

Zucchero

La canna da zucchero (*Saccharum officinarum*) è una pianta tropicale della famiglia delle Poaceae, originaria del sud-est asiatico.

È una pianta simile alla canna comune (*Arundo donax*). Il midollo è molto dolce e succoso. Si moltiplica per talea: per questa ragione i fiori hanno poca importanza e i frutti sono molto rari. Le foglie sono molto lunghe, lineari e scabre.

Il fusto principale è un rizoma sotterraneo dal quale partono più fusti aerei, cilindrici, nodosi e flessibili, alti fino a 3 o 6 m, con diametro di 2-7 cm. Hanno epidermide molto dura, ricca di silice, coperta presso i nodi da un sottile strato di cera.

Storia

Le prime coltivazioni di canna da zucchero furono in Asia e nella Nuova Guinea, alcuni millenni a.C. La sua zona di coltivazione si allargò a Filippine, India, Indonesia e Oceania.

Prima dell'era cristiana avanzata, si hanno cenni di utilizzo dello zucchero solo nella letteratura indiana del 400 a.C.. Neardo, generale di Alessandro Magno, scrisse "Vi è un giunco in India che stilla senza bisogno di api e dal quale si estrae una bevanda inebriante nonostante non produca frutti" (327 a.C.).

In Europa giunse nel 1100, seguendo l'espansione araba nell'Europa meridionale: fu coltivata a Creta, Cipro e in Marocco, quindi in piccole quantità anche in Sicilia e nella Spagna meridionale. La canna da zucchero ha un ciclo di coltivazione che richiede molta acqua, condizione che nel Mediterraneo non è pienamente soddisfatta, così la produzione si spostò in Portogallo e da lì, nel 1493, nelle Indie Occidentali, portata da Cristoforo Colombo.

Al seguito della canna, arrivarono gli schiavi per coltivarla e per secoli lo zucchero sarà uno dei frutti più importanti del sistema schiavi-piantagione. Fino alla rivoluzione francese "zucchero" significava unicamente "zucchero di canna"; soltanto alla fine del settecento fu scoperto il procedimento di raffinazione che permetteva di ricavarlo anche dalla barbabietola.

Questa scoperta rese lo zucchero più disponibile e meno costoso, diventando un bene di largo consumo; le piantagioni di canna da zucchero in America latina subirono un forte declino. Un altro motivo del declino fu sicuramente l'abolizione della schiavitù che rese la coltivazione meno redditizia.

L'economia mondiale dello zucchero di canna è entrata in una fase di surplus, con ripercussioni sui prezzi. I grossi produttori oggi si trovano in America Centrale e meridionale ed in Asia:

- India (primo produttore e consumatore di zucchero di canna mondiale)
- Brasile (secondo produttore al mondo e maggior esportatore)
- Colombia (che esporta un terzo della produzione)
- Cina (che esporta solo il 10% della produzione)
- Cuba (che esporta i quattro quinti della produzione)

Utilizzo

La canna da zucchero può servire da alimento immediato, spremendo fortemente la canna ed estraendone il succo. Il succo può essere bevuto fresco o utilizzato come dolcificante.

Lo zucchero di canna integrale viene ricavato direttamente dalla bollitura del succo che si ottiene torchiando la canna.

La mancanza di trattamenti chimici fa sì che lo zucchero di canna mantenga sapori caratteristici dipendenti dalla zona di produzione.

Il succo della canna da zucchero contiene saccarosio (16-20%), sali minerali e vitamine, la maggior

parte dei quali rimane nella melassa. Tracce di vitamine e sali minerali rimangono nello zucchero non raffinato (lo zucchero di canna), dal tipico colore bruno; invece lo zucchero raffinato è in pratica saccarosio puro, privo di ogni altra sostanza. Esistono falsificazioni dello zucchero di canna, prodotte con l'aggiunta di colorante (caramello).

I residui legnosi invece vengono utilizzati per produrre carta o combustibile.

Dalla canna da zucchero si produce anche il rum.

Il succo della canna da zucchero e il decotto della polpa possiedono proprietà benefiche per l'apparato respiratorio, tonificanti e rinfrescanti. Consigliato per chi soffre di catarro bronchiale, di bronchite cronica e di asma.

Processo di lavorazione dello zucchero di canna

La coltivazione della canna da zucchero richiede molta manodopera: la canna viene raccolta tagliandola con il machete. Il tagliatore separa il gambo dalle foglie e dalle estremità.

Alcuni gambi, ridotti in pezzi di 20-30 cm, vengono piantati direttamente in terra per farne nuove piante. Le piante di canna da zucchero vengono rinnovate ogni 3-6 anni ma possono durare fino a 20 anni. La prima raccolta avviene dopo 12-18 mesi dalla semina.

Lo zucchero di panela è stato il principale dolcificante usato dalla popolazione locale dal tempo coloniale. Nonostante il grande sviluppo raggiunto dall'industria dello zucchero, la panela (zucchero in pani) continua ad occupare un posto importante nel consumo di zucchero, sia nei settori più umili della popolazione che nell'industria.

La macinatura della canna da zucchero inizia nel mese di novembre e termina ad aprile. Dalla concentrazione del succo ricavato dalla spremitura, si ricava lo zucchero; il succo si trasforma in sciroppo o melassa, che viene gradualmente raffinato, facendo precipitare sali, proteine e fibre. Quindi lo sciroppo viene decolorato tramite l'aggiunta di lime e raffreddato per permetterne la cristallizzazione. Fasi finali sono l'asciugatura e la semolatura (quella che permette di ottenere granellini uniformi).

Lo zucchero in vendita nella nostra bottega

Mascobado - Filippine: è ricco di sali minerali, in particolare di ferro, elemento di cui è difficile coprire il fabbisogno giornaliero; non è sbiancato chimicamente e la naturale presenza di melassa gli conferisce colore scuro e aspetto non cristallino. Caratteristiche di mascobado altromercato sono la presenza di piccoli granuli, il sapore intenso ed il leggero retrogusto di liquirizia. Ottimo nei dolci, nelle macedonie e con lo yogurt bianco, al quale conferisce un gusto molto speciale.

Produttore: PANAY FAIR TRADE CENTERA

Dulcita - Ecuador: è uno zucchero non raffinato, lavorato in modo artigianale e semplice; si spremono meccanicamente le canne e si concentra il succo per evaporazione dell'acqua, usando come combustibile i residui di canna essiccati al sole (bagassa). È 100% estratto di canna da zucchero (saccharum officinarum). In questo modo dulcita trattiene tutti i principi nutritivi che normalmente si perdono nella raffinazione dello zucchero bianco. È ricco di sali minerali, in particolare di ferro, un microelemento di cui è difficile coprire il fabbisogno. Non è sbiancato chimicamente e la naturale presenza di melassa gli conferisce il colore ambrato e l'aspetto non cristallino. Dulcita ha sapore dolce e mieloso, colore giallo ambra, è adatto a dolci, cocktails e preparazioni cremose. È ottimo nelle bevande, negli infusi e nel tè. Da un punto di vista nutrizionale ha un ottimo valore energetico e apporto di sali minerali di cui è fortemente carente lo zucchero bianco.

Valori medi nutrizionali per 100 g dulcita:

- valore energetico 384 Kcal 1631 kj
- proteine 0,5 g
- carboidrati 95 g
- grassi 0,2 g
- ferro 5 mg*
- 35% rda giornaliera

* rda razione giornaliera raccomandata dalla CEE

Produttore: MAQUITA CUSHUNCHIC COMERCIALIZAMOS COMO HERMANOS (MCCH)

Mcch nasce da un'esperienza di commercializzazione alternativa nei quartieri a sud di Quito, con l'obiettivo principale di migliorare i rapporti di scambio e di commercializzazione dei prodotti nella città e nella campagna notoriamente nelle mani di pochi grandi monopoli. MCCH produce le confettura extra di ananas e di guayaba e passion fruit, oltre al torrone con noci macadamia, funghi secchi e lo zucchero di canna integrale dulcita. Inoltre MCCH, attraverso i gruppi che ne fanno parte produce tappeti e tessuti da cucina.

Mcch è stata fondata nel 1985 da un prete italiano, inizialmente con l'unico scopo di fornire alle popolazioni delle baraccopoli di Quito prodotti alimentari provenienti direttamente da piccoli agricoltori, quindi a buon prezzo. Nel tempo in tutto l'Ecuador, sono sorte numerose "tiendas populares o campesinas", piccoli negozi popolari che offrono prodotti alimentari di base.

L'acquisto di prodotti di artigianato è cominciata in un secondo momento. Per i piccoli artigiani di queste zone uno dei problemi più difficili da affrontare è rappresentato dalla presenza degli intermediari che acquistano i prodotti finiti a prezzi a volte inferiori ai costi di produzione. Per le comunità artigiane è difficile sottrarsi al giogo di questi agenti dato le loro difficoltà di accedere direttamente ai mercati. Il nome dell'organizzazione da già una chiara idea della sua identità e del suo spirito: Maquita Cushunchic Comercializamos como Hermanos. Questo nome, metà in quechua e metà in spagnolo, significa più o meno: "Uniamo le mani e commerciamo come fratelli".

Oggi Mcch è una grande onlus di consumatori e di commercializzazione di prodotti di numerosi gruppi, in tutto l'Ecuador. Oltre 400 organizzazioni sono presenti in 21 province del paese e coinvolgono più di 260.000 persone. La partecipazione democratica dei gruppi alla gestione avviene tramite assemblee regionali e tramite l'assemblea generale con rappresentanti eletti da ogni gruppo.

E lo zucchero bianco?

Lo zucchero bianco, che ogni giorno introduciamo nel nostro corpo direttamente così com'è o attraverso dolci, caramelle, bevande commerciali, conserve, liquori ecc., è il prodotto finale di una lunga trasformazione industriale che uccide e sottrae tutte le sostanze vitali e le vitamine presenti nella barbabietola o nella canna da zucchero che sono il punto di partenza per la produzione dello zucchero.

Le sostanze zuccherine sono alimenti importantissimi della nostra dieta poichè rappresentano la fonte primaria per la produzione di energia che serve a far funzionare correttamente tutto il nostro organismo, incominciando dal cervello fino a finire con i muscoli e per questo motivo devono essere completi di tutto ciò che la Natura ha loro fornito per cedere al nostro corpo, durante il processo dell'assimilazione, la loro ricchezza.

Ma perchè lo zucchero bianco, così come viene attualmente prodotto, è una sostanza innaturale dalle caratteristiche tossiche?

Il succo zuccherino proveniente dalla prima fase della lavorazione della barbabietola o della canna da zucchero, viene sottoposto a complesse trasformazioni industriali: prima viene depurato con latte

di calce che provoca la perdita e la distruzione di sostanze organiche, proteine, enzimi e sali di calcio; poi, per eliminare la calce che è rimasta in eccesso, il succo zuccherino viene trattato con anidride carbonica.

Il prodotto quindi subisce ancora un trattamento con acido solforoso per eliminare il colore scuro, successivamente viene sottoposto a cottura, raffreddamento, cristallizzazione e centrifugazione. Si arriva così allo zucchero grezzo. Da qui si passa alla seconda fase di lavorazione: lo zucchero viene filtrato e decolorato con carbone animale e poi, per eliminare gli ultimi riflessi giallognoli, viene colorato con il colorante blu oltremare o con il blu idantrene (proveniente dal catrame e quindi cancerogeno).

Il prodotto finale è una bianca sostanza cristallina che non ha più nulla a che fare con il ricco succo zuccherino di partenza e viene venduta al pubblico per zuccherare gran parte di ciò che mangiamo. Che cosa è rimasto del primo succo scuro ricco di vitamine, sali minerali, enzimi, oligoelementi che avrebbero dato tutto il loro benefico apporto di vita, di energia e di salute?

Nulla! Anzi, per poter essere assimilato e digerito, lo zucchero bianco ruba al nostro corpo vitamine e sali minerali (in particolare il Calcio e il Cromo) per ricostituire almeno in parte quell'armonia di elementi distrutta dalla raffinazione.

Le conseguenze di tale processo digestivo sono la perdita di calcio, nei denti e nelle ossa, con l'indebolimento dello scheletro e della dentatura. Ciò favorisce la comparsa di malattie ossee. È stato ampiamente verificato che le popolazioni non raggiunte dalla cosiddetta "civiltà bianca" non sono soggette a carie o altre malattie dei denti. Con l'arrivo dei bianchi e dei loro prodotti alimentari raffinati (zucchero, dolciumi, alcool, pane), gli aborigeni dell'Australia, i Maori della Nuova Zelanda, gli Indios del Perù e dell'Amazzonia, i Pellerossa del Nordamerica ecc. hanno anch'essi cominciato ad essere soggetti alle stesse malattie dei bianchi e a riempire gli ambulatori dentistici e medici dei loro "civilizzatori"; l'incidenza della carie, che prima era una malattia a loro del tutto sconosciuta, è arrivata a colpire fino al 100% degli individui di queste popolazioni. Sono state indebolite e fiaccate nel corpo e nello spirito intere etnie distruggendone tradizioni e radici!

Lo zucchero bianco ha una grossa influenza sia sul sistema nervoso che sul metabolismo, creando prima stimolazione poi depressione con conseguenti stati di irritabilità, falsa euforia, bisogno di prendere altro zucchero, ecc.. Ciò è causato dal rapido e violento assorbimento dello zucchero nel sangue che fa salire la cosiddetta glicemia. Di fronte a tale subitanea salita, il pancreas risponde immettendo insulina nel sangue e ciò provoca una brusca discesa del tasso glicemico detta "crisi ipoglicemica" caratterizzata da uno stato di malessere, sudorazione, irritabilità, aggressività, debolezza, bisogno di mangiare per sentirsi di nuovo su.

Come sostituto dello zucchero bianco raffinato si può usare del fruttosio, del miele, della melassa e del "vero" zucchero di canna. "Vero" perché qualcuno è arrivato a tostare leggermente lo zucchero bianco al fine di dargli una doratura che lo fa sembrare zucchero di canna.

Si deve anche considerare che i due cucchiaini di zucchero nel caffè non fanno male a nessuno; lo zucchero diventa pericoloso quando se ne assume molto, per esempio prendendo un dessert dopo mangiato e così via. Pertanto si dovrebbe cercare innanzitutto di ridurre il consumo.