

ANEXO 11 ALTERNATIVAS AL AZÚCAR

Podemos endulzar nuestros postres, bizcochos, batidos o magdalenas con una serie de productos mucho más naturales:

- Pasas, orejones, dátiles.
- Plátano maduro o manzana triturados, añadidos a las masas de bizcochos,
- Zumo de uva o de manzana (natural, hecho en casa)
- Añadir arándanos y semillas a los yogures naturales en vez de azúcar.
- Con especias como Vainilla, canela, cardamomo... podemos aumentar el sabor de nuestros postres añadiendo menos azúcar.
- Sirope de manzana o pera: se obtiene cociendo la fruta a baja temperatura.
- Aguas aromatizadas: con trozos de frutas añadidos en una jarra de agua. Alternativa a los refrescos industriales.
- Zumos caseros: de frutas como piña, naranja, manzana. En lugar de los envasados.
- Fruta cocinada: manzana cortada en trozos cocinada con una rama de canela y un poco de agua hasta que evapore. Excelente postre como alternativa a un postre industrial.

Propuesta de ejercicio

Se propone una actividad a realizar en casa, en una escuela de cocina local, o en el aula. Entre todos elaborarán una receta de un postre con frutas, batido, zumo, magdalenas, bizcocho.... Lo que mejor se adapte a los recursos con los que cuente la escuela (hornos, batidoras, cocinas).

Se pretende que los alumnos se den cuenta de que se puede cocinar se forma más saludable sin azúcar blanco, además de hacerles partícipes de su alimentación (fundamental a la hora de que elijan correctamente en el presente y en le futuro)

Si se realiza en casa, puede ser una buena actividad familiar.

Una vez realizada la receta, se hará una cata del producto elaborado.