

ZUCKERFREI!

DAS GOLDENE VON GU



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

DIE BESTEN REZEPTE VON HANNAH FREY

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Autorin: Hannah Frey

Projektleitung: Melanie Loser

Lektorat: Petra Teetz

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8928-8

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Hans Döring (Fotografie); The Noun Project: Creative Stall (Cover-Icon)

Fotos: Mona Binner; Maria Brinkop; Becca Crawford; Tina Engel; Hannah Frey; Grossmann & Schuerle; Kramp + Gölling Fotodesign; Coco Lang; Caitlin Neitzke; Mathias Neubauer; Désirée Peikert; Shutterstock / Fascinadora; Katrin Winner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8928 02_2023_03

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder beim Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

ABKÜRZUNGEN IN DIESEM BUCH

bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
cm	Zentimeter
EL	Esstlöffel
g	Gramm
getr.	getrocknet
i. Tr.	in der Trockenmasse
kcal	Kilokalorie
kg	Kilogramm
l	Liter
Min.	Minute(n)
mind.	mindestens
ml	Milliliter
mm	Millimeter
Msp.	Messerspitze
Pck.	Päckchen
S.	Seite
s.	siehe
Sek.	Sekunde
Std.	Stunde
TK-	Tiefkühl-
TL	Teelöffel



Vorwort

Früher verging kaum ein Tag, an dem ich nichts Süßes gegessen habe. Ob Schokolade, Kuchen oder Eis – Zucker war allgegenwärtig. Obwohl man es mir nicht angesehen hat, war ich zuckersüchtig. Vor einigen Jahren habe ich dann beschlossen, meinen Zuckerkonsum stark zu reduzieren.

Während der Fastenzeit habe ich begonnen, auf zugesetzten Zucker zu verzichten – 40 Tage lang. Anfangs war der Verzicht auf Zucker eine echte Herausforderung und nicht immer einfach, denn er steckt in fast jedem industriell hergestellten Nahrungsmittel. Ich berichtete auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de über meine Erfahrungen und das Feedback war enorm!

Meine Methode habe ich dann Anfang 2017 in meinem Buch *Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge* im GU-Verlag veröffentlicht. Bis heute haben zehntausende Leserinnen und Leser bei meinem »Projekt: Zuckerfrei« mitgemacht und sich der Herausforderung gestellt, Zucker den Kampf anzusagen.

Seitdem habe ich mehrere Tausend Rezepte entwickelt und veröffentlicht. Für dieses Buch habe ich meine Community nach ihren Highlights gefragt – und so die 200 beliebtesten Rezepte aus meinen Büchern und von meinem Blog zusammengestellt.

Damit möchte ich dir den Zuckerverzicht erleichtern, denn ich kann dir versichern, dass es sich lohnt! Um zu verdeutlichen, worum es geht, spreche und schreibe ich zwar oft vom »Verzicht« auf Zucker – aber genau genommen ist es das Gegenteil: ein großer Gewinn! Ich habe einige Kilos abgenommen, meine Haut ist reiner und die dazugewonnene Energie sowie das neue Körpergefühl und Wohlbefinden sind unbezahlbar! Meine Antriebslosigkeit und mein Mittagstief sind schon lange Geschichte, dafür schlafe ich viel besser. Außerdem hat sich mein Geschmackssinn verändert: Selbst Früchte wie Beeren, Kirschen und Aprikosen empfinde ich heute als süß. Das hätte ich mir früher niemals vorstellen können!

Mittlerweile habe ich eine entspannte Einstellung gegenüber Zucker und esse im Café auch mal ein Stück Kuchen oder im

Sommer ein Eis. Sich zu 100 % zuckerfrei zu ernähren ist fast unmöglich und aus meiner Sicht nicht alltagstauglich – deshalb ist das auch nicht das Ziel meiner Zuckerfrei-Challenge. Ich möchte vielmehr zu einem bewussten und maßvollen Umgang mit Zucker motivieren und dich dabei unterstützen, deinen Zuckerkonsum dauerhaft zu reduzieren! Die Grundlagen meiner Zuckerfrei-Challenge findest du in diesem Buch und auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de. In meiner »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe sowie auf Instagram unter #projektzuckerfrei kannst du dann deine Erfahrungen teilen und dir Unterstützung holen.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg!

Hannah Frey



EINLEITUNG

ZUCKER-BASICS – DIE GRUNDLAGEN DER ZUCKERFREI-CHALLENGE



BEGRIFFSBESTIMMUNG Wenn ich über »Zucker« schreibe, dann meine ich in der Regel raffinierten Zucker, also den Zweifachzucker Saccharose.

Was ist Zucker eigentlich?

Zucker gehört zur Gruppe der **Kohlenhydrate** und wird in Einfachzucker (Monosaccharide), Zweifachzucker (Disaccharide), Mehrfachzucker (Oligosaccharide) und Vielfachzucker (Polysaccharide) unterteilt.

Der Geschmack von Zucker

Einfachzucker schmecken sehr süß, Zweifachzucker dagegen etwas weniger süß. Mehrfachzucker, die aus 3-9 Zuckermolekülen bestehen, schmecken im Vergleich zu Einfach- und Zweifachzuckern noch weniger süß, genau wie Vielfachzucker, die aus 10 oder mehr Zuckermolekülen zusammengesetzt sind. Erst nach langem Kauen, wenn die Speichelenzyme diese Zuckermoleküle in Glukose aufgespalten haben, kommt der süße Geschmack zum Vorschein.

Wirkung auf den Körper

Die verschiedenen Zuckerarten haben eine unterschiedliche Wirkung auf Blutzuckerspiegel und Stoffwechsel. Beim Verzehr von kurzkettigen Zuckern kann der Blutzuckerwert sehr schnell ansteigen. Der Körper reagiert, indem er ebenso schnell Insulin ausschüttet, das den Zucker in die Zellen transportiert. Dann sinkt der Blutzuckerspiegel wieder, und wir bekommen das Signal: Hunger. Bei Mehrfach- und Vielfachzuckern ist dieser Vorgang deutlich langsamer: Wir bleiben länger satt, und der Heißhunger bleibt aus.

Einfachzucker (Monosaccharide)

Sie bestehen aus nur einem Zuckermolekül und bilden die Bausteine für Zwei-, Mehrfach- und Vielfachzucker. Zu den wichtigsten Einfachzuckern zählen Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose (Schleimzucker, z. B. in Milch). Einfachzucker schmecken süß und kommen natürlicherweise nur in Obst, Honig und Milch vor.

Vergleicht man den Stoffwechsel mit einem Motor, dann ist Glukose das Superbenzin. Aus ihr kann Energie am schnellsten gewonnen werden. Ein Zuviel an Glukose

dagegen bringt den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, was auf Dauer negative Folgen für den Körper hat. Die in Milch enthaltene Galaktose und natürlich in Obst und Gemüse vorkommende Fruktose lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, anders als künstlich hergestellte isolierte Fruktose.

BRAUCHEN WIR ZUCKER ZUM ÜBERLEBEN?

Viele denken, man bräuchte Zucker zum Überleben – und meinen damit den raffinierten Haushaltszucker. Ein Missverständnis! Richtig ist, dass der Mensch große Mengen an Energie benötigt, damit er überleben kann. Als »Treibstoff« dafür dient in erster Linie Zucker – genauer gesagt brauchen wir zum Atmen, Gehen und Denken den Einfachzucker Glukose. Allein unser Gehirn verbraucht jeden Tag rund 140 g davon. Aber das bedeutet nicht, dass wir unserem Körper raffinierten Haushaltszucker (Saccharose) geben und Süßigkeiten oder Softdrinks verzehren müssen! Denn unser Körper kann den »Treibstoff« Glukose auch selbst herstellen. Zum Beispiel, indem er Glukose aus Polysacchariden (Stärke) gewinnt, die unter anderem in Gemüse und Getreide stecken.



ALTERNATIVEN zu raffiniertem Zucker sollten in Maßen verwendet werden, statt ihn einfach 1 : 1 zu ersetzen.

Zweifachzucker (Disaccharide)

Wenn ich über »Zucker« schreibe, dann meine ich in der Regel Industrie- oder Haushaltszucker, also den Zweifachzucker **Saccharose**, der aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Fruktose besteht. Die Verbindungen zwischen den beiden Einfachzuckern müssen während des Verdauungsprozesses zunächst gespalten werden. Erst dann kann der Körper die beiden Einfachzucker aufnehmen. Somit dauert die Verdauung von Zweifachzuckern länger, als die von Einfachzuckern. Saccharose ist der bekannteste Zweifachzucker. Er wird bei der industriellen Verarbeitung von Zuckerrübe oder

Zuckerrohr isoliert und in mehreren Schritten zu Kristallzucker verarbeitet. Saccharose steckt in einem Großteil der verarbeiteten Nahrungsmittel, die man im Supermarkt kaufen kann.

Ebenfalls zu den Zweifachzuckern zählt **Laktose** (Milchzucker), die aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Galaktose besteht. Milchzucker ist für viele Erwachsene schwer verträglich, da sie im Gegensatz zu Säuglingen nicht mehr das Enzym Laktase bilden können, das zur Spaltung von Laktose nötig ist. Und dann gibt es noch **Maltose** (Malzzucker), bestehend aus zwei Teilen Glukose, die du von ihrem zarten Karamellgeschmack in Backwaren oder Malzbier kennst.



NUSSDRINKS werden nicht der sogenannten »Stärkeverzuckerung« unterzogen, enthalten aber oft zugesetzten Zucker.

SONDERFALL GETREIDEDRINKS

Wahrscheinlich ist dir gar nicht bewusst, dass auch Haferdrink Zucker enthält – selbst, wenn auf der Zutatenliste nur Wasser, Hafer und vielleicht noch Sonnenblumenöl und Meersalz angegeben sind. Auf manchen Verpackungen steht zusätzlich: »Ohne Zuckerzusatz, enthält von Natur aus Zucker«. Und trotzdem schmeckt der Haferdrink wunderbar süß, und das ganz ohne den Zusatz von Zucker – perfekt! Oder? Wie die Nährwerttabelle auf der Packung zeigt, enthalten viele Produkte 5 g Zucker je 100 g Haferdrink. Das sind 50 g Zucker bzw. bildlich etwa 12,5 TL pro Liter! Das ist ähnlich viel Zucker wie in einem Softdrink! Aber woher kommt dieser Zucker? Hafer enthält vor allem langkettige Kohlenhydrate (Polysaccharide), auch komplexe Kohlenhydrate genannt. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Im Verdauungsprozess werden diese langen Ketten langsam in die einzelnen Zuckerbausteine (Glukose) aufgespalten und ebenso langsam ins Blut abgegeben. Daher steigt der Blutzuckerspiegel langsam an, wodurch wir zum Beispiel länger satt sind.

Bei der »klassischen« industriellen Herstellung wird der Hafer zuerst geschrotet und dann mit reichlich Wasser gekocht. Dabei wird er mit Enzymen versetzt und danach einige Zeit fermentiert. Die zugesetzten Enzyme bauen in dieser Zeit die langkettigen Kohlenhydrate der im Hafer enthaltenen Stärke zu Mehrfachzuckern (Oligosacchariden) um. Dadurch schmecken sie süßer als langkettige Kohlenhydrate (Polysaccharide). Das ist auch der Grund, weshalb viele Haferdrinks so süß schmecken, ohne dass ihnen Zucker zugesetzt wurde. Auf der Packung muss auch nicht angegeben werden, dass dem Hafer Enzyme zugesetzt werden, die die Zuckermoleküle verändern. Und der nun enthaltene Zucker muss auch

nicht als zugesetzter Zucker in der Zutatenliste ausgewiesen werden. Dieses Verfahren der »Stärkeverzuckerung« findet nicht nur bei Haferdrink, sondern auch bei anderen Getreidedrinks wie z. B. Reis- und Dinkeldrink statt. Bei der Herstellung von Nussdrinks wie z. B. Haselnuss-, Cashew- und Mandeldrink dagegen unterbleibt das Versetzen mit Enzymen.

ZUCKERART	BEISPIELE	ENTHALTEN IN
MONOSACCHARIDE (EINFACHZUCKER)	Glukose (Traubenzucker)	Obst, Gemüse, Reissirup
	Fruktose (Fruchtzucker)	Obst, Gemüse, Honig, Zuckeralternativen (z. B. Agavendicksaft, Kokosblütenzucker)
	Galaktose (Schleimzucker)	Milchzucker
DISACCHARIDE (ZWEIFACHZUCKER)	Saccharose (Haushaltszucker)	Zuckerrohr und Zuckerrüben, Haushaltszucker, Zuckeralternativen (z. B. Agavendicksaft, Kokosblütenzucker)
	Laktose (Milchzucker)	Milchprodukte
	Maltose (Malzzucker)	Bier
POLYSACCHARIDE (VIELFACHZUCKER)	Stärke	Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse



KOKOSBLÜTENZUCKER enthält zwar etwas mehr Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine als raffinierter Zucker, aber auch über 90 % Saccharose.

Mehr- und Vielfachzucker (Oligo- und Polysaccharide)

Mehrfachzucker (Oligosaccharide) wie Stachyose und Verbascose bestehen aus 3-9 Einfachzuckermolekülen. Sie stecken vor allem in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten und schmecken zunächst nicht süß – erst nach langem Kauen spalten Enzyme im Mund die Stärke in Zucker auf.

Vielfachzucker (Polysaccharide) bestehen aus 10 oder mehr Einfachzuckermolekülen. Dazu zählt zum Beispiel Stärke, die in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide (z. B. Gebäck, Brot, Nudeln, Reis) sowie in Knollen- und Wurzelgemüsen (z. B. Kartoffeln) steckt. Unverzweigte Stärke (z. B. aus Vollkorngetreide) lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, verzweigte Stärke (z. B. aus Weißmehl) dagegen noch schneller als manche Einfach- oder Zweifachzucker.

Ebenfalls zu den Vielfachzuckern zählt **Inulin**, das in Topinambur, Artischocken, Schwarzwurzeln und Pastinaken vorkommt. Inulin besteht nur aus Fruktosemolekülen. Der Zucker kann nicht verdaut werden und wird im Darm in wertvolle Fettmoleküle umgewandelt.

Ballaststoffe gehören chemisch gesehen ebenfalls zu den Mehrfachzuckern und sind für den Menschen unverdaulich. Sie stecken vor allem in Getreide und Naturreis, aber auch Kartoffeln, Obst und Hülsenfrüchte enthalten reichlich Ballaststoffe. Sie wirken verdauungsfördernd, binden schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen, und fördern deren Ausscheidung. Ballaststoffe machen schneller satt, regulieren weiterhin die Blutfett- und Blutzuckerwerte und bilden den Nährboden für eine gesunde Darmflora.



SCHOKOLADE wird oft zur Belohnung, als Trost oder bei Langeweile gegessen. Was brauchst du in diesen Momenten wirklich?

Warum essen wir so gerne Zucker?

Vielleicht hast du dich auch schon einmal gefragt, woher die Lust auf Süßes eigentlich kommt und weshalb es uns so schwerfällt, Nein zu Schokolade, Keksen und Co. zu sagen. Und das fühlt schon das ganze Leben lang.

Angeborenes »Überlebenstool«

Das Verlangen nach Süßem ist uns tatsächlich angeboren: Zu Urzeiten, als der Mensch noch auf seinen Geschmackssinn angewiesen war, entschied dieser über Leben und Tod. Denn nur mithilfe seines Geschmacksinns konnte der Mensch bekömmliche Lebensmittel von ungenießbaren und giftigen Pflanzen unterscheiden. Denn Süßes ist in der Natur grundsätzlich unbedenklich und liefert zudem schnell verfügbare Energie – es gibt keine süße Pflanze, die giftig ist. Bitteres hingegen mögen die wenigsten gerne – denn die meisten Giftpflanzen schmecken bitter.

Damit der Mensch weiß, dass Süßes unbedenklich ist, wird der Geschmackssinn bereits vor der Geburt »auf süß getrimmt«: Das Fruchtwasser im Mutterleib schmeckt leicht süßlich. Damit Neugeborene überleben und ihre Nahrung nicht ablehnen, schmeckt die Muttermilch dank der enthaltenen Laktose ebenfalls süßlich. So wird Süße von Beginn des Lebens an mit Vertrauen, Geborgenheit und Wohlbefinden verknüpft. Süßes kann sogar (vordergründig) körperliche wie emotionale Schmerzen lindern – nicht umsonst wird Frühgeborenen im Krankenhaus bei unangenehmen Untersuchungen häufig zur Beruhigung etwas Zuckerlösung in den Mund gegeben.

Erlerntes Verhalten

Das Verlangen nach Süßem ist aber nicht nur ein angeborenes, sondern auch ein erlerntes Verhalten: Schon als Kinder werden wir mit Süßigkeiten beruhigt, getröstet oder belohnt (*»Wenn du deinen Teller leer isst, bekommst du danach was Süßes!«*). Dadurch bekommt Süßes eine große emotionale Bedeutung. Und was wir in unserer Kindheit lernen, hat einen sehr großen Einfluss auf unser weiteres Leben. Süßes hat auch eine wichtige soziale Komponente:

Wir drücken Liebe und Zuneigung mit Schokolade, Kuchen und Co. aus (Stichwort: Geburtstagskuchen).

Emotionales Essen

Und so belohnen wir uns auch als Erwachsene oftmals mit Süßem, beispielsweise nach einem anstrengenden Tag. Süßigkeiten schenken uns Trost und »belohnen« uns mit Glücksgefühlen. Auslöser für emotionales Essen können beispielsweise Stress, Wut, Traurigkeit, Einsamkeit, Langeweile, Enttäuschung oder Frust sein. Das emotionale Essen lindert diese Gefühle, danach fühlen wir uns besser.

Wenn du dir erst einmal bewusst gemacht hast, dass du aus emotionalen Gründen isst, ist der nächste Schritt, herauszufinden, was tatsächlich dahintersteckt. Was brauchst du wirklich? Welche Lösung gibt es außer Schokolade (oder den Süßigkeiten deiner Wahl)? Was hilft dir, dich besser zu fühlen – abgesehen von Zucker? Wenn dir deine Muster bewusst werden, kannst du sie ändern. Setze dich aber nicht zu stark unter Druck: Das wird nicht von heute auf morgen passieren, sondern ist ein Prozess. Überlege einmal, wie lange diese Muster dich schon begleiten – so wird dir klarer, dass es seine Zeit braucht, bis du sie geändert hast.



ZUCKERFALLEN Viele Nahrungsmittel, von denen wir es nie denken würden, enthalten zugesetzten Zucker.

Wie viel Zucker wird empfohlen?

Von Natur aus ist Zucker nicht schädlich. In der Form und der Menge, wie er beispielsweise in Obst, Gemüse, Milchprodukten, Getreide und Hülsenfrüchten vorkommt, ist Zucker laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) unbedenklich. Nicht natürlich ist hingegen das Zufügen von industriellem Zucker zu unseren Speisen. Daran hat sich unser Körper innerhalb der letzten Jahrzehnte nicht angepasst. Denn während sich unser Verdauungssystem und unser Stoffwechsel in den vergangenen Jahrtausenden kaum verändert haben, ist unser Zuckerkonsum in den

letzten 150–200 Jahren von nahezu 0 auf durchschnittlich 34 kg pro Jahr angestiegen. Das entspricht 90–100 g bzw. 25 TL Zucker – pro Tag! Und daraus können unzählige Krankheiten und Gesundheitsprobleme resultieren (s. >->).

Beobachte und dokumentiere deinen eigenen Zuckerkonsum einige Tage lang, um grob zu analysieren, ob du mehr oder weniger Zucker als der »Durchschnitts-Deutsche« isst.

Empfehlung der WHO

Die WHO empfiehlt Erwachsenen, ihren täglichen Zuckerkonsum auf maximal 25 g zu reduzieren. Das entspricht etwa 6 TL Zucker pro Tag. Gleichzeitig sollten Erwachsene maximal 5–10 % der täglichen Kalorien durch sogenannte »freie Zucker« zu sich nehmen. Gemeint ist damit isolierter Zucker, beispielsweise in Form von Haushaltszucker oder industriell hergestellter Fruktose (z. B. »Fruktose-Glukose-Sirup«). Also der Zucker, der Nahrungsmitteln vom Hersteller, Koch oder Konsumenten zugesetzt wird. Dazu zählen neben Haushaltszucker beispielsweise Honig und Sirup. Zu den »freien Zuckern« gehören aber auch Fruchtsäfte.

Vom kostbaren Gewürz zum Massenprodukt

Noch vor etwa 150 Jahren war Zucker ein kostbares Gewürz, mit dem nur wohlhabende Menschen ihre Speisen süßten. Deshalb war der Zuckerkonsum sehr lange sehr niedrig. Heute ist Zucker ein billiges, ständig verfügbares Massenprodukt und für viele Menschen zum Grundnahrungsmittel geworden – auch, weil es in einem Großteil der industriell hergestellten Nahrungsmittel steckt. Ein Kilogramm Zucker kostet nur noch wenige Cent und ist unbegrenzt haltbar. Schau einmal auf die Umverpackung: Dort ist kein Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt!



FOCACCIA **P2**

Einfaches Grillbrot

Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben)
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Ruhezeit 8 Std. 30 Min.
Backzeit 20 Min.

pro Scheibe ca. 115 kcal

21 g frische Hefe ($\frac{1}{2}$ Würfel)

380 g Vollkorn-Dinkelmehl

Salz · 4 EL Olivenöl

1 EL grobes Meersalz

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

1. Die Hefe in 400 ml lauwarmes Wasser bröseln und unter Rühren darin auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Den Hefeansatz dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem klebrigen Teig verrühren.
2. Eine Schüssel mit 1 EL Öl einstreichen. Den Teig hineinlegen und abgedeckt über Nacht (mindestens 8 Std.) gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
3. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig daraufstürzen und mit den Händen zu einem ca. 1 $\frac{1}{2}$ cm dicken Fladen flach drücken. Den Fladen abgedeckt nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.
4. Den Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Den Teig mit den Fingern mehrmals tief eindrücken und das restliche Olivenöl (3 EL) mit einem Pinsel darauf verstreichen.
5. Die Focaccia mit Meersalz bestreuen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und noch warm servieren.

DAS SCHMECKT DAZU

Auch zu diesem herzhaften italienischen Brot ist der pikante Pflaumendip aus dem vorherigen Kapitel eine prima Ergänzung.



Zum Gebrauch

Die Rezepte findest du unter ihrem Namen und zusätzlich unter ihren fett gedruckten Hauptzutaten, die ebenfalls alphabetisch einsortiert sind. Auch Kategorien und Themen wie **Aufstrich** oder **Zucker** sind aufgeführt.