

2011-11-22 10:31 CET

## Alexandra Zazzi - all mat kan göras laktosfri

Alexandra Zazzi blev bekant för hela svenska folket när hon som första kvinna vann Expedition Robinson 1998. Idag är hon dock mest känd som kock på programmet Köket på TV4 och radioprogrammet Meny i P1. Vi på Matnyttig.se var nyfikna att intervjua henne om laktosfri matlagning. Hon har en nämligen en privat anledning att ägna sig åt detta.

**Du är en av de välkända matpersonerna i Sverige, vad fick dig att bli intresserad av mat?** - Som dotter till svensk mamma och italiensk pappa tillbringade jag mina första barndomsår och tidiga tonåren i den italienska staden Rapallo. Tidigt såg jag matens och kokkonstens betydelse i såväl bondköket som i det italienska familje- och vardagslivet. Jag gillar att få jobba snabbt och fysiskt. Kökets puls. Lite av blod, svett och tårar... man måste nog gilla den mentaliteten för att orka med.

**Du är känd för att vara duktig på att laga laktosfria maträtter, hur kommer det sig?** - Min yngste son Jonathan, hade tidigt problem med magen. Läkarna stod handfallna och faktiskt ganska ointresserade. Bara en mammas obefogade oro. Vid 8-års ålder visade det sig att han var laktosintollerant och hela hans tillvaro ändrade sig. Han blev gladare, var inte så mager och svullen. En helt annan kille. Jag tycker att det är lätt att laga laktosfritt. Framför allt nuförtiden då det finns många bra laktosfri produkter, det är bara att byta ut det man är van vid mot laktosfritt.

**Har du stött på några problem när du har experimentet fram nya laktosfria recept?** - Egentligen inte. Just laktos är ganska lätt att hantera. Det är mycket svårare med t.ex. gluten. Att göra glutenfri pasta eller bröd är inte alls samma sak. Då blir slutprodukten annorlunda än det man är van vid. Inte kanske sämre för den delen, men annorlunda än man förväntar sig.

**Har du några tips för Matnyttig.ses läsare på hur man lyckas med att laga god laktosfri mat?** - Man ska som alltid vid matlagning vara orädd av sig och ta

fram den lilla kocken i sig. Prova dig fram med olika laktosfria produkter, tag bort mjölk, smör mm helt och se vad som händer. Smaka hela tiden och laga mat från grunden så att du vet vad den innehåller. Är du osäker på var laktosen finns någonstans, tag kontakt med en dietist eller läs på, det finns massor med information på nätet eller hos t.ex. apoteket.

**Vilken är din laktosfria efterrättsfavorit?** - Jag glömmer aldrig Jonathans glädje när jag gjorde egen vaniljglass på laktosfri grädde och mjölk. Han hade tvingats äta isglass i många år och nu gjorde jag egna laktosfria glasspinnar som jag doppade i choklad.

**Fuskar du någon gång och garderar med en laktastablett till de matgäster som inte tål laktos?** - Nej, aldrig. Det är inte alla som kan mota bort intoleransen med tabletter.

**Finns det någon mat man inte kan göra laktosfri?** Man kan göra all mat laktosfri. Det är så bra så!

---

Astma- och Allergiförbundet vill öka kunskapen hos andra om hur det är att ha ett osynligt handikapp som astma, allergi och annan överkänslighet. Vi vill därigenom bidra till att attityderna förändras hos omgivningen. Planerare, beslutsfattare och producenter måste ta ett större ansvar för den ökande utvecklingen av allergier. Vi har föreningar runt om i hela landet.

## Kontaktpersoner



### **Elin Sundin**

Presskontakt

Pressekreterare

elin.sundin@astmaoallergiforbundet.se

0704741180



**Helena Färnsten**

Presskontakt

Kommunikations- och marknadschef

Opinionsbildning

[helena.farnsten@astmaoallergiforbundet.se](mailto:helena.farnsten@astmaoallergiforbundet.se)

070-345 56 51