

ZUTAT

Kokosblütenzucker



Die Süsse aus der Kokosblüte ist nicht nur nährstoffreicher, sondern auch gesünder als normaler Haushaltszucker.

Warenkunde

Kokosblütenzucker wurde vor allem wegen seines niedrigen glykämischen Wertes bekannt und beliebt. Der glykämische Wert eines Lebensmittels gibt an, wie stark und wie schnell dieses den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Wert lassen den Blutzuckerspiegel langsam und gleichmässig ansteigen. Hochglykämische Lebensmittel hingegen, zu denen auch der normale Haushaltszucker gehört, verursachen einen Anstieg des Blutzuckerspiegels innerhalb kürzester Zeit. Und während hochglykämische Lebensmittel das Risiko für Diabetes und Insulinresistenzen oder sogar Krebs fördern können, begünstigt Kokosblütenzucker durch seinen niedrigen glykämischen Wert eine langsamere Energieausschüttung, die einerseits besser sättigt und andererseits keine Zuckerhochs und -tiefs verursacht. Zudem ist er ein sehr nährstoffreiches Süßungsmittel. Er ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Bor, Zink, Schwefel und Kupfer. Und das Tolle an Kokosblütenzucker ist, dass man ihn 1:1 wie braunen Zucker verwenden kann.

Aufbewahrungshinweise

Wie es der Name bereits verrät, stammt Kokosblütenzucker von der Kokospalme. Anders als man aber vermuten würde, schmeckt er nicht nach Kokos, sondern hat einen einzigartigen Caramel-Geschmack. Gewonnen wird er aus dem Nektar der Kokospalme. Dazu wird die Blütenknospe angeschnitten und der austretende Saft aufgefangen, mit Hilfe von Hitze werden dann die Kokosblütenzuckerkristalle gewonnen. Eine Kokospalme kann über 70 Jahre Nektar und damit Kokosblütenzucker hervorbringen. Beim Kauf von Kokosblütenzucker sollte man jedoch darauf achten, dass er nachhaltig produziert wurde, denn solche Kokosplantagen verschonen den Regenwald vor Abholzung, während nicht nachhaltige Plantagen meist auf ehemaligem Regenwaldboden angepflanzt werden.