

Co naprawdę kryją w sobie słodyczne

Tak naprawdę wcale ich nie potrzebujemy. Jeśli będziemy sięgać po nie od czasu do czasu, przyjemność będzie nawet większa.

Smakowite wypieki

Kiedy myślimy o słodkościach, często przychodzą nam do głowy ciasta. Mogą kryć w sobie zdrowe składniki – na przykład keks suszone owoce, orzechy i jajka – lecz zazwyczaj także dużo cukru i tłuszczu. Najlepiej żeby pojawiały się na stole od święta, dla uczczenia jakiegoś wydarzenia. Od czasu do czasu można sobie pozwolić na:

Babeczki – cieszące oko, małe, słodkie ciastka z lukrem lub glazurowanymi owocami na wierzchu. Tylko od święta. Trzeba uważać na niejadalne dekoracje, na przykład błyszczący brokat.

Brownie z gorzkiej czekolady zawierają przeciwutleniacze; jedna porcja może dostarczać do 400 kcal.

Muffinki to duże babeczki pełne cukru i tłuszczu. Dodatek jagód niestety ich nie rehabilituje. Jedna muffinka to 350–500 kcal.

Pączki mają niewiele plusów – biała mąka, cukier w środku i na zewnątrz i do tego smażenie na głębokim tłuszczu.

Sernik to produkt mleczny, dostarczający białka i węglowodanów obecnych w spodzie. Należy pamiętać, że jest kaloryczny i tłusty.

Czekolada i słodyczne

» Czekoladę otrzymuje się ze sfermentowanych, wysuszonych, a następnie uprażonych nasion kakaowca. Kakao zawiera białko, tłuszcze, wapń, żelazo, karoten, tiaminę i ryboflawinę. Jest także bogate w działające przeciwutleniająco flawonole, które pomagają obniżyć ciśnienie krwi. Czekolada dostarcza średnio 140–160 kcal na 25 g. Jakość substancji odżywczych zależy od

rodzaju.

Czekolada gorzka zawiera mało tłuszczu mlekowego lub nie zawiera go wcale i najwięcej masy kakaowej – im więcej, tym więcej w niej flawonoli. Dostarcza także dość dużo żelaza, magnezu i potasu.

Czekolada mleczna to czekolada płynna w stałej postaci, stworzona przez szwajcarskiego cukiernika w latach 70. XIX wieku. Produkowane na skalę przemysłową tabliczki zawierają dużo rafinowanych tłuszczów i cukru. Wartość odżywczą podnoszą nieco orzeszki ziemne, orzechy laskowe i rodzynki.

Czekoladę białą produkuje się z masła kakaowego, suchej masy mlecznej i cukru. Pod względem wartości odżywczej zajmuje ostatnie miejsce.

» Większość słodyczy to głównie cukier, który niekorzystnie wpływa na zęby. Do wielu produktów dodaje się barwników, substancji poprawiających konsystencję i słodzików. Niektóre słodyczne robione ręcznie zawierają naturalne składniki:

Blok czekoladowy dostarcza trochę substancji odżywczych dzięki zawartości kakao, masła i mleka oraz śladowych ilości minerałów.

Florentynki zawierają migdały i masło.

Kandyzowane orzechy to bogate w składniki odżywcze migdały lub orzechy włoskie, co rekompensuje pokrywającą je warstwę cukru.

Marcepan zawiera migdały i całe jajka.

Trufle czekoladowe zawierają substancje odżywcze ze śmietany, masła i gorzkiej czekolady.

Lody i sorbety

» Prawdziwe lody, czy to z wyższej półki czy domowej roboty, zawierają wyłącznie składniki, które rozpoznałyby nasze babcie, czyli: mleko, cukier, żółtka i naturalne dodatki, na przykład wanilię, owoce czy czekoladę. Dużo w nich nasyconych kwasów tłuszczowych i cukru, ale dostarczają także wapnia oraz białka. Warto zwracać uwagę na etykiety, żeby wiedzieć, co kryje się w kupnych lodach:

Lody owocowe mogą nie zawierać prawdziwych owoców, a tylko

sztuczne substancje smakowe.

Sorbety i granity powinny składać się wyłącznie z soków i syropów owocowych. Do niektórych dodaje się także białko jaj i niewielkie ilości tłuszczu mlecznego oraz suchej masy mlecznej. Ubijanie nadaje im „śnieżną” konsystencję.

Jogurt mrożony może być pyszną alternatywą dla lodów, jednak trzeba uważać na zawartość cukru.

» Tanie lody z supermarketu produkuje się z tłuszczów, wysokofruktozowego syropu kukurydzanego, mono- i diglicerydów, emulgatorów, sztucznych substancji smakowych i koloryzujących. Miękkie lody porcjowane to częściowo odtworzona laktoza, koncentrat białek serwatkowych, cukier, olej roślinny (częściowo uwodorniony), dekstroza, serwatka w proszku i inne sztuczne dodatki.

Lody kręczone z automatu, nakładane do waflowych rożków mogą zawierać smalec.

Sekrety kupnych lodów

Smak „waniliowy” mogą zawdzięczać dodatkowi piperonalu (substancji chemicznej używanej w środkach przeciw komarom) lub sztucznej wanilinie – produktowi ubocznemu powstającemu przy produkcji miazgi drzewnej. W roku 2011 znany brytyjski szef kuchni Jamie Oliver zaszokował widzów telewizji amerykańskiej twierdząc, że tańsze lody są dosmaczane kastoreum, czyli „przetapianą wydzieliną z gruczołów odbytowych bobra”.

Smak truskawkowy można otrzymać z substancji zawierającej 12 związków chemicznych, takich jak octan benzylu używany też jako rozpuszczalnik.