

## Gelatificanti e Addensanti

Tipologia	Descrizione	Modalità d'uso	Texture	Dispersione	Gelatificazione	Quantità	Promotore	Inibitore	Perde la Texture	Ph ottimale	Ue	BIO
<b>Farina di semi di carrube</b>	Si ottiene dalla macinazione dei semi della carruba, una pianta sempreverde coltivata largamente nelle zone mediterranee. Le caratteristiche igroscopiche di questa farina sono conferite dalla presenza di una sostanza chiamata carrubina.	Per addensare salse, creme, budini, "yogurt" vegetali, e succhi di frutta. Viene utilizzata in particolar modo nella preparazione dei gelati, perché in grado di conferire una struttura uniforme e vellutata, senza formare gli indesiderati cristalli di ghiaccio.	<b>Addensante</b>	2-3 min. A 80°	N.d	0,5 e 1%	N.d	N.d	N.d	N.d	E410	Si
<b>Amidi</b>	Carboidrato complesso che costituisce la sostanza energetica del mais, si forma con la fotosintesi clorofilliana. Contiene mediamente dal 9 al 12% di acqua e oltre il 90% di idrati di carbonio, tracce di proteine e grassi. L'amido è la migliore fonte energetica per il corpo, perché non produce scorie durante la metabolizzazione.	Ottimo per addensare, salse, zuppe, sughi, dolci, gelati e composte. Va impiegato in combinazione del liquido da addensare e successivamente riposto in frigo per 1 ora. Ottimo inoltre per migliorare la sofficità dei prodotti da forno dolci.	<b>Addensante</b>	90°	N.d	6-8%	N.d	N.d	N.d	N.d	/	Si
<b>Metolose</b>	Metolose è un aggregante derivato dalla cellulosa, in grado di sostituire il glutine in moltissime preparazioni. Con Metolose puoi finalmente ottenere prodotti lievitati in maniera eccezionale anche con farine senza glutine (riso, mais, miglio ecc. ecc.).	Si impiega nei prodotti da forno in combinazione a farine senza glutine o amidi.	<b>Addensante</b>	a freddo	N.d	1% / 2%	N.d	a volte i grassi	N.d	Da 2 a 13	E464	No

Addensanti e Gelatificanti

<b>Kuzu</b>	<p>Si tratta della fecola ricavata da una leguminosa perenne e rampicante giapponese (Pueraria Lobata). Questa particolare pianta, crescere prevalentemente nei terreni più poveri: è addirittura la prima a svilupparsi dopo le eruzioni vulcaniche.</p> <p>Il Kuzu è l'unica fecola con proprietà alcalinizzanti / curative, e ricca di carboidrati, sali minerali (calcio, sodio, fosforo e ferro). Può essere utile in caso di disturbi digestivi, nausea, dolori muscolari, malattie da raffreddamento, febbre e stitichezza.</p>	<p>Ottimo per addensare, salse, zuppe, sughi, dolci, gelati e composte. Va impiegato in combinazione del liquido da addensare e successivamente riposto in frigo per 1 ora.</p> <p>Ottimo inoltre per migliorare la sofficità dei prodotti da forno dolci.</p>	<b>Addensante</b>	<b>90°</b>	<b>N.d</b>	<b>8,00%</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>/</b>	<b>Si</b>
<b>Arrow-Root</b>	<p>Ha un sapore molto neutro e non sa di crudo come altri tipi di amido. Viene ottenuto dalla maranta (Maranta arundinacea), una pianta originaria della foresta equatoriale del Brasile e della Guyana.</p> <p>Da un punto di vista nutrizionale è facilmente digeribile, ha un indice glicemico più contenuto rispetto ad altri addensanti</p>	<p>Ottimo per addensare, salse, zuppe, sughi, dolci, gelati e composte. Va impiegato in combinazione del liquido da addensare e successivamente riposto in frigo per 1 ora.</p> <p>Ottimo inoltre per migliorare la sofficità dei prodotti da forno dolci.</p>	<b>Addensante</b>	<b>90°</b>	<b>N.d</b>	<b>8,00%</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>/</b>	<b>Si</b>

Addensanti e Gelatificanti

<b>Farina di semi di guar</b>	Questo particolare addensante viene ricavato dalla macinazione dei semi della <i>Cyamopsis tetragonoloba</i> , una leguminosa dell'Estremo Oriente.	Si miscela in combinazione degli ingredienti secchi o liquidi, nel caso di quest'ultimi la farina di guar va sciolta nei liquidi (e non viceversa). Non va impiegata in combinazione ad altri addensanti marini (come l'agar agar), in quanto si peggiora il risultato finale (si peggiora la "forza" di questo addensante).  P.s. Presta attenzione a non formare grumi durante la miscelazione della farina di guar, diversamente il suo potere addensante viene a mancare	<b>Addensante</b>	<b>a freddo</b>	<b>N.d</b>	<b>0,15/0,20%</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>E412</b>	<b>No</b>
<b>Pectina</b>	Colloide naturale molto diffuso nel mondo vegetale (sia nelle pareti cellulari, sia legato alla cellulosa) La pectina è ricavata dagli agrumi e dalle mele, può essere utilizzata senza limite di impiego seguendo tuttavia il criterio della buona pratica di produzione.	Si utilizzano per gelatinizzare le marmellate in primis. Richiedono ambiente acido e una % di zuccheri superiore al 65%. gelificante se posta in un ambiente adeguatamente acido oppure quelle di addensante, sospendente, e cremosizzante se utilizzata in presenza di ioni calcio	<b>Gelatificante</b>	<b>a caldo</b>	<b>N.d</b>	<b>Variabile</b>	<b>Zucchero</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>E440</b>	<b>No</b>

Addensanti e Gelatificanti

<p><b>Agar-Agar</b></p>	<p>Si tratta di un'idrocolloide (sostanza gelatinosa che lega l'acqua) dal gusto neutro ricavato dalle alghe gelidium.          Da un punto di vista nutrizionale è ricco di vitamina B, A, C, D e K, calcio, ferro e mucillagini (65%). Non viene completamente assorbito dal corpo umano (solo il 10%), di conseguenza ha un apporto calorico esiguo e, allo stesso tempo, favorisce il transito intestinale.          Rispetto alla pectina non necessita di zucchero per gelatinizzare, pertanto è un'ottima alternativa nei prodotti a basso o nullo contenuto di zucchero, inoltre è termoreversibile (se viene sciolto, portandolo a 90°, quando raffredda torna come prima).          Rispetto alla gelatina comune che si scioglie alla temperatura del cavo orale, l'agar necessita di una temperatura maggiore (90°), mantiene pertanto la sua consistenza anche in bocca.          Non essendo formato da proteine (a differenza della gelatina), è possibile impiegarlo nelle preparazioni a base di ananas e frutta simile che contengono enzimi proteolitici (che disgregano il gel).</p>	<p>Ottimo per gelatinizzare in genere, in particolare marmellate, salse, succhi di frutta e budini.          Può inoltre essere utilizzato per aumentare la capacità saziante dei cibi, conferendo una modesta quantità di calorie. L' agar agar, unito al succo di mela caldo, è un ottimo coadiuvante per migliorare le situazioni di stitichezza.          Dovendo far bollire i liquidi da gelatinizzare, per alcune applicazioni diventa complesso, di conseguenza si può ovviare in questo modo: portare in ebollizione solo una parte dell'acqua, dove si è preventivamente sciolto l'agar agar, e aggiungere successiva l'acqua rimanente scaldata a 40°.</p>	<p><b>Gelatificante</b></p>	<p><b>100° per 1-2 minuti</b></p>	<p><b>35°</b></p>	<p><b>Dallo 0,2 al 10% (dipende dalla purezza)</b></p>	<p><b>Zucchero (in modo lieve)</b></p>	<p><b>N.d</b></p>	<p><b>85-90°</b></p>	<p><b>Da 2,5 a 10</b></p>	<p><b>E406</b></p>	<p><b>No</b></p>
-------------------------	--	---	-----------------------------	-----------------------------------	-------------------	--	--	-------------------	----------------------	---------------------------	--------------------	------------------

Addensanti e Gelatificanti

<b>Carragenina</b>	Idrocolloide estratto da alghe marine della famiglia delle Rodoficce, quali Chondrus crispus, Euchema cottonii, Euchema spinosum e, in quantità molto limitate, Furcellaria fastigiata. Può essere considerata l'equivalente delle caseine del latte.	In soluzioni acquose (tra cui latte), le carragenine sono ideali per i gelati.	<b>Gelatificante</b>	<b>80°</b>	<b>40°</b>	<b>Dallo 0,2 al 2%</b>	<b>Calcio potassio</b>	<b>N.d</b>	<b>65°</b>	<b>Da 2 a 10</b>	<b>E407</b>	<b>No</b>
<b>Fecola di patate</b>	Carboidrato complesso che costituisce la sostanza energetica della patata si forma con la fotosintesi clorofilliana. Contiene mediamente dal 9 al 12% di acqua oltre il 90% di idrati di carbonio, tracce di proteine e grassi. L'amido è la migliore fonte energetica per il corpo, perché non produce scorie durante la metabolizzazione.	Ottima per migliorare la sofficità dei prodotti da forno. Per le salse è solitamente sconsigliata perché genera una collosità poco gradita.	<b>Addensante</b>	<b>/</b>	<b>N.d</b>	<b>Dal 10 al 100%</b>			<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>/</b>	<b>No</b>
<b>Gelatina</b>	Proteine del collagene animale.	Per formare gelatine in genere	<b>Gelatificante</b>	<b>50°</b>	<b>10°</b>	<b>Dallo 0,5 a 2%</b>	<b>Zucchero</b>	<b>Enzimi di alcuni frutti (ananas, kiwi), alcool, tannini</b>	<b>35°</b>	<b>Da 4 a 10</b>	<b>E407</b>	<b>No</b>
<b>Alginato di sodio</b>	Polisaccaride estratto dalle alghe brune.		<b>Gelatificante</b>	<b>a freddo</b>	<b>In presenza di calcio.</b>	<b>Dallo 0,2 al 2%</b>	<b>Calcio</b>	<b>Acido, alcool, sale.</b>	<b>N.d</b>	<b>Da 2 a 10</b>	<b>E401</b>	<b>No</b>
<b>Gomma di Xhantano</b>	Polisaccaride ottenuto per fermentazione.	Ideale per creare gel con un'ottima viscosità.	<b>Gelatificante e Addensante</b>	<b>a freddo</b>	<b>N.d</b>	<b>Dallo 0,2 al 1%</b>	<b>Calcio potassio</b>	<b>N.d</b>	<b>N.d</b>	<b>Da 1 a 13</b>	<b>E407</b>	<b>No</b>

<b>Lecitina di soia</b>	Tensioattivo estratto dai fagioli di soia.	Ottima per legare liquidi e grassi.	<b>Emulsionante</b>	<b>a freddo</b>	N.d	<b>Dal 10 al 100%</b>	N.d	N.d	N.d	N.d	<b>E322</b>	<b>No</b>
-------------------------	--	-------------------------------------	---------------------	-----------------	-----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-------------	-----------

## Legenda

<b>Texture</b>	Consistenza che genera
<b>Dispersione</b>	Condizione necessaria perchè svolga il suo effetto
<b>Quantità</b>	Quantità necessari in funzione del peso dei prodotti secchi
<b>Promotore</b>	Ciò che amplifica il suo effetto
<b>Inibitore</b>	Ciò che interferisce negativamente sul suo effetto
<b>Perde la texture</b>	Condizione in cui il suo effetto viene a mancare
<b>Ph</b>	Acidità/Basicità ideale perchè massimizzi il suo effetto
<b>Ue</b>	Sigla Europea che può sostituire il nome esteso
<b>Bio</b>	Se il prodotto si trova anche biologico

**Avvertenza !** Tutte le indicazioni sopra-riportate sono da ritenersi indicative. Prima di utilizzare tali ingredienti è fondamentale consultare le schede tecniche e le etichette dei produttori.

**Condividi alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualità della vita ? Visita il mio blog:**[www.fysis.it](http://www.fysis.it)

**Vuoi conoscere la mia attività ?** [www.bongionatura.it](http://www.bongionatura.it)

**Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ?** [www.tibiona.it](http://www.tibiona.it)

**Vuoi conoscere a fondo gli alimenti naturali ? Acquista il mio libro "alimenti naturali dalla A alla Z":**  
[http://www.tibiona.it/shop/tibiona-product\\_info-n-Alimenti\\_Naturali\\_dalla\\_A\\_alla\\_Z\\_Aldo\\_Bongiovanni-pId-1213.html](http://www.tibiona.it/shop/tibiona-product_info-n-Alimenti_Naturali_dalla_A_alla_Z_Aldo_Bongiovanni-pId-1213.html)

Puoi **distribuire liberamente** questo files: sul tuo blog, tramite la tua newsleeter, sul tuo sito ecc. ecc. purché citi la **fonte** e **non modifichi o prelevi parte** del contenuto !