

KUHARSKA DELAVNICA »On the Move«: SLADKORJI V HRANI IN PIJAČI

NEKAJ ZANIMIVOSTI IN OSNOVNIH INFORMACIJ

Pretežni del hrane, ki jo pojemo, se v našem telesu predela v glukozo in je ključna sestavina v metabolizmu vseh rastlin in živali. Glukoza se nahaja v telesni tekočini in krvnih žilah in predstavlja glavno energetske gorivo v našem telesu. Imenujemo jo tudi sladkor v krvi. Glukoza, ki jo pridela naše telo, je neizmerno pomembna za delovanje našega organizma, posebej možganov.

Saharoza, ki je pretežna sestavina belega sladkorja in jo nekateri zmotno povezujejo s sladkorjem v krvi, torej glukozo, je čisto nekaj drugega. Predvsem nima nobene prehranske vrednosti in je zelo nevarna za naš organizem. Telo saharozo zelo hitro absorbira direktno v kri in tako se posledično ustvari prekomerna količina inzulina, kar zmanjša sladkor v krvi (glukozo), kar poznamo pod imenom hipoglikemija.

Ko pride v organizem večja količina sladkorja, ta paralizira želodec, vse dokler ne proizvede dovolj kisline, ki bo nevtralizirala sladkor. Velika količina kisline se v telesu uravnoteži s pomočjo mineralov iz telesnih rezerv. Najbolj je na udaru kalcij, katerega pomanjkanje je kasneje razlog za osteoporozo.

Tisti del sladkorja, ki ga telo ne more predelati, se nalaga v jetrih. Ko jetra zaradi preobremenjenosti ne morejo več skladiščiti sladkorja, ga vrnejo nazaj v obliki maščobnih kislin, ki svobodno potujejo po telesu in se nalagajo na trebuh, bedra, zadnjico in ostale neaktivne dele telesa.

Posledice prekomerne uporabe sladkorja povzročijo karies, akne, krvaveče dlesni, pogoste prehlade, glavobole, migrene, diabetes, astmo, alergije, menstrualne probleme, glivična obolenja, depresije itd. (več informacij tudi na spletni strani

http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/resolucija/1_nacionalna_konferenca_o_prehrani_in_telesni_dejavnosti_17_oktober_2016_brdo_pri_kranju/)

Največji problem predstavlja dejstvo, da je sladkor (saharoza), ki ga vnašamo v svoje telo, tako rekoč »skrit« v proizvodih, ki jih kupujemo. Nahaja se v gaziranih pijačah, sokovih, keksih in drugih sladkarijah, konzervirani hrani, kruhu, pivu, cigaretah, majonezi, v različnih prelivih, kečapu, dimljeni šunki, suhomesnih proizvodih, v gotovih juhah, mlečnih proizvodih, krompirjevem čipsu, instant čajih, instant kavah itd.

Nekaj primerov:

Sadni jogurt (150 g)	4 žličke sladkorja
Koruza v konzervi (100g)	2 žlički sladkorja
Sladoled (1 kepica)	2 žlički sladkorja
Džem (2 čajni žlički)	2,5 žlički sladkorja
Gazirane pijače (2,5 dl)	10-16 žličk sladkorja



Če poenostavimo, lahko razdelimo sladkorje na:

- **MONOSAHARIDE (ENOSTAVNE SLADKORJE)** in **DISAHARIDE:** saharoza (sladkor iz pese in sladkornega trsa), laktoza (mleko), maltoza, fruktoza (med).

- **POLISAHARIDE (SESTAVLJENE SLADKORJE):** pektin, celuloza (škrob, ki je sestavni del žitaric in zelenjave).

Enostavni sladkorji gredo takoj, ko jih zaužijemo, naravnost v kri, medtem ko se sestavljeni sladkorji razgrajujejo postopoma in tako dajo telesu več razpoložljive energije.

ZDRAVI NADOMESTKI ZA SLADKOR:

- RIŽEV IN JEČMENOV SLAD
- KOKOSOV SLADKOR
- AGAVIN SIRUP
- BREZIN SLADKOR (obstaja v obliki kristalov in v prahu).

Za pripravo zdravih sladici uporabljamo polnovredne moke, sokove brez dodanega sladkorja, naravni pecilni prašek in vanilin sladkor (kupljeno v trgovini z zdravo prehrano), bio limone (za ribanje lupine), marmelade in sadne kaše brez dodanega sladkorja, čokolado s čim večjim odstotkom kakava (najbolje 70%), sezonsko sadje iz lokalnega okolja itd.

MENI:

KROGLICE S KOKOSOM IN MANDLJI (presna sladica)

POGAČKE Z VIŠNJAMI

PEČENA JABOLKA Z MANDLJI

RECEPTURE

KROGLICE S KOKOSOM IN MANDLJI

Potrebujemo:

200 g mandljev

100 g kokosove moke

1 limona (naribamo lupino)

50 ml agavinega sirupa

50 ml kokosovega olja

ščepl soli

Mandlje zmeljemo v moko in dodamo ostale sestavine, dobro premešamo, postavimo v hladilnik, da malo stoji. Oblikujemo kroglice in jih postrežemo v papirnatih posodah za mafine. Okrasimo z rezinico limone.

POGAČKE Z VIŠNJAMI

Potrebujemo:



500 g moke

250 g višenj (lahko zmrznjene, v sezoni sveže, zelo dober ribez)

200 ml jabolčnega soka

150 ml agavinega sirupa

150 ml olja

1 pecilni prašek

1 žlička cimeta

naribana lupina limone

lističi mandeljnov za posip

ščepec soli



V skledo damo moko, sol, pecilni prašek, cimet, višnje, naribano lupino limone in premešamo. Prilijemo olje, agavin sirup in jabolčni sok ter dobro premešamo. Maso nadevamo v modelčke in posujemo z lističi mandeljnov. Pečemo na 180 °C 15 – 20 minut.

PEČENA JABOLKA, POLNJENA Z MANDLJEVO KREMO

Potrebujemo:

8 jabolk (dobro operemo in izdolbemo sredino)

200 g mletih mandljev (lahko tudi lešnikov)

2 veliki žlici kokosovega sladkorja (ali kakšnega drugega sladila)

Ščep soli

1 dl riževega ali ovsenega mleka

Mleko, mandlje, sladkor in sol zmešamo v gosto kremo. Eno žlico kreme damo v vsako jabolko. Jabolka položimo v pekač eno zraven drugega in zalijemo z 0,5 dl vode. Pečico segrejemo na 180 °C, postavimo vanjo pekač z jabolki in pečemo cca. 30 minut oz. dokler se jabolka ne zmehčajo.

Recepte pripravila:

Lili Šiftar, februar 2017

Viri:

- **Jadranka Boban Pejić: Prirodno i sladko – cjeloviti deserti bez šečera.** Planetopija, Zagreb 2009
- **Dr. Dražigost Pokorn: S prehrano do zdravja (Hrana, čudežno zdravilo).** TLP Ljubljana, EWO d.o.o. Ljubljana, 1996

This document has been prepared for the European Commission however it reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.