

Nierafinowany cukier: czyżby błędny wybór?

Czy powinniśmy płacić drożej za nierafinowany cukier? Tak, jeśli nam smakuje i podoba nam się jego wygląd. Nie wierzymy jednak w to, że jest bardziej odżywczy czy „kompletny” niż stary dobry cukier kryształ.

Zdecydowaną większość nierafinowanego cukru stanowi cukier turbinado, nazwany tak, gdyż jest częściowo rafinowany w centryfugach (turbinach). Kryształy zwykłego białego cukru są oczyszczane z melasy, a na kryształach turbinado część melasy pozostaje, dlatego cukier ten ma złotobrązowy kolor. Podobnie powstaje też cukier demerara i muscovado. Choć te odmiany mają charakterystyczny smak i nieco inne zastosowanie w kuchni, nie są ani trochę zdrowsze od cukru zwykłego. Wprawdzie, w przeciwieństwie do białego cukru, zawierają składniki mineralne, lecz tylko śladowe ilości – dlatego ani turbinado, ani inne podobne cukry nie mają szczególnej wartości dietetycznej; łyżeczka zarówno brązowego, jak i białego cukru ma 15 kalorii.

Co więcej, stosowanie terminu „surowy cukier” dla cukru brązowego do jego reklamowania na rynku jest mylące. Mówiąc bowiem dokładnie, mianem „surowy cukier” określa się to, co pozostaje po rafinacji trzciny cukrowej, a taki cukier nie występuje w sprzedaży detalicznej. Ministerstwo zdrowia zakazuje jego obrotu do konsumpcji jako zawierającego zbyt wiele zanieczyszczeń. Jest on natomiast półproduktem do rafinacji.