

I dolci per diabetici non esistono

Date : 19 settembre 2018

«Cominciamo con sfatare un mito: non esistono dolci per diabetici. Anche di diabetici possono mangiare i dolci, ci vuole solo qualche accorgimento in più» a parlare, con e la competenza della sua posizione, è **Alessandro Salvatoni**, professore associato di Pediatria Università degli Studi dell'Insubria e direttore della S.C. di Pediatria dell'Ospedale Filippo del Ponte di Varese. Ed è partendo da questo presupposto che si è sviluppato il corso "dolci per diabetici" organizzato al Buongusto Tigros di Buguggiate con la collaborazione dell'associazione **Adiuvare**. «Quello che in un diabetico fa aumentare la glicemia, nel non diabetico fa aumentare di peso - ha aggiunto Salvatoni - Non esiste quindi una "dieta del diabetico" ma una dieta salutare per tutti».

Con **Alessandro Salvatoni** c'era anche **Elisa Nebuloni**, dietista specializzata in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana e chef Luigi Lanzani del Ristorante La Tana dell'Isolino, All'Isolino Virginia. A lei il compito di farsi largo tra gli alimenti consentiti o no, cercando di sfatare qualche mito, come le preparazioni "senza zucchero": «Dal punto di vista commerciale, "senza zucchero" significa senza saccarosio, senza cioè zucchero di cucina. Ma spesso gli zuccheri semplici ci sono ugualmente: si possono scoprire leggendo l'etichetta. Se nell'etichetta alla voce "carboidrati" la sezione "di cui zuccheri" è pari a zero, non ci sono zuccheri semplici. Sennò gli zuccheri semplici, anche sotto altro nome, ci sono lo stesso. Il mio consiglio a questo punto è: se voglio bere un succo di frutta, meglio diluire un succo normale che prenderne uno "senza zucchero" ».

Da tenere sotto controllo, in ultima analisi è l'indice glicemico: «**L'indice glicemico** è quello che misura con quanta velocità si alza l'insulina: tanto più è alto l'indice glicemico tanto più in fretta si alza la glicemia - spiega Salvatoni - La materia che ha un indice glicemico più alto è il glucosio, preso come limite di riferimento. Ma l'indice glicemico alto non è necessariamente legato alla dolcezza: il riso ha un indice glicemico di 80, che è superiore a quello dello zucchero semolato, che è di 70».

L'indice glicemico alto ha anche lo svantaggio di saziare meno: «lo consiglio non solo ai diabetici ma anche a chi si rivolge a me per il sovrappeso di prediligere alimenti a indice glicemico basso» sottolinea la dottoressa Nebuloni «Aiutano a rimanere sazi più a lungo».

LE RICETTE

Nelo corso lo chef **Luigi Lanzani**, del ristorante La Tana dell'Isolino, all'isolino Virginia (Biandronno) per mostrare come non ci siano veri limiti per i diabetici ha proposto tre dolci differenti: una crespella, un biscotto e una coppetta. «Dolci adatti a tutti, in realtà» ha confermato Lanzani. Usando in più casi «Metà farina classica, e per metà con farina saracena. Perché quello che bisogna fare pensando a dolci per diabetici è avere degli accorgimenti nella preparazione,

come usare farine ricche di fibre o frutta come ananas o frutti di bosco». Il vantaggio di queste farine «è quello di avere molte fibre - spiega la dottoressa Nebuloni - Le fibre permettono di rallentare l'assorbimento dei carboidrati contenendo l'aumento della glicemia»

Per i **Biscotti al miele, cereali e cioccolato**: lo chef lavora il "burro pomata" (burro morbido ma non fuso, a temperatura ambiente) con lo zucchero a velo e il miele millefiori, amalgama poi le uova intere medie, la farina 0, la fecola di patate, i fiocchi d'avena, la farina di farro e una bustina di lievito, fino a ottenere un'impasto omogeneo.

L'impasto viene poi messo in un sac à poche per formare i biscotti su una teglia foderata con carta forno, per poi incastrarvi delle scagliette di cioccolato fondente. «Qui sono al 70 per cento, ma più fondente è meglio è, anche al 90%. Il cioccolato, inoltre, si può sostituire con la frutta secca» spiega Lanzaoni. I biscotti vengono poi cotti a 180°C per 15 minuti a forno ventilato già caldo .

Tra le ricette dolci preparate dallo chef ci sono anche le **crepelle saracene con ananas e arancia**, realizzate con un mix di farina 00 e farina saracena, delle uova, burro fuso e latte. Si fa riposare la massa per circa 1 ora nel frigo, poi si prende una padella di circa 24 cm, la si scalda e la si unge con una noce di burro.

Appena inizia a sfrigolare si unisce un mestolo piccolo di pastella, si rotea la padella fino a coprirla di pastella e si lascia cuocere qualche secondo. Create le crepelle si mettono in un piatto. Per preparare lo sciroppo di arancia: in una padella si mettono delle arance spremute, si aggiunge zucchero di canna poi si fa ridurre il liquido fino ad ottenere uno sciroppo della consistenza desiderata.

Chef Lanzani ha proposto per ultimo una **Coppetta autunnale**: preparando innanzitutto un crumble, mixando farina 0 con zucchero di canna, burro e farina di mandorle. Una volta lavorato con le fruste elettriche, ha steso la massa ottenuta sulla carta forno e poi l'ha cotta in forno ad aria a 180°C fino a che è stata ben dorata (circa 10 min). Poi ha pelato e tagliato a cubetti le mele golden, le ha messe in padella e le ha fatte stufare con la cannella in polvere e il fior di sale integrale, con l'aiuto di un po' d'acqua. La parte yogurt è realizzata con yogurt magro bianco, mandorle, noci, nocciole e pistacchi. Infine si compone il bicchiere partendo dallo yogurt e finendo con il crumble, a fantasia.

Potrete trovare le ricette con le dosi e la spiegazione passo passo saranno on line sul [sito di Tigros](#) , o iscrivendovi alla loro newsletter.