



Veronika Pichl

# ESSEN

## ohne Zucker

Über 60 süße und herzhafte Rezepte



Schokolade und Kuchen hingegen könnte unser Körper problemlos komplett verzichten. Diese Lebensmittel sind absolut nicht notwendig – schmecken uns aber einfach besonders gut. Glücklicherweise müssen wir auch sie nicht ganz meiden, sofern wir Zucker und andere Back- und Süßspeisenzutaten gegen kohlenhydrat- bzw. zuckerfreie Alternativen austauschen. Zuckeraustauschstoffe und gesunde Mehialternativen sorgen dafür, dass es Süßspeisen, Desserts und Co. nicht an ihrem gewohnt süßen Geschmack fehlt, wir sie aber kohlenhydratarm genießen können.

Um herkömmlichen Zucker zu ersetzen, haben sich diese Zuckeraustauschstoffe bzw. Süßungsmittel besonders bewährt:

- Trockenfrüchte (dosiert eingesetzt)
- Obst und süßes Gemüse
- Erythrit
- Xylit

Das hängt damit zusammen, dass diese entweder geschmacklich herkömmlichem Zucker besonders ähnlich (Erythrit, Xylit) oder natürlich süß sind (Trockenfrüchte, Obst, süßes Gemüse) und zusätzlich gesunde Ballaststoffe enthalten.

Um herkömmliches Mehl in Süßspeisen zu ersetzen, bieten sich insbesondere Kokos- oder Mandelmehl, aber auch andere Nussmehle, (gemahlene) Haferflocken oder Vollkornmehl an. Obwohl Haferflocken und Vollkornmehl genau wie auch Quinoa, welches ebenfalls bei unseren Rezepten zum Einsatz kommt, recht viele Kohlenhydrate aufweisen, haben diese Lebensmittel herkömmlichem Weißmehl dennoch einiges voraus.





Schließlich enthalten Vollkornmehl, Haferflocken oder Quinoa im Gegensatz zu Weißmehl komplexe Kohlenhydrate (Vielfachzucker), die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, sättigender und außerdem nährstoffreicher sind. Dementsprechend wirken sich diese komplexen Kohlenhydrate auch viel weniger nachteilig auf unseren Organismus aus und schon eine kleinere Menge der aus ihnen zubereiteten Speisen hält uns lange satt, sodass wir im Endeffekt mit einer geringeren Kohlenhydratmenge auskommen. Nussmehle beinhalten fast gar keine Kohlenhydrate, sollten aufgrund ihres recht hohen Kaloriengehalts aber ebenfalls nicht im Übermaß genossen werden.

# Was gibt es bei den Zuckeralternativen zu beachten?

## Trockenfrüchte

Trockenfrüchte sind ideal, um Süßspeisen, Müsli, Shakes und vielem mehr eine leckere süß-fruchtige Note zu verleihen. Auch zum Backen eignen sie sich und liefern gleichzeitig noch eine Portion an Vitaminen und wichtigen Ballaststoffen. Allerdings sollten wir dabei nicht vergessen, dass auch Obst Zucker (Glucose und Fructose) beinhaltet. Fructose ist jedoch keineswegs gesünder als »normaler« Zucker, enthält genauso viele Kalorien und lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Da Trockenobst jedoch zusätzlich wichtige Vitamine und Nährstoffe mitbringt, gleicht das die Zuckernachteile etwas aus, sodass es in kleinen Mengen bedenkenlos zum Süßen verwendet werden kann.



## Obst und Gemüse

Weniger konzentrierter Zucker als in Trockenobst, aber ein ebenso fruchtig-leckerer Geschmack steckt in frischem Obst und süßem Gemüse. Obwohl auch hier Kohlenhydrate enthalten sind und süßes Obst und Gemüse darum nicht im Übermaß gegessen werden sollten, gleichen der Vitamin- und Mineralstoffreichtum sowie das länger anhaltende Sättigungsgefühl die Zuckernachteile etwas aus. Besonders gut als fruchtige Süßungsmittel geeignet sind Bananen, Äpfel, Karotten oder süßer Kürbis, die Backwaren und vieles mehr süß und fruchtig verfeinern. Besonders interessant am Süßen mit Früchten: Hat man sich einmal von dem extrem süßen Geschmack herkömmlichen Haushaltszuckers »entwöhnt«, kann man die natürliche Süße in Obst und Gemüse gleich viel intensiver schmecken, sodass bald schon eine kleine Menge ausreicht, um das Verlangen nach Süßem zu stillen.



