



Maurizio De Pasquale
Pasticciere e docente,
collabora con l'Università
degli Studi di Milano

Antiossidanti, amici della buona nutrizione

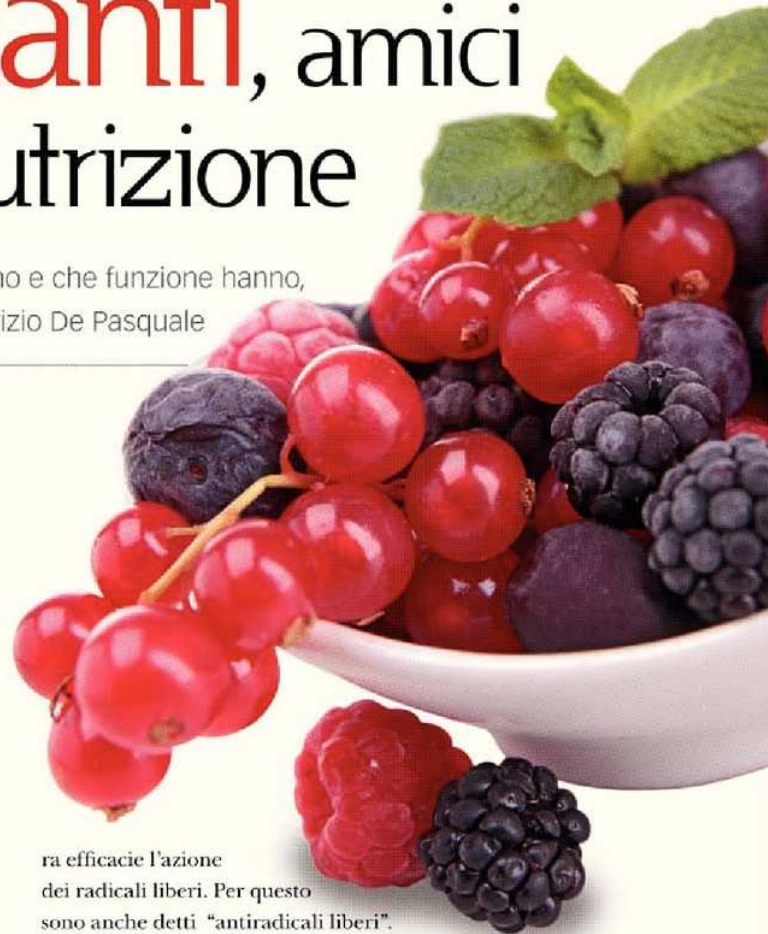
Perché utilizzarli nella pasticceria? Dove li troviamo e che funzione hanno, **ma soprattutto cosa sono?** C'è lo spiega Maurizio De Pasquale

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 ulteriori sviluppi del mercato degli alimenti funzionali.

Perché allora non utilizzare lo stesso presupposto anche in pasticceria? Perché si continua a considerare il settore dolciario come un cattivo alleato del benessere? Ecco che potrebbero venirci in aiuto gli antiossidanti, sostanze che in parte sono presenti nel nostro organismo e in parte devono essere introdotte attraverso una buona e corretta alimentazione. Nell'industria è ormai diffuso l'utilizzo di antiossidanti come arricchimento del preparato alimentare. Peccato che per via di logiche economiche si usino 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 danno 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, per esempio alle vie urinarie, favoriscono l'arteriosclerosi, hanno effetti cancerogeni e indeboliscono il sistema immunitario. Gli antiossidanti sono in grado di fermare le reazioni innescate del processo ossidativo contrastando in manie-



ra efficace l'azione dei radicali liberi. Per questo sono anche detti "antiradicali liberi".

Dove troviamo gli antiossidanti?

In molti alimenti, soprattutto quelli di origine vegetale come fiori, frutti, verdure semi e corteccia delle piante. Ma anche nelle spezie di uso comune, come per esempio il peperoncino, ottimo antibatterico, ricco di vitamina C, con proprietà antiossidanti. Io lo uso in un cioccolatino chiamato "Scaleota" con cioccolato fondente, marmellata di arancia bio senza zucchero e peperoncino di Calabria. Ma anche lo zenzero o ginger che vanta proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Ottimo antipiretico, antinausea; in pasticceria realizziamo 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 pro-

Brownies ai frutti rossi

- 300 g › Uova Intere
- 250 g › Zucchero di canna grezzo integrale
- 30-40 g › Frutti rossi a pezzi
- 250 g › Cioccolato fondente 60%
- 100 g › Nocciole in polvere
- 100 g › Mandorle in polvere
- 20 g › Farina riso
- 20 g › Farina di grano saraceno
- q.b. › Bacca di vaniglia

Procedimento

Fondete al microonde il cioccolato, ammorbidite il burro e amalgamate le uova alla vaniglia e allo zucchero, incorporate il tutto al cioccolato fuso ed aggiungetevi le varie farine. Versate la massa in stampi precedentemente ingrassati e infarinati.

Cottura: 150°C valvola chiusa 1h. Una volta raffreddato, porzionate i dolcetti in quadrati 3x3 cm, posizionate al centro una punta di confettura ai frutti rossi e decorate con un pezzettino di tuille al cacao e un pezzettino di foglia oro.

dursi da solo (antiossidanti esogeni).

Mentre alcuni antiossidanti detti endogeni sono già presenti nell'organismo come ad esempio estrogeni, alcuni enzimi, la bilirubina ed alcune molecole.

Le regole da seguire

1. Innanzitutto è inutile aggiungere a caso antiossidanti naturali se prima non ci accertiamo che la nostra creazione di pasticceria non rispecchi alcune logiche "salutistiche", quali: 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" e non idrogenati.
2. Potete 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 a influenzare le proprietà conservative e anticongelanti degli zuccheri stessi.
3. Arricchite 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. Accompagnate i vostri dolci magari con una crema inglese ai frutti di bosco.
5. Sostituite 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 arricchite il latte che aggiungerete con un infuso di tè verde precedentemente preparato. È interes-

Torta Orlandi

senza glutine e senza lattosio

- 300 g › Burro chiarificato
- 250 g › Zucchero integrale grezzo di canna tritato finemente
- 200 g › Farina di mandorle
- 100 g › Farina di grano saraceno
- 200 g › Fecola di patate
- 3 n › Uova intere
- q.b. › Bacca di Vaniglia
- 13 g › Cremor tartaro
- 7 g › Bicarbonato di sodio
- q.b. › Succo di limone o pompelmo

Procedimento

Impastate tutti gli ingredienti. Mettete il composto ottenuto in teglia precedentemente imburata con burro chiarificato.

Cottura: 180°C valvola chiusa, aprite gli ultimi 10 minuti.

Rifinite e posizionate sopra con mele o ananas a fette, nello stampo in silicone prescelto. Lasciatela raffreddare per almeno 2 ore prima di servire.

te 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. È quindi ovvio ipotizzare l'efficacia di un dolce ben arricchito soprattutto per un'alimentazione giovanile.

6. Aromatizzate la vostra frolla con succo di limone naturale, che tra l'altro ha anche funzione antimicrobica.
7. Prediligete ovviamente alimenti di stagione ricchi di antiossidanti. La variazione nei valori antiossidanti di prodotti comparabili è grande a causa di motivi quali: cambiamenti stagionali, condizioni di conservazione, condizioni di coltivazione.
8. Aggiungete uno 0,5% di germe di grano negli impasti per lievitati. ■

