

Zucchero Bianco - il saccarosio puro è super-raffinato con l'utilizzo di sostanze chimiche ed è da evitare perché non conserva elementi nutritivi.

Zucchero di Canna - è da preferire solo se biologico o del commercio equo perché spesso si tratta solo di saccarosio colorato - col caramello, per farlo diventare marrone come l'altro – fate attenzione alle scritte che potrebbero confondere, come ad esempio sulle bustine di zucchero del bar. Lo zucchero di canna conserva la Melassa – con buoni contenuti di potassio, magnesio, calcio, fosforo e ferro - e i Sali minerali. Uno dei più buoni è il Demerara: la canna da zucchero è poco lavorata, soltanto pressata per estrarne il succo che viene in seguito purificato rimuovendo fibre e impurità, fatto evaporare e poi cristallizzare per la centrifuga finale che rimuoverà la melassa in eccesso e separerà bene i cristalli. Il più integrale degli zuccheri di canna è il Muscovado, di colore molto scuro.

Malto di cereali - come consistenza ricorda un po' il miele e contiene sia zuccheri che enzimi. Gli enzimi sono dei fermenti importanti, dei composti di natura proteica* che aiutano le reazioni chimiche nel nostro organismo. Il malto si ottiene facendo germogliare per alcuni giorni i chicchi del cereale (ed è quindi un alimento molto vitale, a seguito dell'innesco del processo di germinamento), che poi vengono essiccati, fatti asciugare, macinati, viene aggiunta acqua e infine addensati, il tutto senza l'utilizzo di alcuna sostanza chimica. Tutti i malti conservano il sapore originario del cereale dal quale vengono estratti: i più conosciuti – e i più neutri come sapore - sono il malto di riso e di mais e poi ci sono di kamut, d'orzo, di frumento.

Sciroppo d'Acero - da secoli il dolcificante naturale delle popolazioni native del Canada. Si ottiene incidendo il tronco di un particolare tipo di albero – l' Acer Saccharum – dal quale cola la linfa, che viene fatta bollire ed evaporare. Se ne ottengono due tipi: Lo sciroppo di grado A, più chiaro e delicato poiché derivato dalla prima linfa giovane, e quello di grado C, raccolto a stagione inoltrata, di colore ambrato, leggermente più denso e dal sapore più deciso.

Succo d'Agave - viene estratto dal cuore dell'agave, la pianta da cui si ottiene anche la Tequila. Con un procedimento completamente naturale viene prima frantumato, macinato, pressato e filtrato sino ad ottenere un composto anch'esso molto simile al miele. Interessante notare che dolcifica 1,4 volte in più dello zucchero con un indice glicemico inferiore del 75% rispetto allo zucchero. Quindi se ne può usare meno, con più resa in gusto dolce ma con meno calorie.

Stevia -La stevia Rebaudiana é una pianta originaria delle montagne del Paraguay. Ha un alto potere dolcificante e allo stesso tempo zero calorie. Viene estratta dalle foglie polverizzate della pianta ed é usata da molto tempo nell'area del Sud-America come rimedio della medicina popolare per il diabete.

Miele - il migliore è il Miele Vergine Integrale – il miele di produzione nazionale – che non subisce trattamenti termici. Questo tipo di miele é vivo e vitale, ricchissimo in vitamine, Sali minerali, Enzimi, è importante per le sue caratteristiche antibiotiche ed antibatteriche e capace di fissare il calcio. Normalmente allo stato fluido, si cristallizza gradualmente. Personalmente non ne faccio uso, per le ovvie ragioni che ben conoscete, e con l'occasione invito voi e i vostri bambini a vedere un simpatico cartone animato, Bee Movie, per ricordarci che la api fanno il miele per loro, non per noi.