



Tendenza e conoscenza

Autore: Notburga von Lutz

Data: 05.01.2021

Titolo: Zucchero: le cose da sapere

Lo amiamo e lo odiamo in egual misura. Difficile immaginare che fino a non molto tempo fa lo zucchero era una merce rara e preziosa. Nei tempi antichi e nel Medioevo, il dolcificante più usato era il miele. A quel tempo, la canna da zucchero veniva coltivata in India, in Persia, nei Caraibi o in Brasile e, a causa delle lunghe e costose vie di trasporto, era un lusso e quindi appannaggio dei ceti più abbienti. Solo a partire dall'epoca della rivoluzione industriale alla fine del XVIII, inizio del XIX secolo e con la conseguente lavorazione a livello industriale dalle barbabietole da zucchero, il consumo di zucchero è aumentato considerevolmente.

Che cos'è lo zucchero?

Secondo il numero delle componenti chimiche, gli zuccheri vengono classificati in zuccheri semplici (monosaccaridi) e complessi (disaccaridi e polisaccaridi). Tra i monosaccaridi troviamo il glucosio e il fruttosio, contenuti ad esempio nel miele e nella frutta. I disaccaridi includono il lattosio che si trova nei prodotti caseari, ma anche il saccarosio, il classico zucchero comune derivato della canna o della barbabietola da zucchero.

Identificare la presenza dello zucchero negli alimenti è cosa tutt'altro che facile poiché i produttori hanno vari modi di indicarlo sulla confezione. Ecco un suggerimento: spesso i termini col suffisso "osio" o l'indicazione "sciroppo" indicano la presenza di alternative dello zucchero.

Lo zucchero non solo completa lo spettro di sapori di molti alimenti, ma ha anche proprietà conservanti e conferisce ai prodotti da forno la loro tipica struttura. Tuttavia, se sommiamo gli alimenti che consumiamo durante la giornata, una cosa è evidente: mangiamo troppo zucchero!

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai



Per quanto i cibi zuccherati siano allettanti, in realtà l'organismo umano non ha bisogno di assumere ulteriore zucchero raffinato. L'unica cosa di cui necessita è il glucosio per la produzione di energia che però può trarre da molti altri alimenti, come i cereali integrali o i legumi. Questi alimenti non sono solo importanti per la produzione di energia, ma mantengono anche i nostri livelli di zucchero nel sangue ad un livello costante. Dovremmo inoltre prestare maggiore attenzione a due valori differenti: l'indice glicemico (IG) e il carico glicemico (GL). L'indice glicemico di un alimento indica quanto velocemente esso fa aumentare i livelli di zucchero nel sangue, mentre il carico glicemico fornisce informazioni sulla quantità di carboidrati.

Serie di eventi

Volete scoprire come sfuggire alla trappola dello zucchero? Non mancate all'evento inaugurale in calendario per il 1 febbraio. Chi desidera approfondire l'argomento e rinunciare allo zucchero per un periodo più lungo, può aderire al programma "40 giorni senza zucchero" che prenderà il via il 17 febbraio con i primi cinque incontri di prova.

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai