

STARE BENE salute nel piatto

3 piante da provare

Conoscete la stevia, il rooibos e l'aloe? Sono di origine esotica e apportano molti benefici. Ecco come usarli al meglio

di Marina Cella

Dolcificanti, bevande, gel. I prodotti a base delle nuove piante della salute si stanno diffondendo anche da noi. Impariamo a conoscere la stevia, il rooibos e l'aloe.

Dolce a 0 calorie

La *Stevia rebaudiana* è una pianta che arriva dal Sud America dove è stata usata per secoli come dolcificante dagli indigeni del Paraguay e del Brasile; oggi è coltivata in varie parti del mondo, soprattutto in Cina. Le sue foglie contengono composti, i glicosidi, che hanno un potere dolcificante fino a 300 volte più del saccarosio ma senza calorie ed effetti cariogeni. Però non piace a tutti perché ha un re-

trogusto di liquirizia. In Europa, per timori di rischi per la salute poi smentiti, l'uso della stevia è stato autorizzato a fine 2011 (dose giornaliera ammissibile 4mg/1 kg peso) ma in molti Paesi del mondo si usa da anni. «Gli studi sulla stevia hanno dimostrato l'assenza di tossicità ed effetti collaterali» dice Emanuela Orsi, endocrinologa al Policlinico di Milano. «Inoltre questo dolcificante naturale è adatto anche ai diabetici perché non interferisce con il metabolismo del glucosio». Estratta dall'infusione delle foglie essiccate, la stevia si trova in commercio sotto forma di compresse, zollette e polvere. Per dare volume alla polvere vengono

aggiunti altri edulcoranti come l'eritritolo (presente nella frutta e negli alimenti fermentati), il fruttosio e le maltodestrine (che si ricavano dal mais). Si usa per addolcire bevande, yogurt, frutta ma regge le alte temperature e quindi si può utilizzare per preparare dolci come pasta frolla e brisé, creme, semifreddi, aspic. I dosaggi non sono però molto semplici sia per il potere



1. STEVIA

DOLCIFICA FINO A 300 VOLTE PIÙ DELLO ZUCCHERO A ZERO CALORIE. HA UN RETROGUSTO DI LIQUIRIZIA

2. ALOE VERA

È DIGESTIVA, DEPURATIVA E COMBATTE LE INFIAMMAZIONI

3. ROOIBOS

HA IL GUSTO DECISO DEL TÈ MA È PRIVO DI TEINA ED È RICCO DI ANTIOSSIDANTI

SUGLI SCAFFALI



DRINK VERDE

È a base di tè verde il drink con polpa di aloe vera (Aloe Green Tea, Tropical, 1,62 €).



DOLCI BUSTINE

Pratiche monodosi per il dolcificante a base di stevia (Truvia by Eridania, 3,15 € 40 bustine).



GEL PURO

Si usa anche in cucina il gel di aloe vera (Forever Living, 29,54 € x 1 l, foreverliving.it).



NUOVA BIBITA

Contiene estratti di rooibos la bibita dal gusto morbido (Beltè Thé rosso, 1,31 € 150 cl).



CON DISPENSER

Un cucchiaino apporta 2 calorie contro le 20 dello zucchero (Misura Stevia, 3,29 € 40 g).



PER INFUSIONE

È senza teina l'infuso di foglie di rooibos (Rooibos Pompadour, 2,80 € 20 bustine).

dolcificante, che varia da un prodotto all'altro, sia perché i piatti possono avere bisogno di aggiustamenti per compensare la massa dello zucchero mancante. Conviene quindi seguire le indicazioni riportate sulle confezioni e usare ricette create apposta per la stevia (vedi box).

Tè senza teina

Si chiama anche impropriamente tè rosso africano ma in realtà si ricava da una pianta sudafricana della famiglia delle leguminose. È un infuso che, benché abbia un gusto più pieno di una tisana, è privo di caffeina e con un basso contenuto di tannini (non diventa amaro anche dopo una lunga infusione);

bini. In Sudafrica il rooibos è la bevanda nazionale ma è molto diffuso anche negli Stati Uniti e in Giappone. Sulle sue proprietà benefiche sono stati fatti numerosi studi, tra cui uno italiano dell'Inran che ha confermato il suo ricco contenuto di antiossidanti. Inoltre è utile contro i disturbi digestivi e sono in corso ricerche sui suoi effetti contro lo stress. Gli esperti consigliano di berne 6 tazze al giorno.

Succo depurativo

Già gli antichi conoscevano le virtù dell'Aloe vera, ricca di minerali e vitamine, depurativa, digestiva e antinfiammatoria. Il succo, molto diluito, si consuma soprattutto in bevande alla frut-

acidulo, che si può usare in cucina per salse, sughi, vinaigrette (ricette sul libro "CucinAloe" dello chef Mario Risa, acquistabile su www.foreverliving.it).

BISCOTTI SPEZIATI CON LA STEVIA

Impastate 300 g di farina 00, 50 g di farina di riso e 50 g di farina di mais, 20 g di Misura Stevia®, 5 g di lievito, 15 g di spezie in polvere (cannella, cardamomo, chiodi di garofano, zenzero), 150 g di burro, 3 uova, scorza di limone grattugiata e un pizzico di fior di sale. Formate 1 panetto e fatelo raffreddare in frigo. Poi stendetelo in una sfoglia di 5 mm e con un tagliapasta a ciambella sagomata ricavate tanti biscotti. Infornate a 170° per 15 minuti circa (ricetta per 4 persone dello chef Gualtiero Villa di Teatro 7, Milano).

