

Querido diario:

Hoy te voy a hablar de mi numerosa familia y de mis orígenes.



Mi mamá
Remolacha

Mi mamá es la remolacha azucarera, aunque en algunas partes del mundo otros terroncitos como yo tienen como mamá a la caña de azúcar.

Mamá creció en el campo español, en una zona donde crecen muchas remolachas como ella, con la ayuda del agricultor que cuidó de ella, el agua, el aire y la luz del sol.

Nuestra familia de los azúcares es muy grande, y todos tenemos en común que somos de la saga de los carbohidratos. Aportamos energía y sabor dulce, y ayudamos a disfrutar de muchos alimentos que sin nosotros no podrían consumirse.

Además —y esto es algo que mucha gente no sabe— somos excelentes conservantes naturales y damos cuerpo y textura a los alimentos. ¡Cuando estamos nosotros, hay menos aditivos o ingredientes desconocidos!

Los azúcares formamos parte de los alimentos de manera natural, pero también nos pueden añadir a ellos.

Yo, Tomás Sugar, estoy compuesto de sacarosa, que es lo mismo que decir azúcar. A veces me añaden a los alimentos y a las bebidas, y otras veces estoy ya en su interior.

El azúcar puede ser blanco o moreno. Desde el punto de vista nutricional tenemos pocas diferencias, aunque es cierto que mis primos y primas morenos tienen una pequeña cantidad de melaza que les aporta ese color tostadito y un sabor especial. Además contienen algunas vitaminas, aunque en muy pequeña cantidad.

Mi tía Glucosa es un poco menos dulce que yo. Está presente en el jarabe de maíz y en el azúcar invertido, que puedes ver en la etiqueta de muchos alimentos dulces. Aporta dulzor, sabor y esponjosidad a los alimentos.

Tengo una prima especial que se llama Fructosa, que es el tipo de azúcar que está en las frutas.



¿Sabías que 100 g de plátano tienen 11 g de azúcar?



¿Sabías que 100 g de cerezas tienen 5 g de fructosa?

¿Y que 100 g de miel tienen 41 g de fructosa?



También quiero hablarte de mi prima Lactosa, que es el único tipo de azúcar que no está en las plantas. Se encuentra en la leche y los productos lácteos. Es seis veces menos dulce que la sacarosa y la principal fuente de energía para los bebés.

Si quieres ver qué azúcares hay en las distintas frutas y verduras, mira esta tabla:

Fuentes de azúcares	Contenido en glucosa (g/100 g)	Contenido en fructosa (g/100 g)	Contenido en sacarosa (g/100 g)	Contenido total de azúcares (g/100 g)
Zanahoria (cruda)	2,3	1,9	3,2	7,4
Manzana	1,7	6,2	3,9	11,8
Plátano	4,8	5,0	11,1	20,9
Cereza	5,9	5,3	0,2	11,4
Uva	7,6	7,8	0,1	15,5
Naranja	2,2	2,4	3,9	8,5
Melocotón (seco)	20,8	10	12,6	43,4
Miel	34,6	41,8	Tr	76,4

Ahora estoy pensando en el menú que vamos a preparar para comer, pero me ayudará mi madre. Juntos vamos a ver qué verduras y hortalizas tenemos en el huerto para poder usar esos ingredientes en sándwiches y bocadillos. De postre haremos la receta que me enseñó mi abuela: ¡helado de yogur y frutas! Es una receta secreta, pero la comparto contigo...

Helado de yogur y frutas

Necesitamos...

- 250 ml de yogur natural
- 100 g de azúcar blanco
- 300 g de fruta fresca troceada (frambuesas, fresa, etc.)
- 40 ml de leche entera
- 4 cucharadas de azúcar glasé
- Moldes especiales para hacer helados o 12 vasos medianos desechables
- 12 palos de madera (para los 12 vasos desechables)



Y ahora... ¡a cocinar!

- Batir el yogur y el azúcar blanco.
- Mezclar la fruta, la leche y el azúcar glasé y pasar por la batidora, intentando que queden trozos de fruta casi enteros.
- Mezclar el yogur y la fruta y verterlo todo en los vasos o moldes, alternando la fruta y el yogur.
- Si utilizamos los vasos desechables, meter un palo en cada vaso y congelar como mínimo durante 5 horas.
- Para desmoldar, retirar del congelador y dejar reposar a temperatura ambiente durante 5 minutos.

¡Estoy deseando que llegue la hora de comer! Mmmm...

TOMÁS SUGAR