

13 febbraio 2017 11:43

Leggende metropolitane. Zucchero bruno e bianco

di [Primo Mastrantoni](#)



Sorseggiando un caffè al bar mi imbatto spesso in affermazioni sullo zucchero bruno, quello di canna grezzo, contenuto nelle apposite bustine. "Scelgo quello bruno perché ingrassa di meno", si sente dire ma sono leggende metropolitane.

Lo zucchero bruno, di canna grezza, è formato sostanzialmente di saccarosio, come quello bianco da barbabietola, in più ha qualche residuo di melassa che gli dà quel colore ma, viste le quantità esigue contenute nelle bustine, è del tutto influente relativamente alla composizione in saccarosio e quindi alle qualità nutrizionali. Di conseguenza, possiamo tranquillamente usare l'uno o l'altra tipologia di zucchero.