

SUPER Süßstoffe

Auch ohne klassischen Zucker lässt sich das süße Leben genießen. Und das oft sogar figurschonender.

Es lohnt sich deshalb, mal etwas anderes zum Süßen auszuprobieren

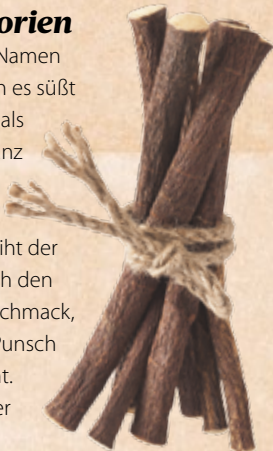
Mit Fruchtnote



Dattelsirup passt mit seinem fruchtigen Aroma gut in Müsli oder Süßspeisen, eignet sich aber auch prima zum Abschmecken von herzhaften Gerichten und Salatsaucen. Seine Süßkraft ist etwas stärker als Zucker. Rapunzel, 250-g-Flasche 3,49 Euro

Frei von Kalorien

Süßholz hat seinen Namen nicht umsonst. Denn es süßt etwa 50-mal stärker als Zucker – und das ganz ohne Kalorien. Das liegt am Inhaltsstoff Glycyrrhizin. Er verleiht der holzigen Wurzel auch den lakritzähnlichen Geschmack, der sich gut in Tee, Punsch oder Kompott macht. Erhältlich in Bio- oder Teeläden.



Mit niedrigem Glyx

Deshalb ist der tropische Zucker, der aus den Blüten von Kokospalmen gewonnen wird, derzeit auch bei vielen gesundheitsbewussten Essern der Star. Seine würzig-karamellige Note eignet sich super für Süßspeisen, zum Backen oder für heiße Getränke. Erhältlich im Bioladen, z. B. von Morgenland, 400-g-Dose ca. 7 Euro.

Frei von Gluten

Der mit Hilfe von natürlichen Enzymen aus Reis hergestellte Sirup enthält sogenannte Oligosaccharide. Dieser Mehrfachzucker ist eine der wenigen süßen Alternativen für alle, die keine Fruktose vertragen. Im Gegensatz zu anderen Getreidesirupen ist er zudem glutenfrei. Seine Süßkraft ist etwas geringer als die von Zucker. Im Bioladen oder Reformhaus, z. B. von Arche, 400-g-Glas ca. 3,50 Euro.



eathealthy
Leser
testen ...

... regelmäßig neue, interessante Lebensmittel, wie vielfältig sie sich verwenden lassen und ob sie auch im Geschmack überzeugen. Diesmal haben unsere LeserInnen die Zucker-Alternative **SUCOLIN** aus dem Reformhaus ausprobiert.



SUCOLIN sieht aus wie Zucker und süßt auch fast genauso stark, hat aber keine Kalorien. Einziger Bestandteil ist Erythritol, ein Zuckeralkohol, der durch die vollständige Fermentation von Traubenzucker (Glucose) gewonnen wird. Hefeähnliche Bakterien sind an dieser natürlichen Umwandlung beteiligt. Weil SUCOLIN größtenteils schon im Zwölffingerdarm resorbiert und unverändert über die Niere wieder ausgeschieden wird, verursacht dieser Zuckeraustauschstoff im Vergleich zu anderen kaum Darmbeschwerden. Und ist dank eines glykämischen Index von Null auch gut geeignet für Diabetiker. SUCOLIN lässt sich wie Zucker verwenden. Beim Backen von Kuchen wird jedoch empfohlen, im Teig nur die halbe Zuckermenge durch SUCOLIN zu ersetzen. Mehr Infos: www.reformkontor.de

„GUT, ABER TEUER“



TERESA SEIFERLING, 17, vom ernährungs-wissenschaftlichen Gymnasium in Bruchsal.

„Unsere ganze Klasse hat eine Blindverkostung von purem Sucolin und normalem Zucker gemacht. Sucolin zerging schneller auf der Zunge und schmeckte auch anders süß, aber sehr angenehm. Geschmacklich sind wir von Sucolin überzeugt, es hat jedoch seinen Preis. Für Diabetiker oder Menschen, die abnehmen wollen, aber sicher gut.“

„KUCHEN ETWAS ZÄH“



ANNA DÖPLER, 26, aus Höchberg backt bei jeder Gelegenheit, die sich bietet.

„Ich habe meinen veganen Schokokuchen mit Sucolin gebacken und wie empfohlen die Hälfte der Zuckermenge damit ersetzt. Geschmacklich bemerkte ich keinen Unterschied. Die Konsistenz des Kuchens war allerdings etwas zäher als sonst. Schade finde ich auch, dass sich in Kuchen-teigen nicht der ganze Zucker durch Sucolin ersetzen lässt.“

„SEHR ÜBERZEUGEND“



MARTINA MICHL, 25, aus Ruhstorf überrascht ihren Mann oft mit Selbstgebackenem.

„Ich habe Plätzchen, Cookies und einen Bananenkuchen mit Sucolin gebacken. Aussehen und Konsistenz dieses Austausch-stoffs sind täuschend ähnlich zu herkömmlichem Zucker. Die Backwaren schmeckten auch schön süß, da die Mischung von Sucolin und Zucker fast 88 Prozent der Süßkraft von reinem Zucker hat. Sehr überzeugend!“

TesterInnen gesucht!

Für das nächste Heft haben wir die neuen Veggie-Pizzen von Dr. Oetker ausgewählt. Bei ihnen ist die Wurst nicht einfach weggelassen, sondern durch herzhaftes Fleischalternativen auf pflanzlicher Basis ersetzt worden. Haben Sie Lust, die drei Produkte zu probieren? Dann senden Sie eine Mail mit Namen, Adresse und Foto von sich an redaktion@eathealthy.de. Mit Glück erscheint im nächsten Heft auch Ihre Bewertung.

