

Maurizio Cusani, Cinzia Trenchi

**BUONA CUCINA
SENZA ZUCCHERO
E SENZA SALE**

red!

Introduzione

Fin dall'antichità il sale è sempre stato riconosciuto come un elemento essenziale per la salute umana, ma l'alimentazione moderna in genere ne è eccessivamente ricca. Ciò ha fatto sì che la medicina abbia dovuto creare un ventaglio di diete iposodiche per una serie di patologie degenerative frequenti e in aumento – soprattutto nel mondo occidentale –, fra cui l'ipertensione arteriosa e le malattie cardiovascolari. Si impone comunque una domanda: è proprio il sale raffinato, il comune sale bianco presente sulle nostre tavole, il vero sale di cui ha bisogno il nostro organismo?

Ancora più grave, per le conseguenze negative sul nostro benessere e la nostra salute, è l'enorme diffusione dello zucchero raffinato, quello estratto dalla barbabietola o dalla canna da zucchero che la maggior parte degli italiani usa per dolcificare, per esempio, il caffè o il tè. È uno zucchero che non si può più definire 'naturale' e che non apporta alcun beneficio dal punto di vista nutrizionale, perché non contiene le vitamine, i minerali e gli enzimi dello zucchero integrale.

Mangiare troppo salato o troppo dolce è quindi una droga? Certamente si rischia l'assuefazione.

Solo in questi ultimi decenni si è arrivati a consumare cibi eccessivamente dolci o salati e queste abitudini, che stanno prendendo piede in particolare nelle giovani generazioni, sono non solo costose per le nostre tasche, ma soprattutto mettono a rischio la nostra salute.

Questo libro intende fare chiarezza su uno dei grandi 'imbrogli' che l'industria alimentare ci ha propinato in tanti anni e sulla leggerezza con cui assumiamo sostanze che, proprio perché universali e dall'aspetto innocuo, risultano oggettivamente più nocive. Una corretta prevenzione medica deve sempre iniziare dalla selezione degli alimenti che immettiamo quotidianamente nel nostro organismo.

Questo volume, quindi, proponendo una serie di ricette alla portata di tutti, vuole aiutare le persone a diventare consapevoli di alcune delle abitudini scorrette indotte dai mass media e a liberarsene.

È giunto il tempo di riscoprire le vecchie tradizioni alimentari e di imparare a migliorare gradualmente il nostro palato riadattandoci ai gusti di una volta.

Senza zucchero è meglio

L'essere umano vive consumando energia. L'energia proviene essenzialmente dagli alimenti.

Ogni alimento è costituito da principi nutritivi, cioè zuccheri (o glucidi o carboidrati), grassi (o lipidi), proteine, vitamine e minerali.

Tutte queste sostanze contribuiscono al mantenimento della vita sostituendo i tessuti danneggiati, difendendo l'organismo dalle aggressioni esterne, regolando i metabolismi e, durante l'infanzia, garantendone la crescita.

Un maschio adulto di 30 anni circa, alto 1,75 cm e che pesa 70 kg è costituito per circa il 60% di acqua, per il 20% di proteine, per il 16% di grassi, per il 4% di minerali, per l'1% di zuccheri e possiede solo tracce di vitamine.

I lipidi tendono ad aumentare con le età e le appartenenti al sesso femminile presentano una percentuale di grassi doppia. L'acqua, invece, diminuisce con l'età, costituendo ben l'80% del peso di un neonato.

I principi nutritivi possono essere calcolati in calorie. I grassi producono 9 calorie per ogni grammo, gli zuccheri e le proteine 4 calorie ciascuno per ogni grammo, mentre vitamine, minerali e acqua non creano calorie.

Mentre le proteine servono sostanzialmente per creare l'impalcatura dell'organismo e presiedere ai numerosi e complessi suoi metabolismi, per esempio tramite gli enzimi che sono proteine, gli zuccheri costituiscono i combustibili dei tessuti, venendo trasformati in glucosio e glicogeno, e i grassi costituiscono le riserve energetiche da utilizzare solo nei momenti di bisogno.

Gli zuccheri provvedono, quindi, a una fonte di energia rapida e immediata, mentre i grassi possono essere utilizzati solo in situazioni drastiche e rilasciano energia con molta difficoltà.

Caratteristiche degli zuccheri

Gli zuccheri, dal punto di vista chimico, sono composti da carbonio, idrogeno, e ossigeno, e sono costituiti da una o più unità di base definite 'monosaccaridi', le quali possono unirsi tra loro e formare i 'disaccaridi' (unione di due monosaccaridi). Monosaccaridi e disaccaridi, poi, possono a loro volta unirsi in lunghe catene generando i 'polisaccaridi'.

Si definiscono 'zuccheri semplici' i monosaccaridi e disaccaridi, mentre i polisaccaridi sono 'zuccheri complessi'.

Nell'alimentazione umana i glucidi più importanti sono:

- il glucosio o destrosio (monosaccaride), che è presente in natura e si trova anche libero nel sangue;
- il fruttosio (monosaccaride), che è preponderante in quasi tutta la frutta zuccherina;
- il maltosio (disaccaride per unione di due molecole di glucosio);
- il lattosio (disaccaride per unione di una molecola di glucosio e una di galattosio), che è presente nel latte dei mammiferi;
- il saccarosio (disaccaride per unione di una molecola di glucosio e una di fruttosio); il comune zucchero raffinato, ottenuto dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, è costituito quasi totalmente da saccarosio;
- l'amido (polisaccaride formato da molte molecole di glucosio unite tra loro);
- la cellulosa (polisaccaride costituito anch'esso da molte molecole di glucosio).

La cellulosa

Questo glucide non è utilizzato ed è privo di potere calorico, in quanto l'organismo umano non ha gli enzimi necessari alla sua digestione; tuttavia ha una funzione molto importante perché, stimolando la motilità dell'intestino, regola il transito delle feci dal tubo digerente.

Inoltre può controllare la concentrazione di colesterolo nel sangue e, secondo recenti ricerche scientifiche, sarebbe un potente fattore di prevenzione di alcuni tumori dell'intestino.

Il glucosio, fonte di energia

Il glucosio è una fondamentale fonte di energia per il nostro organismo. La concentrazione del glucosio nel sangue (mg/dl) è detta 'glicemia'. La glicemia varia nell'arco della giornata: dopo un pranzo, i suoi valori salgono rispetto a quelli al momento del risveglio, dopo il digiuno notturno.

L'**indice glicemico (IG)** indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di 50 g di un alimento. La velocità si esprime in percentuale rispetto a un alimento di riferimento, di solito il glucosio o il pane bianco (100%). Se, per esempio, l'IG di un alimento è 50, significa che quell'alimento fa innalzare la glicemia con una velocità che è la metà di quella dell'alimento di riferimento.

Indice glicemico di alcuni alimenti*

20-40			
Yogurt scremato	20	Fruttosio	32
Fagioli di soia in scatola	21	Piselli secchi	34
Noccioline	25	Orzo	36
Fagioli di soia	27	Fagioli marroni	36
Crusca di riso	27	Pompelmo	38
Fagioli rossi	32	Lenticchie rosse	38
Ciliegie	32	Latte intero	40
41-80			
Fagioli secchi	41	Pesche in scatola	68
Salsiccia	42	Riso parboiled	69
Lenticchie comuni	42	Piselli verdi	69
Fagiolo	43	Succo di pompelmo	71
Lenticchie verdi	43	Cioccolato	71
Fagioli neri	44	Pane di segale	71
Latte di soia	45	Succo di arancia	75
Albicocca	46	Tortellini al formaggio	75
Piselli bolliti	46	Kiwi	77
Latte scremato	47	Patate dolci	77
Segale	49	Banana	78
Cioccolato al latte senza zucchero	50	Grano saraceno	78
Yogurt intero	53	Cereali dolci	78
Pere fresche	54	Spaghetti	79
Mela	54	Riso integrale (brown)	79

Come limitare il consumo dello zucchero raffinato

È preferibile sostituire il più possibile lo zucchero raffinato con lo zucchero integrale di canna o il fruttosio oppure con altri dolcificanti naturali (malto, sciroppo d'acero, sciroppo di mele, succo d'agave ecc.).

Senza andare troppo lontano, sfruttiamo anche un dolcificante naturale molto popolare e comodo: il miele. In particolare si potranno utilizzare mieli diversi, dal sapore delicato, come il miele di acacia, o amaro, tipico dei mieli di castagno.

Bisognerebbe poi vigilare su tutti i prodotti consumati in particolare da giovani e giovanissimi.

È necessario sostituire le merendine industriali destinate ai bambini con i vecchi spuntini di una volta (pane e miele, per esempio), evitare che consumino le bibite gasate ed energetiche pubblicizzate dai media e dare loro centrifugati e frullati preparati in casa, così come dolci e gelati.

In definitiva, si tratta di adottare un'alimentazione sempre più consapevole, imponendo all'industria e ai venditori al dettaglio il ricorso a soluzioni più naturali e meno tossiche per l'organismo.

E, infine, è auspicabile che adulti e bambini si disabituino ai cibi dal sapore troppo dolce, sapore garantito dall'aggiunta di zucchero bianco.

Attenti alle truffe!

Se prendiamo un po' di comune zucchero bianco e lo facciamo tostare leggermente otterremo un prodotto ambrato che assomiglierà allo zucchero integrale di canna. Spacciare lo zucchero bianco così trattato per uno zucchero di qualità, decisamente più costoso, è una vera e propria truffa. Preferite quindi prodotti certificati di fornitori affidabili.

Ricette senza zucchero raffinato

Con miele di castagno

Fagotti di pasta sfoglia alle renette

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di pasta sfoglia rettangolare
- 2 mele renette
- 50 g di miele di castagno
- 1 tuorlo

Preriscaldare il forno a 200 °C e ricoprire una placca da forno con carta oleata.

Pelate le mele, eliminate i torsoli e tagliatele a pezzettini.

Stendete la pasta sfoglia e tagliatela in quattro rettangoli.

Distribuite su una metà di ciascun rettangolo dei pezzetti di mela e aggiungete un poco di miele. Coprite con l'altra metà della pasta, facendo aderire bene i bordi, e praticate dei tagli superficiali.

Collocate i fagotti sulla placca, sbattete il tuorlo e spennellateli.

Infornate per 20 minuti e poi lasciate intiepidire. Prima di servire distribuite il miele avanzato.

Pere al vino rosso

Ingredienti per 4 persone

- 6 pere non troppo mature
- 1 litro di vino, possibilmente Sangiovese
- 120 g di miele di castagno
- 1 limone

Pelate le pere mantenendole intere e con il picciolo. Mettetele in una terrina con acqua fredda e il succo del limone.

Scolatele, ponetele ritte in una casseruola profonda con mezzo bic-

chiere della stessa acqua acidulata e il miele. Cuocete a fiamma dolce e unite il vino; proseguite la cottura finché la polpa sarà tenera. Prelevate le pere e mettetele su un piatto di portata, fate rapprendere il succo della metà e distribuitelo sui frutti. Fate raffreddare e servite.

Sformato alle mele e riso venere

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di pasta brisée pronta
- 50 g di riso venere bollito
- 50 g di miele di castagno
- 2 mele
- 1 tuorlo
- rosmarino fresco

Preriscaldate il forno a 160 °C e imburrate quattro pirofile monoporzionamento. Pelate le mele, eliminate i torsoli e tagliate la polpa a cubetti. Mescolate le mele con il riso e il miele. Dividete la pasta in quattro parti, foderate con esse le pirofile e versatevi il composto; lasciate sbordare la sfoglia in eccesso e spennellatela con il tuorlo sbattuto. Infornate per 40 minuti circa. Togliete dal forno e lasciate raffreddare prima di togliere gli sfornati dai recipienti. Servite profumando con il rosmarino.

Torta ripiena alle pere

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di pasta brisée pronta
- 100 g di miele di castagno
- 50 g di burro
- 50 g di farina 00
- 5 pere
- 2 tuorli

Preriscaldate il forno a 180 °C. Stendete la pasta e tagliatela in due parti, di cui una più grande; ricavate due dischi spessi 1 cm circa. Rivestite con carta oleata una teglia di 30 cm di diametro, disponete sul fondo il disco più grande, bucherellatelo e infornate per 5 minuti. Pelate le pere, eliminate i torsoli e tagliate la polpa a pezzetti. Uniteli al burro a pezzi, ai tuorli sbattuti, alla farina, al miele e mescolate bene. Versate il composto sulla torta ancora calda e chiudete con il disco avanzato, facendo aderire il bordo. Infornate per 30 minuti circa. Fate raffreddare la torta prima di estrarla dalla teglia.

Torta di kiwi

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina bianca
- 100 g di maizena
- 100 g di miele di castagno
- 50 g di burro
- 4 kiwi
- 200 ml di succo di mela naturale
- 2 uova
- 1 bustina di cremor tartaro

Versate le farine in una ciotola e impastatele con il burro sciolto a bagnomaria, il miele e le uova, unendo il succo di mela fino ad avere un composto liscio e senza grumi. Pelate i kiwi e tagliateli a pezzetti. Aggiungete il cremor tartaro all'impasto e lavorate ancora con una frusta. Quando è ben amalgamato aggiungete metà della frutta. Rivestite una teglia con carta oleata, versate il composto e ricopritelo con i pezzetti di kiwi avanzati.

Infornate a 180 °C per 30-40 minuti. Al termine controllate se la torta è ben cotta con uno stecchino: se risulta pulito potete toglierla dal forno, contrariamente lasciatevela ancora per qualche minuto.

Con miele di acacia

Torta di mele con uva passa

Ingredienti per 8 persone

- 300 g di farina 00
- 100 g di miele di acacia
- 100 g di burro d'alpeggio
- 250 ml di succo di mela naturale
- 30 g di uva passa
- 2 mele gala
- 4 uova
- 1 bustina di lievito per dolci

Preriscaldare il forno a 180 °C e ricoprite di carta oleata una teglia rettangolare.

In una ciotola fate ammolare l'uva passa nel succo di mela. Scolatela bene, tenendo da parte il liquido.

Mescolate la farina, il miele, il burro sciolto a bagnomaria e le uova. Lavorate gli ingredienti aiutandovi con il succo di mela fino ad avere un composto fluido e cremoso. Incorporate il lievito, poi aggiungete metà dell'uva passa.

Indice

- 7 **Introduzione**
- 9 **Senza zucchero è meglio**
- 10 Caratteristiche degli zuccheri
- 11 Il glucosio, fonte di energia
- 13 Quali zuccheri nella dieta?
- 15 I dolcificanti o zuccheri aggiunti
- 16 Il saccarosio (Zucchero bianco)

- 21 **Come limitare il consumo dello zucchero raffinato**
- 22 Altri dolcificanti naturali
- 30 I dolcificanti di sintesi (artificiali)

- 31 **Ricette senza zucchero raffinato**
- 31 Con miele di castagno
- 33 Con miele di acacia
- 37 Con miele di tiglio
- 42 Con sciroppo d'acero
- 49 Con malto
- 52 Con fruttosio

- 59 **Senza sale con sapore**
- 59 La produzione del sale
- 60 La presenza del sale nella dieta alimentare
- 63 Effetti negativi dell'eccessivo consumo di sale
- 67 Come limitare il consumo di sale

- 70 **Ricette senza sale**
- 70 Antipasti
- 74 Primi piatti
- 90 Secondi piatti
- 102 Contorni

- 108 **Indice alfabetico delle ricette**