

Silvana Editoriale presenta

## NICHEL

### L'intolleranza? La Cuciniamo!

Consigli pratici e 111 ricette per unire la salute al gusto

di Tiziana Colombo

**Silvana Editoriale** inaugura un nuovo filone di pubblicazioni dedicate alle intolleranze alimentari con **Nichel. L'intolleranza? La cuciniamo!** primo tassello della collana **La cucina di Tiziana** a cura dell'autrice e blogger **Tiziana Colombo**.

In un periodo in cui abbondano le trasmissioni e i libri di cucina, come nasce l'esigenza di pubblicare un nuovo volume sul tema? Si tratta di un **libro unico nel suo genere: Nickel. L'intolleranza? La cuciniamo!** non è un semplice ricettario di cucina, ma uno **strumento indispensabile e prezioso per tutte le persone che, in numero sempre crescente, scoprono di essere intolleranti al nichel** e si trovano a dover modificare radicalmente le proprie abitudini alimentari e di vita.

**Il nichel è un metallo diffusissimo il cui assorbimento, se avviene in dosi troppo elevate, può costituire un pericolo per la salute umana:** la sensibilizzazione verso questo metallo è molto comune in Italia e in aumento soprattutto per le donne. Il libro nasce proprio dall'**esperienza personale dell'autrice** che, dopo la diagnosi di intolleranza al nichel, ha dovuto affrontare un **cambiamento radicale** delle proprie abitudini alimentari, dovendo modificare il proprio stile di vita e, di conseguenza, quello di chi le stava accanto.

Nel tentativo di ottenere tutte le informazioni necessarie per mantenere una soddisfacente qualità della vita, Tiziana ha intrapreso un percorso personale che l'ha portata a confrontarsi con specialisti e con persone nella sua stessa condizione, con le quali ha condiviso esperienze e conoscenze. Grazie alla sua determinazione e al suo entusiasmo, è riuscita a ricostruire la propria quotidianità arricchendola di forza e di una nuova consapevolezza di sé: **Nichel L'intolleranza? la cuciniamo!** ne è il risultato.

**L'autrice, con la passione e l'esperienza di chi ha vissuto in prima persona tale problematica, offre in queste pagine tutte le informazioni necessarie per affrontare i disturbi connessi con l'intolleranza al nichel,** passando in rassegna i singoli alimenti – alcuni da preferire, altri da evitare – i metodi di cottura, le pentole da utilizzare, e fornendo utili indicazioni anche in **tema di cosmetici e detersivi, prodotti troppo spesso ricchi di sostanze potenzialmente pericolose e irritanti.**

Segue quindi una ricca proposta di ricette suddivise in "impasti base", come la pasta sfoglia, la frolla, la brisée, la pasta à choux e la pasta all'uovo tradizionale, quindi gli antipasti, le salse, i sughi e i condimenti, i primi e i secondi piatti, i piatti unici e le torte salate, i contorni, fino al dessert.

**Un libro che sarà di grande aiuto non solo a chi deve quotidianamente districarsi nella preparazione di pietanze che non provochino sofferenza,** ma anche a tutti coloro che, interessati al tema della nutrizione, desiderano approfondire una problematica di grande attualità.

# NICHEL

## L'intolleranza? La cuciniamo!

Consigli pratici e 111 ricette per unire la salute al gusto

di **Tiziana Colombo**

**collana** La cucina di Tiziana  
17 x 24 cm  
288 pagine  
90 illustrazioni a colori  
cartonato

EAN 9788836626618  
€ 20,00



**Per informazioni:**  
[www.silvanaeditoriale.it](http://www.silvanaeditoriale.it)

ufficio stampa:  
[press@silvanaeditoriale.it](mailto:press@silvanaeditoriale.it) - 02 61836287