

Ernährung und Genussküche mit Fokus auf Vegetarisch und Familienküche. Sie wurde bereits zweimal mit der GAD-Silbermedaille ausgezeichnet, gibt Workshops und Coachings und lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Frankfurt am Main.

EIN WORT VORAB

Man könnte den Eindruck gewinnen, Zucker sei der Beelzebub der westlichen Ernährung – schuld an Übergewicht, Karies, Diabetes, an zappeligen Kindern, schlechten Noten und geistiger Minderleistung. Doch kaum jemand möchte auf Zucker verzichten, schon gar nicht Kinder. Um unsere Kinder zu schützen, sollen wir den weißen Industriezucker vom Teller jagen, Alternativen stehen ja mit Ahornsirup, Honig und Birkenzucker bereits parat. Aber ist das wirklich des Rätsels Lösung?

Leider nein, denn – Sie ahnen es schon – bei näherer Betrachtung wird's ein wenig komplizierter. Zucker ist nicht gleich Zucker und pauschal verurteilen lässt er sich daher nicht. Das Gehirn beispielsweise ist unser zuckerhungrigstes Organ und kann ohne

diesen nicht leben, also wir schlussendlich auch nicht.

In diesem Buch lege ich dar, was so dramatisch am hohen Zuckerkonsum ist, ich zeige Ihnen, wo die Zuckerfallen lauern und wie Sie Ihren Alltag zuckerbewusst gestalten können. Das heißt keinesfalls, dass Sie und Ihre Kinder ab jetzt und für immer auf Kuchen, Schokoriegel, Eis & Co. verzichten müssen. Ganz »zuckerfrei« können wir gar nicht leben. Das ist auch nicht nötig und würde überhaupt nicht funktionieren. Denn nahezu alle Lebensmittel dieser Welt enthalten Zucker.

Vielmehr geht es darum, den Zuckerkonsum aktiv zu lenken und zu regulieren. Nicht zuletzt gibt es Möglichkeiten, den Geschmacksnerven ein Update zu geben, sodass sie bald mit weniger Zucker zufrieden sind. Für welchen Weg auch immer Sie sich entscheiden – ich stehe

Ihnen mit Infos, Vorschlägen und natürlich mit vielen leckeren Rezepten im zweiten Teil des Buches hilfreich zur Seite.

Und jetzt nehme ich Sie mit auf die spannende Reise in die Welt des Zuckers, auf der es viel Unvermutetes und Überraschendes zu entdecken gibt.



ZUCKER: GUT ODER SCHLECHT?

Zucker versüßt uns das Leben und