

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## I diabetici possono mangiare dolci, al Tigros la ricetta ideale

Redazione · Thursday, September 20th, 2018

I diabetici possono mangiare i dolci come tutte le altre persone. Importante è sicuramente il modo di prepararli e gli ingredienti utilizzati. Nel corso di cucina Tigros al Buongusto di Buguggiate lo **chef Luigi Lanzani** del ristorante La Tana dell'Isolino, assistito dal **professor Alessandro Salvatoni**, direttore della Pediatria di Varese, e dalla dottoressa **Elisa Nebuloni**, dietista specializzata in Scienze degli alimenti e della Nutrizione Umana.

Sono stati preparati tre tipi di dessert: un biscotto da usare come colazione o da accompagnare al caffè o al gelato, una coppetta autunnale e una crespella, dolci che possono mangiare tutti, salutari e facili da preparare. *«Quello a cui bisogna fare attenzione è l'indice glicemico – ha spiegato il prof. Salvatoni –. **Un alimento a basso indice glicemico farà sì che la glicemia si alzi lentamente e la persona riesca a controllare il proprio livello glicemico. L'indice glicemico più alto è quello del glucosio che viene assorbito molto rapidamente, mentre tutti gli altri cibi (patate, fagioli) innalzano la glicemia in modo più lento**».* Alcuni cibi hanno un indice glicemico che varia con la cottura come le carote, che cotte hanno un indice glicemico molto più alto. Da ricordare inoltre che la quota giornaliera di carboidrati dovrebbe rappresentare il 45-60% delle chilocalorie giornaliere e, di questa percentuale, **gli zuccheri semplici dovrebbero essere circa il 10%**.

Prima ricetta presentata i **biscotti al miele, cereali e cioccolato**: il burro è stato sciolto e lavorato nella planetaria insieme allo zucchero a velo e al miele. Sono stati poi amalgamati insieme le uova, la farina 0, la fecola di patate, i fiocchi d'avena, la farina di farro e una bustina di lievito. Dopo aver ottenuto un impasto omogeneo, con una sa à poche sono stati formati i biscotti che, prima di essere cotti in forno a 180 gradi per 15 minuti, sono stati guarniti con scaglie di cioccolato fondente.

*«I dolci devono essere buoni e devono appagare la persona ed è giusto che vengano inclusi nell'alimentazione dei diabetici»* ha esordito la dott.ssa Nebuloni. I biscotti possono essere utilizzati per far colazione, ma *«perchè fare colazione? – prosegue Salvatoni -. Perchè il nostro organismo è a digiuno da ore ed è a corto di calorie e di zuccheri. **L'importante è farla equilibrata con grassi e zuccheri ad assorbimento lento**».* *«Ci sono colazioni più o meno convenienti – aggiunge Nebuloni –: i biscotti hanno grassi più o meno buoni e possono essere accompagnati da una spremuta o da frutta fresca. Mancano però le proteine di latte e yogurt. **I biscotti non sono quindi molto convenienti: sono energetici ma non saziano, vanno bene se si fa colazione tardi o se non mi serve avere tanta energia**».*

✘ Ad accompagnare i biscotti sono state preparate le **crespelle con ananas e arance**: inizialmente sono stati amalgamati insieme farina tipo 00, farina saracena, uova intere non fredde, burro fuso tiepido e latte. Composto che è stato fatto riposare circa un'ora in frigorifero. In una padella di 24 cm, unta con il burro, è stato verdato un piccolo mestolo di pastella, lasciata cuocere qualche secondo. Sono state poi spremute le arance e versato il succo nella stessa padella, dove è stato aggiunto anche lo zucchero di canna. Una volta pronto, lo sciroppo è stato versato sopra le porzioni di crespelle dove all'interno è stata posta una fetta di ananas affettata.

Ecco infine la **coppa autunnale con un crumble di mandorle, mele e yogurt**. Il crumble ✘ sono stati mixati farina, zucchero di canna, burro a cubetti e farina di mandorle. L'impasto ottenuto è stato steso sulla carta da forno e cotto in forno ad aria a 180 gradi per circa 10 minuti. Le mele, invece, sono state prima pelate e tagliate a cubetti, poi stufate in padella con cannella in polvere, fior di sale e acqua. Per preparare lo yogurt è stato mescolato yogurt magro bianco con frutta secca mista. La coppa è stata composta partendo dalle mele e poi aggiungendo lo yogurt e il crumble.

*«La frutta secca è grassa, ma per il diabetico è ottima perchè non influisce sulla glicemia e contiene grassi buoni»* ha commentato la dott.ssa Nebuloni che fa notare anche che *«sarebbe meglio non abbinare due alimenti ad alto indice glicemico come la pizza e il dolce o una bibita zuccherata»*.

*«Ovviamente in queste ricette si possono diversificare gli ingredienti a seconda del proprio gusto – ha concluso lo chef -. Per le crespelle per esempio, l'importante è usare farine il meno possibile raffinate, ma al posto dell'ananas si possono utilizzare anche i frutti rossi, anche se oggi sono fuori stagione. Va benissimo anche la mela o la pera»*.

This entry was posted on Thursday, September 20th, 2018 at 10:19 am and is filed under [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.