

Bílá je nudná

„Nechápu, proč vyhazuješ peníze za tenhle hnědej cukr, za války jsme ho jedli jako náhražku,“ říkává moje babička. Jenže my žijeme bohudík v míru a dostatku. A všechny ty „jiné“ cukry mají něco navíc...

Karolina Kamborská

Nenechte se zmást, i po „zdravých“ cukrech se tloustne



Bílý cukr

To je on. Ten obyčejný, řepný, co ho koupíte za pár šupů v každém krámku na rohu. Při výrobě je zbaven látek, které by narušovaly jeho dokonalou bělost, jenže bohužel právě ty by naše tělo ocenilo. Kdo si je jistý, že minerály a vitaminy dostává z jiných zdrojů, ať klidně zůstane bílému cukru věrný! Biosvět se jistě nezboří.

Hnědý řepný cukr

Právě ten si občas pleteme se třtinovým, ačkoli se vyrábí v Čechách z naší řepy. Oproti bílému cukru není dokonale vyčištěný, takže v něm zůstávají cenné minerály a vitaminy. Pokud dáváte přednost lokálním potravinám, může být pro vás dobrou volbou. Bývá o něco levnější než třtinový cukr a dražší než bílý.

Třtinový cukr

Je nejobvyklejší z „neřepných“ cukrů. Možná znáte jeho různé barevné odstíny, od světlých až po ty nejtmaší s velkým obsahem melasy, a hlavně jeho karamelovou chuť a vůni. Třtina se pěstuje například na Kubě, v Brazílii, Indii a Austrálii, třtinový cukr je plný minerálů. Což ovšem neznamená, že se po něm netloustne. 500 g koupíte od 30 Kč.

Rapadura

Tento tmavě hnědý prášek se vyrábí také z cukrové třtiny, ale není čištěný vůbec – je to zkrátka sušená třtinová šťáva. Proto má trošku zemitou chuť, kterou budete buď milovat, nebo nesnášet. Lepší je zařadit se mezi její milovníky, je totiž napěchovaná kvalitními minerály a vitaminy. Navíc ji kupujte jen v kontrolované biokvalitě, přece jen není čištěná, že. Stojí kolem 60 Kč za 500 g.

Palmový cukr

Sušená míza z palmy má méně kalorií než cukr, příjemnou karamelovou chuť a vysoký obsah palmové melasy, a díky ní i spoustu biologicky cenných látek. V jihovýchodní Asii se běžně používá do vaření. 500 g koupíte kolem 100 Kč.

Stévie, sladká tráva

Stévie se v mnoha zemích používá i průmyslově, takže ji najdete (pokud ji z nějakých zvláštních důvodů budete hledat) i třeba v zubních pastách a žvýkačkách. Je totiž mnohem sladší než řepný cukr – ale zároveň má, překvapivě, nulovou energetickou hodnotu. Můžete si ji koupit ve formě extraktu anebo tabletek, které jsou do kabelky šikovné. Jedna tabletková sladí stejně jako jedna kostka cukru. 300 tablet koupíte kolem 150 Kč.

Xylitol

Přírodní sladidlo, které se získává z různých druhů rostlin, např. z březové kůry. Vypadá jako běžný krystalový cukr, má však o 40 % méně kalorií. Navíc má jednu neuvěřitelnou vlastnost – likviduje škodlivé ústní bakterie, takže jde o jediné sladidlo, které aktivně chrání zuby. Sladivost má stejnou jako cukr, nepotěší vás ale cena, z uvedených cukrů je suverénně nejdražší – za 500 g zaplatíte cca 300 Kč.

Slady, sirupy, medy, melasy

Ano, od sypkých cukrů můžeme plynule dojít ke sladidlům táhlým a vláčným, jako je med nebo javorový sirup, ale to už si necháme na příště. Při cukrových dobrodružstvích také nezapomínejme, že nekalorická sladidla nám dají menší pocit nasycení, takže nám pak hrozí, že toho ve výsledku sníme víc... Chceme-li si tedy osladit život, nejzdravější je to asi láskou! 🍯

Kde je koupíte?

Hnědé cukry a rapaduru v běžných prodejnách zdravé výživy, u těch méně obvyklých (palmový cukr, xylitol, stévie) můžete jít najisto třeba do „zdravých“ e-shopů, např. www.cestaprirody.cz nebo www.fairove.cz.