Veronika Pichl

ESSEN ohne Zucker

50 süße und herzhafte Rezepte

Veronika Pichl

ESSEN *ohne Zucker*

Veronika Pichl

ESSEN ohne Zucker

Über 60 süße und herzhafte Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Originalausgabe
4. Auflage 2019
© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlaggestaltung: Manuela Amode
Umschlagabbildungen: © Karina Sowa; JeniFoto/Shutterstock.com; laperla_foto/shutterstock.com; Elena Veselova/shutterstock.com; © Vanessa Faschingbauer
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-573-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0355-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0356-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Gefangen in der »Zuckerspirale«? 7

Frühstück 23
Pancakes 23
Overnight Oats 24
Bananenbrot 25
Kaffee–Oatmeal 26
Superfood-Müsli-Bowl 27
Chia-Erdbeer-Pudding 28
Granola 30
Kunterbunte Smoothie-Bowl 32

Suppen 33
Tomaten-Mozzarella-Suppe 33
Minestrone mit weißen Bohnen 34
Cremige Brokkoli-Sellerie-Suppe mit Feta 36

Salate 37
Beeriger Blattspinat-Salat 37
Avocado-Lachs-Salat 38
Zucchinisalat mit Schafskäse, Oliven und Pinienkernen 40

Hauptspeisen mit Hähnchen 41
Kürbis-Hähnchen-Topf 41
Asiapfanne mit Blumenkohlreis 42
Chicken–Nuggets mit Curry-Dip 44
Hähnchen-Bruschetta 46

Hauptspeisen mit Fleisch und Wurst 47
Kohlrabi-Hack-Auflauf 47
Hackbällchen in Tomatensauce mit Blumenkohlpüree 48
Spaghetti bolognese 50
Burger 52
Brokkolinudeln mit Brokkoli-Käse-Sauce 54
Auberginen-Mozzarella-Röllchen 56

Hauptspeisen mit Fisch und Garnelen 57
Lachsomelett 57
Fisch mit Gemüsekruste 58
Blumisotto mit Garnelen 59
Lachs mit Zucchininudeln und Sahnesauce 60
Fischfrikadellen mit Meerrettich-Dill-Dip 62

Hauptspeisen vegetarisch und vegan 63
Auberginen-Parmesan-Piccolinis 63
Pizza mit Blumenkohlboden 64
Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce 66
Zucchinispaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto 68
Deftige Zucchini-Pancakes mit Joghurt-Dip 70

Süßes und Desserts 71
Bratapfel 71
Hüttenkäse-»Milchreis« mit Erdbeersauce 72
Heidelbeer-Joghurt-Muffins 73
Schoko-Cookies 74
Fruchtgummi 75
Zuckerfreie Schokolade 76
Schokosauce 76
Schokoglasur und dunkle Schokolade 77
Weiße Schokolade 77
Schoko-Bananen-Kugeln 78
Schoko-Creme mit Beeren 80

Snacks 81
Schinken-Zucchini-»Baguette« 81
Gurkensushi 82
Rote-Bete-Zucchini-Türmchen 84
Gefüllte Schinkenröllchen 86

Eis, Frozen Yoghurt 87
Erdbeer-Eis 87
Coole Fruity-Bites 88
Schoko-Popsicles 90

Brot, Brötchen, Cracker 91
Brot 91
Brötchen 92
Pikante Quinoa-Cracker 94

Knabbern 95
Käse-Chips 95
Brokkolistrunk-Chips 96
Zucchini-Chips 98
Salami-Chips 99
Apfelschalen-Chips 100

Basics 101
Nuss-Nugat-Creme 101
Ketchup 102
Frischkäse-Dips 103
Gemüsebrühenpaste 104
Marmelade 105
Erdnussbutter 106

Danksagung 108
Über die Autorin 109
Bild- und Rezeptnachweis 110

Gefangen in der »Zuckerspirale«?

Etwas Süßes zwischendurch – das ist als Trostpflaster, kleine Aufmunterung oder Belohnung nach einem harten Tag besonders beliebt. Kein Wunder, schließlich ist die Lust auf Süßes tief in uns verwurzelt und sogar angeboren: Bekommt ein Kleinkind ein süßes Getränk, lacht es freudig – ist etwas Saures im Fläschchen, wird das Kind erschrocken das Gesicht verziehen. Der Grund hierfür liegt bereits bei unseren Vorfahren, denen der süße Geschmack eines Lebensmittels suggerierte, dass es besonders viel Energie enthält und bevorzugt gegessen werden sollte. Schließlich verbrauchten unsere Vorfahren viel Energie – selbst dann, wenn Nahrung knapp war. Auch heute noch ist unser Gehirn deshalb auf »Zuckerlust« programmiert – und das, obwohl die Energie, die wir unserem Körper damit zuführen, oft gar nicht wirklich benötigt wird. Schließlich wird durch Zucker, insbesondere in der Kombination mit Fett, das Belohnungszentrum unseres Gehirns stimuliert. Dementsprechend verbinden wir Kuchen, Schokolade und Co. mit positiven Gefühlen und können nur schwer Nein dazu sagen.

Klar, dass das beherzte Zugreifen bei Süßem schlecht für die Figur ist und sich das ein oder andere Stück Kuchen zu viel irgendwann auf der Waage bemerkbar macht. Aber hat zu viel Zucker davon abgesehen vielleicht noch weitere negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit? Sind wir tatsächlich Gefangene der »Zuckersucht« oder können wir unsere Lust auf Süßes vielleicht sogar zuckerfrei befriedigen? Und sind es wirklich nur Schokolade, Gummibärchen und Gebäck, die die »Droge Zucker« enthalten? All diese Fragen soll dieses Buch beantworten und dabei helfen, die süßen Seiten des Lebens auch ohne Zucker zu genießen.

Die Zuckerspirale: Zucker macht Lust auf noch mehr Zucker

Am Abend wollen wir uns ein kleines Stück Schokolade gönnen – und bevor wir es überhaupt merken, ist die ganze Tafel aufgegessen. Klar, dass das insbesondere dann zum Problem wird, wenn die Zuckerlust unsere Diätpläne durch übermäßigen Süßigkeitenkonsum zunichtemacht. Zusätzlich kann ein Übermaß an Zucker aber auch zu Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Magen- und Darmproblemen sowie Schlafstörungen führen und unser Immunsystem schwächen.

Doch können wir diese gesundheitlichen Nachteile abwenden, indem wir Schokolade, Kuchen und Gummibärchen mit viel Willenskraft und Überzeugung von unserem Speiseplan streichen? Leider lautet die Antwort hier: Nein. Schließlich sind oft nicht nur diejenigen in der Zuckerspirale gefangen, die gerne etwas Süßes naschen, sondern auch Menschen, die es herzhaft lieben oder bewusst auf Naschereien verzichten. Der Grund dafür: Zucker steckt in vielen Nahrungsmitteln, insbesondere in Fertiggerichten, industriell verarbeiteten und anderen Lebensmitteln, in denen wir ihn nicht vermuten. Ohne es wirklich wahrzunehmen, haben wir uns darum längst an einen hohen Zuckerkonsum gewöhnt und wissen oft gar nicht, wie wir den Zuckerkreislauf überhaupt durchbrechen können.

Doch es geht auch anders! Ist uns bewusst, was Zucker überhaupt ist, in welcher Form wir ihn zu uns nehmen und was er in unserem Körper anrichtet, fällt es uns schon viel leichter, gezielt auf Zucker zu verzichten. Und das hilft nicht nur dabei, das Körpergewicht im Rahmen einer Diät zu reduzieren, sondern auch, gesünder und vitaler zu leben.

Zuckerirrtümer

Grund für diese schon in der Kindheit beginnende Konditionierung auf übermäßigen Konsum von Zucker und anderen einfachen Kohlenhydraten sind zahlreiche Ernährungsirrtümer. Und gerade die Irrtümer, die den Zucker betreffen, sind besonders weit verbreitet und halten sich hartnäckig.

Wir brauchen täglich Zucker.

Stimmt nicht! Um Energie zu gewinnen und aktiv zu sein, benötigen wir keinen Haushaltszucker. Stattdessen brauchen wir Glucose, auch als Traubenzucker bekannt, um unseren Körper funktionsfähig zu erhalten. Glucose kann unser Körper

jedoch selbst aus Gemüse, Getreide oder anderen gesunden Nahrungsmitteln herstellen.

Brauner Zucker und Honig sind gesund.

Brauner Zucker ist als Vollzucker, Braunzucker und Vollrohrzucker erhältlich. Vollzucker stellt dabei nicht raffinierten Zucker aus der Zuckerrübe dar. Vollrohrzucker hingegen wird aus Zuckerrohr hergestellt. Braunzucker ist lediglich karamellisierter, herkömmlicher Zucker, der braun gefärbt wird. Anders als Haushaltszucker und Braunzucker enthalten Vollzucker und Vollrohrzucker im Vergleich etwas mehr Mineralstoffe. Der Unterschied ist hierbei jedoch gering.

Honig hingegen schmeckt besonders natürlich, weist einige Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme auf, besteht aber zu 80 Prozent aus Fruchtzucker, Traubenzucker, weiteren Zuckerarten und Wasser. Entsprechend hat Honig herkömmlichem Zucker zwar in puncto Vitamin- und Mineralstoffgehalt etwas voraus, ist aber nicht unentbehrlich für unsere Ernährung.

Zucker – der effektivste Energielieferant?

Falsch! Fett hat im Vergleich zu Zucker einen mehr als doppelt so hohen Energiewert! Der beste Energielieferant kann schon allein deshalb nur eine ausgewogene Mahlzeit sein, die Ballaststoffe, Eiweiße, gesunde Fette/Öle und Vitamine enthält – und so auch länger satt macht.

Traubenzucker macht fit.

Genau wie anderer Zucker auch steigert Traubenzucker die Konzentrationsfähigkeit und macht vorübergehend fit. Das ist auf die Ausschüttung großer Mengen an Insulin zurückzuführen, die nach dem Verzehr stattfindet. Der kurzfristig erhöhte Blutzuckerspiegel sinkt danach jedoch schnell wieder drastisch ab, und das bewirkt, dass wir uns rasch wieder schlapp fühlen. Darum gilt: zu starke Blutzuckerspiegelschwankungen vermeiden und Vollkornprodukte verzehren, die Kohlenhydrate liefern, die nur langsam zu Traubenzucker abgebaut werden.

Fruchtzucker ist gesund.

Obst enthält neben Traubenzucker (Glucose) den entsprechend benannten Fruchtzucker, die Fructose. Diese ist mittlerweile sogar als vermeintlich gesundes Süßungsmittel als Pulver erhältlich, liefert aber auch nicht weniger Kalorien als Haushaltszucker. Allerdings macht beim Verzehr von Obst das »Drumherum« den Unterschied. Konsumieren wir Fructose nicht isoliert als Pulver, sondern in Form von Apfel, Kirsche, Banane und Co., bringen diese wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe mit sich. Greifen wir jedoch zu Pulver-Fructose erzielen wir den gleichen Effekt wie bei der Verwendung von Haushaltszucker.

Mit zuckerfreien Lebensmitteln ohne Zucker leben?

Klingt logisch, entspricht aber leider nicht der Lebensmittelrealität. Neben Haushaltszucker gibt es noch weitere Zuckerarten wie Frucht-, Trauben- oder Milchzucker. Sogenannte zuckerfreie Lebensmittel dürfen lediglich nicht mehr als 0,5 Gramm pro 100 Gramm oder 100 Milliliter Haushaltszucker enthalten. »Ohne Zuckerzusatz« bedeutet hingegen, dass kein süßender Stoff zugesetzt wurde – das heißt aber selbstverständlich nicht, dass das Produkt keinerlei Zucker beinhaltet.

Warum Zucker uns krank machen kann

Die oben beschriebenen Vorgänge und der Umstand, dass Einfachzucker schnell resorbiert werden kann, sind erst einmal nicht problematisch. Problematisch ist jedoch, dass der Anteil von Einfachzucker in unserer Nahrung weitaus höher ist, als gut für uns wäre. Zwar ist das Ansteigen des Insulinspiegels nach dem Verzehr von Kohlenhydraten (also Zucker) normal und nicht bedenklich, ist der Insulinspiegel jedoch durch den ständigen Verzehr einfacher Kohlenhydrate permanent erhöht, kann sich daraus ein Problem entwickeln. Schließlich fördert ein chronisch erhöhter Insulinspiegel erwiesenermaßen Entzündungen und damit auch chronische Krankheiten.

Außerdem gilt: Ist der Zucker ins Blut gelangt, wird er dahin transportiert, wo er zur Energiegewinnung gebraucht wird. Ist jedoch mehr Glucose vorhanden, als wir überhaupt verbrauchen können, wird diese in Form von Glykogen für »schlechte Zeiten« in der Leber eingelagert. Sind jedoch auch die Speicher-

kapazitäten der Leber einmal ausgereizt, wird ein Zuviel an Glucose in Form von Körperfett »aufbewahrt«.
Das Teuflische daran: Konsumieren wir Einfachzucker in Form von Süßigkeiten, Weißmehl oder Ähnlichem, steigt der Blutzuckerspiegel rasant an, Glucose wird zu Energie umgewandelt und der Glucose-Überschuss eingelagert. Nach dem Genuss von Einfachzucker sinkt der Blutzuckerspiegel jedoch rasch wieder ab und unser Körper signalisiert uns, dass neuer Zucker her muss, um den Organismus am Laufen zu halten. So macht Zucker schließlich Lust auf noch mehr Zucker und wir nehmen viel mehr Energie auf, als wir verbrauchen können – und das macht sich im Endeffekt in unerwünschten Speckröllchen bemerkbar.
Ein zu hoher Zuckerkonsum schadet allerdings nicht nur der Taille. Ist aufgrund des vermehrten Verzehrs von Zucker ständig zu viel Insulin im Blut vorhanden, kann das dazu führen, dass die Zellen nicht mehr richtig auf das Insulin reagieren. Folge davon kann eine sogenannte Insulinresistenz sein, bei welcher der Blutzuckerspiegel hoch bleibt, die Bauchspeicheldrüse aber immer mehr Insulin ausschüttet. Das kann schlimme Folgen wie Bluthochdruck, auffällige Blutfettwerte, Diabetes sowie ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko haben. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Insulin bei der Entstehung von Krebs mitwirkt bzw. das Wachstum von Krebszellen begünstigen könnte.

Mehr Nährstoffe, weniger Zucker

Schaut man sich einmal an, was der übermäßige Konsum von einfachen Kohlenhydraten anrichten kann, wird die Notwendigkeit, die Zufuhr einfacher Kohlenhydrate einzuschränken, klar. Aber wie soll das gehen? Braucht unser Körper Kohlenhydrate (in Form von aus Mehl hergestellten Lebensmitteln oder auch Haushaltszucker) nicht, um Energie zu gewinnen? Die einfache Antwort lautet hier: Nein! Kohlenhydrate sind austauschbar und nicht essenziell. Schließlich hatten auch unsere Vorfahren, die körperlich meist mehr leisten mussten als wir, gerade keine Nahrungsmittel aus verarbeitetem Weizen, Süßigkeiten oder Ähnliches zur Verfügung. Stattdessen musste Energie aus Früchten, Wurzeln und anderen natürlichen Lebensmitteln gewonnen werden.
Heute hingegen sind wir dazu übergegangen, stark verarbeitete Lebensmittel