

# ADDENSANTI, GELIFICANTI ed altri “MIGLIORATORI”

AGAR-AGAR; 1  
GUAR; 1  
KUZU; 2  
MAIZENA; 2  
PECTINA; 2  
TARA; 3  
XANTANO; 3

## AGAR-AGAR

### COSA E':

Idrocolloide (sostanza gelatinosa che lega l'acqua) dal gusto neutro ricavato dalle alghe gelidium. E' ricco di vitamine, calcio, ferro. Quasi non assorbito dal corpo, favorisce il transito intestinale. Ottimo per gelatinizzare marmellate, salse, succhi di frutta e budini.

### IN DUKAN:

LIBERO IN TUTTE LE FASI

### UTILIZZO E DOSI:

Non necessita di zucchero per gelatinizzare. Se ne usa una piccola quantità (ad es. per 1kg di marmellata ne bastano circa 8gr). L'agar-agar deve essere versato in liquidi bollenti, ma gelifica a freddo esattamente come le gelatine (colla di pesce)

## GUAR (Farina di semi di)

### COSA E':

Addensante ricavato dalla macinazione dei semi della *Cyamopsis tetragonoloba* (leguminosa)

### IN DUKAN:

LIBERA IN TUTTE LE FASI

### UTILIZZO E DOSI:

Si può unire indifferente ad ingredienti degli ingredienti secchi o liquidi; nel caso di quest'ultimi. Il guar va aggiunto ai liquidi, e NON viceversa. Non va impiegata in combinazione ad altri addensanti marini (come l'agar-agar).

Se ne usa circa 1/6 rispetto alla maizena (20gr di maizena = circa 4gr di guar)

### NOTE:

La resa finale è particolarmente “viscida”, se usato per creme o salse.

## KUZU

### COSA E':

Addensante ricavato dalla Pueraria Lobata (leguminosa rampicante giapponese). E' una fecola, ricco di carboidrati a basso indice glicemico.

### IN DUKAN:

TOLLERATO 20gr

### UTILIZZO E DOSI:

Il Kuzu è ottimo per addensare salse, zuppe, sughi, dolci, gelati e composte.

Per 1/2 litro di liquido sciogliere 1 cucchiaino colmo di Kuzu mescolandolo in poca acqua fredda. Unirlo al liquido, portare a ebollizione e fare cuocere per poco tempo continuando a mescolare. Quando serve per addensare creme o gelati la soluzione va successivamente fatta rapprendere in frigo per almeno 1 ora.

Ottimo inoltre per migliorare la sofficità dei prodotti da forno.

### NOTE:

A parità di potere addensante, ha dei pregi rispetto alla maizena (indice glicemico più basso, potere alcalinizzante, elevata presenza di sali minerali) ma un costo notevolmente superiore.

## MAIZENA (o AMIDO DI MAIS)

### COSA E':

L'amido di mais è un carboidrato complesso ad altissimo indice glicemico, particolarmente indicato come addensante per creme e salse; a volte si utilizza anche come "farina alternativa" nelle preparazioni culinarie (torte, focacce, pane), in quanto ne aumenta la sofficità.

### IN DUKAN:

TOLLERATO: 20gr = 1 tollerato. A partire dalla fase di crociera

### UTILIZZO E DOSI:

Si unisce ai liquidi che si vogliono addensare, si miscela bene per eliminare i grumi, quindi deve essere cotto (sul fuoco o anche nel microonde)

Per addensare 500ml di latte sono sufficienti 20-30gr di maizena.

### NOTE:

La maizena è considerato l'addensante "di riferimento"; gli altri addensanti esaminati saranno sempre paragonati a questo.

## PECTINA

### COSA E':

Idrocolloide naturale molto diffuso nel mondo vegetale (sia nelle pareti cellulari, sia legato alla cellulosa).

Ne sono particolarmente ricchi gli agrumi e le mele.

IN DUKAN:

LIBERA, ma dato che è adatto solo per confetture e marmellate, si utilizza principalmente dal consolidamento in poi

UTILIZZO E DOSI:

Per ottenere 1kg di confettura, si consiglia di utilizzare 25-30gr di pectina ed altrettanti di zuccheri semplici (fruttosio, zucchero bianco...) necessari per attivare la pectina stessa. In caso è possibile aumentare l'effetto addensante con una piccola quantità di agar-agar (3-4gr)

## TARA (farina di, gomma di)

COSA E':

Idrocolloide ricavato dalla decorticazione e macinazione calibrata dei semi del Tara (Caesalpinia spinosa), una leguminosa. E' uno degli addensanti più "stabili", resiste anche a congelamento/scongelo. Nel gelato favorisce un ottimo overrun (presenza d'aria) e conferisce allo stesso tempo un buon sapore (ha gusto neutro).

IN DUKAN:

LIBERA IN TUTTE LE FASI

UTILIZZO E DOSI:

Si miscela a freddo in combinazione degli ingredienti secchi o liquidi, nel caso di quest'ultimi la farina di tara va sciolta nei liquidi (e non viceversa).

La dose di impiego è variabile a seconda del prodotto che si desidera ottenere, in ogni caso è molto bassa, eccone alcuni esempi.

- Gelati e Sorbetti. 0,05% - 0,15%
- Salse. 0,1% - 0,5%
- Creme e Budini. 0,05% - 0,2%
- Prodotti da Forno. 0,3% - 0,5%

Ad esempio per ottenere una crema con 500ml di latte e 2 tuorli sono sufficienti circa 6-7gr di tara (1/3 rispetto alla dose di maizena)

NOTE:

Leggermente "viscido" rispetto alla maizena, ma molto migliore del guar.

## XANTANO (gomma di Xanthan)

COSA E':

Polisaccaride ottenuto tramite fermentazione batterica dell'amido di mais.

A contatto con l'acqua forma una massa viscoelastica simile al glutine e all'albume d'uovo.

La proprietà che lo caratterizza maggiormente, rispetto ad altri addensanti, è la sua capacità tixotropica: nei prodotti a cui viene aggiunto, sia che vengono congelati, sia che vengono riscaldati, non perdono la loro struttura (texture).

IN DUKAN:

LIBERO IN TUTTE LE FASI

UTILIZZO E DOSI:

Coadiuvante ad altri addensanti per creme e salse (se ne possono aggiungere 2-3gr all'addensante utilizzato per una dose di 500ml di latte), ottimo per la realizzazione (e stabilizzazione) dei gelati, migliora la lavorabilità di farine Gluten-Free (6gr per 250gr di farina).

NOTE:

Si miscela a freddo. Non richiede cottura