

ENDULZAR DE FORMA NATURAL

Existe el reto de 4 días sin azúcar, muchos programas de nutrición apoyan el abandono del consumo de golosinas, postres y dulces. La clave de tu salud es eliminar el azúcar blanco de tu alimentación. Existen azúcares naturales, recuerda que siguen siendo endulzantes (contienen calorías) aunque con más nutrientes, pero hay que tomarlos con moderación y ocasionalmente.

Incorporar en las recetas, alimentos enteros que conserven su fibra (cereales, panes, harinas), es más saludable. La fibra tiene un poder saciante y permite que el índice glucémico no suba tan fácilmente, y que sus efectos sean mucho mejores.

1. Fruta

El plátano o banano maduro se puede utilizar en repostería, en bizcochos, en muffins o en porridges para endulzar. En licuados y smoothies.

2. Dátiles

Es muy rico, a mi me encanta. Lo solemos comer como snack relleno de mantequilla de almendra o bien en pasteles o batidos para endulzarlos de forma natural y suave. Los Medjools son mis favoritos por su textura, por su sabor casi a caramelo y por lo fácil que resulta procesarlos sin embargo no son económicos (vienen en una cajita de cartón). En el caso de no encontrar los Medjools es recomendable dejarlos en remojo en agua tibia unos 30 minutos para procesarlos más fácilmente (estos son los que vienen en bolsitas).

Tip: También puedes hacer una jalea de dátiles, procesándolos con un poco de agua hasta cremoso y liso.

3. Jugo de manzana o fruta / Concentrado de manzana

Un truco muy bueno para endulzar tus compotas o bien usar como base de tus batidos el jugo de fruta como de naranja o de manzana. Caseros o comprados, pero siempre sin endulzar y naturales.

Tip: También puedes usar concentrado natural de manzana para endulzar en repostería.

ENDULZAR DE FORMA NATURAL

4. Sirope de arce

Normalmente es costoso, lo encuentras en grandes tiendas de supermercado. El de grado C, contiene más minerales. El de grado C se considera de más calidad, es el sirope de la última cosecha y es el más rico en calcio, zinc, manganeso y hierro. El verdadero jarabe de arce proviene de las provincias de Quebec, Ontario y Maritimas de Canadá y de los estados de Nueva Inglaterra, del norte de los Estados Unidos. La mayoría de los arces pueden ser utilizados para extraerles la savia y fabricar el jarabe, pero el arce azucarero (*Acer saccharum*) y el arce negro (*Acer nigrum*) son los más adecuados. Debido a su importancia económica, el arce es un emblema de Canadá, y su hoja está representada en la bandera canadiense. La cocina vegana lo usa habitualmente como sustituto de la miel.

5. Azúcar de coco

El azúcar de coco es un endulzante con un índice glicémico más bajo que los otros, aunque le gana el sirope de Yacón (pero es muy caro). Hoy en día, lo puedes encontrar en casi todas las tiendas orgánicas a precio de moderado a alto. Sustituye tu azúcar moreno por esta versión de coco. Tiene un sabor ligeramente acaramelado.

Una buena alternativa más local y más sostenible es la panela, ya que el azúcar de coco viene de más lejos.

6. Miel

Suelo elegir la miel para endulzar las infusiones o mi pudding de chía. Escoge la que más te guste ya que hay muchas variedades, pero intenta escoger una lo más local posible, sin pasteurizar, sin filtrar y en un envase de vidrio. Cuanto más espesa o cristalizada esté, más pura es. Cuanto más líquida, más rebajada. Cambiará el sabor de la miel en función a la flor de la cual se alimenten esas abejas. Probé hace poco una que tenía sabor a albahaca por ejemplo.