

Sfida in salsa chimica

Bianco o di canna?

Lo zucchero è meglio raffinato o grezzo? La risposta, inaspettata, è nella molecola

di FABIO MELICIANI

Sono le otto, il bar è pieno di gente, una giostra di caffè, cappuccini e croissant. Entrate, chiedete un espresso e nell'istante in cui state per prendere lo zucchero, qualcosa vi blocca. Restate sospesi nell'esercizio filosofico del primo dilemma gastronomico della giornata: bianco, raffinato e puro o bruno, grezzo e sporco? Che sia zucchero integrale, bianco, muscovado, di canna o di barbabietola è sempre la stessa maledetta e preziosa molecola: saccarosio. Il dilemma della tazzina non ha ragioni d'esistere: raffinato o grezzo? È solo una questione di personalità. Quello grezzo di canna vince a mani basse tra *foodies*, salutisti e *bio-natural chic*. Ma dal punto di vista chimico-nutrizionale non ci sono differenze, nemmeno in termini di calorie. Tutto lo zucchero è ricavato dalla canna da zucchero e, in quantità minore, dalla barbabietola da zucchero. I processi di lavorazione si assomigliano: dal succo di entrambe le piante si ricava lo zucchero bianco. Le differenze di colore e sapore dipendono solo dalla quantità di residui di melassa (dall'1 al 5 per cento), un liquido

dolce e viscoso con piccolissime quantità, irrilevanti dal punto di vista nutritivo, di potassio, ferro, magnesio e vitamine. Non ci sono prove scientifiche a sostegno del fatto che lo zucchero bianco sia più dannoso di quello grezzo. È solo una questione di gusto e di uso che ne vogliamo fare. La melassa rende più acido lo zucchero e aumenta la sua capacità di assorbimento dell'acqua, caratteristica utile per preparare torte e biscotti che si mantengano morbidi. Un'ingiustificata pigrizia ci porta forse a ragionare per analogia con la farina integrale che, rispetto a quella bianca, conserva davvero preziosi nutrienti. Da quando nel 1972 uscì il saggio *Pure, white and deadly* del fisiologo inglese John Yudkin, di tempo ne è passato, eppure siamo sempre qui, imbambolati con i nostri falsi miti. La radio passa *Brown sugar* dei Rolling Stones, scandaloso brano dei primi anni Settanta, e il riff "sporco e misurato" della chitarra di Keith Richards ci suggerisce l'inaspettata soluzione: raffinato o grezzo? È solo una "sporca" questione di misura. Per una mattina, provate a prenderlo amaro il vostro caffè.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fabio Meliciani Filosofo della scienza

Laureato in Logica e filosofia della scienza all'Università di Firenze si occupa di comunicazione della scienza. Per Codice Edizioni è uscito *Cosa bolle in pentola*

Carlo Petrini Fondatore Slow Food

Carlo Petrini, fondatore e attuale presidente di Slow Food, è stato ideatore di Terra Madre e dell'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche. Info su www.slowfood.it

Andrea Pieroni Botanico

Insegna Scienze della biodiversità alimentare e Etnobotanica presso l'Ateneo di Pollenzo (CN) dove è anche rettore. Con Slow Food E. è uscito *Atlante gastronomico delle erbe*

Eugenio Signoroni Gastronomo

È curatore delle guide Birre d'Italia e Osterie d'Italia di Slow Food E. oltre che responsabile di Slow Food Planet. Insieme a Luca Giaccone ha scritto *Il piacere della birra*

