

Bianco, bruno, integrale

Proveniente in origine dall'Oriente, lo zucchero di canna è oggi molto diffuso anche nei Paesi occidentali.

Ne esistono diverse tipologie, con sapori, virtù salutari e utilizzi molto differenti.

Impariamo a conoscerlo per sfruttare al meglio tutte le sue qualità

1 Come è prodotto lo zucchero di canna?

Originariamente la sua produzione avveniva in modo artigianale, semplicemente estraendo il succo dalle canne attraverso spremitura e lasciandolo essiccare al sole fino a ottenere una consistenza tanto solida da poterlo plasmare in panetti, che venivano poi spezzettati, o grattugiati e polverizzati, secondo la necessità. Oggi la lavorazione tradizionale è stata quasi del tutto soppiantata da quella industriale, con un risultato molto simile a quella dello zucchero di barbabietola. Il succo viene centrifugato, per eliminare le impurità e raffinato per ottenere dei cristalli che possono essere sbiancati, totalmente o parzialmente, anche con l'ausilio di latte di calce e di anidride solforosa.

2 Quali sono le tipologie in commercio?

Lo zucchero di canna bianco, cristallizzato, contiene oltre il 99,5% di saccarosio e non è distinguibile dal normale zucchero da cucina ricavato dalla barbabietola. Quello cosiddetto grezzo, il più diffuso al bar, sempre cristallizzato, ma di colore ambrato e con un gusto leggermente amarognolo, ha tra il 93 e il 99,5% di saccarosio. Fornisce, quindi, anche tracce di altre sostanze, poco significative, però, dal punto di vista nutritivo. Può essere addizionato con il colorante caramello (E 150) per rafforzarne il sapore e il colore. Di qualità decisamente superiore è invece lo zucchero di canna integrale, ottenuto solo attraverso spremitura, senza centrifugazione, che contiene tra il 69 il 93% di saccarosio, altri zuccheri e custodisce aromi e principi nutritivi originari. Il procedimento più rapido, prevede una cottura prolungata del succo e il suo continuo rimescolamento fino a ottenere una consistenza generalmente sabbiosa.

3 Che cosa contiene quello integrale?

Lo zucchero di canna integrale è leggermente meno calorico del tradizionale zucchero della barbabietola e non fornisce solo saccarosio ma una miscela di carboidrati diversi fra cui l'inulina, fibra vegetale solubile capace di proteggere la flora batterica intestinale e regolare l'assorbimento degli zuccheri semplici, riducendo, così, l'indice glicemico. Inoltre, possiede tracce di vitamine del gruppo B, PP, A e diversi minerali fra cui, in particolare, il cromo, che ha un ruolo importante nel metabolismo degli zuccheri. Certo, come tutti i dolcificanti, è meglio non abusarne.

4 Che cosa cambia nei prodotti biologici?

Sono preparati senza l'ausilio di additivi o coadiuvanti tecnologici chimici, anche gli zuccheri di canna raffinati. La sbiancatura, per esempio, avviene a vapore, senza anidride solforosa. Inoltre, questi prodotti sono ottenuti seguendo precise norme di coltivazione anche in campo e spesso seguono i criteri del commercio equo e solidale, supportando così l'economia agricola dei Paesi in cui sono ottenuti. In sintesi, si tratta di prodotti più sicuri in quanto non contengono residui di sostanze nocive usate in campo o durante la lavorazione.

5 Come si usa in cucina?

Lo zucchero di canna integrale prodotto con il metodo tradizionale ha un gusto variegato, che cambia secondo la zona di provenienza, la stagione, anche l'annata. Il modo migliore per apprezzare a pieno il suo aroma dalle sfumature di liquerizia è aggiungerne un cucchiaino alle tisane, al caffè d'orzo o alla semplice acqua e limone, ottenendo, così,

deliziose bevande energizzanti. Inoltre, dà un gradevole tocco esotico spolverizzato su frutta fresca e gelato di crema o liquerizia. Può sostituire il classico caramello nella preparazione della panna cotta e della crema caramellata. Aiuta, infine, a mantenere morbidi biscotti e torte, perché ha la capacità di trattenere i liquidi.

Con la collaborazione di Francesco Consoli, amministratore Panela GTC Srl