Jaké známe druhy cukru?

Napoleon a cukrová řepa

Od poloviny 19. století do současnosti je u nás nejrozšířenější surovinou pro výrobu cukru cukrová řepa. Málokdo ví, že k masivnímu využití cukrové řepy k výrobě cukru došlo kvůli blokádě Evropy za napoleonských válek, kdy se do Evropy nemohla dostat cukrová třtina z kolonií. Využilo se tedy objevu německého chemika a farmaceuta Andrease Marggarafa, který již v roce 1747 objevil v kořeni cukrové řepy stejné krystalky cukru, jaké jsou obsažené v cukrové třtině.

Postupem let se nabídka cukrů a sladidel v našich obchodech notně rozšířila. Není lehké se v nich vyznat. Pojďme tedy společně na malou sladkou exkurzi.

Tmavý, hnědý či třtinový

V regálech obchodů najdeme mnoho cukrů tmavé barvy. Kvůli tomu si mnoho spotřebitelů myslí, že všechny jsou stejné, a zaměňují třeba hnědý a třtinový cukr. Jak si dále ukážeme, není to totéž, neboť se liší od sebe navzájem stejně jako od bílého cukru.

Pro lepší orientaci v problematice **je třeba si vysvětlit pojem rafinace**, s nímž se lze často setkat, ale ne vždy bývá správně chápán. Rafinace se uplatňuje při výrobě bílého a hnědého řepného cukru, ale také při produkci třtinového cukru a **znamená vyčištění či odstranění nežádoucích příměsí ze surové cukrové hmoty**.

Třtinový cukr

Stojí cenově nejvýš, neboť k jeho výrobním nákladům je třeba připočíst i náklady na dopravu do Evropy. Vždyť se **dováží z tropických oblastí**, kde se daří cukrové třtině. Ve většině případů je **jeho složení, tzn. že je vyroben z cukrové třtiny, uvedeno na obalu**. Dále ho poznáme podle typické zlatavé barvy.

Používá se všude tam, kde byste použili cukr řepný. **Třtinový cukr obsahuje zdravou melasu, stejně jako nejkvalitnější hnědý cukr.** Ovšem melasa se do třtinového cukru nepřidává během výroby, ale je již v základní surovině a během zpracování třtiny se z ní neodstraňuje.

Hnědý cukr

Dá se vyrobit bez třtiny několika způsoby. Jednou cestou je, že se **rafinovaný neboli vyčištěný bílý řepný cukr dobarví a dochutí třtinovou melasou**. Nutričními hodnotami a zdravotními benefity se pak vyrovná třtinovému cukru. Ovšem **může se také dobarvit karamelovým sirupem, pak ale postrádá zdraví prospěšnou třtinovou melasu** a je výživově srovnatelný s bílým řepným cukrem.

Poslední metodou výroby cukru hnědé barvy je, že se **surový cukr nedočistí**. Tak vzniká **nerafinovaný řepný cukr, v němž zůstanou některé sloučeniny (především draselné a sodné soli), jež při dlouhodobé konzumaci zatěžují zejména ledviny** a mohou stát za vznikem mnoha civilizačních chorob. **Všemi třemi způsoby vždy vznikne hnědý řepný cukr.**

Hnědý cukr se používá zejména při pečení pro chuťové ozvláštnění moučníků či cukroví. Exotickou chuť dodá i horkým nápojům.

Podle čeho cukry vybírat?

Jak od sebe při nákupu jednotlivé druhy hnědého řepného cukru odlišit? **Samotný odstín tmavého cukru nám moc nepomůže.** Spíše se **podívejme na etiketu**.

Pokud výrobce přímo na obalu neuvádí, o jaký druh cukru jde a jak byl vyroben, lze se orientovat podle ceny. **Nejlevnější bývá díky nízkým výrobním nákladům bílý cukr, nejdražší je třtinový.**

Jak je to s melasou?

Možná vás teď napadlo, zda se v cukrové řepě také vyskytuje nějaká melasa, když jsou cukrové krystalky totožné s těmi v třtině.

Cukrová řepa obsahuje řepnou melasu, ta je však pro člověka nevhodná ke konzumaci. Využívá se především v lihovarnictví a při výrobě droždí. Rafinací se odstraní spolu s dalšími nežádoucími látkami,

tím cukr získá svoji typickou bílou barvu.

Alternativy

Kromě těchto nejznámějších druhů (cukrová řepa, cukrová třtina) se k výrobě cukru využívají i jiné cukerné suroviny.

V nabídce obchodů můžete najít **cukr hroznový (glukóza) a cukr ovocný (fruktóza)**. Suroviny k jejich výrobě se skrývají již v názvech – **ovoce, respektive hrozny révy vinné**.

Hroznový cukr má nižší sladivost než řepný cukr a rychle se vstřebává do krve. **Tělo tak rychle získává energii**, což je podstatné především **u pacientů v rekonvalescenci, u těžce fyzicky pracujících lidí, sportovců a dětí**. Využít se může v teplé i studené kuchyni.

Ovocný cukr má o 20 až 40 procent vyšší sladivost a nízký glykemický index, takže je vhodný také pro diabetiky. Hodí se ke slazení studených pokrmů a nápojů, nikoli však pro tepelnou úpravu.

Sladkosti, odkud pocházíš?

Existují ještě další možnosti, jak sladit pokrmy a nápoje, a to pomocí přírodních i uměle vyrobených sladidel. **Umělá sladidla jsou primárně určena pro diabetiky, nikoli pro dlouhodobou konzumaci zdravými jedinci.**

U přírodních sladidel je vždy třeba zvážit, odkud pocházejí. Například **med je z hlediska obsažených zdraví prospěšných látek vhodná volba**. **Ideální je, pokud jej seženete od českého včelaře.** Podpoříte tuzemskou produkci a navíc máte jistotu, že ekologická stopa jeho produktů je podstatně nižší než u produktů dovážených z velmi vzdálených míst naší planety.

Co bílý cukr může nadělat se zdravím?

Bílý cukr konzumujeme denně, ale neuvědomujeme si, že není ideální volbou pro naše zdraví. To, co si dáváme do svého těla v podobě bílého prášku nebo krystalků, jsou pouze prázdné kalorie.

Bílý cukr také velmi zatěžuje naše trávení, a dokonce znehodnocuje přechod zdravé stravy našim organismem. Nemluvě že po víceleté vysoké konzumaci nám může zničit slinivku a způsobit v našem těle rozvrat endokrinního systému.

V souvislosti s bílým cukrem se ve vědecké sféře pro něj používá označení silného narkotika. Bílý cukr totiž může způsobovat podráždění, nervozitu, deprese, agresivitu, nesoustředěnost, hyperaktivitu u dětí, sklony k násilnostem a nekontrolovaným emocionálním projevům. Pochopitelně se to týká pravidelného užívání velkého množství.

Čím tedy bílý cukr nahradit?

Hnědým cukrem – je zdravější, ale **dejte si pozor na kvalitu**, pravý hnědý cukr je alespoň dvakrát tak drahý jako bílý rafinovaný cukr.

Medem – pokud chcete něco opravdu zdravého, používejte med, **nejlépe přímo od včelaře**.

Stévií – neboli bylinkou, která nápoj osladí. Vypěstujete si ji i doma v květináči.