

# ” 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.