

### 5.2.2.1 Zelf suiker maken

Was de suikerbiet(en). Rasp ze in minifrietjes. Gaar ze onder af en toe roeren ongeveer 30 minuten bij 70-80°C, dus niet koken. De suiker lost op. Zeef het nat. (De pulp is veevoer.) Kook dit (ca. 45 minuten) en schep de schuimaarde (eiwitten) af. De stroop wordt een zoete, karamelachtige, kleverige brij met kristallen in. Door suikerkristallen toe te voegen versnelt het kristallisatieproces. Je kan het verder indrogen.

De achterblijvende 'stroop' is **melasse** 📖 en kan gebruikt worden om te fermenteren tot alcoholische dranken. (Ook bruikbaar bij roggebrood, als gistvoeding, in koekjes, varkensvlees, drop

Bij het raffineren (📖 reinigen, louteren, verfijnen) moet men de suiker wassen, zuiveren (met kalk en CO<sub>2</sub>-gas), snijden, malen, walsen (persen), filteren, centrifugeren, klaren en nog tal van (ook chemische) processen laten ondergaan. De sacharose 📖 -een disacharide, is een verbinding van glucose en fructose.

Vruchtensuiker (📖 fructose) is driemaal zoeter dan glucose (📖 druivensuiker).

Met suiker kan je ook **gekonfijt fruit** 📖 maken. Als er minstens 60 % suiker in zit, dan zijn deze producten houdbaar, d.w.z. dat er geen micro-organismen kunnen in gedijen.

Hoewel suikerbieten te hard zijn om te eten, werden ze tijdens de hongervinter in de Tweede Wereldoorlog wel gegeten, net als tulpenbollen. Men had er speciale raspers voor.



*Figuur 51 Stroopstoker*

Door te veel suiker voel je je moe, lusteloos en chagrijnig. De suikerdip 📖 ontstaat door uitputting van de hersenen. Onderzoekers vonden bij een studie op fruitvliegjes ongeveer 20 metaboliëten die werden beïnvloed door een suikerrijk dieet. N-acetylaspartaat of NAA en kynurenine worden geassocieerd met een gezond brein. Lagere niveaus hiervan kunnen negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid, slaap, geheugen, depressie, het verzadigingsgevoel en voedselinname.

♪ *Suikertante is zwaar ziek. 'Is er nog hoop dokter?' 'Absoluut niet. Binnen een week is ze weer gezond.'* Theo Bergsma