

5.2.2.4 Zoethout houdt zoet

Zoethout 📖 of Kalissehout zijn stukjes van de wortelstok van 📖 Glycyrrhiza glabra. Dit betekent in het Grieks letterlijk: suikerwortel, labra betekent 'kaal'. Er zijn 12 soorten. De zoetstof in de wortel is 30 tot 50 keer zo sterk als suiker. Het sap uit de wortel wordt gekookt en ingedikt tot blokdrop 📖: harde blokken van pure drop. Die kan verder verwerkt worden met suiker, salmiakzout en gelatine. Hierna zit in een dropje nog maar 3% blokdrop!

De plant komt uit warme streken van Zuid(oost) Europa en het Midden-Oosten waar ze op oevers groeit. Zoethout is ook in onze streken een winterharde vaste plant, die behoort tot de familie van de vlinderbloemigen (Papilionaceae). De plant wordt 1 à 2 meter hoog en bloeit vanaf het later voorjaar met typische vlinderbloemen in trossen met een licht paarsblauwe kleur.

De wortels worden geoogst na drie jaar.

Vroeger lieten we een stok in een fles water weken om klissap te maken. En maar schudden en schuimen. Dit kan ook met poeder (zaagsel).

Er wordt soms ook wat van in zware bieren gebruikt.

De knabbelstok hielp me destijds te stoppen met roken.

5.2.2.5 Zoetmakers, zoetstof, zoethouders 📖

In gebak kan je rozijnen, krenten, (gedroogde) appeltjes als zoetmiddel gebruiken.

In yoghurt: rijp steenfruit en rode of bosvruchten.

In soep en puree: wortelen, pastinaak, knolselder.

En natuurlijk ook honing, suiker, stevia.

Aspartaam (E951) is een bekende kunstmatige zoetstof die 160 tot 200 maal zo zoet is als suiker, en veel gebruikt wordt in 'light' producten.

Erythritol 📖 is een suikeralcohol (of polyol), gebruikt als voedingsadditief en suikervervanger. Het wordt gemaakt van maïs en enzymen in fermentatie met het gist *Moniliella pollinis*. Het is 60-70% zo zoet als sucrose (suiker), maar bijna niet-calorisch, heeft geen invloed op de bloedsuikerspiegel en veroorzaakt geen tandbederf.

🎶 Elke dag is een nieuw begin. En een gelegenheid om het te verknallen. Cathy Guisewite