



Spis treści



Wszystko na temat cukru

Wstęp	6
Cukier rafinowany kontra naturalne substancje słodzące	6
Słodki smak historii	7
Czym jest cukier?	10
Cukier w organizmie	12
Cukier a choroby	14
Cukier na półkach	23
Dlaczego to robimy?	25
Sztuczne słodziki to trucizna	27
Słodziki naturalne	32

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 303/2014/2N

Przepisy

Chrupiąca przekąska z dmuchanej pszenicy	46
Caipirinha bezalkoholowa (jamajska lemoniada)	48
Letni chleb z cukinią	50
Słodko-kwaśna kapusta chińska z minimarchewkami	52
Słodkie jabłka i gruszki	54
„Czekoladowe” naleśniki francuskie z sosem miodowo-pomarańczowo-imbirowym	56
Wiśnie z kruszonką	58
Borówkowo-bananowy pudding na chlebie	60

