

Sommario

Introduzione	IX
L'autore	XI
Capitolo 1 - Non c'è vita senza zucchero	1
Zucchero: che cos'è in realtà?	1
Storia di un dolce successo?	2
I diversi tipi di zuccheri	4
A cosa servono gli zuccheri nel nostro organismo?	5
Un prezioso nutriente	6
La via metabolica del TKTL-1	15
Gestione del metabolismo del glucosio	19
Il messaggero insulina	22
Riserve di zuccheri dell'organismo	22
Capitolo 2 - Dolce veleno?	25
Perché lo zucchero può far ammalare	25
Troppi zuccheri fanno ingrassare	26
Diabete, la patologia sottovalutata	30
Altre patologie associate all'eccesso di zuccheri	36
In sintesi: piacere con conseguenze di vasta portata	61
Perché i cibi "light" fanno ingrassare e i dolcificanti non aiutano	63
Un mercato a sé: i prodotti light	64
Le diete low carb	66
Edulcoranti invece dello zucchero?	67
Capitolo 3 - La rivoluzione: gli zuccheri sani	71
Zuccheri senza "effetti collaterali"	71
Quanto sono preziosi i polisaccaridi?	72

Non tutti gli zuccheri sono pericolosi	73
Fare il pieno di energia intelligente	76
Amidi indigeribili	85
Le destrine	87
Glucomannano	90
Gli zuccheri indigeribili come sostituti del glutine e leganti	93
Le fibre solubili	96
Altri tempi, altre esigenze	97
Effetti molteplici	102
Tempo di cambiare	103
In sintesi: gli zuccheri sani	106
Capitolo 4 - La cucina "in forma con gli zuccheri"	109
Così si riesce a cambiare	109
Di meno a volte è di più	110
Passare agli zuccheri sani	111
L'organismo necessita di pause senza insulina	113
Zuccheri su misura	115
Quanto deve essere dolce?	118
Miscele di zuccheri sani	122
Due miscele di base	122
Miscele di zuccheri consigliate in caso di intolleranza al fruttosio	123
Miscele di zuccheri speciali	124
Bevande	126
<i>Limonata energetica</i>	126
<i>Mangolassi</i>	126
<i>Smoothie mela, carota e zenzero</i>	128
<i>Smoothie ananas e fragola</i>	128
Dolci piaceri	129
<i>Crema di lamponi</i>	129
<i>Crema di fragole</i>	131
<i>Crema di mandorle e nocciole</i>	132
<i>Flammerie alla vaniglia</i>	132
<i>Quark alla frutta</i>	133
<i>Tiramisù</i>	134
<i>Crema di mascarpone e mirtilli</i>	135
<i>Panna cotta noci e frutta</i>	137

<i>Gelato al mango e latte di cocco</i>	138
<i>Sorbetto di lamponi</i>	138
<i>Parfait mandorle e pistacchi</i>	140
<i>Bonbon panna-caramello... anticarie</i>	141
<i>Caramelle gommose... anticarie</i>	142
Cucinare con gli zuccheri sani	144
Caramellizzazione	144
Le farine sane	146
<i>Pan di Spagna dolce (ricetta base)</i>	149
<i>Farcitura alla panna per pan di Spagna</i>	151
<i>Pasta frolla</i>	152
<i>Cheesecake tedesca</i>	153
<i>Cuoricini di cacao</i>	154
<i>Biscotti alle mandorle</i>	156
<i>Crêpes senza glutine</i>	157
<i>Kaiserschmarrn alle mandorle</i>	158
<i>Pandolce lievitato</i>	160
<i>Baguette ricca di fibre</i>	161
<i>Pane di segale con pasta madre</i>	162
In sintesi: potere dolcificante e attitudine alla cottura in forno	164
Piaceri salati	166
Pasta	166
Patate	168
Pizza	170
<i>Insalata di pasta e ceci</i>	172
<i>Spätzle di spelta e quark</i>	173
<i>Pasta saltata in padella con pollo e broccoli</i>	174
<i>"Trofie giganti" di patate</i>	175
<i>Gnocchi senza glutine saltati in padella</i>	177
<i>Frittatine di spinaci e patate</i>	178
<i>Gratin di topinambur</i>	179
<i>La mia pizza preferita</i>	180
Appendice A - Alcuni consigli per la salute	182
Appendice B - Gli zuccheri sani più preziosi per la cucina	185
Appendice C - Glossario	190
Indice delle ricette	193