

10 INGREDIENTI da SCOPRIRE o RISCOPRIRE

SEMI, FRUTTI, TUBERI, CEREALI, LEGUMI, SPESSO POCO CONOSCIUTI O DIMENTICATI. EPPURE POTREBBERO DARE RISULTATI SORPRENDENTI IN GELATERIA E PASTICCERIA... E FANNO ANCHE BENE!



◀ Maurizio De Pasquale, pastry chef, esperto in intolleranze alimentari, docente e consulente di pasticceria



1. RISO ROSSO E MONACOLINA K
Componente fondamentale per la fitoterapia cinese, fu introdotto durante la dinastia Tang nell'800 a.c. Grazie alla fermentazione di un lievito noto come *Monascus purpureus*, assume la caratteristica colorazione. Ha azione 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. È un ingrediente nutraceutico che **può essere utilizzato in pasticceria come riempimento o, sotto forma di farina**, come vera e propria materia prima. **Ottimo anche per creare un gelato** al riso rosso.

2. FIBRE ALIMENTARI
Sono un insieme di composti vegetali che, pur non potendosi considerare nutrienti, hanno comunque effetti di tipo funzionale-metabolico. Sono generalmente insapore e, **combinandole in maniera equilibrata con amidi e farine alternative, si possono ottenere impasti ben legati** e che consentono molteplici applicazioni: facilitano la formatura di biscotti, riducono la rottura dei prodotti secchi come i wafer e, soprattutto, possono essere **impiegate nella corretta bilanciatura** delle ricette di gelateria.

3. LECITINA DI GIRASOLE IDROLIZZATA
Viene utilizzata principalmente per prodotti da forno, soprattutto in ambito gluten free. Agisce efficacemente sulla lavorabilità degli impasti, grazie al suo potere emulsionante. Ha una buona capacità anti-raffermo, rallenta la retrogradazione degli amidi, funge da legante e anticristallizzante. Grazie a quest'ultima caratteristica, è **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, nel settore delle intolleranze alimentari, rappresenta un **efficace sostituto delle proteine del latte**; velocizza la montata e stabilizza le schiume; sostituisce l'albume e le proteine animali nelle panne vegetali; dona struttura agli impasti e può essere utilizzata per lucidare brioches o meglio colorare la massa.

5. POLISACCARIDI DERIVANTI DALLA PATATA
Fanno parte della categoria dei polisaccaridi a elevato tenore di fibra e sono in grado di trattenere grandi quantità di acqua e di assorbire i grassi. Oltre quindi a emulsionare, **aiutano a mantenere i prodotti più morbidi e legati**. In pasticceria rendono più rotonda la struttura dei prodotti da forno.

6. ZAFFERANO
Non contiene calorie, quindi è adatto per chi soffre di diabete. Esalta e arricchisce i sapori dando un colore più intenso alle pietanze. Da non sottovalutare le proprietà antiossidanti, antidepressive, antinfiammatorie. È un **colorante naturale ed è efficace per arricchire creme tradizionali**, ma anche vegane.

7. SEMI DI GIRASOLE
Ricchissimi di proteine vegetali, i semi di girasole racchiudono una grande quantità di macronutrienti e



micronutrienti. Salati e tostati, possono essere **miscelati con cioccolato o miele e diventare un ricco snack spezzafame**, salutare e nutriente. Trasformati in farina, possono essere miscelati con altre farine senza glutine e impiegati per la preparazione di muffin e plum-cake.

8. TÈ VERDE
Ricco di polifenoli e catechine, ha potenti proprietà anti-ossidanti ed è un'ottima bevanda da impiegare per aromatizzare numerose preparazioni in pasticceria e in gelateria. **Utilizzare nelle ricette un infuso, preparato 24 ore prima**, significa donare ai preparati un valore aggiunto sia in termini salutistici che organolettici. Un esempio? Una bavarese al tè verde, servita con petali e frutta candita di ottima qualità.

9. MIRTILLO ROSSO
È molto conosciuto per la sua azione antibatterica, preziosa per il benessere delle vie urinarie, oltre che per l'elevato potere antiossidante. Da utilizzare **per arricchire dolci e gelati, è utilissimo per creare succhi** da utilizzare come parte liquida nei semifreddi o per dare colore alle glasse da copertura. Fuori stagione si può consumare essiccato o semi-candito, aggiunto in creme o nella frolla.

10. UVA E RESVERATROLO
Miniera di proprietà terapeutiche, l'uva è il medicamento del fisico e dell'anima. Il resveratrolo contenuto nella sua buccia ha comprovate proprietà antitumorali e antiaging. Ricca di zuccheri, **può essere utilizzata in pasticceria proprio per il suo potere dolcificante**: in forma di succo, con aggiunta di miele, può essere utilizzata al posto del normale saccarosio. In gelateria, succo d'uva e destrosio, combinati, permettono di ridurre gli zuccheri pur non andando a influenzare il potere anticongelante. L'acqua libera risulta meglio legata assicurando la stabilità della massa.