

# Els sabors del món

Segona edició!



Grup  
d'aliments:  
**sucres i  
aliments  
dolços**

## El sucre panela

El sucre panela té una funció energètica perquè el seu contingut de carbohidrats (midó) ens proporciona energia en forma de calories. És sucre de canya, sense refinar ni centrifugar, amb un alt contingut de melassa. Per produir el sucre panela, el suc de canya de sucre es cou a altes temperatures fins que forma una melassa bastant densa. Després es passa a uns motlles, que principalment són de prisma rectangular o casquet esfèric, on es deixa assecar fins que se solidifica o qualla. A diferència del sucre, que és bàsicament sacarosa, el sucre panela presenta continguts importants d'altres sucres (glucosa i fructosa), proteïnes i minerals.

El cultiu de la canya de sucre va arribar a Amèrica Llatina durant l'època colonial conjuntament amb els molins per produir el sucre panela. En aquell moment era el producte principal amb què la gent de camp endolcia els aliments i les begudes. Segons la regió, el sucre panela és conegut com a *piloncillo*, *raspadura*, *rapadura*, *atado dulce*, *tapa de dulce*, *chancaca*, *empanizado*, *papelón* o *panocha*. També es produeix en alguns països asiàtics, com l'Índia i el Pakistan, on se l'anomena *gur* o *jaggery*.



# Entre fogons

El sucre panela és un ingredient important en la gastronomia d'Amèrica Central, Brasil, Colòmbia, Perú, Veneçuela, Equador i les Illes Canàries, especialment de l'illa de la Palma. S'usa com un edulcorant succedani del sucre, principalment a les zones rurals. També s'utilitza per a l'elaboració del *melado* o mel de sucre de panela (una mena de caramel), que és base de moltes postres i dolços tradicionals. El sucre panela també s'empra per elaborar begudes, com l'*aguapanela*, el *papelón* amb llimona o l'*aguadulce* (beguda tradicional de Colòmbia, Veneçuela i Equador), i una beguda alcohòlica producte de la fermentació de l'aigua de sucre panela.



## Ric en:

sucre (sacarosa), calci, ferro, fòsfor, magnesi i potassi

## Aliments similars:

mel i sucre morè

### Sabies que...

el sucre panela té cinc vegades més minerals que el sucre morè? Això és perquè el sucre morè pot ser més refinat i per tant aquests nutrients es perden.

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA



Campus de Innovació



Institut  
Universitari de Recerca