



LE SCHEDE DEL CANESTRO

I DOLCIFICANTI

Pur conoscendo i danni causati all'organismo dal consumo dello zucchero "bianco" molti ne fanno uso convinti che sia l'unico dolcificante esistente ma la natura ci offre tanti tipi di dolcificanti ricchi di zuccheri complessi e sali minerali che si adattano ad ogni esigenza e gusto, diversi per consistenza, sapore e processi di lavorazione. Si tratta di veri e propri alimenti, che nutrono e danno energia all'organismo invece di depauperarlo come fa il comune zucchero bianco.

Malto

Si ottiene facendo germogliare i cereali, processo attraverso il quale le molecole complesse dell'amido si scindono formando carboidrati più semplici che danno origine al sapore dolce. Il cereale germogliato viene poi macerato, filtrato e cotto fino ad ottenere la caratteristica consistenza vischiosa simile a quella di certi tipi di miele.

Fra tutti i dolcificanti, il malto è il più ricco di zuccheri complessi come il maltosio e perciò è senz'altro da consigliare a chi ha problemi con il metabolismo dello zucchero perché si scinde più lentamente nell'organismo senza dare un eccessivo picco glicemico. I tipi più comuni sono quelli di mais, riso, orzo e grano.

Zucchero di canna

Questo è il vero zucchero, ottenuto dal raprendersi della melassa contenuta nella canna che poi viene concentrata e cristallizzata con metodi naturali. Ne esistono diversi tipi secondo la provenienza e la lavorazione, da quelli integrali, scuri e dal gusto speciale e inconfondibile, a quelli più raffinati dall'aspetto più cristallino e chiaro e un maggiore potere dolcificante.

Ricco di enzimi e sali minerali, lo zucchero di canna contiene il 50-60% di carboidrati semplici e il resto di carboidrati complessi. Inutile aggiungere che trattandosi di un alimento non raffinato e di una pianta che subisce generalmente abbondanti trattamenti chimici, si raccomanda di utilizzarlo solo se biologico.

Sciroppo d'acero

Si tratta della linfa dell'albero di acero spillata dal tronco, filtrata e concentrata; sono presenti zuccheri semplici e complessi in parti uguali, sali minerali e vitamine. Per la sua ricchezza nutritiva viene anche utilizzato come sostituto del pasto completo in certe diete. Il gusto è caratteristico e caramelloso tanto da conferire ai desserts una ricchezza di sapore in più.

Succo d'agave

Questo prodotto è interessante: si tratta del succo concentrato dell'agave che è molto ricca di fruttosio naturale; il fruttosio è un monosaccaride, un tipo di carboidrato semplice con un forte potere dolcificante che inoltre ha un gusto neutro. Quindi è adatto in tutti i casi in cui non vogliamo variare le nostre ricette con edulcoranti dal carattere troppo marcato, senza comunque ricorrere a prodotti di sintesi. Per il suo sapore delicato è gradito ai bambini ed utile nella pasticceria sia casalinga che industriale.

Concentrato di mela

Ricco delle proprietà della frutta, il concentrato ha un distinto sapore di mela, unendo al dolce una punta di agro. E' ottimo per le bevande, per i dolci al cucchiaino ed è interessante usarlo in cucina per aggiungere un tocco di agrodolce ai piatti salati.

Un cucchiaino in un bicchiere di acqua fresca costituisce una bevanda veloce da preparare, dissetante e remineralizzante