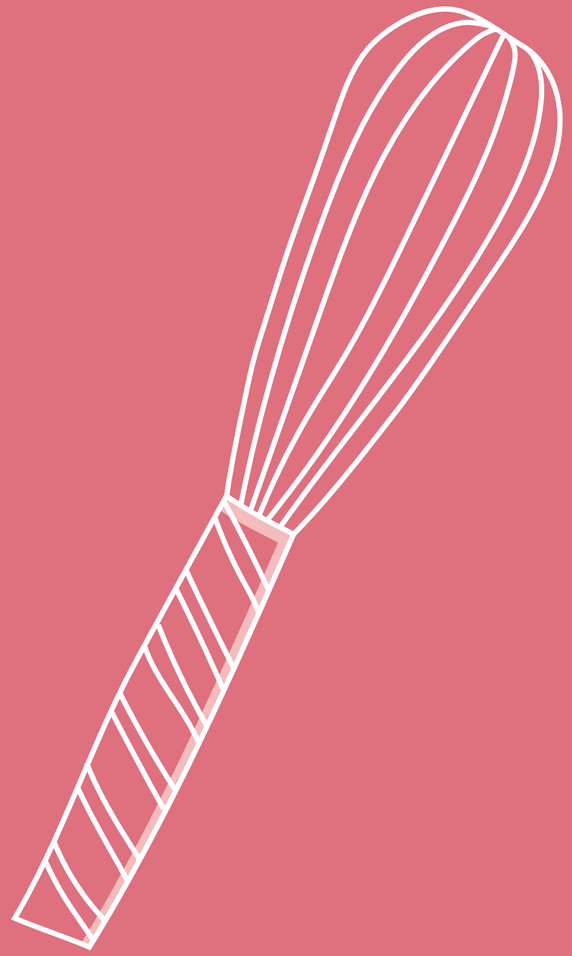


COME SOPRAVVIVERE AL LATTOSIO

SARA SENZA LATTOSIO

Avete appena scoperto di essere intollerante al lattosio o, peggio ancora, dovete preparare la cena ad un intollerante al lattosio? Ecco un piccolo manuale di sopravvivenza.... per tutti!

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

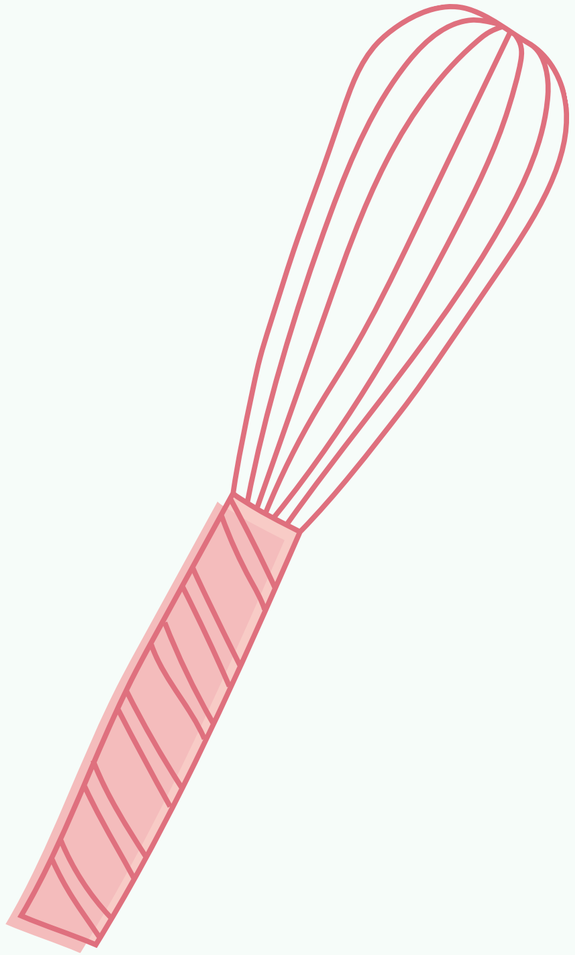
Facciamo chiarezza

COSA VUOL DIRE ESSERE INTOLLERANTE AL LATTOSIO?

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO E' CAUSATA DALLA PRESENZA INSUFFICIENTE O DALLA MANCANZA TOTALE DELL'ENZIMA LATTASI.

IL LATTOSIO INFATTI È UN DISACCARIDE CHE PER ESSERE CORRETTAMENTE DIGERITO DEVE PRIMA ESSERE SCOMPOSTO NEI DUE ZUCCHERI SEMPLICI CHE LO COMPONGONO: GALATTOSIO E GLUCOSIO.

QUESTA SCISSIONE AVVIENE AD OPERA DELL’ENZIMA LATTASI.



Beh, ma allora, detto così è tutto facile!

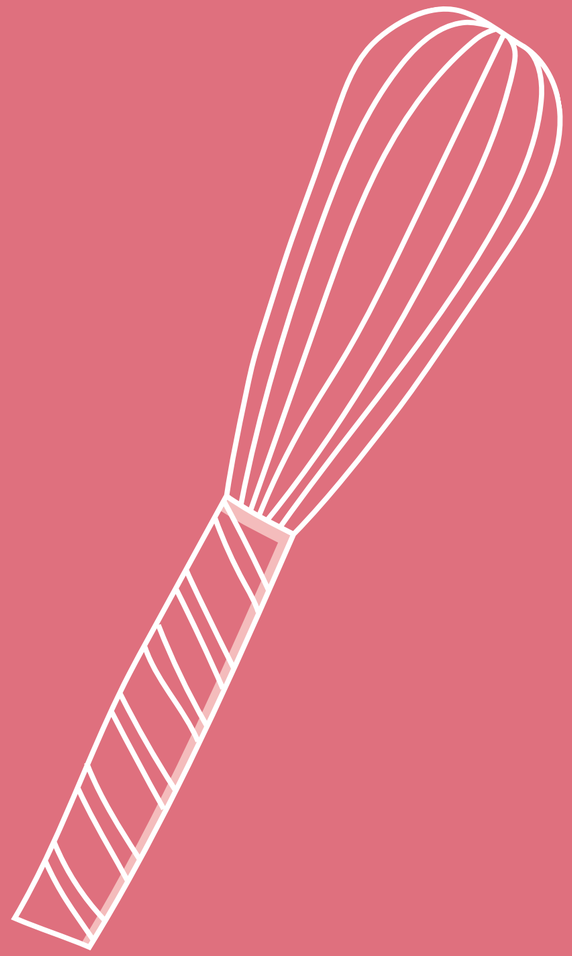
BASTERA' EVITARE IL LATTE E I SUOI DERIVATI NO?

SI E NO!

O MEGLIO....ADESSO VI SPIEGO MEGLIO!

IL LATTOSIO, IN NATURA, E' CONTENUTO NEL LATTE E NEI SUOI DERIVATI

MA (E SENNO' ERA TROPPO FACILE!)
GRAZIE ALLE SUE PROPRIETA' CHIMICO-FISICHE VIENE SPESSO UTILIZZATO NELL'INDUSTRIA ALIMENTARE (E NON SOLO!



SI PARLA ALLORA DI LATTOSIO "NASCOSTO"

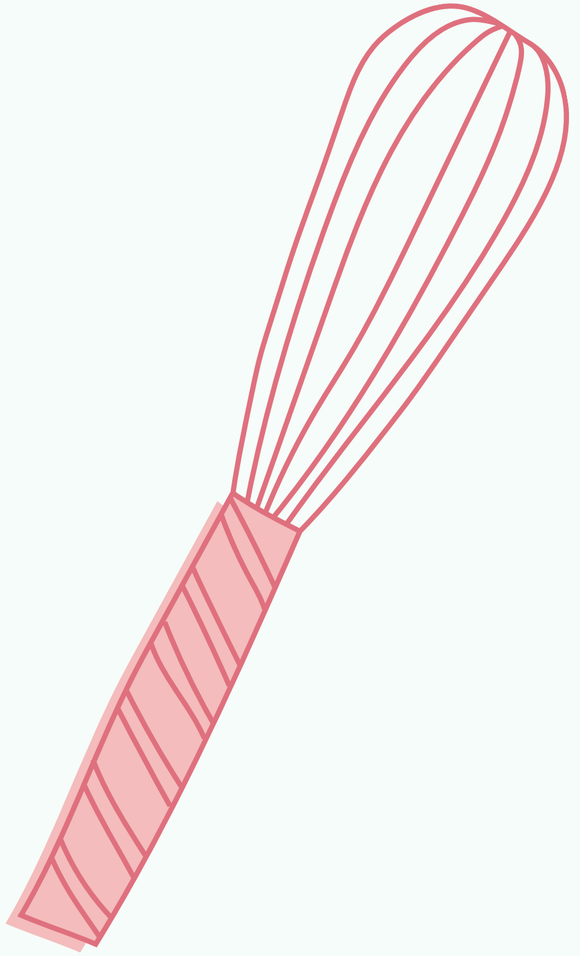
Quando viene aggiunto durante il processo produttivo in prodotti che non balzano subito alla mente come contenenti lattosio

"SI MA A NOI SERVONO ESEMPI CONCRETI!"

"AVETE RAGIONE!"

LO SI PUO' TROVARE IN:

- prodotti da forno,
- cereali
- biscotti
- zuppe pronte
- sughi
- condimenti
- insaccati
- farmaci (si, avete letto bene!)

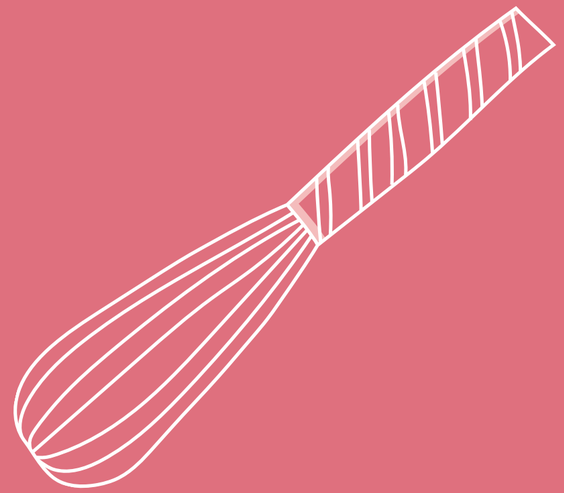


E QUINDI? COME FARE?

TRANQUILLI!

Secondo il reg. europe 1169/2011 il LATTOSIO è riconosciuto come allergene e deve essere obbligatoriamente evidenziato negli ingredienti!

ECCO PERO' CHE BISOGNA LEGGERE BENE LE ETICHETTE



IN MANCANZA DELLE SCRITTE

SENZA LATTOSIO
E
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO

DOVRETE ESCLUDERE I PRODOTTI CHE CONTENGONO

prendete carta e penna...o smartphone

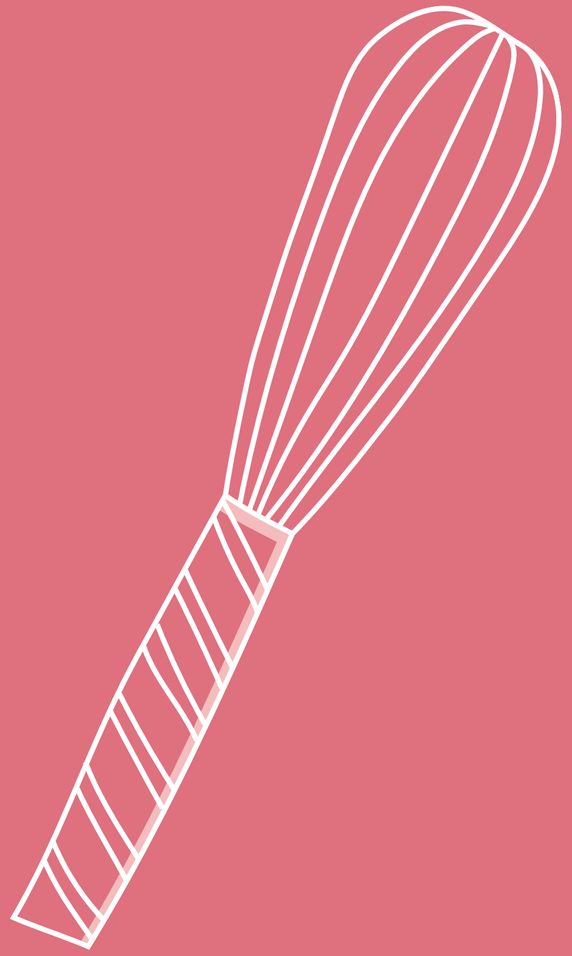
BESCIAMELLA
BURRO
BURRO ANIDRO
CAGLIO
FORMAGGIO
KEFIR
GELATO
LATTE
LATTE CAGLIATO
LATTE CONCENTRATO
LATTE DI BUFALA/CAPRA ETC
LATTE FERMENTATO
LATTE INTERO
LATTE IN POLVERE
LATTE SCREMATO
LATTICELLO
LATTOSIO
MASCARPONE
PANNA ACIDA
PANNA DOLCE
PERMEATO DI SIERO DI LATTE
SIERO DI LATTE
SIERO DI LATTE IN POLVERE
SIERO IN POLVERE
SOLIDI DEL LATTE
YOGURT
ZUCCHERI DEL LATTE

RICORDATE INOLTRE QUESTE 3 COSE:

- il BURRO DI CACAO che trovate nelle etichette è di ORIGINE VEGETALE quindi PRIVO DI LATTOSIO

- LE VERDURE, LA FRUTTA, LE UOVA, LE CARNI NON LAVORATE NON CONTENGONO LATTOSIO

- La dicitura "PUO' CONTENERE TRACCE DI LATTE" o "CONTIENE PROTEINE DEL LATTE" denota MANCANZA DI LATTOSIO ma AVVERTE GLI ALLERGICI ALLE PROTEINE DEL LATTE!!!!!!!



FATE ATTENZIONE!

PESATE LE PAROLE

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

E' CAUSATA DALLA DIFFICOLTA' DELL'ORGANISMO DI METABOLIZZARE IL LATTOSIO

PICCOLE QUANTITA', DI SOLITO, SONO TOLLERATE

VS

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE

E' UNA PATOLOGIA DEL SISTEMA IMMUNITARIO CHE REAGISCE IN MODO ANOMALO ALLE PROTEINE DEL LATTE

PICCOLE QUANTITA' POSSONO PORTARE A REAZIONI GRAVI

SUL MERCATO ESISTONO TANTI PRODOTTI

SENZA LATTOSIO,

DELATTOSATI,

ALTERNATIVE VEGETALI

CHE POSSONO ESSERE USATI TRANQUILLAMENTE IN CUCINA

SE INVECE AVETE UN INTOLLERANTE A CENA E NON VOLETE RISCHIARE... VI LASCIO, DI SEGUITO, QUALCHE IDEA PER SOSTITUIRE IL BURRO E IL LATTE NELLE PREPARAZIONI DOLCI!

COME SOSTITUIRE IL BURRO

100 g. di burro =

70 G. DI OLIO DI SEMI/ DI COCCO	125 G. DI PANNA SENZA LATTOSIO
100 G. DI BURRO SENZA LATTOSIO	60 G. DI POLPA DI AVOCADO
50 G. DI BURRO D'ARACHIDE	125 G. DI YOGURT SENZA LATTOSIO
100 G. DI MARGARINA VEGETALE	50 G. DI OLIO D'OLIVA

COME SOSTITUIRE IL LATTE

100 ml di latte vaccino =

- 100 ML DI LATTE SENZA LATTOSIO
- 100 ML DI LATTE VEGETALE
- 125 G. DI YOGURT SENZA LATTOSIO
- 125 G. DI YOGURT GRECO
- 100 ML DI PANNA VEGETALE
- 100 ML DI SUCCO DI FRUTTA
- 100 ML DI ACQUA

NON SENTIRTI.....
...DIVERSO!

LO SAPEVI CHE...

CIRCA IL 50% DELLA POPOLAZIONE ITALIANA È INTOLLERANTE AL LATTOSIO ANCHE SE NON TUTTI I PAZIENTI MANIFESTANO SINTOMI

CIRCA IL 70% DELLA POPOLAZIONE MONDIALE È INTOLLERANTE AL LATTOSIO

SPERO VI SIA STATO UTILE!

VI LASCIO, DI SEGUITO, DUE RICETTE PER FARE DUE DOLCI SENZA LATTOSIO...FACILI FACILI!

MUFFIN TRIPLO CIOCCOLATO

INGREDIENTI (PER 6-8 MUFFIN):

- 100 g di farina 00
- 80 g di zucchero
- 50 g di cacao amaro
- 50 ml di olio di semi
- 80 ml di bevanda vegetale (io riso)
- 20 g di cioccolato fondente
- 1 uovo
- 1 bustina di lievito in polvere per dolci
- Gocce di cioccolato q.b.

PROCEDIMENTO:

- In una ciotola mescolate l’uovo, l’olio, il latte e il cioccolato fondente fuso (precedentemente, a bagnomaria o al microonde)
- In un’altra ciotola versate la farina, il lievito, il cacao e le gocce di cioccolato e mescolate
- Unite il primo composto al secondo: mescolate
- Versate il composto nei pirottini
- Cuocete a 180° per circa 18-20 minuti

CROSTATA DI FRUTTA

INGREDIENTI (STAMPO 20-22 CM)

- 280 g di farina
- 90 g di zucchero
- 2 uova
- 80 g di olio di riso
- 1 limone buccia grattugiata
- 1 pizzico di sale
- marmellata frutti di bosco q.b.
- 500 ml di bevanda vegetale (io riso)
- 1 limone
- curcuma q.b.
- 40 g di amido di mais
- 100 g di zucchero
- frutti di bosco q.b.

PROCEDIMENTO:

- In una ciotola versate lo zucchero, le uova, l'olio, la buccia di limone e mescolate con una forchetta
- Unite man mano la farina (valutate quanta in base alla grandezza delle uova) e il sale: lavorate fino ad ottenere una consistenza morbida ed elastica
- Stendente la pasta e ricoprite lo stampo della crostata
- Bucherellate la base e ponete sopra un velo di marmellata

CROSTATA DI FRUTTA

- Cucinate a 175° per circa 20-25 minuti (dipende dalla grandezza e dal forno)
- Lasciate raffreddare e preparate la crema senza lattosio e senza uova
- In una ciotola unite l'amido di mais setacciato e lo zucchero, mescolate e aggiungete metà della bevanda di riso a temperatura ambiente
- In un pentolino scaldate l'altra metà delle bevenda insieme alla buccia di un limone, aggiungete poi il restante con l'amido di mais e lo zucchero
- Mescolate continuamente fino a quando non si addenserà del tutto (togliete la buccia del limone prima che si addensi del tutto)
- Spegnete il fuoco, aggiungete qualche goccia di limone, la curcuma e lasciate raffreddare fuori dal frigo mescolando ogni tanto la crema
- Lavate e asciugate la frutta
- Versate la crema sulle crostata e decorate a piacere

Grazie per aver scaricato questo piccolo manuale di sopravvivenza!

Restiamo in contatto

@sarasenzalattosio