

# JAVOROVÁ SIRUP

Stáda, 22 leden 2020

Znáte ho? Použijte? Ale jestlipak vaše, je javorová sirup je koncentrovaný cukr a v jedné páté části je voda, která se používá jako součást zdravého stravování. Javorová sirup je vyroben z mazu javoru. V něm se má za zbytek zbytek se zvyšuje koncentrace cukru. Následnou karamelizací vzniká sirup s bohatou sladkou chutí a charakteristickou barvou. Ten pravý má javorovou chuť s náznaky karamelu, vanilky a švestky. Jeho ingredience jsou pouze sladká a aroma je umělé.

```
#main_body * { line-height: 1.50em; }
```

## Čištění

Javorová sirup je sice lepší volbou než výrobky plněné umělými sladidly, ale rozhodně nejde o zdravou potravinu. Z hlediska stravování je málo užitečné zařadit do kategorie prázdných cukrů a jako taková by měla být uvidána i do nutričních tabulek potravin, ve kterých se vyskytuje, například kladně v cereálních tyčinkách nebo mlíci.

Podle testů americké společnosti Consumer Reports nelze o kvalitě javorového sirupu soudit podle jeho ceny. Větší balení jsou sice výhodnější, je však třeba zvážit dobu, za kterou je spotřebujeme. Javorová sirup se totiž na rozdíl od medu kazí a mohou se v něm objevit plísňové. Doporučuje se jej po otevření skladovat v lednici nejdéle rok. Neotevřená balení vydrží v chladu do dvou let. Chcete-li si plně vychutnat jeho chuť, konzumujte jej při pokojové teplotě.

Indiánské kmeny zpracovávaly mazu javoru už po dlouhém období objevení Ameriky. Během 17. a 18. století pro evropské osadníky představoval javorová sirup hlavně dostupný zdroj koncentrovaného cukru, neboť tatinový cukr bylo nutné dovážet z Karibiku.

JAK DALŠÍ DRUHÝ CUKR ZNÁTE?

(přijte do komentářů) daniela