

waar eten wat kopen

SMAAK

wat dragen wat doen

DE ZOETE INVAL

trend

Zoet is lekker, maar suiker is zo slecht.
Wat zijn de beste alternatieven?

tekst TATJANA CLAESSEN illustratie ANTONIA HRATAR

Zonder suiker door het leven gaan, dat kan misschien nog. Maar helemaal nooit meer iets zoets eten, dat kan niemand. Aangezien veel mensen overtuigd raken van de schadelijkheid van suiker (verslavend, dikmakend, en veroorzaker van ziektes) gaan velen voor een zoete smaak op zoek naar een gezond alternatief. En als je zegt gezond, dan zeg je 'natuurlijk'. Er is inmiddels een keur aan natuurlijke alternatieven.

Oerzoet

Oerzoet, ook wel oersuiker genoemd is gemaakt van suikerriet en te koop in natuurvoedingswinkels. Het is het onge raffineerde, ingedampte en gedroogd rietsuikersap, vermalen tot korreltjes. De voedingsstoffen uit de suikerrietstengels zitten er nog in, maar dat zijn er niet zo veel. Voedingskundig gezien is het daarom niet zo interessant. Het heeft een uitgesproken, beetje caramelachtige smaak en is iets minder 'hard'

zoet dan gewone suiker. Je zou het dus kunnen gebruiken om je zoete smaakvoorkeur wat af te leren. In oerzoet zit net zo veel energie als in gewone suiker, dus voor de lijn hoef je het niet te nemen.

Te gebruiken: zowel in warme als in koude gerechten. Je kunt

er goed mee bakken (zelfde hoeveelheden als suiker).

Honing

Honing bestaat, net als tafelsuiker, voor een groot deel uit fruitsuiker (fructose) en druivensuiker (ofwel glucose), in iets andere verhoudingen, en bovendien voor 20 procent uit water. In biologische of koudgeslingerde honing zitten naast suiker ook nog wat voedingsstoffen, maar niet veel. Honing heeft een specifieke smaak die afhankelijk is van de soort bloemen waarvan de honing is gemaakt, en van de productie-methode (biologisch, koudgeslingerd of industrieel). Als je het gebruikt in plaats van suiker, ben je door de smaak ervan geneigd er minder van te

nemen. In die zin kan het dus wel gezonder zijn.

Agavesiroop

Agavesiroop bestaat voor het grootste gedeelte uit fruitsuiker dat minder snel in je bloed wordt opgenomen dan druivensuiker waardoor je minder hoge bloedsuikerpieken krijgt. Dat lijkt gunstig voor mensen met diabetes. Helaas is de andere kant van het verhaal dat fruitsuiker in tegenstelling tot druivensuiker, wordt afgebroken in de lever. Bij overmatig gebruik kunnen er problemen in de lever ontstaan, ongunstige vetopslag (in de buik) en wellicht ook insulineresistentie wat uiteindelijk kan leiden tot diabetes 2. Ook van agavesiroop kun je dus maar beter niet te veel nemen.

Te gebruiken: zowel warm als koud. Ook om mee te bakken. Het is wat zoeter dan suiker dus je hebt er iets minder van nodig.

Stevia

Stevia Rebaudiana is een struik die oorspronkelijk uit Zuid-

**Er is een keur
aan natuurlijke
alternatieven**