



di Maurizio De Pasquale  
www.orlandipasticceria.com



# "LA YUCCA"

## *l'albero della Vita*



**A**ppartenente alla famiglia delle Agavaceae o Liliaceae comprende circa 40 specie originarie del Sud America, Messico e in particolare le Indie Occidentali.

Le specie ove esistono studi più approfonditi sono la schidigera e la gloriosa, che fungono da spunto nella ricerca sulla meno nota Yucca

filamentosa L., nativa del centro e nord America e utilizzata come pianta ornamentale in Europa.

Queste piante sono caratterizzate da un alto contenuto di composti che giustificano l'applicazione in campo biologico, farmaceutico e industriale (saponine, fenoli, terpeni policiclici e glicosidi steroidei). La Yucca è stata oggetto delle più

svariate ricerche che vanno dal campo medico al campo microbiologico, zootecnico, alimentare, all'acquacoltura e al packaging.

La yucca è stata definita dagli indiani nativi come "**l'albero della vita**" per le sue innumerevoli proprietà salutistiche. La parte più utilizzata è il fusto della pianta. I tronchi vengono macerati

meccanicamente, lasciati ad essiccare per poi trasformarli in polvere di yucca. Diversamente il materiale macerato è soggetto a spremitura meccanica per produrre il succo di Yucca che, dietro autorizzazione della FDA - Food and Drug Administration - viene utilizzato nelle bevande analcoliche ed in diversi usi alimentari.

Nel corso degli anni lo studio della Yucca ha evidenziato una forte presenza di principi bioattivi per la nutrizione umana, come ad esempio composti polifenolici:

- l'acido ellagico che è considerato un potente antiossidante, antivirale ed antibatterico;
- l'acido tannico che ha proprietà antibatteriche, anti enzimatiche,

---

LA **YUCCA** È  
STATA DEFINITA  
DAGLI INDIANI  
NATIVI COME  
“**L'ALBERO DELLA  
VITA**” PER LE SUE  
INNUMEREBOLI  
**PROPRIETÀ  
SALUTISTICHE**

---

antiossidanti, astringenti ed antimutagene;

- la quercetina che è un potente antiossidante, antistaminico e antinfiammatorio;
- l'acido cinnamico e 2 idrossicinnamico anch'essi considerati antiossidanti, antistaminici e antinfiammatori.
- l'acido gallico, attività antimicrobiche ed antivirali.

Importanti composti sono le **saponine** presenti nella Yucca che abbassano la presenza di colesterolo nel sangue. Gli unici studi effettuati da Bingham et al. (1) Chapman et al. (2) hanno rilevato che nel sangue della popolazione Masai dell'Africa dell'Est, nonostante



un'alimentazione ricca di grassi animali, il colesterolo nel sangue è basso. Questo fenomeno è stato attribuito all'uso di erbe ricche di saponine aggiunte al latte e alle zuppe a base di carne.

E così altri studi hanno confermato un'**attività ipocolesterolemica** e di **prevenzione al cancro del colon** grazie alle saponine.

Si può quindi concludere affermando che le saponine ampiamente presenti nella Yucca possano intervenire nella prevenzione dei problemi legati al livello di colesterolo nel sangue e correlati al cancro al colon.

In **ambito industriale** l'estratto di Yucca viene già ampiamente utilizzato grazie al fatto che, le saponine in essa presenti sono ideali agenti schiumogeni ideali per tutte quelle bibite gassate ove la spuma è gradita.

La Yucca, invece, in **ambito nutrizione animale** viene somministrata al bestiame e al pollame per aumentare l'accrescimento e la produttività e per ridurre l'ammoniaca e gli odori degli escrementi nei pollai. Studi recenti hanno confermato come l'attività antibatterica dell'estratto di **Yucca schidigera** inibisca alcuni batteri del ruminale modificando la fermentazione

ruminale. Certamente un ulteriore aspetto assai interessante è quello dell'attività **antimicrobica, antifungina, antifermentativa**

dell'estratto di yucca.

Si pensi che in Giappone esiste già un estratto di Yucca (con etanolo) privo di sapore, odore e colore, che non influenza la qualità dell'alimento ma è in grado di svolgere attività antideteriorante per prolungare la **shelf-life** dei prodotti alimentari contenenti riso, fagioli, vegetali sottaceto, carne di pesce lavorata e condimenti fermentati.

Studi recenti ci hanno portato ad approfondire ricerche anche sulla **Yucca filamentosa L.**, come anti fermentatore naturale per uso alimentare. L'uso di prodotti naturali rispetto a quello di composti

---

UN ULTERIORE  
ASPETTO ASSAI  
INTERESSANTE È  
QUELLO  
DELL'ATTIVITÀ  
**ANTIMICROBICA,**  
**ANTIFUNGINA,**  
**ANTIFERMENTATIVA**  
DELL'ESTRATTO DI  
YUCCA

---





sintetici può costituire una valida alternativa meno costosa e più sicura ed anche meglio accettata dei consumatori finali.

Oggi l'estratto di Yucca è utilizzato nei lavaggi naturali della verdura e della frutta, per allungare la shelf-life. In Usa viene venduto come prodotto nutriente di supplemento. Test effettuati personalmente sul lavaggio di verdure e frutta hanno dato riscontri positivi ottenendo un allungamento della conservazione dei prodotti stessi, ritardando la formazione di muffe ed inibendo l'attività dei microrganismi *Saccharomyces cerevisiae*, il cui genere può causare il rigonfiamento del packaging causato dalla produzione di gas derivante da fermentazioni indesiderate.

## La Yucca in cucina

L'unica parte commestibile sono le **radici**, ricche di amidi e molto calorici. Non va utilizzata a crudo, ma va cotta e sbucciata come una patata. Può essere utilizzata in forma di polvere e usata come farina per dolci o creme a base di verdure.

Essendo ricca di amidi ha un alto fattore legante, ottima da utilizzare nella produzione di prodotti da prima colazione come croissant vegan.

Fonte: 1. Bingham, R.; Harris, D. H.; Laga, T. Yucca plant saponin in the treatment of hypertension and hypercholesterolemia. *J. Appl. Nutr.* 1978, 30, 127-136.

2. Chapman, L.; Johns, T.; Mahannah, R. L. A. Saponin-like in vitro characteristics of extracts from selected non-nutrient wild plant food additives used by Maasai in meat and milk based soups. *Ecol. Food Nutr.* 1997, 36, 1-22.

## Ingredienti

### PER IL LIEVITINO

500 g farina integrale  
500 g farina di Yucca  
550 g acqua temp. ambiente  
2 lievito fresco  
N.B: fino almeno al raddoppio

160 g sciroppo d' acero  
15 g sale

10 g lievito compresso  
100 g burro vegan  
80 g olio di girasole  
n°1 baccello di vaniglia

600 g burro vegan da incasso\*

### \*PER IL BURRO VEGAN

100 g burro di cacao  
190 g polpa di mango maturo  
220 g olio di girasole/riso  
200 farina di Yucca

## Preparazione

### LIEVITINO

Impastare il lievito e far riposare l'impasto fino al raddoppio.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti. Far riposare l'impasto per circa 20 minuti e procedere con l'incasso del burro vegan. Fare 2 pieghe da 3. Rispettare i tempi di riposo e poi formare i croissant. Mettere in lievitazione. Per la cottura, forno pre-riscaldato 165-170° C. per circa 15 minuti (pezzature da circa 80 g).

### BURRO VEGAN

Sciogliere il burro di cacao fino a 34°C. Mettere in planetaria e aggiungere l'olio a filo. Amalgamare bene e aggiungere tutti gli altri ingredienti. Colare in stampi quadri bassi e mettere a cristallizzare per una notte a +4°C.



LA RICETTA

Croissant  
vegan