



di Maurizio De Pasquale  
www.orlandipasticceria.com

# Antiossidante, UN AMICO IN PIÙ!

“Perché utilizzarli nella pasticceria?  
Dove li troviamo e che funzione hanno, ma soprattutto cosa sono?”

**M**i chiedo perché allora non utilizzare lo stesso presupposto anche in pasticceria? Perché si continua a considerare il settore dolciario come un cattivo alleato del benessere?

Certo abusarne non va mai bene, ma gustarsi ogni tanto una buona fetta di torta magari con zuccheri diversi dal classico semolato, farine alternative ricche in fibre, oltre che appagare l'umore, ci torna utile per migliorare il processo metabolico.

Ecco che potrebbero venirci in aiuto gli antiossidanti, sostanze che in parte sono presenti nel nostro organismo o che devono essere introdotti attraverso una buona

Si è registrato un notevole aumento dell'interesse dei consumatori per il rapporto tra alimentazione e salute. È un fatto ampiamente riconosciuto che oggi sia possibile ridurre il rischio di malattie e conservare la propria salute e il benessere con uno stile di vita sano, che include anche una dieta corretta. Le continue conferme dell'importanza di alimenti come frutta, verdura e cereali integrali nella prevenzione delle malattie e le più recenti ricerche sugli antiossidanti alimentari e sulle combinazioni di sostanze protettive presenti nelle piante hanno favorito nuovi sviluppi del mercato degli alimenti funzionali.

e corretta alimentazione. Pensate che bello poter far mangiare (naturalmente senza esagerare) a un bambino goloso un dolce, un biscotto magari a merenda, consapevoli che oltre a dare un piacere, una felicità, possa comunque apportare dei valori nutrizionalmente aggiunti, alimenti funzionali che, aiutano in qualche maniera a regolare il proprio fisico, la crescita del proprio bambino.

La grande industria lo sa già! E' ormai diffuso in ambiente industriale l'utilizzo di antiossidanti come arricchimento del preparato alimentare. Peccato però per via di logiche economiche si usano troppo spesso antiossidanti di sintesi a discapito di quelli naturali.





## Che cosa sono gli antiossidanti e qual è la loro funzione?

Sono sostanze che contrastano all'interno del nostro organismo, le reazioni biochimiche causate da numerose molecole fra cui l'ossigeno che, nel corso di numerosi processi metabolici da origine a molecole chimicamente molto reattive e instabili responsabili della formazione dei famosi **radicali liberi**. I radicali liberi sono sostanze chimiche molto dannose per l'organismo in quanto sono in grado di danneggiare le strutture cellulari, e la loro azione si ripercuote sullo stato di salute dell'intero organismo accelerando i processi di invecchiamento cellulare, attivando processi infiammatori ad esempio alle vie urinarie, favorendo l'arteriosclerosi, avendo effetti cancerogeni e favorendo l'indebolimento del proprio sistema immunitario.

Gli antiossidanti sono in grado di fermare le reazioni innescate del processo ossidativo contrastando in maniera efficace l'azione dei radicali liberi. Per questo motivo gli antiossidanti vengono chiamati "antiradicali liberi".

## Dove si trovano e quali sono le sostanze antiossidanti?

Molti alimenti, soprattutto quelli di origine vegetale (fiori, frutti, semi e corteccia delle piante) sono ricchi di antiossidanti tra cui: mirtillo, succo d'uva, more, prugne, succo di pompelmo, fragole, susine, kiwi, mela e poi cavolo verde, spinaci, barbabietola e così via..

Ma non solo, molte spezie di uso comune in cucina sono ricche di antiossidanti come ad esempio:

- » il peperoncino: ottimo antibatterico, ricco di vitamina C, con proprietà antiossidanti; ad esempio io in pasticceria creo un cioccolatino che abbiamo chiamato "scaleota" con cioccolato fondente, marmellata di arancia bio senza zucchero e peperoncino di Calabria.
- » lo zenzero o ginger: proprietà antinfiammatorie, antiossidanti. Ottimo antipiretico, antinausea; in pasticceria creiamo un frangipane zenzero e cannella.

Sono antiossidanti alcune vitamine, in particolare i carotenoidi (beta carotene) precursori della vitamina A, la vitamina C, E, B, alcuni minerali, il selenio, il licopene, il manganese, il rame, lo zinco, alcune sostanze

definite vitamino-simili come il coenzima Q-10, i pigmenti vegetali come i flavonoidi e la clorofilla. Tutti questi composti devono essere introdotti con gli alimenti, poiché sono sostanze essenziali che l'organismo non è in grado di prodursi da solo (antiossidanti esogeni).

## Come inserire alimenti ricchi di antiossidanti nelle preparazioni dolciarie? Alcune regole da seguire.

Innanzitutto è inutile aggiungere così a caso antiossidanti naturali se prima non ci accertiamo che la nostra creazione di pasticceria non rispecchi alcune logiche "salutistiche", quali:

1. etichette pulite (senza additivi), ingredienti il meno trattati possibili (prediligere ad esempio zucchero grezzo integrale di canna), farine alternative (farine integrali o senza glutine), utilizzo di grassi "nobili" (prediligere grassi insaturi rispetto ai saturi o addirittura idrogenati).
2. Sostituire o aggiungere alla parte aromatica del vostro dolce una purea di frutti rossi ad esempio, stando attenti alla bilanciatura dei liquidi o nel caso di preparazioni quali semifreddi verificare la bilanciatura degli zuccheri affinché l'aggiunta della purea ricca di antiossidanti non vada ad influenzare le proprietà conservative ed anticongelanti degli zuccheri stessi.
3. Arricchire i vostri preparati da forno (ad esempio muffin) con

l'aggiunta di mirtilli rossi, fragole a pezzi e/o ribes. Ricordatevi di aggiungere anche la buccia laddove è edibile, poiché è la parte con maggior contenuto di antiossidanti.

4. Accompagnare i vostri dolci magari con crema inglese ai frutti di bosco.
5. Sostituire totalmente o parzialmente la parte liquida della vostra preparazione (acqua che non contiene antiossidanti) con tè verde o succo di melograno, succo d'uva, succo di prugna, oppure arricchire il latte che aggiungerete con un infuso di tè verde precedentemente preparato. E' interessante osservare da studi effettuati dall'Università di Oslo (Norvegia) che il contenuto degli antiossidanti nel latte materno è paragonabile a quello del succo di melograno, fragole e caffè. E' quindi ovvio ipotizzare l'efficacia di un dolce ben arricchito soprattutto per un'alimentazione giovanile.
6. Aromatizzare la vostra frolla con succo di limone naturale che tra l'altro ha anche funzione antimicrobica.
7. Prediligere ovviamente alimenti ricchi di antiossidanti di stagione. La variazione nei valori antiossidanti di prodotti comparabili è grande a causa di motivi quali: cambiamenti stagionali, condizioni di conservazione, condizioni di coltivazione.
8. Aggiungere uno 0.5% di germe di grano negli impasti per lievitati.

Ancora una volta, concludo che quanto sopra non vuole essere un incentivo al consumo indiscriminato di dolci e confetture, ma solo una sollecitazione a far riflettere sull'utilizzo o meno di ingredienti alternativi che rispondano ad una migliore proprietà nutrizionale.



## SPECIALE *Ricette vegetariane*

### Ingredienti

300 gr burro chiarificato  
250 gr zucchero integrale grezzo di canna tritto finemente  
200 gr farina di mandorle  
100 gr farina di grano saraceno  
200 gr fecola di patate  
n. 3 uova intere  
q.b. bacca di vaniglia  
13 gr cremor tartaro  
7 gr bicarbonato di sodio  
q.b. succo di limone o pompelmo

### TORTA ORLANDI

senza glutine e senza lattosio

### Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti. Mettere il composto ottenuto in teglia precedentemente imburrata con burro chiarificato.

#### COTTURA:

180°C valvola chiusa, aprire gli ultimi 10min.

#### RIFINITURA:

posizionare sopra mele a fette o ananas a fette.

