



marie claire.it

ABBONATI AL DIGITALE

speciali



Gulamerah di Bali, benefici dello zucchero di cocco

Un dolcificante naturale dell'Indonesia.



GULAMERAH DI BALI I BENEFICI DELLO ZUCCHERO DI COCCO

BENESSERE

Domenica 19 novembre 2012

MI piace 16 Tweet 0

Tutti conosciamo l'olio di **cocco** ma non tutti sono a conoscenza dello **zucchero** ricavato dai fiori della palma: si chiama **Gulamerah di Bali** ed è un dolcificante naturale, al pari della ormai nota **stevia**, che sta gradualmente facendo il suo ingresso nel mercato internazionale. Come avviene l'estrazione? Incidendo i suddetti fiori, si estrae la sostanza dolce caratterizzata da un basso contenuto di saccarosio e ricca di zinco e potassio e la si raccoglie in coppette. Successivamente la si cuoce per darle consistenza e la si modella in panetti.

LEGGI ANCHE

- [White Instant\(aneo\)](#)
- [Fitness 2.0](#)
- [Nuovi regimi per la pelle](#)
- [L'erba di Google](#)
- [Cicli e ricicli](#)

Sull'isola indonesiana di Bali non c'è lo sfruttamento delle risorse naturali tipico dei luoghi dove si producono prodotti simili: le piantagioni di palme vengono gestite in maniera non intensiva da piccoli proprietari terrieri che curano autonomamente la raccolta e la produzione dello **zucchero di cocco**. Un aiuto non indifferente per tenere in piedi l'economia locale e intatto il patrimonio naturale.

Il **Gulamerah di Bali** è una valida alternativa allo zucchero tradizionale, di canna e ai dolcificanti artificiali che fin troppo spesso sono al centro di controversie circa la loro tossicità per l'organismo. I benefici di questo dolcificante dal sapore fruttato?

- Indice glicemico pari a 35: basti pensare che sotto i 55 si può parlare di basso indice glicemico, da 56 a 69 di medio e dai 70 in su di alto.
- Contiene enzimi che consentono un lento assorbimento degli zuccheri nel sangue
- Adatto a chi soffre di diabete, obesità e problemi cardiovascolari, il **Gulamerah di Bali** è indicato per tutti.
- Lo **zucchero di cocco** contiene sostanze nutritive importanti per l'organismo: zinco, potassio, magnesio, ferro, zolfo, boro, rame oltre alle vitamine B1, B2, B3, B6 e C.

MD

TAG: gulamerah, bali, zucchero, cocco, dolcificante, stevia, salute

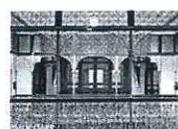
Speciale Salone del Mobile 2014.

Speciale Project Runway 2014.

Foto e curiosità su più di 300 modelle.

Donne e lavoro la rubrica di Lucy Kellaway.

101 idee: partecipa al casting.



Tendenza, consigli pratici e guida al design. L'eleganza è di casa



Astrologando. L'oroscopo del giorno: scopri cosa ti suggeriscono oggi le stelle

marie claire promotion

viaggi



video



Into the forest
Video: una cena tra bollicine, bambu e amici fidati by Alice Agnelli.



Tutti i video >

Aggiungi un commento

Pubblica anche su Facebook

Stai pubblicando come Francesco Consoli (Non sei tu?)

Cristina Saibene - Segui - Lavora presso Promoter farmacie/ Traduttrice
E' buonissimo!
 Rispondi - Mi piace - Segui post - 12 ottobre 2013 alle ore 11:13

Eric Campagnuolo - Scienze geologiche
provato e lo consiglio
 Rispondi - Mi piace - Segui post - 27 ottobre 2013 alle ore 19:10

Pinuccia Restelli - Lavora presso Consulente del benessere herbalife
INTERESSANTE VERAMENTE
 Rispondi - Mi piace - Segui post - 20 novembre 2013 alle ore 11:40

Plugin sociale di Facebook

	Allenarsi al top		Insonnia? Attente alla linea		Più ferro per lei (gli agrumi aiutano)
	Dammi più voce		L'estetica in mani sicure		Update femminile
	CrossFit Fever		Felicità in pillole		Dimagrire con il Dietfriclo
	Che Doloretty!		Ama le tue curve!		I sex toys fanno bene alla pelle

[Archivio Bellezza >](#)

CERCA

MarieClaire.it
 Mi piace

MarieClaire.it piace a 64 758 persone.

CONSIGLIATI DA FACEBOOK

Léa Saydoux per Prada Candy Florale
 Consigliata questo elemento prima di tutti i tuoi amici.

Intervista a Monica Bellucci
 Consigliata questo elemento prima di tutti i tuoi amici.

Donne alla rivoluzione
 Consigliata questo elemento prima di tutti i tuoi amici.

Addio Gabo: 5 video per ricordare lo scrittore Gabriel Garcia Márquez
 Consigliata questo elemento prima di tutti i tuoi amici.

Tweet **Segui**

Marie Claire Italia @MarieClaire_it 21m

#EarthDay2014: 10 prodotti di bellezza #ecosostenibili per festeggiare la Giornata Mondiale della #Terra marieclaire.it/Bellezza/22-ap...

Marie Claire Italia @MarieClaire_it 26m

Oggi per l'EarthDay2014 vestiamoci di fiori marieclaire.it/Moda/Tendenza-

Marie Claire Italia @MarieClaire_it 4h

#comforfood: la #ricetta (lenta) del carpione marieclaire.it/Cucina/ricetta...

Marie Claire Italia @MarieClaire_it 7h

Cosa dicono le stelle? L'oroscopo della settimana by @astrologando astrologando marieclaire.it/oroscopo/setti...
 Espandi

Twitla a @MarieClaire_it

marie claire.it

©2014 M.C. ITALIA SRL - P. IVA 03638660988

le sfilate ai 2014/2015
 shopping
 tendenze
 uomo
 boutique
 galeriesmarieclaire

le sfilate ai 2014/2015
 milano fashion week
 haute couture 2014
 galeriesmarieclaire

hair advisor
 spa & co
 daily beauty
 prodotti
 capelli
 trucco
 galeriesmarieclaire

in linea
 prevenzione
 salute
 feel good tour
 emozioni
 galeriesmarieclaire

marieclaire@work
 blog
 interviste
 cinema
 galeriesmarieclaire



gossip
 celebrity watch
 blog
 interviste
 appuntamenti
 galeriesmarieclaire

salone del mobile
 viaggi
 design
 sport
 vini e co
 galeriesmarieclaire

salone del mobile
 case & arredo
 tendenze
 design
 green
 gourmet
 travel
 incontri

a la carte
 food&love
 chef
 ricette
 primi
 secondi
 dolci
 galeriesmarieclaire

news astrologiche
 calcolo del tema natale
 i transiti del mese
 calcolo dell'ascendente
 previsioni del mese
 previsioni della settimana

abbonati al digitale
 contattaci
 redazione
 pubblicità

