

Sue Quinn

65 RICETTE DOLCIFICATE NATURALMENTE

SENZA
ZUCCHERO

AGGIUNTO



• LA BIBBIA •

IMPARARE
A CUCINARE
CON GLI ZUCCHERI BUONI

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	7	Spuntini	70
Perché lo zucchero è nocivo	8	Popcorn	72
Interpretare le etichette alimentari	9	Mandorle piccanti	74
Privilegiare gli alimenti meno zuccherati	10	Caramelle di frutta	76
I sostituti dello zucchero in cucina	13	Dip di frutti di bosco	78
Modi semplici di evitare lo zucchero	14	Toast alla banana	80
		Chips di mela	82
		Grissini all'arancia	84
Ricette base	16	Frittelline	86
Ketchup	18	Palline di albicocche e cocco	88
Salsa barbecue	20	Barrette energetiche	90
Composta di mele	22	Barrette ai datteri e noci	92
Maionese	24	Uvetta al cioccolato	94
Burro di arachidi	26	Datteri farciti	96
Marmellata di mirtilli	28	Fudge di datteri e tahina	98
Crema da spalmare	30		
Pasta frolla	32		
Yogurt	34		
Vinaigrette	36		
Salsa cremosa per insalate	38		
Pane integrale	40		
Colazione	42		
Smoothie di mango e carote	44		
Bibita frizzante	46		
Smoothie alla barbabietola	48		
Milkshake con datteri e avena	50		
Milkshake con burro di arachidi e cioccolato	52		
Porridge	54		
Granola	56		
Muesli deluxe	58		
Bircher muesli	60		
Pancakes alle pesche	62		
Gaufres ai frutti di bosco	64		
Pain perdu alla banana	66		
Pane tostato con formaggio e fragole	68		



Dolci	100	Crumble	140
Cracker	102	Pie di mele	142
Muffins ai mirtilli e mele	104	Cheesecake	144
Muffins alle pesche	106	Gelato al limone verde e cocco	146
Banana bread	108	Gelato ai frutti di bosco	148
Torta di cioccolato e prugne	110	Gelato al cioccolato	150
Torta di carote	112	Ghiaccioli alla fragola	152
Focaccia con lamponi e mandorle	114	Granita di melone e mela	154
Scones	116		
Cookies al burro di arachidi	118	Glossario	156
Biscotti al cioccolato	120	Indice	157
Biscotti alla marmellata	122		

Dessert	124
Macedonia di frutta	126
Pere caramellate	128
Syllabub ai fichi	130
Mousse al cioccolato	132
Chia al latte	134
Pudding di pane imburato	136
Lamponi con gelatina di mele	138





INTRODUZIONE

L'obiettivo di questo libro è aiutarvi a ridurre (o perfino eliminare) lo zucchero aggiunto nel vostro regime alimentare, scelta che sarà presto obbligata per tutti. Gli zuccheri aggiunti non dovrebbero superare il 10% delle calorie presenti negli alimenti e nelle bevande che consumiamo ogni giorno e, in linea di massima, dovrebbero rappresentare meno del 5%, cioè non oltre 70 g per gli uomini e 50 g per le donne. Sta a voi decidere come ridurre il consumo di zucchero aggiunto. Alcuni optano per una scelta radicale, altri preferiscono procedere con gradualità. In qualsiasi caso, è importante tenere presenti le seguenti considerazioni.

Indipendentemente dalla quantità di zucchero aggiunto che ingerite al momento, è probabile che vi servirà tempo per abituarvi a diminuirne il consumo. Per esempio, vi sembrerà che il ketchup fatto in casa non sia così appetitoso come quello comprato, per via del suo sapore meno dolce, o che le torte preparate senza lo zucchero raffinato abbiano meno gusto e consistenza rispetto alle versioni zuccherate. Non posso che consigliarvi di perseverare, perché prima o poi il vostro cervello e le vostre papille gustative si abitueranno. Con il tempo, vi accorgete sempre meno di queste differenze.

Molte ricette definite «senza zucchero» prevedono in realtà l'uso di miele, sciroppo d'acero o altri sciroppi zuccherati, che godono spesso di una buona reputazione in quanto considerati «naturali» e più sani dello zucchero comune. In realtà, questi sciroppi contengono molto zucchero, hanno valori nutrizionali minimi e vantano a volte un'elevata percentuale di fruttosio, che alcuni esperti ritengono nocivo per la salute. Questo è il motivo per

cui non ho inserito questi ingredienti nel libro e non ho utilizzato sostituti dello zucchero come la stevia o lo xilitolo. Se cercate di ridurre il consumo di zucchero aggiunto, vi raccomando di evitare gli edulcoranti artificiali, perché possono favorire attacchi di fame smodata.

Per dolcificare le ricette del libro ho fatto ricorso alla frutta secca e fresca. Grazie alla quantità di fibre presenti nella frutta, gli zuccheri contenuti sono assimilati lentamente e non provocano picchi glicemici. Per qualche ricetta ho utilizzato come dolcificanti i succhi di frutta. Nonostante sia meglio limitarne il consumo come bibite, a mio avviso è utile utilizzarli in cucina in piccole quantità, associandoli a ingredienti ricchi di fibre.

Infine, un avvertimento per i lettori che soffrono di diabete di tipo 1 o 2: prima di preparare le ricette contenute in questo volume, consultate un medico.

PERCHÉ LO ZUCCHERO È NOCIVO

Il glucosio, derivato dei glucidi, è l'insieme di molecole di zucchero contenute negli alimenti che consumiamo ed è il principale carburante dell'organismo. Quando gli esperti lamentano un consumo eccessivo di zucchero, si riferiscono agli zuccheri semplici come il saccarosio (o zucchero bianco), presente soprattutto nelle torte, nei dolci, nelle bevande gassate, nei succhi di frutta, nel miele e negli sciroppi.

Il saccarosio non ha nessun valore nutrizionale ed è invece ricco di calorie «vuote». Quante più calorie ingeriamo, tanto più alto è il rischio di diventare obesi; l'obesità favorisce le cardiopatie, il diabete di tipo 2, le carie dentali e molti altri seri problemi di salute. Alcuni esperti ritengono che il

fruttosio contenuto nel saccarosio sia particolarmente dannoso (vedi lo schema qui sotto). La maggior parte delle persone crede che la frutta e la verdura siano una fonte modesta di fruttosio e che contengano molte fibre che rallentano la digestione degli zuccheri che contengono.

ZUCCHERO BUONO



Presente nei glucidi complessi (frutta, verdura, latticini e cereali integrali).

Assimilato
lentamente, ricco di
vitamine, minerali e
sostanze nutritive.

TRASFORMATO
IN ENERGIA

Carburante
per le funzioni
dell'organismo
e per l'attività
fisica.

ZUCCHERO NOCIVO



Presente negli alimenti raffinati (pasta e pane bianco, cibi con zucchero aggiunto come torte e dolci, alimenti trasformati, bibite gassate e succhi di frutta).

Assimilato velocemente,
ricco di calorie,
nessun valore
nutrizionale.

PROBLEMI
DI SALUTE
Ipertensione,
cardiopatie, aumento
della produzione di
grassi ecc.

FRUTTOSI
Può creare
dipendenza
e stimolare
la fame.

FRUTTOSI
Procura una
falsa sensazione
di fame.

IL SACCAROSIO
contiene fruttosio.
Alcuni esperti
ritengono che sia
nocivo per il fegato.

INTERPRETARE LE ETICHETTE ALIMENTARI

Non è sempre facile individuare sulle etichette la presenza di zuccheri aggiunti. Per evitare di acquistare prodotti con molto zucchero, leggete questi consigli.

- Cercate il contenuto di zucchero nella categoria glucidi. Spesso è indicato con la voce «carboidrati(di cui zuccheri)».
- Un contenuto di zucchero di 22,5 g ogni 100 g è elevato. Un contenuto inferiore a 5 g ogni 100 g è scarso. Fra i due, la percentuale è media¹.
- Quanto più lunga è la lista degli ingredienti, tanto più il prodotto ha subito trasformazioni: è quindi preferibile evitarlo.

DATO:

4 g di
zucchero

=



1 cucchiaino

- I primi 4,7 g di zucchero in ogni 100 ml di un latticino costituiscono il lattosio, uno zucchero buono naturale; il resto è zucchero aggiunto.
- Gli ingredienti spesso sono elencati in ordine decrescente di peso; se lo zucchero si trova fra le prime voci della lista, è probabile che il prodotto contenga molto zucchero.
- Familiarizzate con i vari termini con cui vengono definiti gli zuccheri, elencati a destra.

Troverete nella lista qui sotto (non esaustiva) i vari termini con cui sono definiti gli zuccheri sulle etichette alimentari²:

Amido	Sciroppo di mais
Amido modificato	Sciroppo di mais con alta percentuale di fruttosio
Caramello	Sciroppo di malto
Cristalli di zucchero di canna	Sciroppo di sorgo
Destrano	Sciroppo di zucchero invertito
Destrina	Stevia
Destrosio	Succo di frutta concentrato
Diastasi	Zucchero
Estratto di malto	Zucchero a velo
Etilmaltolo	Zucchero bianco
Fruttosio	Zucchero biondo
Galattosio	Zucchero caramellato
Glucosio	Zucchero d'agave
Isoglucosio	Zucchero d'uva
Lattosio	Zucchero di barbabietola
Malto d'orzo	Zucchero di canna
Malto diastatico	Zucchero di canna grezzo
Maltodestrina	Zucchero di dattero
Maltosio	Zucchero di palma
Melassa	Zucchero gelificato
Miele	Zucchero grezzo
Saccarosio	Zucchero in polvere
Sciroppo	Zucchero invertito
Sciroppo d'acero	Zucchero muscovado
Sciroppo d'agave	Xilitolo
Sciroppo di carrube	
Sciroppo di frutta	
Sciroppo di fruttosio- glucosio	
Sciroppo di glucosio	

¹ Sito Internet NHS Choices (National Health Service – Servizio sanitario nazionale del Regno Unito)
- *How much sugar is good for me?*

² Istituto di sanità pubblica di Harvard - *Fat Chance: The bitter truth about sugar*, di Robert Lustig.

GRANOLA

Per 8 persone – 40 minuti di preparazione



INGREDIENTI

- 200 g di fiocchi d'avena
- 200 g di fiocchi di quinoa o altri cereali in fiocchi
- 250 g di frutta in guscio mista (per esempio mandorle, pistacchi, noci pecan e noci di macadamia), tritata grossolanamente
- 65 g di semi di zucca • ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino e ½ di cannella in polvere • 100 ml di olio di cocco, sciolto
- 250 ml di succo di mela non zuccherato • 1 albume grande
- 25 g di cocco grattugiato • 125 g di frutta disidratata mista a scelta, a pezzettini



Scaldate il forno a 150°C e rivestite una teglia di carta forno. In una ciotola grande, mescolate i fiocchi, la frutta in guscio, i semi di zucca, il sale, la cannella, l'olio di cocco e il succo di mela. Mescolate bene. Sbattete l'albume finché diventa spumoso e incorporatelo al resto. Stendete il composto sulla teglia e infornate per 15 minuti, quindi aggiungete il cocco. Continuate la cottura per 15-20 minuti o finché la superficie diventa dorata. Lasciate raffreddare sulla teglia e poi unite la frutta disidratata. Conservate la granola in un recipiente ermetico.

TORTA DI CIOCCOLATO E PRUGNE

Per 6-8 persone – 45 minuti di preparazione



INGREDIENTI

- 140 g di mandorle in polvere
- 45 g di cacao amaro in polvere
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale • 200 g di prugne, denocciate
- 80 ml di sherry dolce o succo d'uva
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 3 uova grandi



Scaldate il forno a 170°C e ungete uno stampo rotondo a cerniera di 20 cm di diametro. Mescolate le mandorle in polvere, il cacao, il lievito e il sale e tenete da parte. Mettete le prugne e lo sherry o il succo d'uva in una casseruola piccola e lasciate sobbollire finché rimangono solo 2 cucchiai di liquido. Lasciate raffreddare e poi versate in un robot da cucina. Aggiungete 120 ml d'acqua, l'olio d'oliva e l'estratto di vaniglia, quindi frullate per ottenere una pasta. Versate il composto in una ciotola, aggiungete le uova e sbattete finché la consistenza diventa leggera e cremosa. Aggiungete il composto con le mandorle e mescolate finché l'impasto è omogeneo. Versatelo nello stampo e infornate per 25 minuti.

Lasciate riposare per qualche minuto prima di sfornare.

Servite la torta tiepida o a temperatura ambiente.



Versate i fiocchi d'avena in un robot da cucina e riduceteli in polvere. Aggiungete i datteri, le mandorle, l'olio di cocco e il sale e frullate finché tutti gli ingredienti saranno amalgamati. Distribuite il composto in 4 stampi individuali per cheesecake di 10 cm di diametro (o uno stampo rotondo a cerniera di 20 cm di diametro) e premetelo in modo uniforme con il dorso di un cucchiaio. Mettete in frigorifero. Nel frattempo, sbattete il formaggio fresco, l'estratto di vaniglia e la crème fraîche finché il composto si amalgama. Distribuitelo sulla base della cheesecake e lasciate addensare in frigorifero per 2 ore. Al momento di servire, spalmate la marmellata di mirilli sulla superficie e cospargete di mirilli freschi.

Sformate e servite subito.

GLOSSARIO

Amido: tipo di glucide costituito da numerose unità di zucchero unite fra loro. Fra gli alimenti ricchi di amido ci sono il pane, il riso, le patate e la pasta.

Calorie vuote: alimenti che forniscono energia ma contengono poche sostanze nutritive o non ne contengono affatto.

Diabete di tipo 1: malattia autoimmune, spesso ereditaria, dovuta alla mancata produzione da parte del pancreas dell'insulina, l'ormone responsabile della regolazione dei livelli di zucchero nel sangue.

Diabete di tipo 2: malattia dovuta a una produzione insufficiente di insulina da parte del pancreas o di un suo errato utilizzo da parte delle cellule dell'organismo. L'aumento sensibile dei casi di diabete di tipo 2 nel mondo è legato a obesità, mancanza di esercizio fisico e alimentazione scorretta.

Dolcificanti artificiali: sostanze prodotte chimicamente per imitare il sapore dello zucchero (come l'aspartame, il sucralosio e la saccarina). I dolcificanti sono molto controversi: secondo i loro detrattori provocherebbero numerosi problemi di salute, mentre chi li apprezza sostiene che consentano di controllare l'aumento di peso nel quadro di una dieta ipocalorica.

Fibre: tipo di glucidi presenti soltanto negli alimenti di origine vegetale. Fondamentali per una buona salute, le fibre si trovano nelle verdure con la buccia, nel pane integrale, nei cereali integrali e nelle leguminose.

Fruttosio: zucchero semplice presente in molta frutta e verdura e assimilato

dal fegato. Secondo alcuni esperti, il fruttosio agisce in modo più simile a un grasso rispetto agli altri glucidi: un consumo eccessivo potrebbe scatenare un desiderio smodato di zucchero, un'alimentazione incontrollata e conseguenti problemi di salute.

Glicemia: concentrazione di glucosio nel sangue.

Glucidi: noti anche come carboidrati, sono una fonte di energia. Durante la digestione, il corpo li trasforma in glucosio, un carburante fondamentale per il cervello e per i muscoli. Lo zucchero è un tipo di glucide.

Glucosio: chiamato anche destrosio, circola nel sangue e costituisce la principale fonte di energia per l'organismo.

Insulina: ormone prodotto dal pancreas che aiuta l'organismo a immagazzinare e a gestire il glucosio.

Lattosio: tipo di zucchero presente nel latte e nei latticini. È considerato uno zucchero sano perché non contiene fruttosio.

Saccarosio: comunemente chiamato zucchero bianco, è composto da molecole di fruttosio e di glucosio.

Stevia: dolcificante naturale e sostituto dello zucchero, estratto dalle foglie di stevia. Non contiene calorie e possiede un potere edulcorante anche 200 volte superiore a quello del saccarosio.

Xilitolo: sostanza naturale estratta dalla corteccia della betulla, utilizzata come sostituto dello zucchero.

INDICE

A	
Albicocche	
Palline di albicocche e cocco	88
Ananas	
Pere caramellate	128
Salsa barbecue	20
Avena	
Barrette ai datteri e noci	92
Bircher muesli	60
Biscotti al cioccolato	120
Crumble	140
Granola	56
Milkshake con datteri e avena	50
Muesli deluxe	58
Palline di albicocche e cocco	88
B	
Banane	
Banana bread	108
Chia al latte	134
Gelato al cioccolato	150
Milkshake con datteri e avena	50
Pain perdu alla banana	66
Pudding di pane imburato	136
Toast alla banana	80
Barbabetola	
Smoothie alla barbabetola	48
Barrette ai datteri e noci	92
Barrette energetiche	90
Bibita frizzante	46
Bircher muesli	60
Biscotti	
Biscotti al cioccolato	120
Biscotti alla marmellata	122
Cookies al burro di arachidi	118
Cracker	102
Burro di arachidi	26
C	
Caramelle di frutta	76
Carote	
Torta di carote	112
Cheesecake	144
Chia al latte	134
Chips di mela	82
Cioccolato	
Barrette energetiche	90
Biscotti al cioccolato	120
Crema da spalmare	30
Gelato al cioccolato	150
Milkshake con burro di arachidi e cioccolato	52
Mousse al cioccolato	132
Torta di cioccolato e prugne	110
Uvetta al cioccolato	94
Cocco	
Gelato al limone verde e cocco	146
Palline di albicocche e cocco	88
Composta di mele	22
Cookies al burro di arachidi	118
Cracker	102
Crema da spalmare	30
Crumble	140
D	
Datteri	
Barrette ai datteri e noci	92
Barrette energetiche	90
Biscotti al cioccolato	120
Cracker	102
Datteri farciti	96
Fudge di datteri e tahina	98
Milkshake con datteri e avena	50
Mousse al cioccolato	132
Dip di frutti di bosco	78
E	
Etichette alimentari.....	10
F	
Focaccia con lamponi e mandorle	114

Fragole	
Ghiaccioli alla fragola	152
Porridge	54
Pane tostato con formaggio e fragole	68
Frittelline	86
Frutta	8, 15
Barrette ai datteri e noci	92
Bibita frizzante	46
Caramelle di frutta	76
Chia al latte	134
Crumble	140
Dip di frutti di bosco	78
Gelato ai frutti di bosco	148
Macedonia di frutta	126
Fudge di datteri e tahina	98
G	
Gaufres ai frutti di bosco	64
Gelato	
Gelato ai frutti di bosco	148
Gelato al cioccolato	150
Gelato al limone verde e cocco	146
Ghiaccioli alla fragola	152
Granita di melone e mela	154
Granola	56
Grissini all'arancia	84
K	
Ketchup	18
L	
Lamponi	
Focaccia con lamponi e mandorle	114
Lamponi con gelatina di mele	138
Latte di mandorle	
Chia al latte	134
Milkshake con burro di arachidi e cioccolato	52
Milkshake con datteri e avena	50
Limone verde	
Gelato al limone verde e cocco	146
Mandorle piccanti	74

M	
Macedonia di frutta	126
Maionese	24
Mandorle	
Focaccia con lamponi e mandorle	114
Mandorle piccanti	74
Torta di cioccolato e prugne	110
Marmellata	
Biscotti alla marmellata	122
Marmellata di mirtilli	28
Mele	
Bircher muesli	60
Chips di mela	82
Composta di mele	22
Crumble	140
Granita di melone e mela	154
Lamponi con gelatina di mele	138
Muffins ai mirtilli e mele	104
Pie di mele	142
Milkshake	
Milkshake con burro di arachidi e cioccolato	52
Milkshake con datteri e avena	50
Mirtilli	
Cheesecake	144
Gaufres ai frutti di bosco	64
Marmellata di mirtilli	28
Muffins ai mirtilli e mele	104
Scones	116
Mousse al cioccolato	132
Muesli deluxe	58
Muffins ai mirtilli e mele	104
Muffins alle pesche	106
P	
Pain perdu alla banana	66
Palline di albicocche e cocco	88
Pancakes alle pesche	62
Pane	
Banana bread	108
Focaccia con lamponi e mandorle	114
Grissini all'arancia	84

Pane tostato con formaggio e fragole	68
Pane integrale	40
Pain perdu alla banana	66
Pudding di pane imburato	136
Toast alla banana	80
Pasta frolla	32
Patata dolce	
Scones.....	116
Pere caramellate	128
Pesche	
Bibita frizzante	46
Muffins alle pesche	106
Pancakes alle pesche	62
Pie di mele.....	142
Pomodori	
Ketchup	18
Salsa barbecue	20
Popcorn	72
Porridge	54
Prugne	
Torta di cioccolato e prugne	110
Pudding di pane imburato	136

S

Salsa barbecue	20
Salsa cremosa per insalate	38
Scones	116
Smoothies	
Smoothie alla barbabietola	48
Smoothie di mango e carote	44
Syllabub ai fichi	130

T

Toast alla banana	80
Torte	
Torta di carote	112
Torta di cioccolato e prugne	110
Pie di mele	142

U

Uvetta al cioccolato	94
----------------------------	----

V

Vinaigrette.....	36
------------------	----

Y

Yogurt	34
--------------	----

Z

Zucchero	7-15
----------------	------



RICETTE DELIZIOSE PER ELIMINARE LO ZUCCHERO AGGIUNTO DALLA VOSTRA ALIMENTAZIONE

- *Imparate a distinguere gli zuccheri buoni da quelli nocivi.*
- *Scoprite modi semplici per diminuire gradualmente lo zucchero aggiunto, senza sforzo.*
- *Preparate gli alimenti indispensabili in versione «senza zucchero aggiunto» da conservare in frigorifero e sostituiteli a quelli acquistati, ricchi di zucchero.*
- *Ingolositevi con queste ricette di dessert, spuntini e dolci senza zucchero, senza miele né dolcificanti artificiali.*

ISBN: 978 88 67531 035



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it