

POSSO AIUTARTI?



ALIMENTAZIONE

Come tagliare lo zucchero nei dolci fatti in casa

di Manuela Soressi

Torte, biscotti e dessert si possono preparare con alternative meno caloriche e che non fanno alzare l'indice glicemico. Scopri quelle che, al gusto, ti piacciono di più

Dolci sì, zucchero no! È questo il mantra della nuova pasticceria, che non rinuncia al piacere di un buon dessert, ma vuole ridurre il saccarosio. E lo fa non solo per abbassare le calorie, ma anche per esaltare il gusto degli altri ingredienti ed evitare così dolcezze eccessive e stucchevoli. «Ridurre lo zucchero aggiunto è necessario perché ne introduciamo oltre il doppio di quello consigliato dall'Oms: 60 g al

giorno contro 25. E questo ci predispone a sovrappeso e obesità: siamo tra i primi in Europa, con il 46% di adulti e il 26% dei ragazzi oversize» spiega Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica. Non si tratta solo di una questione di peso, perché l'eccesso di zuccheri provoca anche tanti altri disturbi, dalle malattie cardiovascolari al diabete di tipo 2». Come si fa, allora, a tagliare lo zucchero senza perdere il

QUANDO CUCINI UN DOLCE SOSTITUISCI LO ZUCCHERO BIANCO CON QUELLO DI CANNA TIPO MUSCOVADO: PUOI RIDURRE LE DOSI DI CIRCA IL 40% (80-90 G EQUIVALGONO A 150 G DI SACCAROSIO) E LA DOLCEZZA RESTA LA STESSA

piacere e la bontà di torte e biscotti fatti in casa? Riducendo le dosi e sostituendolo con altri ingredienti che hanno un minor indice glicemico. In un dessert equilibrato lo zucchero non dovrebbe superare il 15% del peso totale dell'impasto, ma nelle ricette di solito se ne usa molto di più (dal 25 al 30%). «Per cucinare un dolce buono e sano bastano 150 g di zucchero per ogni kg di impasto» spiega lo chef Giuseppe Capano, autore del libro *Naturalmente Dolci* (Tecniche Nuove). Quanto ai sostituti dello zucchero raffinato non tutte le alternative naturali sono meno caloriche. Le farine di frutta secca, per esempio, come quelle di nocciole o mandorle amplificano gli aromi degli zuccheri, consentendo di ridurre le dosi, e grazie alle fibre ne modulano l'assorbimento. Ma, proprio per il loro alto valore energetico, il carico calorico alla fine non cambia. Stesso discorso per lo zucchero di cocco, che ha più o meno lo stesso potere dolcificante del saccarosio (19 calorie per un cucchiaino) e lo sciroppo d'acero (vedi box a fianco). Ecco allora cosa conviene utilizzare, con i consigli di Giuseppe Capano.

LA STEVIA

L'estratto delle foglie dell'omonima pianta sudamericana ha zero calorie, non provoca picchi di insulina ed è 200-300 volte più "potente" del saccarosio. In vendita trovi tante formulazioni diverse, ma l'ideale è quella pura, possibilmente in foglie essiccate e tritate. Con la stevia puoi dimezzare le quantità di zucchero indicata nelle ricette.

Da sapere Non va scaldata troppo per non alterare il gusto (non oltre i 190°C) e l'ideale è abbassare di 30°C la temperatura del forno rispetto a quelle indicata nella ricetta. Non va bene negli impasti dove serve montare le uova intere con lo zucchero (come il pan di Spagna). Per attutire il suo caratteristico retrogusto di liquirizia, che non piace a tutti, bisogna aggiungere alla ricetta un ingrediente acido, come scorze di agrumi, baccelli di vaniglia o yogurt.

LO ZUCCHERO DI BETULLA

Viene estratto dalla corteccia e non dalla linfa, come lo sciroppo di betulla. È due volte meno calorico dello zucchero e ha un indice glicemico molto basso (12 calorie per un cucchiaino). Ottimo per crostate e biscotti, è anche una delle poche alternative che si avvicinano all'aspetto cristallino e bianco dello zucchero da cucina. A freddo ha lo stesso potere dolcificante dello zucchero, ma quando viene scaldato quasi lo raddoppia, e quindi va dosato con cura.

Da sapere In quantità elevate (ossia oltre i 20 g pari a 4 cucchiaini) ha effetti lassativi.

LO SCIROPPO DI AGAVE

Si ottiene dalla linfa di alcune specie di questa pianta messicana, fornisce 16 calorie a cucchiaino e apporta fibre (come l'inulina). Il suo indice glicemico è più basso dello zucchero semplice, mentre

ha un potere dolcificante superiore del 25 per cento (75 g equivalgono a 100 g di zucchero da cucina).

Da sapere Funziona in mousse e budini e regala morbidezza agli impasti senza cambiarne il gusto, perché ha un sapore neutro. «È meglio quello biologico, ottenuto con una lavorazione più vicina a quella tradizionale e artigianale» consiglia Capano. Non va bene invece per crostate e biscotti perché li rende molli e se viene cotto troppo diventa amaro. Quindi bisogna abbassare di 30°C la temperatura del forno prevista per ogni ricetta.

LA FRUTTA FRESCA

Anche la frutta fresca può essere utilizzata per prepara-

re dolci con meno zucchero e con un indice glicemico più basso. Pura di mela, banana matura schiacciata o pasta di datteri possono sostituire dal 50 al 100% la quantità di zucchero previsto nelle ricette dei dolci. E rappresentano anche un modo intelligente per evitare di sprecare la frutta troppo matura.

Da sapere Banane e pere sono ottime per i gelati senza zucchero, mentre i cachi sono perfetti per mousse o bavaresi. «Nei dolci da forno bisogna evitare banane, ciliegie e mango, a cui il calore dà un sapore pronunciato che può rovinare la ricetta» spiega Capano.

LO SCIROPPO D'ACERO

Lo sciroppo d'acero, composto al 65% da zuccheri (soprattutto saccarosio), è uno dei dolcificanti naturali meno calorici (12 calorie a cucchiaino), ma ha un alto indice glicemico e un limitato potere addolcente. «L'ideale è utilizzarlo a crudo, usandone poche gocce perché tende a coprire il gusto. Con il suo sapore spiccato e un po' caramellato rende più golose anche i crêpes, le gauffres, i budini, le brioches e i pancakes preparati senza zucchero» consiglia Capano.