

Reduziere

Zucker

Lebe gesünder

Einleitung

Dieses Buch entstand im Rahmen unserer Projektarbeit. Wir haben bei deren Erarbeitung viel über Zucker gelernt.

In diesem Buch erfahrt ihr, warum jeder seinen Zuckerkonsum verringern sollte und weshalb dieses Vorhaben sehr schwer ist. Des Weiteren werden Tipps gegeben, welche helfen sollen, den Zuckerverbrauch trotzdem zu senken und zum Schluss gibt es auch ein paar Rezepte von Speisen, welche kein, oder kaum Zucker enthalten und trotzdem lecker schmecken.

Keine Angst, die Texte sind leicht zu verstehen und nicht zu lang. Außerdem wird auch nicht verlangt, komplett auf Zucker zu verzichten.

Vivien Keim



Ist ein hoher Zuckerkonsum notwendig?

Der moderne Mensch erledigt seine Arbeit häufig im Sitzen, fährt mit dem Auto bis zum Bäcker um die Ecke und wenn er nicht zu träge ist macht er am Tag noch ein Stündchen Sport.

Im Gegensatz zu uns, hat der Steinzeitmensch kaum Nahrungsmittel mit Zucker zu sich genommen. Ein paar Beeren hier und einen winzigen Wildapfel dort. Und trotzdem haben unsere Vorfahren es geschafft, mehrere Stunden auf den Beinen zu sein, um ihrem Fleisch hinterher zu jagen, sowie pflanzliche Nahrung und Feuerholz zu sammeln.

Warum nehmen wir dann täglich viel mehr Energie durch Zucker auf, als wir verbrauchen? Ganz einfach: Weil es schmeckt und wir es nicht anderes gewohnt sind.

Solltet ihr auf Zucker verzichten?

Ich weiß es nicht. Heutzutage gibt es ständig neue Studien zu diesem Thema. Vielleicht wird irgendwann einmal genau dazu geraten. Zurzeit wird empfohlen, den Zuckerverbrauch auf 50 Gramm pro Tag zu beschränken. Der übliche Verbrauch ist aber doppelt so hoch. Das kann langfristig schwere Folgen für unsere Gesundheit haben.

1. Leiden Menschen mit hohem Zuckerkonsum häufig irgendwann an Übergewicht.
2. Übergewichtige erkranken sehr häufig an Diabetes, Herzkrankheit und werden oft gemobbt.
3. Da Krebszellen viel Zucker zum Wachsen brauchen, werden auch diese Krankheiten sehr begünstigt.
4. Zucker macht schlechte Zähne.

Ich empfehle euch erstmal zu schauen, wie viel Zucker ihr pro Tag verbraucht. Sind es über 50 Gramm, solltet ihr versuchen, euren Verbrauch zu reduzieren.



Warum ist es so schwer auf Zucker zu verzichten?

Schon im Säuglingsalter bekommen wir über die Muttermilch Zucker. Und dann geht es erst richtig los. Wir werden vollgestopft mit lauter süßen Dingen. Der Körper gewöhnt sich an den Zucker. Er ist geradezu süchtig danach.

Alkohol und Zigaretten machen auch krank und süchtig, aber diese werden vom Staat extra besteuert und es gibt ein Mindestalter dafür. Bei Zucker gibt es so etwas nicht.

Süße Speisen sind ständig in unserer Nähe. Wir können unsere Sucht danach ganz leicht befriedigen. Deshalb fällt es uns so schwer, auf Zucker zu verzichten.



Kann man überhaupt auf Zucker verzichten?

Ein paar Leute können bestimmt auf Zucker verzichten. Sicher kreisen ihre Gedanken permanent darum, wie sie noch ein paar Gramm einsparen können.

Ich kann es nicht. Ich bin eine Naschkatze. Süße Speisen liebe ich und möchte nicht völlig darauf verzichten. Aber ich möchte mich nicht mit Zucker krank essen, sondern mich mit Süßem belohnen. Es soll etwas Besonderes, nicht Alltägliches sein. Damit will ich meinen Zuckerkonsum kräftig senken. Mit den nachfolgenden Tipps sollte das möglich sein. Vielleicht ist das auch ein Weg für einige von euch.

Tipps zur Reduzierung des Zuckerkonsums

Hinweise

- ✓ Versuche nicht, alle Tipps auf einmal zu befolgen!
- ✓ Den größten Nutzen werdet ihr von den ersten 4 Tipps haben.
- ✓ Die letzten Tipps helfen euch auf Dauer noch einige Gramm Zucker einzusparen.
- ✓ Lasst euch nicht entmutigen!

1. Verzichte auf zuckerhaltige Getränke

Trinkst du gerne süße Getränke? Dann ist dieser Tipp der wichtigste für dich.

Süße Getränke machen nicht satt, führen aber bei häufigem Genuss zu Übergewicht. Leute die am Tag 1 Liter Fruchtsaft oder Cola trinken, nehmen ca. 107 Gramm Zucker zu sich. Das ist mehr als das Doppelte der empfohlenen Tageshöchstmenge. Auch der beliebte Eistee beinhaltet fast 70 Gramm Zucker pro 1000 ml.

Wenn du diese Getränke durch Wasser ersetzen würdest, sparst du eine Menge an Zucker ein. Falls du etwas Geschmack in dein Wasser bringen willst, kannst du dir zum Beispiel eine frische Zitrone auspressen. Oder versuche mal, deinen Kaffee oder Tee nicht zu



süßen. Es gibt Teesorten, welche schon eine eigene Süße haben. Auch beim Kaffee gibt es große Unterschiede. Teste mal eine mildere Sorte.

Vielleicht ist dann der Zucker schon überflüssig. Probiere verschiedene Sorten aus, oder lass dich in speziellen Tee- und Kaffeegeschäften beraten.

Eine Prise Vanille oder Zimt kann den Zucker im Kaffee eventuell auch ersetzen.





2. Iss weniger Süßigkeiten

Aufs Naschen verzichten? Das geht am besten, wenn ihr zu Hause keine Unmengen an Süßigkeiten hortet. Wer keine Naschereien zu Hause hat, kommt auch nicht in Versuchung. Niemand wird aus lauter Verzweiflung in den nächsten Supermarkt rennen, um seine Vorräte aufzustocken.

Schreibt euch einen Einkaufszettel ohne Süßigkeiten und haltet euch an ihn!

Außerdem solltet ihr eure Verwandten und Freunde darum bitten, dass diese euch nichts Süßes schenken sollen.

Seht Süßigkeiten als etwas Besonderes und verzerrt sie nur zu bestimmten Anlässen. Und wenn euch doch mal eine Heißhungerattacke plagt, dann esst beispielsweise einen Apfel. Dieser ist auch süß und ist gleichzeitig gesund.

3. Frühstücke nicht süß

Bist du auch jemand, der jeden Morgen Nutella isst? Falls ja, solltest du das besser vermeiden. Wenn man zum Frühstück schon so viel Zucker zu sich nimmt, dann wird man den ganzen Tag über von Heißhungerattacken auf Süßes gequält. Iss lieber etwas Herzhaftes.

Wenn du aber kein süßes Frühstück meiden kannst oder willst, suche dir einfach eine Alternative. Statt Nutella kannst du zum Beispiel Philadelphia Milka auf dein Brot streichen. Du kannst auch Imkerhonig essen. Dort ist zwar auch Zucker enthalten, dieser ist aber natürlich.



Des Weiteren solltest du auch auf Cornflakes verzichten. Diese enthalten meist 15 und mehr Prozent Zucker. Mache dir lieber dein eigenes Müsli aus Haferflocken, Obst und Nüssen. Das Obst, zum Beispiel

Banane verleiht dem Ganzen eine angenehme Süße. Haferflocken sind außerdem sehr gesund und halten lange satt.



4. Trinke selten Smoothies

Sind die heiß beliebten Smoothies wirklich so gesund, wie viele Firmen damit werben? Naja, zum einen enthalten sie viele Vitamine (zumindest Selbstgemachte). Doch normalerweise essen wir nur einen Apfel, eine Banane oder ein paar Weintrauben. Aber durch einen Smoothie nehmen wir beispielsweise zwei Äpfel, eine Banane, viele Weintrauben und eventuell noch eine Orange zur gleichen Zeit zu uns. Eigentlich denken wir, dass das durch die Vitamine nur gesund sein kann, doch Obst enthält Fructose, eine Zuckerart, die schnell zu Übergewicht führt.

Also versteht mich bitte nicht falsch. Wir können trotzdem Obst essen, denn ohne leben wir ungesünder. Doch ein Sprichwort lautet: „Alles in Maßen und nicht in Massen!“



5. Achte beim Einkauf auf den Zuckergehalt

Ein weiterer wichtiger Tipp ist, dass du schon beim Einkaufen auf den Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel achtest. Wenn du sie zu Hause hast, und dann erst siehst, wie viel Zucker sie enthalten, wirst du sie trotzdem essen.

Ich rate dir auch, eine Höchstgrenze an Zucker in bestimmten Lebensmitteln für dich festzulegen.

6. Vermeide Fertigprodukte

Gerade in der heutigen Gesellschaft nehmen sich die Leute kaum noch Zeit, um selbst Essen zu kochen. Eine Tiefkühlpizza wird in den Backofen geschoben und 10 Minuten später kann man sie essen.

Selbst Gekochtes dauert dagegen länger. Doch sind wir mal ehrlich. Selbstgemacht schmeckt Pizza, Suppe und Co viel besser. Zudem weiß man, was in seinem Essen enthalten ist. Bei Fertigprodukten sieht das anders aus. Die Industrie verwendet in vielen Produkten große Mengen an Zucker.

7. Backe mit weniger Zucker

Wie auf Süßigkeiten, müssen wir auch nicht ganz auf Kuchen verzichten. Natürlich ist es besser, nur eine Ausnahme aus ihm zu machen. Und Fertigmöhlen solltet ihr nicht kaufen.

Beim selber Backen kann man ganz einfach $\frac{1}{3}$ oder mehr Zucker weglassen. Dadurch reduziert man seinen Zuckerkonsum und der Kuchen schmeckt trotzdem noch süß.



8. Zuckerersatz ist kein guter Zuckerersatz

Viele Leute denken, dass Zuckerersatzstoffe eine gesunde Alternative zum richtigen Zucker sind. Doch das stimmt nicht.

Zuckerersatzstoffe werden künstlich hergestellt. Da sie sehr süß sind, denkt der Körper, dass wir Zucker zu uns nehmen. Wie bei der Aufnahme von Zucker, reagiert der Körper durch das Ansteigen des Blutzuckerspiegels und der Ausschüttung von Insulin. Doch es kommt kein Zucker. Die Folge: Das Verlangen nach Zucker wird nur größer.

9. Verzichte auf Light-Produkte

Light-Produkte sind Lebensmittel, die einen reduzierten Anteil an Fett oder Zucker haben. Weil viele Leute denken, dass solche Produkte gesünder sind, essen sie auch meist mehr davon. Dabei hat ein Light-Produkt fast gleich viele Kalorien wie ein normales Produkt.

Fett reduzierte Produkte haben meistens sogar mehr Zucker in ihrer Rezeptur. Das liegt daran, dass Fett ein Geschmacksträger ist. Entzieht man es aus einem Lebensmittel, verliert sich der Geschmack. Deshalb wird oft mehr Zucker zugesetzt. Aus diesem Grund sind Light-Produkte nicht wirklich gesünder.

10. Reduziere süße alkoholische Getränke

Dass Alkohol nicht zu den gesunden Lebensmitteln gehört, wissen wir alle. Trotzdem wird er getrunken. Doch ihr solltet wenigstens auf süße alkoholische Getränke, wie Liköre, Cocktails, Radler und Alkopops verzichten, um euren Zuckerkonsum weiter zu reduzieren.

Rezepte

Hinweise

- ✓ In einigen der Rezepte wird Zucker verwendet, entweder direkt, oder in den verwendeten Zutaten. Ist euch der Anteil zu hoch, reduziert ihr ihn, oder genießt diese Speisen seltener.
- ✓ Alle Rezepte sind aus unserer Familiensammlung und schon oft gekocht worden.



Haferflockenfrühstück mit Obst

Zutaten

4 EL	Haferflocken
	Milch oder Naturjoghurt
½	Banane (und/ oder Apfel, Kiwi, ein paar Erdbeeren...)
2 EL	Nüsse (Cashew, Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln)
ein paar	Rosinen

Zubereitung

Die Haferflocken in eine Schüssel geben. Dann den Naturjoghurt oder die Milch hinzufügen und alles gut vermischen. Anschließend die Bananen und das andere Obst in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Zum Schluss werden die Nüsse und die Rosinen mit einem Messer kleingehackt und in die Haferflockenmischung gerührt.



Crêpes mit Käse- Schinkenfüllung

Zutaten

2	Eier
200 ml	Milch
4 EL	Mehl
200 g	Käse (Gouda, Edamer)
200 g	Kochschinken
1 Prise	Butter
	Salz

Zubereitung

Eier, Milch, Mehl, Zucker und Salz mit einem Schneebesen in einem Messbecher vermengen. Den Messbecher mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen den Käse raspeln und den Schinken in Würfel schneiden. Eine Pfanne (Teflon) erhitzen, dünn mit Butter bestreichen (am besten mit einem Pinsel). Eine halbe Suppenkelle Teig pro Crêpe in die Pfanne geben und den Teig, durch Bewegen, in der Pfanne verteilen. Der Crêpe wird gewendet, wenn er Blasen bekommt und auf der Oberfläche nicht mehr feucht ist. Dann noch 30-40 Sekunden von der anderen Seite braten.



Chili con Carne

Zutaten

1 Kg	Hackfleisch, gemischt
2 Dosen	Kidney- und
2 Dosen	Chilibohnen
2 große	Tomaten
4 Zehen	Zwiebeln
1 TL	Knoblauch
1 TL	Oregano
¼ TL	Kreuzkümmel
2	Rosmarin
1 TL	Chilischoten
1 TL	Salz
	Cayennepfeffer

Zubereitung

Hackfleisch nicht zu dunkel anbraten (Fettzugabe nicht erforderlich, 3 EL Wasser genügen. Die gewürfelte Zwiebel und den fein gehackten Knoblauch dazu geben und kurz mit braten. Gewürze, Chilis, Tomaten und Bohnen unterrühren. 1,5 h kochen, zwischendurch immer mal umrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer je nach Geschmack nachwürzen. Schmeckt am besten gut durchgezogen (am Tag vorher zubereiten und aufwärmen). Dazu schmeckt Reis.



Soljanka

Zutaten

200 g	Zwiebeln
100 g	Speck
500 g	Jagdwurst
2	Paprikaschoten
2	Knoblauchzehen
100 g	Tomatenmark
1 EL	Paprika Edelsüß
2	Gewürz- oder Senfgurken
1 ½ Liter	Fleischbrühe
	Salz, Pfeffer, Saure Sahne, Zitrone, Schnittlauch, Soßenbinder

Zubereitung

Die geschälten, fein gehackten Zwiebeln mit Speck anbraten. Alle festen Zutaten einige Zeit mitbraten, dann Tomatenmark hinzugeben. Die heiße Brühe dazugeben und 5 min. kochen lassen. Eventuell andicken. Dann abschmecken. Saure Sahne, Zitrone und Schnittlauch beim Servieren hinzugeben.



Flammkuchen

Zutaten

200 g	Mehl
1 TL	Salz
1 EL	Öl
110 ml	Wasser
200 g	Schmand
	Salz und Pfeffer
	Muskat
2	Zwiebeln
100 g	Speck, in feinen Streifen oder Würfeln

Zubereitung

Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen Teig herstellen. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Den Schmand glattrühren und gerne mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Den Teig nun auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz schön dünn ausrollen und auf ein Backblech oder einen Backstein geben. Jetzt mit Schmand bestreichen, Zwiebel darauf verteilen und mit dem Speck bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei mindestens 200 °C gut 20 Minuten backen.



Bratkartoffeln mit Spiegelei

Zutaten

800 g mittelgroße festkochende
Kartoffeln
3 Salz, Kümmelkörner
60 g Zwiebeln
50 g durchwachsener Speck
50 g Butterschmalz
Butter
weißer Pfeffer
Curcumapulver

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser und 1 Prise gestoßenem Kümmel zum Kochen aufstellen. Die Kartoffeln darin zugedeckt etwa 15 Minuten vorgaren (es macht nichts, wenn sie innen noch roh sind). Kartoffeln gut auskühlen lassen und pellen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck mit einem scharfen Messer fein würfeln. Die gepellten Kartoffeln in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer möglichst großen beschichteten Pfanne erhitzen und die

Kartoffelscheiben darin in etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Die Speckwürfelchen zugeben und unter regelmäßigem Schwenken der Pfanne anbräunen. Wenn der Speck goldbraun ist, die Zwiebeln zugeben und 2 – 3 Minuten mitbraten lassen. Die kalte Butter in die Pfanne geben und die Bratkartoffeln damit glasieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt mit etwas Curcumapulver bestreuen.



Pizza

Zutaten

1 Packung	Pizzateig (Zuckergehalt!)
150 g	geriebener Käse
1 Dose	Tomatenstückchen (auf
80 g	Zuckergehalt achten)
80 g	Salami
2	Schinken
6	Zwiebeln
1	Pilze
2	grüne Paprika
	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Den Pizzateig auf einem Blech mit Backpapier ausrollen und hierauf die Dosentomaten mit einem Löffel verteilen. Die Pizza leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den geriebenen Käse direkt über die Tomatensauce verteilen. Anschließend Salami, Schinken und andere flache Zutaten auf der Pizza verteilen. Dann das Gemüse nach Wunsch klein schneiden und ebenfalls auf der Pizza verteilen. Jetzt kommt die Pizza in den Ofen. Gemüse und Tomatensoße verlieren manchmal sehr viel Flüssigkeit. Diese saugt man kurz mit einem Küchentuch im Ofen auf und lässt dann die Pizza weiterbacken.



Nudelsoße

Zutaten

500 g	Gehacktes
2	Zwiebeln
1 Tube	Tomatenmark
	Wasser
	Knoblauch
	Oregano
	Basilikum
2 TL	Knorr Hühnerbrühe
1 TL	Zucker
	Mehlschwitze

Zubereitung

Gehacktes in Stücke zerreißen und in einer hohen Pfanne anbraten. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Wenn das Gehacktes und die Zwiebeln leicht bräunlich sind, Tomatenmark dazugeben. Dann füllt man die Pfanne mit Wasser auf, bis eine ordentliche Soße entsteht. Diese würzt man mit etwas Knoblauch, Oregano, Basilikum, Knorr Hühnerbrühe und Zucker. Zum Schluss kann man die Soße noch mit etwas Mehlschwitze andicken.



Kartoffelsuppe

Zutaten

2 l	Fleischbrühe
150 g	geräucherter Bauchspeck
5	Wiener
2	Möhren
1	Lauchstange
500 g	Kasseler Kamm
1500 g	geschälte mehligk. Kartoffeln
200 g	Sellerie
200 ml	Süße Sahne
	Pfeffer, Salz, Majoran nach Geschmack

Zubereitung

Schneidet das Gemüse klein und gebt es zusammen mit dem Kasseler in einen Topf. Gießt nun ca. 2 Liter Wasser auf und lasst das ganze 1 Stunde köcheln. Lasst alles 1 Stunde köcheln, dabei den Deckel leicht ankippen. Nach 30 Minuten, die Kartoffeln extra in Salzwasser ansetzen und 25 Minuten kochen lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind, abgießen. Das Fleisch aus dem Topf auf einen Teller tun. Aus dem Kasseler kann

man eine 2. Mahlzeit machen. z. B. mit Sauerkraut oder kalt aufgeschnitten mit Senf zum Brot. Die Kartoffeln und das Gemüse in der Brühe pürieren. Wer möchte, kann die Wiener in Scheiben schneiden oder ganz in den Topf legen und warm ziehen lassen, vielleicht nochmal leicht aufkochen.



Schinken - Hackfleischröllchen

Zutaten

12 Scheiben	Kochschinken
3 Päckchen	Scheiblettenkäse
600 g	Gehacktes
2 Gläser	Zigeunersoße
ca. 400 g	Sahne

Zubereitung

Den Herd auf 180 Grad vorheizen. 1 Scheibe Kochschinken mit 1 bis 2 Scheiben Käse belegen. 50 g Gehacktes zu einer Rolle formen und in den Schinken einrollen, dann in eine feuerfeste Form geben.

Die Zigeunersoße und die Sahne mischen und über die Röllchen geben.

Auf der mittleren Schiene bei 180 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen, bis Soße bräunlich wird.

Quellenverzeichnis

Bildquellen

Steinzeitmenschen auf der Jagd: <https://www.spieletipps.de/tipps-50759-far-cry-primal-einsteiger-guide-tipps-zum-ueberleben-steinzeit/>

Schokoriegel: <https://wall.alphacoders.com/big.php?i=346960>

Eis: <https://wall.alphacoders.com/big.php?i=222680>

Saft: <http://www.entsafter-tests.de/warum-ist-frisch-gepresster-saft-so-gut-fuer-uns/>

Kaffee: <https://wall.alphacoders.com/big.php?i=94135>

Schokopralinen: <http://www.confiserie-schiesser.ch/>

Honig: <https://www.miod-bartnik.pl/pl/n/10>

Müsli: <https://www.rezepte-und-tipps.de/Lebensmittel/Lebensmittelkunde/Muesli.html>

Smoothies: <http://www.arepaehuevoyempanadasla48.com/>

Kuchen: <https://ngb.to/threads/27-ZehnVorne-die-quot-Next-Gen-Bar-quot-an-Board/page5637>

Haferflockenfrühstück mit Obst: privat

Crêpes mit Käse – Schinkenfüllung: privat

Chili con Carne: <https://healthfully.com/foods-avoid-during-chemotherapy-5201978.html>

Soljanka: <https://www.bildderfrau.de/kochen-backen/article211578647/Leckere-Soljanka-mit-Fleisch-Wurst.html>

Flammkuchen: http://www.t-online.de/leben/essen-und-trinken/rezepte/id_75620342/elsaesser-flammkuchen.html

Bratkartoffeln mit Spiegelei: <https://www.hna.de/welt/christina-macht-was-knusprige-bratkartoffeln-mit-spiegelei-9507206.html>

Pizza: <http://nordestinapizzeria.esy.es/>

Nudeln: <https://www.1zoom.ru/%D0%95%D0%B4%D0%B0/%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B8/513199/z7513.4/1280x1024>

Kartoffelsuppe: <http://www.knorr.de/rezepte/detail/20308/1/kartoffelsuppe-mit-wuerstchen>

Schinken - Hackfleischröllchen: <http://feinkostpunks.de/fix-ohne-fix-schinken-hack-rollchen/>