

Koken en bakken met zoetstoffen

zoetstoffen.nl

We houden van zoet, dat begint al bij de moedermelk die zoet van smaak is. Om producten minder calorierijk te maken, vervangen fabrikanten onder andere suiker door zoetstoffen. Maar wist u dat u ook zelf kunt koken of bakken met zoetstoffen?



Waarom zoetstoffen?



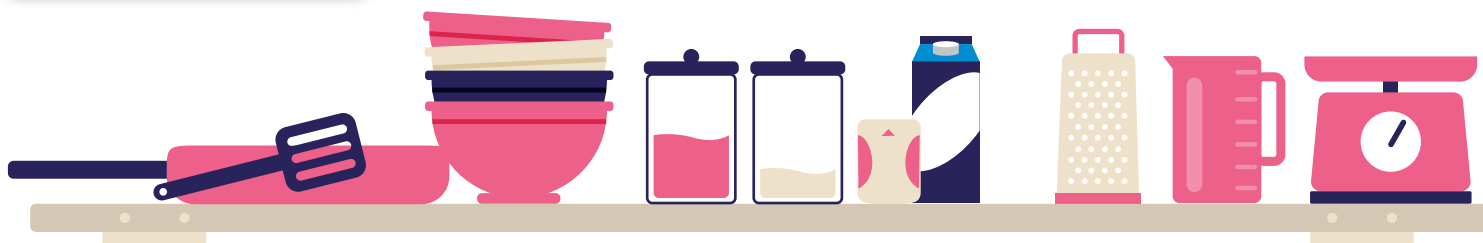
- ze geven geen of nauwelijks calorieën



- ze verhogen de bloedsuikerspiegel niet

Met welke zoetstoffen kun je bakken of koken?

Alle zoetstoffen lenen zich goed om mee te bakken of te koken. Welke zoetstof je wilt gebruiken, hangt van het gerecht en je persoonlijke smaak af. Zoetstoffen kunnen elkaar in smaak versterken, ze worden daarom vaak gecombineerd in recepten gebruikt.



Laagcalorische zoetstoffen

Acesulfaam-k

- hittebestendig tot 200°
- wat bittere nasmaak

Advantaam

- goede smaakversterker

Aspartaam

- lost moeilijk op
- tot 200° goed te verhitten

Cyclamaat

- versterkt smaak van fruit
- breed toepasbaar

Neohesperidine

- dropachtige smaak
- goed bij hoge temperaturen

Neotaam

- zuivere suikerachtige smaak
- smaakversterker

Sacharine

- lang houdbaar
- goed in te vriezen

Steviolglycosiden

- stabiel bij verhitting
- kleurt niet bruin

Sucralose

- suikerachtige smaak
- lange houdbaarheid

Thaumatine

- niet overal toepasbaar
- goed oplosbaar in water

Polyolen

Lactitol

- zeer stabiel tijdens koken

Maltitol

- goed oplosbaar in water
- geeft knapperige textuur

Mannitol

- zacht van smaak
- goed toepasbaar

Sorbitol

- zorgt voor smeuge textuur
- verlengt houdbaarheid

Xylitol

- lost snel op
- geeft fris gevoel

Overig

Tagatose

- koud en warm te gebruiken
- karamelliseert snel

Dosering

Omdat zoetstoffen vele malen zoeter zijn dan suiker hoeft je er maar heel weinig van te gebruiken. Om ze goed te kunnen doseren, zijn ze daarom vermengd met vulmiddel. Vuistregel voor dosering is om uit te gaan van hetzelfde volume en niet van het gewicht. 1 theelepel suiker = 1 theelepel zoetstof (met vulmiddel). Op de verpakking van het zoetstofproduct kunt u ook over de juiste dosering lezen.



Waar te koop?

Hoewel er steeds meer zoetstoffen in het suikerschap van de supermarkt of gezondheidswinkel te vinden zijn, zijn sommige uitsluitend online verkrijgbaar. Ook verschijnen er steeds meer merken die zoetstofproducten speciaal voor bakken en koken aanbieden. Op zoetstoffen.nl vindt u vele recepten met zoetstoffen. Veel bak- en kookplezier!

