



Édesítsük meg az ünnepeket kevesebb kalóriával

Az ünnepi időszak nem az önmegtartóztatás ideje, ha nem figyelünk, átlagosan akár három kilót is felszedhetünk ilyenkor, amit aztán januárban nem könnyű ledolgozni. Általában többet eszünk a szokásosnál, gyakrabban koccintunk egymással és nem állunk ellen a nassolásnak sem. Észrevétlenül bekapunk egy-két szaloncukrot a fáról, lecsúszik a bejglivég, elropogtatunk egy tálka aszalt gyümölcsöt vagy olajos magvat, ezek pedig mind-mind sok kalóriát tartalmaznak. Ahol lehet, ott érdemes egy picit változtatni a recepteken, például a megadottnál 10-15 százalékkal kevesebb cukor használatával. Cukorbetegség, inzulinrezisztencia esetén pedig a hagyományos édesítés helyett az alacsony energiátartalmú vagy energiamentes édesítőszerrel jelenthetik a megoldást. Emellett figyeljünk oda a napi többszöri étkezésre, hogy ne egy-két alkalommal együnk degeszre magunkat, a mértékletességre, az óvatos nassolásra és arra, hogy nem csak étkezéskor lehetünk együtt a szeretteinkkel. Egy kiadós téli séta vagy egyéb mozgással járó szabadtéri program is ugyanolyan kellemes időtöltés lehet – tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Ha édesítőszerrel készítjük az ünnepi desszerteket, az alábbiakat érdemes tudni, hogy ne okozzon csalódást a végeredmény – foglalják össze a cukorhelyettesítők tulajdonságait a dietetikusok, amelyek két nagy csoportra oszthatók: cukorpótlókra (ezek többek között: a Xilit, az Eritrit és a Szorbit), valamint energiamentes, intenzív édesítőszerre (ide tartozik például: az Aszpartám, a Ciklamát, a Szacharin vagy a Sztívia).

Adagolás:

- Tartsuk be a címkén szereplő útmutatót. Általában 1 teáskanálnyi cukornak 5-6 gramm, vagy 1 tableta energiamentes édesítőszer felel meg.
- A cukorpótlókból, mivel a cukornál kevésbé édesek, a receptben szereplőnél nagyobb mennyiségre lehet szükség.

Édességek készítése:

- A magas cukortartalmú édességeknél (pl. habcsók) legfeljebb a cukor negyede helyettesíthető energiamentes édesítőszerrel.
- Cukorpótlókat használjunk minden olyan esetben, ahol a cukor tömegére is szükség van, például piskótásütésnél.

Volumen:

- Az energiamentes édesítőszerrel készült tészták, sütemények nem jönnek fel olyan szépen, mint a cukorral készültek, ezért használjunk több sütőport, vagy kisebb átmérőjű sütőformát.

Állag:

- Az energiamentes édesítőszerrel a sodók, krémek, lekvárok, dzsemek hígabbak lehetnek, mint amelyek cukorral készülnek, ezért kevés pektinre vagy zselatinra lehet szükség.

Kelt tészták:

- Kelt tészta készítésekor az élesztőt kevés liszttel futtassuk fel, mert az édesítőszer nem nyújtanak tápanyagot az élesztőgombák szaporodásához.

**Ízesítés:**

- Az energiamentes édesítőszer használatakor szükség lehet egyéb ízesítőkre, pl. vaníliakivonatra vagy mézre (ez utóbbi nedvesíti is a tésztát), hogy még finomabb ízt érzünk el.
- Az aszpartám- és szacharintartalmú édesítőszer inkább csak utóízítésre ajánlottak.
- A mézzel készült édességek is beleszámítanak a kalória- és a cukorbetegség szénhidrátbevitelébe.

Sütési idő:

- Energiamentes édesítőszerrel a sütési idő lerövidül, tortáknál 7-10 perccel; a keksz, a muffin és a brownie pedig 3-5 perccel hamarabb készülhet el.

Szín:

- Az édesítőszer nem karamellizálódik, ezért nem alakul ki a süteményeknél a megszokott, szép aranybarna szín. Ha viszont a tészta tetejét kevés vajjal vagy olajjal meglocsoljuk, elősegíthetjük a barnulást. Kakaó, kávé vagy fahéj hozzáadása is segíthet.

Tárolás:

- Mivel kiesik a cukor tartósító hatása, ezért 24 órán belül el kell fogyasztani, vagy becsomagolva, hűtőben kell tárolni az édesítőszerrel készült élelmiszereket.