/o al lattosio ma non vuole rinunciare a festeggiare questa Pasqua in modo speciale con la famiglia e gli amici.

Per chi è intollerante o per chi avrà ospiti intolleranti durante le feste ecco la soluzione: il menù "senza glutine e/o lattosio" di Tiziana Colombo, che da anni si occupa sul suo sito (www.nonnapaperina.it) di proporre ricette adatte a loro, con ingredienti ad hoc o con semplici sostituzioni di alimenti, perché conoscere le materie prime significa imparare anche ad usarle al meglio. Ecco quindi il menù delle Feste di Pasqua, pronto per essere preparato da consumare a casa, da portare come contributo alla tavola degli amici e perché no, anche per essere condiviso sui prati nella gita di Pasquetta.

Tiziana Colombo propone due materie prime da sempre protagoniste e presenti per Pasqua: la pasta e l'agnello, ma in due ricette prive di lattosio e/o di glutine, per un menù fresco e profumato, utilizzando prodotti di stagione ed esaltandone i gusti delicati abbinandoli in maniera sana ed equilibrata.

Come primo ecco la ricetta delle *Lasagnette asparagi e salmone*, un primaverile connubio tra mare e terra, con l'alternanza tra salmone naturale e una delle verdure di stagione più amate, gli asparagi; una proposta *lacto free* che può anche essere presentata come piatto unico, visto che fornisce carboidrati, proteine e vitamine.

Il salmone è un alimento ricco di Omega 3, di vitamina A, C e B12 per questo piatto Tiziana Colombo suggerisce di usare quello naturale e non affumicato, che ha circa il 5% in più di grassi e molto sodio, in modo da rendere la ricetta più digeribile e salutare, in unione alle vitamine e alle fibre vegetali degli asparagi.

Come secondo osate una ricetta tanto scenografica quanto semplice da preparare: il *Carrè di agnello impanato con patatine novelle*. Un classico rivisitato senza glutine tramite una croccante e profumata impanatura alle erbe aromatiche, con il tocco fresco della menta e il gustoso accento cremoso della senape consentita.

E per finire un golosissimo *Tortino al cioccolato* rigorosamente *gluten free*, fatto con ingredienti sani e leggeri come la farina di riso, lo zucchero di canna grezzo e l'olio di semi, per stupire e appagare tutti, grandi e piccini.

Natale con i tuoi... Pasqua con chi vuoi! Così recita il detto popolare e allora preparatevi per godervi questo momento speciale di relax con dell'ottimo cibo, per rendere anche la Pasqua un momento di armoniosa condivisione.

Tiziana Colombo – Una food blogger per passione. Nel 2004 apre il suo blog "nonnapaperina.it" per occuparsi di cucina a tutto tondo. Nel 2011, dopo aver scoperto di essere intollerante sia al nichel che al lattosio, si specializza in ricette ad hoc per chi soffre di queste patologie e fonda l'Associazione "Il Mondo delle intolleranze". Diventata sempre più popolare, Tiziana ha al suo attivo 3 libri, ciascuno dedicato ad una specifica intolleranza: al nichel, al lattosio e al glutine, l'ultimo in ordine di tempo. La sua passione per la buona tavola, la sua capacità di raccontare in chiave semplice ed immediata come convivere con queste patologie l'hanno portata in breve tempo ad ottenere una grande popolarità a livello mediatico e sui canali social. Attualmente lavora ad un innovativo progetto: la costruzione de "La Scuola delle Intolleranze" che sorgerà a Basiglio (MI) e che si occuperà di divulgare sana cultura alimentare attraverso corsi di cucina, seminari, banqueting.