



Pressmeddelande den 8 december 2008

Sockerfällorna på julbordet!

Det är den sockerstinna maten och drycken som gör att många går upp i vikt under julen! Den mat vi äter på julafton är det minsta problemet, det är alla småkalas och fester innan jul som kan sätta sina spår. Hur klarar man julborden utan att äta onödigt socker? Här kommer några enkla knep för att navigera på julbordet.

Glöggen är en riktigt sötsliskig historia! Alkoholfri glögg innehåller socker, motsvarande 7 sockerbitar, per deciliter. Starkvinsglöggen är lite mindre söt, 4-5 sockerbitar per deciliter. Den som gör sin glögg själv kan spara många sockerbitar! Gör din egen glögg av riktigt starkt kryddte med äppeljuice, kanel och färsk ingefära. Se recept.

Pepparkakorna är också riktigt söta. Många äter en hel trave med pepparkakor, oavsett om det är jul eller inte. Industribakade pepparkakor innehåller mycket socker (förutom vetemjöl som är lika olämpligt som människomat som socker), fett av tveksam sort och en hel del tillsatser. Baka egna pepparkakor – gärna halv sats – med dinkelmjöl, smör och kärlek, så får du också en underbar doft av jul i huset.

Byt ut pepparkakorna mot torkad eller färsk frukt! Torkad frukt är söt, men innehåller inget raffinerat vitt socker! Den torkade frukten innehåller samma näringsämnen som den färska frukten. Det söta som finns i frukten är kombinerat med fibrer, vätska, vitaminer och mineraler. Se recept.

Julmusten är koncentrerat socker i flytande form. 1 dl julmust innehåller socker motsvarande ca 3 sockerbitar. Många dricker mycket mer än så, 1 flaska, 33 cl, innehåller ca 10 sockerbitar. Blanda julmusten med mineralvatten för att minska sockerkoncentrationen eller drick mineralvatten till julmaten!

Chokladpraliner innehåller 50 % socker. Undvik varannan pralin eller välj riktigt mörk choklad. Ju högre kakaohalt chokladen innehåller, desto mindre socker ryms det.

Sillen som vi äter till jul kan också innehålla riktigt mycket socker! Naturell sill innehåller inget socker och därmed inga kolhydrater. Det är de olika inläggningarna som gör att sillen suger i sig sockret. Ett knep för att undvika de allra sötaste sorterna är att läsa noga på näringsvärdeförteckningen på sillburken. Leta reda på raden för kolhydrater och välj den sort som har lägst halt av kolhydrater. Crème fraichebaserade sillinläggningar innehåller mindre mängd kolhydrater och därmed socker (8-12 gram/100 gram sill), än sill inlagd i klar lag som innehåller 20-22 gram kolhydrater/100 gram sill.

God Jul önskar Maj Östberg Rundquist, alias Sockerdetektiven



Recept 1: *Glögg utan socker och alkohol*

1 liter vatten kokas upp
Lägg i 2-3 tepåsar (Yogi Tea Classic) och låt dra tillsammans med
1 förpackning glöggkryddor,
1 kanelstång, och
2 cm färsk ingefära skuren i småbitar
Tillsätt 1 paket (2 dl) koncentrerad äppeljuice

För den som vill ha glögg med alkohol tillsätts okryddat brännvin eller vodka till angenäm styrka och smak.

Recept 2: Alternativt glögg tilltugg i stället för de evinnerliga pepparkakorna

Färska dadlar med grönmögelost.

Pilla ut kärnan och fyll hålet med en god grönmögelost.

Färska fikon med parmaskinka.

Skär fikon i skivor och veckla över en tunn skiva parmaskinka som hålls på plats med en tandpetare.