

Święta bez cukru, ale nie bez przyjemności

Rezygnacja z cukru to często świadomy wybór, ale niestety coraz częściej, ostateczność. Decyzja ta nie musi jednak oznaczać konieczności obejścia się smakiem oblanego lukrem makowca czy kremowego sernika, ponieważ w dzisiejszych czasach właściwie każdy cukrowy wypiek może mieć swojego godnego bezcukrowego lżejszego zastępcę. Bo bez cukru też może być słodko, zwłaszcza z odrobiną naturalnego słodzika i świątecznej magii.

Jeśli nie cukier, to co?

Miejsce w którym pracuję – Bezcukrowe Słodkości – powstało z myślą o zdrowszych alternatywach deserów. Jest to koncepcja, która zrodziła się w głowie właścicielki ponad dwa lata temu. Zaczęło się od odchudzonych tradycyjnych, aczkolwiek artystycznych tortów, ciast i deserów robionych na zamówienie. Nie obyło się oczywiście bez eksperymentów – chodzą pogłoski, że króliki doświadczalne do tej pory spełniają się w swojej roli i dają wysokie noty.

W Bezcukrowych Słodkościach cukier zastępujemy ksylitolem, który smakiem jest najbardziej zbliżony do cukru. To naturalny środek słodzący otrzymywany z kory brzozy, ma o 40 proc. mniej kalorii, niski indeks glikemiczny, tak bardzo pożądanym w dzisiejszych, naznaczonych przez choroby metaboliczne czasach. Liczne testy i rekomendacje udowadniają, że brak cukru nie idzie w parze z brakiem smaku i słodyczy, tak jak przywykliśmy sądzić, ponieważ najczęściej ta różnica jest niewyczuwalna. Eksperymenty przeprowadzone na najbliższych, tradycyjnych obrońcach cukru, pokazują, że nie są oni świadomi podmiiany słodzika. Autorka koncepcji Bezcukrowych Słodkości często powtarza, że ma być „smacznie jak u mamy, ale bezcukrowo”. Dlatego stawiamy na naturalność, szukamy alternatyw, eksperymentujemy, aż do uzyskania perfekcji, w naszym tego słowa znaczeniu. Oprócz ksylitolu, desery można przygotowywać także z dodatkiem bezkalorycznego, naturalnego słodzika – erytrolu. W porównaniu do ksylitolu różnica w smaku jest wyczuwalna, dlatego z uwagi na chęć odzwierciedlenia tradycyjnych smaków, jednak króluje ksylitol.

Czasem zrezygnowanie z cukru i zastąpienie go ksylitolem to świadomy wybór, a czasem jedyna opcja na osłodzenie sobie życia, tak jak w przypadku chorujących na cukrzycę czy insulinooporność. Trafiają do nas osoby, którym zdrowie nie pozostawia wyboru, a szukają

alternatyw i sposobu, by nie rezygnować z przyjemności. Najczęstszym powodem są właśnie choroby metaboliczne. Wyeliminowanie z diety cukru i znalezienie zamienników to nie chwilowy trend, a świadome decyzje, za które nasz organizm odwdzięczy się w przyszłości.

Kawa i (bezcukrowe) ciastko

Od kilku miesięcy w cukierence przy ul. Legionów w Łodzi można zakupić również ciasta i desery na miejscu, bez wcześniejszego zamawiania. Klasykiem są czekoladowe babeczki nadziane owocami, wykończone kremem śmietankowym, wariacje na temat serników, mocno czekoladowe ciasto, słodzone tylko daktylami czy hit – eklerki pistacjowe.

Bez cukru i innych trudnych składników

Cukier to jedno, ale wiele osób eliminuje także inne składniki, powszechnie wykorzystywane w cukiernictwie. Jednak w miejscach takich, jak nasze znajdziemy zawsze coś bez orzechów, bez laktozy, wegańskiego czy bezglutenowego, tak by dla każdego znalazło się coś dobrego. Wszystko oparte na głosach słodkich spragnionych smakoszy.

Bez cukru na wigilijnym stole

Grudzień w Pracowni to zapach pierników, ciasta marchewkowego i drożdżowych, cynamonowych bułeczek, bo warto podkreślić, że drożdże lubią się z ksylitolem! Ta informacja może odmienić życie niejednego fana chałki, pączków czy bułeczek, który mimo ograniczeń nadal może cieszyć się smakami przywołującymi dzieciństwo. Jeśli ktoś z Czytelników miałby ochotę samemu zacząć przygodę z pieczeniem bez cukru – na ostatniej stronie „Panaceum” podsyłam przepis na proste, świąteczne bułeczki, którym nikt się nie oprze.

Warto spróbować, choćby dlatego, że skoro świąteczna wytrawna kuchnia, mimo że niezastąpiona, jest dość ciężkostrawna, sprawmy, żeby finał świątecznych posiłków był nieco lżejszy, nie rezygnując z deseru. A jak wiadomo, sił i miejsca już brak, ale zawsze zmieści się jeszcze serniczek...

Joanna Karp

Panaceum 12/21

Autorka artykułu od ponad roku wypieka, dekoruje, podjada i zdrowo osładza życie sobie

i innym w Bezcukrowych Słodkościach.