

” Zucchero: le alternative dei dolcificanti naturali”



Che lo zucchero non faccia bene è una cosa risaputa ! Ma può essere sostituito !E con cosa?

In ogni caso vi rimando all'articolo del Professor Berrini...

[“Perché dire no allo zucchero”, articolo del Dott. Franco Berrino](#)

Eritritolo

*È il mio dolcificante preferito di origine vegetale, come la **frutta**, ed estratto industrialmente proprio a partire da **zuccheri vegetali** sottoposti a processi intensivi di fermentazione batterica.*

<https://amzn.to/3CtapLk>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/20/materie-prime/>
Solo dal 2006, data di approvazione concessa dalla Commissione Europea, è entrato nel territorio europeo e italiano

l'☐☐Eritritolo ha assunto e sta assumendo maggior rilevanza tra i dolcificanti, rappresentando sempre più una valida alternativa ai classici dolcificanti sintetici.

Tra i motivi che hanno spinto il maggior uso di Eritritolo come dolcificante, negli ultimi anni vi sono sicuramente le sue caratteristiche nutrizionali ed organolettiche caratterizzate da:

- Apporto calorico limitato
- Indice glicemico pari a Zero;
- Potere dolcificante stimato intorno al 60 – 80% del comune saccarosio;
- Assenza del caratteristico retrogusto amaro tipico dei dolcificanti sintetici o semisintetici.
- Ridotto rischio di diarrea e di dolori addominali crampiformi, vista la capacità dell'☐☐Eritritolo di essere assorbito prontamente dall'intestino
- Potenziale ruolo antiossidante

Fruttosio

Naturalmente presente nella **frutta**, ha un basso indice glicemico e quindi consigliato anche consigliato ai **diabetici**. Ma bisogna assumerlo all'interno della frutta !

... Secondo molti studi, l'uso elevato e continuativo del fruttosio per dolcificare bevande e dolci comporta vere e proprie alterazioni metaboliche, con un maggior rischio di obesità.

Stevia

Utilizzato da secoli come **dolcificante** ed erba officinale in Sud-america , da qualche anno l'Unione Europea ne ha approvato l'impiego. Ha un eccezionale **potere dolcificante**, superiore a

quello del comune **zucchero**.

Contiene :

- minerali
- fibre
- vitamine C e A.

Priva di calorie e senza **effetti collaterali**. Ma attenzione , bisogna acquistare la stevia che deriva dalla pianta pura e non i glicosidi steviolici che più comunemente si trovano in commercio.

Sciroppo di acero

In Canada lo producono da secoli , ricavandolo da due specie di acero che danno una linfa chiara, composta per il 97% da acqua e per il resto da saccarosio , **minerali** come **potassio** e calcio e tracce di vitamine del gruppo B.

Per quanto meglio dello **zucchero bianco**, lo **sciroppo di acero** ha pur sempre un **indice glicemico alto**.

Succo di agave

È la linfa dell'**agave** messicana, usata anche per realizzare la **tequila**. Questo **edulcorante** Permette anche di realizzare dessert più morbidi. Benché sia composto prevalentemente da fruttosio, non presenta le problematiche di questo zucchero per il fatto che non è costituita da fruttosio libero ma da suoi polimeri presenti anche in topinambur, **cipolle** e **porri**. Quindi il **succo di agave** è semplicemente un buon **dolcificante**.

Malto

Ottenuto dalla germinazione di vari cereali ha un potere dolcificante non molto alto .

Può essere impiegato per **dolcificare** bevande, **gelati**, **yogurt**, **prodotti da forno**, soprattutto se contenenti cioccolato. Mescolato con acqua e spennellato sui dolci appena sfornati permette di ottenere una gradevole glassatura.

COME CREARE UN DOLCIFICANTE IN CASA

Questi sono solo alcuni esempi di dolcificanti come sostituti dello zucchero...Ma Come preparare un buon dolcificante, a parte quelli descritti , in casa senza sensi di colpa ?

Un aiuto ci viene ad esempio dai datteri , usati al naturale frullati come dolcificanti all'interno dei dolci o bevande oppure preparando una crema di **datteri** :

CREMA DI DATTERI CRUDISTA

INGREDIENTI

- 250 gr di datteri medjoul
- 200 ml d'acqua

Versare l'acqua sui datteri e lasciarli in ammollo per almeno 2 ore.In modo che si ammorbiscano e la crema venga morbida e vellutata.

Trascorse le due ore versiamo tutto nel contenitore del frullatore e frulliamo.

La possiamo usare per le basi dei nostri desserts e conservandola in un contenitore di vetro in frigorifero, si conserva per tanti mesi almeno 6.