

Zamienniki cukru

Stewia



Ekstrakt z liści stewii (*Stevia rebaudiana*) jest kilkadziesiąt razy bardziej słodki od zwykłego cukru. Zawiera przy tym jedynie śladowe ilości kalorii. Bogata w cenne minerały i witaminy stewia znana jest ze swoich właściwości bakteriobójczych, moczopędnych i wzmacniających. Od dziesięcioleci stosowana w Japonii, na rynku europejskim stała się popularna stosunkowo niedawno.

Miód



Posłodzone miodem potrawy lub napoje natychmiast zyskują niepowtarzalny bogaty smak i aromat. Wśród wielu cennych składników miodu znajdują się m.in. żelazo oraz witaminy z grupy B. Jest on bez porównania zdrowszy i nie wpływa na równowagę mineralną organizmu tak bardzo, jak cukier, ale zdecydowanie przewyższa go swoją kalorycznością.

Lukrecja



Pożyteczne właściwości lukrecji były znane już od starożytności. Obecnie jest ona stosowana na szeroką skalę m.in. w przemyśle kosmetycznym i ziołolecznictwie. Lukrecja ma silne działanie przeciwzapalne. Z tego względu często zaleca się ją w przypadku problemów żołądkowych oraz różnego rodzaju infekcji. Po wyciągu z lukrecji nie powinny sięgać osoby z nadciśnieniem tętniczym lub niewydolnością nerek.

Słód



Słód jęczmienny polepsza trawienie, uwalnia od zastoju pokarmowych oraz wzmacnia żołądek. Z kolei słód z pełnego ziarna ryżowego jest bogaty w węglowodany i przez długi czas potrafi zaopatrywać organizm w energię. Oba rodzaje słodu (ryżowy oraz zbożowy) to doskonałe źródło witamin z grupy B.

Syrop klonowy



Syrop klonowy powstaje poprzez odparowanie nadmiaru wody z soku klonowego – słodkawej cieczy, pobieranej bezpośrednio z pnia klonu. Ma gęstą konsystencję i brązowy odcień. Zawiera witaminy z grupy B oraz sole mineralne. Syrop klonowy najczęściej bywa wykorzystywany jako dodatek do wszelkich deserów, sałatek, a nawet sosów.

Syrop daktylowy



Syrop z owoców daktylowca jest bogaty m.in. w białka, tłuszcze, duże ilości cukrów oraz żelazo. Poza słodzeniem napojów wykorzystuje się go również do wyrobu ciast.

Melasa



Ten gęsty ciemnobrązowy syrop, powstający jako produkt uboczny podczas procesu wytwarzania cukru, może stanowić wartościowy dodatek energetyczny do napojów proteinowych. Za bardziej wartościową dla organizmu powszechnie uważa się melasę z trzciny cukrowej (podobnie jak sam cukier uzyskuje się ją również z buraków). Melasa korzystnie wpływa na układ nerwowy i krwionośny. Może być z powodzeniem używana przez osoby cierpiące na anemię.

Suszone owoce



Innym świetnym zamiennikiem cukru, zwłaszcza jako dodatku do ciast i wypieków, są bakalie. Suszone rodzynki, daktyle, figi czy też śliwki stanowią doskonałe źródło błonnika, zaś sam proces suszenia nie powoduje znaczącej utraty cennych składników odżywczych.