



ZUCKER- ALTERNATIVEN IM CHECK

In der Weihnachtszeit wird viel gebacken. Doch wie viel Zucker ist notwendig? Und: Womit kann man noch gut süßen?

Ahorn-, Reis- und Dattelsirup, Agaven-, Apfel- und Birnendicksaft, Honig, Kokosblütenzucker oder Yacon-Süße enthalten Zucker in Form von Fruktose und/oder Glukose. All diese Alternativen eignen sich zum Süßen von feinen Backwaren und Desserts sowie von warmen und kalten Getränken. Jedoch sollte man hier auf die Menge achten. Bei vielen Rezepten kann man den Zuckergehalt bei gleichbleibendem Geschmackserlebnis um ein Drittel reduzieren.

Zuckeraustauschstoffe wie Birkenzucker (Xylit) und Erythrit sind kalorienärmer als Zucker und zahnfreundlich. Sie sind hitzebeständig und können zum Kochen und Backen (außer bei Hefeteig) sowie zum Süßen von Desserts verwendet werden. Die mehrwertigen Alkohole mit leichter Süße werden vom Körper nicht in Energie umgewandelt.

Süßstoffe wie Stevia sind Zusatzstoffe mit intensiv süßem Geschmack. Sie sind nicht kariogen und liefern keine Kalorien. Stevia hat eine bis zu 300-fach stärkere Süßkraft als Zucker – geeignet für Cremespeisen, Pudding, Rühr- und Mürbteig.

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe können in größeren Mengen abführend wirken. Bei allen „Zucker-Alternativen“ variiert aufgrund der unterschiedlichen Süßkraft und des Flüssigkeitsgehalts die Teigkonsistenz. Daher muss man mit den Rezepten ein wenig experimentieren. Generell sollte man jede Art von Zucker sparsam verwenden.

MAG. VERONIKA MACEK-STROKOSCH ist Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte TCM-Ernährungsberaterin in Wien. Infos: www.eat2day.at



FOTOS: GU VERLAG/JUNI-FOTOGRAFEN/DE. PRIVAT

**VEGGIE & GESUND:
HIER SOLLTEN SIE 2019
ÖFTER ZUGREIFEN!**

Die besten Low-Carb-Superfoods

Avocados: Sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die lange satt machen. Senken schlechtes LDL-Cholesterin.

Beeren: Enthalten wenig Zucker, dafür viel Vitamin C, Flavonoide und Anthocyane, die antiviral, entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken.

Karfiol: Reich an sekundären Pflanzenstoffen, Vitamin C und Ballaststoffen. Hält satt und ist eine gute Alternative zu Reis und Erdäpfeln.

Chiasamen: Enthalten Proteine, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium und Eisen.

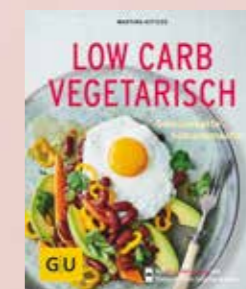
Kichererbsen: Reich an Proteinen, Eisen und Kalzium.

Kohl: Liefert in jeder Form – egal ob Brokkoli oder Weißkohl – das knochenstärkende Vitamin K, das Augen-Vitamin A und Vitamin C zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Mandeln: Top-Quelle für Ballaststoffe, Vitamin E, Vitamin B2, Magnesium und Mangan.

Quinoa: Das Pseudogetreide ist die perfekte Alternative zu Reis und enthält Eisen und Magnesium.

Spinat: Kalorienarm, dafür voll mit Vitaminen (B, C, E, K) und Mineralstoffen (Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium).



BUCHTIPP:
Low Carb vegetarisch,
Martina Kittler, GU Verlag,
um € 9,30.

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN:

**STRAFF UND SCHLANK MIT
YOGA & CLEAN EATING:
IHR PROGRAMM FÜR 2019.**

**FITNESS-SPRECHSTUNDE:
WAS BRINGT SEILSPRINGEN
UND WIE GEHT ES RICHTIG?**