

Sapori & amori

La spesa

Insalate e zuppe pronte: la nuova linea di Alce Nero

I frigoriferi dei supermercati continuano ad arricchirsi di ortaggi pronti all'uso. Mangiamo più frutta e verdura ma spesso preferiamo quella in busta o le zuppe pronte. Visto che il cibo facile e veloce è diventato un'esigenza, tanto vale che sia di buona qualità (foto Stockfood). Sarà presentata in anteprima a settembre al «Sana» di Bologna, il salone internazionale del biologico e del naturale, la nuova linea biologica «Alce Nero Fresco» nata



grazie all'alleanza di Alce Nero, il marchio che riunisce oltre mille agricoltori e apicoltori biologici, La Linea Verde, azienda leader del mercato dell'ortofrutta e dei piatti pronti freschi, e Brio, società costituita da aziende agricole biologiche. La nuova gamma sarà composta da sei insalate pronte in busta, tre insalate arricchite e quattro zuppe fresche. Seguiranno a ruota yogurt e latticini. (ly. ca)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

P

Il libro



● Uno dei più grandi pasticceri francesi prova a rinunciare, del tutto, allo zucchero: nel libro di Anne Sophie Levy-Chambon e Philippe Conticini *Dolci senza zucchero* (Red edizioni) troverete straordinari spunti per ricette leggere

uò iniziare tutto come un gioco. O per un'esigenza specifica. Ma è un dato di fatto che l'alimentazione moderna marci, a grandi passi, verso l'eliminazione dello zucchero aggiunto. Chi scrive ammette di avere un conflitto d'interessi: si è allineata da mesi a questa tendenza. E il risultato è che, come nelle più classiche delle disintossicazioni, si attraversano fasi diverse. La prima (circa dieci giorni) ti fa dannare: risvegli notturni sognando marmellata ai lamponi, momenti di grande rabbia che saneresti subito con un biscotto (e no, non puoi), mal di testa lancinanti che un caffè zuccherato placerebbe... Poi, magicamente, la pace. Nessun sintomo negativo. Solo i sapori, veri, come amplificati. La mente più sgombra. Le energie che ritornano. La stanchezza che scompare. E il capire che lo zucchero, almeno quello aggiunto, non è per niente necessario. Ma che soprattutto: è ovunque! Dai grissini al pan carrè, dalle conserve alla salsa.

Nella nuova vita, quella in cui puoi reintegrare una serie di cose, ti chiedi se non ti attenda però un'esistenza grigia e senza sapore. Ma soprattutto: sarà necessario rinunciare ai dolci? La risposta (inaspettata) è: no. Certo, è difficile farlo da soli, nella propria cucina. Soprattutto se non volete neanche affidarvi a dolcificanti e sciroppi. Poi però è arrivato in soccorso un libricino, scritto dalla regista Anne Sophie Levy-Chambon: *Dolci senza zucchero* (Red edizioni). E tutto è stato più chiaro. Lei si è rivolta a uno dei più grandi pasticceri del mondo, Philippe Conticini, e lo ha sfidato a realizzare dei dolci che non avessero zucchero aggiunto. Il risultato è stato strabiliante. Creazioni dalla palatabilità perfetta. Ma anche molto semplici, perfettamente replicabili anche a casa, senza attrezzi o composti strani. Dolci senza zucchero alla portata di tutti, che poi è la vera sfida.

Come per esempio la torta di mele, il rotolo al papavero o il plum cake marmorizzato. La prima regola? Andare a cercare lo zucchero là dove è presente naturalmente: nella frutta, nelle verdure o nei prodotti lattiero caseari. I frutti più facili sono la pera Passacrana e l'uva bianca. Il grande lavoro, secondo lui, è quello di estrarre il sapore e i succhi di ogni ingrediente. non solo della frutta. Partendo dal principio che contengono fruttosio, glucosio e saccarosio. Il fruttosio ha un potere dolcificante superiore al saccarosio. Il glucosio è poco zuccherato. Il saccarosio è una via di mezzo.

L'ultima frontiera della pasticceria prevede l'eliminazione di saccarosio e glucosio e di tutti i dolcificanti aggiunti. Da Conticini a Slow Food, l'obiettivo sono torte e dessert a ridotto indice glicemico

Questo dolce? È senza zucchero

Gli zuccheri naturali (rispetto a quelli industriali) sono più digeribili e più ricchi dal punto di vista nutrizionale, e significa associare a queste molecole acqua, fibre e tutti i nutrienti. Anche la frutta essiccata è utile per dolcificare i vostri patti. Mentre le verdure si rivelano degli ottimi strutturanti, in pasticceria. Preferite carota, pastinaca, rapa e zucchine, che fanno sentire meglio il loro sapore zuccherino quando sono lessate in acqua.

Un altro elemento guida può essere l'indice glicemico. Che varia molto in relazione alla qualità delle materie prime, alla preparazione e agli abbinamenti. Viene spiegato molto bene nel libro *Naturalmente dolci* (Slow food). Occhio poi che con i bambini ci vuole moderazione anche nell'eliminazione degli zuccheri ag-

Le verdure

Tra le verdure per addolcire preferite carota, zuccina, pastinaca e rapa

La frutta

È la principale fonte di zucchero naturale nelle torte. Quella migliore? La più matura

giunti. Quello su cui però tutti i pediatri concordano è che per educare al gusto vanno eliminati nei primi due anni di vita zucchero e altri dolcificanti. Da preferire (ma vale anche per gli adulti) i cibi naturalmente dolci.

Un altro consiglio: preparare dessert con farine integrali, per abbassare ulteriormente l'indice glicemico. Da prendere in considerazione anche i semi oleosi, che a differenza della frutta sono molto poveri di zuccheri: basso indice glicemico e grande capacità di abbassare la fame.

Si racconta che il professor Franco Berrino (Ieo), a chi gli chiede quanto zucchero si possa mangiare, mostri una scatola da un chilo e dica: questo, ma nell'arco di tutta una vita. Un obiettivo che, per come siamo stati abituati, ci può sembrare impossibile. Bisogna cambiare la prospettiva. Di certo lo zucchero raffinato è ricavato da un processo di estrazione industriale che gli sottrae principi nutritivi presenti in barbabietola o canna da zucchero, ingredienti da cui si ricava. Lo zucchero raffinato fornisce calorie vuote.

E attenzione: non è che lo zucchero di canna sia la soluzione. Quello bianco non è diverso da quello ottenuto dalla barbabietola. Quello grezzo ha un po' meno saccarosio. Quello integrale ha un contenuto di saccarosio variabile da 69 a 93 per cento, e l'inulina che è una fibra vegetale capace di regolare l'assorbimento degli zuccheri semplici.

Ma la vera novità è lo zucchero di cocco. Ha un indice glicemico basso: la metà dello zucchero normale. Gusto intenso e buono per i dolci al cucchiaio. Insomma, una vera scoperta. Infine, un ultimo libro che vi segnalo è quello di Ivy Muscucci, *Dolce senza zucchero*. Bello il suo blog ma belle anche le sue ricette di dolci. Ivy utilizza spesso la stevia, a dire il vero. Ma l'obiettivo è comunque quello di abbassare drasticamente l'indice glicemico. Da studiare.

A. F.

@angelaFREnda
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tendenze



E in Italia scoppia la bambù-mania

In Italia si moltiplicano le piantagioni di bambù, economiche e sostenibili. Un ettaro produce ossigeno come un bosco intero e l'albero ha 1.500 usi, dal design alla moda fino al cibo (grigliato, saltato, fresco, se ne possono mangiare sia le cime che i germogli). Per questo sono nati il Consorzio Bambù Italia e Vivai OnlyMoso, che fornisce piante e assiste i coltivatori

Racconti di cucina di Angela Frenda

I GEMELLI CON LA PANCETTA E I PEPERONI CRUSCHI

Oggi facciamo insieme un piatto di pasta molto particolare, i gemelli con peperoni cruschi. Si tratta di una ricetta preparata e amata sia nella Basilicata che nella bassa Campania, ma quasi sconosciuta nel resto d'Italia. Anche il formato di pasta, i gemelli, chiamati così perché composti da due pezzi di pasta identici e intrecciati, sono noti quasi solo al Sud. A me ricordano i pranzi o le cene d'estate, con quei sapori autentici del Meridione.

Vediamola da vicino, allora, questa ricetta così tipica ma anche così buona e semplice da preparare, avendo gli ingredienti giusti. I peperoni cruschi sono perfetti perché si ottengono da un particolare tipo di peperone dolce che ha una buccia sottilissima e un basso contenuto di acqua,



Il piatto di gemelli con i peperoni cruschi, la pancetta e la mollica di pane sbriciolata e tostata (foto Laura Spinelli)

caratteristiche che lo rendono adatto a essere essiccato e poi fritto. Il suo gusto dolce, leggermente affumicato e sapido si sposa perfettamente con molti dei sapori della cucina del Sud.

Ingredienti per 4 persone: 350 grammi di gemelli, 100 grammi di pane, 5 peperoni cruschi, 100 grammi di pancetta tesa, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b., basilico.

Preparazione: cominciate tagliando i peperoni cruschi a metà nel senso della lunghezza, eliminate poi tutti i semi e riduceteli a piccoli pezzi. Fate a cubetti la pancetta e pulite uno spicchio d'aglio. Sbriciolate intanto la mollica del pane secco, aiutandovi, se volete, con un mixer.

In un tegame, intanto, metteste un po' di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio e lascia-

telo colorire, dopodiché eliminatelo. Aggiungete la pancetta e i peperoni cruschi, mescolando spessissimo. Unite ai peperoni anche la mollica di pane sbriciolata e lasciatela tostare. Salate e pepate a piacimento.

Nel frattempo cuocete i gemelli in acqua salata abbondante e scolateli al dente con una schiumarola direttamente nella padella. Spadellate la pasta insieme al condimento aggiungendo un mestolo di acqua di cottura per mantenere e ammorbidire il sugo. È giunto il momento di impiattare: concludete la preparazione con una spolverata di basilico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Racconti di cucina
La rubrica di videoricette dei venerdì su raccontidicucina.corriere.it

