

CHRISTINA RICHON

# LESS SUGAR

NATÜRLICH SÜSSER GENUSS



**G|U**

CHRISTINA RICHON

# LESS SUGAR

NATÜRLICH SÜSSER GENUSS



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.

# ZUCKER GELIEBTE SÜSSE

Wo die Tränen des Sonnengottes Ra auf die Erde fielen, wurden aus ihnen Bienen, die sich Häuser bauten und in die Blüten flogen. Da entstanden Wachs und Honig – so wird es in einem über dreitausend Jahre alten ägyptischen Papyrus geschildert. Und auch in Europa süßte man früher vorwiegend mit Honig, aber auch mit Dicksäften von Äpfeln, Birnen oder Trauben. Als die Spanier die Karibik kolonisierten und im großen Stil Zuckerrohr anbauten, und noch mehr, als man in Europa Rübenzucker zu kultivieren begann, wurde Zucker nicht nur für den Adel erschwinglich sondern für alle. Die Küche der klassischen Desserts entwickelte sich und hat sich seitdem stets weiterentwickelt. Immer mehr Süßspeisen fanden Einzug in unsere Esskultur. Heute ist Zucker eine billige und allgegenwärtige Zutat. Bei unzähligen Gelegenheiten werden wir verführt, ihn zu konsumieren. Und er steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in salzigen Speisen, in den meisten Fertigprodukten und in Getränken. Dabei ist Zucker kein Grundnahrungsmittel, sondern ein reines Genussmittel – aber er ist auch ein Geschmacksverstärker. Deshalb setzt die Lebensmittelindustrie ihn bevorzugt großzügig ein. Einige Produkte, die gerade von Kindern gern gegessen werden, sind wahre Zuckerbomben. Es gibt Frühstücksflocken mit 44 Prozent Zucker! Dabei ist es so einfach und dabei auch kostengünstiger, die Flockenmischung selbst herzustellen. Zudem können Sie auswählen, was sie am liebsten in der Mischung haben möchten und alle Zutaten sind immer frisch. Auch den hohen Zuckergehalt in erfrischenden Eistees und Limonaden können Sie durch Selbermachen leicht vermeiden.

## SÜSS, ABER OHNE ZUCKER?

Süß ist Seelennahrung und macht glücklich, deshalb wollen wir nicht darauf verzichten. Aber süß ist als Geschmack in unserer heutigen Ernährung so dominant geworden, dass es alles andere übertönt. Und wir wissen: Ein Zuviel an Zucker ist nicht gut für uns. Natürlich und weniger zu süßen lohnt sich aber nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch aus rein geschmacklichen Gründen. Denn es heißt, die Zunge wieder für den ausgeprägten Eigengeschmack von Lebensmitteln zu sensibilisieren und die Fülle aller Geschmacksrichtungen zu entdecken. Das fördert wiederum eine vielseitige Zutatenzusammenstellung und damit eine ausgewogene Ernährung. Ein Kuchen schmeckt plötzlich unwiderstehlich nach Erdbeeren, die dezente Süße des Teiges unterstützt das Aroma der Beeren und konkurriert nicht mehr mit ihnen. Die natürliche Süße von Mandeln wird zum Highlight und Mousse au Chocolat schmeckt so schokoladig wie noch nie. Starkes Süßen ist überflüssig, wenn eine geschickte Auswahl aus Mandeln, Kokosraspel, Möhren, Äpfel, Birnen, Bananen, reife Trauben schon eine feine Grundsüße einbringt und süßliche Gewürze wie Zimt, Zimtblüte, Vanille, Muskatnuss, Muskatblüte, Tonkabohne, Kardamom, Fenchelsamen und Anis den Geschmack abrunden. Und natürliche Süßungsmittel wie Ahornsirup, Honig oder Frucht-Dicksäfte bringen neben ihrer Süßkraft zusätzlich feines Aroma ein.

## ALTERNATIVE SÜSSE

Ich habe viele natürliche Süßungsmittel ausprobiert und nur die in meinen Rezepten verwendet, die mir vom Gaumenerlebnis her gefallen. Mir war wichtig, ein genussvolles Buch über süße Gerichte, Kuchen, Knabbereien und Desserts zu schreiben, ganz ohne Fingerzeig. Auf weißen Zucker habe ich ganz verzichtet, aber auch auf Agavendicksaft, weil ich seine Süße nicht mag. Sie können aber in diesem Buch verwendete Dicksäfte (wie z. B. Apfel-,

Trauben- oder Birnendicksaft) mit Agavendicksaft ersetzen, falls Sie ihn mögen. Wenn Sie ihn gegen die anderen Dicksäfte eintauschen, sollten Sie jedoch knapp ein Drittel weniger nehmen, da Agavendicksaft mehr Süßkraft hat. Auf Stevia habe ich ebenfalls verzichtet, da mir diese für mein Empfinden etwas aggressive und stumpfe Süße nicht zusagt. Außerdem wird dem Körper durch Stevia ein hoher Süßungsgrad vorgegaukelt und ich möchte Sie im Gegenteil mit meinen Rezepten dazu verleiten, Ihre Geschmacksknospen etwas zu »entsüßen«, um andere Aromen herauszuschmecken. Genießen Sie mit neu gewonnener Wahrnehmung den süßen Luxus – und freuen Sie sich auf einem Zugewinn an Aroma und Geschmack.



---

## TIPPS ZUR DOSIERUNG

*Weißer Zucker hat eine standardisierte Süße – 50 g geben immer die gleiche Süße ab. Anders ist es bei alternativen Süßungsmitteln wie Honig, Ahornsirup und Dicksäften aus Früchten, hier ist die Süßkraft nicht immer gleich. Dosieren Sie vorsichtig, denn süßer geht im Nachhinein immer noch! Ich habe bemerkt, dass man sich nach einigen Tagen an weniger Süße in den Speisen gewöhnt. Die Dosierung des vegetarischen Geliermittels Agar-Agar ist ebenfalls variabel. Seine Gelierkraft variiert von Hersteller zu Hersteller. Alternativ zu Gelatine und Agar-Agar eignet sich auch Apfelpektin.*

---



# NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL MEINE FAVORITEN

*Hier und auf den nächsten beiden Seiten stelle ich Ihnen die Süßungsmittel vor, die ich in meinen Rezepten verwendet habe, weil sie eine angenehme natürliche Süße besitzen. Jede Sorte bringt ihren speziellen Charakter ein, das lässt sich wunderbar nutzen, um die Aromen aller weiteren Zutaten in den Rezepten zu unterstreichen.*



## 1. BIRKENZUCKER ODER XYLIT

*Süßt und schmeckt fast wie Haushaltszucker, ist kalorienarm und zahnfreundlich, aber etwas teuer. Ursprünglich aus Birkenrinde hergestellt, heutzutage aber meist labortechnisch überwiegend aus Maisresten*

*gewonnen. Es gibt noch naturreinen Birkenzucker aus Finnland, der aus Birken- und Buchenrinde gewonnen wird. Xylit lässt den Blutzuckerspiegel weniger ansteigen als herkömmlicher Zucker und ist deshalb für Diabetiker geeignet. Er kann von Hefe nicht verwertet werden, ist daher zur Herstellung von Hefeteig nicht geeignet.*

## 2. KOKOSBLÜTENZUCKER

*Wird aus dem frischen Saft der Kokosblüten gewonnen. Dazu wird der Blütensaft zu Sirup eingekocht, dann solange weiter erwärmt, bis er auskristallisiert. Nach dem Auskühlen werden die Kristalle gemahlen. Schmeckt karamellartig. Er hat ähnlich viele Kalorien wie Haushaltszucker, treibt aber den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe. Zudem wurde er von der Welternährungsorganisation FAO zum nachhaltigsten Zucker gekürt, denn die Palmen werden umweltschonend kultiviert, über Jahrzehnte beerntet und liefern viele weitere Erzeugnisse. Er ist eine Spur weniger süß als Haushaltszucker. Mein Tipp: In alten, meist zu süßen Rezepten in der Dosierung 1:1 verwenden.*

## 3. HONIG

*Die Bienen bestimmen die Honigsorte durch die Auswahl der Blüten, die sie besuchen. So entstehen zum Beispiel Lavendelblüten-, Akazien-, Orangenblüten-, Lindenblüten-, Raps-, Wald- und Wildblütenhonig. Durch seine typischen Aromen, die Farbe und Konsistenz erhält jeder Honig seinen Charakter. Honig hat eine stärkere Süßkraft als normaler Zucker. Mein Tipp: 100 g Zucker in konventionellen Rezepten mit 80 g Honig ersetzen.*

## 4. AHORNSIRUP

*Der Saft von Zuckerahornbäumen wird bis zu 50-mal eingekocht. Aus 40 bis 50 Liter Saft entsteht so ein Liter Sirup, was den hohen Preis erklärt. Grad A wird am Anfang der Ernteperiode gesammelt, wenn der Saft noch wenig Säureanteile hat. Er ist weniger stark eingekocht, hell, klar und mild. Grad B und C sind dunkler und kräftiger im Geschmack. Der Sirup besitzt eine sehr hohe Süßkraft und hat ein typisches Aroma, das in allen Süßspeisen schmeckt und sehr gut mit Nüssen harmoniert. Geöffnet ist er nur begrenzt haltbar und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Meine Tipps: Vorrat portionsweise im Eiswürfelbehälter einfrieren. Weil Ahornsirup stärker als Haushaltszucker süßt, gehe ich von einer Relation von 75 g Ahornsirup zu 100 g Zucker aus.*

# NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL MEINE FAVORITEN

*Dicksäfte und Sirupe aus Früchten haben eine etwas geringere Süßkraft als Zucker, dafür ist ihr Aroma aber intensiver. Die Dosierung ist ähnlich wie bei Honig oder Ahornsirup. Dicksäfte und Dörrobst bringen in jedes Rezept ihren dezenten Fruchtgeschmack mit ein, der sich besonders in Süßspeisen mit Obst gut macht.*



## 1. BIRNENDICKSAFT

*Wird aus dem Saft unbehandelter Birnen hergestellt und durch langsames Einkochen konzentriert. Er hat einen milden Geschmack, ohne viel Säure. Seine Konsistenz ist zähflüssig, farblich ähnelt er dem Honig. Durch seine Eigenschaft, Fruchtsäure an sich zu binden, wird der*

*Eigengeschmack von Früchten besser hervorgehoben. Mein Tipp: In konventionellen Rezepten die Zuckermenge mit der gleichen Menge Dicksaft ersetzen. Dicksäfte haben mehr Flüssigkeit als Zucker, deshalb in herkömmlichen Rezepten die Flüssigkeitsmenge anpassen.*

## 2. TRAUBENSIRUP

*Trauben brauchen viele Monate beständigen Sonnenwetters und speichern daher besonders viel "Kraft der Sonne". So sieht es auf jeden Fall der Orient, wo der Traubensirup bzw. -dicksaft gerne und oft in der Küche benutzt wird. Wie Birnendicksaft besteht er aus dem konzentrierten Saft der Frucht und er bringt eine edle, fast neutrale Süße mit angenehmer Traubenzuckernote mit. Es gibt ihn von klar bis dunkelrot, je nach verwendeter Traubensorte. Achten Sie beim Kauf auf naturreine Sorten ohne Zuckerzusatz. Im türkischen Lebensmittelladen (dort heißt er Pekmez) oder im Reformhaus erhältlich. Dosierung wie beim Birnendicksaft.*

## 3. APFELKRAUT

*Auch wenn es Kraut heißt, hat es nichts mit Kohl oder Kräutern zu tun. Apfelkraut, auch als Apfelsirup bezeichnet, wird aus Äpfeln, meist aus Streuwiesen-Obstbeständen, hergestellt. Beim Einkauf darauf achten, dass es sich um ein Produkt ohne weiteren Zuckerzusatz handelt, denn es wird gerne Zucker und der Saft von anderen Früchten zugemischt. Durch den hohen Pektingehalt der Äpfel geliert das Produkt und wirkt wie ein konzentriertes Apfelgelee. Apfelkraut hat eine vollfruchtige Süße mit angenehmer Säure, vereint mit*

*einem karamelligen Geschmack. Es ist klar und leicht rötlichbraun bis bernsteinfarben.*

## **4. DÖRROBST**

*Zuckerreiche Früchte besitzen eine fruchtige natürliche Süße, die in Apfelingen, Dörrbirnen, Dörrpflaumen, Rosinen, Korinthen und getrockneten Bananen wesentlich kräftiger hervortritt. Getrocknete Birnensorten dienten einst als dicke Paste oder fein gemahlen als Honig- und Zuckerersatz. Das getrocknete Obst enthält immer noch wertvolle Mineralien und einige Vitamine, dazu jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe. Allerdings gehen manche Vitamine wie beispielsweise Vitamin C zu einem großen Teil verloren. Mein Tipp: Beim Einkauf auf die Deklaration "ungeschwefelt" achten, denn oft werden den süßen Stücken Schwefeldioxid oder andere Konservierungsmittel zugesetzt.*

# SCHOKOLADE SELBST GEMACHT GANZ EINFACH

*So leicht ist es, Schokolade selbst zu machen. Das Tolle: Wie süß es sein soll, können Sie selber bestimmen. Und mit weiteren Zutaten nach Gusto entstehen ganz neue Sorten.*



## 1. DUNKLE MIT CAROB

*Für eine 100-g-Tafel 70 g Kakaobutter mit 1 Prise Salz bei kleiner Hitze langsam schmelzen. Dabei nicht über 40° erhitzen; man sollte den Topf noch anfassen können. Dann je 15 g Kakao- und Carobpulver mit knapp 2 EL Honig (ersatzweise Ahornsirup) und 2 Msp. Vanillemark in eine Schüssel geben. Die geschmolzene Kakaobutter gut unterrühren. Die Schokolade in eine Tafelform oder alternativ in kleine Silikon-Backförmchen gießen. Die gegossene Schokolade für ca. 3 Std. in den Kühlschrank*

*stellen, danach aus der Form lösen. Varianten: Für sehr intensive dunkle Schokolade das Carobpulver durch die gleiche Menge Kakaopulver ersetzen. Für Nusschokolade die gegossene Schokolade mit 1-2 EL gerösteten, gehackten Walnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Pistazien oder Cashewkernen bestreuen. Für Orangenschokolade die abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange oder nach Belieben 1 EL Orangenlikör unter die Schokoladenmasse rühren. Für weihnachtliche Schokolade 2-3 Prisen Zimt und 1 Prise gemahlene Kardamom oder Lebkuchengewürz unter die Schokolade rühren.*

## **2. WEISSE MIT MANDELMUS**

*Für eine 100-g-Tafel 50 g Kakaobutter mit 1 Prise Salz bei kleiner Hitze langsam schmelzen. Dabei nicht über 40° erhitzen; man sollte den Topf noch anfassen können. 50 g Mandelmus (Bioladen oder Reformhaus) mit knapp 2 EL Honig (alternativ Ahornsirup) unter die geschmolzene Kakaobutter rühren. Mit 2 Msp. Vanillemark oder frisch gemahlener Vanille würzen und gut durchrühren. Die Schokolade in eine Tafelform oder alternativ in kleine Silikon-Backförmchen gießen. Die gegossene Schokolade für ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen, danach aus der Form lösen. Varianten: Die gegossene Schokolade mit je 1 EL Pistazienkernen und Cranberrys, je 1 TL getrockneten Rosenblättern und gefriergetrockneten Himbeeren oder 1 EL Rice-Crisps und etwas geriebener Tonkabohne bestreuen.*



# ERFRISCHENDE GETRÄNKE MIT MILDER SÜSSE

*Der Sommer kann kommen – mit erfrischendem Eistee und alkoholfreiem Mojito, die beide mit angenehm geringer Süße den Durst wirklich löschen, statt ihn zu verstärken.*



## 1. EISTEE

*Für 1,5 l Eistee 1 l möglichst kalkarmes Wasser aufkochen und 6 TL Assam-Teeblätter damit aufgießen. 5 Min. ziehen lassen. 10 Eiswürfel in einen großen 2-l-Krug geben. Den Tee durch ein Sieb auf die Eiswürfel gießen und abkühlen lassen. 1 Bio-Zitrone und 1 Bio-Limette heiß waschen, die Schale der Zitrone mit einem Sparschäler dünn abschälen. Die Frucht auspressen und die Limette mit der Schale in feine Scheiben schneiden. Zitronenschale und -saft sowie Limettenscheiben und*

*ca. 80 g Honig in den abgekühlten Tee geben. Kurz vor dem Servieren 10 weitere Eiswürfel mit ½ l Kohlensäurehaltigem Mineralwasser zum Tee geben und eventuell nachsüßen.*

## **2. ANANAS-MOJITO**

*Für 1,75 l Mojito 1 Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen und vierteln. Ca. 20 Blätter frische Pfefferminzblättchen waschen. Die Limettenviertel mit 1 l Ananassaft, 2 EL selbst gemachtem Vanille-Puderzucker (siehe >) und ca. 10 Eiswürfeln in einen Blender geben und gut durchmischen. Durch ein Sieb in eine Karaffe gießen. Sofort servieren. Der Mojito kann mit dünn geschnittenen Limettenscheiben, weiteren Pfefferminzblättchen oder getrockneten Ananasscheiben serviert werden.*

# LIMONADEN SOMMERLICH UND FRISCH

*Ein Sirup aus Kokosblütenzucker hat eine leicht karamellige Note, der Getränken noch zusätzlich einen feinen Aromakick gibt. Aufgegossen mit Mineralwasser entstehen aus den Sirups toll erfrischende Limonaden. Die Süße lässt sich durch Verdünnen ganz einfach variieren und dem eigenen Geschmack anpassen.*



## 1. ZITRUSLIMONADE

*Für 1 l Limonade ca. 70 g Kokosblütenzucker mit 70 ml Wasser in einem Topf aufkochen, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Den so entstandenen Läuterzucker auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen. Inzwischen 1 Bio-Limette heiß waschen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. 3 weitere Limetten und 1 Zitrone auspressen und den Saft mit den*

*Limettenscheiben in den heißen Läuterzucker geben. Abkühlen lassen. Den abgekühlten Zitrusirup kurz vor dem Servieren mit den Limettenscheiben in einen Krug geben. Mit ca. 600 ml kohlesäurehaltigem Mineralwasser und 10 Eiswürfeln auffüllen. Je nach Belieben etwas mehr Mineralwasser oder Zucker dazugeben. Variante: Ca. 20 große Zitronenverbene- oder -melisseblätter im heißen Läuterzucker 15 Min. ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgießen. Die Kräuter dabei mithilfe eines Teelöffels fest ausdrücken. Dann wie oben beschrieben weiterverfahren. Kurz vor dem Servieren einige frische Kräuterblättchen mit den Eiswürfeln in die Limonade geben.*

## **2. HIMBEER-ZITRUS-LIMO**

*Für 1,75 l Limonade 1 Bio-Limette und 1 Bio-Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Limette mit der Schale in feine Scheiben schneiden und in eine Karaffe geben. Die Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen, dann die Frucht auspressen. 2 Stängel Zitronengras waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Zitronensaft und -schale mit Zitronengras, ca. 5 EL Ahornsirup und 5 EL Wasser in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. 5 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Dann von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in die Karaffe mit der Limettenschale gießen. Dann 300 g TK-Himbeeren und ca. 10 Eiswürfel ebenfalls in die Karaffe geben und mit 1 l kaltem kohlenensäurehaltigem Mineralwasser aufgießen. Sofort servieren.*

# MÜSLIMISCHUNGEN SELBST KOMBINIERT

*Auch morgens schmeckt's mit weniger Zucker nach mehr! Im Gegensatz zu fertigen Müslimischungen dürfen hier nussige und fruchtige Aromen zur Geltung kommen, ohne von Süße übertönt zu werden.*



## 1. CHIA-KNUSPERMÜSLI

*Für 1 Glas mit 1,5 l Inhalt (10 Portionen) je 50 g Rosinen und getrocknete Cranberrys in einer Schüssel in reichlich Wasser einweichen. 1 Bio-Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 200 g kernige Haferflocken, je 50 g Chiasamen, Sonnenblumenkerne und Kokosraspel, ½-1 TL Zimt und die abgeriebene Orangenschale in einer Schüssel mischen. Je 50 g Haselnüsse und Mandeln mittelgroß hacken und unter die Flockenmischung rühren. 3 EL*

*Kokosöl und 3 EL Honig (Sorte nach Wahl) in einer großen beschichteten Pfanne zusammen erhitzen. Die Flockenmischung darin 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten. Die eingeweichten Trockenfrüchte abtropfen lassen, dazugeben und weitere 5 Min. unter Rühren darin rösten. In der Pfanne abkühlen lassen und über Nacht bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Am nächsten Tag in ein verschließbares Glas abfüllen. Das Müsli ist ca. 2 Wochen haltbar.*

## **2. HONIG-GRANOLA**

*Den Backofen auf 140° Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Für 2 Gläser à 1,5 l Inhalt (20 Portionen) 100 g Mandeln und 100 g Haselnüsse grob hacken. 1 Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen. Das Mark mit Mandeln, Haselnüssen, je 75 g Pistazien-, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, 50 g Pinienkernen und 300 g kernigen Haferflocken in einer Schüssel mischen. 100 g Butter (alternativ 80 g Kokosöl), 200 g Honig, 3 EL Ahornsirup und 100 ml Wasser in einer großen beschichteten Pfanne zusammen aufkochen. Die trockenen Zutaten in die Pfanne geben und gut durchrühren. Die Masse auf die Backbleche verteilen. Im Ofen 50 Min. unter Wenden rösten. Dann den Backofen auf 80° herunterschalten und die Masse nochmals 60 Min. weiterrösten. Das Granola mit einer Gabel gut durchrühren. Auf dem Blech über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag in zwei große verschließbare Gläser abfüllen. Hält sich ca. 2 Wochen.*