



Eva Maria Lockstädt

Zuckerfrei essen

Jeden
Tag

218 Rezepte

0%

Zucker

Zuckerersatzstoffe

Trockenfrüchte

Mit Tipps für eine zuckerfreie Ernährung



DIE AUTORIN

Eva Maria Lockstädt wurde 1966 geboren und liebt das natürliche Leben. Bekannt wurde sie vor allem durch ihren Barfussblog. Sie hat 2 Kinder, lebt mit ihrem Partner im Allgäu und entspannt am liebsten beim Gärtnern und mit ihrem Pferd.



GALERIE DER REZEPTFOTOS

Es gibt eine Galerie mit allen Rezeptfotos (in Farbe und Originalgröße) aus diesem Buch.

Die Reihenfolge in der Galerie entspricht der Reihenfolge im Buch. Jedes Bild enthält den **Rezept-Titel** und die **Seite**, auf der es in der spiralgebundenen Ausgabe des Buches zu finden ist.

Hier geht es zur Bildergalerie:



<https://zuckerfrei-essen-jeden-tag.de/alle-rezept-fotos-aus-dem-buch-zuckerfrei-essen-jeden-tag>

DANKSAGUNG

Mein besonderer Dank gilt meinem lieben Wolfgang für seine unendliche Mühe und Geduld, wenn ich mal wieder gedanklich abwesend oder stundenlang in der Küche beschäftigt war. Als engagierter Testesser gab er mir kreativen Input und trug viel dazu bei, als es darum ging, diesem Buch seinen letzten Schliff zu geben.

Meiner Mutter danke ich für das Nachkochen einiger Gerichte und den Rezeptfotos dazu.

Meinen Kindern Annika und Florian und der lieben Mika danke ich für ihre graphische Unterstützung

Inhalt

Vorwort

Zucker macht auf Dauer krank

Zuckerfrei - mehr als nur ein Trend

Tipps für ein zuckerfreies Leben

Entzugserscheinungen beim Verzicht auf Zucker

Tipps aus meiner Küchenpraxis

Hinweise zu den Rezepten

Rezepte

Brot & Kuchen

Ananaskuchen vegetarisch

Apfelkuchen vegetarisch

Brot ohne Getreide vegetarisch

Dinkel-Kürbisbrot vegan

Fluffiger Marzipankuchen vegetarisch

Grundteig ohne Getreide vegetarisch

Grundteig vegan

Käsekuchen, getreidefrei vegetarisch

Kräuter-Brot vegetarisch

Mandel-Brötchen vegetarisch

Milchbrötchen vegetarisch

Mozzarellabrot vegetarisch

Pfirsich-Käsekuchen (ohne Mehl) vegetarisch

Pizzabrötchen vegan

Quark-Mohn-Kuchen vegetarisch

Saat-/Nussbrot mit Haferflocken vegan

Schokoladenkuchen vegan
Süßer Weck vegetarisch
Waffeln vegetarisch
Zimt-Haselnuss-Schnecke vegetarisch

Guten Morgen

Crunchy - Basismüsli ohne Getreide vegan
Haferflocken-Nuss-Müsli vegetarisch
Hirse-Müsli vegetarisch
Hüha mit Cashewkernen und Birne vegetarisch
Hüha mit Kokos und Heidelbeeren vegetarisch
Hüha mit Mandeln und Himbeeren vegetarisch
Hüha mit Walnüssen, Kokos und Birne vegetarisch
Kokos-Hafer-Frühstück vegetarisch
Mango-Grieß vegan
Mango-Quark mit ChiKo vegetarisch
Overnight Oats (über Nacht eingeweichte Flocken)
Papaya-Mascarpone mit Hanf vegetarisch
Porridge, zuckerfrei und lecker vegan
Ricotta mit Joghurt und Maracuja vegetarisch

Hauptgerichte

Allgäuer Kässpätzlen vegetarisch
Apfel-Quark-Auflauf vegetarisch
Apfel-Lauch-Auflauf vegan
Auberginenaufbau vegan
Bergfisch
Blumenkohl-Burger vegetarisch
Blumenkohl-Möhren-Quiche vegetarisch
Bohnen mit Speckbirnen
Bratkartoffeln

Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf
Buchweizen-Lauch mit Wildlachs
Chili-Hackfleisch-Topf
Fischfilet in Sesamkruste
Fischpfanne Florian
Frikadellen
Gebackene Bohnen vegan
Gebackener Hokkaidokürbis vegetarisch
Gebackener Schafskäse vegetarisch
Gemüsecurry grün-weiß vegan
Gemüsegratin mit Räucherlachs
Gemüse im Blätterteig
Gemüse-Omelette aus dem Backofen vegetarisch
Gemüsepfanne mit Hackfleisch
Gemüserührei aus der Pfanne (Beilage) vegetarisch
Giersch-Rösti vom Blech
Grünkern-Bratlinge vegetarisch
Gulaschtopf vom Bio-Weide-Kalb
Hackfleischauflauf mit Rosenkohl
Hackfleisch-Blumenkohl-Bratlinge
Hirse-Linsen-Bratlinge vegetarisch
Käse-Hirse-Burger vegetarisch
Kartoffel-Hack-Kuchen
Kartoffel-Nudeln aus dem Backofen vegetarisch
Kohlrabigemüse mit Erdnüssen vegan
Kokos-Hähnchen mit Curry
Krabbenküchlein
Krautspatzen
Kürbis-Rösti mit Kartoffeln vegetarisch

Lachs in Wildkräutern
Lachs unter der Spinatdecke
Lauch-Auflauf mit Möhren und Fenchel vegan
Linsenbraten aus dem Backofen vegan
Malu´s Backofen-Pfannkuchen vegetarisch
Milchreis vegetarisch
Möhren-Gratin vegetarisch
Nudel-Gemüse-Topf vegetarisch
Nudeln auf asiatische Art
Nudeln in Knoblauchsoße vegetarisch
Ofengemüse mit Fenchel und Zwiebeln vegan
Ofengemüse auf Feldsalat vegan
Ofengemüse mit Hokkaidokürbis vegetarisch
Papaya-Kokos-Gemüse vegan
Pasta mit scharfer Gemüsesoße
Pasta mit Tomatensoße vegetarisch
Pastinakendatschis vegetarisch
Pfannkuchen aus Buchweizen pikant vegetarisch
Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung
Pizza Zack-Zack (ohne Teig)
Polentaschnitten vegetarisch
Pute im Pilzbett
Reispfanne vegan
Rosenkohl aus der Pfanne
Rosenkohl-Kartoffelaufbau
Rotkohl mit Maronen aus dem Backofen
Sahneheringe mit Pellkartoffeln
Sauerkraut aus dem Backofen
Sauerkraut-Kartoffelpuffer vegetarisch

Schnitzel aus dem Backofen
Spinat mit Cashewkernen vegan
Spinatrolle
Spitzkohl mit Seelachsfilet
Süßkartoffeln vom Blech mit Sellerie-Apfel-Salat
vegan
Teufelstopf
Tomaten-Kartoffel-Gratin vegetarisch
Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten vegetarisch
Vegetarische Kohlrouladen mit Maronen vegetarisch
Wildlachs auf buntem Gemüse
Zucchini-puffer mit Zwiebeln vegetarisch
Zwiebelfleisch
Zwiebelkuchen getreidefrei vegetarisch
Zwiebelrostbraten

Salate

Blumenkohl-Salat vegetarisch
Bohnen-Orangen-Salat vegan
Bohnensalat vegetarisch
Bohnensalat mit Brennesseldressing vegan
Bunter Bohnensalat vegetarisch
Bunter Bulgur-Salat vegan
Bunter Quinoa-Salat vegetarisch
Eisbergsalat mit Wurzelgemüse und Thunfisch
Eisbergsalat mit Halloumi vegetarisch
Feldsalat mit Lachs und Mango
Feldsalat mit warmem Speck
Grüner Salat vegetarisch
Grüner Salat mit Backcamembert vegetarisch

Grüner Salat mit Camembert im Speckmantel
Gurkensalat vegetarisch
Hähnchensalat mit Papaya
Hering im Sellerie
Heringssalat mit Rote Bete
Kartoffelsalat mit Speck
Kohlrabi-Apfel-Salat mit Mandarinen vegetarisch
Kohlrabi-Möhren-Salat vegan
Kohlrabisalat mit Gorgonzola vegetarisch
Krautsalat, einfach
Krautsalat, die sahnige Sünde vegetarisch
Mango-Brokkoli-Salat vegan
Mango-Orangen-Eisbergsalat vegetarisch
Marinierte Möhren vegan
Möhren-Apfel-Salat mit gedünstetem Lauch
Möhren-Hackfleisch-Salat mit Haselnüssen
Möhren-Kohlrabi-Chicorée-Salat mit Champignons
vegan
Möhren-Pastinaken-Spinat-Chicorée-Salat mit
Räucherfisch
Möhren-Rettich-Spinat-Salat mit Thunfisch
Möhren-Sellerie-Apfel-Salat mit WaSo vegan
Möhrenkernsalat mit Fingerfood vegetarisch
Nudelsalat
Orangen-Fenchel-Salat mit Räucherfisch
Pak Choi-Salat mit Pekannüsse vegan
Paprika-Mais-Salat vegetarisch
Räucherlachs auf Tomatensalat
Reissalat, warm vegan

Rote Bete mit Sellerie und Möhre vegan
Schweizer Wurstsalat
Sellerie-Apfel-Spinat-Salat mit Emmentaler
vegetarisch
Sellerie-Mais-Salat mit Ananas vegetarisch
Sellerie-Möhren-Salat mit Emmentaler vegetarisch
Steckrübensalat
Thunfischsalat
Tomaten-Mozzarella-Salat vegetarisch
Wirsingsalat mit Garnelen
Wurzelsalat mit Wildlachs

Suppen & Eintöpfe

Brokkoli-Apfel-Suppe mit Maronen vegan
Brokkoli-Cremesuppe vegetarisch
Erbseneintopf mit Kartoffeln
Gemüsecremesuppe vegetarisch
Hühnerbrühe
Indisches Curry vegan
Käse-Hackfleisch-Suppe
Knoblauchsuppe vegetarisch
Lauch-Kartoffelsuppe vegetarisch
Linsensuppe
Pastinakensuppe
Reissuppe
Rinder- bzw. Knochenbrühe
Sauerkrauttopf
Schnelle Gemüsesuppe vegan
Spargelcremesuppe vegetarisch
Süßkartoffel-Curry-Suppe

Wirsing-Eintopf
Zwiebelsuppe vegetarisch

Soßen & Dips

Blaubeersoße vegan
Himbeersoße vegan
Joghurt-Kurkuma-Dip vegetarisch
Knoblauchsoße vegan
Knoblauchsoße, leichte Variante vegetarisch
Leinöl-Dip vegetarisch
Minz-Soße (für pikante Speisen) vegan
Wildkräuter-Quarkdip vegetarisch

Kekse & Desserts

Ananascreme vegetarisch
Apfelquark mit Topping vegetarisch
Aprikosen-Kekse vegetarisch
Aprikosen-Grießspeise vegetarisch
Cashew-Kokos-Creme vegetarisch
Erdnuss-Schoko-Kekse vegan
Heidelbeer-Creme vegetarisch
Heißer Kakao (Kalorienbombe!) vegan
Himbeeren mit Schlemmersahne vegetarisch
Himbeer-Milchreis vegan
Mandel-Schoki-Knusper vegan
Mango-Eis vegetarisch
Marzipankugeln vegan
Orangen-Bananen-Quark vegetarisch
Orangencreme vegetarisch
Panna Cotta mit Himbeeren vegetarisch
Papayasnack vegan

Quarkcreme mit Mangopüree vegetarisch

Schokocreme vegetarisch

Scho-Koko-Quark vegetarisch

Pikante Snacks

Blätterteigstangen

Käseaufstrich vegetarisch

Käsegebäck vegetarisch

Knabber-Kräcker

Pfannkuchenröllchen mit Bacon

Waffeln (herzhaft)

Quellen und weiterführende Links

VORWORT

In einem Vorwort kommt ja normalerweise eine bekannte Koryphäe zu Wort, jemand, die oder der sich seit Jahren mit dem Thema des jeweiligen Buches auseinandergesetzt und sich damit einen Namen gemacht hat. Im vorliegenden Fall ein leuchtendes Vorbild für das zuckerfreie Leben.

Nun, ich war bisher das absolute Gegenteil davon. Ein Mensch, der für ein hausgemachtes Tiramisu alle Hebel in Bewegung setzte, der originale Schwarzwälder Kirschtorte über alles liebte, der sich ein Leben ohne reichlich Schokolade nur schlecht vorstellen konnte, für den eine Tasse Kaffee ohne zwei Löffel Zucker ungenießbar war. Einer, der an Weihnachten die obligatorischen Plätzchenpfunde zulegte. Kurz, ein Süchtiger. Ein unrettbarer Zuckerjunkie.

Wie so viele von uns. Ich fühlte mich als Teil einer großen Zucker-Gemeinde, in der Kaffee und Kuchen am Nachmittag ein Stück Lebensfreude und Lebenskultur bedeutet. Wo schon Kinder mit zuckrigem Naschwerk als Einstiegsdroge belohnt werden.

Aber ich war auch jemand, dem zunehmend klar wurde, dass da irgendwas nicht stimmen kann. Dass der viele Zucker mir gesundheitlich zusetzte. Mich immer wieder sogar lahmlegte, wie zum Beispiel nach ausgedehnten Fressorgien auf Geburtstagsfeiern, auf denen sich die Tischplatte unter den Kuchenmassen gefährlich durchbog. „Nimm doch noch ein Stückchen!“, war eine Aufforderung, der ich nur zu gerne nachkam. Um es wenig später bitter zu

bereuen, wenn der Magen - gefühlt - Größe und Gewicht eines Basketballs angenommen hatte.

Als Kopfmensch waren mir die Zusammenhänge im Grunde klar. Früher, und dieses Früher ist noch gar nicht so lange her, mussten die Menschen ohne Zucker auskommen. Jedenfalls ohne den ZUGESETZTEN Zucker. Die Süße von Früchten war für unsere Vorfahren die Spitze des Genusses, und das, obwohl Obst ursprünglich bei Weitem nicht so süß schmeckte wie heute. Zuckerrüben waren zwar bekannt, aber sie enthielten nicht so viel Zucker und wurden komplett verzehrt, mit all den Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien, die in der Schale enthalten sind. Ich wusste auch, dass konzentrierter Zucker im Grunde wie eine Droge wirkt und Glücksgefühle hervorruft. Dass ein Riegel Schokolade eine Art Belohnung darstellt. Mir war absolut klar, dass mit dem vielen Zucker der Insulinhaushalt völlig durcheinander gerät und eine Teufelsspirale in Gang gesetzt wird, die kaum noch kontrollierbar ist.

So langsam dämmerten mir auch weitere Zusammenhänge. Dass z.B. Früchte gezielt auf „supersüß“ gezüchtet werden, egal ob es Bananen oder (kernlose) Trauben sind. Selbst vor Gemüse wird nicht halt gemacht. So enthalten z.B. Möhren heutzutage Unmengen mehr Zucker als noch vor Jahrzehnten. Gleichzeitig nahm der Gehalt an lebensnotwendigen Inhaltsstoffen dramatisch ab. So langsam werden diese Tatsachen sogar in den Medien regelmäßig berichtet. Ohne dass sich etwas ändert.

Gut, hie und da setzte ich schon Ersatzdrogen ein, Süßstoffe wie Aspartam, Stevia und Erythrit. Aber die waren zum einen auch nicht so das Wahre und zudem im Kern auch keineswegs die Lösung für das Problem, denn der Körper organisiert sich den eingeforderten Zucker auf andere Weise.

Wie das bei Junkies so ist: Man weiß, dass einem die Droge nicht gut tut, aber man konsumiert sie trotzdem munter weiter. Vor allem, wenn sie gesellschaftlich so anerkannt und normal ist, wie die Droge Zucker. Noch gibt es keine Werbeverbote und schockierende Aufdrucke auf Verpackungen.

Die Autorin dieses Buches, gleichzeitig meine Lebenspartnerin, lebt seit Jahrzehnten sehr gesundheitsbewusst, versteht viel von gesunder Ernährung und artgerechtem Leben, hat sich aber gleichzeitig eine ansteckende Fröhlichkeit bewahrt. Beim Zucker steckte sie aber schon lange in der gleichen Zuckerfalle fest, wie ich, äußerlich sichtbar durch das eine oder andere Kilo zu viel auf den Hüften, mit Trend nach oben.

Mit dem kleinen Unterschied, dass sie das Thema nicht als Problem sondern als Herausforderung verstand, die sie meistern wollte. Und so verkündet sie mir eines schönen Wintertages, dass wir uns fortan frei von zugesetztem Zucker ernähren. Aha. Ich war geschockt und begeistert zugleich. Geschockt wie ein Junkie, dem man plötzlich seine Droge wegnehmen will. Begeistert wie jemand, der eine Chance sieht, von seiner Abhängigkeit loszukommen.

Aber wird das schmecken? Werde ich Entzugserscheinungen durchleben müssen? Muss man mich am Sofa festbinden, damit ich nicht in einem unbeobachteten Moment die Schublade mit den verbliebenen Süßigkeiten plündere? Kann ich nur noch unter Aufsicht einen Laden betreten, wo Heerscharen von Zuckerdealern auf mich warten? Wird das Ganze irgendwann dauerhaft in ein weitgehend zuckerfreies Leben einmünden? Ich hatte meine Zweifel.

Was soll ich sagen, es lief viel besser, als ich es je erträumt hatte. Die Entzugserscheinungen hielten sich sehr in

Grenzen und wurden vor allem durch geringe Mengen von gesundheitlich unbedenklicher herber Schokolade mit 85% Kakaoanteil abgemildert. Auf die hatte ich glücklicherweise sowieso schon vor Jahren umgestellt. Auf den weiterhin stattfindenden Kuchenpartys konnte ich problemlos „Nein“ sagen. Denn: Ich merkte sehr schnell, wie gut mir das zuckerfreie Leben tat. Physisch durch verminderte Beschwerden des Verdauungsapparats sowie ein sinkendes Gewicht, was eine deutlich verbesserte Beweglichkeit mit sich brachte. Psychisch durch unverminderte Lebensfreude und den Stolz darüber, einem wichtigen Plagegeist für meine Gesundheit ein Schnippchen geschlagen zu haben.

Die Lust auf Süßes ist dahin, der Geschmackssinn hat sich normalisiert. Heute vernehme ich deutlich, wie fürchterlich überzuckert unsere Lebensmittel geworden sind. Der Keks, der grundsätzlich mit einem Cappuccino daherkommt, schmeckt fast schon widerlich. Bietet man mir ein Stück Sahnetorte an, frage ich nach einem Käsebrot, dass mir inzwischen wesentlich lieber ist.

Und ich musste feststellen: Zuckerfreie Ernährung schmeckt ungemein gut. Eva verwandte ungeheuren Ehrgeiz und viel Phantasie darauf, einen enormen Reigen an wirklich schmackhaften Speisen zu kreieren, angefangen mit dem Frühstück bis hin zu leckeren Desserts.

Dieselbe Energie nutzte sie dazu, ihre Kreationen auch einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Zunächst im Rahmen eines Internet-Tagebuchs und schließlich in Form der enormen Sammlung von über zweihundert Rezepten, die sie in diesem Buch für ihre Leser zusammengestellt hat. Ich finde, die viele Arbeit hat sich gelohnt.

Ich wünsche viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte, viel Genuss beim Verzehr der Leckereien und schließlich viel

Erfolg für das neue zuckerfreie Leben.

Wolfgang Hilden, 23.10.2020

ZUCKER MACHT AUF DAUER KRANK

Wir können es sehen: es gibt immer mehr dicke Menschen, immer früher werden die eigenen Zähne durch künstliche ersetzt und auf dem Kassenband im Supermarkt türmen sich Schokolade, Kekse, Kuchen, Bonbons, Pizza, Softdrinks und unzählige Lebensmittel mit versteckten Zuckerstoffen. Zucker in der Nahrung schwächt das Immunsystem und erschwert ihm den Kampf gegen Krankheitserreger. Dazu ist Zucker ein Vitamin C-Räuber und fördert im Körper die Neigung zu Entzündungsreaktionen.

Es zeigen sich Symptome, die mitunter sehr belastend sein können, z.B.: Müdigkeit ohne ersichtlichen Grund, Nervosität, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Antriebslosigkeit, Energiemangel, Depressionen, unerklärliche Ängste, Magen- und Darmprobleme, Übergewicht, vermehrter Haarausfall, Hautprobleme, Pilzbefall, Beschwerden bei der Menstruation, Konzentrations- und Lernschwäche, Altersbeschwerden, Alzheimer. Zucker gilt als Mitverursacher für Krebs. Eine aktuelle Studie dazu findest Du auf der vorletzten Seite unter den weiterführenden Links.

Tatsächlich löst Zucker im Gehirn Vorgänge aus, die denen der harten Drogen sehr ähnelt. Einfach gesagt: Einmal naschen reicht nicht, der Körper verlangt nach immer mehr. Aufhören geht nur kurzzeitig. Sobald ein bestimmter Punkt erreicht ist, fordert unser Geist Süßes ein. Obwohl man es nicht wahrhaben will, fühlt man sich wie fremdgesteuert. Doch weil Zucker in der heutigen Konsumgesellschaft einen hohen Stellenwert hat und als etwas völlig Normales

angesehen wird, stellt man diese Fremdsteuerung nicht in Frage.

Tatsächlich jedoch ist es so, dass Zucker abhängig machen kann. Warum ist das so und warum fällt es so schwer, dagegen anzugehen? Warum kann man nicht einfach nein sagen, wenn einem ein Stück Kuchen angeboten wird? Warum läuft einem das Wasser im Mund zusammen, wenn im Fernsehen Werbung für Schokoriegel oder Pralinen gemacht wird?

Zuständig für das Dilemma ist der Botenstoff Dopamin. Er sorgt dafür, dass wir ein Gefühl, das wir einmal als angenehm empfunden haben, ständig neu erzeugen wollen. Wir motivieren uns sozusagen selbst, indem wir uns immer wieder daran erinnern, wie gut wir uns nach einem Stück Schokolade fühlen. Welches wunderbare Glücksgefühl uns beim ersten Bissen in ein Stück Kuchen durchströmt.

Süß als Geschmack ist ja auch soviel angenehmer als bitter oder salzig. Aber nur, bis wir es schaffen, unser Gehirn umzuprogrammieren. Ihm mehrmals energisch mitzuteilen, dass es sich irrt. Wir müssen ihm die Überzeugung nehmen, dass uns nur zuckerhaltige Speisen und Getränke glücklich machen. Dabei müssen wir konsequent sein, denn schon ein einziger Keks kann uns zurück in den Schoß des süßen Zuckers fallen lassen.

Dabei ist unser Gehirn ein Meister darin, sich Dinge über einen langen Zeitraum zu merken. Deshalb ist es wichtig, auch nach Wochen und Monaten zuckerfreier Ernährung achtsam zu bleiben und kleinen Versuchungen zu widerstehen. Besonders wenn Festtage vor der Tür stehen wie Weihnachten, Ostern oder Geburtstage.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, auch bei solchen Festen zuckerfrei zu schlemmen. Entweder hält man sich an pikante, herzhaftere Gerichte und Snacks oder bringt seine eigenen zuckerfreien Kekse und Pralinen mit. In diesem Buch findest Du viele Tipps und Rezepte.

ZUCKERFREI - MEHR ALS NUR EIN TREND

Was bedeutet „Zuckerfrei“ für uns?

Zuckerfrei bedeutet für uns, dass alles, was wir essen und trinken, frei bleibt von zugesetztem Zucker. Das schließt alle Zuckerersatz- und Zuckeraustauschstoffe mit ein. Dazu zählt z.B. auch Honig, Agaven- oder Ahornsirup, Zuckeralkohole wie z.B. Erythrit und isolierter Frucht- und Traubenzucker. Wir entwöhnen uns von dem starken süßen Geschmack und werden wieder sensibel für die natürliche Süße von frischen (heimischen) Früchten, Gemüse, Saaten und Nüssen. Je frischer und unverarbeiteter die Nahrung, umso gehaltvoller ist sie und umso weniger muss mit Zucker und Fett dem Geschmack nachgeholfen werden. Und ganz nebenbei verlieren wir auch noch ein bisschen von unserem Gewicht. Ganz ohne zu hungern und ohne Diäten. Wir fühlen uns besser, leichter und gesünder.

Zuckerfrei - Der Alltag

Frei von zugesetztem Zucker zu sein erreichen wir, in dem wir unsere Nahrung aus frischen Zutaten zubereiten. Wir süßen ausschließlich mit frischen, reifen Früchten! Auf verpackten Lebensmitteln lesen wir genau die Zutatenlisten und meiden konsequent alles, worin Zucker oder andere Süßungsmittel enthalten sind.

Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen u.a. bestehen aus hochkonzentriertem Fruchtzucker und finden daher in unseren Rezepten keine Verwendung.

Zuckerfreie Getränke - Die Basis

Wir trinken schon seit vielen Jahren hauptsächlich stilles Wasser und basische Tees (von Grün über Kräuter bis zu

Gewürzmischungen, ausgenommen Fruchtee).
Gelegentlich genießen wir auch mal etwas anderes, wie z.B.:

- Getreidekaffee aus 100% Dinkel oder Lupine, mit Pflanzenmilch
- Kurkuma-Latte oder normaler Kaffee mit Pflanzenmilch
- Kakao aus Naturkakaopulver ohne Zuckerzusatz, mit Pflanzenmilch
- Ungesüßten italienischen Cappuccino (z.B. im Café)
- Stilles Wasser mit einem Schuss Direktsaft

TIPPS FÜR EIN ZUCKERFREIES LEBEN

Zuckerersatzstoffe

Es gibt keinen wirklich gesunden Zuckerersatz. Sämtliche Ersatzstoffe wie Agavendicksaft, Reissirup, Trockenfrüchte etc. sind konzentrierte Süße, die entweder einen hohen Prozentsatz Fructose und/oder einen hohen glykämischen Index aufweisen (treiben den Blutzuckerspiegel hoch). Alle diese Optionen führen lediglich zu einem gleichen Ergebnis: die Gewohnheit, Süßes zu essen, bleibt. Doch gerade von dieser Gewohnheit wollen wir uns für immer verabschieden. Lass Dich nicht von der Werbung für Zuckerersatzmittel blenden, sie sind weder gesund noch helfen sie Dir dabei, vom Zucker loszukommen.

Zuckerstoffe und ihre Bezeichnungen

Acesulfam-Aspartamsalz

Acesulfam-K

Agavendicksaft

Ahornsirup

Apfeldicksaft

Apfelkraut

Apfelsüße

Aspartam

Backmalz

Birkenzucker

Birnendicksaft

Brauner Zucker

Buttersirup

Cyclamat

Dattelsirup

Dattelsirup

Dextrin

Dicksaft
Erythrit
Fruchtextrakt
Fruchtpüree
Fruchtsaftkonzentrat
Fruchtsüße
Fruchtzucker
Fruktose-Glukose-Sirup
Fruktosesirup
Galactose
Gelbzucker
Getrocknete Früchte
Glukose
Glukosesirup
Glukosestoffe
Glycyrrhizin
Goldener Sirup
Haushaltszucker
Honig
Inulin
Invertzucker
Invertzuckercreme
Invertzuckersirup
Isoglukose
Isomalt
Isomaltose
Isomeratzucker
Joghurtpulver
Johannesbrot
Kandisfarin
Kandiszucker
Karamellisierter Zucker
Karamellsirup
Kokosblütennektar
Kokosblütensirup
Kokosblütenzucker

Kristalline Fruktose
Kristallzucker
Lactit
Lactose
Magermilchpulver
Maissirup
Maltit
Maltitol
Maltitsirup
Maltodextrin
Maltose
Maltrin
Malzextrakt
Malzsirup
Melasse
Milchpulver
Milchzucker
Miraculin
Modifizierte Stärke
Molkeerzeugnis
Molkepulver
Monellin
Naturreissirup
Neohesperidin
Neotam
Obstdicksaft
Obstextrapulver
Oligofruktose
Oligofruktosesirup
Palatinit
Panela-Zucker
Polydextrose
Rübenkraut
Sacharin
Sacharose
Sorbit

Stärkesirup
Stevia
Steviolglykoside
Sucralose
Süßmolkepulver
Thaumatin
Traubenfrucht
Traubenzucker
Vanillezucker
Vanillinzucker
Vollmilchpulver
Weizendextrin
Xylit
Zuckercolour
Zuckerrübenkraut
Zuckerrübensirup

Die komplette Liste zum ausdrucken findest Du hier:

https://zuckerfrei-essen-jeden-tag.de/zuckerstoffe_und_ihre_bezeichnung.pdf

Vorsicht! Versteckter Zucker

Achte auf die Zutatenlisten der Lebensmittel. **Zucker wird vielen Fertigprodukten als Konservierungs- oder Verdickungsmittel zugesetzt.** Du findest ihn u.a. in Cornflakes und Fertigmüsli, Weißbrot und Toastbrot, Fruchtjoghurt, Süßigkeiten, Kuchen und Torten, Chips und Salzstangen, Ketchup, Fast-Food und Fertiggerichten, Soft Drinks, Fix-Produkten (Knorr, Maggi etc.), Cappuccinopulver und Trinkschokolade, Wurstwaren, Schinken und Speck sowie Tiefkühlfertigprodukten.

Kalorien zählen?

Vermeide für die ersten Wochen die Einschränkung von Kalorien (auch wenn Du abnehmen willst), damit Du nicht

wieder in den Zuckerhype zurückfällst. Genieße die neue Vielfalt der Dir zur Verfügung stehenden Nahrung. Probiere doch mal wie köstlich sahniger (griechischer) Naturjoghurt schmeckt, vielleicht mit etwas frischem Obst darin.

Möhren

Möhren sind eine leckere und leicht süße Knabberei für Zwischendurch. Sie sind schnell zu Hand, machen satt und beschäftigen die Kaumuskel. Gemüse ist reich an gesunden Kohlehydraten und hemmt die Lust auf Süßes. Dazu zählen Kohlrabi, Kartoffeln, Knollensellerie, Bohnen, Tomaten, Mais, Erbsen, Rote Bete, Paprika.

Abends ein Salat zum Sattessen, mit rohem Gemüse, gehackten (Wal-)Nüssen und einem leckeren Dressing hilft gegen die Sucht nach Süßigkeiten und Knabbereien, besonders vor dem Fernseher. Die Kohlehydrate bilden gemeinsam mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ein Kombipaket, was dazu führt, dass der Blutzucker nur langsam steigt und meist im niederen Bereich bleibt. Auch die Kalorien halten sich in Grenzen.

Kakao

Für Kakao-Liebhaber, die auf Zucker verzichten wollen, aber nicht auf ihren heißgeliebten Kakao, haben wir eine leckere Alternative: 1 geh. TL Naturkakao in eine große Tasse geben, 2 EL kaltes Wasser dazu und solange rühren, bis sich der Kakao aufgelöst hat. Dann die Tasse mit heißem Haferdrink oder Soja-Reis-Drink auffüllen. Diese beiden Pflanzenmilchsorten bringen von Natur aus eine eigene Süße mit. Schmeckt echt lecker und immer besser, je mehr man vom Zucker weg ist.

Müsli - ohne Zucker?

In 1 EL Schokomüsli (Fertigprodukt) steckt 1 Stück Würfelzucker! Lieber eine unserer Frühstücksideen

zubereiten und ggf. 1 TL Naturkakao für die Schokonote zufügen.

Vorsicht! Obstsäfte

Auch wenn reine Fruchtsäfte besser sind als Cola oder Limo: In einem kleinen Glas (200ml) Fruchtsaft stecken umgerechnet 7 Stück Würfelzucker. Das puscht nicht nur Deinen Blutzuckerspiegel sondern fördert die Lust auf Süßes. Lieber 1 Teil Saft mit 10 Teilen Wasser mischen. Dieser erfrischende Mix ist zuckerarm und hält Deinen Blutzuckerspiegel auf einem günstigen Niveau.

Gesunde Knabbereien

Es müssen nicht immer Schokolade und andere Süßigkeiten bereit stehen, wenn man in geselliger Runde zusammensitzt. Aufgeschnittene Äpfel, Birnen oder anderes Obst wie Weintrauben, Mandarinen oder auch gegarte Maronen und knackige Nüsse erfüllen den Zweck des gemütlichen Knabberns.

Zuckerfreies Eis

Ein leckeres, sahniges Eis kannst Du selber und ohne Eismaschine herstellen. Wir haben ein Rezept für köstliches Mangoeis.

Fingerfood To go

Garantiert zuckerfrei und am besten schon essfertig vorbereitet in eine Dose gepackt: Möhrensticks, Kohlrabi- oder Gurkenscheiben, Paprikastreifen, Apfel- und Birnenspalten, löffelfertiger Obstsalat, belegte Brote, Landjäger, Wiener oder Pfefferbeißer, Käsewürfel. Ob Allesesser, Vegetarier oder Veganer - jeder kann sich seine zuckerfreien Lieblingsnacks für unterwegs mitnehmen.

Auswärts essen gehen

Vermeide zuckerhaltige Getränke, gesüßte Beilagen und das obligatorische Dessert zum Nachtisch. Ein ungesüßter Cappuccino zum Abschluss tut's auch. Suche Dir aus der Speisekarte köstlich-herzhafte Speisen aus und zum Dessert vielleicht ein Stück einer regionalen Käsespezialität.

Du hast Lust auf Schokolade?

Möchtest aber nicht zur Zuckerbombe greifen? Dann probiere doch mal Folgendes. Nimm 6 Cashewkerne und dazu 1 echte Kakaobohne. Alles zusammen ab in den Mund und genüsslich und intensiv kauen. Während Du kaust und Dich diesem besonderen Geschmackserlebnis hingibst, verfliegt wie von Zauberhand die Lust auf zuckerhaltige Naschereien. Dabei tust Du Dir selbst sogar noch was Gutes, denn das in Cashewkernen enthaltene L-Tryptophan wirkt stimmungsaufhellend, da es im Gehirn zu Serotonin umgewandelt werden kann. Ebenso sorgt die Kakaobohne mit Tryptophan, Serotonin und Dopamin für eine gute Stimmung. Zusätzlich wirkt sie mit den Stoffen Theobromin und Theophyllin stimulierend auf unseren Kreislauf und das zentrale Nervensystem. Sie stärkt das Herz, wirkt vorbeugend gegen hohen Blutdruck und Schlaganfall und ist als Krönung noch vollgestopft mit Mineralien und Antioxidantien. **Wichtig:** Nur tagsüber essen. Am Abend gegessen, könnte es Deinen Schlaf stören, da es aufhellend auf den Geist wirkt.

Fruchtjoghurt?

In einem kleinen Becher Fruchtjoghurt (125g) stecken 6 Stück Würfelzucker. Auch den veganen Alternativen wie Soja-Frucht-Joghurt wird Zucker beigemischt. Häufig Roh- oder Rohrohrzucker, der genauso ungesund ist, wie sein weißer Vertreter. Lieber zu Naturjoghurt oder griechischem Joghurt greifen und ein oder zwei Löffel pürierte Beeren, Ananas, Banane etc. unterrühren.