



RECEPTY A JÍDLO 01. 02. 2023

Máte rádi sladké a nechcete jíst cukr? 6 tipů, jak jej v dezertech nahradit

Všude kolem nás neustále slyšíme, jak je cukr nezdravý a rozhodně bychom měli snížit jeho spotřebu. Bývá dokonce označován jako “bílé zlo”, které našemu organismu spíše škodí. Naštěstí není tak náročné se mu vyhnout. I bez klasického bílého cukru se dá žít, aniž bychom se ochudili o sladkou chuť. Přichystali jsme pro vás tipy na sladidla, která vašemu tělu ani postavě neublíží.

Existuje spousta náhražek cukru, které mohou posloužit naprosto stejně, avšak pro naše tělo jsou **mnohem lepší a zdravější**. A rozhodně tím nemyslíme umělá sladidla, kterých se to rozhodně netýká. Pokud vás láká představa **lahodného dezertu bez cukru**, začtěte se, vyzkoušejte a ochutnejte. Rozhodně nebudete litovat.

1. Ovoce a sušené ovoce nahradí cukr

Ovoce je přirozeně sladké a je to to nejlepší, čím můžeme dezerty osladit. Využít můžete **čerstvé ovoce, ovocnou šťávu anebo třeba ovocné pyré**. Možností je pochopitelně spousta. Oblíbené jsou v tomto směru **například přezrálé banány**, které jsou velice sladké a poslouží jako kvalitní přírodní sladidlo. Čím je banán tmavší, tím sladší bude. A čím víc banánů použijete, tím lépe klasický cukr nahradíte. A věděli jste, že když do pečení použijete banány nemusíte už používat vejce? **Polovina banánu je plnohodnotnou náhražkou jednoho vajíčka**.

Další možností jak osladit dezerty a vyhnout se cukru, je sušené ovoce. Zde je ale třeba regulovat množství, jelikož jde o **velmi sladké produkty**. Oblíbené jsou především [datle nebo datlová pasta](#). Avšak sladí více než klasický cukr, zacházejte s nimi tedy opatrně a nepřehánějte to.

2. Fruktóza místo cukru

Seženete ji ve zdravé výživě ve formě prášku. **Čistá fruktóza neboli ovocný cukr** je mnohem sladší než klasický cukr, avšak také mnohem zdravější. Sladí asi 1,5x více než bílý cukr. 100 gramů klasického cukru tak snadno nahradíte zhruba **60 gramy fruktózy**. A nemusíte se bát. Vařením ani pečením chuť nezmění.

3. Med je přírodní cukr

Nejstarší, nejlepší a nejoblíbenější. Nehodí se jen pro vegany a pro jedince, kteří jsou alergičtí na včelí produkty. Pro všechny ostatní je med doslova požehnáním. Je zdravý, je **sladší než cukr a také lépe chutná**. Je však lepší používat jen výhradně za studena, tepelnou úpravou se **ničí cenné enzymy**. A další důležitá věc.

4. Cukr nahradí i některé bylinky

[Stévie nebo lípie](#) jsou dvě nejoblíbenější bylinky, které mohou cukr nahradit. Jejich sladící síla je zhruba **300x větší než u běžného cukru**. Extrakt z obou rostlin se dá využít jak ve studené, tak i ve teplé kuchyni. Někomu však může vadit **lehká pachuť rostlin**. Ta je u stévie znatelnější. Pokud si rostliny pěstujete sami doma, můžete si **několik lístků dát i do čaje**. Přirozeně jej osladí.



5. Sirupy versus cukr

Jsou oblíbené, ale většina z nich není o moc zdravější. Mezi nejoblíbenější patří například **agávový sirup**, což je vlastně cukr převlečený za sirup. Agáve je druh kaktusu, sirup se získává z mízy. Má neutrální chuť a sladí asi 3x více než klasický cukr. Podobně je na tom i **javorový sirup**, který je vyrobený z mízy kanadských javorů. Je asi 1,5x sladší než cukr. Kdybychom se pak podívali do kolonky těch zdravějších, asi bychom vytáhli jen **datlový sirup a čekankový sirup**. Druhý jmenovaný má tu výhodu, že jde vlastně o **extrakt z kořene čekanky, inulin**. Je zdravý, avšak jde o čistou vlákninu. Ve větším množství tak může někomu způsobovat zažívací obtíže. Ovšem **například při hubnutí je nepřekonatelný**.

6. Koření, které nahradí cukr

Někdy nám může v dezertech pomoci při oslazení i koření. Například taková **skořice**, **badyán** či **muškátový oříšek** dokáží ochutit koláče nebo muffiny. A smícháte-li koření například z ovocným pyré, nic dalšího do dezertů už rozhodně potřebovat nebudete.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)