



Sara De Nicolo

PORTO IO IL DOLCE!

Un dolce, senza lattosio, per ogni occasione

SARA DE NICOLO

laureata in archeologia, lavora all'università Ca' Foscari di Venezia. Intollerante al lattosio da più di 10 anni. Ha due grandi passioni: i dolci e i viaggi, sogna di trovare un dolce senza lattosio in ogni pasticceria del mondo. Vive con il marito Massimo e la figlia Livia: i due giudici più severi a cui fa assaggiare tutti i suoi esperimenti. Adora creare contenuti per la sua pagina Instagram dove, oltre a pubblicare ricette senza lattosio, inserisce informazioni, nozioni, quiz per facilitare la vita agli intolleranti, ma non solo, anche a coloro che ne hanno quotidianamente a che fare!

Blog e social: @sarasenzalattosio



Sara De Nicolo

PORTO IO IL DOLCE!

Un dolce senza lattosio, per ogni occasione

©2025 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnicheNuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnicheNuove.com

www.tecnicheNuove.com

ISBN 978-88-481-4891-7

ISBN (pdf) 978-88-481-4892-4

ISBN (epub) 978-88-481-4893-1

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Foto: Sara De Nicolo

Foto di copertina, pag. 44 e pag. 146: Marta Tarrini

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: New Press, Lomazzo (CO)

Finito di stampare nel mese di settembre 2025

SOMMARIO

PREFAZIONE <i>a cura di AILL (Associazione Italiana Latto-Intolleranti)</i>	V
INTOLLERANZA AL LATTOSIO: REALTÀ O MODA?	1
L'IMPORTANZA DI SAPER LEGGERE LE ETICHETTE <i>a cura della biologa nutrizionista dott.ssa Lisa Colladet</i>	5
BENESSERE FUORI CASA: GESTIRE L'INTOLLERANZA CON SERENITÀ	9
PRIMA DI INIZIARE A "METTERE LE MANI IN PASTA"	12
UN DOLCE PER OGNI OCCASIONE: COLAZIONI, BRUNCH	15
UN DOLCE PER OGNI OCCASIONE: PRANZI E CENE	45
UN DOLCE PER OGNI OCCASIONE: DOLCI EMOZIONI PER MOMENTI CHE CONTANO	75
UN DOLCE PER OGNI OCCASIONE: DOLCI PRONTI IN QUARANTA MINUTI	147
RINGRAZIAMENTI	167
INDICE DELLE RICETTE	169

PREFAZIONE

a cura della dott.ssa Maria Sole Facioni, Presidente e fondatrice di ALLI

Chi convive con l'intolleranza al lattosio lo sa bene: quando si tratta di dolci, l'esclusione è quasi sempre dietro l'angolo. Che si tratti di una cena in famiglia, una festa di compleanno o un semplice brunch tra amici, al momento del dessert per noi spesso "non c'è niente". Niente che sia adatto, sicuro e pensato con attenzione. Ci dobbiamo sempre accontentare della solita fetta di ananas o di una macedonia. Ecco che un "piccolo" gesto di disattenzione può trasformare un'occasione gioiosa in una situazione spiacevole, che ci fa sentire fuori posto, complicati, o persino colpevoli.

È per questo che accogliere con entusiasmo questa nuova pubblicazione di Sara è per me naturale, oltre che doveroso. Da persona intollerante al lattosio, biologa e divulgatrice scientifica, so bene quanto possa essere difficile orientarsi tra etichette, diciture poco chiare e scarsa attenzione nei contesti sociali. Ed è proprio per rispondere a questi bisogni che nel 2013 ho fondato ALLI, l'Associazione Italiana Latto-Intolleranti APS, che oggi rappresento. ALLI è nata per informare, sensibilizzare e tutelare le persone intolleranti al lattosio, promuovendo un cambiamento culturale oltre che alimentare. In questi anni, abbiamo assistito a grandi passi avanti: l'offerta di prodotti senza lattosio è aumentata, molte aziende hanno deciso di certificare i propri prodotti con il Marchio Lfree®, e cresce l'attenzione generale verso le esigenze alimentari specifiche. Ma siamo ancora lontani da una

vera normalizzazione. Troppo spesso l'intolleranza al lattosio viene confusa con una moda, o peggio, banalizzata. Eppure si stima riguardare circa il 50% della popolazione italiana – una persona su due. Questo libro, con la sua struttura chiara e accessibile, è un contributo concreto in questa direzione.

Dopo il successo del suo primo libro, Sara torna con un progetto ancora più sfidante e inclusivo: una raccolta di oltre 70 dolci completamente privi di latte e derivati, non realizzati con prodotti delattosati, ma con ingredienti naturalmente privi di lattosio, accessibili a tutti, anche a chi per svariati motivi non può assumere latticini. Un approccio che rispetto profondamente, perché mette al centro la vera esigenza di chi vive questa intolleranza ogni giorno.

Il valore aggiunto di questo libro non sta solo nelle ricette, tutte semplici, ben spiegate, adatte anche a chi non ha grande esperienza in cucina. Il vero cuore del libro è l'idea che mangiare insieme significhi includere. E l'inclusione, come sappiamo bene in ALLI, non è solo un bel concetto: è un bisogno reale, concreto, spesso trascurato, anche da chi ci vuole bene. Perché, ancora oggi, ci si dimentica troppo facilmente che l'intolleranza al lattosio è una condizione seria, non una moda alimentare, non una scelta. E in troppe occasioni chi ne soffre si ritrova a dover portare qualcosa da casa o, peggio, a rinunciare del tutto.

Sara, con la sua empatia, competenza e creatività, non solo propone soluzioni pratiche, ma lancia anche

un messaggio forte: preparare un dolce che tutti possano mangiare è un atto di cura e di rispetto. È un modo per sentirci riconosciuti e accolti.

Come Fondatrice e Presidente dell'Associazione AILI, sono orgogliosa di sostenere questo progetto, perché risponde a un bisogno reale, troppo spesso sottovalutato. Ma soprattutto, come persona intollerante al lattosio, mi sento profondamente rappresentata. Questo non è solo un libro di ricette: è un invito a includere, condividere e – perché no – a educare chi ci circonda.

Buona lettura, buona condivisione... Perché il dolce, da oggi, è davvero per tutti.

*Dott.ssa Maria Sole Facioni, PhD
Biologa molecolare, Presidente e fondatrice di AILI
(Associazione Italiana Latto-Intolleranti Aps)*



conoscere meglio (parenti e amici) sottovalutino la tua condizione.

“Un po’ di burro non ha mai fatto male a nessuno” (cit.)

Quante volte avete sentito questa frase, soprattutto detta dai vostri parenti?

Secondo me è necessario spiegare cosa comporta l’assumere prodotti con lattosio in modo tale da sensibilizzare sul tema e far capire che in realtà trovare prodotti senza lattosio è molto semplice e cucinare senza lattosio è altrettanto semplice.

Se proprio avete dei dubbi oppure sapete che “vostra zia” non si ricorda mai che siete intolleranti al lattosio, provate a “contrattaccare” in questo modo a un invito a pranzo/cena:

1. Proponete di cucinare e/o portare qualcosa senza lattosio (magari un antipasto o qualche altra pietanza).
2. Se non esplicitamente detto, chiedete con cosa sono stati fatti i piatti proposti (non abbiate timore, ne va della vostra salute!) Dovete dunque conoscere perfettamente cosa poter mangiare, cosa evitare e nel caso avere a portata di mano gli integratori di lattasi (se usati).
3. Il bello di stare insieme con persone a voi care è quello di poter condividere qualcosa insieme, e il cibo è una parte di questo. Non arrabiatevi, non siate delusi perché magari non hanno fatto qualcosa senza lattosio. Siate propositivi e positivi.
4. Soprattutto offritevi di portare il dolce... senza lattosio!

Mangiare senza lattosio da conoscenti

Questo scenario è, per quanto mi riguarda, forse il più complicato, perché si ha paura di essere giudicati, di “disturbare”, di “non trovare proprio nulla da mangiare”. Tranquilli: la buona notizia è che non morirete di fame. In questa situazione un po’ più complessa provate ad agire in questo modo: se sono “amici di amici” provate a chiedere ai vostri amici un aiuto e se vi fanno da “tramite” per ricordare ai padroni di casa

che hanno ospiti con qualche intolleranza alimentare. Se ciò non è possibile, cercate di:

- a. Non dimenticare la lattasi a casa.
- b. Una volta arrivati al pranzo/cena/aperitivo, chiedete se c’è qualcosa che non contiene latte e derivati (mi raccomando: non vergognatevi, ne va della vostra salute).
- c. Mangiate il “più semplice” possibile.
- d. Vale la stessa ultima regola: portate il dolce... senza lattosio (almeno sapete che su quello potete andare sul sicuro!).

Mangiare senza lattosio alle cerimonie (battesimi, matrimoni, etc.)

Di solito, e dico di solito, durante queste cerimonie gli organizzatori pensano anche a coloro che soffrono di intolleranze e allergie e chiedono agli invitati le proprie esigenze alimentari.

Purtroppo, non è sempre così. Però io vi consiglio di agire in questo modo:

1. Se conoscete bene chi organizza la cerimonia, fateglielo presente. Ricordateglielo. In questo modo avranno il tempo di organizzare anche il vostro menù.
2. Se non conoscete bene (o per nulla) chi organizza la cerimonia, cercate di avere un “aggancio” (un amico, un parente) che può in qualche modo ricordare agli organizzatori che avete un’esigenza alimentare.
3. Se non riuscite a contattare in anticipo gli organizzatori dell’evento, una volta arrivati alla cerimonia cercate di parlare con il catering/ristoratori in modo tale da capire se possono prepararvi al momento qualcosa che può essere adatto a voi.

Devo dire che, per esperienza personale, ultimamente sono stata molto fortunata: mi hanno sempre chiesto in anticipo di confermare la mia intolleranza in modo da organizzarsi e preparare delle pietanze perfette per me. Ricordo ancora che qualche anno fa sono stata a un matrimonio e nel mio tavolo c’erano

PRIMA DI INIZIARE A “METTERE LE MANI IN PASTA”

Ecco qualche utile informazione:

FARINE

Usate preferibilmente le farine indicate nelle ricette. Ogni farina ha diverse proprietà e diverse caratteristiche, dunque una resa diversa. Cambiando farina, la ricetta potrebbe non avere la stessa riuscita.

OLIO

Salvo diversa indicazione ho sempre usato oli molto delicati quali olio di mais, di riso o di girasole (deodorato). Vi consiglio, soprattutto per le frolle, di usare uno di questi in modo tale che il sapore e il profumo siano gradevoli. Se preferite, potete utilizzare l'olio d'oliva, ma regolatevi con la quantità (sarà leggermente inferiore). Sconsiglio, invece, l'olio EVO, perché ha un sapore troppo forte.

UOVA

Salvo diversa indicazione, ho sempre usato delle uova medie, che hanno un peso (al netto degli scarti) di 52-54 g (tuorlo + albume).

MARGARINA

La margarina usata è sempre quella in panetto con una componente grassa dell'80%.

BEVANDE VEGETALI

Quelle da me utilizzate maggiormente sono di soia, di avena, di mandorle o di riso. Vi indicherò quella che ho usato, ma potete tranquillamente sostituirla con quella che preferite (ovviamente se, per esempio,

utilizzate il latte di cocco, sapete che avrà un determinato e specifico sapore).

ZUCCHERO

Salvo diversa indicazione, ho sempre usato quello bianco semolato.

STAMPI

Per le crostate/crostatine ho sempre usato (salvo diversa indicazione) degli stampi microforati con fondo removibile. Trovo siano i migliori. Si trovano facilmente online o nei negozi di casalinghi. Permettono una cottura uniforme della crostata (senza umidità).

TRUCCHETTO

Se non avete lo stampo indicato nella ricetta potete usare la tabella sottostante per riproporzionare gli ingredienti:

		STAMPO "CASA"			
		18 cm	22 cm	24 cm	30 cm
STAMPO RICETTA	Diametro o lato				
	18 cm	–	1,49	1,78	2,78
	22 cm	0,67	–	1,19	1,86
	24 cm	0,56	0,84	–	1,56
30 cm	0,36	0,54	0,64	–	

Nelle righe le dimensioni degli stampi originali, nelle colonne le dimensioni dello stampo alternativo. A partire dalle dimensioni dello stampo in ricetta basta

scorrere verso destra fino a trovare la colonna con le dimensioni del vostro stampo: il valore indicato sarà il coefficiente per il quale moltiplicare ciascun ingrediente in ricetta adattandolo alle vostre esigenze. Vi ho riportato le dimensioni più utilizzate; se ne avete delle altre, la proporzione da fare è la seguente:

- **Tortiere rotonde**

$$\frac{\text{Area stampo "CASA"}}{\text{Area stampo RICETTA}}$$

dove Area = raggio x raggio x 3,14

- **Tortiere quadrate**

$$\frac{\text{Area stampo "CASA"}}{\text{Area stampo RICETTA}}$$

dove Area = lato x lato

Da tenere a mente

Capisco benissimo che certi ingredienti siano impossibili da riproporzionare (vedi uova): o li pesate come tutti gli altri oppure arrotondate per eccesso o difetto a seconda del numero che vi viene fuori.

Ricordate che i tempi di cottura saranno leggermente diversi rispetto alla ricetta originale.

Vale la prova stecchino e... un po' di fortuna!

E ora passiamo a mettere le mani in pasta. Siete pronti?

Tante idee di dolci senza lattosio semplici, buone e per tutti.

Molti di questi dolci sono proposti in versione senza latte e derivati, ma sono anche senza uova, glutine e in alcuni di questi sono talvolta suggerite possibili sostituzioni di ingredienti.



UN DOLCE PER OGNI OCCASIONE: COLAZIONI, BRUNCH

Brunch in programma? Colazione lenta nel week-end? E magari qualche dolce coccola da condividere con chi amate? Qualunque sia l'occasione, c'è sempre spazio per un dolce senza lattosio: goloso, sorprendente, e così buono che nessuno noterà la differenza.

Non servono ingredienti impossibili né superpoteri in cucina – basta la voglia di condividere un momento speciale e un pizzico di fantasia! Scoprite come la dolcezza inclusiva può conquistare tavole, amici e anche qualche ristoratore coraggioso.

Dolci per colazione/brunch

- Ciambella di mele, noci e mandorle senza uova
- Pancake perfetti
- Muffin ai mirtilli con crumble
- Granola alle nocciole
- Ciambella mais e cacao
- Panini all'uvetta
- Torta di carote e mandorle senza uova
- Plumcake crumble all'arancia e cacao
- Cookies nocciole e cioccolato fondente
- Brioche semplici
- Crostata arrotolata
- Plumcake dalmata
- Biscotti all'avena e cioccolato
- Dolcetti alla nocciolata e cocco

MUFFIN AI MIRTILLI CON CRUMBLE

Difficoltà: facile

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 20 minuti

Stampo: pirottini da muffin con diametro di 6 cm

Questi dolcetti mi ricordano i muffin di una nota catena di caffè americana. Quando vivevo a Londra, a volte ce li compravamo (non spesso perché costavano un rene ed eravamo degli squattrinati). Una goduria, peccato fossero pieni zeppi di burro! Ho voluto rifarli in versione senza latte e derivati anche per noi intolleranti.

Ingredienti per 6 porzioni

Per il crumble

- 35 g di farina 00
- 30 g di mirtilli freschi
- 20 g di zucchero
- 15 g di margarina

Per i muffin

- 1 uovo medio
- 80 g di farina 00
- 65 g di mirtilli freschi
- 60 ml di bevanda d'avena
- 50 g di zucchero
- 30 ml di olio di semi di girasole
- 6 g di lievito per dolci
- vaniglia in polvere q.b.

Procedimento

1. Preparate il crumble: in una ciotola mescolate gli ingredienti fino a formare delle "briciole", riponete in freezer per almeno 15 minuti.
2. Preparate i muffin: in una ciotola mescolate l'uovo con la bevanda di avena e l'olio.
3. In un'altra ciotola mescolate la farina, lo zucchero, la vaniglia e il lievito.

4. Unite i due composti e mescolate delicatamente (unite i liquidi ai solidi).
5. Aggiungete infine i mirtilli lavati e asciugati (che avrete passato precedentemente nella farina).
6. Riempite con il composto i pirottini dei muffin per $\frac{2}{3}$ aiutandovi con un porzionatore da gelato (o due cucchiaini).
7. Decorate con il crumble.
8. Cucinate in forno a 180 °C per circa 20 minuti.

Il consiglio in più

Come indicato nella ricetta, provate a infarinare un po' i mirtilli prima di metterli nell'impasto: in questo modo, in cottura, non cadranno tutti sul fondo dei muffin. Inoltre, un cucchiaino di riso posto come base nello stampo dei muffin prima della cottura garantisce un pirottino asciutto e non unto!

Conservazione

Si conservano avvolti da pellicola trasparente per 2 giorni.



UN DOLCE PER OGNI OCCASIONE: DOLCI EMOZIONI PER MOMENTI CHE CONTANO

San Valentino, Carnevale, Natale o un semplice pomeriggio tra amici... ogni momento speciale merita il suo dolce. E no, il lattosio non serve per creare magia. Queste ricette nascono per sorprendere – chi è intollerante e chi no – e dimostrano che basta un po' di fantasia e ingredienti giusti per portare in tavola la dolcezza autentica.

Che sia un tortino dal cuore morbido, una sbriciolata pere e cioccolato o crinkle cookies al profumo di Natale, qui troverete ispirazioni per ogni ricorrenza. E magari, chissà, qualche locale inizierà davvero a proporle anche fuori casa.

- **Un dolce per carnevale:** castagnole agli agrumi; ravioli "sacher" di carnevale; frittelle di mele al forno
- **Un dolce per San Valentino:** tortino dal cuore morbido; cuori inclusivi; cioccolatini di San Valentino
- **Un dolce per la festa del papà:** sbriciolata pere, cioccolato e amaretti; biscotti caffè e cioccolato fondente; crostata speciale di mele
- **Un dolce per Pasqua:** focaccia (fugassa) veneta – versione facile; biscotti "lollipop" al farro e nocciolata; cioccolatini di Pasqua
- **Un dolce per la festa della mamma:** cupcake ortensia; torta golosa cioccolato e fragole; crostatine alle fragole
- **Un dolce per grigliate all'aperto:** torta grano saraceno e fragole; madeleines al cacao; crostatine muffin alle fragole; crostata classica, senza burro!
- **Un dolce per l'inizio della scuola:** crostatine cookies; biscotti yogurt e confettura; muffin pere e cioccolato; plumcake "Camilla"
- **Un dolce per Halloween:** brownies Halloween alle nocciole; biscotti "occhio" di frolla montata; plumcake di Halloween; meringhe fantasma
- **Un dolce per Natale:** crinkle cookies al profumo di Natale; rolls alla cannella e mele; ghirlanda pan di zenzero; panettone senza lattosio
- **Un dolce per compleanno:** crostata di compleanno fragole e crema al cioccolato; torta Livia - Upgrade; maxi bigné panna, cioccolato e fragole



ROLLS ALLA CANNELLA E MELE

Difficoltà: media

Preparazione: 30 minuti + tempo di lievitazione

Cottura: 30-35 minuti

Stampo: -

Non c'è Natale senza cinnamon rolls. Dei rolls buonissimi al profumo di cannella ma questa volta arricchiti anche dalle mele: un connubio perfetto. Vi avverto, finiranno presto!

Ingredienti per 10 porzioni

- 1 uovo medio
- 360 g di farina 0 (almeno con 13% di proteine)
- 150 ml di bevanda vegetale (per me avena) + per spennellare
- 70 g di zucchero + 45 g per interno
- 40 g di margarina + 45 g per interno
- 8 g di lievito di birra fresco
- 6 g di sale fino
- 1 mela
- scorza grattugiata di mezzo limone bio
- cannella q.b. (a piacere)

Procedimento

- 1.** In una ciotola versate la bevanda vegetale tiepida, il lievito fresco e mescolate delicatamente (lasciate agire 2-3 minuti).
- 2.** Versate nella ciotola della planetaria la farina, lo zucchero e mescolate 30 secondi con il gancio.
- 3.** Aggiungete la bevanda con il lievito e sempre mescolando a velocità media unite l'uovo, e pian piano la margarina (poco alla volta, dovrete aspettare che il pezzo che avete inserito si sia totalmente amalgamato). Aggiungete anche la scorza del limone.
- 4.** Unite infine il sale e mescolate a velocità medio-alta finché l'impasto si è incordato e si stacca facilmente dalle pareti.

5. Su un piano da lavoro (non infarinatelo, al massimo oliatelo leggermente) versate l'impasto e roteate l'impasto (pirlate) con l'aiuto delle mani.

6. Riponete in una ciotola e coprite con pellicola trasparente.

7. Fate lievitare in un posto "tiepido" (anche forno spento con luce accesa) finché il volume è triplicato (ci vorranno dalle 4 alle 6 ore, dipende dalla temperatura che avete in casa. Abbiate pazienza).

8. Su un piano da lavoro, stendete l'impasto in un rettangolo (dimensioni 25 x 40 cm).

9. Preparate la crema: unite la margarina morbida con lo zucchero e la cannella e mescolate.

10. Con l'aiuto di una spatola stendete la crema in modo uniforme.

11. Lavate, sbucciate e tagliate la mela a piccoli pezzettini e disponete sopra l'impasto.

12. Arrotolate sul lato lungo e con l'aiuto di un coltello affilato o di uno spago da cucina dividete in 10-12 rolls e disponete su una pirofila ricoperta da carta forno.

13. Coprite con pellicola trasparente e fate lievitare 40-45 minuti.

14. Spennellate la superficie con la bevanda vegetale e infornate a 180 °C per 30-35 minuti.

15. Fate raffreddare e se volete decorate i rolls con una crema fatta da 40 g di zucchero a velo mescolato con ½ cucchiaino di acqua.

Conservazione

Si conservano, avvolti da pellicola trasparente, per due giorni. Possono anche essere congelati, una volta cotti e raffreddati.



Il consiglio in più

Potete farlo anche utilizzando 2,5 g di lievito di birra secco (anche se da un po' di tempo noto che preferisco usare quello fresco per la perfetta riuscita del dolce).



UN DOLCE PER OGNI OCCASIONE: DOLCI PRONTI IN QUARANTA MINUTI

C'è chi ha il piano B... e poi c'è il salvadolce. Quando gli ospiti arrivano all'improvviso e il tempo stringe, niente panico: qui troverete dolci che si preparano in meno di 40 minuti e fanno un figurone. Perché nessuna cena è davvero completa senza quel tocco finale che sa di coccola.

Che si tratti di biscotti minimalisti, sfogliatine sprint o un affogato furbo per golosi pigri, avrete solo l'imbarazzo della scelta. E sì, potrete farli anche mentre apparecchiate. Pronti a salvare il dessert (e la reputazione)?

Dolci per ospiti dell'ultimo minuto

- Biscotti 4 ingredienti
- Crostata morbida alla nocciolata
- Biscotti morbidi alle mele senza glutine
- Sfogliatine velocissime
- Tartufini "nocciolosi"
- Biscotti al cocco - morbidi e velocissimi
- Cheesecake veloce al cucchiaino
- Pere cotte, miele e noci
- Affogato al caffè, non una vera e propria ricetta ma un'idea golosa per i più pigri

DELLA STESSA AUTRICE

I DOLCI DI SARA SENZA LATTOSIO

Manuale goloso di sopravvivenza per intolleranti al lattosio

Sara De Nicolo

Pagine: 144

ISBN 978-88-481-4573-2

Prezzo: 19,90 €

“Sei intollerante al lattosio.” È da qui che parte il viaggio di Sara, che ha trasformato un problema quotidiano in un ricettario pieno di soluzioni golose. *I dolci di Sara senza lattosio* è il manuale che avresti voluto avere: **pratico, illustrato** e pieno di idee per dolci buoni come gli originali, ma senza latte, burro e derivati.

L'autrice condivide **trucchi, consigli e ricette** testate in prima persona, pensate per chi vuole mangiare bene senza rinunce. Biscotti, torte, crostate, dolci al cucchiaio, colazioni creative... e anche una **sezione salata** con **piatti veloci** e genuini per ogni momento della giornata.

Perfetto per chi è intollerante, ma anche per chi cerca un'alimentazione più leggera e consapevole. Alcune ricette sono anche senza soia, uova o lievito. Insomma: dolcezza, gusto e libertà — tutto in un solo libro.



Quante volte hai sentito dire: *“Non posso mangiarlo, c’è burro... sono intollerante al lattosio”*? E magari hai pensato: *“Ma sì, che sarà mai?”*

Anch’io l’ho fatto, prima che questa intolleranza diventasse parte della mia vita. All’inizio è stato faticoso: sintomi, rinunce, difficoltà. Non è una condanna, ma può essere davvero frustrante, soprattutto quando si mangia in compagnia e il dolce non c’è - almeno non per te. Questo libro nasce da quell’esperienza. Si può guarire? Cosa si può mangiare? Quanto durano i sintomi e come si affrontano?

A queste domande serve dare voce. Per chi vive l’intolleranza, per chi la osserva da fuori, per chi pensa ancora che sia solo una “moda”. Perché dietro ogni scelta alimentare, spesso, c’è una storia. E questa è la mia. Per offrire risposte vere, e condividere soluzioni. Perché anche chi è intollerante merita il gusto... senza imbarazzo.

Sara De Nicolo



PORTO IO IL DOLCE!

Quando il dolce diventa inclusione - e non più una fetta di ananas solitaria nel piatto.

Per chi è intollerante al lattosio, il momento del dessert è spesso quello in cui si alza bandiera bianca. In pasticceria, al ristorante, a cena con amici: il dolce diventa un miraggio... oppure un frutto, talvolta anche tagliato male.

Questo libro è nato per ribaltare il finale: portare un dolce senza lattosio che non fa sentire nessuno "quello con l'intolleranza", ma che, anzi, fa venire voglia agli altri di copiarlo.

Con una prefazione a cura di AILI, un'introduzione dedicata all'intolleranza, i consigli di una nutrizionista, qualche idea su come sopravvivere agli eventi sociali e circa 70 ricette golose senza latte né derivati (delattosati esclusi), il libro offre proposte semplici, belle da vedere e perfette per ogni occasione.

Questa è la vendetta più dolce. Dimentica le rinunce: qui si celebra il gusto, l'accoglienza e il piacere di condividere. Perché anche chi non può mangiare latticini... ha diritto al bis. E nessuno deve restare senza torta!

Prefazione a cura dell'Associazione AILI

AILI
Associazione Italiana
Latto-Intolleranti

