

Sladidla a sladkosti

Chuť na sladké potřebujeme každý z nás čas od času nějak uspokojit. Dnes se velká většina běžných sladkostí a dortíků sladí rafinovaným bílým cukrem. Jednoznačně stojí za to naučit se využívat jiná, mnohem přirozenější sladidla. Jejich nespornou výhodou je, že jsou zdravější. Jejich nevýhodou je trochu jiný způsob používání a vyšší cena, což se dá brát jako přednost. Díky tomu lze totiž jednoduše naplnit důležité pravidlo zdravé výživy - upřednostňovat kvalitu nad kvantitou a jíst sladkého jen střídavě!

Moje recepty na zdravější dezerty jsou opravdu dobré a sladké. Často se totiž setkávám s tzv. zdravými sladkostmi, které jsou tak málo sladké, že jich musíte sníst kilo, pak je vám špatně a chuť na sladké stejně neuspokojíte. Stejně tak si myslím, že zdravé dezerty nemusejí nutně být úplně celozrnné! Dokonce pro některé lidi mohou být i hůře stravitelné! Dezert přece nejíme jako hlavní jídlo, ale chceme si jej občas užít a zamlsat si, prostě sami sebe obšťastnit. A vlákninu je nejlepší získávat ze zeleniny, ovoce, luštěnin, naturální rýže, ze špaldové kaše nebo třeba z jahelníku.

Neznamená to, že nikdy nedávám celozrnnou mouku do moučníků. Střídám to, někdy jí přidám více, jindy méně, někdy vůbec, hodně zkouším i bezlepkové mouky. Ale vždycky chci, aby výsledkem byl opravdový dezert, který vás musí svou jemností a sladkostí pohladit! Když se vám to opravdu povede i bez bílého cukru a jiných umělých dochucovacích látek a třeba i s částí celozrnné biomouky, pak je to pohazení nejen pro duši, ale i pro tělo.



Právě upečené čoko-kosky v Biopekárně Zemanka. Vyhrály spotřebitelskou soutěž Nejoblíbenější biopotravina roku 2008.

Jak sladili naši předci?

Ve střední Evropě se objevuje cukr od 15. století – používal se spíše jako koření a byl velmi drahý. Na přelomu 16. a 17. století se za 100 g cukru platilo jako za tři voly. Na výrobu sladkostí se u nás začal třtinový cukr používat až v 17. století a cukrová řepa se využívala až od 18. století. Do té doby se u nás sladilo všemi možnými přirozenými sladidly – hlavně medem, ovocem, povidly bez cukru, sušeným ovocem a tzv. pracharandou, což bylo sušené ovoce (nejčastěji hrušky) roztlučené na prášek. A používala se i míza z břízy nebo z javoru (i když ve střední Evropě nemá zdaleka takovou cukernatost jako v Severní Americe), sušila se mrkev a sypala na sladší jídla nebo se rozvařovala s medem na zavařeninu, které se říkalo maz. Koncentrovaný a rafinovaný bílý cukr se v dávnější minulosti vůbec nepoužíval. Když se postupně začal na trhu objevovat, byl považován za luxus a nemohl si ho dovolit každý (zejména ne v tak velkém množství jako dnes).

Kolik cukru sníme za rok aneb čísla, kterým se ani nechce věřit...

Dnes je bílý rafinovaný cukr bohužel velmi levný a jeho spotřeba enormní. I přesto, že lékaři doporučují nekonzumovat více než 20 kg cukru na osobu a rok (i to je hodně), u nás v České republice spotřebujeme dvojnásobek – jeden člověk v průměru sní celých 40 kg cukru za rok. A průměrný Američan dokonce téměř 80 kg cukru za rok, což odpovídá 45 lžičkám cukru denně! Kromě běžných cukrovinek, dortíků a čokolád jde hlavně o cukr skrytý ve sladkých limonádách, v různých likérech, v rádobě zdravých snídaňových cereáliích, slazených mléčných výrobcích, v běžném pečivu a toustovém chlebu, v konzervách, polotovarech nebo třeba hořčicích, různých hotových sosech a omáčkách či v kečupech.

Rozdíly mezi cukry aneb proč bílý rafinovaný cukr škodí nejvíce

Bílý cukr (stejně tak jako třeba bílá mouka či bílá rýže) je klasickým příkladem tzv. rafinovaných potravin. Během jeho zpracování byl zbaven většiny minerálních látek, vitamínů i vlákniny – tedy látek, které se přirozeně v třtině nebo řepě vyskytují před průmyslovým zpracováním. Tyto živiny ale naše tělo potřebuje právě ve chvíli, kdy má cukr zpracovat. Když sníme bílý cukr, dojde k tomu, že náš organismus si vezme potřebné látky z vlastních rezerv. Právě proto se říká, že jíme-li hodně bílého cukru a dalších rafinovaných potravin, ztrácíme vitamíny skupiny B, vápník, hořčík, fosfor, železo a další látky. I to je jedna z příčin, proč se také někdy dává cukr do spojitosti se zubními kazy a s osteoporózou – jak zuby, tak kosti jsou oslabovány, protože jim odčerpáváme vápník. A pak nejsou tak odolné.

Rozdíl mezi přírodním a běžným cukrem

Třtinových a přírodních cukrů je na trhu celá řada. Tmavý přírodní cukr (pozor, existuje i bílý cukr dodatečně dobarvovaný, ten na mysli nemám) se oproti bílému liší způsobem výroby a obsahem zbytkové melasy, ve které jsou minerální látky, stopové prvky a vitamíny. Čím je přírodní cukr tmavší, tím více melasy obsahuje. Tím má také vyšší obsah cenných látek a živin, díky kterým je pak takovýto tmavý cukr k našemu tělu šetrnější. Nevýhodou ale je, že má mnohem výraznější, melasovitější chuť, není tolik syplý a má tmavou barvu – do světlých moučníků se proto moc použít nedá. Zato do perníčků je ideální. Podrobné rozdíly a informace o různých druzích cukru na trhu najdete na straně 285–287.