

Intolleranza al lattosio

Informazioni per le persone interessate



swissmilk

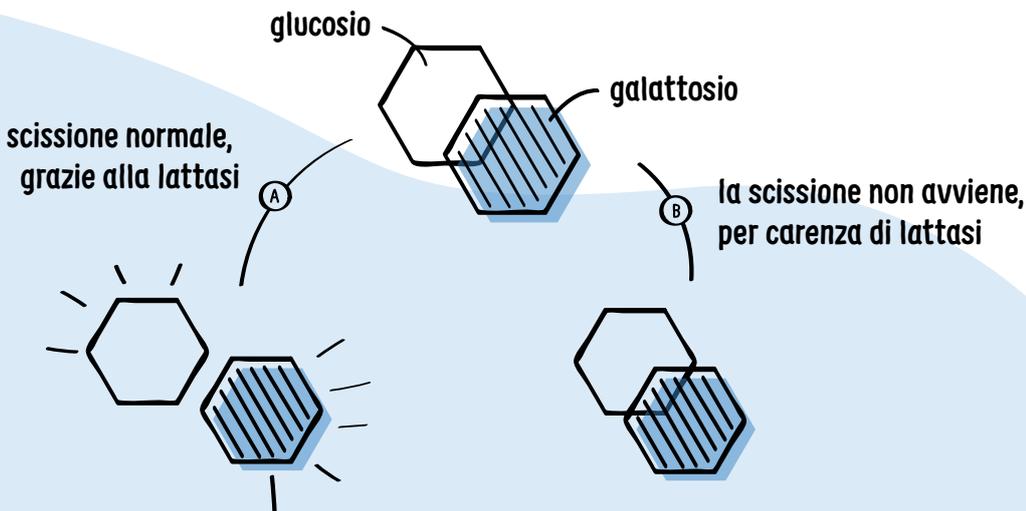


Digestione del lattosio

Questa scheda spiega che cosa è esattamente il lattosio, come viene digerito e che cosa succede quando vi è una carenza dell'enzima lattasi.

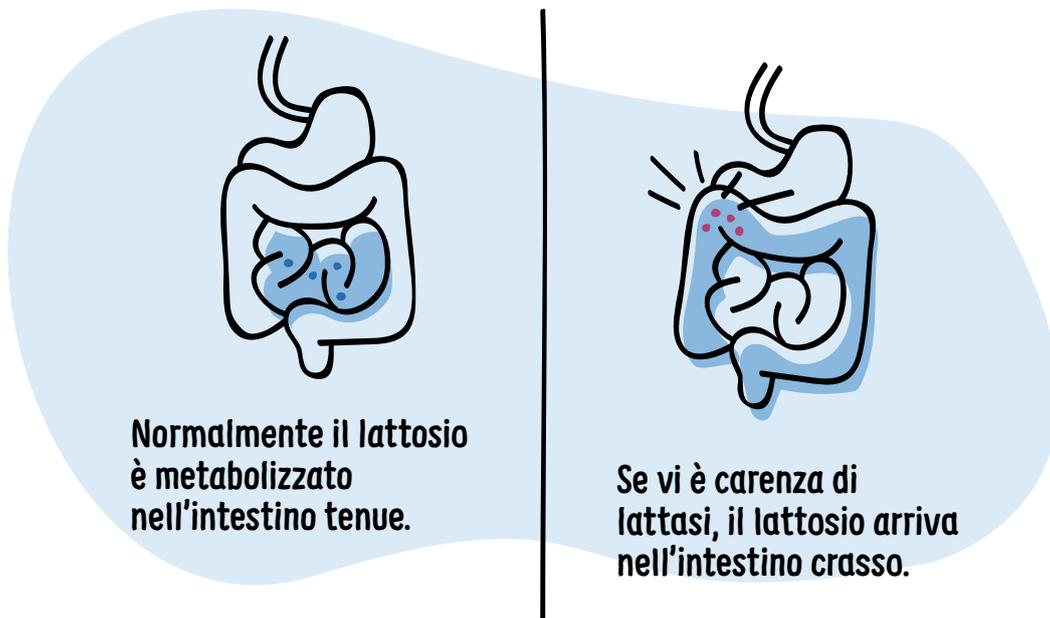
Che cosa è il lattosio?

Il lattosio è uno zucchero che si trova naturalmente nel latte di mammiferi quali mucche, pecore e capre. È costituito da due monosaccaridi, ossia da una molecola di glucosio (destrosio) e da una di galattosio, collegate tra loro da una sorta di ponte. Appartiene quindi al gruppo dei disaccaridi. Poiché il nostro corpo può assorbire attraverso la parete dell'intestino tenue e far passare nel sangue solo monosaccaridi, il lattosio deve dapprima essere sottoposto alla scissione enzimatica della lattasi, che ne separa le due componenti.



Come è digerito il lattosio?

La lattasi è un enzima digestivo. Gli enzimi sono sostanze che catalizzano diverse reazioni chimiche nel nostro corpo. Agendo un po' come un paio di forbici, la lattasi separa il lattosio in due parti, ottenendo così una molecola di glucosio e una di galattosio. Questi due monosaccaridi possono in seguito essere assorbiti nel sangue attraverso la parete intestinale e fornire energia all'organismo.



Che cosa succede in caso di carenza di lattasi?

Per molte persone, la produzione di lattasi diminuisce leggermente nel corso del tempo, senza causare alcun disagio. Per alcuni, tuttavia, la quantità di lattasi non è più sufficiente per scindere completamente tutto il lattosio assorbito, così che una parte di questo raggiunge l'intestino crasso senza essere stata assimilata sotto forma di glucosio e di galattosio. Nell'intestino crasso il lattosio è decomposto dalla flora batterica che, nell'assorbirlo, produce gas (idrogeno) e acidi grassi a catena corta. Questo provoca un aumento dell'acqua nell'intestino, con conseguenti gonfiori, dolori addominali e diarrea. Pur essendo spiacevoli, questi sintomi non costituiscono un rischio per la salute.

Breve periodo di rinuncia durante la fase di valutazione

Teme di soffrire di un'intolleranza al lattosio? Oppure i disturbi colpiscono qualcuno della sua famiglia? Le è stato consigliato di evitare tutti gli alimenti che contengono lattosio? Un «periodo di riduzione drastica», durante il quale rinunciare a qualsiasi alimento contenente lattosio, in qualsiasi forma, è impegnativo e ha senso solo se limitato nel tempo e accompagnato dalla consulenza di una/un dietista.

Il seguente elenco può essere d'aiuto per organizzare l'alimentazione quotidiana durante una temporanea fase di rinuncia al lattosio (circa 2 settimane).



Alimenti privi di lattosio per natura

Chi cucina i propri pasti può scegliere gli ingredienti e sapere esattamente che cosa mangia. Tutti gli alimenti puri, non trasformati e che non contengono latte sono privi di lattosio in modo naturale e quindi adatti alle persone che presentano un'intolleranza:

- acqua, acqua minerale, tè, caffè
- tutti i tipi di frutta e verdura, succhi di frutta e verdura, erbe aromatiche
- tutti i cereali, pasta, patate
- pane che non contiene latte
- legumi come lenticchie, fagioli, ceci
- carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan
- noci e nocciole varie, semi, tutti gli oli e i grassi esclusivamente vegetali
- miele, melassa, zucchero alimentare
- sale da tavola senza additivi, spezie senza additivi, miscele contenenti esclusivamente erbe





Alimenti privi di lattosio in seguito alla lavorazione

I seguenti alimenti sono privi di lattosio, che è stato eliminato durante la lavorazione:

- formaggio a pasta extradura, dura e semidura
- formaggio a pasta molle (contiene solo ancora qualche traccia di lattosio)
- burro per arrostire
- latte delattosato, latticini delattosati

Possono contenere lattosio

L'industria alimentare utilizza sovente il lattosio come additivo. Durante il periodo di rinuncia agli alimenti contenenti lattosio, vale la pena dare un'occhiata all'elenco degli ingredienti di questo tipo di prodotti. Qui diamo qualche esempio, ma la lista non è completa:

- prodotti finiti o semilavorati (ad es. pasti già pronti)
- miscele di spezie, salse e minstre (ad es. brodo, condimenti, condimenti in polvere)
- insaccati e prodotti trasformati a base di carne (ad es. salsicce, polpette, affettato, insalate di carne)
- prodotti trasformati a base di pesce (ad es. bastoncini impanati, crocchette, cocktail di gamberetti)
- pane e prodotti di panetteria e pasticceria (ad es. treccia, michette o panini al latte)
- dolci e dessert (ad es. riso al latte, budino di semolino, porridge, creme, gelati)
- spuntini dolci e salati (ad es. cioccolato, caramelle alla panna, biscotti, creme da spalmare sul pane, cracker, patatine, noci e nocciole salate o alle spezie)
- bevande contenenti siero di latte
- altro (ad es. farmaci, integratori alimentari)



Leggere le etichette dei prodotti e gli elenchi degli ingredienti

Questa scheda informativa aiuta a comprendere l'etichetta e l'elenco degli ingredienti che figurano sulla confezione, spiegando in modo semplice a che cosa bisogna prestare particolare attenzione per capire se l'alimento è adatto anche a chi presenta un'intolleranza al lattosio.

Latticini tollerati bene

- formaggi a pasta extradura, dura, semidura (tra questi figurano ad es. i formaggi per la raclette e la fondue) e molle: il lattosio viene eliminato in modo naturale durante il processo di lavorazione e la stagionatura
- burro (contiene poco lattosio, è utilizzato in piccole quantità, il lattosio è presente ma combinato con il grasso)
- yogurt, kefir, latte acido: prodotti fermentati
- latticini delattosati: il lattosio è già stato separato nelle sue due componenti

Latticini delattosati

I grandi distributori propongono prodotti adatti alle persone intolleranti al lattosio: «Free From» (Coop), «aha!» (Migros), «Enjoy free!» (Aldi), «SPAR free from» (Spar) e «free from Lattosio» (Lidl).



Durante la consulenza nutrizionale, questi prodotti possono essere utili nelle fasi iniziali di diagnosi e di riduzione drastica del lattosio.



DE: SCHOKOLADENCOOKIES MIT HASELNÜSSEN UND FLEUR DE SEL

Zutaten: glutenfreie Mehlmischung* (Buchweizen*, Kartoffelstärke*, Tapioka*), Butter (Milch), Rohrzucker*, Schokolade* (7,5%) (Kakaomasse* 55%, Zucker*, Kakao-butter*), **Haselnüsse*** (6%), Kakaopulver*, Fleur de Sel (0,6%), Vanille*, Verdickungsmittel (Xanthan), Backtriebmittel (Natriumbicarbonat).

*Produkte aus ökologischem Landanbau
Kann Spuren von Eiern enthalten.
Kühl und trocken aufbewahren.

IT: BISCOTTI AL CIOCCOLATO, ALLA NOCCIOLA E FIOR DI SALE

Ingredienti: miscela di farina senza glutine* (grano saraceno*, fecola di patate*, tapioca*), burro* (latte), zucchero di canna*, cioccolato* (7,5%) (massa di cacao* 55%, zucchero*, burro di cacao*), **nocciole*** (6%), cacao in polvere*, fior di sale (0,6%), vaniglia*, addensante (gomma di xantano), agente lievitante (bicarbonato di sodio).

*Prodotto da agricoltura biologica.
Può contenere tracce di uova.
Conservare al fresco ed in un luogo asciutto.

Hergestellt in der Schweiz durch:
Schokocookie AG | Cookiestrasse 1
6000 Cookiedorf | www.schokocookie.ch

120g



Leggere l'elenco degli ingredienti

Per legge, se il latte è stato utilizzato come ingrediente per preparare un alimento, occorre metterlo in evidenza nella lista che figura sulla confezione. Questa dichiarazione, tuttavia, non aiuta a capire se l'alimento contiene lattosio, e se sì in quale quantità, per la semplice ragione che il lattosio può essere stato eliminato durante il processo di lavorazione. Il formaggio stagionato, ad esempio, non contiene più alcuna traccia di lattosio.

Se nella lista figurano i seguenti ingredienti, PUÒ DARSI che il prodotto contenga lattosio:

latte, latte intero in polvere, latte magro in polvere, siero di latte, siero di latte in polvere, latticello, yogurt, quark, panna, burro, tutti i tipi di formaggio fresco.

Lattosio nascosto

Vale la pena controllare la lista degli ingredienti di prodotti industriali quali:

- prodotti lavorati o semilavorati
- miscele di spezie, salse e minestre
- insaccati e prodotti lavorati a base di carne
- prodotti lavorati a base di pesce
- pane e prodotti di pasticceria e panetteria
- dolci e dessert
- snack dolci e salati
- bevande contenenti siero di latte
- medicinali, integratori alimentari

Un consiglio extra

Combinare il lattosio con ingredienti contenenti proteine e grassi.

Mangiare i latticini in piccole quantità, distribuite sui diversi pasti della giornata.

Differenza fra «privo di lattosio» e «povero di lattosio»

Povero di lattosio: il tenore di lattosio nel prodotto pronto al consumo corrisponde a meno della metà di quanto contenuto nella derrata alimentare normale e non supera 2 g per 100 g di sostanza secca.

Privo di lattosio: il prodotto pronto al consumo contiene meno di 0,1 g di lattosio per 100 g o 100 ml. Per gli integratori alimentari, questa quantità si riferisce a una dose giornaliera.

Art. 42 dell'ordinanza del Dipartimento federale dell'interno concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID).

La tolleranza zero non esiste

La maggior parte delle persone intolleranti sopporta senza alcun disturbo una quantità di 6–12 g di lattosio distribuiti sull'arco del giorno. 12 g di lattosio corrispondono, ad esempio, a 1 dl di latte intero e a 180 g di yogurt.



«Può contenere tracce di latte»

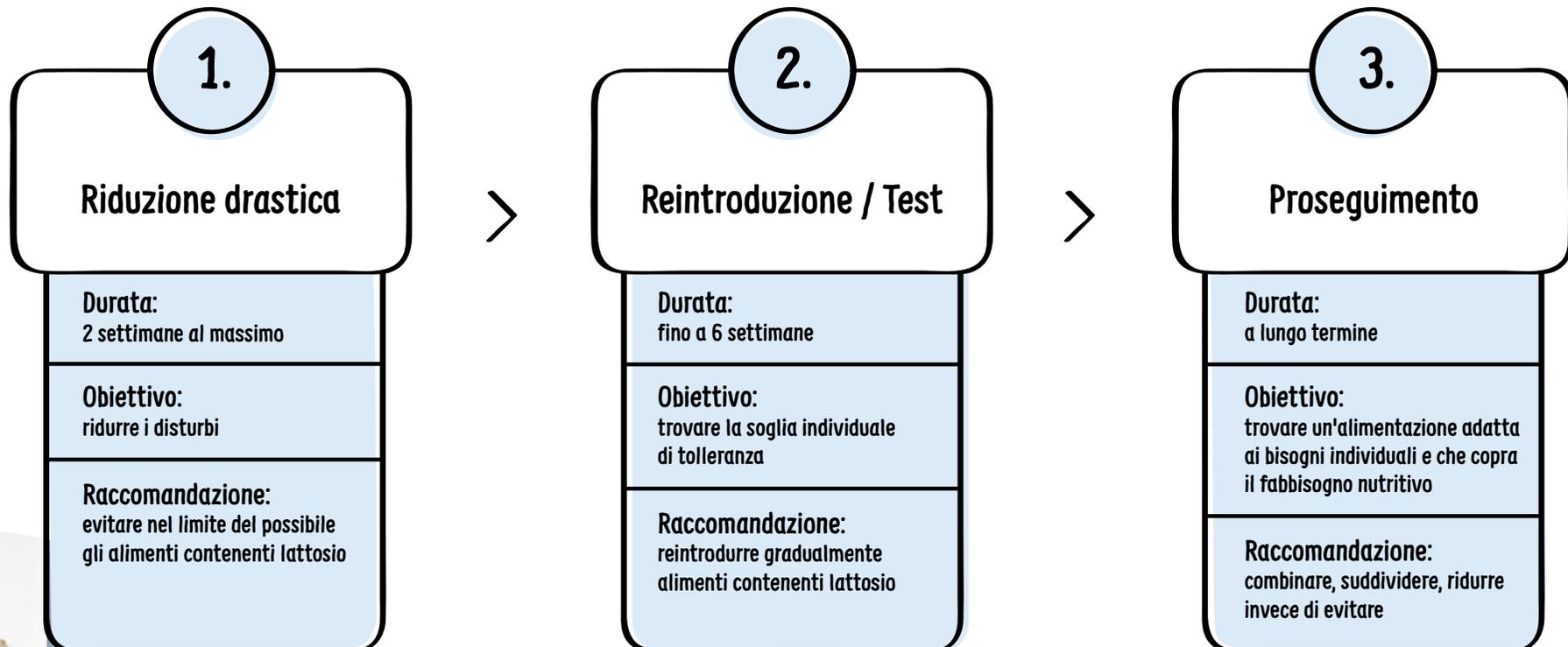
Questo avvertimento ricorda che nella produzione alimentare industriale la contaminazione con componenti del latte non può mai essere completamente esclusa.

I prodotti etichettati in questo modo possono essere consumati senza problemi dalle persone intolleranti, poiché la quantità di lattosio eventualmente presente è ridottissima.

Acido lattico (E270) utilizzato come additivo

L'acido lattico non ha niente a che vedere con il latte, a parte il nome. Viene prodotto nell'industria alimentare a partire dall'amido (principalmente amido di mais o fecola di patate) con l'aiuto di fermenti, ed è privo di componenti del latte.

Intolleranza al lattosio: come modificare la dieta in tre fasi



Come modifico la mia dieta:

1a seduta	Data: _____
Le mie osservazioni:	
Compito: tenere un diario dei pasti e dei disturbi	

2a seduta	Data: _____
Le mie osservazioni:	
Le mie domande:	
Compito:	

3a seduta	Data: _____
Le mie osservazioni:	
Le mie domande:	
Compito:	

4a seduta	Data: _____
Le mie osservazioni:	
Le mie domande:	
Compito:	

5a seduta	Data: _____
Le mie osservazioni:	
Le mie domande:	
Compito:	

6a seduta	Data: _____
Le mie osservazioni:	
Le mie domande:	
Compito:	



Ecco quanto si nasconde in una porzione

Sin dall'infanzia, il calcio è molto importante per l'organismo, in particolare per lo sviluppo e la salute dello scheletro. L'organismo accumula il calcio nelle ossa e lo utilizza, ad esempio, per la regolazione del battito cardiaco, per la trasmissione corretta dei segnali nervosi o per la coagulazione del sangue. Tre porzioni quotidiane di latte e latticini coprono già due terzi del fabbisogno giornaliero di calcio, fornendo inoltre proteine, magnesio, fosforo, potassio, zinco e vitamine (D₃, K₂, B₁₂ e acido folico), ossia sostanze molto preziose per la salute delle ossa.



0,0 g a < 0,1 g di lattosio per porzione

1 porzione	latticino	lattosio in g	proteine in g	calcio in mg
50 g	formaggio a pasta semidura (ad es. Vacherin Fribourgeois, Tilsiter, Appenzeller)	0,0	13,3	455
40 g	formaggio a pasta extradura (ad es. Sbrinz)	0,0	11,0	412
40 g	formaggio a pasta dura (ad es. Le Gruyère, L'Etivaz, Emmentaler)	0,0	10,6	364
50 g	miscela di formaggi per una fondue classica	0,0	9,8	355
50 g	formaggio Raclette	0,0	13,0	335
60 g	formaggio a pasta molle (ad es. Brie, Limburger, Camembert)	0,0	11,6	264

 **0,2 g a 1,9 g di lattosio per porzione**

1 porzione	latticino	lattosio in g	proteine in g	calcio in mg
20 g	burro	0,2	0,1	3
75 g	mozzarella	0,5	14,6	255
20 g	mezza panna acidula	0,6	0,5	20
20 g	panna acidula	0,6	0,5	15
20 g	panna intera	0,6	0,0	14
20 g	mezza panna	0,7	0,5	16
20 g	mascarpone	0,7	0,9	14
60 g	formaggi di latte vaccino in salamoia	0,8	10,0	288
20 g	panna per caffè	0,8	0,5	19
20 g	latte condensato non zuccherato	1,9	1,3	48

 **> 2,0 g di lattosio per porzione**

1 porzione	latticino	lattosio in g	proteine in g	calcio in mg
200 g	cottage-cheese	4,8	24,8	138
150 g	ziger	4,9	16,4	255
250 g	quark alla panna	8,0	17,3	233
2 dl	latticello	8,0	6,8	220
180 g	yogurt al naturale	8,1	7,0	252
250 g	quark mezzo grasso	8,5	22,0	275
250 g	quark magro	8,8	26,5	275
2 dl	latte intero	9,4	6,4	240
2 dl	latte parzialmente scremato	9,4	6,2	240
180 g	yogurt magro al naturale	9,9	8,5	288
2,5 dl	siero di latte (dolce)	11,8	2,0	170

Fonte: Banca dati svizzera dei valori nutritivi. Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. www.valorinutritivi.ch (2019).

Un'alimentazione equilibrata e variata – anche con un'intolleranza al lattosio

Un'alimentazione variata, sana e piacevole è possibile anche per chi è intollerante al lattosio. Il latte e i latticini sono parte integrante di un regime equilibrato, poiché le tre porzioni quotidiane raccomandate dagli specialisti forniscono un importante contributo per coprire il fabbisogno di calcio dell'organismo. Inoltre, contengono altre preziose sostanze nutritive quali proteine, magnesio, iodio, zinco, potassio, fosforo e in particolare le vitamine A, B₂, B₁₂.

Le ricette che abbiamo selezionato non contengono lattosio oppure possono facilmente essere adattate.





- › Utilizzare latte delattosato.
- › Per chi non è sicuro della propria soglia di tolleranza è meglio utilizzare yogurt delattosato.
- › Utilizzare panna delattosata.

Müesli

Ingredienti per 4 porzioni

5 – 6 cucchiaini	di fiocchi d'avena o di miscela di fiocchi
1 dl	di latte
2 cucchiaini	di uva passa (facoltativi)
500 g	di yogurt (nature o alla frutta)
½	limone (succo e un po' di scorza)
½ – 1 cucchiaino	di cannella
3	mele (ad es. Braeburn) tagliate in quattro e private di torsolo
400 – 500 g	di frutta (ad es. mele, fragole, albicocche) lavata e tagliata a pezzetti
2 – 3 cucchiaini	di nocciole macinate
1 dl	di panna montata

Preparazione

Preparazione: 30 min | Tempo totale: 30 min

1. Mescolare i fiocchi d'avena e il latte. Se piace, aggiungere l'uva passa.
2. Aggiungere lo yogurt, la scorza di limone, il succo di limone e la cannella. Ridurre a pezzetti le mele, senza sbuciarle, con la grattugia Bircher (la grattugia a buchi grandi). Mescolarle subito al müesli. Aggiungere le nocciole e la frutta. Se occorre, diluire con un po' di latte. Incorporare la panna montata.
3. Versare il müesli in quattro ciotoline e guarnire.

Una porzione contiene: energia: 1465 kJ / 350 kcal, lipidi: 16 g, carboidrati: 39 g, proteine: 10 g

Porridge alle mele e cannella

Ingredienti per 4 porzioni

8 dl	di latte
1 presa	di sale
1 stecca	di vaniglia, incisa longitudinalmente per raschiarne la polpa
1 cucchiaino	di cannella in polvere
200 g	di fiocchi d'avena piccoli

Per guarnire:

1	arancia (succo e un po' di scorza)
2	mele dalla buccia rossa, affettate sottilmente
1 dl	di panna intera, montata leggermente
50 g	di nocciole a pezzetti

Preparazione

Preparazione: 10 min | Cottura: 10 min
Tempo Totale: 20 min

1. Portare il latte a ebollizione. Aggiungere il sale, la polpa di vaniglia e la cannella. Incorporare i fiocchi d'avena e cuocere una decina di minuti, sempre rimestando. Guarnire con la frutta, la panna e le nocciole.

Il porridge si può profumare anche con cardamomo o chiodi di garofano in polvere, a piacimento. Invece di scorza d'arancia si può utilizzare scorza di limone.

Una porzione contiene: energia: 2173 kJ / 519 kcal, lipidi: 28 g, carboidrati: 51 g, proteine: 16 g

› Utilizzare latte e panna intera delattosati.



Pancakes

Ingredienti per 19 pancakes

40 g	di burro
200 g	di farina
2 cucchiaini	di lievito in polvere
¼ cucchiaino	di sale
1½ cucchiaio	di zucchero
½ bustina	di zucchero vanigliato
2.5 dl	di latte
1	uovo
burro o crema	per arrostire

Un pancake contiene: energia: 301 kJ / 72 kcal, lipidi: 3g, carboidrati: 9g, proteine: 2g

- › Il burro contiene solo pochissimo lattosio.
- › Utilizzare latte delattosato.
- › Il burro per arrostire e la crema per arrostire sono privi di lattosio.

Preparazione

Preparazione: 30 min | Tempo totale: 30 min

1. Preparare tutti gli ingredienti. Fondere il burro a fuoco lento.
2. In una ciotola mescolare la farina, il lievito in polvere, il sale, lo zucchero e lo zucchero vanigliato. Formare un incavo al centro.
3. Battere l'uovo con il latte e il burro fuso. Versare questo liquido nell'incavo di farina e zucchero. Mescolare bene il tutto fino a ottenere una pastella liscia.
4. Mettere una padella sul fuoco con un po' di burro per arrostire. Con un mestolo, versare porzioni di pastella nella padella calda, formando pancakes di 6-8 cm di diametro e spessi circa 0,5 cm. Dorare i pancakes a fuoco medio sui due lati. Metterli in caldo.

Servire i pancakes con miele, nettare di pera, composta di frutta o salsa di frutta.





- › Il burro contiene solo pochissimo lattosio.
- › Il burro per arrostire e la crema per arrostire sono privi di lattosio.

Uova Benedict

Ingredienti per 4 porzioni

Salsa olandese:

100 g	di burro
2	tuorli
pepe	
1 presa	di sale
1 cucchiaino	di succo di limone

Uova in camicia:

4	uova
3 cucchiaini	di aceto di vino bianco
4 fette	di prosciutto o di pancetta
burro o crema	per arrostire
2	panini piatti tagliati in due
burro	da spalmare
erbetto aromatiche tritate (ad es. erba cipollina o prezzemolo)	

Una porzione contiene: energia: 1859 kJ / 444 kcal,
lipidi: 37 g, carboidrati: 16 g, proteine: 14 g

Preparazione

Preparazione: 25 min | Tempo Totale: 25 min

1. Salsa olandese: fondere il burro lentamente a fuoco medio (non deve essere troppo caldo). Aggiungere i tuorli, il pepe, il sale e il succo di limone mescolando con uno battitore elettrico. Versare lentamente il burro fuso senza smettere di rimestare (battitore a velocità minima). Immergere il recipiente in acqua calda.
2. Uova in camicia: portare acqua a ebollizione in una pentola di dimensioni medie, aggiungere l'aceto. Ridurre il fuoco, così che l'acqua continui a bollire ma sia solo increspata. Rompere ogni uovo in una tazza a parte. Creare un piccolo vortice rimestando l'acqua con un frustino. Immergere delicatamente un uovo dopo l'altro nel mezzo del vortice e cuocere 4-5 minuti nell'acqua solo leggermente increspata. Togliere le uova dalla pentola con una schiumarola o un grande cucchiaino. Metterle a sgocciolare.
3. Durante la cottura delle uova, rosolare il prosciutto o la pancetta in poco burro o crema per arrostire. Mettere in caldo. Dorare i panini nella stessa padella, spalmarli con un po' di burro e ricoprirli con le fette di prosciutto o di pancetta. Posare ogni uovo su un panino e nappare il tutto con la salsa olandese. Guarnire con le erbetto.



- › Utilizzare latte delattosato
- › Il Gruyère DOP è privo di lattosio.

Muffins alle uova con pomodori e spinaci

Ingredienti per 10 muffins

10	formine per muffins in silicone o vasetti di vetro da 140 ml
6	uova
8	cucchiari di latte
sale e pepe	
120 g	di Gruyère DOP grattugiato
1 manciata	di pomodorini ciliegia tagliati a dadini
½	cipolla affettata a lamelle
1 manciata	di spinaci novelli tagliati a striscioline
1 – 2	spicchi d'aglio affettati sottilmente

Preparazione

Preparazione: 15 min | Cottura: 15 min
Tempo Totale: 30 min

1. Preriscaldare il forno a 160°C (se ventilato) o a 180°C (se statico).
2. Battere le uova in una ciotola con il latte. Aggiustare di sale, dare un giro di pepe e aggiungere il formaggio.
3. Disporre nelle formine (o nei vasetti) i pomodorini ciliegia, le lamelle di cipolla, le striscioline di spinaci e le lamelle di aglio. Versare nelle formine (o nei vasetti) le uova battute.
4. Cuocere i muffins 15 – 20 minuti nel centro del forno preriscaldato.

Un muffin contiene: energia: 419 kJ / 100 kcal,
lipidi: 7 g, carboidrati: 1 g, proteine: 8 g

Lasagne di patate alla verdura

Ingredienti per 4 porzioni

1	pirofila da 2 l
700 g	di patate crude o lessate il giorno prima, sbucciate
1	cipolla tritata finemente
500 g	di funghi prataioli (champignon de Paris) tagliati in quattro
2	carote grattugiate finemente per arrostire
burro	
2 cucchiaini	di concentrato di pomodoro
1 dl	di vino rosso o di brodo
2 scatole	di pomodori pelati (da 400 g), spezzettati
1	foglia di alloro
sale e pepe	
300 g	di formaggio grattugiato (ad es. Sbrinz o Gruyère)

Preparazione

Preparazione: 25 min | Cottura: 20 min
Tempo Totale: 45 min

1. Patate: lessare le patate 6 – 10 minuti nella pentola a pressione e lasciarle raffreddare, oppure utilizzare patate già lessate. Sbucciarle e affettarle in lamelle di circa 5 mm.
2. Imbiondire brevemente la cipolla nel burro, con i funghi e le carote. Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare e cuocere a fuoco vivo ancora un minuto circa. Bagnare con il vino rosso o il brodo, aggiungere i pomodori pelati e la foglia di alloro, aggiustare di sale, dare un giro di pepe e cuocere a fuoco lento una decina di minuti allo scoperto, rimestando di tanto in tanto.
3. Disporre nella pirofila, a strati, le rondelle di patate, la salsa alla verdura e il formaggio. Cuocere una ventina di minuti nel centro del forno preriscaldato a 220°C (se statico) o a 200°C (se ventilato).

Una porzione contiene: energia: 2215 kJ / 529 kcal, lipidi: 28 g, carboidrati: 32 g, proteine: 31 g

- › Il burro per arrostire è privo di lattosio.
- › Lo Sbrinz e il Gruyère sono privi di lattosio.



Spaghetti alla carbonara

Ingredienti per 4 porzioni

400 g	di spaghetti
100 g	di dadini di pancetta o di prosciutto
1 – 2	spicchi d'aglio
3	uova
1 dl	di panna
pepe	macinato fresco
un po' di sale	
75 g	di Sbrinz DOP o di Parmino grattugiato (vedi consiglio)

Una porzione contiene: energia: 2675 kJ / 639 kcal, lipidi: 26 g, carboidrati: 71 g, proteine: 28 g

- › Utilizzare panna delattosata.
- › Lo Sbrinz e il Parmino sono privi di lattosio.

Preparazione

Preparazione: 20 min | Tempo Totale: 20 min

1. Mettere i piatti in caldo. Cuocere gli spaghetti al dente in acqua bollente salata.
2. Rosolare i dadini di pancetta o di prosciutto in una padella fino a quando diventano croccanti. Togliere la padella dal fuoco. Schiacciare gli spicchi d'aglio, aggiungerli alla pancetta e rimestare. Lasciare che la padella si raffreddi leggermente, così che le uova battute non coagulino quando verranno mescolate agli spaghetti.
3. Battere le uova in una ciotola e aggiungere la panna. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Incorporare il formaggio. Versare il tutto nella padella raffreddata, sui dadini di pancetta e sull'aglio. Sgocciolare bene gli spaghetti e versarli nella padella.
4. Mescolare delicatamente.
5. Impiattare gli spaghetti e cospargerli di formaggio grattugiato, a piacimento.

Questa ricetta, che sostituisce il Parmigiano con Sbrinz o Parmino, è una versione rossocrociata degli spaghetti alla carbonara. Di questo grande classico esistono numerose varianti: alcune ricette utilizzano solo tuorli, altre non mettono la panna, altre ancora non mettono la pancetta.





- › Il burro contiene solo pochissimo lattosio.
- › Lo Sbrinz è privo di lattosio.

Risotto ai funghi

Ingredienti per 4 porzioni

1	grossa cipolla tritata finemente
1 – 2	spicchi d'aglio pressati
3	cucchiari di burro
300 g	di riso per risotto
2.5 dl	di vino bianco
1 l	di brodo di verdura caldo
150 g	di funghi porcini freschi (puliti e affettati) o di funghi porcini essiccati*, messi a mollo in un po' d'acqua
5 cucchiari	di Sbrinz DOP grattugiato
2 cucchiari	di burro
1 bustina	di zafferano in polvere
sale, pepe	
prezzemolo	tritato per guarnire
Sbrinz DOP	grattugiato da spolverare

*150 g di funghi porcini freschi = 15 g di funghi porcini essiccati

Preparazione

Preparazione: 30 min | Tempo Totale: 30 min

1. In una pentola, imbiondire la cipolla nel burro, assieme agli spicchi d'aglio pressati. Versare il riso e continuare a cuocere a fuoco vivo. Quando i chicchi diventano traslucidi, bagnare con il vino. Cuocere fino a che il liquido è completamente assorbito. Versare il brodo man mano e continuare la cottura, rimastando di frequente, per 18-20 minuti. Aggiungere i funghi porcini quando mancano 7-10 minuti di cottura.
2. Incorporare lo Sbrinz DOP grattugiato, il burro e lo zafferano. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe.
3. Servire il risotto in ciotole calde, cosparso di prezzemolo tritato e di Sbrinz grattugiato DOP.

Una porzione contiene: energia: 2412 kJ / 576 kcal, lipidi: 23 g, carboidrati: 64 g, proteine: 17 g



- › Lo yogurt alla panna è normalmente tollerato bene. Per chi non è sicuro della propria soglia di tolleranza, è meglio utilizzare yogurt delattosato.
- › La crema per arrostire è priva di lattosio.

Falafel alle barbabietole con salsa allo yogurt e sesamo

Ingredienti per 16 falafel

carta da forno

Falafel:

250 g	di barbabietole cotte tagliate in grossi dadi
2	spicchi d'aglio
250 g	di ceci in conserva sgocciolati
½ mazzetto	di coriandolo
1 cucchiaino	di cumino
sale, pepe	
un po'	di crema per arrostire

Salsa allo yogurt e sesamo:

300 g	di yogurt nature alla panna (yogurt greco)
80 g	di tahina (crema di semi di sesamo)
1	spicchio d'aglio pressato
1 cucchiaino	di succo di limone
sale, pepe	

Preparazione

Preparazione: 15 min | Cottura: 35 min
Tempo Totale: 50 min

1. Falafel: passare al mixer tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Preriscaldare il forno a 220°C (se statico) o a 200°C (se ventilato). Inumidire le mani con un po' d'acqua e formare 16 polpette (un po' più piccole di una pallina da golf). Appiattirle tra i palmi.
3. Disporre i falafel alle barbabietole su una placca ricoperta di carta da forno. Cuocerli 35 – 40 minuti nel centro del forno preriscaldato, oppure dorarli in padella 5 minuti da ogni lato con un po' di crema per arrostire.
4. Salsa allo yogurt e sesamo: mescolare tutti gli ingredienti. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe.
5. Servire i falafel con la salsa allo yogurt e sesamo.

Se è difficile dare forma ai falafel, si può aggiungere un po' di farina al composto.

Un falafel contiene: energia: 348 kJ / 83 kcal,
lipidi: 5 g, carboidrati: 6 g, proteine: 3 g

Flammkuchen (tarte flambée)

Ingredienti per 4 porzioni

pellicola alimentare

carta da forno

1 teglia rotonda di ca. 28 cm di Ø o una teglia da forno

Pasta:

220 g di farina (farina semibianca, o 50% di farina semibianca e 50% di farina di spelta, o 50% di farina semibianca e 50% di farina multicereali)

½ cucchiaino di sale

1 presa di zucchero

10 g di lievito sbriciolato

1.3 dl di acqua tiepida (di più se la parte di farina integrale è maggiore)

3 cucchiaini di burro fuso

(oppure una pasta per flammkuchen o per pizza già pronta)

Per guarnire:

200 g di panna acidula

2 - 3 cipolle affettate finemente

150 g di dadini di pancetta

sale, pepe, noce moscata

Preparazione

Preparazione: 40 min | Cottura: 13 min

Tempo per lievitare: 1 ora | Tempo totale: 1 ora e 53 min

1. Pasta: mescolare la farina, il sale e lo zucchero. Formare un incavo al centro. Sciogliere il lievito in un po' d'acqua e versare il liquido nell'incavo, con il resto dell'acqua e il burro fuso.
2. Lavorare il tutto fino a ottenere una pasta morbida. Coprire con una pellicola alimentare e lasciare lievitare a temperatura ambiente fino al doppio del volume.
3. Preriscaldare il forno a 220°C (se ventilato; idealmente combinato con una cottura dal basso) o a 240°C (se statico).
4. Spianare la pasta su una superficie infarinata, fino a circa 2 mm di spessore (28 – 35 cm di Ø). Posare la pasta sulla placca ricoperta di carta da forno. Bucherellarla generosamente con una forchetta.
5. Per guarnire: spennellare il fondo di pasta con la panna acidula, lasciando libero un margine di 1 cm. Guarnire con le cipolle e i dadi di pancetta. Aggiustare di sale, dare un giro di pepe e profumare con un po' di noce moscata.
6. Cuocere 13 – 16 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato.
7. Sfnare, affettare il flammkuchen mentre è ancora caldo e servire.

Una porzione contiene: energia: 2265 kJ / 541 kcal, lipidi: 35 g, carboidrati: 43 g, proteine: 13 g

- › Il burro contiene solo pochissimo lattosio.
- › Le Flammkuchen già pronte o la pasta per pizza già pronta di solito non contengono lattosio
- › Della crème fraîche esiste anche la variante delattosata.



Panna cotta

Ingredienti per 4 porzioni

4 coppette	da budino da 1,5 dl
5 dl	di panna intera
2 - 3 cucchiai	di zucchero
1 stecca	di vaniglia, incisa longitudinalmente per raschiarne la polpa
3 fogli	di gelatina messa a mollo 5 minuti in acqua fredda

Una porzione contiene: energia: 1813 kJ / 433 kcal, lipidi: 44 g, carboidrati: 9 g, proteine: 3 g

› Utilizzare panna intera delattosata.

Preparazione

Preparazione: 10 min | In frigorifero: 4 ore
Tempo totale: 4 ore 10 min

1. Portare a ebollizione in una pentola la panna con lo zucchero, la polpa di vaniglia e la stecca di vaniglia.
2. Filtrare la panna attraverso un colino in una grande ciotola.
3. Incorporare la gelatina ben strizzata rimestando con un frustino.
4. Travasare la panna nelle coppette da budino.
5. Coprire le coppette e metterle in fresco 4-5 ore nel frigorifero.
6. Immergere rapidamente le coppette in acqua calda. Con un coltellino appuntito, staccare la panna cotta dai bordi e rovesciarla su un piattino.

Accompagnare la panna cotta con una salsa di bacche o una composta di prugne.





› Di solito i biscotti savoiardi non contengono lattosio.

Tiramisù

Ingredienti per 5 porzioni

1	forma di 20×30 cm circa
4	tuorli
6 cucchiaini	di zucchero
500 g	di mascarpone svizzero
4	albumi battuti a neve
3 dl	di caffè forte (ad es. espresso)
2 cucchiaini	di zucchero
2 cucchiaini	di grappa (facoltativo)
200 g	di savoiardi
2 – 3 cucchiaini	di cacao in polvere

Una porzione contiene: energia: 2964 kJ / 708 kcal,
lipidi 49 g, carboidrati: 49 g, proteine: 16 g

Preparazione

Preparazione: 25 min | In frigorifero: 4 ore
Tempo totale: 4 ore 25 min

1. Preparare tutti gli ingredienti. Battere i tuorli e lo zucchero fino a che il composto diventa chiaro. Incorporare il mascarpone.
2. Incorporare delicatamente gli albumi montati a neve.
3. Mescolare il caffè, lo zucchero e eventualmente la grappa. Versare il tutto in una ciotola. Inzupparvi brevemente i savoiardi e disporli subito nella forma.
4. Coprire i biscotti con la metà di crema al mascarpone. Ripetere l'operazione con il resto di biscotti e la crema. Coprire e mettere il tiramisù in frigorifero, dove dovrà restare almeno 4 ore.
5. Prima di servire, cospargere con un po' di cacao in polvere.

Le ricette che contengono...	Tenore di lattosio per 100 g di alimento	Osservazione	Come utilizzare queste ricette
<ul style="list-style-type: none"> - formaggio extraduro - formaggio duro - formaggio semiduro - formaggio molle - burro per arrostire 	0,0g a < 0,1g = privo di lattosio	Questi alimenti non contengono più lattosio, perché è stato eliminato in modo naturale durante il processo di lavorazione e la stagionatura.	La ricetta può essere seguita senza modifiche.
<i>Informazioni sui tipi di formaggio: www.formaggiosvizzero.ch</i>			
<ul style="list-style-type: none"> - burro - mozzarella - formaggio in salamoia (ad es. feta) 	0,5g – 1,9g = povero di lattosio	Una porzione di 10 – 20 g di burro contiene solo 0,1–0,2 g di lattosio. La mozzarella e il formaggio in salamoia contengono meno di 1,5 g di lattosio per 100 g.	Le ricette a base di burro possono essere seguite senza modifiche. Per il formaggio, saggiare la propria soglia di tolleranza oppure utilizzare latticini delattosati.
<ul style="list-style-type: none"> - cottage-cheese - formaggini freschi alla doppia panna - panna acidula («crème fraîche») 	2,0g – 2,9g	La soglia di tolleranza è individuale e deve essere saggiata da ognuno.	Saggiare la propria soglia di tolleranza oppure utilizzare latticini delattosati.
<ul style="list-style-type: none"> - quark alla panna, quark mezzo grasso, quark magro - panna intera, mezza panna, panna acidula («crème fraîche») panna per caffè, mezza panna acidula, ziger - Mascarpone - burro mezzo grasso 	3,0g – 3,9g	La soglia di tolleranza è individuale e deve essere saggiata da ognuno.	Saggiare la propria soglia di tolleranza oppure utilizzare latticini delattosati.
<ul style="list-style-type: none"> - yogurt di latte intero o di latte magro - latte intero e latte parzialmente scremato - latticello - siero di latte dolce - latte condensato non zuccherato 	superiore a 4,0g	Sebbene contenga lattosio, lo yogurt è di solito tollerato bene poiché la fermentazione elimina circa un terzo degli zuccheri del latte; inoltre, i microrganismi che contiene contribuiscono ulteriormente al processo di digestione degli zuccheri restanti.	Saggiare la propria soglia di tolleranza oppure utilizzare latticini delattosati.

Base di riferimento: Banca dati svizzera dei valori nutritivi, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. URL: www.valorinutritivi.ch (2019).

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e cucina

Weststrasse 10
CH-3000 Berna 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Berna, gennaio 2020

Svizzera. Naturalmente.

 swissmilk

 @swissmilk_official

 @SMP_PSL