

Kokosbloesemsuiker of gula java,

parel onder de ongeraffineerde suikers

Iedereen die een beetje met zijn gezondheid is begaan, weet dat je best alle geraffineerde suiker uit het voedings-patroon schrapt. Want steeds meer wordt duidelijk dat het overmatig gebruik ervan de kans verhoogt op degeneratieve aandoeningen zoals osteoporose, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Ook de link met diabetes type 2, nochtans lang en hardnekkig ontkend vanuit de voedingsindustrie, is ondertussen bewezen. Daarom verkiest de verwittigde consument als alternatieven - weliswaar mits spaarzaam gebruik - liever ongeraffineerde suikers. Een absolute topper hierbij is ongeraffineerde kokosbloesemsuiker of gula java.

Omschrijving en productie

Ongeraffineerde kokosbloesemsuiker of kokospalmsuiker, in Java 'gula java' genoemd, is een ongeraffineerde suikerbron die al eeuwen in Indonesië, op de Filipijnen en in andere delen van Azië als natuurlijk zoetmiddel wordt gebruikt. Ze wordt aangemaakt van de zoete nectar, die verschijnt als de geurige bloemknoppen van de kokospalm (*Cocos nucifera*) worden aangesneden. Deze 'kokosnectar' is een zoet, aromatisch sap, dat doorgaans elke morgen wordt verzameld, hoog in de kruin van de palm. Bij een traditionele productie wordt het zoete sap vervolgens in een grote ketel of wok langdurig boven een open vuur of op houtskool verwarmd. Daarbij laat men het water traag evaporeren of uitdampen. Het ingedikte, boterachtige sap, dat men aldus verkrijgt, wordt vervolgens in lege kokoschelpen of andere houten recipiënten gegoten, waarin het gaat stijven. De harde blokken die er na het drogen uit gehaald worden, verpulvert men nadien tot de zachte en korrelige kokospalmsuiker. De kleur van ongeraffineerde kokosbloesemsuiker kan variëren van crèmekleurig beige over goudbruin tot een donkere karamelkleur. Naast de kleur, kan ook de zoetheid en het aroma variëren naargelang de leeftijd van de aangesneden bomen, het jaar van oogst, de graad van drogen, de variëteit van de kokosbomen en het exacte procedé van de vaak kleinschalige producties.



Ongeraffineerd en onbehandeld

Voor alle duidelijkheid: er gebeurt dus in geen geval een raffinage, centrifugering of bleekproces bij het winnen van ongeraffineerde kokospalmsuiker, processen die wel centraal staan in de productie van geraffineerde biet- of rietsuiker. Soms wordt het ingedikte sap van de kokosbloesem zonder droogproces als een soort siroop in flessen of als pasta in tubes verpakt. Er bestaan ook kruidige combinaties van kokospalmsuiker met planten als gember en curcuma. Op te merken valt dat een gelijkwaardige ongeraffineerde suiker kan gewonnen worden uit de Borassus (*Palmyra palm*). Maar kokospalmsuiker dient in elk geval onderscheiden te worden van de palmsuikers, afkomstig van het sap van de dadelpalm (*Phoenix dactylifera*), van het sap van de Arengpalm (*Arenga pinnata*) en van het merg van de sagopalm (*Metroxylon sagu*).

Smaak en samenstelling

Ongeraffineerde kokosbloesemsuiker heeft een subtiele zoete smaak, die lijkt op die van ongeraffineerde, ruwe rietsuiker, maar met een meer afgeronde, boterachtige en karamelachtige component en zonder een metaalachtige nasmaak. Ze wordt dan ook door de meesten als de lekkerste natuurlijke suiker betiteld. Gula java bevat gemiddeld 80 à 85 % sucrose, 6 à 8 % glucose en 5 à 12 % fructose, 2 % water en 1,4 à 2 % droogrest. Qua mineralen bevat ze per 100 g ongeveer 1030 mg kalium, 79 mg fosfor, 29 mg magnesium, 26 mg zwavel, 6 mg calcium, 2,2 mg ijzer, 2 mg zink, 0,6 mg boor en 0,1 mg mangaan. Qua vitamines valt vooral het veel hogere vitamine C-gehalte op in vergelijking met andere ongeraffineerde suikers (23 mg/100 g). Aanwezig zijn ook de B-vitamines B1, B2, B3, B6 en zelfs B12, door het lichte fermentatieproces. In het totaal vertoont gula java dus een veel grotere voedingswaarde dan de geraffineerde suikers.

Belangrijke bron van antioxidanten!

Heel wat aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, kanker, gewrichtsreuma, de ziekte van Alzheimer en andere degeneratieve





Kokosbloesemsuiker is een echte topper onder de ongeraffineerde suikers

en ongeraffineerde zoetmiddelen is trouwens vergelijkbaar met het verschil tussen geraffineerde granen en volle granen. Nu blijkt kokosbloesemsuiker een echte topper onder de ongeraffineerde suikers te zijn, omdat ze in deze groep de hoogste antioxidantwerking etaleert! In een welbepaalde schaal voor het meten van antioxidantwerking, de zogenaamde 'ORAC-waarde' of 'Oxygen Radical Absorbance Capacity', scoort gula java namelijk met 2200/100 g wel zeer hoog. Merkelijk hoger dan andere ongeraffineerde suikers zoals ongeraffineerde ruwe rietsuiker, ahornsiroop, echte honing en ruwe, ongeraffineerde rietsuikermelasse.

aandoeningen, worden voor een deel veroorzaakt door het feit dat de westerse mens te weinig beschermende antioxidanten met het voedsel naar binnen krijgt, wat bijdraagt tot een chronische lage graad ontsteking. Om het tekort aan antioxidanten aan te vullen wordt daarom geheel terecht aangeraden om meer groenten en fruit te eten. Onderzoekers hebben nu kunnen aantonen dat, indien de voedingsindustrie de 130 g geraffineerde suikers of 'lege' calorieën die per dag door een gemiddelde westerling worden ingenomen zou vervangen door ongeraffineerde en dus nog nutriënten bevattende zoetmiddelen, de westerse mens per dag een hoeveelheid antioxidanten extra zou opnemen, te vergelijken met een portie bessen of noten! Het verschil in antioxidanten tussen geraffineerde suikers

Lage glycemische index

Verder is het voor een geconcentreerd - weliswaar natuurlijk - suiker heel verrassend dat gula java een vrij lage glycemische index vertoont, namelijk 35. Dat betekent dat ze een stuk minder snel de bloedsuikerspiegel de hoogte injaagt in vergelijking met gelijke hoeveelheden geraffineerde suiker of andere ongeraffineerde suikers. Niet dat dit meteen een vrijbrief vormt om er grote hoeveelheden van te gaan gebruiken, of om dit zoetmiddel regelrecht aan te bevelen bij diabetes of overgewicht, maar het is nog een element dat - naast de heerlijke smaak en het hoge antioxidantengehalte - verklaart waarom kokosbloesemsuiker 'de gezondste suiker van moeder natuur' wordt genoemd.

Verwerking

Interessant is ook de lage smeltemperatuur en de hoge verbrandingstemperatuur van kokospalmsuiker, waardoor ze ideaal is in warme bereidingen en in confiserie. Ze mengt bovendien zeer goed met vloeistoffen en met deeg. Ze kan ongeraffineerde rietsuiker vervangen in een verhouding 1 : 1.

Duurzaam en fair trade

Er zijn nog 2 redenen waarom we ongeraffineerde kokospalmsuiker in huis zouden halen. Om te beginnen is dit volgens de FAO (Food and Agriculture Organisation) de meest duurzame suiker, omdat een kokospalmplantage per oppervlakte meer suiker levert dan een rietsuikerplantage of een suikerbietenveld en dit met minder middelen. Verder kunnen we via 'fair trade' of eerlijke handelspraktijken er het inkomen van arme Aziaten mee verhogen tot verdubbelen: een gemiddeld gezin heeft beschikking over 10 à 30 kokospalmen om er op de traditionele manier en zonder raffinagetechnieken de ongeraffineerde kokospalmsuiker te produceren.

Opgepast

Zorg ervoor dat je 100 % ongeraffineerde kokosbloesemsuiker aankoopt. Soms wordt kokospalmsuiker gemengd met geraffineerde witte suiker, met geraffineerde maltose of andere goedkope zoetmiddelen om producten van een dubieuze kwaliteit op te leveren, die men nog 'gula java' durft te noemen. Probeer ook steeds de herkomst ervan te traceren om na te gaan of ze verkregen wordt door eerlijke handelspraktijken.

- 50 % op uw haaronderzoek

Aanbieding van 15 februari tot 30 maart 2013

www.cliniqueducheveu.be

EEN HEEL INTENSIEF PROGRAMMA
OM UW HAARGROEI OPNIEUW TE STIMULEREN

BELGIË
FLEURUS - Rue Plomcot, 6 • Tel. 071 81 19 94
DENDERMONDE - Grote markt, 29 • Tel. 052 52 48 23

HAACHT - Keerbergssteenweg, 4 • Tel. 016 60 04 61
MARIEKERKE - K. Van Doorslaerlaan, 67 • Tel. 0475 68 19 13

www.elitecoiff.be