

# 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 słodycze 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.