

NON TUTTI I GRASSI VENGONO PER NUOCERE

Condire un piatto con l'olio extravergine d'oliva o con il burro, utilizzare la panna per preparare sughi appetitosi. Cosa c'è al di là del gusto? Ne siamo consapevoli?

Quali porzioni?

Olio d'oliva, olio di semi

Porzione standard

un cucchiaino

Unità di misura pratica

10 ml

Burro

Porzione standard

mezza noce, una monodose
(confezione alberghiera)

Unità di misura pratica

10 g

• LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia 2014 - SINU Società Italiana di Nutrizione Umana

Di *Miriam Cornicelli*

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Senza dubbio assaporare un buon piatto di pasta panna e prosciutto, mangiare in spiaggia una sfiziosa piadina o coccolarsi con una fetta di torta soffice, è un vero piacere per il palato. Le nostre scelte nel quotidiano, però, possono influire molto sul nostro benessere. Anche "condire" quindi è un'arte. Oltre al sapore del piatto, c'è molto altro da considerare.

Il gruppo alimentare

Il gruppo dei grassi da condimento comprende sia i grassi di origine vegetale (oli di varia derivazione, margarine) che quelli di origine animale (burro, strutto, lardo, panna). I grassi o lipidi hanno una funzione principalmente energetica, ma influiscono anche sul sapore degli alimenti e sul senso di sazietà. Apportano gli acidi grassi essenziali omega 3 e 6 (essenziali perché il corpo non riesce a sintetizzarli e vanno necessariamente assunti attraverso la dieta) e le vitamine liposolubili (cioè solubili nei grassi, come la A e la E), delle quali favoriscono anche l'assorbimento.

Il grasso non è solo negativo

Proprio per la loro caratteristica energetica, i grassi vengono spesso considerati negativamente. 1 g di grasso infatti fornisce 9 kcal, più del doppio rispetto a 1 g di proteine o carboidrati che ne apportano 4. Questo discorso vale ovviamente non solo per i grassi da condimento ma per tutti i grassi, compresi quelli che si trovano anche in altri alimenti come salumi, formaggi, carni, pesce, uova, frutta secca e semi. Tutti i grassi, a prescindere dalla fonte di provenienza, hanno lo stesso valore calorico, ma diversi effetti sulla salute. Certamente un loro attento e moderato consumo (nella scelta di quale tipo e nella quantità!) è raccomandato, sia per prevenire l'aumento di peso sia in un'ottica di prevenzione cardiovascolare e oncologica. Giuste quantità, però, sono per noi necessarie: i grassi proteggono gli organi vitali da possibili traumi, permettono di difenderci dalle temperature rigide e, a livello ancora più microscopico, sono elementi fondamentali delle membrane cellulari, trasportano le vitamine liposolubili e sono precursori di alcuni ormoni. Contribuiscono anche a dare morbidezza ed elasticità alla pelle e influiscono sulla formazione di mielina,

QUINTA TAPPA

Eccoci giunti all'ultima tappa del nostro percorso attraverso i gruppi alimentari. Affrontiamo ora l'ultimo gruppo, quello dei "Grassi da condimento".



sostanza indispensabile per la conduzione dell'impulso nervoso.

Orientarsi nella scelta

Un buon condimento può determinare la riuscita di un piatto. Gustoso, però, non significa essere necessariamente molto condito o richiedere intingoli elaborati. Ma perché è così importante preferire gli alimenti ricchi di grassi insaturi rispetto quelli ricchi in grassi saturi? La risposta sta nell'effetto che hanno sulla nostra salute. Un consumo eccessivo di alimenti ricchi di grassi saturi, infatti, può aumentare il rischio di sviluppo di malattie cardiovascolari, tramite un aumento di colesterolo nel sangue che, depositandosi sulle pareti delle arterie, può provocare un dannoso ispessimento e la formazione di placche aterosclerotiche con conseguente occlusione fino all'infarto miocardico. Panna, burro, strutto, lardo, margarine rientrano tra i condimenti con una maggiore prevalenza di grassi saturi.

Gli acidi grassi insaturi (mono e poli insaturi), invece, abbassano i livelli di LDL (il colesterolo "cattivo") e di trigliceridi, proteggendo così i vasi e il nostro cuore. Per questo in generale sono da preferire i gras-

si di origine vegetale, in particolar modo l'olio extravergine di oliva, il "re" della nostra dieta mediterranea.

Di norma i grassi saturi sono solidi a temperatura ambiente e si trovano negli alimenti di origine animale; quelli insaturi sono invece liquidi a temperatura ambiente e si trovano in alimenti di origine vegetale. Ci sono delle eccezioni però: ad esempio, il pesce ha un'importante quantità di acidi grassi polinsaturi, mentre gli oli tropicali (ad esempio di cocco e di palma), pur essendo vegetali, sono ricchi di acidi grassi saturi. Ancora una volta si rivela fondamentale una consapevole lettura dell'etichetta nutrizionale: molti prodotti in commercio riportano nell'elenco ingredienti la dicitura "grassi vegetali", che ci deve allertare. Il Reg. Europeo 1169/2011, che impone di dichiarare la tipologia di grassi impiegati nel prodotto, ci aiuta a fare acquisti consapevoli orientando le nostre scelte verso un prodotto di migliore qualità.

Nella dieta della persona celiaca, burro, burro chiarificato, strutto, oli vegetali, panna fresca e UHT (anche se delattosata) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E407), sono alimenti

Oli: buon uso in cottura e conservazione

Dopo aver orientato la nostra scelta preferibilmente verso i grassi insaturi, è molto importante conservarli e utilizzarli in modo corretto. Per godere degli effetti benefici degli oli vegetali, ad esempio, la conservazione deve essere accurata, lontana da fonti di calore e di luce, in ambiente fresco e preferibilmente in bottiglie di vetro scure. L'uso degli oli di semi o di oliva a fine cottura o a crudo è da preferire a quello in cottura, in quanto le alte temperature favoriscono una maggiore ossidazione degli acidi grassi polinsaturi di cui sono ricchi, producendo elementi per noi nocivi. Condire a crudo permette anche di assaporare maggiormente la qualità di un olio extravergine d'oliva. Pur premettendo che la frittura è da limitare ad eventi occasionali, gli oli più adatti a questo tipo di cottura sono quello extravergine d'oliva e di semi di arachidi, perché ricchi di acidi grassi monoinsaturi, più stabili alle alte temperature.



© SHUTTERSTOCK

saturi e ridurre i grassi saturi o idrogenati (processati chimicamente per ottenere, da oli vegetali liquidi, grassi solidi) che non devono essere utilizzati in modo sistematico. L'apporto di grassi deve rimanere entro il 30% delle calorie giornaliere: per fare un esempio, in una dieta da 2000 kcal, massimo 600 kcal. Riallacciandoci al caso iniziale, dunque, una pasta panna e prosciutto non deve essere bandita dalla nostra tavola, ma senz'altro non può sostituirsi abitualmente ad un buon piatto di spaghetti con salsa di pomodoro, basilico e un filo d'olio extravergine d'oliva, come la nostra tradizione ci insegna. ♦

permessi. Burro light, margarina, margarina light, panna UHT condita o vegetale sono prodotti a rischio, idonei se riportanti in etichetta la dicitura "senza glutine". Da un punto di vista nutrizionale, però, per avere una dieta equilibrata e salutare è necessario privilegiare i grassi monoin-



Cento grammi di...

Alimento	Grassi tot (g)	G. saturi (g)	G. monoinsaturi (g)	G. polinsaturi (g)	Colesterolo (mg)
• Olio extra vergine di oliva	99.9	14.46	72.95	7.52	0
• Olio di oliva	99.9	16.16	74.45	8.84	0
• Olio di arachide	99.9	19.39	52.52	27.87	0
• Olio di mais	99.9	14.96	30.66	50.43	0
• Olio di girasole	99.9	11.24	33.37	50.22	0
• Olio di palma	99.9	47.1	38.92	12.58	0
• Olio di cocco	99.9	86.8	6.25	1.6	0
• Burro	83.4	48.78	23.72	2.75	250
• Strutto	99	42.47	43.11	11.7	95*
• Lardo	99	33.12	37.14	28.77	95
• Panna	35	20.37*	10.85*	0.94*	105*

Valori ricavati dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti del Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (ex INRAN)

*Valori ricavati dalla Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia (BDA) – IEO Istituto Europeo di Oncologia



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Tutti gli ingredienti indicati nelle ricette sono da intendersi non addizionati di altri additivi/ingredienti. Gli alimenti indicati con * o ** sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC, riportino la Spiga Barrata o la scritta "senza glutine" in etichetta. Per i prodotti indicati con ** si ricorda che trattandosi di alimenti sostitutivi molti sono erogabili dal SSN (è possibile verificarne la presenza nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute).



1 CIAMBELLA ALLO YOGURT

Ingredienti (10 persone)

1 VASETTO DI YOGURT A PIACERE ANCHE AROMATIZZATO *
 100 ML OLIO DI SEMI (MAIS O GIRASOLE O ARACHIDI)
 200 G FARINA SENZA GLUTINE **
 150 G DI ZUCCHERO
 3 UOVA MEDIE
 1 BUSTA SCARSA DI LIEVITO Istantaneo *
 1 PIZZICO DI SALE
 ZUCCHERO A VELO * PER LA FINITURA

La preparazione

Montare le uova con lo zucchero fino a che diventano chiare e spumose, aggiungere quindi lo yogurt, poi la farina setacciata con il lievito e il sale ed infine l'olio a filo.

Imburrare ed infarinare una tortiera con il buco, mettervi la pastella e cuocere in forno caldo a 180°C statico per 35 minuti circa.

Una volta sfornata, spolverizzare con zucchero a velo (se lo mettete quando è ancora calda e non la chiudete sotto la campana!).



PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI
COTTURA:
35 MIN



2 CIAMBELLINE GIORNO E NOTTE

Ingredienti (12 persone)

300 G FARINA PER DOLCI **
 200 G ZUCCHERO (ANCHE DI CANNA) FINISSIMO
 3 UOVA MEDIE
 120 ML DI OLIO DI SEMI O DI BURRO FUSO
 100 G RICOTTA
 1 VASETTO DI YOGURT BIANCO ANCHE MAGRO
 1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI *
 1 PIZZICO DI SALE
 50 G DI CIOCCOLATO * FUSO (PIÙ QUELLO PER IL DECORO)

La preparazione

Montare con una frusta le uova con lo zucchero e il pizzico di sale, aggiungere lo yogurt, la ricotta e a filo l'olio o il burro, sempre continuando a frustare, ed infine la farina con il lievito. In metà impasto aggiungere quindi il cioccolato fuso e fare incorporare bene.

Versare negli appositi stampini per ciambelline, precedentemente imburrati ed infarinati, prima due cucchiainate di impasto chiaro, poi due di quello scuro, sfalsandoli.

Cuocere in forno caldo a 180°C statico per circa 20 minuti. Volendo, una volta sfornate, potete decorare con cioccolato fuso, facendolo cadere da un cucchiaino.



PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI
COTTURA:
20 MIN



© LA CASA DI RO (3)

3 MUFFIN AL CIOCCOLATO SENZA MIX DI FARINE

Ingredienti (12 persone)

180 G FARINA DI RISO *
20 G CACAO AMARO *
50 G FECOLA DI PATATE *
50 G AMIDO DI MAIS *
200 G ZUCCHERO DI CANNA
2 CUCCHIAINI LIEVITO PER DOLCI *
1 CUCCHIAINO BICARBONATO DI SODIO
VANILLINA * O POLPA DI VANIGLIA
2 UOVA GRANDI
1 VASETTO YOGURT BIANCO
100 ML LATTE
100 ML OLIO DI SEMI
1 TAVOLETTA DI CIOCCOLATO * TAGLIATO AL COLTELLO

La preparazione

Mettere in una ciotola tutte le polveri e mescolarle insieme, in un'altra ciotola tutti gli ingredienti umidi e con l'aiuto di una forchetta miscelarle brevemente. Inserire i liquidi nella ciotola delle polveri e mescolarli per incorporarli, senza lavorare troppo l'impasto. Aggiungere il cioccolato, lasciandone un poco da aggiungere sopra prima di infornarli, poi mettere il composto nei pirottini di carta riempiendoli per 3/4. Cuocerli nello stampo apposito, in forno statico caldo per 5 minuti a 200°C e poi abbassarlo a 180°C per altri 15/20 minuti. Devono rimanere un poco umidi per essere più morbidi e buoni.

PREPARAZIONE
5 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
25 MIN

UNA CHEF NATA PER SFIDA

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Quasi 20 anni fa una doppia diagnosi di celiachia (è moglie e mamma di celiaci, ndr) mi travolse come uno treno! Proprio a me doveva capitare? Dapprima la presi male, poi divenne una sfida personale! Se si doveva mangiare senza glutine, dovevo trovare il modo di farlo al meglio. E così ho iniziato a sperimentare, studiare e a cucinare con ottimi risultati.

Perché un blog di ricette?

La voglia di condividere i miei risultati nacque ben presto, parlai dei miei progetti di tenere corsi di cucina all'AIC locale e trovai subito amiche per poterli realizzare con successo. Spinta dalla voglia di poter arrivare a più persone, mi decisi ad aprire una casa virtuale. Non è stato semplice per me abbattere la barriera del web, ma per amore si riescono a fare cose meravigliose. Ora ho più di 4500 amici virtuali che seguono con interesse le mie ricette, dandomi grandi soddisfazioni e facendomi sentire una cuoca social.

Com'è Rossella fuori dalla cucina?

Una persona vera, attiva e instancabile, appassionata e concreta, ma anche romantica ed un po' frivola, innamorata di tutto ciò che c'è di bello e di buono nel mondo, che si emoziona davanti ad un fiore o ad un cucciolo. Adoro viaggiare, amo la mia famiglia, il mio cane, mi piace ridere e scherzare con le amiche, insomma vivere a pieno la vita. ♦



NELLA FOTO: Rossella Salvarani, per gli amici Ro, ha 53 anni ed è nata e cresciuta a Parma, sita in quella che lei definisce Food Valley. Fin da piccina inizia a sfornare le sue specialità nel Dolce Forno, e ha un interesse per il cibo a 360 gradi.



www.lacasadiro.com
FB: La casa di Ro

CIAMBELLINE
GIORNO
E NOTTE

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Il burro è uno dei grassi alimentari più utilizzati in cucina, soprattutto in pasticceria, ma sostituirlo per ottenere piatti più leggeri e salutari non è così difficile. Utilizzare il burro in una ricetta scelta per il dolce della domenica non è certo un problema, lo inizia a diventare però se abbiamo un debole per questo tipo di preparazioni e ci dilettiamo a testarle

spesso. Un'idea per ridurre l'assunzione di grassi saturi con i dolci può essere quella di sostituire il burro con ingredienti alternativi più digeribili, come lo yogurt, la ricotta o l'olio. Sostituire il burro con l'olio può venir bene anche in caso di intolleranza al lattosio e i dolci non ne risentono in termini di gusto e consistenza, che rimane soffice nelle torte o friabile nelle crostate. Anche mascarpone e panna possono essere sostituiti da yogurt, yogurt greco, ricotta o formaggi spalmabili leggeri, a seconda del tipo di ricetta. ♦

RICETTA

Queste ciambelline possono essere una soluzione golosa per una colazione alternativa dei più piccoli o per uno spuntino al posto di una merendina confezionata. Gradevoli alla vista e con ingredienti di qualità: olio al posto del burro, yogurt e ricotta, per essere più sane ma ugualmente profumate e appetitose.

1. OLIO DI SEMI

L'olio può essere usato al posto del burro in quasi tutte le preparazioni dolci, riducendo leggermente il quantitativo, di circa il 20%. L'olio extravergine d'oliva ha un sapore più deciso, l'olio di semi più neutro e delicato. A parità di peso l'uso dell'olio rispetto al burro permette di ridurre l'assunzione di grassi saturi di oltre il 30%.

2. YOGURT

Lo yogurt è un'altra possibilità, ma il quantitativo va aumentato di circa il 25%. In alcuni casi l'utilizzo dello yogurt non permette la completa sostituzione del burro o dell'olio ma una loro drastica riduzione. A parità di peso l'uso dello yogurt bianco al posto del burro permette di ridurre i grassi dell'80%, i grassi saturi di oltre il 40% e l'apporto energetico di quasi 700 kcal.

3. RICOTTA

La ricotta può essere usata in alternativa al burro, all'incirca nelle stesse quantità e ben sgocciolata. Permette di ottenere dolci soffici e umidi al punto giusto. Di solito è più indicata quella di mucca, per il suo sapore meno intenso. A parità di peso l'uso della ricotta anziché il burro permette di ridurre i grassi di oltre il 70% e i grassi saturi di circa il 40%.



LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	308	Carboidrati (g)	41.5	Sale (g)	0.95
Proteine (g)	3.5	di cui semplici	21.5		
Lipidi (g)	14.3	Fibra (g)	0.8		
di cui saturi	3.3	Colesterolo (mg)	62		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.