

*Mabka Senza lattosio*

**L'INTOLLERANTE  
CHE TOLLERA**



mabKa

[www.mabka.it](http://www.mabka.it)



REGOLA #1

**O LO ACCETTI,  
O STAI MALE.**

---

Accetta la tua condizione responsabilmente.



# CAMBIARE



Appena si ha la diagnosi scoppia letteralmente il panico, quello che prima ci sembrava un vero e proprio comfort food oggi diventa un nemico .

Per superare al meglio questo momento ho deciso di creare questo piccolo manuale in cui troverete qualche informazione utile sull'intolleranza al lattosio, le ricette più amate e anche i prodotti senza lattosio che troverete facilmente sul mercato.



# LA SPESA

Per iniziare bene bisogna aver presente due punti fondamentali:

## **la legge non ammette ignoranza**

Le etichette sui prodotti sono CHIARE e TRASPARENTI.  
Leggetele sempre.

## **Il lattosio in natura si trova solo nei latticini**

Non credete al lattosio nella frutta o nella verdura, né tanto meno nei legumi, nel pesce o nella pasta tali e quali.



# FONTI NASCOSTE

Nessuno nasconde niente, il lattosio si trova in questi ingredienti per il semplice fatto che sono dei derivati del latte.

Segnate e memorizzate questi nomi, se sono presenti nella lista ingredienti sull'alimento che state per comprare non sono adatti a noi.

Ovviamente **latte , lattosio, panna, formaggio** e **gelato** ma anche **latte in polvere** ( è una diceria che contiene meno lattosio, anzi, ne contiene di più!), **latte concentrato, latte condensato, latte fermentato, siero di latte, siero di latte in polvere, siero in polvere , latticello, permeato di siero di latte, burro , burro anidro, yogurt, kefir e zuccheri del latte.**





**IL BURRO DI CACAO E IL  
BURRO DI KARITÈ SONO DI  
NATURA VEGETALI E  
SONO PRIVI DI LATTOSIO**





Prima di lasciarvi un piccolo elenco di prodotti facili da reperire e totalmente senza lattosio vorrei ricordarvi che un alimento per poter essere adatto a noi non deve contenere lattosio ma non serve che vi sia riportata la scritta "senza lattosio" sulla confezione.





Le carni lavorate sono quelle a cui bisogna prestare più attenzione in quanto il lattosio viene aggiunto dall'uomo per una serie di motivazioni.

Tra le carni lavorate troviamo gli affettati, gli insaccati, gli hamburger, le polpette, gli arrostiti ecc per i quali vi consiglio di controllare SEMPRE l'etichetta .

La diceria che nelle trote, nelle orate, nel merluzzo ecc TALI E QUALI si trovi il lattosio perché li nutrono con il pane ammollato nel latte è totalmente infondata e priva di logica.





Le alternative sul mercato sono davvero tantissime, ve ne segnalo alcune che secondo me sono degne di nota.

Partendo dalla colazione vi segnalo:

Oro Saiwa classici ( perfetti anche per preparare qualche dolcetto al volo)

gli Ottimini

Gli Oreo classici

Le ciambelline e le goccioline della Sì con Riso della Scotti

Le brioche della linea Privolat della Misura

Lo Yogurt bianco greco a base latticini Pavlakis e Olympus

Tra gli yogurt a base vegetale amo molto quello della Alpro alla ciliegia

La Nocciolata senza latte di Rigoni

Corn flakes classici





Vista la stagione calda in arrivo vi segnalo  
anche i miei gelati preferiti:

Con delattosati  
i coni e le vaschette "la Cremeria"

A base totalmente vegetale  
i mini cornetti vegani della Algida  
la linea Amando della Sannontana  
Il Magnum Vegan





Se siete intolleranti al lattosio, o avete famigliari e amici che lo sono vi segnalo l' e-commerce di una pasticceria buonissima che spedisce in tutta Italia. Se non avete voglia di preparare panettoni, pandori, uova di Pasqua o la semplice biscotteria e cioccolateria loro corrispondono più o meno alla nostra salvezza!

<https://www.dolciperintolleranti.it/>





Se invece avete voglia di sperimentare vi lascio una mia ricetta, senza lattosio e senza latticini, che è stata davvero amatissima.

I biscuffin, che ho chiamato così perché per creare questa ricetta di muffin sono partita da dei semplici biscotti.

Li ho provati , testati, sistemati, assaggiati, elaborati e rielaborati tantissime volte fino ad arrivare a questa ricetta sofficissima e adatta al palato anche dei più scettici





## **INGREDIENTI:**

100 g di farina

100 g di zucchero

2 uova

vaniglia qb

4 g di lievito chimico

70 g di olio di semi

cioccolato fondente

senza lattosio o se

preferite marmellata, o

crema di nocciole

spalmabile senza lattosio

o pezzi di frutta fresca

lavata e tamponata con

uno scottex



## **PROCEDIMENTO:**

montate bene le uova con lo zucchero fino a sbiancare  
aggiungete la vaniglia, la farina e in ultimo l'olio  
riempite i pirottini per metà e mettete un quadrettino di cioccolato ognuno , se li usate più grandi ricordatevi di riempire sempre per 2/3 del pirottino.

