

Korzyści z przestawienia się na zdrowe (naturalne) słodzenie i ograniczenia słodkości wypieków i deserów:

1. Poprawa stanu zdrowia. Nie oszukujmy się. Wszystkim nam na tym zależy. W książce M. Shimoff *Happy for no Reason* przeczytałem, że rzadko kiedy naukowcy są zgodni co do przedmiotu badania. Jednym z przypadków tej znakomitej zgodności jest szkodliwość cukru. Wszyscy, których zapytacie powiedzą, że biały cukier jest szkodliwy. Nawet lekarze sugerują ograniczanie jego spożycia!

2. Więcej energii do życia. Niestety, cukier i wiele jego zamienników powoduje w nas pewnego rodzaju otępienie i stały spadek siły organizmu (mimo że tuż po zjedzeniu czegoś słodkiego ze sklepu wydaje nam się, że mamy więcej energii). Jeśli chcecie realizować swoje cele i marzenia, to na pewno warto zadbać o to, by mieć na to siłę.

3. Poprawa odczuwania smaków. Bardzo krótko po odstawieniu cukru (i wielu chemicznych produktów), a także zmniejszenia stopnia słodkości tego, co przygotowujemy, odkryliśmy, że warzywa, owoce, kasze, bakalie itd. są naprawdę smaczne (pod warunkiem, że są dobrej jakości). Już to było kulinarnym oświeceniem. I chociażby dlatego warto ograniczyć słodzenie wypieków i deserów (zwłaszcza cukrem). Jeśli się na to zdecydujecie, zaczniecie odczuwać różnice w smaku ciast, lodów i innych produktów.

Po dłuższym czasie niejedzenia cukru, owoce (zwykle i suszone) stały się dla nas tak słodkie, że dzielimy się jabłkiem na pół, a rodzynki jemy w takich ilościach, że kilogramowa torba wystarcza nam niemal na wieczność (a kiedyś potrafiłem zjeść całą torebkę rodzynek za jednym posiedzeniem). A co było dla mnie największym zaskoczeniem? Gorzka czekolada (produkowana przez najbardziej popularne marki) wcale nie jest gorzka, tylko słodka! Kiedy jej spróbowałem jakiś czas temu, byłem wstrząśnięty i postanowiłem, że po mleczną na pewno nie sięgnę, bo to już będzie sam cukier.

4. Oszczędności. Po krótkim czasie od rezygnacji (czy też ograniczenia) spożycia słodkich produktów przestaniecie mieć ochotę na to, na co się wydaje stosunkowo dużo pieniędzy, a co przynosi minimalne ilości energii do życia, czyli wszelkie kupne ciasta, lody, słodczyce (w tym czekoladę) itp. Oczywiście, prawdopodobnie potrzeba odczuwania słodkiego smaku w Was nie zniknie, ale przestawicie się na to, co jest słodkie w sposób naturalny (a przy tym względnie tańsze i zdrowsze), np. owoce.

Jak ograniczyć słodzenie (zwłaszcza białym cukrem):

1. Przede wszystkim nie spieszyć się. Można zacząć od stopniowej redukcji ilości cukru dodawanego do wypieków. W ciągu miesiąca (no, może dwóch) można z łatwością

zmniejszyć jego zużycie o połowę. Jeśli Wam to pomoże, wyznaczcie sobie wyzwanie zmniejszania spożycia cukru o 10-20 g co tydzień. Nic nie róbcie na siłę, ponieważ każda wymuszona zmiana rodzi ogromny opór i może zniweczyć dotychczas podjęte starania.

2. Kiedy już sztuczka ze zmniejszaniem ilości cukru stanie się mało atrakcyjna, ponieważ wypieki przestaną Wam smakować, zacznijcie go zastępować zdrowymi zamiennikami (również stopniowo). Więcej o tym, jak można zastąpić cukier piszę poniżej.

3. Możecie również zastąpić wypieki i desery, które przygotowujecie z cukrem i które cukier zawierają (np. słodycze ze sklepu) czymś, co jest słodkie w sposób naturalny, np. owocami (świeżymi lub suszonymi), łyżeczką miodu itp. Wybierzcie coś, co lubicie.

4. Spróbujcie ograniczyć (lub wyeliminować, jeśli jesteście szaleni i odważni, jak my) produkty wysoko przetworzone, zawierające dużo chemicznych składników (czyli właściwie wszystkie gotowe do spożycia produkty ze sklepu). Chemia ogranicza możliwość odczuwania smaków, przez co produkty naturalnie słodkie (o których wspominam w poprzednim punkcie) wydają się nie tak dobre, jak są w rzeczywistości.

5. Czytajcie i dowiadujcie się. Każda informacja o tym, że cukier szkodzi (np. powoduje raka i zmiany w mózgu) kreuje w naszej podświadomości przekonanie, że jest on czymś, z czym nie chcielibyśmy mieć do czynienia. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat podświadomości - dajcie znać. Mogę polecić kilka przystępnych książek.

6. Szukajcie zdrowych przepisów, które Wam odpowiadają. Jeśli jedno ciasto z buraka Wam nie smakowało, to nie oznacza jeszcze, że każde będzie beznadziejne. Najwyraźniej to kwestia złego przepisu - nie wszyscy publikujący w Internecie są na tyle rzetelni, by zadbać o treść swoich wpisów.

Poza tym wybierajcie zdrowe przepisy ze składnikami, które lubicie. Dzięki temu łatwiej Wam będzie zmienić nawyki żywieniowe.

7. Nie karzcie się za potknięcia. Nie udało się dzisiaj (w tym tygodniu/miesiącu/roku), uda się następnego dnia, ponieważ każda chwila jest dobra na pozytywną zmianę.

Czym słodzimy nasze domowe wyroby:

1. miodem (ale tylko produkty, które nie są podgrzewane powyżej 40 st. C)

2. owocami (suszonymi lub świeżymi), najczęściej jabłkiem zmiksowanym na gładką masę; generalnie polecam owoce krajowe (zwłaszcza, że wiele z nich jest naprawdę słodkich, np. śliwki, jabłka, gruszki); odradzam słodzenie owocami importowanymi (np. popularnym w wypiekach i deserach bananem) ze względu na to, że są one wytwarzane, konserwowane,

przewożone i poddawane procesowi dojrzewania z wykorzystaniem dużej ilości chemicznych substancji wpływających niekorzystnie na nasze zdrowie i wygląd

3. naparem z suszonych liści stewii (o stewii piszę więcej poniżej)

Czym nie słodzimy:

1. cukrem (we wszelkich postaciach; szerokim łukiem omijamy również trzcinowy), ze względu na to, że jest produktem silnie uzależniającym i wysoko przetworzonym, nie zawierającym żadnych wartości odżywczych

2. miodem w produktach podgrzewanych powyżej 40 st. C (czyli również we wszelkich pieczonych ciastach), ponieważ miód w wysokiej temperaturze rozkłada się do postaci niewiele różniącej się od białego cukru

3. syntetycznymi słodzikami w postaci proszku lub płynu, które posiadają różne dziwne nazwy ze względu na brak pewności co do sposobu ich produkcji (zazwyczaj w procesie wytwarzania używa się bardzo wiele środków chemicznych)

4. słodzikami ze stewii, które również są bardzo chemiczne i w większości szkodliwe (używamy tylko naparu z suszonych liści); nie wiem, czy wiecie, ale są też takie słodziki ze stewii, które wykonuje się na bazie zwykłego cukru - kiedy to usłyszałem, byłem w szoku, ponieważ byłem przekonany, że stewii używa się po to, by zrezygnować z cukru