

Jak na vánoční cukroví, které je zdravé a bez zbytečné chemie



Chystáte se na pečení vánočního cukroví? Pak se vám bude jistě hodit naše "zdravotní" desatero rad, jak zacházet s cukrovím i samotnými ingrediencemi..

Zítřka je den, kdy chodí Mikuláš, čert a anděl a je to také den, kdy mnoho z nás začíná s pečením a celkovou přípravou cukroví. Neměli bychom zapomínat na to, že kvalita by rozhodně měla vítězit nad kvantitou a že zdraví je na prvním místě. Při pečení a celkové přípravě cukroví na nás číhá mnoho nástrah, se kterými je potřeba se vypořádat. Nedopatřením si místo lahodného cukroví můžete připravit něco, co vašemu tělu rozhodně nesvědčí. Využijte následující desatero, které vám pomůže si uvědomit jednotlivé nástrahy a umožní se jim vyvarovat.

1. Pečlivý výběr rostlinných ztužených tuků na přípravu cukroví

Jsem zastáncem tradičního kvalitního másla – pokud je člověk zdravý a nestravuje se čistě na bázi rostlinné stravy, myslím, že poctivé máslo s min. 80 % tuku je nejlepší volbou nejen pro autentickou chuť. Pakliže se rozhodnete pro použití rostlinných tuků (ať už z důvodu ceny, nebo preference rostlinné stravy), vždy si vybírejte jen ty nejkvalitnější a dobře si přečtěte složení. Hodnocení ztužených tuků se věnuje i poslední díl A dost!, kde se dozvíte, jak si jednotlivé tuky stojí co do bezpečnosti.

2. Dodržujte pravidla skladování cukroví

Cukroví je plné tuku a tuk velmi ochotně žlukne – čím více je tuk nenasycenější, tím je méně stabilnější. Jakmile jsou tedy v cukroví rozemleté vlašské ořechy, jsou v něm semínka (lněná, konopná apod.), cukroví obsahuje máslové a pudinkové krémy, není bezpečné ho mít dlouho v teple a nebo ho dlouho skladovat.

3. Mražení cukroví - opravdu je to nutné?

Mnoho hospodyňek po Vánocích např. zamrazí krabičku cukroví a vyndají ho na Velikonoce nebo dokonce v létě. Já ale mražení nedoporučuji – jednak velmi utrpí chuťová kvalita cukroví (prostě to není ono) a také to není bezpečné z hlediska žluknutí tuků. Půl roku je přece jen dlouhá doba. Když už si cukroví zamrazit chcete, tak do dobře uzavíratelné plastové krabičky třeba jen na dva měsíce.

4. Cukroví hrající všemi barvami - tomu řekněte NE

Ke zdobení cukroví se používají různé perličky, konfety a cukrářská barviva nejrůznějších barev. Je potřeba si ale uvědomit, že jde nejčastěji o cukry v kombinaci se syntetickými barvivy. Pokud už chceme nějaké zdobené kupovat, ideálně pak jen s obsahem přírodních barviv. To znamená číst pečlivě etikety nebo si vše předem načíst na internetu.

5. Myslete na diabetiky a na vhodné náhražky cukru

Pokud pečete pro někoho, kdo má vyšší cukr nebo a chcete připravit cukroví bez cukru nebo alespoň s minimem cukru, nevolte umělá sladidla typu aspartam, sacharin nebo acesulfam K, ale ani např. fruktózu. Zkuste péci se stévií nebo/a xylitolem. Xylitol je přírodní sladidlo, kterému se také říká březový cukr. Přirozeně se nachází v mnoha druzích zeleniny a ovoce. Jeho sladivost je stejná jako sladivost cukru, ale má o 40 % nižší energetickou hodnotu a nízký glykemický index (okolo 15). Nezvedá tedy hladinu inzulínu a krevního cukru a je vhodný pro diabetiky. Stévie, přesněji steviolglykosid, je zase sladidlo, která poskytuje příjemně sladkou chuť, aniž by dodalo kalorie. Stejně jako xylitol nezvedá hladinu krevního cukru.

6. Sušené ovoce - sířené nebo nesířené?

Sušené ovoce můžeme najít dvojího typu - s přidaným cukrem a kandované (proslazované) a nebo takové, které v sobě nemá přidaný žádný další cukr. Lišit se může ale také v obsahu dalších látek - často se přidává slunečnicový / kokosový / palmový olej, aromata, případně oxid siřičitý. Oxid siřičitý je konzervant, který se často přidává do sušeného ovoce za účelem konzervace a ochrany proti oxidaci. Typicky je jeho přidání vidět např. u sušených meruněk, které zůstanou krásně oranžové, zatímco ty nesířené zhnědnou, zoxidují. Pomáhá chránit plody před bakteriemi a plísněmi - jeho používání je tedy často prospěšné, i když je obecně vnímáno spíše negativně. Nejvyšší kvalita ovoce je to jednosložkové - 100 % ovoce.

7. Kůra z citronů - bio, nebio, pesticidů z kůry se jen tak nezbavíte

Klasické citrony a bohužel ani bio citrony nejsou vhodné k tomu, aby se z nich strouhala kůra do pečeni. Obsahují totiž širokou škálu pesticidů, které se bohužel plně neodstraní ani při použití známé metody - odmočení v octové vodě. Další možností je sušená citronová kůra, ale i ta obsahuje pesticidy. Velmi doporučuji tedy přidání do cukroví a vánočních pokrmů zvážit. Tato tvrzení jsou podložena jedním z posledních vydání dTestu.

8. Nepečené cukroví zásadně do týdne před Vánoci

Nepečené cukroví, které obsahuje máslové krémy, je z mletých oříšků, např. spojené tukem, připravujte určitě až několik dní předem. Cukroví k uležení je ideální dát do papírové krabice nebo do plechové dózy vyložené alobalem a přikrýt ho ubrouskem, který do sebe vztahuje vlhkost a krabici umístit na krytý balkon nebo do venkovního špajzu na terase.

9. Skořice - pěkná dávka kumarinu...

V obchodech narazíme na dva typy skořice. Skořici čínskou, která je častější, ale nazýváme ji nepravou, a skořici cejlonskou, která je kvalitnější a „pravá“. Tyto dvě odrůdy se liší nejen aromatem, ale i obsahem jedné silice, která se nazývá kumarin. Kumarin je toxická látka a při vyšších dávkách nad 0,1 mg/kg hmotnosti člověka je toxický pro játra. Dospělý člověk dosáhne na toto množství při konzumaci 2-3 g mleté skořice (samozřejmě v závislosti na hmotnosti člověka) s tím, že primárně je zdrojem kumarinu hlavně skořice čínská. Z toho důvodu se zajímejte o původ skořice a vybírejte si pouze pravou. Používejte ji s mírou (hlavně u dětí).

10. Dejte náhražkám sbohem

Myslím, že když už jednou za rok pečeme cukroví, měli bychom klást důraz na kvalitu. Proto dejte všem náhražkám sbohem a investujte např. do pravé vanilky na úkor vanilinového aroma nebo místo připravených čokoládových polev na pečení raději kupte klasickou čokoládu na vaření s pěkným složením a připravte si ji sami doma. Nevyplatí se šetřit ani na rumu/rumovém aroma nebo třeba mandlích/ mandlovém aroma. Veškerá aromata vždy budou chutnat nebo vonět uměle a cukroví nikdy nebude mít tak lahodnou chuť a vůni.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com