

ALESSANDRA GIGLI • LUCA PIRETTA

I DOLCI

DELL'
**ALMANACCO
ALIMENTARE**

UNA RICETTA ALLA SETTIMANA PER CONCILIARE
GOLOSITÀ E SALUTE



FOTOGRAFIE DI
DOMENICO DODARO

Rizzoli

ALESSANDRA GIGLI • LUCA PIRETTA

I DOLCI

**DELL'
ALMANACCO
ALIMENTARE**

**UNA RICETTA ALLA SETTIMANA PER CONCILIARE
GOLOSITÀ E SALUTE**

**FOTOGRAFIE DI
DOMENICO DODARO**

Rizzoli

Publicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2021 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN 978-88-17-15461-1

Prima edizione: maggio 2021

La piramide alimentare della
Dieta Mediterranea © IFMeD 2016 (p. 14)

LE GOLOSE

Io sono innamorato di tutte
le signore
che mangiano le paste
nelle confetterie.

Signore e signorine –
le dita senza guanto –
scelgono la pasta. Quanto
ritornano bambine!

Perché niun le veda,
volgono le spalle, in fretta,
sollevano la veletta,
divorano la preda.

C'è quella che s'informa
pensosa della scelta;
quella che toglie svelta,
né cura tinta e forma.

L'una, pur mentre inghiotte,
già pensa al dopo, al poi;
e domina i vassoi
con le pupille ghiotte.

Un'altra – il dolce crebbe –
muove le disperate
bianchissime al giulebbe
dita confetturate!

Un'altra, con bell'arte,
sugge la punta estrema:
invano! che la crema
esce dall'altra parte!

L'una, senz'abbadare
a giovine che adocchi,
divora in pace. Gli occhi
altra solleva, e pare

sugga, in supremo annunzio,
non crema e cioccolatte,
ma superliquefatte
parole del D'Annunzio.

Fra questi aromi acuti,
strani, commisti troppo
di cedro, di sciroppo,
di creme, di velluti,

di essenze parigine,
di mammole, di chiome:
oh! le signore come
ritornano bambine!

Perché non m'è concesso –
o legge inopportuna! –
il farmivi da presso,
baciarsi ad una ad una,

o belle bocche intatte
di giovani signore,
baciarsi nel sapore
di crema e cioccolatte?

Io sono innamorato di tutte
le signore
che mangiano le paste nelle
confetterie.

Guido Gozzano

I DOLCI
DELL'
**ALMANACCO
ALIMENTARE**

IL DOLCE NECESSARIO

Paracelso, Leopardi e il demone dello zucchero

«E il naufragar m'è dolce, in questo mare.» "Dolce" non va spiegato, è chiaro a chiunque: consola, accompagna, allevia. Per il poeta non era mai abbastanza; Giacomo – lo racconta suo padre, Monaldo Leopardi – con una libbra di zucchero (450 grammi) condivideva sei caffè appena.

Forse è un caso, ma è certo che Leopardi morì a Napoli il 14 giugno 1837 con il mal di pancia e con ogni probabilità non aveva – come qualcuno ha ipotizzato – il colera. Non si è mai saputo se fu per un eccesso di gelato (lo sostenne nel 1939 il rotocalco «Omnibus», con tanto scandalo da convincere Mussolini ad autorizzarne la chiusura) o a causa degli amatissimi confetti di Sulmona, dei quali il giorno prima Paolina Ranieri gli aveva fatto omaggio in gran quantità.

Lo zucchero a lui senza dubbio non fece bene... E in generale? Va demonizzato, come la pandemia di obesità del nostro tempo ha spinto perfino qualche nutrizionista a suggerire? «È la dose che fa il veleno»: dobbiamo a Paracelso in tempi antichissimi questo aforisma, in grado di riassumere la scienza dell'alimentazione più di qualsiasi altro. Lo zucchero – semolato o bianco, bruno, di cocco, canna, barbabietola, non importa – ha un nome tecnico: saccarosio. Si tratta del composto di due molecole: il glucosio e il fruttosio. Di glucosio vivono tutte le nostre cellule, i globuli rossi in modo esclusivo, i neuroni quasi. Bastano 2-3 minuti di ipoglicemia severa per creare danni cerebrali irreversibili, perfino (nessuno si allarmi, è rarissimo) la morte. Quindi no, non si tratta di un demone. Ma di problemi può darne eccome, se ne consumiamo troppo e per periodi prolungati.

La scarsità del “dolce” prima della Rivoluzione francese

Lo zucchero fa parte della nostra dieta da pochissimo; prima della metà del Settecento, in Europa di dolce esistevano soltanto il miele e i mosti d'uva fermentati o le composte di frutta essiccata. Fu Napoleone a favorire la coltivazione della barbabietola, per non dover dipendere dalle navi inglesi che gestivano il monopolio della canna. Solo con la fine della prima rivoluzione industriale lo zucchero sarebbe diventato un bene di consumo di massa, consolatore, quasi narcotico delle difficilissime condizioni di lavoro nelle fabbriche.

E nel tempo precedente, come si faceva? Dove trovavano le nostre cellule l'indispensabile glucosio? Neanche il miele e la frutta erano beni di semplicissima reperibilità... È facile: “mascherato” lo zucchero sta anche altrove. Gli zuccheri semplici (per capirci, quelli dal sapore dolce) hanno un altissimo indice glicemico, vengono assorbiti facilmente dall'intestino e forniscono capacità energetica immediata. Ma svolgono un identico ruolo, seppure più lentamente, gli zuccheri complessi (ovvero composti da molecole articolate) presenti in grano, riso, mais, legumi, patate e molto altro.

Lo zucchero che assumiamo senza saperlo

Come detto, il nostro organismo senza glucosio non potrebbe vivere, ma è giusto chiederci quanto ne mangiamo. Parlando di cucchiaini al giorno, tutti noi saremmo portati a dire «non molti...», qualcuno, addirittura, azzarderebbe un «nessuno!». Non è così.

Di seguito, convertita in zollette, la quantità di zucchero semplice presente in un'ipotetica, normale dieta quotidiana.

COLAZIONE: una tazza di latte intero con 3 fette biscottate (3 zollette il latte, 2 le fette).

SPUNTINO: spremuta d'arancia con 2 biscotti (3 zollette).

PRANZO: piatto di pasta con sugo preconfezionato (1 zolletta) e una mela (4 zollette).

SNACK: merendina industriale (7 zollette).

CENA: 1 hamburger e 2 fette di pancarrè o morbido (5 zollette).

Fanno 25 zollette, il corrispondente di circa 110 grammi di zucchero (oltre il 20% del totale per una dieta da 2000 calorie), ovvero parecchio più del massimo consentito, perché i LARN – livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana – suggeriscono di non superare il 15%. E senza aver mangiato dolci a pranzo e cena.

Dunque, è evidente che cambia poco, molto poco, se nel caffè mettiamo un cucchiaino di zucchero bruno o bianco (peraltro sostanzialmente identici dal punto di vista organolettico; la scelta si giustifica esclusivamente per una ragione di gusto). Magari sarebbe bene non farne uso affatto, ma se le tazzine al giorno sono solo un paio e zuccherarle ci fa felici, vale la pena di rinunciare? La risposta è no, a patto di stare attenti al resto.

La meraviglia della dieta mediterranea

Una tendenza alimentare molto diffusa (va detto, priva di basi scientifiche), tende a individuare una sostanza presumibilmente nociva ed eliminarla dall'alimento che la contiene. Le affermazioni più comuni riguardano il glutine, il lattosio, il sale e, per l'appunto, lo zucchero. Chi soffre di specifiche patologie – tra le quali l'obesità – deve evitare determinati nutrienti, ma la popolazione generale sana non ne ha quasi motivo. Nonostante ciò, spopolano le diete del "senza", all'insegna dell'ipotesi che quel singolo fattore rappresenti il responsabile unico di un malessere, di un sintomo o, più sciaguratamente ancora, del rischio di infarto o tumore. È clamorosamente sbagliato. Il segreto sta