

Rigenerarsi con il gelato. Anna Sartori e l'arte del dolce benessere

scritto da Giovanni Caldara | 25/07/2023



Insieme al marito Giuseppe e alla sorella Roberta, Anna Sartori gestisce la storica Pasticceria Sartori di Erba (CO), fondata dal papà Francesco e mamma Carolina nel 1956. L'abbiamo incontrata proprio in quella che è una meta di riferimento per il gelato (ma non solo)

È certo in estate - e ancor più ora sotto il tacco asfissiante di Caronte - che le virtù del gelato vengono magnificate su tutti i media come alimento benefico, eppure la sosta alla **Pasticceria Sartori di Erba (CO)**, che per il gelato (ma non solo) è meta di riferimento, ci offre qualcosa di più: uno sguardo ampio che a partire dal rinfrescante dessert riflette sul valore che il "sapore dolce" riveste nelle nostre vite per poi aprirsi a una riflessione profonda sul ruolo che il lavoro, anche questo di pasticciare, dovrebbe svolgere all'interno della comunità.

Merito certo, tale chiacchierata, della passione grande, rigorosa e consapevole di **Anna Sartori**, figlia d'arte e autentica maestra pasticciera - sebbene tale definizione quasi la infastidisca perché a rischio, ci dice, di inutile pomposità - e che oggi insieme al marito Giuseppe e alla sorella Roberta guida la bellissima **pasticceria di famiglia fondata un tempo lontano** (nel 1956) da **papà Francesco e mamma Carolina** come bar-latteria con annessa vendita di formaggi, prodotti freschi e appunto... gelati.

Lo spunto del dialogo ce l'offre l'assaggio di due eccellenti torte gelato. Entrambe del medesimo gusto - frutto della passione e mango al loro interno, mora e tiglio in superficie -, ma la prima sarà una torta a base di solo gelato, la seconda invece la sua versione semifreddo.

Partiamo dalla prima, dalla torta gelato: come si presenta?

«Si tratta di una torta senza latte e derivati ed anche senza uova. Tuttavia non è un sorbetto, perché la percentuale di proteine e di grassi necessari io la ottengo tramite l'olio di girasole e con le fibre di origine vegetale. Qui ad esempio utilizzo il kuzu, che è una pianta infestante di origine giapponese il cui rizoma - che è quello che s'impiega - è ricco di amido ed è un gastroprotettore eccezionale. Il kuzu mi assicura quella consistenza e insieme cremosità ma è anche un prodotto del benessere che fa stare bene».

E la versione semifreddo?

«È una torta che potremmo definire più piaciona e ruffiana, in stile anni '60, che non ho smesso però di studiare e aggiornare. Affinché questo tipo di torte rimangano morbide anche a temperature basse si è soliti aumentare gli zuccheri e aggiungere le uova. Io invece ho usato solo l'albume, ho preparato una meringa all'italiana e ho unito della panna. Mi differenzio poi da una certa prassi anche per il rifiuto, qui come in ogni altro dolce, d'impiegare la colla di pesce, che viene utilizzata per assicurare una struttura alla torta al momento del taglio. Non mi servo di solito di prodotti di origine animale perché prediligo quelli provenienti dal mondo vegetale come appunto il **kuzu**, ma anche l'**agar agar** (ricavata dalle alghe rosse) e lo **psillio** (che sono bucce di semi). E questo per il motivo che oltre ad addensare questi prodotti contengono altre proprietà».

Già da questo breve scambio di battute mi pare si affacci come protagonista del suo lavoro l'attenzione al tema della salute. È così?

«Sì, perché quando decido di aggiungere un ingrediente non lo faccio mai per ragioni esclusivamente tecniche. Ogni sostanza che introduco deve darmi qualcosa in più: per esempio quelli citati (kuzu, agar-agar, psillio, *ndr*) sono ingredienti anti-infiammatori o quantomeno che non creano infiammazione».

Qual è il modo corretto, secondo lei, di approcciarsi nel suo lavoro ?

«Le faccio un esempio. Ho collaborato con un libro di ricette, di prossima pubblicazione, con un medico dello *IEO (Istituto Europeo di Oncologia, ndr)*. L'idea è quella di

suggerire cibi e dunque ricette che non producono infiammazione. Una vera sfida, visto che si possono utilizzare al massimo una trentina d'ingredienti dal momento che tutti gli zuccheri sono banditi (tranne un po' di miele) e così pure il [sale](#), il glutine, il latte e i derivati, ma anche le leguminose. Tra i lieviti, poi, è consentito solo il lievito madre da rinfresco, ed è proprio questo esempio che mi permette di rispondere alla sua domanda: nel lievito madre si trovano solo microrganismi che si regolano tra loro in modo simbiotico. E questo è il concetto che cerco d'imparare, di fare mio e di riprodurre. Di puntare cioè a ricreare nel mio lavoro quell'armonia che già c'è in natura. E che troppo spesso viene infranta dall'uomo: è dove agisce l'uomo che nasce l'imperfezione».

Mica facile però - vien da dire - trasportare questo modello in pasticceria che notoriamente è il regno degli zuccheri.

«È vero: perché se devo preparare un dolce non posso non usare lo zucchero, ma certo posso imparare a bilanciarlo appunto con la presenza di fibre. In tutti i miei gelati c'è l'agar agar, lo psillio, il kuzu. In ogni caso tendo a ridurre la quantità degli zuccheri e utilizzo solo il saccarosio. Mai il destrosio o il fruttosio. L'esempio di quest'ultimo mi aiuta a far capire meglio il mio pensiero: in natura il fruttosio è lo zucchero della frutta. Ed esiste abbinato alle fibre, alle bucce appunto del frutto: quando lo ingerisco così, lo zucchero non entra subito in circolo nel corpo. Altra cosa invece quando il fruttosio viene estratto, isolato e separato dal suo stato naturale inducendo, una volta assunto, un impatto assai diverso nel nostro organismo».

Qual è il suo bersaglio polemico?

«Una certa mentalità che a partire dagli anni settanta ha cominciato a considerare il dolce in maniera puramente edonistica, come esclusiva fonte di piacere. Si tratta senza dubbio di una visione riduttiva. Perché nella nostra cultura invece il sapore dolce è fondamentale in quanto è parte della nostra dieta. Si pensi ai cereali, che in quanto tali sono classificati come "sapore dolce": e lo è di conseguenza il pane, la pasta (indipendentemente da come verrà poi accompagnata), lo è anzitutto la nostra colazione».

Come si può allora pensare al benessere delle persone operando in un campo delicato come quello della pasticceria?

«Cercando di restituire nell'alimento che confeziono l'equilibrio che si trova in natura. La natura ci è maestra. Siamo noi che per raggiungere obiettivi diversi utilizziamo la nostra conoscenza trasformando i nostri prodotti in qualcosa di sofisticato e puramente sensoriale. Ma il cibo non è solo "senso". Così pure il dolce. È prima di tutto nutrimento».

Pasticceria Sartori

Via Alessandro Volta 14, Erba (CO) | www.pasticceriasartori.it