

Jak burské oříšky, tak i sójové boby ukazují již svým vysokým obsahem tuků a také růstem v teplejším klimatu, že přijaly více vnitřního tepla než ostatní luštěniny. Jsou proto snadněji stravitelné a ne tak těžké. Jejich bílkovina je ovšem kompaktní a postrádá aminokyselinu metionin.

Makadamie

Makadamie neboli australská líska zatím není v Evropě známa příliš dlouho. Ze své australské domoviny byla vyvezena teprve ve 20. století a dnes



roste i ve Střední a Jižní Americe, jižní Africe a Číně. Makadamie se 73 % tuku je nejučtějším ořechem, v důsledku toho se ovšem vyznačuje nízkým obsahem bílkovin (7 %). Tuk makadamie obsahuje množství kyseliny olejové a považuje se za příznivý pro

srdce a krevní oběh. Zvláště ceněno je aroma makadamie, které z ní dělá „královnu ořechů“. Vznesená je ovšem i její cena, což vede k tomu, že se tento na tuky bohatý ořech dostává na stůl jen velmi sporadicky.

Shrneme-li to, můžeme říci, že ořechy jsou velmi cennými doplňkovými potravinami, které lze obzvláště dobře kombinovat s mlékem nebo obilninami a ovocem. Jejich koncentrovaný obsah živin však vyžaduje dobré zpřístupnění žvýkáním nebo konzumaci ve formě pasty.

CUKR A PŘÍRODNÍ SLADIDLA

V roce 2001 se v Německu spotřebovalo zhruba 37 kg cukru na osobu. To odpovídá asi 100 g na den. I když se toto množství zdá být vysoké, mnoho sousedních evropských zemí ukazuje, že cukru lze sníst ještě více. Přitom je nápadné, že spotřeba stoupá tím více, čím chladnější je klima a čím industrializovanější je země. Evropskou jedničkou je Dánsko s Grónskem s 58 kg cukru na osobu a rok; také Rakousko a Nizozemsko se dostávají přes 50 kg. Jen Albánie, Rumunsko a Bulharsko vykazují hodnoty pod 30 kg.

Spotřeba cukru v kg na osobu v roce 2001

Severní Amerika	USA	31,5
	Kanada	40,0
Jižní Amerika	Kolumbie	30,4
	Brazílie	57,7
Evropa	Albánie	21,6
	Švýcarsko	49,9
Afrika	Etiopie	3,8
	Libye	41,7
Asie	Bangladéš	2,8
	Singapur	69,1

Platí to i pro země jiných světadílů. Středoamerické a jihoamerické země produkují a spotřebovávají velká množství cukru, zčásti ovšem v nerafinované formě. V uvedených číslech je zahrnut cukr spotřebovaný přímo, stejně jako cukr obsažený ve sladkém pečivu, limonádách, ovocných jogurtech, kakaových nápojích, marmeládách, čokoládě, zmrzlině a dalších sladkostech.

Kolem roku 1825 se v Německu spotřebovaly ročně jen 2 kg cukru na osobu, v roce 1880 pak 8 kg. Poté spotřeba prudce rostla. Pouze

obě světové války přinesly pokles; k zastavení růstu došlo v osmdesátých letech 20. století. Za 150 let tak množství spotřebovaného cukru stoupl na osmnáctinásobek. Cukr s sebou přinesl změnu stravovacích návyků, nastal pokles spotřeby obilnin, brambor, hrubé zeleniny a luštěnin. Naproti tomu vzrostla spotřeba živočišných produktů, jemné zeleniny a pochutin.

- Spotřeba cukru v České republice také prudce vzrostla; v roce 1948 činila 23,8 kg na osobu a rok, v roce 1990 dosáhla dosavadního vrcholu: 44 kg, v roce 2012 to bylo 34,5 kg.

Historie sladidel

Med

Prvním významným sladidlem byl pro člověka *med*. Sumerům a Egypťanům se podařilo domestikovat včelstva; vzniklo včelařství. Germáni byli naproti tomu dlouho odkázáni na med divokých včel. Med nebyl pokládán za potravinu, ale byl používán ke kulturním účelům. Byl tak pokrmem faraonů a jejich nejbližších rádců, vkládal se do hrobek jako dar mrtvým a používal se jako lék na poranění. Až mnohem později začal být med dostupný také pro širší vrstvy obyvatelstva. Ze středověku je známo, že města ukládala svým občanům chovat včely, aby mohli odvádět malé množství medu.



Medu se v roce 1930 spotřebovalo 250 g na osobu, v roce 1985 zhruba 800 g a do roku 2003 stouplо toto množství na 1,4 kg. Srovnáme-li to s cukrem, jsou to poměrně nízké hodnoty. Med vytvářejí včely, které sbírají z květů nektar a ve svém metabolismu ho proměňují v med, který ukládají do plástů. Med pochází z květů rostlin, což spoluurčuje jeho lehkost a stravitelnost.

- ✓ Podle údajů Českého statistického úřadu činila v roce 2012 spotřeba medu v České republice 0,7 kg.

Cukrová třtina

O staletí později objevili vojevůdci Alexandra Velikého v Indii *cukrovou třtinu*. Strážili ji kněží a nebyla příliš rozšířená. Cukrová třtina je rostlina, která potřebuje teplé klima s teplotou nad 20 °C. Dozrává zhruba během jednoho roku a klade vysoké nároky na půdu a závlahu. Obsah cukru ve šťávě po každé sklizni klesá, takže je nutné rostliny po dvou až čtyřech sklizních obnovit. Tím je i vyčerpaná půda, a proto se zakládají nové plantáže. K výrobě cukru se třtina nařeže a vylisuje, surová šťáva se pak pomocí tepla zahustí. Poté co se rostlina dostala do Středomoří, začalo její vítězné tažení. Zároveň tu však začíná i cesta utrpení pro životní prostředí a člověka. Půdy chudly, lesy byly mýceny kvůli získání topiva a hladina spodní vody poklesla. Mnoho krajin v Egyptě a Malé Asii tak zpustlo.

Arabové přinesli cukrovou třtinu do Španělska a na středomořské ostrovy, porostlé tenkrát lesem. Také tady došlo k vyčerpání půdy, lesy postupně mizely. Pak se třtina dostala v průběhu kolonizace do Střední Ameriky. Klima a půda byly velmi příznivé, jen zdejší původní obyvatelé, indiáni, se nenechali donutit k těžké práci na plantážích. To bylo příčinou obchodu s otroky; do Střední Ameriky byli odvlékáni Afričané, stejné lodě pak přivážely cukr a rum do Evropy a zboží do Afriky, kde

opět nakládaly otroky. Nezdravé sociální poměry přetrvávaly i po osvobození otroků a vyhlášení nezávislosti. Evropané už sice nebyli majiteli plantáží, patřily jim však rafinerie. Dnes dodávají zemím produkujícím cukr cukrovary a tyto země jsou rychle předlužené. V mnohém, co souvisí s cukrem, tak dodnes působí nezdravé narušené sociální a hospodářské poměry.

Cukrová řepa

V 18. století vedly politické události s blokadou evropského kontinentu pro zámořské lodi k tomu, že se ve střední Evropě usilovně pracovalo na rozvinutí možnosti výroby cukru z původní rostliny – *cukrové řepy*. Aby z ní bylo možné získávat cukr, byly nutné technické dovednosti a průmyslová produkce. První cukrovary vznikly ve střední Evropě kolem roku 1810.³⁰ Dodnes je pěstování a zpracování cukrové řepy silně dotováno. Díky tomu mohou zemědělci v Evropské unii produkovat cukr a dostávají cenu, která téměř o 50 % překračuje cenu na světovém trhu. Dovoz třtinového cukru Evropská unie téměř zcela zakazuje, případně ho zatěžuje vyššími cly. V příštích letech se tato praxe uvolní.

Cukr a rostlinné orgány

Med jako nejstarší sladidlo pochází z květového nektaru a má vztah k lidské soustavě látkové výměny. Cukr z cukrové třtiny se získává z listové a stonkové oblasti rostliny. Působí v ní impulzy, které mají vztah k rytmické soustavě člověka. Řepný cukr pochází z kořene a vyživuje zvláště nervově-smyslovou soustavu.

Existují ještě další druhy cukru, které pocházejí z jiných rostlin, například z palmy cukrové, agáve nebo javoru cukrového. Nejznámější jsou cukrové výrobky ze škrobnatých plodin, jako jsou kukuřice, maniok

a jam, prodávané jako glukózový nebo fruktózový sirup. Vyrábějí se chemickým odbouráváním kyselinami nebo mikrobiálně ze škrobu a používají se většinou v potravinářském průmyslu. Vedle toho existují náhražky cukru jako xylyt ze dřeva (produkt odbourávání celulózy) nebo sorbit ze škrobu či inulin.

Poslední kapitolou v dějinách sladidel jsou syntetické sladící látky. Vyrábějí se z ropných produktů, a nepocházejí tedy bezprostředně z živých organismů, tudíž jsou pro naše tělo cizorodé. Tyto látky jsou mnohem sladší než cukr. Existují ovšem i *rostlinná sladidla*, která nemají povahu cukru, jako stevia nebo tzv. miracle fruit. Výroba sladidel tak byla postupně stále „pozemštější“ a techničtější, stejně jako sestup od květu ke stonku a kořeni rostliny a posléze až k „fosilním“ rostlinám.

Cukr a vědomí

Sladidla byla dříve přístupná jen určitým vrstvám obyvatelstva, počínaje 20. stoletím jsou k dispozici všem. To není náhoda, neboť naše nervově-smyslová soustava potřebuje cukr, přesněji řečeno glukózu. Tento vnitřní cukr člověk získává ze složitých sacharidů, například škrobů. Rychleji a jednodušeji ho získá tehdy, požije-li rovnou cukr. Ten se pak rychle dostává k nervovým buňkám a člověk se cítí opět svěží a výkonný a je si vědom sebe sama, ovšem jen na krátký čas. Po jedné až dvou hodinách se dostaví pokles, člověk dostane zase hlad, cítí se unavený a mdlý. Po požití složitých sacharidů je při jejich odbourávání cukr přiváděn k buňkám postupně, takže jsou zásobeny dlouhodoběji. Čím více vede životní styl lidí k zatěžování nervově-smyslové soustavy (práce hlavou) a čím méně se zapojuje pohybová soustava a soustava látkové výměny, tím větší je i potřeba sladkého. Při takto jednostranném způsobu života nelze krýt potřebu ze složitých sacharidů, například z obilnin, a člověk potřebuje také něco sladkého.

Dříve spočívala denní činnost v myšlení, organizování a řízení jen u malé vrstvy obyvatelstva – u šlechty nebo panovníků. Vysokou spotřebu cukru lze proto vysvětlit moderním způsobem života a nadměrným zdůrazněním nervově-smyslové činnosti. Byl by možný pokles spotřeby cukru nebo jeho náhrada bez změny způsobu života? Jistě ne. Avšak možnosti změny se zřetelně rýsují.³¹

Cukr a zdraví

Zatímco někteří vědci činí cukr odpovědným za mnohé civilizační choroby, jiní poukazují na to, že přímou souvislost mezi cukrem a nemocí prokázat nelze. Skutečností ovšem je, že cukr jako čistý izolovaný produkt je spojen se vznikem jednotlivých nemocí nebo zhoršením celkového stavu, aniž by byl jedinou příčinou.

Poškození zubů

Zvláště ve spojení s lepkavými látkami nebo bílou moukou způsobuje cukr tvorbou kyselin zubní kaz. Tady pomůže pečlivá ústní hygiena. Pokud se dětem nechává na uklidnění celé hodiny v ústech lahev se slazeným dětským čajem, působí cukr intenzivně na zuby a vyvolává zubní kaz, ba dokonce i poškození čelisti.

Potrava bohatá na cukr navíc zatěžuje látkovou výměnu a vede k vyšší potřebě minerálních látek. Tělo je může odebírat ze zubů a kostí a dochází k měknutí skloviny a tvorbě zubního kazu.

Nadváha

Konzumování produktů obsahujících cukr přispívá ke zvýšenému příjmu energie, protože tato potrava bývá většinou požívána „jen tak mimochodem“. Nasycení je vzhledem k nepatrnému obsahu vlákniny minimální

a člověk se přejídá. Nadváha je zdrojem mnoha civilizačně podmíněných onemocnění srdce, kloubů nebo také slinivky břišní. Části slinivky mají za úkol vytvářet hormon inzulin. Ten je potřebný k transportu cukru z krve do buněk. Při větší konzumaci cukru se spotřebuje více inzulinu a tím se více zatěžuje slinivka. Ve spojení s nadváhou to může vyvolat diabetes 2. typu, kdy inzulin ztrácí účinnost.

Strava bohatá na cukry dále obsahuje příliš mnoho tuku, bílé mouky a také barviv a aromatických látek, protože člověk nekonzumuje čistý cukr, ale cukroví, sladkosti a limonády. Takováto nezdravá výživa oslabuje tělesnou obranyschopnost. Člověk bývá častěji nachlazený, mívá chřipkovou infekci nebo dokonce infekční nemoci vážnějšího druhu.

Otupení chuti

Konzumace sladkých pokrmů otupuje chuťové nervy. Člověk vnímá již jen sladkost, kterou zaznamenává vpředu na špičce jazyka. Dochází k přivyknutí na velmi sladká jídla. Pokud se člověk zřekne přeslazeného jídla a pití, často se ukáže, že se jeho chuťový smysl regeneruje. Velmi sladká jídla, která dříve jedl, vnímá pak jako nepřijemná.

Problémy se stravitelností

Cukr se špatně snáší s potravinami bohatými na vlákninu, jako je celozrnné obilí. Jejich současný konzum tak vede k nadýmání, tlaku na žaludku a pocitu přejedení. Neodřekne-li si člověk cukr, ustoupí od celozrnných obilných produktů a sáhne po bílé mouce. Následkem je zhoršení kvality výživy.

Poruchy metabolismu vitaminů a minerálů

Aby tělo mohlo cukr odbourat, potřebuje různé látky jako vitamin B1 a stopové prvky chrom a zinek. Bílý cukr již tyto látky neobsahuje. Jsou z něho odstraněny při výrobě. Přírodní sladidla je zčásti obsahují. Aby

člověk odboural cukr, musí tyto látky získat buďto z jiných potravin, nebo je odebrat z vlastního těla, například z nervů. Tím je oslabována jejich výkonnost. V těžkých případech může dokonce dojít k výskytu poruch, jako je avitaminóza beri-beri. U nás se však vyskytuje velmi vzácně.

Snížení spotřeby cukru

Jak může člověk nejlépe snížit svou spotřebu cukru? Není nutné, aby se při tom zřekl čehokoli sladkého, ale aby část cukru nahradil přírodními sladidly. Umělá sladidla se nedoporučují, protože tělo klamou sladkou chutí, po níž ale nenásleduje žádný obsah. Také s rostlinnými sladidly bychom měli zacházet opatrně. Velkým přínosem je, když z našeho jídelníčku zmizí sladké limonády a množství sladkostí. Místo limonády si například dáme ovocnou šťávu a vodu, místo sladkostí ořechy a rozinky. Při racionální výživě s celozrnnými produkty navíc potřeba sladkého klesá. Nepůjde to však bez vnitřního odhodlání. Taková změna vyžaduje přemýšlení a kritický pohled na vlastní stravovací návyky a na možnosti jejich změny. U nápojů, jako je káva nebo čaj, často nezbyvá než akceptovat neslazený nápoj. U cukroví nahradí přírodní sladidla bílý cukr jen částečně. Měli bychom uvážit, že takové změny musí spolu s námi nést všichni členové rodiny. Proto je vhodné především omezit množství cukru, aniž bychom se hned zřekli veškerého bílého cukru.

Přírodní sladidla

Přírodní sladidla nejsou na rozdíl od bílého cukru izolovaným rostlinným produktem, nýbrž obsahují také vitaminy, minerály, barviva a aromatické látky příslušné plodiny. Jejich specifická chuť je pozitivním kvalitativním znakem. Chemicky čistý produkt, který je jen sladký, ztratil svou vazbu na svět živého. Specifická vlastní chuť sladidla ovšem vyžaduje také změnu

přístupu v kuchyni, neboť je nutné s touto chutí počítat při přípravě pokrmů. Hruškový sirup je tak vhodný do tvarohového dezertu. Pokud však použijeme přírodní sladidlo do tradičního pokrmu, například med do tvarohového koláče, bude chuť sladidla na závalu. V tomto případě je vhodnější použít jen částečně rafinovaný třtinový cukr. Všechna přírodní sladidla jsou dražší než bílý cukr. Už jen proto se používají v menším množství.

Přírodní sladidla se produkují také ekologicky. U cukrové třtiny existují projekty, v jejichž rámci se třtina pěstuje ekologicky a rovněž přijatelně ze sociálního hlediska, zčásti s označením fair trade.

Přírodní sladidla

rostlinná část	sladidlo	původ
kořen	řepný sirup nerafinovaný řepný cukr topinamburový sirup	cukrová řepa, zahuštěná šťáva cukrová řepa, zahuštěná šťáva oddenky, zahuštěná šťáva
stonek/list	nerafinovaný třtinový cukr javorový sirup agáвовý sirup	cukrová třtina, zahuštěná šťáva javor cukrový, listová míza listy agáve, zahuštěná šťáva
květ	med palmový cukr	včelí produkt z nektaru palmy, zahuštěná šťáva
plod	ovocný sirup sušené ovoce sladké ovoce	ovocná šťáva, zahuštěná sušené plody sladké plody
semeno	sladový extrakt (sladěnka)	z obilného sladu (např. rýže, ječmen nebo kukuřice), zahuštěná

Med

Nejnámějším přírodním sladidlem je med. Na trh se dostává v nejrůznější kvalitě. Rozhodující je způsob jeho získávání, který by měl probíhat za co možná nejnižších teplot a bez chemických pomůcek. Dále je

třeba brát v úvahu původ nektaru, který určuje konzistenci, aroma a chuť medu. Dobrý med je vždy označen původem snůšky, například lipový nebo akátový med. Rozlišuje se také květový med, který pochází z nektaru rostlin, a takzvaný lesní med. Ten vzniká z medovice, vylučované stejnořídlým hmyzem, například puklicemi, kterou včely sbírají.

Dovozový med, zvláště z tropických oblastí, bývá často levnější. Rozdíl v ceně však nemusí být nutně podmíněn rozdílem v jakosti; včelstvo v dlouhém tropickém létě totiž vytvoří až 50 kg medu, zatímco naše domácí včely jen 7,5 kg. Německo musí již dnes více než 80 % spotřebovaného medu dovážet. Zároveň klesá naše vlastní produkce medu, protože aplikací chemických prostředků a monokultur v zemědělství ničíme potravní základnu včelstev. Již při zahřátí nad 40 °C ztrácí med svou kvalitu. Používat ušlechtilý med na pečení nebo slazení horkých nápojů je proto plýtvání.

Sladový extrakt

Sladový extrakt neboli sladinka či sladěnka se získává z ječmene, rýže nebo kukuřice. Ječmen se nechá naklíčit, pak se usuší, pomele a zalije vodou. Tento rmut, v němž jsou obsaženy látky ječného sladu, se zahušťuje, aby se získal extrakt. Sladový extrakt je cenným sladidlem, má však intenzivní vlastní chuť. Hodí se jako pomazánka a ke slazení určitých druhů pečiva.

Ječmen a rýže mají vlastní enzymy, které se při namočení a klíčení aktivují. Tento proces zcukernatění lze provádět také přidáním enzymů, nezíská se tím však skutečně přírodní produkt. Takto se vyrábí – často za použití geneticky modifikovaných enzymů – glukózový nebo fruktózový sirup. Nakonec se z produktu odstraní aromatické látky, aby měl sladkou chuť, ale nechutnal po obilí. Při výrobě biopotravin je použití geneticky modifikovaných enzymů zakázáno.

Řepný sirup

K jeho výrobě se cukrová řepa rozdrťí, povaří a vylisuje se šťáva. Ta se posléze zahustí a označuje se jako sirup. Žádné další chemické procesy při tom neprobíhají. Řepný sirup je posilující, na minerály bohaté sladidlo. Vzhledem k jeho intenzivní vlastní chuti a tmavé barvě je vhodný k pečeni a jako pomazánka. U řepného sirupu bychom měli dbát na biologicko-dynamický nebo ekologický původ cukrové řepy.

Ovocné zahustěné šťávy (sirupy)

Jedná se o koncentrované ovocné šťávy, většinou z jablek, hrušek nebo vinných hroznů. Z chuťových důvodů bývají často ještě odkyselené. Hodí se do tvarohových dezertů, kompotu a na pečení. Prodlávají se také směsí několika druhů ovocných sirupů. Ovocnými sirupy místo cukru bývají často slazeny bio ovocné nápoje.

Javorový sirup

Pro získání tohoto sirupu se zachytává míza z javoru cukrového a následně se zahušťuje. Javorový sirup má jemnou chuť a je vhodný k pečení, na palačinky nebo do tvarohových dezertů. Javorový sirup se vyrábí především v Severní Americe. Z jednoho stromu se ročně získává 43 litrů mízy, ze které se získá asi 1 litr sirupu. Javorový sirup se zařazuje do kvalitativních tříd, přičemž třída AA je nejvyšší a třída D nejnižší. Ve Spojených státech a v Kanadě se javorový sirup také zpracovává na javorový cukr.

Topinamburový sirup

Topinambur je hvězdnicovitá (složnokvětá) rostlina příbuzná slunečnici. Vytváří oddenkové hlízy (rizomy), které jsou bohaté na sacharid inulin (viz str. 108). Z těchto hlíz se za pomoci enzymů získává topinamburový

sirup. Obsahuje fruktózu (ovocný cukr), a je tudíž vhodný pro diabetiky, protože k jeho trávení není nutný inzulin.

Sušené ovoce

Sušeným ovocem se rozumí plody, jež byly zbaveny vody do té míry, aby se nekazily. V zásadě lze sušit téměř všechny druhy ovoce, přičemž nejznámější jsou sušené bobule vína, prodávané jako rozinky, sultánky nebo korintky. Kromě toho se prodávají také jablečné křížaly, sušené banány, datle, fíky, hrušky, meruňky, ananas a mango. Některé konvenční zboží se kvůli zesvětlení a konzervaci síří, což musí být deklarováno. U ekologických produktů není síření povoleno. Na rozdíl od síření neexistuje povinnost uvádět ošetření produktu při jeho skladování. Sušené ovoce je vzhledem ke své sladkosti velmi atraktivní i pro hmyz, a konvenční produkty se tudíž v některých případech ošetřují plynem. I to je u ekologických produktů zakázáno, upřednostňuje se zde uskladnění v chladu.

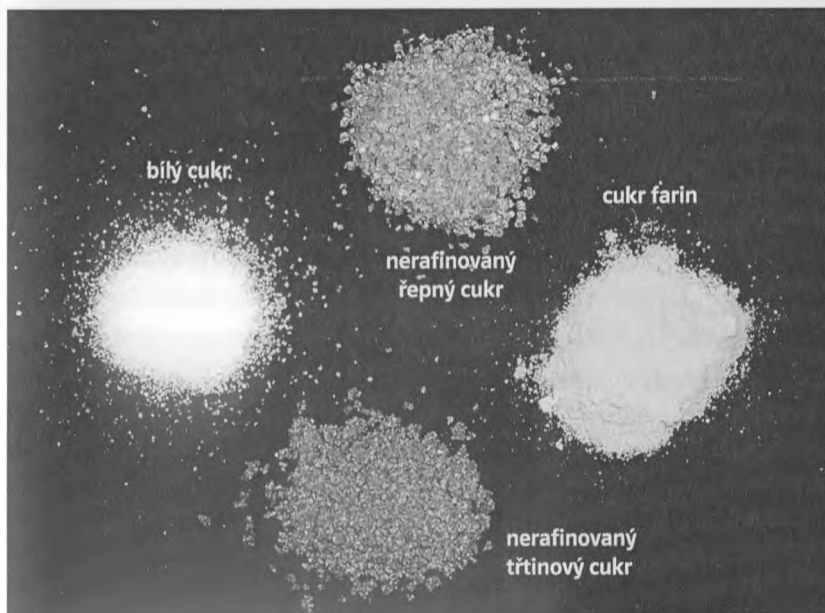
Domácí sušené ovoce jako jablka, hrušky, švestky nebo meruňky si můžeme vyrobit sami pomocí domácí sušičky. Sušené ovoce je vhodné ke slazení koláčů a cukroví, marmelády a müsli. Když je namočíme, získáme sladkou vodu, která zase může posloužit jako sladidlo. Sušené ovoce v kombinaci s ořechy a olejnatými semínky, takzvaná studentská směs, je zdrojem kvalitní energeticky bohaté výživy.

Sladké ovoce

Na toto zcela přírodní sladidlo bychom neměli zapomínat. Často můžeme kombinovat sladké a méně sladké ovoce, takže není třeba přidávat žádné další sladidlo. Sladké ovoce je vlastně tím nejkomplexnějším sladidlem, protože obsahuje všechny složky plodu. Právě na kompoty, ale také k zavařování lze s výhodou použít sladké ovoce.

Nerafinovaný třtinový cukr

Třtinový cukr se dnes rafinuje úplně stejně jako cukr řepný a na trh se dostává rovněž jako bílý, izolovaný cukr. Jen malá množství se zpracovávají na třtinovou šťávu, hnědý třtinový cukr nebo jiné hnědé druhy cukru



různého stupně čistoty. Nerafinovaný cukr se získává vylisováním cukrové třtiny a zahuštěním šťávy. Obsahuje díky tomu součásti třtinové šťávy, nerafinuje se a je jemným sladidlem mírně sladovité příchuti. Jelikož je dobře stravitelný, lze ho použít i ve výživě batolat. Nerafinovaný třtinový cukr je k dostání i v kvalitě Demeter a v biokvalitě.

Surový třtinový cukr a hnědý cukr

Surový třtinový cukr pochází z rafinované třtinové šťávy. Jeho obsah doprovodných látek je poněkud snížen, nicméně je považován za přijatelný

pro racionální výživu. Naopak označení „hnědý cukr“ neznamena žádný zákonem definovaný nebo chráněný produkt. Hnědý cukr tak může vznikat na každém libovolném stupni čištění při výrobě cukru. I cukr krátce před rafinací nebo cukr, který byl odstředován v melase, je „hnědý cukr“. Spotřebiteli tudíž nezbyvá než se důkladně informovat. *Cukr farin* je hnědý řepný cukr, který se získává na počátku rafinace. Má velmi aromatickou chuť, a proto se používá k pečení. Je srovnatelný se surovým cukrem z cukrové třtiny.

Nerafinovaný řepný cukr

Řepný cukr se zpracovává téměř výlučně na bílý, rafinovaný cukr. Různými obchodními formami tohoto cukru jsou moučka, krupice nebo kostky. Cukrkandl (též kandis nebo kandys) se lisuje rovněž z bílého cukru, respektive hnědý cukrkandl z polobílého cukru, anebo se dodatečně karamelizuje. Existuje i nerafinovaný cukr z cukrové řepy, který je srovnatelný s nerafinovaným třtinovým cukrem. U tohoto cukru se cukrová šťáva zahušťuje bez další rafinace. Nerafinovaný řepný cukr má intenzivní chuť a mírné řepné aroma.

BYLINY A KOŘENÍ

Hodnota bylin a koření spočívá v jemném aromatu, nacházejícím se v kořeni, listu, květu, plodu a semeni příslušných rostlin. Do pokrmů se přidávají v minimálním množství, zásadně však ovlivňují jejich chuť a stravitelnost; živiny v množství, v jakém se používají, neobsahují.

Historie koření

Koření bylo odjakživa považováno za drahocennou věc. Ve starém Egyptě například směli své pokrmy obohacovat ušlechtilým kořením jen nejvyšší kruhy kněží a faraonů.



*Rozmanitost koření na tureckém trhu
v Německu.*

V Řecku a v Římě používali koření všichni, ale jen v nepatrné míře. Vysoké úrovně v kultuře kořenění dosáhli až Arabové. Ve středověku se v evropských národech začala potřeba koření probouzet. Nastal rozvoj obchodu s kořením. Známé jsou tehdejší obchodní stezky vedoucí za kořením do Indie a Afriky.

Velkého významu nabyly zvláště pepři: stal se dokonce platidlem a existovalo i pepřové clo a pepřová daň. Není tudíž překvapivé, že koření bylo zpravidla vyhrazeno těm nejbohatším rodinám a šlechtě. Prostý lid neměl k exotickému koření přístup; zbývaly mu naše původní byliny, které se používaly převážně ve formě čaje, ale také jako náhražka soli. V 19. století se o koření začalo zajímat měšťanstvo už jen kvůli prestiži, což bylo spojeno s konzumací tohoto drahého zboží. V dnešní době jsou pepři,