

Édesítőszer:

Cukrot nem!

Az élő édességek elkészítésénél hozzáadott cukrot nem használunk. Ha mégis szükség van valamilyen édesítésre, akkor az csak természetes eredetű lehet, vegyszer, vagyis mesterséges anyag semmiképpen sem.

Miért nem használunk finomított, vagyis fehér répacukrot?

Mert

- a cukor nem tartalmaz semmiféle olyan tápanyagot, amire a szervezetnek szüksége van,
- a cukor drasztikus vércukor-ingadozást okoz,
- a gyakori cukorfogyasztás függőséghez vezet,
- hizlal,
- növeli a szívbetegségek előfordulásának kockázatát,
- növeli a cukorbetegség előfordulásának kockázatát,
- felgyorsítja az öregedést,
- gátolja az immunrendszer működését,
- erősen savasít, így kalciumot von el a csontoktól, szövetektől,
- fogszuvasodást okoz,
- táplálja a rákos sejteket,
- táplálja a szervezetünkben lakozó gombákat (candida).

Ennyi indok épp elég ahhoz, hogy a cukrot teljesen kizárjuk az étrendünkben.

Ha nem cukor, akkor milyen édesítőszer?

Bármilyen édesítőszerrel használsz, tartsd szem előtt, hogy az étel legyen a lehető legtermészetesebb. Lehetőség szerint édesíts gyümölccsel, aszalt gyümölccsel vagy mézzel. A szirupok, porok (a felsorolásuk következik), különféle cukrok mind valamilyen növényből készült kivonatok, vagyis valamilyen feldolgozáson, finomításon mentek keresztül. Nem beszélve az alapanyagról, ami esetleg távoli országban terem, távolról érkezik ide hozzánk. Ha hazai gyümölcsöt, mézet használsz, akkor pedig a hazai termelőket is tudod segíteni, és szerintem ez is fontos.

Édes gyümölcsök: a legjobb és legegészségesebb választás, hiszen maguk az érett gyümölcsök édesítenek, használjuk ki, hogy a banán, barack, narancs, alma sok-sok gyümölcscukrot tartalmaz, ráadásul természetes formában. Sok receptben azért használok banánt, hogy már más édesítőszerhez ne kelljen nyúlnom. Ezek az édesítőszeresek nem hizlálnak, hiszen minden gyümölcs (nyersen) tartalmazza azt az enzimet, ami a benne található anyag lebontásához szükséges.

Aszalt gyümölcsök: Főleg a datolya, mazsola, aszalt szilva. Koncentráltabb az édes íz, mint a friss gyümölcsoknél. Olyan esetben használjuk, amikor fontos, hogy kevesebb legyen a nedvesség, és kisebb



térfogatú édesítőszerre van szükségünk (például tortaalapokban, pudingokban).

Kalóriatartalmuk ugyan némileg magasabb, mint a friss gyümölcsöké, hiszen kivonták belőlük a vizet, ezért minden sűrítve tartalmaznak, viszont így intenzívebb az ízük, és valóban az édességevés örömét nyújtják.



Az aszalt gyümölcsök a legjobb rostforrások közé tartoznak, szinte kisöprik az emésztőrendszerünket. A szilva különösen jó emésztésserkentő: sok folyadékkal fogyasztva kiválóan gyógyítja a székrekedést. A-vitamin-tartalmának köszönhetően a bőr, a haj és köröm állapotára is jó hatással van. A sárgabarack is hihetetlenül gazdag A-vitaminban, ráadásul sok kén-t is tartalmaz, ami szintén szépíti a bőrt, erősíti a haját, körmöt. Ne feled-

kezzünk meg a mazsoláról sem! Kitűnő vasraktár! (www.biosziget.hu)

Az aszalt gyümölcsök közül kiemelném az **aszalt szilvát**, mind közül a legegészségesebbet: táplálkozástudományi professzorok legfrissebb kutatásaiból kiderült, hogy az aszalt szilva jóval több antioxidánst tartalmaz, mint a friss erdei gyümölcsök. Ezért immunrendszerünk erősítése érdekében a téli és a tavaszi időszakban különösen ajánlott aszalt szilvát fogyasztani.

Egyetlen aszalt szilva több ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, mint például egy maréknyi antioxidánsokban szintén gazdag áfonya. Vas-, kalcium-, szelén-, A-, B-, és C-vitamin-tartalmának köszönhetően óvja a sejteket, védelmet nyújt a daganatos, a szív- és érrendszeri megbetegedések ellen, és az idegrendszert is erősíti. Változó korba lépő nőknek is ajánlott, mivel segít visszafordítani a menopauza miatt kialakult csonttrikulás folyamatát.

Táplálkozástudatók szerint az aszalt szilva kiváló immunrendszer-erősítő, ráadásul az áfonyával ellentétben könnyebben beszerezhető.

Szakértők szerint az egészség védelme és az immunrendszer erősítése érdekében naponta három aszalt szilvát fogyasszunk. További pozitívumai: hashajtó, vizelethajtó, szabályozza az emésztést, ugyanakkor rostban is rendkívül gazdag. Magas cukortartaloma miatt fogyasztásával egyedül a cukorbetegeknek kell óvatosabban bánniuk. 100 g aszalt szilva 300 kalóriát tartalmaz! (www.impulzus.ro)

Agávészirup: Az agávészirup egy növényi nedvkoncentrátum, amelyet az agávénövény szárából nyernek ki. A növény főként trópusi és szubtrópusi területeken nő. 100 gramm agávészirupban 75 gramm szénhidrát található, valamint ásványi anyagok: kalcium, vas, kálium, nátrium, foszfor, magnézium. (www.biorganic.hu)

Méz: sokan a mézet tartják a legtermészetesebb édesítőszernek, én is ezt használok leggyakrabban. A méz szénhidrát-tartalma körülbelül 80-85 százalék, amit a benne lévő gyümölcs- és szőlőcukor tesz ki. Ezenkívül tartalmaz fehérjéket, különböző szerves anyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és természetes antibiotikumokat.

A méz a természet édes adománya, melyből több mint 300-félét készítenek a szorgos méhek. Ízük, hatásuk attól függ, hogy az alapjául szolgáló virágok milyen nektárral rendelkeznek. A méz gyógyító hatását már az ókori Egyiptomban is kihasználták, sebeket kezelték vele, de Kleopátra is alkalmazta szépítőszerként.



A tudomány azután szép lassan az összes méznek tulajdonított hatást igazolta – őseink nem tévedtek, a méz valóban aranyszínű csodaszer!

Minél sötétebb a méz színe, annál több ásványi anyag van benne. Az emberi szervezet számára szükséges 24 ásványi anyagból 22 jelen van a mézben. (www.otvenentul.hu)



Sokan ismerik és használják a **sztíviát** édesítésre. A stevia rebaudiana egy dél-amerikai gyógynövény, mely természetéből eredően édes. A növény kivonatait (port, szirupot, tablettát) és a szárított tealeveleket több száz éve használják édesítésre és gyomorbántalmak kezelésére.

Számos édesítőszerrel szemben a sztívia előnye, hogy kalória- és szénhidrátmentes, nulla a glikémiás

indexe és sütésnél-főzésnél 198 fokig megtartja az édes ízt.

Egy kis csipet sztíviapor egy evőkanál (15 g) cukornak felel meg; egy sztíviatabletta egy kockacukor mennyiségét helyettesíti; 2 csepp sztíviaszirup egy evőkanál cukornak felel meg. A megfelelő arányokat érdemes kitapasztalni és tartani, hogy a megszokott ízeket kapjuk. Ha túladagolod a terméket, akkor kesernyüssé válhat az étel, ital.)

A növényből kivont, édes ízért felelős steviol-glükozidok különösebb lebontás nélkül emészthetők, és ezért kalóriaértékük rendkívül kicsi. Cukorbeteg is fogyaszthatják. Néhány dán és brazil tanulmány szerint a 2-es típusú cukorbetegség ellen is ígéretes, enyhíti az inzulinfüggést, szabályozza az inzulinszintet. Más tanulmányok vérnyomáscsökkentő, hasnyálmirigy-segítő hatásairól számolnak be. A sztívia meggátolja sok káros baktérium és vírus szaporodását, így hatékonyan alkalmazható megfázás, influenza és szájfertőzés ellen is. Teaként fogyasztva a sztívia hatékonyan javítja az emésztést, és hasfájás esetén is segítséget nyújthat. (www.stevia.shop.hu)

A **nyírfacukor** egy újfajta természetes kristálycukor, mely íz, édesítő érték, illetve felhasználás szempontjából szinte teljesen megegyezik a hagyományos cukorrépából vagy cukornádból készült kristálycukorral. Az egészségre gyakorolt pozitív hatását számtalan tudományos teszt és tanulmány igazolja.

A nyírfacukor ugyanúgy néz ki és ugyanúgy használható, mint a hagyományos cukor, ugyanakkor mintegy 40%-kal kevesebb kalóriát tartalmaz. Számos, szervezetre gyakorolt jótékony hatása van: nem hizlal, nem savasítja a szervezetet, antibakteriális hatású, segíti az emésztést, nem rontja a fogakat, így cukorbeteg, fogyókúrázók, terhességi diabéteszben, csontritkulásban szenvedők, valamint fogszuvasodással küzdő gyerekek és felnőttek egyaránt használhatják. (forrás: www.nyirfacukor.hu)



Xilit édesítőszer

A **xilit** egy alacsony energiatartalmú, alacsony glikémiás indexű, fogbarát édesítőszer. Előállításakor a kukorica rostjaiból almasav segítségével, illetve különböző baktériumkultúrák segítségével xilitet nyernek, amit szárítanak, majd őrölnek. Nem tartalmaz kukoricafehérjét vagy más, kukoricában esetlegesen fellelhető allergén anyagot, mivel nem kukoricából készül, hanem a kukoricacsutka rostjaiból. (www.bionatura.blog.hu) A xilit jótékony tulajdonságai megegyeznek a nyírfacukornál felsoroltakkal.



A könyvben szereplő receptekben található édesítés csak irányadónak számít. Ha még csak most próbálsz ki ezeket az édességeket, akkor lehet, hogy több édesítőszerrel fogod finomnak érezni. Ha már régóta nem eszel hagyományosan agyoncukrozott ételeket, akkor letisztult az ízigényed, és elég lesz a kevesebb édesítőszer is. Vagyis: az édesítés minden receptnél egy középmenyiséget jelöl, amelyet ízlésed szerint módosíthatsz.

