



Johanna Handschmann

Natürlich süß!

Rezeptideen für Kuchen,
Desserts und mehr

südwest

Inhalt

Zucker - Lust oder Last? 6

Süßes genießen und dabei auf raffinierten Haushaltszucker zu verzichten, gelingt mit natürlichen, alternativen Süßungsmitteln: welche Arten es gibt, welche Eigenschaften sie haben, wie man damit kochen und backen kann.

Kuchen, Tartes & Torten 18

Klassische Kreationen mit viel Obst als natürlicher Zuckerlieferant. Von Apfel- bis Zwetschkuchen, inklusive Kuchen mit Trockenfrüchten und Nüssen, Käsekuchen, Erdbeertorte und Hefezopf.

Muffins, Kleingebäck & Waffeln 48

Für den kleinen Hunger auf süße Köstlichkeiten. Kalorienarme Varianten von beliebten Gebäcken und Weihnachtsplätzchen. Von Amaretti über Florentiner, Kokosmakronen und Müslischnitten bis Zimtschnecken.



Süße Hauptgerichte **80**

Wenn sich der Appetit auf Süßes zur Mittagszeit einstellt: Hirseauflauf, Kürbissoufflé, Quarkgratin, Milchreis, Crêpes und Salzburger Nockerln.

Süße Snacks, Desserts & Eis **94**

Die bekannte Domäne des süßen Verlangens kalorienärmer interpretiert. Von Crème brûlée und Kokoseis über Schokomousse bis Zabaione.

Feine Kleinigkeiten, Aufstriche & Drinks **122**

Konfekt, Trüffel, Konfitüren und gesunde Getränke von Eiweißdrink bis Smoothies. Sie alle dienen als Beispiele, um die eigene Kreativität anzuregen und dem persönlichen Empfinden für Süßes zu entsprechen.

Rezeptregister **142**

Impressum **144**



Zucker – Lust oder Last?

Alle, die gerne mal etwas Süßes naschen, können beruhigt sein. Ja, es gibt Alternativen zum raffinierten Haushaltszucker, der unseren Stoffwechsel so stark belasten kann. Naturbelassene Zucker, wie Kokosblütenzucker oder Vollrohrzucker, oder aus Pflanzen gewonnene Zuckeraustauschstoffe, wie Xylit, Erythrit oder Isomaltulose, helfen, kalorienarm zu süßen. Teils insulinunabhängig, teils ohne Karies zu fördern.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit dem Thema Zucker richtig bzw. besser umgehen und welche Süßungsmittel es als Alternativen zum weißen Haushaltszucker gibt. Zudem wird den Fragen nachgegangen, ob die Süßungsmittel Kalorien enthalten und welche Zucker bzw. Süßmittelmengen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung tolerierbar sind. Die Rezepte weisen den Weg, Süßes genießen zu können, ohne die durch Zucker verursachten gesundheitlichen Probleme zu bekommen.

Haushaltszucker

Es ist bekannt, dass normaler Haushaltszucker – in großen Mengen genossen – ungesund und ein Vitaminräuber ist, dass er Karies verursacht und über längere Zeit in großen Mengen genossen, auch krank machen kann. Trotzdem liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker bei uns bei etwa 40 Kilogramm. Das entspricht einem täglichen Verbrauch von 20 Teelöffeln Zucker! Der Stoffwechsel des Menschen ist aber genetisch so disponiert, dass nur kleine Mengen der süßen Kohlenhydrate optimal verarbeitet werden können. Wenn unser Körper mit ei-

ner permanenten »süßen Bombardierung« zu kämpfen hat, ist es nur logisch, dass er irgendwann streikt und sich die einen oder anderen Probleme oder Krankheiten einstellen können.

Risiko Diabetes

In unserer Gesellschaft, und vor allem von der Gesundheitspolitik, wird das Zuckerproblem nicht seriös und nachhaltig behandelt – das scheinen die stetig steigenden Zahlen an Diabetikern in allen Altersstufen zu bestätigen. Das Angebot an unnötigen zuckerhaltigen Nahrungsmitteln ist riesengroß und steigt weiter. Ein Frühstück ohne Marmelade oder Müsli, eine Pause ohne einen Energieriegel, ein schönes Mittagessen ohne Dessert oder nur sehr selten ein süßes Gebäck zu einer Tasse Tee oder Kaffee, ist für viele unvorstellbar. Man will sich ja auch für das im alltäglichen Leben Geleistete belohnen, und das geht am einfachsten mit Süßigkeiten. Dazu kommt noch, dass uns die Ernährungspsychologie gelehrt hat, das Essen zu genießen und nicht nur danach zu trachten, einfach nur satt zu werden. Wenn Genuss und Belohnung dann ein Synonym für Zuckerauf-

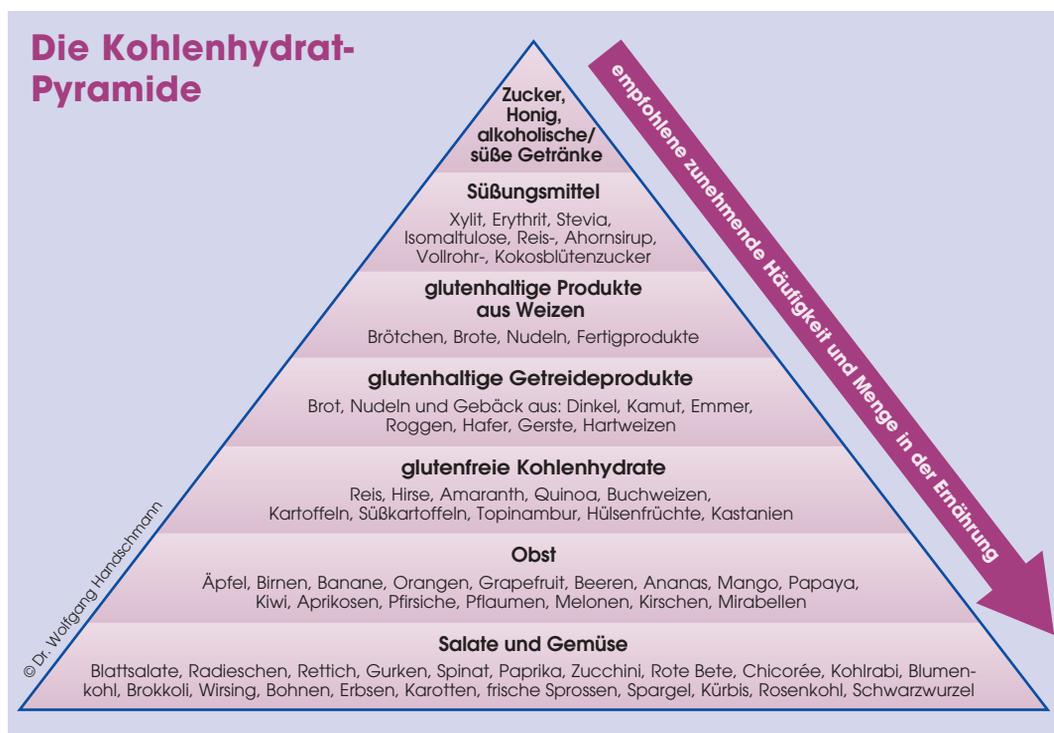
nahme darstellen, laufen wir schnell Gefahr, vor einer Gewichtsexplosion zu stehen, die auch mit Krankheiten einhergeht.

Aufklärung tut not

Ein Grundproblem beim Zuckerkonsum ist die Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Wir sind genetisch so ausgestattet, dass Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index (die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen) nur in kleinen Mengen von unserem Stoffwechsel gut verarbeitet werden können. Da die heutigen Ernährungsgewohnheiten weit von dem genetischen Idealbild entfernt sind – noch nie wurden so viele Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke (Brot, Nudeln, Reis) gegessen wie in den

letzten 50 Jahren –, stiegen in den letzten Jahren auch die ernährungsbedingten Krankheiten stark an. So wird beispielsweise der Diabetes Typ 2, der früher »Altersdiabetes« genannt wurde – da er vorwiegend bei über 40-Jährigen auftrat –, heute bei einer immer größer werdenden Zahl von Jugendlichen festgestellt. Diese Zahlen sind alarmierend und sollten ernst genommen werden.

In diesem Zusammenhang wäre es sehr sinnvoll, nachhaltige Aufklärungsprojekte in öffentlichen und privaten Organisationen, wie Kindergärten, Schulen, Behörden und Firmen, durchzuführen, die zu einem Umdenken beim Zucker- bzw. Kohlenhydratverbrauch führen. Gerade Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, da die gesundheitlichen Schäden, die





Achten Sie auf die Zutatenlisten der Verpackungen. Noch besser: Bereiten Sie Ihre Speisen selbst zu, dann können Sie die Zutaten selbst bestimmen.

man sich in den ersten Lebensjahren zuzieht, später sehr schwer repariert werden können. Bisher wurden solche Projekte von der politischen Zuckerlobby jedoch erfolgreich unterbunden.

Das zweite große Problem ist die Tatsache, dass Zucker, in größeren Mengen über eine längere Zeit genossen, wie eine Droge wirkt. Dadurch schraubt sich der Zuckerkonsum immer weiter in die Höhe, und es beginnt ein Teufelskreis, dem man nur schwer enttrinnen kann. Wenn Sie einmal aufmerksam die klein gedruckten Zuta-

ten auf den Verpackungen lesen, werden Sie erstaunt sein, in welchen Produkten überall Zucker bzw. Glukose enthalten ist, denn Zucker ist auch ein Geschmacksverstärker. Die Lebensmittelindustrie nutzt das Suchtpotenzial des Zuckers aus, indem sie Zuckerstoffe wie Saccharose (Haushaltszucker), Glukosesirup oder Fruktose (Fruchtzucker) in fertig zubereiteten Nahrungsmitteln (Convenience Food) verwendet.

Eigenverantwortung übernehmen

Werden Sie »zuckerbewusst«. Lernen Sie Ihre Lieblingsprodukte besser kennen und, noch besser, bereiten Sie so viel wie möglich selbst zu, dann können Sie die Zutaten selbst bestimmen.

Wie viel Zucker ist tolerierbar?

Die Problematik des Zuckers ist nur im Kontext aller Kohlenhydrate zu verstehen, da auch Getreide und Gemüse letztlich in den kleinsten Baustein der Kohlenhydrate – die Glukose – abgebaut werden. Allerdings enthalten Getreide und Gemüse auch viele Ballaststoffe, weshalb bei ihnen der Abbau der Kohlenhydrate zu Glukose nur sehr langsam vor sich geht. Beim Haushaltszucker gelangen dagegen in kurzer Zeit relativ große Mengen an Glukose ins Blut, die den Insulinspiegel (als Gegenspieler zu Glukose) stark und schnell ansteigen lassen. Ist dies regelmäßig der Fall, wird die Bauchspeicheldrüse (Syntheseort des Insulins) überbeansprucht, und es kann zu krankhaften Veränderungen kommen. Deshalb sollte Zucker nur in kleinen Mengen, die ballaststoffhaltigen Kohlenhydrate dagegen in größeren Mengen, verzehrt werden.

Gesundheitsstörungen Zu hoher Konsum von Zucker, vor allem von weißem Haushaltszucker und damit hergestellten Produkten, wird von der Ärzteschaft häufig als Ursache für folgende Gesundheitsstörungen gesehen:

- Entwicklung von Karies und Parodontose
- Stoffwechselstörungen, wie z. B. Diabetes mellitus (die »Zuckerkrankheit«)
- Entwicklung von Übergewicht
- Schwächung von Immunsystem und Darmflora
- Begünstigung von Hautkrankheiten wie z. B. Akne, Pickel
- Erhöhter Verbrauch von Vitaminen (z. B. Vitamine der B-Gruppe)
- Irritierung des Geschmacksempfindens
- Entwicklung von Übersäuerung
- Entwicklung von Sodbrennen

Faustregel für täglichen Konsum

Wenn Sie die »süßen Kohlenhydrate« in der richtigen Auswahl und Menge in Ihre Ernährung einbauen, können Sie die Vorteile dieser Nährstoffgruppe voll und ganz genießen. Als Faustregel für den täglichen Konsum an süßen Nahrungsmitteln empfehle ich etwa 25 bis maximal 50 Gramm Kohlenhydrate (abhängig von Alter, Größe und beruflicher Tätigkeit). Umgerechnet auf »Zucker« sind das 5 bis 10 Teelöffel oder 2 bis 4 Esslöffel Zucker bzw. Süßungsmittel z. B. in Früchten, Getränken, in Desserts oder Kuchen. Mit dieser Menge würden Sie mit Ihrem Zuckerverbrauch weit unter dem durchschnittlichen Konsum von 20 Teelöffeln pro Tag in Deutschland liegen und können trotzdem genießen.

Beispiel aus dem Alltag Eine Zuckermenge von 25 bis 50 Gramm (je nach individuellen Bedingungen) ist ausreichend, um die positiven Wirkungen für Körper und Seele zu ermöglichen und im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung keine schädlichen Nebenwirkungen zu verursachen. Am besten können Sie Ihren Zuckerverbrauch im Griff haben, wenn Sie Ihre süßen Speisen vorwiegend selbst zubereiten. Als Beispiel aus der Praxis können die Muffins mit Saisonfrüchten dienen: 12 Stück enthalten 70 Gramm Zucker bzw. Xylit, das sind pro Stück 5,8 Gramm Süßungsmittel, und das entspricht etwa 1 Teelöffel. Herkömmliche Muffinrezepte können bis zu der doppelten Menge Zucker bzw. Süßungsmittel enthalten. Vergleichen Sie doch mal Ihre Rezepturen! Fazit: Durch eine reduzierte bzw. ausreichende Zucker- bzw. Süßungsmittelmengen kann man Süßes im Rahmen der erlaubten Mengen ohne Reue genießen. 9

Kontrollierter Zuckerkonsum

Es gibt viele sogenannte Zucker-Alternativen bzw. Süßungsmittel, die nicht immer einheitlich bewertet werden. Ich empfehle in diesem Buch natürliche Süßungsmittel (außer Stevia), mit denen ich sehr gute Erfahrungen gemacht habe, und die teilweise auch gesundheitliche Vorteile bringen können. Damit möchte ich einen Weg aufzeichnen, wie man den Zuckerkonsum reduzieren kann, ohne auf die süße Geschmackskomponente der Nahrung zu verzichten. Ich mache Vorschläge, nach denen Sie Ihre für Sie möglichst geringen, noch akzeptablen Mengen an Süßungsmitteln austesten können, um sich gesund zu ernähren und dennoch Süßes genießen zu können. Ich empfehle keine künstlichen Süßstoffe. Zum einen ist die Unbedenklichkeit nicht eindeutig bewiesen, zum anderen wird das Zuckerbewusstsein des Körpers durch die enorme Süßkraft dieser Stoffe irritiert. Besser ist es, den Körper durch kontrollierten Zuckerkonsum, vorzugsweise von bestimmten natürlichen Zuckern bzw. Zuckeraustauschstoffen, auf ein genetisch sinnvolles Zuckerniveau zu bringen und dieses zu halten.

Alternativen zu Zucker

Während unser Haushaltszucker, der aus den Halmen des Zuckerrohrs bzw. der Knolle der Zuckerrübe gewonnen wird, insulinabhängig verstoffwechselt wird, gibt es andere Zuckerarten, die auch aus natürlichen Substanzen gewonnen werden, aber den Zuckerspiegel nicht oder nur wenig beeinflussen.

Xylit und **Erythrit** sind Zucker-Austauschstoffe, die, chemisch betrachtet, zur Gruppe der Zu-

ckeralkohole gehören. Sie haben die gleiche oder ähnliche Süßkraft wie Haushaltszucker, weisen jedoch weniger Kalorien auf. Beide sind besonders gut für Diabetiker geeignet, denn sie bestehen zwar zu 100 Prozent aus Kohlenhydraten, doch sie werden nicht so wie die meisten Zucker verstoffwechselt: Während Xylit nur einen minimalen Insulinausstoß hervorruft, erhöht Erythrit den Blutzuckerspiegel überhaupt nicht. Zudem glänzen Xylit und Erythrit noch mit einer ganz besonders positiven Eigenschaft: Sie sind gut für die Zähne. Es klingt zunächst unglaublich, aber mit Xylit und Erythrit lässt sich Karies verhindern! Zahlreiche Studien bestätigen, dass die regelmäßige Anwendung dieser Zucker die Entstehung von Karies hemmt und die Remineralisierung der Zähne fördert. Xylit verhindert, dass Bakterien Zucker zu Milchsäure verstoffwechseln, welche dann die Zähne angreift. Daher ist dieses Süßungsmittel ideal zur Zahnpflege geeignet.

Gebäck mit Xylit und Erythrit bringt eine schöne, normale Süße mit einem leicht kühlenden Geschmackseffekt. Dennoch sollte man sich nur langsam an den Verzehr von Xylit und Erythrit gewöhnen, da sie bei übermäßiger Zufuhr abführend wirken können. Für Säuglinge ist Xylit nicht geeignet, jedoch können stillende Mütter Xylit unbesorgt verzehren. Für manche Tiere (z. B. Hunde, Ziegen) sind diese Substanzen nicht geeignet, da ihnen das notwendige Enzym zum Abbau fehlt.

Xylit ist u. a. unter den Handelsmarken »Birkenzucker«, »Xucker«, »Wiezucker« oder »Stattzucker« bekannt. Man bekommt ihn in Reformhäusern oder im Internet. Dieser natürliche Zuckeralkohol kommt in Himbeeren, Erdbeeren, in Birkenrinde und in Maiszellulose, ja

Süßungsmittel im Vergleich zu Haushaltszucker

Süßungsmittel*	Kalorien	Kohlenhydrate*	Glykämischer Index
Haushaltszucker	399	100	70
Glukosesirup	345	84	100
Vollrohrzucker	388	94	70
Kokosblütenzucker	380	93	35
Xylit	236	100	13
Isomaltulose	400	100	30
Erythrit	20	100	0
Kokosblütensirup	380	93	35
Reissirup	311	80	85
Ahornsirup	350	66	64

*Jeweils bezogen auf 100 Gramm (Zahlen gerundet)

selbst im menschlichen Körper vor. Entdeckt von dem deutschen Chemiker und Nobelpreisträger Emil Fischer vor über 100 Jahren, wurde Xylit während des Zweiten Weltkriegs bekannt, als man in Finnland auf die Gewinnung von Zucker aus Birkenrinde zurückgriff. Seitdem ist er in den skandinavischen Ländern bekannter als bei uns. Seine aufwendige Herstellung macht ihn etwas teurer als das Massenprodukt Haushaltszucker, aber hier sollten Sie den gesundheitlichen Vorteil über den Preis setzen.

Erythrit oder Erythritol ist ein praktisch kalorienfreier, natürlicher und zahnfreundlicher Zuckerersatz, der auch unter den Handelsnamen »Xucker light«, Sucolin[®], SUKRIN[®] oder »Neue Süße« bekannt ist. Dieses Süßungsmittel hat, wie schon erwähnt, noch den zusätzlichen Vorteil, dass es den Blutzuckerspiegel überhaupt nicht erhöht. Die Süßkraft entspricht etwa 70 Prozent

der Süßkraft von Haushaltszucker, d.h. man muss bei den Rezepten etwa ein Drittel Menge mehr nehmen, um den gewünschten süßen Geschmack zu bekommen. Personen mit einer Fruktosemalabsorption sollten besser Erythrit als Xylit verwenden.

Kokosblütenzucker und **Kokosblütensirup** sind besondere Spezialitäten mit mildem karamellartigem Geschmack, die viele Nährstoffe und Mineralien enthalten, wie z. B. Kalium, Magnesium, Zink oder Eisen. Außerdem sind sie eine natürliche Quelle für die Vitamine B₁, B₂, B₃, B₆ und C. Auch ein hoher antioxidativer Wert spricht für diesen Zucker. Ein weiterer Vorteil ist sein niedriger glykämischer Index (GI) von 35. Mit diesem Wert liegt Kokoszucker unter den GI-Wert der meisten Süßungsmittel. Kokosblütenzucker enthält etwa drei Viertel Saccharose und nur wenig Glukose und Fruk-

tose. Der Preis für diesen besonderen Zucker ist etwas höher als bei den anderen alternativen Zuckerarten, dafür bietet er auch besondere Mehr-Werte. Die Gewinnung dieses Zuckers ist bei den meisten Anbietern nachhaltig und ökologisch. Genießen Sie ihn als ein edles Gewürz.

Vollrohrzucker wird aus dem Saft der Zuckerrohrstangen gewonnen und nicht weiter raffiniert, sodass noch Vitamine und Mineralstoffe in ihm verbleiben. Er schmeckt kräftig karamellartig und hat keine kristalline Struktur, sondern

ist eher krümelig-pudrig. Wird Vollrohrzucker weiter geklärt und dabei kristallisiert, gehen die positiven Begleitstoffe verloren. Andere braune Zucker auf Basis des Vollrohrzuckers, die eine kristalline Struktur haben, sind daher weniger werthaltig als die Urform. Diese kristallinen Zucker mit hellbrauner Farbe werden auch als »Rohrohrzucker« verkauft und sind weniger wertvoll. Vollrohrzucker hat wie der Haushaltszucker einen hohen glykämischen Index. Durch Beachtung niedriger Mengen und kontrollierten Genuss ist Vollrohrzucker durchaus eine natürliche Süßungsalternative.

Isomaltulose oder **Palatinose** wird durch einen enzymatischen Prozess aus Rübenzucker gewonnen und besteht, wie weißer Zucker oder Vollrohrzucker, aus den Zuckerbausteinen Glu-

*Natürliche Süßungsmittel von links nach rechts:
schwarze Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup, Honig,
Reissirup, Kokosblütenzucker, Vollrohrzucker,
Isomaltulose, Xylit und Erythrit.*





Johanna Handschmann

Natürlich süß!

Rezeptideen für Kuchen, Desserts und mehr. Alternativ süßen ohne Industriezucker

eBook

ISBN: 978-3-641-12412-0

Südwest

Erscheinungstermin: April 2014

Gesunde Zuckeralternativen

Aktuelle Studien bestätigen, dass Zucker – in großen Mengen genossen – krank und ähnlich süchtig machen kann wie Nikotin. Wer Haushaltszucker und künstliche Süßstoffe meiden möchte, für den gibt es Alternativen wie Ahornsirup, Reissirup, Xylit, Erythrit oder Kokosblütenzucker. Neben einer Beschreibung der einzelnen Süßungsmittel und ihrer gesundheitlichen Vorteile (z.B. kalorienarm, karieshemmend oder mit niedrigem glykämischen Index – ideal für Diabetiker!) finden Sie in diesem Buch 90 leckere Kuchen-, Süßspeisen- und Dessertrezepte. Darunter sind auch zahlreiche glutenfreie Rezepte. Eine bunte Vielfalt an Möglichkeiten für eine abwechslungsreichere und gesündere Naschkatzenwelt!