

GLI ZUCCHERI

Il termine generico di **zucchero** si riferisce a un particolare **glicide**, o **carboidrato**, contenuto in molti vegetali, principalmente nella **barbabietola** e nella **canna da zucchero**: il **saccarosio**.

Sono molto importanti per il nostro organismo, poiché durante i processi digestivi vengono scissi in **glucosio**, la principale **fonte** di **energia** per gli esseri viventi. Proprio per questo motivo, gli zuccheri, sono particolarmente **consigliati** agli **atleti**, agli **anziani** e ai **bambini**.

Se assunti, però, in **quantità elevate**, possono creare una serie di problematiche alla nostra salute, come ad esempio condizioni di **sovrappeso** e di **obesità**, **malattie cardiovascolari**.

La **concentrazione** di **glucosio** nel sangue (**glicemia**) è **regolata** dall'**ormone insulina**, **prodotto** dal **pancreas**, la cui **carenza** porta al **diabete**.

Nell'alimentazione quotidiana gli zuccheri si possono trovare in diversi cibi: **frutta** (**fruttosio**), **verdura**, **cereali** (**amido**), **legumi**, **miele**, **latte** (**lattosio**) e **derivati**, **dolci** in genere e **bevande zuccherate**.

CURIOSANDO...

Chi non ha deliziato il proprio palato con il **dolce** di **Natale** italiano per eccellenza, il **Panettone**?
Ricco e morbidissimo, **piace** proprio a **tutti**, grandi e piccini!

Come nasce il Re dei dolci delle festività natalizie?
La sua **origine**, secondo la leggenda più famosa, è **legata** alla figura di **Ludovico Sforza**, detto il Moro, Signore del Ducato di Milano, nel **XV secolo**.

«Durante la Vigilia di Natale, il capocuoco della famiglia Sforza, distrattamente, bruciò il dolce che avrebbe dovuto servire al banchetto ducale. Allora, lo sguattero della cucina di Ludovico il Moro, Toni, decise di sacrificare il panetto di lievito madre che aveva tenuto da parte per il suo Natale, lavorandolo con farina, uova, zucchero, uvetta e canditi. Il risultato che ottenne, fu un successo strepitoso: un dolce sofficissimo e dal sapore a dir poco delizioso. Il Moro, ne fu talmente estasiato, che decise, in onore del suo creatore, di chiamarlo "Pan de Toni"»



Da "**Pan de Toni**", **deriverà**, qualche secolo più tardi, il termine "**Panettone**".

LE VERE ORIGINI DEL PANETTONE

La nascita di questo dolce milanese, apprezzato in tutta la nostra penisola, e non solo, è da ricercare in un'antica tradizione medievale, il cosiddetto "**rito del ciocco**".

La sera della **Vigilia di Natale**, mentre nel camino **ardeva** un grosso **ceppo** di legno, ornato con della frutta e bagnato con del vino e del ginepro, venivano posti sulla tavola tre **grandi pani** di **frumento**, cereale molto pregiato all'epoca, che il capofamiglia provvedeva a dividere tra i commensali.

Questa cerimonia veniva celebrata anche dalla **famiglia Sforza**.

Sono proprio questi grandi pani, **panettoni**, a costituire, quindi, l'**origine** di questo **dolce natalizio**.