

TSCHÜSS, HEISSHUNGER!

Wenn das Verlangen nach Süßem übergroß wird, können Sie mit diesen natürlichen Essbremsen die Naschlust schnell vertreiben.

Schnuppern statt naschen

Riechen Sie an einem Fläschchen Vanille-Duftöl. Das vertreibt den Süßhunger, denn das Aroma sorgt dafür, dass im Gehirn der Glücksstoff Serotonin auch ohne Kalorien gebildet wird.

Sanfter Druck

Mit dem Zeigefinger 20 Sekunden leicht auf die Stelle zwischen Nase und Oberlippe pressen. Dieser Akupressurpunkt wirkt auf das Appetitzentrum im Gehirn als Naschbremse.

Für Ablenkung sorgen

Rufen Sie eine Freundin an, räumen Sie die Spülmaschine aus oder vertiefen Sie sich in ein Buch – Beschäftigung lässt uns den Heißhunger vergessen!

Warmes trinken

Trinken Sie eine Tasse von dem Teepunsch auf Seite 123. Der hat kaum Kalorien, befriedigt aber den süßen Zahn und sorgt für ein wohliges Gefühl im Bauch.

Zähne putzen

Der Minzgeschmack von Zahnpasta vertreibt die Lust auf Süßes sofort.

NATÜRLICH SÜSS



Auch wenn Sie raffinierten Zucker meiden wollen, können Sie das süße Leben genießen. Das EINE Süßungsmittel gibt es dabei nicht. Denn von Ahornsirup bis Vollrohrzucker hat jedes Produkt eigene Stärken. Genießen Sie deshalb je nach Geschmack und Verwendung die natürliche Vielfalt.

1. AHORNSIRUP

Der aus Ahornbäumen abgezapfte Saft wird gefiltert und eingekocht. Er hat einen kräftigen, karamelligen Geschmack und ist umso wertvoller, je heller er ist. Der höchste in Deutschland erhältliche Qualitätsgrad ist „AA“. Der Sirup versüßt nicht nur Pancakes, er lässt sich auch für andere Süßspeisen und zum Backen verwenden. Dann muss der Flüssigkeitsanteil im Rezept eventuell angepasst werden. Wegen seiner dunklen Farbe eignet sich der Sirup nicht für helle Cremes. Sein glykämischer Index ist mit etwa 55 etwas niedriger als der von Zucker, und er süßt stärker als dieser. Ahornsirup liefert einige Mineralien wie z. B. Kalium, Eisen und Magnesium und hat einen relativ hohen Fruktosegehalt.

2. DATTELSIRUP

Der rotbraune Sirup wird aus eingeweichten, eingekochten Datteln hergestellt und hat eine stärkere Süßkraft als Zucker. Daher kann er sparsamer verwendet werden. Zu seinem glykämischen Index liegen keine Angaben vor. Sein fruchtig-süßes Aroma passt nicht nur zu Süßem, sondern auch zu herzhaften Gerichten. Neueste Studien sprechen dem im Orient schon seit Jahrhunderten als Heilmittel verwendeten mineralstoffreichen Sirup antibakterielle Eigenschaften zu.

3. HONIG

Das natürliche Produkt der Bienen hat eine höhere Süßkraft als Zucker, sodass man weniger davon benötigt. Roher, kalt geschleuderter Honig enthält zudem wertvolle Stoffe, die antibiotisch wirken – seine Verwendung macht aber nur bei kalten Zubereitungen Sinn und ist wegen möglicher Keime für Babys unter einem Jahr tabu. Der glykämische Index schwankt je nach Honigsorte und hängt davon ab, wie viel Fruktose sie enthält.

4. KOKOSBLÜTENZUCKER

Der braune, krümelige Zucker, der aus den Blüten der Kokospalme gewonnen wird, ist unraffiniert und enthält so mehr Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und Aminosäuren als weißer Haushaltszucker sowie

den Ballaststoff Inulin. Zum Star der Gesundheitsszene hat ihn sein niedriger glykämischer Index von 35 gemacht, der bisher aber nur durch eine Studie abgesichert wurde. Von der UN ist er zum nachhaltigsten Zucker der Welt erklärt worden. Er hat ein karamellartiges Aroma und kann wie normaler Zucker, aber mit etwas schwächerer Süßkraft, verwendet werden. Bei Fruktoseintoleranz ist er nicht geeignet. Bevorzugen Sie Bioware; preiswerte Produkte sind oft verunreinigt oder gestreckt. Als flüssige Alternative gibt es Kokosblütensirup.



SÜSSUNGSMITTEL, DIE ICH NICHT VERWENDET HABE

Neben den zahlreichen Süßungsmitteln, die ich für die Rezepte in diesem Buch verwendet habe, gibt es auch einige, die ich ganz bewusst vermieden habe. Warum ich auf beliebte Zuckeralternativen wie Stevia oder Xylit verzichtet habe, erfahren Sie hier.

Agavendicksaft war lange der Liebling unter den alternativen Süßungsmitteln, denn er hat einen niedrigen glykämischen Index. In letzter Zeit ist er allerdings etwas in Verruf geraten, denn er besteht zu einem sehr hohen Anteil aus Fruktose. Die kann bei Überkonsum zu Fetteinlagerungen in der Leber führen. Zudem wird das natürliche Ursprungsprodukt hochverarbeitet, bevor es als Dicksaft in den Handel kommt, und verliert so einen Großteil seiner gesunden Inhaltsstoffe.

Yaconsirup hat seinen Ursprung in Südamerika und wird aus Wurzelknollen gewonnen. Er ist sanft-süß, hat einen niedrigen glykämischen Index und wirkt durch viel Inulin positiv auf den Darm. Außerdem enthält er nennenswerte Mengen an B-Vitaminen und Mineralien. In Deutschland ist Yaconsirup erst vor Kurzem als Nahrungsmittel zugelassen worden, allerdings ist er nur zu stolzen Preisen in einigen Onlineshops erhältlich.

Xylit (Birkenzucker) und Erythrit sind Zuckeralkohole mit ähnlicher Süßkraft wie Zucker, aber ohne Kalorien und Blutzuckerwirkung. Da die hochverarbeiteten Süßungsmittel im Dickdarm vergärt werden, können sie besonders anfangs Blähungen und Durchfälle verursachen. Sie haben einen kühlenden Geschmackseffekt, der bei vielen Rezepten stört. Möglicherweise bringt die Kombination aus hoher Süßkraft, aber wenig Kalorien den Stoffwechsel durcheinander und kann so ähnlich wie künstliche Süßstoffe Heißhunger verursachen.

Künstliche Süßstoffe wie Cyclamat, Aspartam und Saccharin sind kalorienfrei und je nach Sorte 30- bis 500-mal süßer als Zucker. Auch wenn bisher nichts eindeutig belegt ist, tauchen immer wieder Studien auf, die ihnen eine gesundheitsschädliche Wirkung nachweisen wollen. Daher sind sie umstritten. Problematisch ist in jedem Fall die Wirkung auf den Stoffwechsel: Durch den süßen Geschmack bereitet sich unser Körper auf Zucker und Kalorien vor, die dann nicht kommen. Das kann Heißhunger auslösen. Beim Backen sind die Produkte zudem schwierig einzusetzen, da das Volumen des Zuckers fehlt. Ein großes Minus ist auch, dass sie oft einen metallischen Nachgeschmack erzeugen.

Stevia ist in Deutschland nur in Form von Stevia-glycosiden, die in einem aufwendigen chemischen Prozess aus den Steviablättern herausgelöst werden, zugelassen und daher kein rein natürliches Süßungsmittel. Beim Backen ist es schwierig einzusetzen. Für Süßspeisen, Desserts und Getränke ist es dagegen besser geeignet, hat aber einen metallischen Nachgeschmack, den viele Menschen als störend empfinden. Der kalorienfreie Süßstoff mit 300-mal höherer Süßkraft als Zucker kann genau wie künstliche Süßstoffe den Stoffwechsel täuschen.