



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

# LAVORARE PER SOTTRAZIONE

*la pasticceria moderna*

**C**reatività, eleganza e rigore sono tutti concetti che in pasticceria si fondono l'un con l'altro. La pasticceria oggi sta replicando ciò che in cucina è già avvenuto, **lavorando con meno sale, meno zuccheri, meno grassi** e sottraendo tutti quegli artifici che mascherano i reali sapori di

una volta. In pasticceria, lavorare per sottrazione non è semplice. Richiede studio e prove continue. Quindi qual è il punto di partenza? Sicuramente bisogna partire da **una buona conoscenza della pasticceria italiana**. Ricostruire ricette tanto antiche nel dettaglio è complesso sia perché si parlavano

lingue diverse e sia perché si misurava in modi del tutto differenti. Inoltre, sono giunti a noi rari testi nei quali la cucina fosse analizzata come strumento di salute e di cura, piuttosto che di piacere. Infine, il cibo quotidiano era sobrio e molto moderato. Da ciò consegue che **i dolci erano una**





**portata di lusso**, quasi sconosciuta tra la gente comune. Passiamo agli esempi. Un suggerimento, è quello di miscelare sapientemente tecnica e contaminazione. Inoltre, utilizzare frutta e verdura non solo come aspetto di guarnizione, ma come veri e propri ingredienti che vanno a sostituire zuccheri e grassi sono un'altra scelta vincente. Non ci dimentichiamo che con l'iniziativa dell'International Year

---

L' **INGREDIENTE** È  
LA **MATRICE** CHE  
FA FUNZIONARE  
LA **PASTICCERIA**,  
I **PASTICCIERI**  
DEVONO SPINGERE  
SULL' **UTILIZZO**  
DI **INGREDIENTI**  
**ALTERNATIVI** E DA  
QUESTI **TIRARE**  
**FUORI** LE SINGOLE  
**POTENZIALITÀ**

---

of Fruit & Vegetable, la Fao invita tutti noi ad ampliare **il consumo di frutta e vegetali**. E poi utilizzare tecniche del freddo o di "cottura" che si discostano dal semplice utilizzo del congelatore o del forno. Anche in pasticceria utilizzare **l'azoto o le cotture a bassa temperatura** possono darci delle belle soddisfazioni. Per ciò che concerne la contaminazione, significa ricercare anche nella cucina e nella panificazione tecniche ed accostamenti che possono essere applicate alla pasticceria. La costruzione di un dolce deve essere armonia, movimento, proporzioni, strutture e consistenze. Solo l'insieme di tutti questi concetti rende un dolce eccezionale da un buon dolce. Non dimentichiamoci che la pasticceria è anche chimica e fisica e quel pizzico di filosofia personale rende un dolce unico. Detto ciò, se pensiamo **che l'ingrediente è la matrice** che fa funzionare la pasticceria, noi pasticceri dobbiamo spingere sempre più sull'utilizzo di ingredienti alternativi e da questi tirare fuori le singole potenzialità. Vediamo alcuni casi pratici:

### *Amasake*

È un valida alternativa ai dolcificanti. Si tratta di una preparazione alimentare ottenuta dalla fermentazione del riso dolce mediante il fungo Koji, lo stesso che viene usato per la preparazione del miso, salsa di soia, ecc. Si presenta come un liquido denso, simile a un malto. Nutrizionalmente è molto equilibrato, scarso di grassi, ricco di fibre e vitamine del gruppo B. Si utilizza principalmente per dolcificare dessert e nella preparazione di gelati.

### *Saccarosio*

Per sostituire il saccarosio, si possono utilizzare più ingredienti con diverse qualità chimico-fisiche. Con queste linee guida si potrà quindi, utilizzare una riformulazione con aggiunta di fibre di diversa origine, senza tuttavia compromettere la qualità del prodotto finale, ottenendo un'etichetta più salutare. Giusto per ricordare le principali che possiamo trovare in commercio:

- » con la fibra di bambù nei prodotti da forno: oltre ad un effetto anticaking, si dà più struttura all'impasto e si rende la crosta più dorata;
- » la fibra di carota che mostra una elevatissima affinità per l'acqua che lega a freddo per capillarità. Con lo stesso principio lega anche discrete quantità di olio risultando utile nella stabilizzazione di emulsioni;
- » la fibra di agrumi che lega maggiormente l'acqua, inibisce la formazione di cristalli di ghiaccio e la separazione di sineresi. Inoltre migliora la resa di lavorazione;
- » la fibra di pisello, che si ottiene dalla parte interna del seme e viene utilizzata negli impasti per aumentare l'assorbimento dell'acqua per ridurne il rilascio, aumenta la shelf-life dei prodotti e può sostituire la proteina del latte poiché cuocendo dona colorazione.



## Semi di Chia

È un supercibo ancora poco utilizzato. Il sapore leggero, delicato e la lunga conservabilità li rende un alimento funzionale anche in pasticceria. I semi possono essere aggiunti nelle preparazioni dolci come semplice guarnizione, ma sono molto più efficaci utilizzando la propria capacità addensante e donano anche una cremosità eccezionale.



## Uva resveratrolo

È sinonimo di convivialità, ma soprattutto di proprietà terapeutiche sia del corpo che dello spirito. Il resveratrolo contenuto nella buccia dell'acino d'uva ha comprovate proprietà anti-tumorali e antiaging. È un frutto ricco di zuccheri che 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.



## L'alchimia che crea magia

Pochi sanno che esistono studi a livello molecolare che dimostrano come l'accostamento tra frutta, spezie, ed erbe aromatiche possa creare delle esperienze sensoriali uniche. Storica la mia tartelletta banana e prezzemolo, oppure il pancake cioccolato e cavolfiore. Ma anche il mio frollino cocco e cardamomo, o la mousse vegetale mango peperoncino e coriandolo. Ecco la ricetta della tartelletta banana e prezzemolo.

## Ingredienti

150 g burro di cocco  
325 g zucchero di banana  
400 g farina di riso integrale  
200 g farina di cocco  
10 g bicarbonato Ammonio  
50 g prezzemolo fresco tagliato  
300 g banana molto matura

## Preparazione

Miscelare tutti gli ingredienti in planetaria con foglia. Se necessario, idratare leggermente con bevanda

al cocco. Ottenere lo zucchero di banana lavando molto bene la buccia e facendola essiccare. Passare poi nel cutter per renderla in polvere. Cuocere a 180° 10-15 minuti a seconda delle dimensioni.

