

LA GIUSTA DOSE... DI DOLCEZZA



Caramelle, dolciumi e bevande zuccherate accompagnano spesso le giornate dei “piccoli consumatori”. Meglio però non abituare i bambini al gusto troppo dolce

QUARTA PUNTATA

Il nostro cammino procede affrontando la quarta direttiva delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'INRAN, da due anni Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: “Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti”.

Di *Miriam Cornicelli*
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Ricordate che abbiamo già nominato gli zuccheri? Nel numero 3-2014 di Celiachia Notizie i protagonisti erano cereali, legumi, ortaggi e frutta, e un paragrafo è stato dedicato ai carboidrati. Ora, concentriamoci sugli zuccheri semplici e conosciamoli più da vicino.

Dove si trovano e che funzione hanno

Gli zuccheri, o carboidrati semplici, sono le principali sostanze naturali che conferiscono il sapore dolce agli alimenti. Quel sapore tanto amato dai bambini e non solo. Gli zuccheri hanno intensità di sapore dolce variabile, ma la loro funzione principale è quella di fornire energia. Ogni grammo di carboidrato, semplice o complesso che sia, apporta 4 kcal. Sono presenti naturalmente nella frutta e nel miele (fruttosio), nel latte (lattosio) e in piccole quantità nei cereali (maltosio). Il saccarosio, ossia il comune zucchero da tavola, si ricava per estrazione dalla barbabietola e dalla canna da zucchero. Contengono zuccheri anche marmellate, creme spalmabili, caramelle, cioccolata, gelati, prodotti da forno, bevande alla frutta, gassate e alcoliche. Gli zuccheri vengono assimilati e utilizzati facilmente. La loro assunzione provoca un veloce innalzamento della glicemia, che poi rientra, in tempi più o meno brevi: è questo meccanismo che compensa quella sensazione di “calo di zuccheri”, la percezione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si provano lontano dai pasti.

Un particolare occhio di riguardo deve avere la persona diabetica, che ha, a causa dell'alterata quantità o funzione dell'insulina, la tendenza ad accumulare glucosio nel sangue. Per evitare alti picchi glicemici, la quantità di zuccheri deve essere controllata e consumata in associazione ad altri alimenti, meglio se all'interno di un pasto, con la fibra alimentare che ne rallenta l'assorbimento.

A piccole dosi

Un consumo troppo elevato di zuccheri può portare ad una dieta squilibrata e ipercalorica, che può favorire il rischio di insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

Gli zuccheri hanno dirette responsabilità nella formazione della carie dentaria, sia come quantità che modalità di consumo. Più a lungo rimane in bocca un alimento ricco di zuccheri o amidi, maggiore sarà la possibilità che i batteri della placca ag-

grediscano lo smalto. Oltre a limitare gli zuccheri, una buona igiene orale aiuta a ridurre il pericolo di carie.

Esistono dolci e dolci. Ad esempio i prodotti da forno, compresi quelli senza glutine, apportano anche amido, rispetto ad altri alimenti come caramelle, cioccolata, gelati, che sono costituiti perlopiù da zuccheri e grassi. Il consiglio è sempre quello di leggere attentamente le etichette, che sanno fornire tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno.

Secondo i LARN, i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, il consumo di zuccheri semplici va limitato a massimo 15% dell'energia totale della dieta, considerando sia quelli naturalmente presenti in latte, frutta e verdura, sia gli zuccheri aggiunti.

Un apporto totale superiore al 25% può potenzialmente provocare eventi avversi sulla salute.

Dunque, in una dieta da 2000 kcal, quelle derivanti dagli zuccheri semplici dovrebbero essere massimo 300, corrispondenti a 75 g. Giocando un po', le possibilità per raggiungere questa quota saranno diverse: nell'arco di una giornata possiamo decidere di consumare magari una tazza di latte, 1 cucchiaino di miele, 2 porzioni di frutta e 2 di verdura; oppure possiamo bere una lattina di bevanda tipo cola e mangiare 5 caramelle. Purtroppo quest'ultima abitudine non è così rara... anzi, spesso è solo una parte di una dolce merenda!

Senza zucchero

Talvolta, in alimenti e bevande "light" o "senza zucchero" sono impiegati, in alternativa allo zucchero comune, composti artificiali (come aspartame, ciclamato, saccarina) dotati di un forte potere dolcificante, in quanto, alle dosi usate, risultano privi di potere calorico. Va ricordato che l'uso dei dolcificanti artificiali, utilizzati spesso nei regimi ipocalorici, non permette da solo di ridurre il peso corporeo, se non si limita la quantità



Vero o falso?

- *Lo zucchero grezzo è meno calorico di quello bianco. **FALSO**: le calorie sono invariate. Lo zucchero grezzo è uno zucchero non totalmente raffinato. Colore e sapore differenti dipendono dal residuo di melassa.*
- *I succhi di frutta possono sostituire la frutta. **FALSO**: i succhi di frutta hanno maggiore concentrazione di zuccheri, minore quantità di fibra e basso potere saziante, non prevedendo inoltre masticazione. Veloci, ma non adatti ad una merenda abituale!*
- *Non tutti i succhi di frutta sono uguali. **VERO**: la quantità di zuccheri può variare, fino ad avere solo quelli naturalmente presenti nella frutta.*
- *Non ha "zucchero" tra gli ingredienti, allora il prodotto è senza zuccheri. **FALSO**: anziché "zucchero", si possono trovare altre diciture: saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio, sciroppo di glucosio-fruttosio.*

totale di calorie introdotte con la dieta e non si aumenta l'attività fisica.

I dolcificanti sono sostanze regolamentate la cui sicurezza è soggetta a valutazione prima dell'immissione in commercio. Pur se sostanzialmente innocui nelle dosi consentite, è una buona abitudine non abusarne per dolcificare caffè o altre bevande, oltre a verificarne prima la presenza in Prontuario o la dicitura "senza glutine" in etichetta. Negli ultimissimi anni, si sente molto parlare di glicosidi steviolici, dolcificanti estratti dalle foglie di Stevia. La Commissione Europea ne ha autorizzato l'uso in diverse categorie alimentari e, anche in questo caso, l'Efsa ha valutato la sicurezza stabilendo una dose giornaliera accettabile per il consumo. La pianta in sé non contiene glutine, ma le indicazioni non cambiano per i dolcificanti che ne derivano: occorre verificare la presenza in Prontuario o la dicitura "senza glutine" in etichetta. ♦

CENTO GRAMMI DI...

Caramelle dure

Carboidrati	Zuccheri Semplici
91,6 g	91,6 g

Caramelle tipo "mou"

Carboidrati	Zuccheri Semplici
71,1 g	70 g

Cioccolato al latte

Carboidrati	Zuccheri Semplici
50,5 g	50,5 g

Crema di nocciole e cacao

Carboidrati	Zuccheri Semplici
58,1 g	58,1 g

Gelato confezionato, cacao

Carboidrati	Zuccheri Semplici
25,3 g	25,3 g

Latte vacca pastorizzato intero

Carboidrati	Zuccheri Semplici
4,9 g	4,9 g

Miele

Carboidrati	Zuccheri Semplici
80,3 g	80,3 g

Aranciata

Carboidrati	Zuccheri Semplici
10 g	10 g

Bevanda tipo cola

Carboidrati	Zuccheri Semplici
10,5 g	10,5 g

Aperitivi a base di vino

Carboidrati	Zuccheri Semplici
17 g	17 g

SEMPRE CENTO GRAMMI DI...

Stesso alimento di partenza, ma...

Albicocche

Carboidrati	Zuccheri Semplici
6,8 g	6,8 g

Albicocche, disidratate

Carboidrati	Zuccheri Semplici
84,6 g	84,6 g

Albicocche, sciroppate

Carboidrati	Zuccheri Semplici
16,1 g	16,1 g

Marmellata di albicocche

Carboidrati	Zuccheri Semplici
63,2 g	63,2 g

Succo di frutta albicocca

Carboidrati	Zuccheri Semplici
14,5 g	14,5 g



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti!

Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli alimenti indicati con * sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario di AIC o che riportino la scritta "senza glutine" in etichetta; per gli alimenti indicati con ** si suggerisce di scegliere tra quelli del Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute.



© IL RICETTARIO DI ANNA

1 MUFFIN ALLE MELE E MIRTILLI

Ingredienti per 6 muffin

250 G DI FARINA SENZA GLUTINE PER DOLCI **
185 ML DI LATTE
150 G DI MIRTILLI
3 CUCCHIAI DI OLIO EVO
2 UOVA
2 CUCCHIAI DI MIELE
2 CUCCHIAINI DI LIEVITO *
1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO SEMOLATO
1 MELA (METÀ GRATTOGIATA E L'ALTRA A FETTE)
1 CUCCHIAINO DI CANNELLA

La preparazione

Riscaldare il forno a 180°C. In una grossa ciotola mettere le due uova, due cucchiaini di miele, 1 cucchiaino di zucchero semolato e tre di olio. Mescolare con la frusta per amalgamare tra loro gli ingredienti. Aggiungete la mela grattugiata, il latte e i mirtilli e mescolate bene. In un'altra ciotola mischiate la farina con la cannella e il lievito. Poi aggiungete al composto di prima poco alla volta. Rivestite lo stampo dei muffin con i pirottini e versate un po' di impasto. Tagliate la metà della mela a fette sottili, posatele sui muffin. Cospargete i muffin con zucchero semolato e infornate per 30 minuti o fino a quando la superficie dei muffin risulta ben dorata.



PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA:
30 MINUTI



© IL RICETTARIO DI ANNA

2 BLINIS ALLA ZUCCA, FARINA DI CECI E RICOTTA

Ingredienti per 10 blinis

150 G DI PUREA DI ZUCCA
60 G DI RICOTTA FRESCA
170 G CIRCA DI FARINA DI CECI*
2 UOVA
70 ML CIRCA DI ACQUA FRIZZANTE (DIPENDE DALLA ZUCCA, SE È TROPPO ASCIUTTA O NO)
2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO SEMOLATO
1/2 CUCCHIAINO DA CAFFÈ DI LIEVITO *
1/2 CUCCHIAINO OLIO DI SEMI

La preparazione

Scaldare il forno a 200°C. Tagliate la zucca a spicchi, eliminate i semi. Sistematele su una teglia da forno e infornatele per circa 30-40 minuti, in modo che la zucca sia tenera e molto asciutta. Quando la zucca si raffredda un po', frullatela. In una ciotola lavorate la ricotta con le uova, la purea di zucca e lo zucchero fino ad ottenere una crema omogenea. Setacciate farina di ceci e lievito e aggiungeteli un po' alla volta alla crema. Mescolate bene, versate l'acqua frizzante e lasciate a riposo per circa 30 minuti. Scaldare una padella, versate un velo d'olio, giusto per non far aderire i blinis. Con un cucchiaino versate un po' d'impasto (tipo crespella) per formare un disco. Cuoceteli a fuoco medio per qualche minuto da ogni lato, il tempo che si coloriscano. Poggiate su carta assorbente e procedete allo stesso modo con il resto della pastella. Sono buoni tiepidi e freddi e anche il giorno dopo.

Ricetta originale di Oxana di Pane e miele



PREPARAZIONE
40 MIN



TEMPO DI COTTURA:
POCHI MINUTI



© IL RICETTARIO DI ANNA

3 CRUMBLE DI LAMPONI E MELE

Gli ingredienti per 6 persone

PER IL CRUMBLE:

50 G DI FARINA DI MANDORLE *

50 G DI FARINA DI RISO*

50 G DI ZUCCHERO

50 G DI BURRO FREDDO A CUBETTI

PER LA FRUTTA:

4 MELE PICCOLE E 100 G DI LAMPONI

1 CUCCHIAINO DI AMIDO DI MAIS*

30 G DI ZUCCHERO SEMOLATO

I SEMI DI 1/2 BACCA DI VANIGLIA

La preparazione

Mescolate tutti gli ingredienti secchi per il crumble e poi aggiungete il burro. Lavorate velocemente con la punta delle dita fino ad ottenere un impasto sbriciolato. Conservate in frigo e nel frattempo preparate la frutta. Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti. In una ciotola mettete le mele, i lamponi, l'amido di mais, lo zucchero e la vaniglia, mescolate bene e mettete il composto di frutta in una teglia o in ciotoline che andranno in forno. Distribuite sopra il crumble e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti. Lasciate intiepidire e spolverate a piacere con zucchero a velo senza glutine!



PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI
COTTURA:
25 MINUTI

ANNA CI PARLA DEL SUO RICETTARIO TUTTO GUSTO

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Ho scoperto di essere celiaca 18 anni fa. La mia passione è il cibo, ovviamente quello senza glutine, una passione nata con la scoperta della celiachia. Prima di scoprire cosa avessi, ci hanno messo ben 6 anni, avevo un cattivo rapporto con il cibo, mangiare significava stare male. La celiachia è stata per me una rinascita, la svolta che mi ha permesso di imparare a cucinare, di scoprire e sperimentare nuovi cibi e nuovi sapori. È da questa esperienza che è nato *Il Ricettario di Anna*, un blog di cucina.

Perché un blog di ricette?

È un modo per poter condividere con altre persone la mia cucina e la mia esperienza. Un modo per dare e avere, ho dato consigli ma ne ho ricevuti anche tanti. La celiachia non l'ho mai vista come un limite ma come una sfida: viaggio, mangio fuori casa, le difficoltà sono tante ma cerco sempre di affrontarle con positività.

Quali altre passioni o interessi hai?

Ultimamente faccio la mamma a tempo pieno, quando non lavoro come infermiera nel reparto di Neonatologia. La cucina resta sempre la mia passione, che momentaneamente condivido solo con la mia famiglia e, per quanto possibile, con i miei amici. Spero di tornare presto a pubblicare sul mio blog, mi manca molto, e nel frattempo ogni tanto faccio capolino su un nuovo portale che si occupa di celiachia a tutto tondo: *Gluten Free Travel and Living*. ♦



NELLA FOTO: Anna, 40 anni, vive a Milano, è da poco mamma di due piccole pesti, una di tre anni e l'altro di uno.



www.ilricettariodianna.com

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

La riuscita di un dolce casalingo dà grande soddisfazione, spazio alla creatività e permette di sperimentare secondo le proprie esigenze, magari diminuendo, sostituendo con alternative vegetali o escludendo burro, uova, latte o zucchero. La possibilità di scegliere gli ingredienti ci regala anche l'occasione di creare un dolce più genuino rispetto ad alternative confezionate. Nella preparazione di dolci senza glutine, una farina può essere più indicata rispetto

ad un'altra per garantire ottimi risultati. Oltre ai mix di farine senza glutine, per i quali si suggerisce la scelta tra quelli presenti nel Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute, la scelta di fecola di patate, amido di mais, farine di riso, di nocciole, di cocco, di castagne, e chi più ne ha più ne metta, non può prescindere dalla verifica della dicitura "senza glutine" in etichetta o dalla presenza nel Prontuario AIC. Il fatto che derivino da una materia prima naturalmente senza glutine, non è sinonimo di sicurezza!

LA RICETTA

Possibile buona alternativa per la colazione del fine settimana. La ricetta prevede pochissimo zucchero bianco, l'uso di olio d'oliva e l'aggiunta di frutta fresca. Attenzione a non dimenticare le uova usate nella preparazione dei dolci che si sommano a quelle consumate in settimana come secondo piatto.

1. IL MIELE

Il miele è un prodotto naturalmente senza glutine e le sue varietà sono molteplici. Si presta anche ad usi alternativi, come quello della cosmesi. Per gli amanti delle bevande quali tè e tisane, può essere una migliore alternativa allo zucchero comune. Il suo uso dev'essere comunque contenuto, un cucchiaino di miele apporta circa 15 kcal.



2. IL LATTE

Il latte, contenendo già naturalmente il lattosio, nella preparazione di un dolce permette di ridurre le dosi degli zuccheri aggiunti. Oltre a conferire sapore, ha la funzione di legare gli ingredienti, amalgamare l'impasto fino a regolarne la consistenza e garantire un soffice risultato.

3. I MIRTILLI

Tipici della stagione estiva. 100 g di frutto fresco apportano 25 kcal e contengono pochi zuccheri, 5,1 g. Si possono consumare anche in confettura o in succo. Il mirtillo ha proprietà astringenti, antisettiche, antiossidanti, toniche e favorevoli per rafforzare tono ed elasticità dei vasi sanguigni.

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	268	Carboidrati (g)	44
Proteine (g)	4,7	di cui semplici	11,3
Lipidi (g)	8,2	Fibra (g)	3
di cui saturi	2,2	Colesterolo (mg)	77,6

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.