

SUCRE INTEGRAL DE COMERÇ JUST

QUÈ ÉS EL SUCRE?

El sucre és un edulcorant natural que s'obté de la remolatxa sucrera o bé de la canya de sucre.

COM S'OBTÉ EL SUCRE?

S'obté a partir de la trituració amb pressió de la canya de sucre o de la polpa de la remolatxa. D'aquí en surt una mena de suc que cristal·litza (fa petits granets). Després es renta amb aigua calenta i es redueix en pols o gra. A partir d'aquí, el sucre es pot refinar per obtenir un sucre més blanc i amb més poder edulcorant per la concentració de la sacarosa.

En funció del grau de refinament, el color, l'origen i la mida del gra resultant trobem els diferents tipus de sucre del mercat.

QUÈ ÉS EL SUCRE INTEGRAL DE CANYA?

El sucre integral de canya és el sucre menys refinat que s'obté directament del premsat de la canya. És un sucre aromàtic, de gust molt agradable similar a la regalèssia i té una textura una mica enganxosa a causa de la melassa. Costa una mica que es dissolgui en aigua i per això té una textura cruixent en menjar-lo amb el iogurt.

El sucre integral, ja que no ha estat refinat, conserva totes les seves propietats nutricionals. És una font de vitamines del grup B i de diversos minerals (calci, potassi, coure, magnesi... entre d'altres).

EL SUCRE DE L'ESCOLA:

A l'escola tenim un sucre de canya de comerç just que s'anomena Mascobado i que prové de l'Equador. Per elaborar el Mascobado, la canya de sucre es talla i es premsa en un molí que mouen en la majoria dels casos uns búfals. D'aquí s'obté un xarop dens que es cou posteriorment. Quan la consistència és adequada es deixa refredar sense deixar de remoure'l per aconseguir una cristal·lització homogènia. Per cada tona de Mascobado obtingut es necessiten de 10 a 12 tones de canya.

A l'escola aquells alumnes que ho desitgeu podreu afegir-vos sucre integral al iogurt. D'aquesta manera aprendreu a ser conscients del sucre que consumeu.

EL SUCRE A LA DIETA:

El sucre, tant l'integral com el refinat, s'ha de prendre amb mesura perquè té un valor calòric important. Les lliminadures, la brioixeria industrial i el refrescos són productes que porten molts sucres i que, en general, ens agraden força i per això cal moderar-nos a l'hora de consumir-los.

