

Coltivazioni non intensive

Le piante per la produzione di questo zucchero vengono da coltivazioni biologiche



Gulamerah, il nuovo modo di dolcificare ottenuto dai fiori di cocco

Uno dei maggiori difetti dello zucchero bianco è quello di apportare quelle che i nutrizionisti chiamano calorie vuote. Insomma non fornisce vitamine o altre sostanze in qualche modo utili: solo energia che, però, si esaurisce in fretta. La lavorazione che porta a trasformare la canna da zucchero e la barbabietola nei piccoli cristalli bianchi che tutti conosciamo è ciò che di fatto impoverisce questo prodotto, che non può essere considerato un vero e proprio alimento. La raffinazione è un processo di purificazione che elimina praticamente ogni componente vitaminica e minerale. È sempre la raffinazione che porta anche a non considerare come buona neppure l'idea di sostituire il saccarosio con il fruttosio. È vero, è lo "zucchero della frutta". Ma è ben diverso assumerlo con la frutta, dove agiscono anche le fibre e le vitamine, rispetto alla sua versione raffinata. Di certo c'è che il fruttosio ha un maggior potere dolcificante e un minor indice glicemico, ne serve dunque meno, ma un suo uso continuo affatica il fegato, dove viene convertito in glucosio e fa aumentare i trigliceridi. Esistono però alternative naturali, adatte a tutta la famiglia.

LA NOVITÀ DALL'ISOLA DI BALI

Una novità è rappresentata da uno zucchero ricavato dalla linfa dei fiori della palma da cocco (non si tratta della stessa usata per l'estrazione dell'olio), coltivata in modo non intensivo nell'isola di Bali, dove questo dolcificante è conosciuto con il nome di Gulamerah. Si tratta di uno zucchero integrale che contiene una fibra solubile, l'inulina (4%), altri polisaccaridi, minerali come zinco e potassio, vitamine del gruppo B, utili a stimolare il metabolismo e la trasformazione dei cibi in energia, oltre a una piccola percentuale di proteine.

UN BASSO INDICE GLICEMICO

Una ricerca condotta dal dipartimento di scienze e tecnologie dell'istituto di ricerca su cibo e nutrizione di Manila, nelle Filippine, ha permesso di stabilirne l'impatto sulla glicemia, risultato particolarmente lieve per uno zucchero, tanto che il suo IG è stato fissato in 35 e questo alimento classificato come a basso indice glicemico. Può essere utilizzato al posto del normale saccarosio: il suo sapore, che non è per nulla simile al cocco, è invece più simile a quello dello zucchero di canna, con sentori di caramello e di liquirizia.

**Dal cuore della pianta**

Il succo si ricava dalla linfa presente nella parte centrale della pianta

C'è anche il succo d'agave Lo sciroppo dall'effetto rimineralizzante

Il succo d'agave è un dolcificante naturale estratto dall'agave blu, una pianta grassa originaria del Messico, già usata dagli Aztechi. Ha un indice glicemico molto basso (IG 27) è molto solubile, rimineralizzante grazie alla presenza di calcio, magnesio e potassio; ha un sapore neutro che non altera quello delle bevande cui viene aggiunto e può essere usato anche in bibite fredde. Ha un potere dolcificante del 25% superiore al saccarosio e quindi è possibile usarne meno. È importante sceglierlo di buona qualità per avere garanzie sulla materia prima di partenza e sul processo di lavorazione.

Come si estrae

Un nettare zuccherino ricavato dalla linfa

Questo zucchero si ottiene incidendo la corteccia sulla quale crescono i piccoli fiori della palma da cocco: si ricava un nettare zuccherino che viene cotto delicatamente e concentrato. La forma tradizionale di questo zucchero è in mattonelle, mentre lo si trova in commercio in sacchetti con una consistenza granulare non cristallizzata.

E se vuoi lo zucchero di canna... ...riconosci quello vero!

Se è ormai risaputo che lo zucchero di canna che si trova al bar non ha nulla di diverso dal saccarosio e in molti casi il colore bruno è dato da una colorazione al caramello, meno noti sono i veri zuccheri di canna integrali. Varietà come il mascobado (o muscovado), proveniente dalle Filippine, e il panela sono nutrizionalmente più ricchi del normale saccarosio sebbene debbano essere considerati simili dal punto di vista glicemico: è dunque importante ricordare che non se ne deve abusare. Il fatto che presentino cristalli disomogenei anche per colore, il loro aspetto "umido" dovuto alla presenza di melassa, molto evidente soprattutto nel mascobado, è garanzia di maggior naturalità.

**Non confonderlo con quello "grezzo"**

Lo zucchero di canna integrale è diverso da quello "grezzo" che in realtà è spesso colorato artificialmente per farlo apparire più naturale