

Sucanat

Doit-on alors privilégier le sucre intégral aussi appelé sucanat ? Le sucre intégral ou complet est du jus de canne, filtré et concassé. Vous le trouverez parfois sous l'appellation 'panella' ou demerara. Il est non cristallisé, non chauffé, donc vierge première pression à froid, tout bon quoi. Il est non raffiné par adjonction de produits chimiques mordants, ce qui fait qu'il possède une saveur très personnelle.

Par rapport au sucre blanc, le sucre intégral apporte quantité de vitamines et minéraux, le sucre brun un peu moins. Pulvériser le sucre s'il est en trop gros cristaux, cas typique des sucres intégraux bio. Sinon, il ne sucre pas la crème assez finement et on en rajoute des tonnes... Le sucre « brun » ou présenté comme complet dans la plupart des magasins de produits naturels a, lui, subi une cristallisation supplémentaire par chauffage. Il garde malgré tout ses minéraux, mais n'offre plus beaucoup de vitamines. Comparez les étiquettes de vos prochains achats avec la « norme ». Les teneurs totales en sels minéraux par cent grammes de produit sont aux dernières nouvelles: 1.700 mg* pour le sucre intégral, et 380 mg* pour le sucre complet ou roux.

*1 400 à 3.100 mg selon d'autres sources, soit environ 2 % de la composition globale

*2 300 à 700 mg selon d'autres sources, soit environ 0,5 %

Analysons un « sucre de canne foncé » du commerce. L'étiquette de celui-ci l'affiche comme « non raffiné avec forte teneur en mélasse ». Sa couleur foncée serait due au fait qu'il est « sans colorants ni additifs » ce qui ne signifie pas qu'on n'a pas utilisé de l'anhydride sulfureux pour le traiter. Il y est dit « riche en sels minéraux »: c'est une vue de l'esprit, car les valeurs affichées sur l'étiquette du produit sont d'un dixième par rapport aux teneurs en minéraux du sucre complet, qui lui-même a perdu quatre-cinquièmes de ses minéraux lors du traitement par rapport au sucre intégral (suc de canne). Par ailleurs, la mélasse est chargée des résidus de traitement du sucre, c'est ainsi qu'elle est riche de fer, zinc, etc. qui ont été soutirés au sucre blanc, mais aussi des pesticides ...

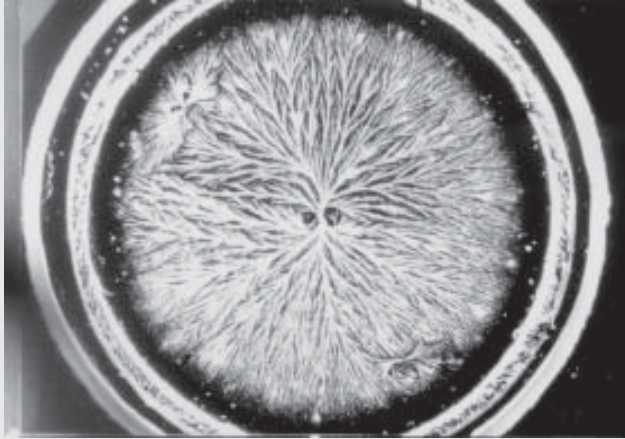
Le sucre roux ou cassonade n'est pas repris ici, car c'est du sucre blanc, coloré avec de la mélasse, dont la valeur nutritive est nulle. Elle écrase d'ailleurs les autres saveurs au passage. La mélasse est un sous-produit du raffinement du sucre (concentrée en minéraux, elle l'est hélas aussi en pesticides). Le sucre candi n'est que le petit frère du sucre blanc, dont il est un avatar coloré par caramel et obtenu par cristallisation lente;

Le sucre complet/roux contient 10 fois plus de sels organo-minéraux que le sucre blanc, le sucre intégral 50 fois plus. Moins le sucre est riche en minéraux, plus son absorption risque de provoquer des déficits.

Le sucre blanc est reconnu par notre organisme comme de « purs cristaux chimiques de saccharose ». Dès qu'il y a chauffage excessif, il y a perte de nutriments — comme c'est le cas pour le miel qui, dans les meilleures conditions, ne doit pas avoir été chauffé — ni être chauffé par nous-mêmes dans nos recettes, soit dit en passant — pour garder ses précieuses propriétés.

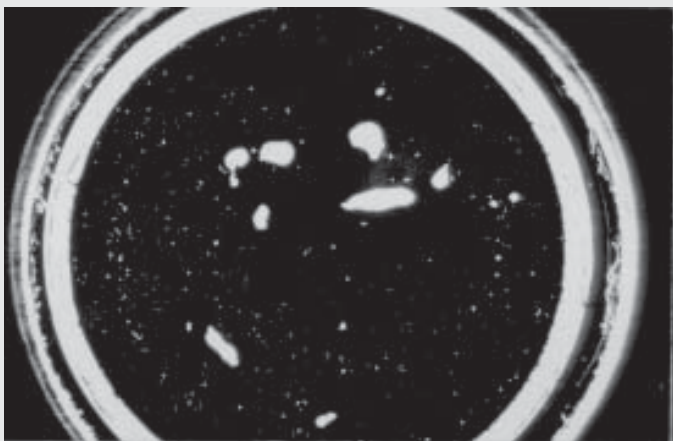
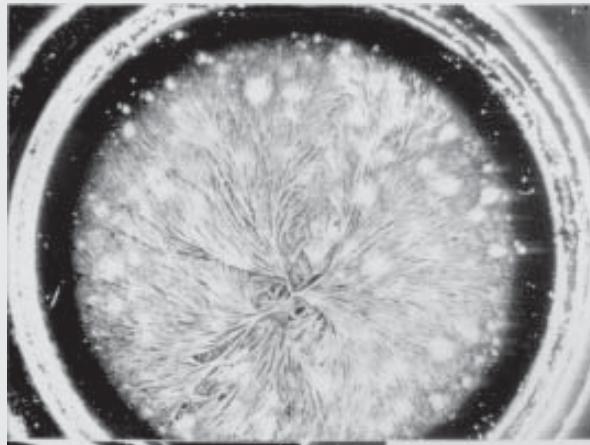
Cristallisations sensibles

Selon les naturo, le sucre raffiné, dit «blanc» serait un poison qui déminéralise notre pauvre ossature et favorise les réactions inflammatoires. Selon l'expérience sur le terrain, le sucre roux, à peine moins raffiné (cassonade, en Belgique), aurait presque les mêmes effets. En revanche, le sucre complet, lui, aurait même des propriétés de reminéralisation, démontrées par des expériences effectuées en Allemagne. Tentons d'illustrer par des images: les cristallisations sensibles, qui ont déjà fait l'objet d'un article dans *Nourritures Vraies*.



« Sucre complet de canne: la texture ramifiée, la composition tripartite, la forme du centre germinatif, avec ses deux vacuoles symétriques, constituent les éléments d'une image caractéristique d'un végétal relativement vigoureux. »

« Sucre de canne roux: la texture compacte, la forme imprécise du centre et les perturbations diverses dans la trame signalent un affaiblissement vital de cette substance, de médiocre qualité nutritive. »



« Sucre raffiné: l'absence d'image organisée montre que cette substance correspond au niveau d'évolution du minéral et n'est plus un aliment. Paradoxal: le sucre blanc affiche l'image d'une sorte de sel organique. »