

Ingredienti di base

I dolci sono gli alimenti consolatori per eccellenza: si offrono ai bambini buoni come ricompensa, oppure si mangiano per compensare eventuali delusioni o tensioni; sono una sorta di terapia del buonumore, che probabilmente farà ingrassare ma che riesce sempre a regalare sensazioni appaganti. Per ottenere i risultati migliori, occorre tuttavia conoscere gli ingredienti di base e scegliere quelli più adatti per ogni preparazione.

L'ingrediente base: lo zucchero

Le proprietà degli zuccheri

L'ingrediente base: lo zucchero

Lo zucchero è oggi un ingrediente comune a quasi tutti i dessert, ma il suo utilizzo venne considerato un lusso fino al XVIII secolo. Il termine "zucchero" indica il saccarosio, mentre, usato al plurale si riferisce a tutti i carboidrati dal sapore dolce.

Il saccarosio

È il comune zucchero da tavola, un glucide disaccaride, formato da una molecola di fruttosio e una di glucosio. Nelle aree settentrionali del mondo la varietà di zucchero più diffusa è quella ottenuta dalla barbabietola (estratta per la prima volta nel 1747), mentre a sud dell'Equatore si consuma lo zucchero di canna. Lo zucchero è disponibile in commercio prevalentemente nella varietà bianca raffinata, sotto diverse forme:

- zucchero semolato*: si ottiene dalla setacciatura dello zucchero raffinato e può essere di qualità fine ed extrafine. Per l'uso quotidiano e nella maggior parte delle preparazioni si può utilizzare il primo tipo, mentre per la cottura dello zucchero è meglio scegliere l'extrafine;
- zucchero a velo o impalpabile*: si ottiene da successive macinazioni dello zucchero semolato, che viene poi addizionato con il 3% di amido, perché si preservi dall'umidità e dalla formazione di blocchi. Dopo essere stato setacciato, è utilizzato nella preparazione di meringhe, ghiaccia reale, creme crude, dolci da forno e per ricoprire torte già cotte;
- zucchero in quadretti*: si ottiene dallo zucchero semolato, pressato e seccato in appositi stampi. È utilizzato nelle ricette che prevedono la cottura dello zucchero, o viene passato sulla scorza degli agrumi perché ne assorba l'aroma, oppure bagnato nell'alcol per prolungare la fiamma nelle preparazioni flambé;
- zucchero cristallizzato*: si ottiene dalla cristallizzazione dello sciroppo di zucchero.

I fini cristalli color paglierino sono meno solubili in acqua rispetto a quelli degli altri tipi di zucchero descritti in precedenza: è utilizzato quasi esclusivamente dalle industrie dolciarie; *zucchero pilé o in pezzi*: si presenta sotto forma di pezzi irregolari, ottenuti mediante la frantumazione della massa centrifugata: è più raffinato dello zucchero semolato e risulta quindi la soluzione ideale in tutte le ricette che prevedono la cottura dello zucchero, poiché non granisce; *zucchero di canna*: dal particolare sapore di melassa, ha un potere dolcificante leggermente inferiore rispetto a quello semolato, ma una resistenza superiore in cottura: è utilizzato come dolcificante in molti dessert esotici e della cucina anglosassone, specialmente in quelli a base di frutta secca.

Altri zuccheri

In pasticceria e gelateria, oltre al saccarosio, vengono utilizzati molti altri zuccheri, per le diverse peculiarità che li contraddistinguono. Di seguito illustriamo brevemente quelli più importanti: Il *fruttosio* è uno zucchero presente nella frutta e nel miele; si tratta di un monosaccaride, ossia l'unità strutturale più semplice dello zucchero, e si presenta sotto forma di polvere cristallina. Essendo caratterizzato da un elevato potere dolcificante, può essere utilizzato in dosi ridotte rispetto al saccarosio (poco più della metà): la dolcezza che si ottiene è analoga, a tutto vantaggio della nostra salute. Il *glucosio* è uno zucchero monosaccaride, disponibile sotto forma di sciroppo, dalla consistenza simile a quella del miele. Derivato dall'amido di mais, è impiegato per migliorare la compattezza delle paste, ridurre il sapore dolce e accentuare la reazione di Maillard, al fine di impedire la cristallizzazione del saccarosio. Il *destrosio* è uno zucchero monosaccaride simile al glucosio, ma in polvere. Meno dolce del saccarosio, ha un altissimo potere riducente: viene quindi utilizzato nei prodotti da forno perché si mantengano più morbidi e nei gelati come anticristallizzante del saccarosio. L'*isomalto* è uno zucchero disaccaride, composto da due molecole di glucosio, che può essere assimilato solo al 50% dal nostro organismo: fornisce quindi la metà delle calorie rispetto al saccarosio. Grazie a queste proprietà, l'*isomalto* è sempre più utilizzato nella preparazione di dolci dietetici. Ha tuttavia un potere dolcificante limitato e viene in genere tagliato con una parte di fruttosio. Nell'aspetto è simile al comune zucchero da tavola.

Il miele

Il miele è costituito dal 20% circa di acqua e dall'80% di sostanze zuccherine, in particolare glucosio e fruttosio. All'acquisto scegliete sempre miele "vergine integrale", che non ha subito alcun trattamento. Secondo la zona di provenienza e la flora di cui si sono nutrite le api, le caratteristiche organolettiche cambiano notevolmente: esistono mieli più o meno chiari, più o meno dolci, che cristallizzano più o meno facilmente. Il miele d'acacia è uno dei più ricercati e utilizzati in pasticceria, per il suo sapore delicato e perché non cristallizza. Ottimi e altrettanto delicati sono i mieli d'arancio, lavanda e rododendro. Più amarognoli e decisi sono invece i mieli di castagno, corbezzolo, eucalipto, rosmarino e timo.

I dolcificanti sintetici

Ragioni salutistiche hanno spinto a un utilizzo sempre più intensivo dei cosiddetti "dolcificanti sintetici", ossia composti da materie non presenti in natura. Questi prodotti uniscono infatti all'elevato potere dolcificante un apporto calorico trascurabile o nullo. Devono essere sempre utilizzati con moderazione e non vanno somministrati a bambini di età inferiore ai tre anni.

L'aspartame è un dolcificante sintetico di recente scoperta, oggi molto utilizzato sia per il suo elevato potere dolcificante, sia perché non lascia retrogusti sgradevoli. Dato che non sopporta le alte temperature, il suo utilizzo è limitato alla preparazione di gelati, bevande, budini freddi ecc. I ciclammati sono dolcificanti sintetici largamente utilizzati per il loro sapore gradevole. Dal momento che non hanno un potere dolcificante elevatissimo, sono spesso miscelati con la saccarina, nella proporzione di dieci parti di ciclammati per ogni parte di saccarina: l'associazione delle due sostanze neutralizza il retrogusto amaro della saccarina. La saccarina è stata la prima delle sostanze dolcificanti sintetiche immesse sul mercato. Disponibile in polvere cristallina, ha un potere dolcificante cinquecento volte superiore allo zucchero, ma lascia un retrogusto amaro, leggermente metallico. I dubbi relativi alla sua tossicità sembrano essere infondati ma, come per tutti i composti di sintesi, è bene limitarne l'uso ai soli prodotti dietetici.

Le proprietà degli zuccheri

Spesso si tende a considerare gli zuccheri esclusivamente per le loro proprietà dolcificanti, mentre questa è solo una delle tante peculiarità che li caratterizzano.

Solubilità: tutti gli zuccheri sono solubili in acqua, ciascuno con una concentrazione massima differente, che aumenta all'aumentare della temperatura. Per esempio, 1 l di acqua a 20 °C può sciogliere 2 kg di saccarosio, mentre a 100 °C può scioglierne quasi 5 kg. **Potere riducente:** escluso il saccarosio, la maggior parte degli zuccheri ha potere riducente, ha cioè un gruppo glicosidico libero che può ossidarsi. Questa proprietà è molto utile, poiché rallenta i fenomeni di cristallizzazione, irrancidimento e imbrunimento e favorisce la reazione di Maillard, responsabile della doratura degli alimenti. Per accentuare la colorazione di un dolce è quindi sufficiente aggiungere un cucchiaino di miele, destrosio o fruttosio.

Azione microbiologica: piccole quantità di zucchero nei prodotti lievitati possono servire da nutrimento per il lievito, migliorando il risultato; quando lo zucchero è presente in quantità elevate può svolgere anche la funzione di conservante, come per esempio nella marmellata.