



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

Il grasso che **sgrassa**

Dovremmo usare il plurale perché **ne esistono di diversi tipi**: disoleate, raffinate, sprayzzate, acetilate e idrossilate. Conosciamole meglio e scopriamo come possono essere impiegate in laboratorio

Cos'è?

Dal punto di vista chimico è una molecola di un fosfolipide (costituita da una regione lipidica non solubile in acqua e da un residuo di acido ortofosforico idrosolubile). Si tratta di un additivo emulsionante e non solo, che viene indicato con la sigla E322. Negli alimenti i fosfolipidi rappresentano solo il 2% dei lipidi totali, tuttavia possono essere sintetizzati dalle varie cellule dell'organismo. Essi hanno un ruolo sia energetico sia strutturale, con prevalenza di quest'ultimo.

Lecitine in commercio

Esistono in commercio differenti lecitine: **idrolizzate, disoleate, raffinate, sprayzzate, acetilate, in granuli**. I diversi trattamenti sono effettuati allo scopo di modificare le proprietà funzionali delle molecole impiegandole nei diversi settori che vanno da quello alimentare (per la produzione di creme, salse, gelati, ecc.) a quello cosmetico e salutistico. **In ambito alimentare, in pasticceria e/o panificazione si usano soprattutto lecitine in granuli** - che hanno solo funzione emulsionante - **ma soprattutto lecitine disoleate idrolizzate che, dopo essere state sottoposte all'azione di enzimi, acquistano proprietà diverse dalle precedenti** (fosfolipasi). Quest'ultime sono indicate come agenti anti-raffermamento, come leganti proteici, come addensanti e come agenti anticristallizzante.

Da dove si ricava?

La lecitina viene ricavata soprattutto dalle leguminose, **come la soia, dal girasole, dalla frutta secca, dai cereali integrali o dal tuorlo d'uovo**, appunto. Tra la lecitina di soia e la lecitina di girasole è meglio quest'ultima in quanto, sebbene i derivati della soia abbiano moltissime proprietà salutari, è tuttavia possibile riscontrare delle controindicazioni nell'uso dei prodotti derivati da essa. Tutte le caratteristiche positive della lecitina di soia, che potrebbero aiutare nella prevenzione di malattie importanti, purtroppo possono essere messe in discussione qualora le coltivazioni della soia non fossero effettuate in terreni privi di contaminazioni o, addirittura, provenire da coltivazioni transgeniche.

Le funzioni

Agente legante: aumenta il legame proteico dei diversi ingredienti in una miscela

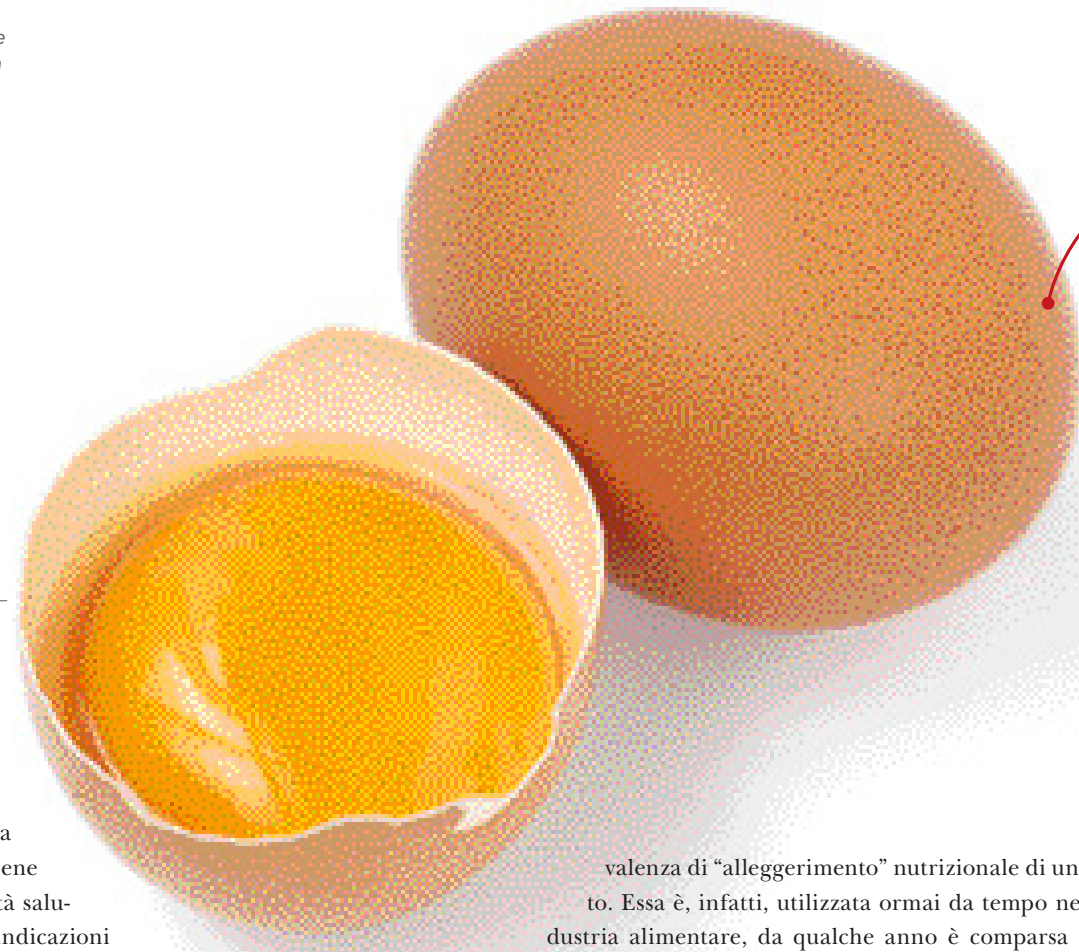
Agente anti-raffermamento (antistaling): interagisce con le molecole di amido formando delle strutture più complesse, che tendono a cristallizzare più lentamente per la presenza dell'acido grasso, quindi il fenomeno della retrogradazione dell'amido viene ritardato e la *shelf-life* del prodotto si allunga. Questo fenomeno lo si riscontra soprattutto nei prodotti privi di glutine che notoriamente sono ricchi di amidi.

Addensante e agente anticristallizzante: previene la cristallizzazione degli zuccheri in presenza di grasso come nel cioccolato.

La lecitina contenuta nel tuorlo d'uovo viene impiegata sia come emulsionante sia per le sue proprietà emollienti perché riduce la viscosità dei prodotti (es. pasta di nocciola o cioccolato) e antiossidanti perché impedisce ai grassi di irrancidire (margarine e grassi idrogenati).

L'impiego e i suoi aspetti positivi

Gli emulsionanti servono per "tenere insieme" ingredienti che da soli non ci vorrebbero stare. L'utilizzo della lecitina ha la duplice



Curiosità: fu il ricercatore francese Maurice Gobley nel 1850 a scoprire la lecitina che isolò dal tuorlo d'uovo, chiamandola con il suo nome greco: lekithos

valenza di "alleggerimento" nutrizionale di un piatto. Essa è, infatti, utilizzata ormai da tempo nell'industria alimentare, da qualche anno è comparsa negli scaffali dei supermercati nel reparto degli alimenti dietetici o degli integratori alimentari.

Essendo un ottimo emulsionante, per esempio, è molto utilizzata nella cucina molecolare.

Il suo gusto è abbastanza neutro e quindi permette un utilizzo e un'applicazione molto ampia, infatti è difficilissimo in natura trovare altre sostanze emulsionanti con un gusto così delicato.

Dal punto di vista nutrizionale la lecitina viene utilizzata al posto delle uova. In questo modo apporta alla pietanza una quantità di colesterolo molto più bassa rispetto all'utilizzo dell'uovo. Sotto l'aspetto gastronomico, si può sostituire l'uovo con la lecitina (utilizzo anche nel campo dell'intolleranza alle uova). In questo caso, bisogna considerare la lecitina come un vero e proprio ingrediente. Proprio in questi giorni ho creato una frolla senza uova ma con la lecitina: sia in termini di lavorabilità che post cottura la resa e il gusto sono ottimi.

La lecitina permette di creare delle *texture* favolose, dei piatti buoni e al tempo stesso salutari.

Bisogna ricordare che la lecitina, essendo un emulsionante, si combina con la particelle di grasso presenti nel nostro organismo, favorendone la loro eliminazione. In altri termini, la lecitina è "un grasso che sgrassa".

Una pasta creata con la lecitina è estremamente più lavorabile rispetto alla pasta all'uovo, è molto più duttile e malleabile.

Le salse tendono a legarsi molto meglio alla pasta. Infatti, data l'altissima presenza di fosfolipidi, le proprietà di adesione superficiale sono nettamente migliori rispetto alla pasta all'uovo tradizionale. Questo permette di legare anche salse e sughi molto liquidi. ■

Pasta frolla al riso e mais (gluten free)

Dosi per 6 stampi 18 e 22 cm di Ø o 2 stampi da 26 cm di Ø

Ingredienti

- 1200 g › Burro
- 1350 g › Zucchero semolato
- 1700 g › Farina di riso
- 700 g › Farina di mais fumetto
- 750 g › Tuorli d'uovo
- 10 g › Lecitina idrolizzata girasole
- 100 g › Latte fresco
- 30g › Proteine del latte

Procedimento:

Lavorate il burro morbido con lo zucchero. miscelate le farine e le proteine del latte e unitele al burro, terminate con tuorli d'uovo e latte. Lasciate riposare in frigorifero per 2 ore prima di utilizzarla. Cuocete in forno a 180°C in forno statico e 160°C in forno ventilato.

