

# Cukier waniliowy a cukier wanilinowy - różnice i wpływ na zdrowie

Cukier waniliowy od bardzo wielu lat jest wykorzystywany do przygotowywania wypieków i deserów w naszych domach. Jednak od jakiegoś czasu na półkach sklepowych zaczął pojawiać się również cukier wanilinowy. Czym tak naprawdę różnią się od siebie te dwa produkty? Który z nich lepiej stosować w swojej kuchni? Odpowiedź znajdziecie w poniższym artykule.

## Cukier waniliowy

Wanilia płaskolistna (*Vanilla planifolia*) to roślina z rodziny storczykowatych (*Orchidaceae*) wywodząca się z tropikalnych lasów Ameryki Środkowej i Południowej. Jej owocami są podłużne, wąskie i ciemne strączki nazywane laskami wanilii. Dziś głównym producentem tej przyprawy jest Madagaskar. Ze względu na swój niepowtarzalny aromat i smak pochodzące stamtąd zbiory są uważane za najlepsze na świecie.

Na polskim rynku spożywczym laskę wanilii można spotkać najczęściej w całości lub zmieloną i dodaną do cukru waniliowego. **Naturalny cukier waniliowy zawiera co najmniej 27% wanilii i zazwyczaj można go kupić w sklepach ze zdrową żywnością.** Jego cena nie jest najniższa, gdyż wanilia obok szafranu i kardamonu, to najdroższa przyprawa na świecie.

## Cukier wanilinowy

Podczas procesu fermentacji i suszenia wanilia wytwarza wanilinę, która nadaje jej charakterystyczny smak i aromat. Niestety jej pozyskiwanie jest bardzo ograniczone, ponieważ stanowi ona jedynie około 1,2 % laski wanilii. **W związku z tym na rynku można spotkać tańsze zamienniki waniliny produkowane, m.in z eugenolu, ligniny i kwasów lingosulfonowych.** Należy do nich wanilina (4-hydroksy-3-metoksybenzaldehyd) i etylowanilina (3-etoksy-4-hydroksybenzaldehyd). Ich cechy organoleptyczne są słabsze od prawdziwej waniliny, ale masowa produkcja jest za to bardzo opłacalna. **Cukier wanilinowy jest więc niczym innym jak syntetycznym zamiennikiem cukru waniliowego.**

## Cukier waniliowy a cukier wanilinowy – który lepiej wybrać?

Pozornie produkty te różnią się tylko jedną literką w nazwie, lecz w rzeczywistości ich skład odgrywa istotną rolę w oddziaływaniu na organizm. Cukier waniliowy składa się z cukru i wanilii lub ekstraktu waniliowego, natomiast cukier wanilinowy z cukru i waniliny lub etylowaniliny. **Laski wanilii wykazują szereg korzystnych właściwości, m.in. wzmacniają mięsień sercowy, działają przeciwgorączkowo, poprawiają kondycję psychiczną, zmniejszają ochotę na słodkie. Natomiast syntetycznie wytworzona wanilina może wywoływać podrażnienia żołądka, jelit i skóry.** Została wpisana do rejestru NIH niebezpiecznych związków chemicznych, a Europejskie Biuro Chemiczne oznaczyło ją symbolem R22 („szkodzi po połknięciu”). Chyba nietrudno określić, którą przyprawę lepiej stosować w swojej kuchni.

# Cukier waniliowy – jak zrobić

**Cukier waniliowy dobrej jakości można przygotować samemu w warunkach domowych.** Wystarczą tylko 2 składniki, by cieszyć się niesamowitym smakiem i zapachem tej przyprawy i bez żadnych obaw dodawać ją do ciast, ciasteczek i innych deserów.

## Przepis na cukier waniliowy

### Składniki:

- 2 szklanki cukru
- 1 laska wanilii

**Przygotowanie:** laskę wanilii rozetnij wzdłuż, zeszkrob nasionka i wymieszaj z cukrem. Przesyp do szczelnego pojemnika, dodaj pustą laskę wanilii przeciętą na 2 lub 3 części, zamknij szczelnie i mocno wstrząśnij. Po 1- 2 tygodniach cukier waniliowy jest gotowy do spożycia.

Podsumowując, cukier wanilinowy nie powstał niestety przez literówkę w nazwie cukru waniliowego. Warto zdać sobie sprawę z tego, co kupujemy i dobrze czytać etykiety, by ustrzec się od negatywnych skutków sztucznie otrzymywanej waniliny.

### Literatura:

Rutkowski A., Gwiazda S., Dąbrowski K., 2003. *Kompendium dodatków do żywności*. Wyd. Hortimex, Konin

Stanczuk E., 2015. *Cukier waniliowy czy wanilinowy?* Wiadomości Rolnicze. Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, 5, s. 45

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/cukier-waniliowy-a-cukier-wanilinowy-roznice-i-wplyw-na-zdrowie>

