El azúcar. La sustancia que nos coloca

23/10/2015

A diario convivimos con esta pequeña combinación de una molécula de glucosa con otra de fructosa y apenas le damos importancia, pero **es considerado sin lugar a dudas como el alimento que más nos ha influido en nuestra historia.**

El azúcar ha conseguido modificar cualquier hábito alimentario en el occidente mucho más rápido que cualquier otro en nuestra historia.

Después de numerosos estudios, se ha llegado a la

conclusión de que **es adictivo y su excesivo consumo provoca alteraciones en nuestro organismo**. Pese a saberlo, cuando acudimos a cualquier centro de restauración lo seguimos consumiendo en grandes cantidades y hasta llegamos a preguntar por algunas de sus variedades.

Esta semana he querido dedicarles estas líneas a esta sustancia que tomamos diariamente y del que apenas sabemos nada sobre su procedencia así como de sus características.

Azúcar demerada

- Procedencia: España.
- Características: Se trata de una azúcar de caña sin refinar, a la cual se le añade un toque de melaza. Este toque consigue proporcionarle sabor y aroma. Se suele recomendar para pastelerías y para endulzar bebidas calientes.

Azúcar moreno oscuro

- Procedencia: Inglaterra.
- Características: Se obtiene mezclando azúcar blanco con gran cantidad de jarabe de melaza diluido, proporcionándole color, sabor y una textura húmeda que la caracteriza. Se utiliza en combinados como el mojito y en algunas bebidas calientes.

Azúcar Glas

- Procedencia: Inglaterra.
- Características: Se trata de una azúcar blanca pulverizada. Para lograr su elaboración se mezcla azúcar blanquilla o refinada con una pequeña cantidad de almidón de maíz, el cual logra que no se formen grumos. Es muy conocida en el mundo de la repostería.

Azúcar moreno claro

- Procedencia: Inglaterra.
- Características: Azúcar refinado, su humedad es bastante menor que la oscura, aunque su elaboración se realiza de la misma manera, el contenido de azúcar blanco es bastante mayor. Se utiliza en bebidas calientes y también para macerar frutas en coctelerías.

Azúcar blanco muy fino

- Procedencia: España.
- Características: Es prácticamente igual que el azúcar blanquilla, salvo que su grano tiene un tamaño mucho más fino. Por su facilidad al disolverse en cualquier masa o líquido es muy utilizada para cocinar y en pastelerías.

Azúcar cristalizado holandés

- Procedencia: Holanda.
- Características: Se trata de azúcar blanco refinado en cristales grandes. Se disuelve lentamente y es ideal para cualquier tipo de bebidas. También se acostumbra a dejar como elemento decorativo.

He querido destacar los que estimo que son los seis tipos de azúcar más utilizados, aunque existen otros como la pamela granulada, azúcar moreno oscuro, terrones de azúcar integral, etcétera.

Quisiera finalmente recalcar una vez más **que se tenga cuidado con el consumo adictivo de esta sustancia**. Según estudios realizados, l**os españoles tomamos a lo largo de un año bastantes más kilos de azúcar de los que debemos sin apenas darnos de cuenta**, lo que implica problemas de salud con el paso del tiempo.