

Epi-Food

ZUCKERFREI

Das Familien-Kochbuch

Über 60 Rezepte
einfach – schnell
und allen schmeckt's!



EMF



Epi-Food

ZUCKERFREI

Das Familien-Kochbuch



EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Impressum

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2022

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Anna Obermüller

Redaktion und Lektorat: Alexandra Baier, Lisa Helmus

Layout: Pia von Miller, Anna Obermüller

Foodfotografie und -styling: Klara & Ida, Stuttgart

Illustrationen: shutterstock/antlexx (S. 11), shutterstock/Irina Vaneeva (S. 1, 17, 45, 83, Cover, VNS), shutterstock/Fahmidesign (Blatt), shutterstock/AbraSa (S. 13), shutterstock/ManaswiPatil (S. 43)

Herstellung: Anne-Katrin Brode

ISBN 978-3-7459-1132-9

www.emf-verlag.de

INHALT

[Impressum](#)

[Zucker Kinderleicht erklärt](#)

[Grundlagen & Zuckeralternativen](#)

[Zuckerfreie Familienküche](#)

[Zucker und seine vielen Namen](#)

[Zuckerquiz](#)

[FRÜHSTÜCK](#)

[Mini-Cookie-Cereals](#)

[Müsli-Kekse](#)

[Crunchy Schoko-Granola](#)

[FrühstücksWaffeln](#)

[Milchreis](#)

[Pfannkuchen](#)

[Pop Tarts](#)

[Tutti-Frutti-French-Toast](#)

[Brotaufstrich-Quartett](#)

[Frühstücksbrötchen](#)

[„Milch“-Brötchen](#)

[Herzhafter Frühstückskuchen](#)

[Lunch-Box-Tipps –Neue Ideen für eure Mittagspause](#)

[Lunch im Glas](#)

[Bento-Box oder Tiffin](#)

„SUPERFAST“-MITTAG- UND ABENDESSEN

[Tiroler Gröstl](#)

[„No“-zzarella-sticks](#)

[Tagliatelle mit Lachs-Rahmsauce](#)

[Black-Bean-Enchiladas](#)

[Hühnerfrikassee](#)

[Pad Thai](#)

[Gebratener Eierreis mit Gemüse](#)

[Gnocchi mit Brokkoli-Käsesauce](#)

[Spinat-Linseneintopf](#)

[Saucen und Dips](#)

[Blitz-Pastasauce mit Rösttomaten](#)

[Döner-Party](#)

[Gebackene Champignons mit Pesto-Füllung](#)

[One-Pot-Pasta](#)

[Blumenkohl mit Butterbröseln und Salzkartoffeln](#)

[Currywurst für alle](#)

[Sellerie-Pommes mit Bananenketchup](#)

[Fleischbällchen mit Süßkartoffel-Steaks](#)

EASY DINNER

[Mediterraner Nudelauflauf mit Tomaten und Feta](#)

[3-in-1-Zitronen-Risotto](#)

Gemüseschnitzel mit Kartoffel-Sellerie-Püree

Sheet-Pan-Fajitas

Blitz-Pizza aus der Pfanne

Buntes Gemüsecurry

Champignon-Geschnetzertes mit Spätzle

Vegane Gemüselasagne

Süßkartoffel-Piccolinis

Nuggets mit Kartoffelsalat

Epi(sche) Bolognese mit Süßkartoffel

SNACKS & SWEETS

Grießbrei hoch 2

Grießschmarrn mit Apfel-Pflaumen-„Röster“

Knusprige Erdnuss-Schoko-Bites

Süße Crunch-Sticks

Haselnuss-Süßkartoffel-Brownies

Selbstgemachter Pudding

Maulwurfkuchen

15-Minuten-Cookie

Geburtstagskuchen

Joghurteis am Stiel

Shakes Dreierlei

Mamas Strudel

Pudding-Bowl mit Crunch

Würziges Popcorn

BBQ-Nüsschen

Obstsalat und Bowle für Groß & Klein

Danksagung

Vita

Noch mehr zuckerfreier Genuss

ZUCKER *Kinderleicht erklärt*

ES WAR EINMAL VOR SEHR LANGER ZEIT, ALS ES NOCH KEINEN INDUSTRIEZUCKER GAB.

Im Winter war es bitterlich kalt und man musste sich gut schützen, um nicht krank zu werden. Im Sommer dagegen schien die Sonne herrlich warm auf unsere Erde. Dank ihrer energispendenden Wärme konnten viele Pflanzen wachsen, die leckere Früchte trugen. Diese Früchte enthielten für uns notwendige Energie, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit, um uns für den Winter zu stärken. Damit wir auch reichlich von diesen Früchten aßen, haben diese herrlich lecker und süß geschmeckt, sodass wir uns regelrecht damit vollgestopft haben. Denn die süßen Früchte gab es nur zur Sommerzeit, sodass wir so viel wie möglich davon verspeisen sollten. Der enthaltene Zucker wurde in unserem Körper nämlich zu kleinen Fettreserven umgewandelt, damit uns diese Pölsterchen an kalten Tagen Energie und Wärme schenken konnten.

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Doch es gibt zwei bedeutende Unterschiede: Zum einen gibt es die süßen Früchte nicht mehr nur im Sommer, sondern mittlerweile fast das ganze Jahr über. Denn wir Menschen haben nicht nur Gewächshäuser erschaffen, die sozusagen künstliches, warmes Wetter erzeugen, sondern lassen uns die reifen, leckeren Früchte auch aus wärmeren Ländern liefern. Zum anderen wurden wir so süchtig nach der Süße, dass wir diese in Form von Kristallzucker und Sirup aus den Früchten gewonnen haben. Doch dieser Zucker enthält weder Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe noch andere wichtige Bausteine für unsere Gesundheit. Er hat also nichts mehr mit Früchten an sich zu tun – auch wenn er „Fruchtzucker/Fructose“ oder „Traubenzucker/Glucose“ genannt wird.

Aber nicht nur die Verfügbarkeit von Zucker hat sich im Laufe der Zeit verändert, sondern auch die Art und Weise, wie wir an die begehrte Süße rankommen. Musste damals noch hart für die Erzeugung von Nahrungsmitteln gearbeitet werden, muss man heute nur noch in den nächstgelegenen Supermarkt spazieren und kann sich wie in einem Schlaraffenland an fast allen Lebensmitteln dieser Welt bedienen.

Was heißt das nun für uns? Auf der einen Seite nehmen wir insgesamt mehr

Energie zu uns, als wir eigentlich benötigen. Auf der anderen Seite verbrauchen wir gleichzeitig weniger davon – denn wir bewegen uns auch deutlich weniger als die Menschen früher. Wer bereits ein paar Stunden Mathematik in der Schule hatte, der merkt schnell, dass hier unterm Strich mehr Energie übrig bleibt, als unser Körper wirklich brauchen kann. Langfristig kann das dazu führen, dass wir ein ungesundes Körpergewicht oder auch Krankheiten entwickeln.

Aber keine Sorge! Das bedeutet jetzt nicht, dass wir nie wieder Zucker essen sollten. Vielmehr soll es unser Bewusstsein stärken, dass süße Speisen nichts Selbstverständliches sind und dass unser Essen eigentlich keinen zusätzlichen Zucker benötigt, um lecker zu schmecken. Damit auch unsere Gesundheit nicht zu kurz kommt, haben wir viele leckere, nährstoffreiche Gerichte, Snacks und Süßspeisen kreiert. Sie sind inspiriert von den Lieblingsgerichten aus unserer Kindheit und epi(sch) abgewandelt, sodass wir auch bei süßen Speisen das Beste für unseren Körper herausholen. Wir

wünschen jetzt schon mal viel Spaß und Bon Epi-tit! *Eure Alex & Feli*



GRUNDLAGEN *↳ Zuckeralternativen*

WAS IST ZUCKER?

Die Rede ist immer von diesem einen, „bösen“ Zucker. Doch was genau hat es damit wirklich auf sich? Wenn wir über Zucker schreiben, dann meinen wir meistens den ganz normalen Haushaltszucker. Dieser wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Er schmeckt süß, ist billig und konserviert unsere Lebensmittel, weshalb die Industrie ihn gerne zum Süßen und Haltbarmachen von Speisen und Getränken verwendet. Die wohl bekannteste Zuckersorte ist der Kristallzucker. Er besteht aus kleinen, weißen Zuckerkristallen, die auch als Saccharose bekannt sind, die zu gleichen Teilen aus Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) bestehen. Zucker selbst enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, dafür aber viele Kalorien und somit Energie. Chemisch gesehen ist das Wort ‚Zucker‘ ein Sammelbegriff für alle süß schmeckenden Kohlenhydrate. Diese Kohlenhydrate, wie bereits der erwähnte Trauben- oder auch der Fruchtzucker, finden sich in kleinen Mengen in vielen Pflanzen. Jedoch ist der Zucker hier so „schön verpackt“, dass unser Körper etwas Aufwand betreiben muss, um sich davon zu bedienen. Was übrigens gut ist, denn so sind wir länger satt und haben über den Tag verteilt ausreichend Energie zur Verfügung. Übrigens auch Milch enthält eine Zuckersorte, den sogenannten Milchzucker, auch bekannt als Laktose.

WAS PASSIERT MIT DEM ZUCKER IM KÖRPER?

Wenn wir Zucker essen, wandert er über den Magen in den Darm. Hier trifft er auf ein Hormon namens Insulin, das dafür sorgt, dass Zucker ins Blut und anschließend ins Gehirn, die Muskeln und die Organe gelangt. Dort versorgt er unseren Körper mit Energie, die wir zum Leben und Überleben benötigen, z. B. zum Denken, zum Sport treiben, zum Lachen oder ganz einfach zum Atmen. Doch Energie in Form von Haushaltszucker ist nicht gleich Energie in Form von vollwertigen Nahrungsmitteln! Um genug Zucker zu bekommen, müssen wir keine Süßigkeiten essen. Die Natur bietet uns zahlreiche Lebensmittel, in denen ausreichend Zucker steckt, wie z. B. in Früchten. Aber auch Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Co. versorgen unseren Körper mit gesunder Energie. In ihnen steckt nämlich Stärke, die während der Verdauung in Zucker

umgewandelt wird.

WELCHE GEFAHREN BIRGT ZUCKER?

Wir sind schon fast süchtig nach der Süße und dem Gefühl vom Zuckerverzehr. Doch nicht nur wir! Bakterien, so auch Kariesbakterien, die sich in jedem Mund befinden, ernähren sich hauptsächlich von Zucker. Wenn wir also weniger Zucker essen, dann rauben wir diesen schlechten Bakterien die Nahrung und verhindern, dass sie sich vermehren und in unserem Körper Schaden anrichten. Kariesbakterien beispielsweise bilden Säure, die unser Zahnschmelz zerstört und so unschöne und vor allem schmerzhaft Löcher in den Zahn frisst. Doch nicht nur das: Eine weitere, sehr bekannte Folge von erhöhtem Zuckerkonsum ist ein ungesundes Übergewicht. Essen wir mehr sogenannte „leere Energie“ – Zucker enthält keinerlei lebensnotwendige Mikronährstoffe – als wir verbrauchen, so wird diese Energie in Form von Fettzellen gespeichert. Diese können krankhaft entarten und somit gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Wir nehmen immer mehr zu, wodurch Herz oder Knochen belastet werden. Außerdem kann Zucker der Auslöser für eine Form der sogenannten „Zuckerkrankheit“, auch Diabetes Typ 2 genannt, sein. Bei dieser gefährlichen Krankheit ist die Produktion des Hormons Insulin im Körper gestört, weshalb der Zucker nicht mehr in die einzelnen Zellen transportiert werden kann. Der Körper wird also nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt und lebensnotwendige Prozesse in unserem Körper werden eingeschränkt, was unangenehme Folgen mit sich bringt.

WELCHE ALTERNATIVEN ZU ZUCKER GIBT ES?

Auf Süßes wollen wir alle natürlich doch nicht gänzlich verzichten. Und das müssen wir auch gar nicht. Wichtig ist, dass wir erst einmal ein Bewusstsein dafür entwickeln, wann wir überhaupt Zucker konsumieren, und wann nicht. Wer denkt, dass er den meisten Zucker durch Schokolade & Co. zu sich nimmt, der irrt. Zuckerfallen finden sich in Softdrinks, Fertigprodukten und vielem mehr, aber dazu später mehr. Jetzt wollen wir zunächst einmal auf natürliche Alternativen zum Industriezucker eingehen. Folgende Zuckeralternativen verwenden wir in diesem Kochbuch:

- frische Früchte wie Bananen
- getrocknete Früchte wie Datteln

- Fruchtmark aus ganzen Früchten
- naturreinen Imkerhonig
- Kokosblütenzucker aus dem Nektar der Kokospalme
- qualitativ hochwertigen Ahornsirup

Diese Alternativen verwenden wir quasi wie Gewürze – nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Genau richtig, denn wer z. B. ein süßes Stück Kuchen erwartet, der soll geschmacklich nicht enttäuscht werden und gar meinen, dass „zuckerfreie Küche“ nicht lecker sei. Abschließend müssen wir aber auch betonen, dass auch diese Zuckeralternativen am Ende zu Zucker im Körper umgewandelt werden. Der Unterschied ist jedoch, dass es sich bei unseren Alternativen nicht um komplett „leere Energie“ handelt. Stattdessen bringen sie ein paar gute Nährstoffe und weitere positive Eigenschaften, wie verschiedene Geschmacksnuancen, mit sich. Soviel zur Theorie, doch jetzt wollen wir euch endlich ein paar praktische Tipps an die Hand geben.

ZUCKERFREIE *Familienküche*

ZUCKERFREI EINKAUFEN – MIT DIESEN TIPPS GELINGT’S!

Der Supermarkt mit all seinen Produkten lockt uns manchmal ganz absichtlich zu den gezuckerten Produkten. Man denke nur an die Discounter, bei denen man zuerst durch die Süßigkeitenabteilung muss, um schlussendlich beim Gemüse und Obst ganz hinten im Laden zu landen. Mit Kindern durch den Supermarkt zu gehen, ist wie mit Keksen durch den Streichelzoo. Klappt eigentlich nie. Die Kinder davon zu überzeugen, dass viele ihrer Lieblingsprodukte dem Körper schaden, ist oft gar nicht so leicht. Denn aus ernährungspsychologischer Sicht ist es erwiesen, dass das Wort „ungesund“ für kleine Kinder (bis ins Alter von etwa 7 Jahren) absolut keinen Sinn ergibt. Der Begriff ist zu abstrakt und für viele Kinder daher kaum greifbar. Viel interessanter wird es, wenn man Kindern erklärt, aus was die Produkte bestehen und welchen Schaden sie im Körper anrichten können (man denke z. B. an die berühmte Geschichte von Karius und Baktus). Unsere persönliche Devise lautet jedoch, eher von der positiven Seite heranzugehen und zu erklären, wie lecker z. B. Früchte sein können und was man damit alles zubereiten kann. Euer Kind hat eine Lieblingssüßigkeit, der es einfach nicht widerstehen kann? Warum also nicht gemeinsam eine gesündere Alternative backen? Kinder an der Entstehung von leckeren Speisen teilhaben zu lassen, hilft ihnen dabei zu verstehen, wie Lebensmittel verwendet und verarbeitet werden.

1. EINKAUFSZETTEL SCHREIBEN

Das A und O beim Familieneinkauf – idealerweise schon nach Produktgruppen und der Reihenfolge, wo sie im Supermarkt stehen, sortiert. Man ist nicht nur schneller fertig, sondern fällt auch weniger dem Marketing der Hersteller zum Opfer.

2. GEMÜSE & OBST DER SAISON BEVORZUGEN

Saisonale Ware ist oft nicht nur günstiger, ihre ökologische Bilanz sowie ihr Geschmack sind auch einfach besser! In der Nebensaison ist tiefgekühltes Obst und Gemüse eine gute Alternative. Bei vielen Rezepten werden wir daher z. B. neben frischen Beeren auch gerne tiefgekühlte Beeren verwenden. Hier sollte man nur darauf achten, dass keine Saftkonzentrate

oder versteckte Zucker darin enthalten sind.

3. ERSATZ- UND LIGHT-PRODUKTE GENAUER UNTER DIE LUPE NEHMEN

Damit Light-Produkte eine ähnliche Konsistenz erhalten wie Vollwertprodukte, wird ihnen häufig Zucker beigefügt – er sorgt für die Konsistenz, die normalerweise durch Fett erzeugt wird. Das ist vor allem bei Joghurt der Fall. Wir empfehlen also, vollwertige Produkte ohne Zucker zu konsumieren. Auch bei veganen Ersatzprodukten wird weder an Zusatzstoffen noch an Zuckern gespart. Bevor Industriemüll in Form dieser Produkte konsumiert wird, sollte man vorher also genau die Zutaten überprüfen. Dort stehen einige chemische Namen, die einem nichts sagen? Dann am besten lieber gleich die Finger davon lassen! Denn neben Zucker können viele dieser Zusatzstoffe (z. B. Phosphate) einen negativen Einfluss auf eine Vielzahl an Prozessen in unserem Körper nehmen, z. B. auf Stoffwechselfvorgänge oder den Hormonhaushalt. Daher unser Tipp: Viele (Ersatz-)produkte können auch ganz leicht daheim hergestellt werden und schmecken um ein vielfaches aromatischer! Wie das geht, zeigen wir euch mit unseren Rezepten!

4. KONSERVEN & TIEFKÜHLPRODUKTE AUF ZUSATZSTOFFE UND ZUCKER ÜBERPRÜFEN

Konserven wie Rotkohl, eingelegte Rote Bete, Gurken oder ganze Gerichte in Dosen sind oft mit Zucker versetzt, damit sie möglichst lange haltbar sind. Diese hohen Dosen an Zucker sollten definitiv gemieden werden. Doch nicht in allen Dosen und Gläsern ist Zucker versteckt. Bereits gekochte Hülsenfrüchte lassen sich z. B. hervorragend ohne Zucker im Glas haltbar machen. Diese sind im Supermarkt sowie im Bio-Supermarkt erhältlich und sind daher ideal für den „zuckerfreien“ Vorratsschrank. Leider können auch tiefgekühlte Produkte und Gerichte Zucker enthalten. Mittlerweile ist jedoch bei den Herstellern angekommen, dass zuckerfreie Produkte im Trend sind. Trotzdem gilt es hier, die Augen offen zu halten: Denn viele Produkte, die zwar als „zuckerfrei“ betitelt werden, dürfen dennoch Zuckeralkohole enthalten. Diese können insbesondere in empfindlichen Magen-Darm-Trakten von Kindern wie Erwachsenen zu Problemen führen. Auch Konservierungsstoffe, die hier oft enthalten sind, können unser Darmmilieu schädigen. Wir empfehlen also Tiefkühlprodukte wie Beeren oder Gemüse, die ohne jegliche Zusätze auskommen.

5. SÜSSIGKEITEN, CHIPS & CO. REDUZIEREN UND BEI DER AUSWAHL AUF ZUSATZSTOFFE ACHTEN

Alle Süßigkeiten zu meiden oder gar zu verbieten, kann zu Frustration und Unmut führen. Vor allem bei Kindern bildet sich dann erst recht ein ungewöhnlich starkes Interesse an den „verbotenen“ süßen Dingen. Doch regelmäßiger und hoher Konsum von Süßem kann bei Kindern wie Erwachsenen gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Es gilt also, leckere und gesunde Alternativen anzubieten. Wir empfehlen daher, süße Leckereien selbst zu backen, beim Einkauf zu weniger gesüßten Lebensmitteln oder am besten direkt zu Obst zu greifen. Sobald der Alltag erst einmal zuckerreduzierter gestaltet ist, können auch mal die Kugel Eis am Wochenende oder die Süßigkeiten auf der Geburtstagsfeier vernascht werden. In vielen (Bio-)Supermärkten und Drogerien lassen sich mittlerweile gute Alternativen finden, jedoch lauern auch hier viele Zuckerfallen. Die Inhaltsstoffe der jeweiligen Produkte sollten daher genauestens geprüft werden, bevor sie in den Einkaufskorb wandern dürfen.

6. ZUCKERFREIES FRUCHTMARK IN DER BABYABTEILUNG SHOPPEN

Ein kleiner Trick, den man ab und zu einfach vergisst: In der Babyabteilung gibt es Fruchtmark in vielen Geschmacksrichtungen – frei von Zucker und Zusatzstoffen! Ob für Pastasaucen, Grillgemüse oder eben zum Backen eignen sich diese ideal. Ob Bananen-, Birnen- oder Aprikosenmark, das Angebot an Fruchtmark in verschiedenen Sorten ist hier immer am größten! Jedoch aufgepasst bei Grießbrei, Pudding-Varianten und Milchreis: Hier wird gerne Zucker zugesetzt!

7. BABYPRODUKTE WIE GRIESSBREI, BABYKEKSE UND CO. MEIDEN

Vom gesüßten Brei über Babykekse und Co. – die fantasievollen, farbenfrohen Verpackungen verleiten uns oft dazu, gerne zu diesen vermeidlich gesunden Produkten zu greifen. Leider sind hier oftmals große Mengen Zucker zugesetzt. Daher raten wir bei cremigen Breien zu zartschmelzenden Haferflocken und bestenfalls zu frischen, ganzen Früchten anstatt zu industriell verarbeiteten Snack-Produkten.

ZUCKER *und seine vielen Namen*

Kein anderes Lebensmittel hat so viele „Decknamen“ wie der Zucker. Unterschiedliche chemische Arten machen es möglich. Kein Wunder, dass diese hauptsächlich verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt werden. Zucker macht Lebensmittel günstig haltbar und der Mensch liebt den süßen Geschmack. Ein mittlerweile nicht mehr so ganz geheimes Erfolgsgeheimnis der Lebensmittelindustrie. Jedoch auf Kosten unserer Gesundheit. Auf die folgenden Namen sollte bei der Auswahl von Lebensmitteln daher besonders geachtet und die Produkte wenn möglich am besten gemieden werden:

- Brauner Zucker
- Buttersirup
- Backmalz
- Dextrin
- Dextrose
- Demerara-Zucker
- D-Ribose
- Ethylmaltol
- Florida Crystals
- Fruchtsaftkonzentrate
- FOS (Fructooligosaccharide)
- Galactose
- Gelbzucker
- Goldener Sirup
- Goldener Zucker
- Gerstenmalz
- Glukosestoffe
- Inulin
- Invertzucker
- Karamellsirup
- Lactose
- Maissirup

- Maissirupstoffe
- Maltose
- Malzsirup
- Modifizierte Stärke (E 1400–E 1451)
- Maltodextrin
- Malzextrakt
- Melasse
- Molasse
- Panela-Zucker
- Puderzucker (Staubzucker)
- Raffinierter Sirup
- Rohrzucker (Brauner Zucker)
- Rohrohrzucker
- Reissirup (auch Bio-Reissirup)
- Rohrzucker
- Rübenzucker
- Künstliche Fruchtsirupe aller Art
- Schwarze Molasse
- Sorghum-Sirup
- Traubenzucker
- Turbinado-Zucker
- Verdampfter Zuckerrohrsaft
- Zuckerrohrsaft

Neben diesen Zuckerarten gibt es noch weitere, nämlich Zuckeralkohole und Süßstoffe. Süßstoffe waren lange Zeit beliebt, da sie gleiche Süße bei weniger Kalorien versprachen. Einige Süßstoffe stehen jedoch unter dem Verdacht, unseren Stoffwechsel negativ zu beeinträchtigen. Wir haben uns daher bewusst gegen im Labor hergestellten Zucker entschieden. Nicht nur, weil mehrere Studienergebnisse im Hinblick auf die Auswirkungen auf unseren Körper bedenklich sind, sondern auch, weil künstliche Süßstoffe unsere Geschmacksnerven falsch schulen. Denn wenn die Information von süß durch Zucker (Energie) im Lebensmittel in unserem Mund aufgenommen wird, unser Körper daraufhin jedoch keine Energie