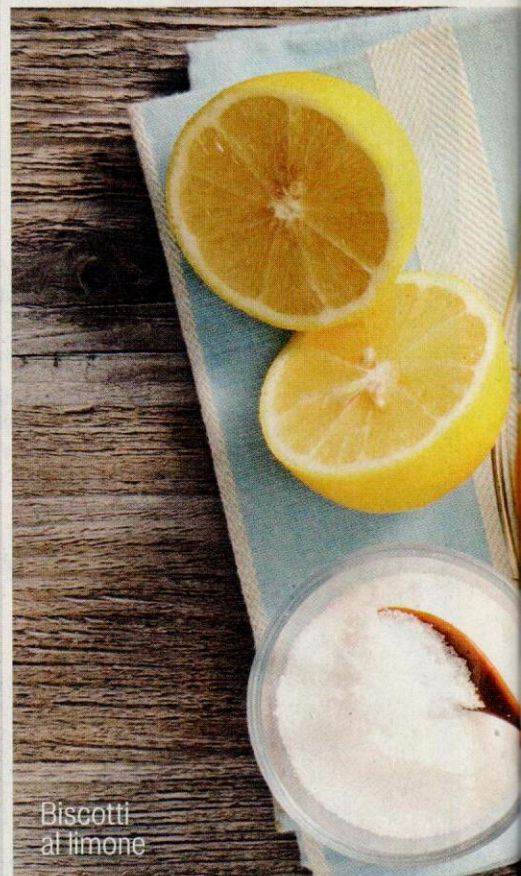


L'ESPERTO

Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

L'ingrediente fondamentale dei prodotti dolciari è lo zucchero. Il suo uso e abuso è collegato in vari modi all'insorgenza delle malattie del benessere (obesità, diabete, arteriosclerosi ecc.). Tutti gli zuccheri sono fonte di energia, ma non tutti dolcificano allo stesso modo. Lo zucchero bianco e quello di canna forniscono le stesse calorie: entrambi sono costituiti da saccarosio, con l'aggiunta di melassa nel grezzo, che gli conferisce il colore giallognolo. Il fruttosio invece, che si estrae dalla frutta, dolcifica una volta e mezzo in più rispetto allo zucchero comune ed è molto usato nei prodotti dolciari industriali. La conseguenza inevitabile è che il consumo di questa sostanza è aumentato in maniera vertiginosa negli ultimi decenni. Il suo abuso sembra che sia dannoso al fegato. Personalmente asserisco che non è tanto la sostanza in sé per sé a creare problemi alla nostra salute, ma la grande quantità che ne assumiamo. E allora niente sensi di colpa se saltuariamente mangiamo un bigné o del cioccolato. La bontà e la digeribilità dei dolci dipendono dai loro componenti e dalle cotture: non sono facilmente digeribili e sani se ricchi di grassi come il burro, la panna o sostanze simili. I grassi sono anche molto calorici, apportano nove calorie per ogni grammo, mentre gli zuccheri solo quattro. Preferiamo dolci a base di yogurt, torte poco farcite, biscotti con pochi grassi. Optiamo per quelli al cioccolato nero o con noci, mandorle e pistacchi. La frutta secca a guscio consumata moderatamente svolge un'azione protettiva contro malattie cardiovascolari e diabete. Ha anche un basso indice glicemico e con l'elevato apporto di grassi aumenta il senso di sazietà. Per quanto riguarda il cioccolato preferiamo quello fondente ricco di flavonoidi, contiene una buona percentuale di magnesio.



Biscotti
al limone

Dolce
arrotolato
ai lamponi





ECCO LE RICETTE

DOLCE ARROTOLATO AI LAMPONI

Ingredienti per 6/8 persone: • 4 uova • mezzo cucchiaino di stevia • 5 cucchiaini di acqua • 30 g di burro di soia o margarina • 200 g di farina • 20 g di lievito • 200 g di lamponi • 100 g di confettura di lamponi light • sale

Preparazione: **1/** Scalda il forno a 160 °C. Monta i tuorli con il dolcificante, unisci l'acqua intervallandola con burro sciolto e farina mescolata al lievito. Monta a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale, poi uniscili delicatamente all'impasto. **2/** Copri la placca da forno con la carta da forno. Stendi uniformemente l'impasto e passa nel forno per circa 7-8 minuti. Sforna e copri con un altro foglio di carta da forno, capovolgi con delicatezza ed elimina il foglio sovrastante. **3/** Spalma il biscotto con la confettura, distribuisci sopra i lamponi e utilizzando la carta, arrotola partendo dal lato più corto. Poni in frigo a raffreddare. Al momento di servire, elimina la carta, disponi il rotolo su un vassoio e taglialo a fette.

KCAL 160

BISCOTTI AL LIMONE

Ingredienti per 20 biscotti: • mezzo cucchiaino di stevia • 300 g di farina • 2 uova • 10 g di lievito • mezzo cucchiaino di bicarbonato • 2 limoni non trattati • 80 g di burro di soia • 70 ml di latte di riso • sale

Preparazione: **1/** Accendi il forno portandolo a 180 °C statico o 160 °C ventilato. Con la frusta sbatti bene i tuorli con il dolcificante, finché non saranno chiari e soffici, unisci il burro, la scorza grattugiata e il succo dei limoni, la farina, il bicarbonato e il lievito. **2/** Mescola gli ingredienti e aggiungi il latte poco per volta. Unisci delicatamente gli albumi, che avrai già montato a neve ben ferma con un pizzico di sale. **3/** Una volta pronto l'impasto, fai delle piccole palline e ponile su una teglia con carta da forno. Inforna a 180 °C per circa 13-15 minuti o a 160 °C per 20-25 minuti.

KCAL 85 A BISCOTTO



**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**

Non rinunciare al piacere di un dessert goloso, magari ricoperto di cioccolato o arricchito di frutta! Con le idee che ti proponiamo, tieni sotto controllo zuccheri e grassi, tutto a vantaggio delle calorie. E appaghi anche la vista, perché sono piatti così invitanti che ti viene subito voglia di provare

OBIETTIVO

DOLCI

DI NICOLA
SORRENTINO

SENZA ZUCCHERO



TORTA AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 8 persone: • 375 g di farina • 1 cucchiaino di stevia • 3 uova • 1 yogurt magro al caffè • 1 bustina di lievito per dolci • 125 g di olio di semi • 150 g di cioccolato fondente • sale

Preparazione: **1/** Accendi il forno a 160 °C ventilato o a 180 °C statico. Fai sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente. In una ciotola mescola il dolcificante con la farina, lo yogurt e un pizzico di sale. Aggiungi 1 uovo alla volta, unendo il successivo solo quando il precedente è incorporato. **2/** Versa il cioccolato fuso, lavorando velocemente con le fruste. Aggiungi l'olio lentamente, il lievito setacciato, continuando a mescolare. **3/** Copri il fondo e le pareti di una tortiera a cerniera con carta da forno, versa dentro il composto, inforna e lascia cuocere per circa 45-50 minuti. Fai raffreddare la torta nel forno con lo sportello semichiuso.

KCAL 440

TORTA DI RISO

Ingredienti per 8 persone: • 200 g di riso tipo Roma • 750 ml di latte fresco parzialmente scremato • 1 cucchiaino di stevia • 3 uova medie • 50 ml di olio di semi • 2 stecche di cannella • mezzo cucchiaino di cannella in polvere • pangrattato • 30 g di pinoli • 50 g di uvetta • 1 limone • 2 g di sale

Preparazione: **1/** Metti l'uvetta in ammollo in poca acqua calda. Accendi il forno a 180 °C. In un tegame versa il latte, aggiungi le stecche di cannella, parte del dolcificante e il sale. **2/** Quando il latte arriverà a bollore, unisci il riso e lascia quindi sobbollire a fuoco basso fino a che non avrà assorbito tutto il latte e avrà una consistenza simile a un risotto asciutto. Versa il riso in un contenitore largo e basso per farlo raffreddare, eliminando la cannella. **3/** Nel frattempo, in una ciotola, sbatti le uova assieme al dolcificante rimasto, quindi unisci l'uvetta sgocciolata e tritata, il succo di limone, l'olio di semi, 25 g di pinoli e mezzo cucchiaino di cannella in polvere. **4/** Aggiungi nella ciotola il riso ormai freddo e amalgama per bene gli ingredienti. Copri con carta da forno cosparsa di pangrattato il fondo di una teglia a cerniera del diametro di cm 24 e versa all'interno il composto precedentemente ottenuto. Cospargi la superficie della torta di riso con i restanti pinoli, quindi inforna a 180 °C per circa 60 minuti: la torta di riso deve



risultare piuttosto dorata in superficie. **5/** Trascorso il tempo indicato, estrai la torta di riso dal forno e adagiala su di una gratella senza estrarla dallo stampo, quando la torta di riso sarà diventata fredda, passa la lama di un coltellino lungo tutto il perimetro della tortiera per staccarla dai bordi. Estrai la torta, poggiandola su di un piatto, e servi.

KCAL 265

SFOGLIATA AI FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti per 8 persone: • 2 rotoli di pasta sfoglia integrale • 80 g di mandorle e nocciole • mezzo cucchiaino di stevia • 3 uova intere + 1 tuorlo • 1 limone non trattato (scorza e succo) • 150 g di frutti di bosco • sale

Preparazione: **1/** Accendi il forno portandolo a 180 °C ventilato. Passa al mixer le mandorle e le nocciole, tritandole poco in modo che nell'impasto se ne senta la croccantezza. Con la frusta sbatti bene 3 tuorli con il dolcificante, unisci le mandorle e le nocciole tritate, la scorza grattugiata e il succo del limone; infine aggiungi mescolando delicatamente gli albumi, che avrai già montato a neve ben ferma con un pizzico di sale. **2/** Riempi con metà di

questo composto la pasta sfoglia stesa sulla tortiera foderata con la carta da forno, distribuisce sulla superficie la frutta, stendi il resto del composto, copri con l'altro disco di sfoglia. Spennella con il tuorlo d'uovo rimasto sbattuto e bucherella la superficie. **3/** Abbassa la temperatura del forno a 160 °C e cuoci per 50 minuti circa. Una volta tiepido, trasferisci il dolce su un piatto e servi tagliato a fette.

KCAL 210

TARTE TATIN

Ingredienti per 8 persone: • 300 g di farina • 200 g di burro di soia • 200 ml di acqua • 5 mele • 60 g di noci • uvette • pinoli • mezzo cucchiaino di stevia • poca cannella

Preparazione: **1/** Sbuccia 1 mela e frullala, poi lavorala con la farina, il burro e l'acqua fino a ottenere una palla di impasto. Sbuccia le altre mele e tagliale a fettine. **2/** Disponile poi in una teglia ricoperta di carta da forno, cospargi con 3/4 della frutta secca, il dolcificante in polvere e la cannella. **3/** Stendi la pasta e utilizzala per ricoprire le mele stese nella teglia. Inforna per 30 minuti a 180 °C finché la pasta non si sarà colorata. **4/** Attendi 5 minuti e capovolgi con un gesto deciso.

Torta
al cioccolato



Cospargi con altra cannella e la frutta secca rimasta.

KCAL 335

CROSTATA DI FICHI

Ingredienti per 8 persone: • 200 g di farina • 1 uovo + 1 tuorlo • 60 g di gherigli di noci • 60 g di olio di semi • 60 g di acqua • 3/4 di bustina di lievito per dolci • scorza grattugiata di un limone non trattato • mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia • cannella • mezzo cucchiaino di stevia • 100 g di cioccolato fondente • 12 fichi

Preparazione: 1/ Accendi il forno a 180 °C. In una ciotola mescola la farina con le uova, il dolcificante, le noci, il lievito, la scorza di limone, la vaniglia e la cannella. Aggiungi l'olio e amalgama per ottenere un composto sabbioso. 2/ Unisci l'acqua e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Copri il fondo di una tortiera a cerniera con carta da forno, bucherella la base e cospargi con il cioccolato a pezzetti. Sbuccia i fichi e tagliali in spicchi per la lunghezza. 3/ Rivesti la base con la

parte interna rivolta verso l'alto avendo cura di coprire tutti i pezzi di cioccolato. Inforna per 35 minuti circa.

KCAL 340

MOUSSE FREDDA AL CAFFÈ

Ingredienti per 8 persone: • 600 g di panna vegetale non zuccherata • 40 g caffè solubile • 1 cucchiaino scarso di stevia • 50 g cioccolato fondente • 40 g chicchi di caffè

Preparazione: 1/ Fai fondere il cioccolato amaro e lascia intiepidire. Mescola bene il caffè solubile in poca panna, fino a scioglierlo completamente. Amalgama al composto la panna restante che dovrà essere fredda. 2/ Monta la panna a neve con il dolcificante, una volta raggiunta la consistenza desiderata, riponila in frigo. 3/ Prepara i contenitori per servire, versando sul fondo il cioccolato fuso, riempi con la mousse al caffè e poni in freezer per almeno 2 ore. Prima di servire guarnisci con i chicchi di caffè.

KCAL 145

BISCOTTI AI DATTERI

Ingredienti per 20 biscotti: • 100 g di datteri freschi • 100 g di cioccolato fondente • 100 g di succo di mela naturale (senza zucchero) • 80 g di olio di semi • 50 g di mandorle tritate o pistacchi • 200 g di farina • 2 cucchiaini di lievito per dolci • scorza di limone • la punta di 1 cucchiaino di stevia • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia • cannella

Preparazione: 1/ Trita il cioccolato. Snocciola i datteri, privali della buccia, frullali con il succo di mela e il dolcificante fino a ridurli in crema. 2/ Versa il composto in una ciotola con l'olio, mescola, unisci la farina, le mandorle tritate, il lievito, la scorza di limone, i pezzetti di cioccolato e gli altri aromi. 3/ Forma un impasto morbido, copri con pellicola e metti in frigorifero per 30 minuti. 4/ Infarina il piano di lavoro, stendi la pasta con il mattarello a uno spessore di mezzo cm circa, ritaglia i biscotti con un coppapasta o una tazzina da caffè nella misura che preferisci e ponili sulla placca rivestita di carta da forno. 5/ Cuoci per circa 15 minuti a 180 °C, controllando la cottura qualche minuto prima: i biscotti non devono prendere colore. Spegni il forno e lasciali ancora dentro con lo sportello semichiuso per 5 minuti.

KCAL 135 A BISCOTTO



Crostata
di fichi