

Co obsahuje

- ~ Agáve obsahuje vysoký podíl fruktózy (ovocného cukru) a menší množství glukózy – proto je to sladidlo s nízkým glykemickým indexem. Přesto je i agáve koncentrovaným sladidlem a pro nikoho není vhodné si ho dopřávat neomezeně.
- ~ Obsahuje i zbytková množství minerálních látek – vápník, železo, zinek, selen, hořčík i draslík, ale také vitamíny B, C.
- ~ Živé enzymy zůstávají v některých druzích agáve, které byly odpařovány při nízké teplotě do 45 °C (tzv. ROW).

Co dokáže

- ~ Agáve je sladší než řepný či třtinový cukr, a proto ho stačí používat menší množství. Díky tomu dostáváte do těla méně kalorií.
- ~ Šťáva z agáve je snadno stravitelná. V lidovém léčitelství v Mexiku se používá pro zlepšení trávení, pro čištění krve a jako potravina s protizánětlivými účinky.
- ~ Má podstatně nižší glykemický index než cukr (nezvyšuje tolik hladinu krevního cukru).

Je vhodné pro

- ~ Doporučuje se diabetikům a rádi ho využívají i lidé, kteří drží dietu s nízkým glykemickým indexem. (viz Pozor!)
- ~ Toto sladidlo rádi využívají vitariáni – tedy lidé, kteří jedí výhradně syrovou nevařenou stravu. ROW agáve dodává na český trh firma www.lifefood.cz.
- ~ Agáve je vhodné i pro děti a rekonvalescenty.

Použití v kuchyni

Agáve je sladší než cukr. Přesné údaje o sladivosti se rozcházejí – moje zkušenost však je, že je tak o 20-25 % sladší než cukr. Když s ním budete chtít nahradit cukr, dejte místo hrnku cukru cca ¾ hrnku agáve a o čtvrtinu hrnku uberte tekutiny v receptu.

Také mám zkušenost, že pokud dáte agáve do sušenek, budou mít měkčí strukturu a nebudou křupavé – což je výhodou pro děti nebo staré lidi. Pokud máte rádi méně sladkou chuť, můžete dávat agáve v ještě menším poměru.

Dobrá rada

Agáve se skvěle chuťově doplňuje s ovocem, ale i s tvarohem či jinými mléčnými produkty. Oproti obilným sirupům nebo třeba javorovému sirupu je neutrální a hodně sladí! Proto ho určitě využijte, až budete v létě sladit ovocné shaky, ovocné nápoje, ovocné saláty. Skvěle se mi osvědčilo do tiramisu, kde pak vůbec není nutné použít bílý cukr. A samozřejmě do rozmačkaných čerstvých jahod, do kompotů, domácích marmelád i do sladkého pečiva.

Pozor!

Jedná se sice o přírodní sladidlo, ale pro diabetiky (a ani pro kohokoli jiného) není vhodné přejídat se jakýmkoli koncentrovaným sladidlem – a to ani koncentrovanou fruktózou. Vhodnější je tento sirup (ale i další alternativní sirupy) používat v nižších dávkách, a především uspokojovat chuť na sladké konzumací přirozeně sladkých potravin, jako jsou třeba čerstvé i sušené ovoce a sladká zelenina.



RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 392 Čokoládový pudink s višněmi
- 396 Veganské špaldové muffiny s javorovým sirupem a brusinkami
- 398 Tvarohový špaldovo-kukuřičný koláč s ovocem
- 400 Mandlový koláč s pudinkovým krémem a ovocem
- 407 Bezlepková litá jablečná buchta
- 412 Jednoduchý litý koláč z kamutové mouky



CO NAJDETE V OBCHODECH

- Na náš trh zatím dodávají agáve tři společnosti: www.bionebio.cz, www.lifefood.cz a koupíte ho i v dm drogeriích. Až pojedete do Ameriky, zkuste si koupit i tmavé, tzv. Amber a Dark grade – tedy žlutohnědý a Tmavý agáve sirup.
- Výhodou všech sirupů z agáve je, že nezkrytalizují a mají dlouhou trvanlivost.