

# Zuckerfrei

Gesünder kochen und backen

## Impressum

© Copyright 2019 vivo buch UG (haftungsbeschränkt),

Benzstraße 56, 71272 Renningen

[www.vivo-buch.de](http://www.vivo-buch.de)

ISBN 978-3-945623-49-7

Konzeption, Layout und Produktion:

Budde Medien, Dortmund, [www.budde-medien.de](http://www.budde-medien.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.

Weder Herausgeber, Autor, Producer noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Buch möchten wir Ihnen einige Hintergrundinformationen geben und viele leckere Rezepte ans Herz legen, damit Sie auf Haushaltszucker weitgehend verzichten können. Das ist nicht immer leicht, denn in fast jedem industriell hergestellten Lebensmittel ist Zucker enthalten, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht.

Der Körper braucht zwar Zucker für lebenswichtige Stoffwechselforgänge, aber keinen künstlich hergestellten Haushaltszucker (Industriezucker). Durch eine stark zuckerhaltige Ernährung nehmen wir zu viele Kalorien bei gleichzeitig zu wenig Bewegung auf. Dadurch erhöhen wir das Risiko, an typischen Zivilisationserscheinungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes zu leiden.

„Zuckerfrei“ meint in diesem Zusammenhang aber nicht eine Ernährung völlig ohne Zucker, den unser Körper braucht, sondern möglichst ohne künstlich zugesetzten Zucker. Da vielen heutigen Lebensmitteln Zucker zugesetzt wird, nehmen wir unbewusst zu viel auf.

In diesem reich illustrierten Buch präsentieren wir Ihnen zuckerfreie Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Desserts, Snacks und Kuchen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Zuckerkonsum auf gesunde Weise reduzieren können und trotzdem nicht auf leckere Speisen verzichten müssen.

Sie leben gesünder, wenn Sie weniger zuckerhaltige Speisen zu sich nehmen, auf natürliche Zutaten wie frisches Obst und Gemüse achten und sich mehr bewegen. Denn ob Sie viel oder wenig Zucker aufnehmen, eine einfache Ernährungsregel gilt immer: Wenn Sie mehr Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen, nehmen Sie unweigerlich zu.

Dieses praktische Buch hilft Ihnen beim Kochen und Genießen ohne zusätzlichen Zucker, für ein aktives und gesundes Leben. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen, guten Appetit und stets beste Gesundheit!

Die Redaktion



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	5
Einleitung .....	6
Rezepte Frühstück .....	20
Rezepte Mittagessen .....	34
Rezepte Abendessen .....	56
Rezepte Desserts, Snacks, Kuchen .....	78
Register .....	94
Bildnachweis.....	96

# Einleitung

*Zucker ist in Verruf gekommen. Der Körper braucht zwar Zucker für lebenswichtige Stoffwechselfvorgänge, aber keinen künstlich hergestellten Haushaltszucker, den sog. Industriezucker. Für den Körper bedeutet künstlich hergestellter Industriezucker leere Kalorien. Durch eine stark zuckerhaltige Ernährung nehmen wir zu viele Kalorien auf und erhöhen unser Risiko, an typischen Zivilisationskrankheiten wie Fettsucht (Adipositas), Bluthochdruck und Diabetes zu erkranken.*

*In den meisten Lebensmitteln ist zu viel Zucker.*



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat errechnet, dass sich die Zahl der Diabetiker bis zum Jahr 2020 mehr als verdoppeln wird. Sie rät in ihren bereits 2015 herausgegebenen jüngsten Empfehlungen, dass Kinder und Erwachsene täglich weniger als 10% ihrer Energieaufnahme aus Zucker gewinnen sollten. Wer es schafft, seinen Zuckerkonsum auf

weniger als 5% täglich zu reduzieren, das entspricht etwa 25 g oder 6 Teelöffeln Zucker, stärkt seine Gesundheit. Tatsächlich nehmen die Deutschen täglich etwa viermal so viel Zucker auf, nämlich 100 g oder 24 Teelöffel. Damit sind die Deutschen noch nicht einmal die größten Zuckerkonsumenten weltweit. Die internationale Rangliste führten laut



*Überall locken süße Versuchungen.*

Wirtschaftlicher Vereinigung Zucker und anderen Quellen im Jahr 2017 die Kubaner mit 71,8 kg Zucker pro Kopf und Jahr an. Auf den nächsten Rängen folgen Australien (58,4 kg), Guatemala (58,2 kg), Brasilien (57,9 kg) und Thailand (51,2 kg). Deutschland stand 2017 mit 37,6 kg pro Kopf und Jahr auf dem neunten Rang (zitiert nach „FAZ Woche“ Nr. 9 vom 23. Februar 2018). In den frühen Jahren der Bundesrepublik (1950/51) konsumierten die Deutschen mit 28,1 kg pro Kopf und Jahr noch deutlich weniger Weißzucker.

In den letzten Jahren ist der Zuckerkonsum in Deutschland, mit gewissen Schwankungen nach oben und unten, relativ konstant. Dass er trotz PR-Einsatzes der Zuckerindustrie nicht weiter steigt, hat auch mit Warnungen verschiedener Gesundheitsbehörden und Herstel-

lern zuckerfreier oder zuckerarmer Lebensmittel zu tun. Letztere verbergen hinter ihrer vermeintlichen Besorgtheit um die Volksgesundheit nicht selten eigene kommerzielle Interessen. Wem soll man also glauben, und vor allem: Wie kann man seinen Zuckerkonsum reduzieren? Dafür möchten wir Ihnen Hinweise und Tipps geben. Doch zunächst blicken wir kurz zurück.



*Diabetes ist zur Volkskrankheit geworden.*



*Feld mit jungen Zuckerrohrpflanzen*

## Kurze Geschichte des Zuckers

Die Geschichte des Zuckers ist fast so alt wie die Menschheit. Schon vor mehr als 10 000 Jahren verwendeten die Bewohner der pazifischen Inselwelt Melanesiens das Zuckerrohr. Über Reisen nach Neuguinea, die Philippinen und Indien wurde der Zucker auch in Persien bekannt. Um 600 n. Chr. gewannen die Perser aus Zuckerrohr den süßen Saft, in dem sie ihn in einem kegelförmigen Gefäß erhitzten. Durch die Spitze lief der nicht zuckerhaltige Sirup ab, im Kegel kristallisierte der Zucker und bildete den Zuckerhut.

Die Araber, die sich seit dem 8. Jahrhundert in großen Teilen Nordafrikas und Südwesteuropas ausbreiteten und ihre reichhaltige Kultur mitbrachten, bauten Zuckerrohr auf den von ihnen eroberten Gebieten auf Sizilien und Malta sowie auf der Iberischen Halbinsel an. Im 11. Jahrhundert brachten die ersten christlichen Kreuzritter von ihrem Kriegszug aus dem Orient den Zucker mit nach Mittel- und Nordeuropa. Allerdings war Zucker ein ausgesprochen kostbares Gut und blieb nur den Königshäusern vorbehalten.

## Einleitung

Der genuesische Seefahrer in spanischen Diensten, Christoph Kolumbus, führte 1493–96 auf seiner zweiten Amerikareise auch Zuckerrohr mit, der seitdem dort angebaut wurde und wegen der milden klimatischen Bedingungen in der Neuen Welt gut gedieh. Mit dem Zuckerrohranbau ist die Sklaverei eng verbunden. Bereits im Jahr 1503 wurden die ersten Sklaven zur Arbeit auf den Zuckerrohrplantagen nach Lateinamerika gebracht.

Anno 1747 erkannte der deutsche Chemiker Andreas Sigismund Marggraf bei seinen Forschungen, dass in der Runkelrübe etwa die gleiche Art Zucker enthalten ist, dass er allerdings wegen des geringen Gehalts nicht verwertet werden konnte. Seinem Schüler Franz Carl Achard gelang die Züchtung der ersten Zuckerrübe aus der Runkelrübe. Im Jahr 1802 ließ er auf dem Gut Kunern in Preußen die erste Zuckerrübenfabrik errichten.



*Europäische Zuckerrüben, von denen jährlich in der EU mehr als 20 Mio. Tonnen angebaut werden*

Obwohl der Zucker langsam günstiger wurde und den bis dahin weitverbreiteten Honig in den Küchen ersetzte, konnte sich das einfache Volk Zucker immer noch nicht leisten; seine Verwendung blieb Wohlhabenden vorbehalten.

Nach der Blockade englischer Handelswege durch den französischen Kaiser Napoleon I. (1806) wurde kaum noch Zuckerrohr nach Europa eingeführt und der Bedarf meist aus den eigenen Zuckerrüben gedeckt.



# BANANENPANCAKES

## Zutaten für 2 Portionen:

*2 reife Bananen*

*3 frische Eier*

*etwas Rapsöl*

**Zubereitungszeit** *ca. 15 Min.*

### Nährwert pro Portion

Energie:	227 kcal/950 kJ
Kohlenhydrate:	28 g
Eiweiß:	10 g
Fett:	7,5 g

1. Die reifen Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken, die Eier aufschlagen und beides in eine Schüssel geben.
2. Eier und Bananen gut miteinander vermengen, eine Pfanne mit etwas Öl aufstellen und erhitzen.
3. Die Masse portionsweise anbraten und z. B. mit Früchten und Nüssen servieren.

### Tipp

Wenn Ihnen Bananen zu süß sind und zu viele Kohlenhydrate enthalten, können Sie als herzhaftere Alternative auch das Innere einer Avocado wählen. Statt Rapsöl sollten Sie dann etwas Wasser oder Milch verwenden.











