

## L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

L'uso e l'abuso dello zucchero, ingrediente fondamentale dei prodotti dolciari, sono collegati a molte malattie (obesità, diabete, arteriosclerosi ecc.). Per essere in forma e in salute non basta diminuire i grammi di dolci, pane e pasta. Il segreto è mantenere il livello degli zuccheri nel sangue il più possibile costante. In questo modo, nell'ambito di una dieta equilibrata, il peso resta sotto controllo, ma, soprattutto, si abbassa il rischio di diabete e malattie cardiovascolari. Ci sono cibi contenenti zuccheri semplici che non provocano picchi della glicemia (il livello di zucchero nel sangue), come, per esempio, il fruttosio, e alimenti contenenti amidi che invece la fanno impennare, come il riso bianco. Per capire se ciò che hai nel piatto appartiene ai carboidrati "buoni" o a quelli "cattivi", ci sono due strumenti: l'indice glicemico (IG) e il carico glicemico (CG). Il primo indica la velocità di aumento della concentrazione di zucchero nel sangue, determinata dai diversi alimenti. Il secondo valuta l'effetto sulla glicemia di un alimento basandosi sulle dosi effettivamente consumate. Preferisci dolci a base di yogurt o frutta, torte poco farcite, biscotti con pochi grassi, tutti più sani, digeribili e meno calorici. Opta per quelli al cioccolato nero o con frutta secca a guscio. Non è una determinata sostanza, in sé e per sé, a creare problemi alla tua salute, ma la grande quantità assunta. Vale anche per i dolci. Allora niente sensi di colpa se saltuariamente mangi un bigné o del cioccolato, un tiramisù o un gelato. Una fetta di crostata o di torta non possono farti male. È giusto festeggiare le ricorrenze occasionalmente, non tutti i giorni. Ricorda: 1 tazza da 225 g di zucchero equivale a 1 cucchiaino di estratto di stevia.

## EGGO LE RICETTE

### TORTA PERE E CIOCCOLATO

#### Ingredienti per 8 persone:

- 150 g di cioccolato fondente • 3 uova • 3 cucchiaini di olio di semi più quello per la tortiera • 2 cucchiaini di farina di riso più quella per la tortiera • mezzo cucchiaino di stevia • 250 g di pere sciroppate in scatola

**Preparazione:** 1/ Scola le pere dallo sciroppo, tagliale a fettine e asciugale. Dividi i tuorli dagli albumi e monta questi ultimi con le fruste. Sciogli il cioccolato a bagnomaria e incorpora l'olio. 2/ Mescola i tuorli con la stevia, poi aggiungi la farina e il cioccolato fuso. Incorpora gli albumi montati delicatamente dal basso verso l'alto. 3/ Versa l'impasto in una tortiera da 20-22 cm unta di olio e infarinata, livellalo e disponi sopra le fette di pera a raggiera, infossandole leggermente. Cuoci in forno già caldo a 180 °C per 20-25 minuti, sfornala e servila tiepida o fredda. **KCAL 205**

### CIAMBELLA ALLO ZENZERO

#### Ingredienti per 8 persone:

- 200 g di farina più quella per lo

- stampo • mezzo cucchiaino di stevia • 120 ml di latte parzialmente scremato • 5 cucchiaini di olio di semi più quello per lo stampo • 1 limone non trattato • 100 g di zenzero fresco • mezza bustina di lievito in polvere per dolci • sale

**Preparazione:** 1/ Pela lo zenzero e centrifugalo. Setaccia la farina in una ciotola con il lievito, unisci la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale

Torta pere e cioccolato



**PECCATO DI GOLA**  
Sfoggia sempre una forma smagliante Diletta Leotta, 28 anni. Ma la conduttrice, ogni tanto, si regala qualche golosità a fine pasto.

e mescola. 2/ Aggiungi la stevia, l'olio, il latte, il succo del limone e 4 cucchiaini di succo di zenzero e amalgama bene il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo. 3/ Versalo in uno stampo a ciambella unto di olio e infarinato e cuoci la torta in forno già caldo a 180 °C per 30-35 minuti, fino a quando la superficie risulterà dorata. Sforнала e lasciala raffreddare prima di servirla. **KCAL 150**

### SFOGLIA ALLE FRAGOLE

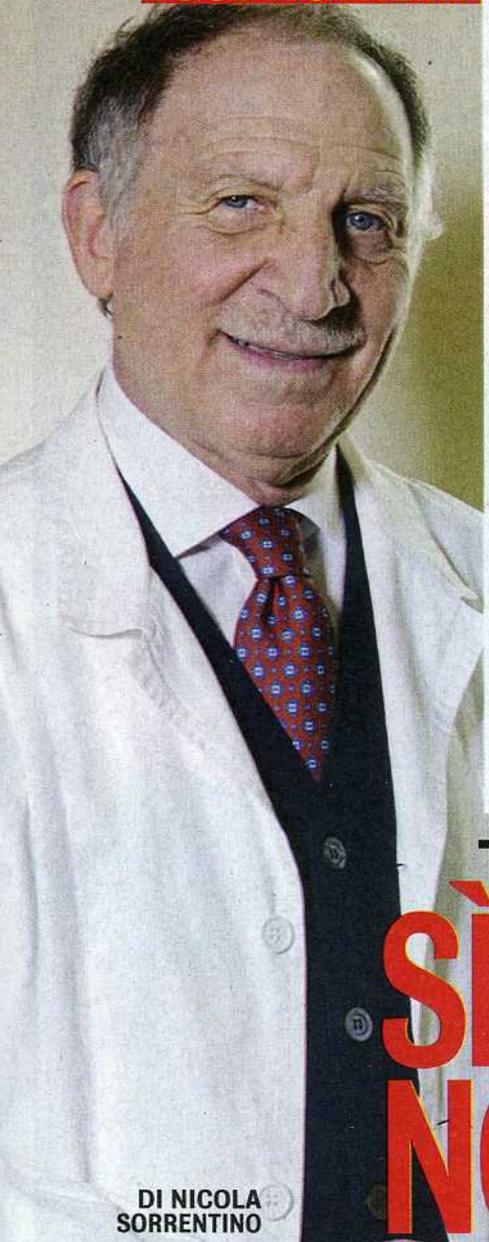
#### Ingredienti per 8 persone:

- 2 rotoli di pasta sfoglia fresca integrale • 80 g di mandorle e nocciole • mezzo cucchiaino di stevia • 3 uova • 1 tuorlo • 1 limone non trattato • 100 g di fragole • menta • sale

**Preparazione:** 1/ Trita al mixer le mandorle e le nocciole. Monta a lungo 3 tuorli, conservando gli albumi, con la stevia, poi unisci la frutta secca tritata, la scorza grattugiata e il succo del limone e mescola. 2/ Monta gli albumi con un pizzico di sale e incorporali delicatamente al composto precedente. 3/ Stendi 1 rotolo di pasta con la carta di conservazione in una tortiera, bucherel-

Per non far oscillare troppo il peso e per prevenire diabete e malattie cardiovascolari, il segreto è mantenere il livello di zuccheri nel sangue il più possibile costante. Via libera a dolci a base di yogurt e frutta, torte non troppo farcite e biscotti con pochi grassi: digeribili, sani e con meno calorie

## DIRETTORE IULM FOOD ACADEMY



DI NICOLA  
SORRENTINO

la il fondo con una forchetta e distribuisce sopra la metà del composto preparato. **4/** Copri la superficie con le fragole tagliate a fettine e le foglie di menta, stendi sopra il resto del composto e copri con l'altro rotolo di sfoglia, sigillando i bordi. **5/** Spennella la superficie con il tuorlo sbattuto e bucherellala con una forchetta. Cuoci in forno ventilato già caldo a 160 °C per 40 minuti circa. Servi la sfogliata tiepida a fette. **KCAL 210**

### FROZEN YOGURT

**Ingredienti per 8 persone:**  
• 600 g di fragole • 600 g di yogurt alla fragola • mezzo cucchiaino di stevia  
**Preparazione: 1/** Fai congelare le fragole nel freezer per 4 ore, mettile nel mixer, aggiungi lo yogurt e il dolcificante e frulla fino a ottenere un composto della consistenza di un gelato. **2/** Servilo, oppure conservalo in freezer e prima di servirlo passalo al mixer. **KCAL 110**

### TORTA ALL'ANANAS

**Ingredienti per 8 persone:**  
• 200 g di farina • 1 bustina di lievito in polvere per dolci • 200 ml di succo di ananas senza zuccheri aggiunti • 8 fette di ananas al naturale • 8 cucchiaini di olio di semi • mezzo cucchiaino di stevia  
**Preparazione: 1/** Setaccia la farina con il lievito in una ciotola, unisci la stevia, mescola, poi l'olio e il succo di ananas e mescola ancora. **2/** Versalo in una tortiera da 24 cm foderata con carta da forno, copri la superficie con le fette di ananas e cuoci la torta in forno già caldo a 180 °C per 30-35 minuti circa. Sfornala e servila tiepida. **KCAL 240**

### MOUSSE ALL'ARANCIA

**Ingredienti per 8 persone:**  
• 400 ml di succo di arancia senza zuccheri aggiunti • mezzo cucchiaino di stevia • 6 cucchiaini di farina • 500 g di yogurt intero all'arancia • 1 ciuffo di menta • 1 arancia non trattata  
**Preparazione: 1/** Metti in un pentolino il succo di arancia con la stevia e la farina e mescola. Trasferisci sul fornello a fuoco dolce e lascia cuocere, continuando a mescolare, fino a quando il composto si addensa. Trasferisci la crema in una ciotola, coprila con pellicola e falla raffreddare in frigo. **2/** Lavora lo yogurt freddo con le fruste, aggiungi la crema e monta fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuisce la mousse in 4 ciotoline, cospargila con un po' di scorza grattugiata di arancia e le foglioline di menta e servila. **KCAL 240**

### TORTA DI RICOTTA MAGRA

**Ingredienti per 8 persone:**  
• 300 g di biscotti di riso • 4 cucchiaini di miele • 10 cucchiaini di olio di semi • 1 cucchiaino di stevia • 500 g di ricotta magra • 300 g di frutti di bosco • 12 cucchiaini di confettura ai frutti di bosco senza zucchero  
**Preparazione: 1/** Trita al mixer i biscotti con l'olio e il miele. Stendi il composto sul fondo di 4 coppette da macedonia, livellalo e fallo riposare in frigo per almeno 30 minuti. **2/** Lavora la ricotta in una ciotola con mezzo cucchiaino di stevia e 8 cucchiaini di confettura fino a ottenere un composto omogeneo. Stendilo sulla base di biscotti, livellalo e lascia riposare in frigo. **3/** Cuoci i frutti di bosco in una casseruola con la stevia rimasta, mescolando, fino a quando saranno disfatti. Aggiungi il resto della confettura, mescola, lascia raffreddare, distribuisce la crema di frutta nelle coppette e servi. **KCAL 440**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA  
CONSULTA IL TUO MEDICO)  
LE CALORIE  
SONO PER PORZIONE

**TIENI A BADA LA GLICEMIA  
SÌ AL DESSERT,  
NO AI RIMORSI**