

COLLANA RICETTARI · ALIMENTAZIONI SPECIALI · VOL. 2

Cucina senza *lattosio*

*100 ricette italiane gustose
per intolleranti al lattosio*

BRAISHOP



100 ricette italiane gustose per intolleranti al lattosio

Collana Ricettari · Alimentazioni speciali · Vol. 2

A cura di BraiShop

Avvertenze e disclaimer

Verifica sempre le etichette degli ingredienti. Il livello di tolleranza al lattosio varia da persona a persona, e ciò che funziona per qualcuno può creare disagio in qualcun altro: per dubbi clinici, dieta di eliminazione o reintroduzione consulta sempre il tuo medico o un dietista nutrizionista qualificato. Questo ricettario non sostituisce un parere medico né una diagnosi professionale.

Le diciture "delattosato", "senza lattosio" o "naturalmente privo di lattosio" indicate nelle ricette si riferiscono a prodotti certificati o riconosciuti come tali nel mercato italiano al momento della stesura. Verifica sempre la presenza del simbolo del lattosio sulla confezione e leggi con attenzione la sezione allergeni: la composizione dei prodotti industriali può variare nel tempo.

I tempi indicati sono tempi attivi reali misurati in cucina domestica. Le rese sono pensate per famiglie di quattro persone, dove non diversamente specificato.

Le marche citate nelle ricette sono suggerimenti per la reperibilità sul mercato italiano e non costituiscono pubblicità: qualsiasi prodotto equivalente, certificato senza lattosio dal proprio produttore, va benissimo.

Indice generale

Parte prima – Capire e gestire l'intolleranza

1. Cosa è il lattosio e come gestirlo
2. Gli ingredienti insospettabili
3. Come adattare le tue ricette preferite

Parte seconda – Le ricette

4. Antipasti (12 ricette)
5. Primi piatti (25 ricette)
6. Secondi di carne (12 ricette)
7. Secondi di pesce (10 ricette)
8. Verdure protagoniste (10 ricette)
9. Pane, pizza, focaccia (10 ricette)
10. Colazione e merende (8 ricette)
11. Dolci e pasticceria (13 ricette)

Indici e appendici

- Indice analitico per ingrediente
- Indice per categoria
- Tabella conversioni rapide
- Glossario essenziale

Capitolo 1

Cosa è il lattosio e come gestirlo

Per cucinare bene senza lattosio bisogna prima di tutto capire cosa è. Niente di accademico: due o tre concetti chiari che, una volta in testa, ti accompagnano per sempre.

Il lattosio in parole semplici

Il lattosio è uno zucchero, e in particolare un disaccaride composto da glucosio e galattosio. Si trova naturalmente nel latte di tutti i mammiferi, compreso quello umano, ed è la forma in cui un cucciolo riceve la sua prima dose di energia. Il nostro corpo lo digerisce grazie a un enzima chiamato lattasi, prodotto nell'intestino tenue, che ha il compito di scindere il lattosio nei suoi due zuccheri semplici, in modo che possano essere assorbiti.

Da bambini produciamo lattasi in abbondanza. Crescendo, in tantissime persone — soprattutto di origine mediterranea, africana, asiatica — la produzione di questo enzima cala progressivamente. È un fenomeno biologicamente normalissimo, tanto che molti antropologi sostengono che è la persistenza di lattasi in età adulta, e non la sua diminuzione, l'eccezione evolutiva. Quando la lattasi diventa insufficiente, il lattosio arriva al colon non digerito: lì viene fermentato dai batteri della flora intestinale, con produzione di gas, acidi organici, e richiamo di acqua nel lume intestinale. Tradotto in quotidianità: gonfiore, dolori, flatulenza, diarrea, a volte nausea, a volte mal di testa.

Intolleranza non è allergia

È una distinzione importante. L'allergia alle proteine del latte vaccino è una reazione del sistema immunitario alle proteine (caseina, sieroproteine), che può avere conseguenze anche gravi e che richiede l'esclusione totale di qualsiasi traccia di latte. L'intolleranza al lattosio, invece, è una questione enzimatica, una difficoltà digestiva. Non è pericolosa, non è immediata, e soprattutto ha quasi sempre una soglia: la maggior parte degli intolleranti riesce a tollerare piccole quantità di lattosio (in genere 5-12 grammi al giorno, a seconda dei casi) senza sintomi significativi, soprattutto se assunte insieme ad altri alimenti.

Questa cosa della soglia è centrale per la qualità della vita di un intollerante. Se conosci la tua, sai cosa puoi permetterti e cosa è meglio evitare. Vuol dire che un pizzico di Parmigiano stagionato in un risotto, dove il lattosio residuo è quasi nullo, di solito non crea problemi. Vuol dire che un caffè con un goccio di latte normale potrebbe darti fastidio, ma uno con la stessa quantità di latte delattosato no. Vuol dire che, anche fuori casa, puoi mangiare con più serenità una volta che hai capito come funziona il tuo intestino.

Detto questo: chi soffre di intolleranza grave, o di concomitanti patologie infiammatorie intestinali, deve mantenere un atteggiamento molto più prudente, e una totale eliminazione del lattosio è spesso la strategia più efficace. Per loro, ogni ricetta di questo libro è pensata per essere completamente lactose-free.

I prodotti delattosati italiani

Il latte delattosato e i suoi derivati sono prodotti in cui il lattosio è stato già scisso in glucosio e galattosio durante la lavorazione, grazie all'aggiunta di lattasi. Il risultato è un latte (o yogurt, panna, formaggio fresco) con lo stesso valore nutrizionale dell'originale,

ma con un sapore leggermente più dolce – perché glucosio e galattosio liberi hanno un potere dolcificante maggiore del lattosio. La normativa italiana ed europea consente di chiamare "senza lattosio" un prodotto con meno di 0,1 grammi di lattosio per 100 grammi.

Sul mercato italiano oggi trovi praticamente tutto: latte intero, parzialmente scremato, scremato. Panna da cucina, panna da montare. Yogurt bianchi e alla frutta. Mozzarella, ricotta, mascarpone, robiola, primosale, stracchino. Burro e burro chiarificato (quest'ultimo è già naturalmente quasi privo di lattosio). Gelati artigianali e industriali. Marche storiche come Granarolo Accadì, Parmalat Zymil, e linee delattosate di Sterzing, Mila, Müller, Valledata accompagnano una rete sempre più fitta di alternative regionali.

Una nota pratica: i prodotti delattosati hanno spesso una scadenza più breve di quelli normali, perché la presenza di zuccheri liberi accelera certe reazioni di colore (Maillard) e fa caramellare prima nelle cotture. Quando cucini con il latte delattosato e devi farlo addensare a fuoco basso, abbassa leggermente la fiamma e tienilo d'occhio: ti sorprenderà.

(Estratto. Il capitolo continua nel libro.)

Due ricette in anteprima

Capitolo 5

Primi piatti

Venticinque ricette: il cuore di questo ricettario. Pasta secca, pasta fresca, gnocchi, risotti, zuppe. Dove serve la mantecatura, useremo olio buono e formaggi stagionati. Dove serve la cremosità, sceglieremo panna di soia o bevanda vegetale che addensa.

19 · Spaghetti cacio e pepe con Pecorino stagionato

Pochissimi ingredienti, tecnica precisa. Pecorino Romano DOP stagionato almeno 10 mesi, pepe Tellicherry macinato fresco, acqua di cottura. Il segreto è la temperatura: la salsa va legata fuori dal fuoco, oppure si straccia.

Difficoltà 3/5 · Tempo attivo 20 minuti · Costo basso · Resa 4 persone

Ingredienti

- 360 g di spaghetti grossi (tonnarelli o vermicelli)
- 200 g di Pecorino Romano DOP stagionato (12 mesi)
- 8 g di pepe Tellicherry in grani
- Sale per la pasta

Procedimento

1. Pesta il pepe nel mortaio (o macinaccio a grana ruvida). Tostalo in padella senza grassi per 30 secondi: sprigiona aromi.
2. Cuoci gli spaghetti in acqua appena salata (il Pecorino è già molto sapido).
3. Mentre cuociono, grattugia il Pecorino finissimo in una ciotola. Aggiungi 2 cucchiai di acqua di cottura tiepida e crea una crema mescolando con frusta.
4. Scola gli spaghetti molto al dente, tieni 1 mestolo d'acqua di cottura.
5. Salta gli spaghetti in padella con pepe per 1 minuto. Spegni il fuoco. Versa la crema di Pecorino, salta vigorosamente aggiungendo acqua se serve, fino a una salsa lucida.

Tip

La salsa di Pecorino non deve mai bollire: fuori dal fuoco si lega in crema, sul fuoco si grumisce.

Varianti

- Con scorza di limone grattugiata (più moderna).
- Con guancialetto croccante, e diventa Gricia.

Conservazione

Si serve subito.

Abbinamento

Cesane del Piglio.

Capitolo 11

Dolci e pasticceria

Tredici dolci. Tiramisù, panna cotta, gelati, torte. Qui la sostituzione richiede precisione: la pasticceria è chimica, e ogni ingrediente conta. Ma con le tecniche giuste, il risultato è sempre all'altezza.

88 · Tiramisù delattosato

Il tiramisù è il dolce più richiesto. Con mascarpone delattosato e savoiardi senza lattosio, è perfettamente fedele all'originale.

Difficoltà 2/5 · Tempo attivo 30 minuti + riposo 6h · Costo medio · Resa 8 porzioni

Ingredienti

- 500 g di mascarpone delattosato (Granarolo Accadì o equivalente)
- 5 uova grandi
- 130 g di zucchero
- 350 g di savoiardi senza lattosio (verifica etichetta)
- 400 ml di caffè espresso forte raffreddato
- 30 ml di Marsala o Rum (opzionale)
- Cacao amaro in polvere

Procedimento

1. Separa tuorli e albumi. Monta i tuorli con 100 g di zucchero per 5 minuti, finché chiarissimi e voluminosi.

2. Incorpora il mascarpone freddissimo, mescolando con frusta delicatamente fino a crema liscia.
3. Monta gli albumi a neve fermissima con 30 g di zucchero.
4. Incorpora gli albumi nella crema con movimenti dal basso verso l'alto, in 3 volte.
5. Mescola caffè freddo e Marsala in una ciotola larga.
6. Inzuppa i savoiardi nel caffè brevemente (1 secondo per lato): non devono inzupparsi troppo.
7. Stratifica: savoiardi, crema, savoiardi, crema. Termina con uno strato di crema liscia.
8. Riposa coperto in frigorifero almeno 6 ore (meglio 12).
9. Spolvera con cacao amaro al momento di servire.

Tip

La temperatura del mascarpone è critica: troppo freddo grumoso, troppo caldo collassa. Tiralo fuori dal frigo 15 minuti prima.

Varianti

- Versione con tofu setoso al posto del mascarpone: 400 g tofu setoso frullato + 100 g olio di cocco fuso. Crema più leggera.
- Al pistacchio: aggiungi 100 g di pasta di pistacchio puro alla crema.

Conservazione

3 giorni in frigorifero, ben coperto.

Abbinamento

Marsala o Vin Santo.

Indici e appendici

Indice analitico per ingrediente principale

Acciughe: 7, 16, 17, 19, 20, 21, 57 Agnello: 46 Asparagi: 24, 26
Avocado: 12, 53 Baccalà: 56 Basilico: presente in moltissime
ricette, centrale in 14, 17, 32, 33, 55 Branzino: 50 Carciofi: 3, 61
Carne di manzo: 18, 30, 42, 45, 48, 49 Carne di vitello: 7, 39, 40, 43
Cavolfiore: 62 Ceci: 10, 23, 36, 67 Cioccolato: 86, 88, 90, 94, 98, 99
Coniglio: 47 Fagioli: 23, 35 Fagiolini: 17, 69 Farro: 10, 36, 67 Fave: 67
Formaggio (Parmigiano stagionato): 17, 19, 20, 21, 23, 24, 27, 28, 30,
33, 44, 48, 60, 63, 64, 68 Frutti rossi: 80, 84, 87, 95, 99 Funghi
porcini: 8, 27, 65 Gelato: 90, 91 Gnocchi: 32, 33, 34 Latte di cocco:
89, 95 Latte di mandorla: 4, 81, 82, 89, 90, 96 Latte di soia: 18, 24,
25, 26, 30, 31, 33, 39, 70, 78, 84, 92, 97, 98 Limone: 26, 38, 39, 50, 51,
56, 62, 87, 91, 92, 95, 99 Mandorle: 1, 25, 80, 82, 93, 100 Marmellata
di albicocche: 85 Melanzane: 5, 15, 60, 61, 66 Mele: 28, 96 Nocciole:
37, 80, 94 Olive nere taggiasche: 1, 5, 6, 47, 50, 74 Patate: 32, 35, 41,
43, 46, 51, 52, 68 Pesce: 12, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59 Polpo:
52 Pomodoro: 2, 14, 15, 22, 32, 42, 55, 60, 69 Pollo: 38, 41, 44 Riso:
24, 25, 26, 27, 28, 63 Risotto: 24, 25, 26, 27, 28 Salmone: 55 Spinaci:
31 Tofu: 9, 31, 88 Tonno: 12, 53 Vongole: 16 Zucca: 25, 34 Zucchine:
4, 59, 64, 66, 68

Tabella conversioni rapide

Originale (g) · Sostituto · Note

Latte 100 ml · Bevanda di soia 100 ml · Migliore per besciamella

Latte 100 ml · Bevanda di mandorla 100 ml + 1 cucchiaino olio ·
Migliore per dolci

Burro 100 g · Olio extravergine 80 g · Per soffritti e padella

Burro 100 g · Margarina vegetale 100 g · Per pasticceria fredda

Burro 100 g · Burro chiarificato 80 g · Per cottura lunga

Panna fresca 100 ml · Panna di soia 100 ml · Quasi identica resa

Panna montata 100 ml · Parte solida di latte di cocco 100 g ·
Sapore di cocco percepibile

Yogurt 125 g · Yogurt di soia 125 g · Per salse e marinate

Mascarpone 250 g · Mascarpone delattosato 250 g · Sostituzione
identica

Mascarpone 250 g · Tofu setoso 200 g + olio cocco 50 g · Per
tiramisù

Ricotta 250 g · Ricotta di mandorla 250 g · Per ravioli, dolci

Mozzarella 125 g · Mozzarella delattosata 125 g · Identica

Parmigiano grattugiato · Parmigiano 24 mesi+ grattugiato ·
Naturalmente quasi privo di lattosio

Glossario essenziale

Bevanda vegetale: nome corretto per "latte vegetale" (la denominazione "latte" è riservata per legge ai prodotti di origine animale).

Delattosato: latte o derivato a cui è stata aggiunta lattasi industriale, scindendo il lattosio in glucosio e galattosio. Gusto leggermente più dolce dell'originale.

Lattasi: enzima prodotto nell'intestino tenue, scinde il lattosio in glucosio + galattosio per permettere l'assorbimento.

Lievito alimentare in scaglie: lievito di birra inattivato, vendute in scaglie giallo dorato. Sapore umami simile al formaggio grattugiato, totalmente vegan.

Mantecatura senza burro: tecnica di legatura di risotti e pastasciutte usando olio extravergine, formaggi stagionati o panna vegetale al posto del burro classico.

Naturalmente senza lattosio: alimenti che per loro natura non contengono lattosio (carni, pesce, frutta, verdure, legumi, cereali) o che hanno perso il lattosio nella lavorazione (formaggi stagionati oltre 24 mesi).

Pasta madre vegan: lievito naturale ottenuto da farina e acqua, senza alcun derivato del latte.

Tofu setoso: tofu morbidissimo, dalla consistenza di crema. Si usa in pasticceria per sostituire mascarpone e ricotta nei dolci freddi.

Tracce di latte: dicitura in etichetta che indica possibile contaminazione con latte durante la lavorazione. Per intolleranti medi: gestibile. Per allergici: da evitare.

Vuoi tutte le 100 ricette?

Il libro completo include i tre capitoli di metodo (lattosio, ingredienti insospettabili, tabella di conversione completa), 100 ricette italiane originali con varianti, tip e abbinamenti, oltre a indice analitico per ingrediente e glossario.

Acquista la versione completa su BraiShop: braishop.com