

## ANNEX 11 ALTERNATIVES AL SUCRE

Podem endolcir els nostres postres, pastissos, batuts o magdalenes amb un sèrie de productes molt més naturals:

- Panses, albercocs secs, dàtils.
- Plàtan o poma madurs triturats, afegits a les masses dels pastissos.
- Suc de raïm o de poma (natural, fet a casa).
- Afegir aranyons i llavors als iogurts naturals enlloc de sucre.
- Amb espècies com la vainilla, canyella, cardamom,... podem augmentar el gust dels nostres postres afegint menys sucre.
- Xarop de poma o pera: s'obté coneixent la fruita a baixa temperatura.
- Aigües aromatitzades: amb trossos de fruites afegits en una gerra d'aigua. Alternativa als refrescs industrials.
- Sucs casolans: de fruites com pinya, taronja, poma. Evitant els envasos.
- Fruita cuinada: poma tallada en trossos cuinada amb una branca de canyella i un poc d'aigua fins que evapori. Excel·lent postres com a alternativa a un postres industrials.

### *Proposta d'exercici:*

Es proposa una activitat a realitzar a casa, per una escola de cuina local, o a l'aula. Es tracta d'elaborar una recepta de postres amb fruites: batuts, sucs, magdalenes, coques,... El que millor s'adapti als recursos amb els que compta el centre (forn, batedores, cuina,...)

Es pretén que els alumnes es donin compte que es pot cuinar de forma més saludable sense sucre blanc, a més de fer-los participants de la seva alimentació (fonamental a l'hora de que triïn correctament en el present i el futur).

Si es realitza a casa, pot ser una bona activitat familiar.

Una vegada realitzada la recepta, es farà un tastet del producte elaborat.