Il dolce piacere dello zucchero

zucchero-5bbeca84

A chi non piacciono i cibi dolci? Forse perché tutti noi, chi più e chi meno, siamo alla ricerca di alimenti rassicuranti, grati?canti. E cosa c'è di meglio di qualcosa di zuccherino? Ma se da una parte i "dolci" ci fanno bene all'umore, dall'altra un loro abuso attenta alla nostra salute predisponendoci a patologie gravi come il diabete, insulino-resistenza, obesità, carie, candidosi vaginali/gastroenteriche, l'invecchiamento cellulare precoce ecc. Per questo motivo, quando andremo a scegliere alimenti dolci, bibite o decideremo di creare delle torte ecc. dovremo fare molta attenzione a cosa useremo e a quanto o cosa è stato utilizzato per dolcificare quel prodotto.

Sicuramente la sostanza dolcificante più conosciuta e utilizzata nell'industria alimentare è lo zucchero bianco, presenza costante nella nostra vita quotidiana: lo usiamo nel caffè tutte le mattine, lo troviamo in moltissimi prodotti da forno industriali con cui i nostri bimbi fanno colazione, nelle bibite, nei succhi di frutta ecc. ma, nonostante renda tutto più appetibile, siamo certi che questa sostanza candida e apparentemente innocua faccia così bene alla nostra salute? In questo articolo vedremo infatti le sue caratteristiche, come quelle di altre sostanze che possono essere utilizzate per dolcificare, proprio per fornirvi valide alternative per rendere i vostri preparati più buoni senza essere così dannosi.

-**Saccarosio**: comunemente chiamato zucchero bianco, è un composto organico della famiglia dei glucidi (o carboidrati o zuccheri); è un disaccaride, cioè formato da due molecole: il glucosio e il fruttosio. È largamente presente in natura, lo troviamo in piccole quantità nella frutta, nel miele, ma si estrae da piante: barbabietola da zucchero (in Europa) e dalla canna da zucchero soprattutto. La sua lavorazione è assai complessa e consta di varie fasi che, dalla produzione di un sugo greggio, porterà con il termine della raffinazione a un prodotto bianco sotto forma di cristallo. È largamente utilizzato nell'industria alimentare dolciaria per il suo basso costo e l'ottima resa sotto l'aspetto del gusto gradevole dell'alimento. Può subire una trasformazione se sottoposto a elevate temperature (caramelizzazione) con produzione di sostanze chimiche che conferiscono al prodotto risultante (il caramello) un colore scuro e un aroma particolare; è molto diffuso come colorante nell'industria alimentare.

In commercio esistono vari tipi di zucchero in base alla materia prima utilizzata per ricavarlo:
- **di canna**: si tratta del saccarosio grezzo estratto dalla canna da zucchero tramite macinazione della canna stessa privata delle foglie. Quello scuro ha subito raffinazione incompleta e il suo colore particolare è dato dalla presenza di melassa, diventerà bianco solo quando avrà subito la raffinazione completa.

- **di barbabietola**: dalla sua radice, grossa e carnosa, lunga fino a 20 cm si estrae lo zucchero. Tramite vari procedimenti si ottiene un succo grezzo che poi andrà incontro alla cristallizzazione come detto sopra. In molti si chiedono se sia meglio consumare lo zucchero bianco o quello bruno/grezzo. A mio parere il secondo, non tanto per le Kcal: 400 x 100 g di prodotto per il primo e 380 per il secondo, ma per la maggior quantità di nutrimenti presenti in quello bruno come vitamine del gruppo B, magnesio, fosforo, potassio, calcio e sodio, assenti nel primo. È anche vero che le quantità sono minime quindi consiglio
sempre in linea di massima di non abusare con lo zucchero in generale, meglio optare per altri dolcificanti naturali come la stevia.

- **d'uva**: è un mosto d'uva formato da una miscela di monosaccaridi, in particolare di glucosio e fruttosio. Dal 2012 è presente anche in forma cristallina. È meno calorico del saccarosio citato prima, 260 kcal x 100 g di prodotto, se lo troviamo in forma liquida altrimenti in cristalli ha le stesse calorie del saccarosio; ha un sapore migliore ed è più dolce.

- **d'acero**: ottenuto dalla disidratazione dello sciroppo d'acero, ha un indice glicemico inferiore rispetto al saccarosio e al miele ma ha un costo elevato. Sul mercato alimentare è più conosciuto lo sciroppo d'acero, molto utilizzato nel Nord America. È un liquido dolce che si ricava dalla linfa di due varietà di acero di origine canadese che si estrae in primavera e poi si fa bollire. Per ottenere un litro di prodotto occorrono 40 litri di linfa, per questo motivo ha un costo elevato. È ricco di sali minerali come potassio, calcio, ferro, vitamine e sostanze antiossidanti, fornisce 250 kcal x 100 g di prodotto, possiede proprietà drenanti, depurative, ed ha un indice glicemico inferiore al saccarosio.

- **di palma**: dolcificante naturale estratto dalla linfa di alcune palme che viene fatta bollire fino ad ottenere una sostanza vischiosa (melassa) che verrà poi fatta cristallizzare; venduta in panetti, dal sapore particolare, simile a quello della liquirizia, ricco di sali mineminerali, oligoelementi e a basso indice glicemico, fornisce 380 kcal x 100 g, molto usato in oriente, ma ha un costo medio alto per noi.

- **di cocco**: prodotto a partire dalla linfa degli steli della palma del cocco, si può trovare sul mercato in forma liquida o in cristalli, ha un sapore dolce con sentore di caramello per questo ottimo nella

preparazione di dolci. Indice glicemico medio basso, ricco di potassio.

- **fruttosio**: si trova naturalmente nella frutta, fornisce le stesse kcal del saccarosio, ma è più dolce e se ne usa meno. Ha però un indice glicemico inferiore, 20 contro i 68 del saccarosio. Ma un uso eccessivo è comunque dannoso.

- **stevia**: pianta perenne conosciuta in Sudamerica da millenni per il potere dolcificante delle sue foglie e perché è un potente antiossidante e antinfiammatorio. Più dolce del comune saccarosio, si presenta sul mercato sotto forma di polvere bianca, non ha calorie perché i principi attivi che conferiscono il suo sapore zuccherino non vengono metabolizzati. La consiglio vivamente nei regimi dietetici, nei diabetici, ma cercate quello con la dicitura Rebaudioside A perché ha un sapore migliore!