



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)

# 10

INGREDIENTI DA SCOPRIRE O

## riscoprire

### 1. Riso Rosso e Monacolina K

Componente fondamentale per la fitoterapia cinese introdotto durante la Dinastia Tang nell'800 a.c..

Grazie alla fermentazione di un lievito noto come *Monascus Purpureus*, dona la caratterizzante colorazione. Ipocolesterolemizzante, grazie all'azione delle monacoline e nello specifico della monacolina K che, inibendo l'azione di un enzima fondamentale della biosintesi del colesterolo è in grado di ridurre i livelli plasmatici. E' un ingrediente nutraceutico che può essere utilizzato in pasticceria come riempimento o reso in farina come vera e propria materia prima. Ottimo anche per creare un gelato al riso rosso.

### 2. Fibre Alimentari

Insieme di composti vegetali che, pur non potendosi considerare un nutriente esercita comunque effetti di tipo funzionale-metabolico.

L'impiego delle fibre è facile, normalmente insapore. Combinando inoltre in maniera equilibrata amidi con fibre e/o farine alternative e fibre, si ottengono impasti ben legati e che consentono molteplici applicazioni sia in campo pasticceria, sia in gelateria. Facilitano la formatura di biscotti, riducono la rottura dei prodotti secchi come i wafer, e soprattutto devono essere impiegate nella corretta bilanciatura in gelateria.



### 3. Lecitina di girasole idrolizzata

Utilizzata principalmente per prodotti da forno soprattutto in ambito gluten free. Agisce efficacemente sulla lavorabilità degli impasti, grazie al suo potere emulsionante. Inoltre ha una buona capacità anti-raffermo, rallenta la retrogradazione degli amidi, funge da legante e come anticristallizzante. Grazie a quest'ultima caratteristica utilissima in gelateria e pasticceria prevenendo la cristallizzazione degli zuccheri in presenza di grasso come nel cioccolato.

### 4. Proteina vegetale da pisello

Utilizzata principalmente in pasticceria in ambito intolleranze alimentari. Efficace sostituto delle proteine del latte. Grazie alla sua azione velocizza la montata e stabilizza le schiume. Sostituisce l'albume e le proteine animali nelle panne vegetali. Dona struttura agli impasti e nel contempo può essere utilizzato per lucidare ad esempio brioches o meglio colorare la massa.

### 5. Polisaccaridi derivanti dalla patata

Fanno parte della categoria dei polisaccaridi a elevato tenore di fibra, capace di trattenere grandi quantità di acqua e di assorbire i grassi. Oltre quindi a emulsionare aiuta a mantenere i prodotti più morbidi e legati. Essendo ricco di fibra è un ottimo regolatore dell'attività intestinale. In pasticceria rende più rotondo la struttura di un prodotto da forno.

### 6. Zafferano

Questa spezia è caratterizzata dal suo potere colorante, amaro e aromatico.

Non contiene calorie quindi adatto per chi soffre di diabete, esalta e arricchisce i sapori dandone un colore più intenso alle pietanze. Da non sottovalutare le proprietà: antiossidanti, antidepressive, antinfiammatorio. È un colorante naturale ed efficace per arricchire creme tradizionali e/o vegane.

### 7. Semi di girasole

Ricchissimi di proteine vegetali, il seme di girasole racchiude in sé una grande quantità di macronutrienti e micronutrienti. I semi salati e tostati per poi essere miscelati con del cioccolato o del miele possono costituire un ricco snack spezzafame, salutare e nutriente. Reso in farina, il seme di girasole può essere miscelato con altre farine senza glutine e impiegato per la preparazione di eccezionali muffins o plumcake.

### 8. Tè verde

Ricco di polifenoli, e catechine con potenti proprietà anti-ossidanti, è un'ottima bevanda da impiegare per aromatizzare numerose preparazioni in pasticceria e in gelateria. Creare un infuso 24h prima del suo utilizzo vuol dire donare al preparato stesso un valore aggiunto sia in termini salutistici che organolettici. Preparare una bavarese al tè verde e servita con petali e frutta candita di ottima qualità

soddisfa sicuramente le esigenze dei più golosi e raffinati.

## 9. Mirtillo rosso

Appartenente alla famiglia del mirtillo nero, è molto conosciuto per la sua azione antibatterica alle vie urinarie, oltre all'alto potere antiossidante. Da utilizzare per arricchire dolci e gelati, utilissimo per creare succhi da utilizzare come parte liquida nei semifreddi o per dar colore alle glasse da copertura. Fuori stagione possono essere consumati essiccati o semi-canditi, aggiunti in creme o nella frolla.

## 10. Uva, Resveratrolo

Sinonimo di convivialità, ma soprattutto proprietà terapeutiche. Considerato il medicamento del fisico e dell'anima, lenendo i dolori del corpo e dello spirito. Il resveratrolo contenuto nella buccia dell'acino d'uva ha comprovate proprietà antitumorali e antiaging. Un frutto ricco di zuccheri può essere sostituito in pasticceria proprio per donare potere dolcificante ai preparati. Utilizzabile intera nelle mousse, o come succo d'uva con un'aggiunta di miele può essere utilizzato al posto del classico saccarosio. In gelateria succo d'uva e destrosio messi insieme aumentano il potere dolcificante permettendo di ridurre il contenuto di zuccheri pur non andando a influenzare il potere anticongelante. L'acqua libera risulta meglio legata assicurandone la stabilità della massa.



SPECIALE  
RICETTE  
VEGETARIANE

### Ingredienti

Farina di Riso rosso gr 100  
Farina di mais gr 70  
Mele gr 70  
Carote fresche gr 70  
Fibra vegetale gr 10  
Succo d'uva gr 85  
Bicarbonato di sodio gr 10  
Olio di girasole gr 25  
Lecitina idrolizzata gr 5  
Acqua gr 25

## MUFFIN AL RISO ROSSO, CAROTA E MELA

Vegan – gluten free (ricco in fibre)

### Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Colare il composto negli appositi pirottini e infornare a 170/180°C per circa 20min.

