



Über 50
kohlenhydrat-
arme
Rezepte

Veronika Pichl

SÜSSES UND DESSERTS *Low-Carb*

riva



mit synthetischen Süßstoffen verwechselt und machen einigen Menschen darum regelrecht Angst. Zugegeben, auch Süßstoffe werden zur Gruppe der Zuckeraustauschstoffe gezählt, es gibt aber entscheidende Unterschiede:

Süßstoffe werden synthetisch oder aus naturbasierten Stoffen hergestellt, liefern keine oder kaum Kalorien und sind um ein Vielfaches süßer als Zucker. Da sie den Insulin- und Blutzuckerspiegel nicht beeinflussen, sind sie gerade für Diabetiker attraktiv. Besonders beliebte Süßstoffe sind:


- Aspartam
- Cyclamat
- Saccharin

Süßstoffe sind aber oft gesundheitlich nicht unbedenklich. Gerade Aspartam besteht aus einem Cocktail verschiedener Chemikalien. So bestätigte das Department of Health and Human Services bereits 1994, dass 90 verschiedene Krankheitssymptome von Aspartam ausgelöst werden können.

Das in Europa als Süßungsmittel zugelassene Cyclamat ist in den USA bereits seit 1970 verboten und steht im Verdacht, insbesondere Blasenkrebs zu begünstigen. Auch zu den durch Saccharin ausgelösten Gesundheitsgefahren wurden zahlreiche Studien mit teils unklaren Ergebnissen durchgeführt.

Kein Wunder also, dass viele Menschen Zuckeraustauschstoffen gegenüber skeptisch sind. Aber:

Die in unseren Rezepten verwendeten Zuckeraustauschstoffe dürfen **nicht**



mit den synthetischen und teilweise bedenklichen Süßstoffen verwechselt werden!

Unter dem Begriff des Zuckeraustauschstoffs versteht man die süß schmeckenden Zuckeralkohole Erythrit und Xylit – Stevia gehört also genau genommen nicht dazu und ist ein Süßungsmittel eigener Art. Zuckeralkohole kommen auch in der Natur vor und werden nicht synthetisch hergestellt. Obwohl gerade in Bezug auf Stevia immer wieder gesundheitliche Bedenken aufkamen, konnten tatsächliche Negativwirkungen in zahlreichen Studien nicht nachgewiesen werden. Zu beachten ist allerdings: Zuckeraustauschstoffe liefern, anders als Süßstoffe, Energie und müssen von Diabetikern in die Brennwertberechnung einbezogen werden. Außerdem werden Xylit und Erythrit vom Dünndarm fast nicht aufgenommen und können daher im Dickdarm Wasser binden. Bei übermäßigem Konsum oder einem besonders empfindlichen Darm kann das zu Blähungen oder Durchfall führen. Bezüglich der täglich zu konsumierenden Höchstmenge an

Xylit und Erythrit gibt es keine einheitlich festgelegten Werte.

In Bezug auf Xylit wird jedoch eine Höchstmenge von 50 Gramm täglich, für Erythrit 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht als nicht verdauungsbeeinflussend genannt.

Für Stevia hingegen liegt die empfohlene Höchstmenge pro Tag bei 4 Milligramm reinen Steviolglycosids pro Kilogramm Körpergewicht. Anders ausgedrückt: Ein 70 Kilogramm schwerer Erwachsener sollte maximal 840 Milligramm Steviolglycoside pro Tag zu sich nehmen. Das entspricht der Süßkraft von etwa 252 Gramm Zucker.

Was Lucumapulver und Kokosblütenzucker betrifft, gibt es keine generelle Höchstmengeempfehlung. Auch eine abführende oder blähende Wirkung bleibt hier sogar bei übermäßigem Konsum aus. Zu beachten ist natürlich, dass beide Süßungsmittel, anders als Erythrit und Stevia, recht große Mengen an Energie liefern. Obwohl beide Lebensmittel den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen lassen und keine Heißhungerattacken provozieren, liefern sie viele Kalorien – was im Rahmen einer Diät natürlich nur bedingt hilfreich ist.

Dass Lucuma und Kokosblütenzucker keine unerwünschten Auswirkungen auf unsere Verdauung haben, hängt auch damit zusammen, dass diese Produkte »normalem« Zucker am ähnlichsten sind und wir uns an dessen negative Auswirkungen auf unseren Organismus unser ganzes Leben lang gewöhnt haben.

Oft beginnt dieser Gewöhnungsprozess schon im Kleinkindalter, wenn Kinder gesüßten Tee, Fruchtsaft oder Limonade von ihren Eltern zu trinken bekommen. Würde eine Person, die niemals raffinierten Zucker konsumiert hat und Süße nur aus Früchten oder Honig kennt, plötzlich täglich rund 24 Teelöffel raffinierten Zucker zu sich nehmen – was dem durchschnittlichen Zuckerkonsum in Deutschland entspricht – wären auch hier Nebenwirkungen vorprogrammiert.

Entsprechend lassen sich die »Nebenwirkungen« der Zuckeraustauschstoffe eher als natürliche Nebenerscheinung ansehen, weil wir an diese Stoffe noch nicht so gewöhnt sind wie an Haushaltszucker.

Übrigens: Die WHO empfiehlt, täglich maximal 6 Teelöffel raffinierten Zucker zu verzehren! Mit einem Durchschnittsverzehr von 24 Teelöffeln liegen die Deutschen jedoch weit über dieser Empfehlung. Um Übergewicht, Diabetes und anderen Krankheiten Einhalt zu gebieten, ist es darum durchaus sinnvoll, den eigenen Zuckerkonsum zu überdenken. Schließlich nimmt jeder Deutsche über Süßigkeiten, Fertiggerichte mit Zuckerzusatz, Limonade und viele andere Lebensmittel rund 35 Kilogramm Zucker pro Jahr zu sich! Im Vergleich dazu: 1874 waren es noch 6,2 Kilogramm pro Jahr. Überträgt man den Anstieg des Zuckerkonsums auf eine andere Maßeinheit, würde das etwa Folgendes bedeuten: Wäre unsere durchschnittliche Körpergröße im selben Verhältnis gewachsen wie unser Zuckerkonsum, wären deut-

sche Männer heute im Durchschnitt 9,39 Meter groß.

Die Mischung macht's – wie sich Stevia, Xylit und Erythrit ergänzen

Wer sich nach dem Lesen der vorherigen Kapitel fragt, für welches Süßungsmittel er sich entscheiden soll, der erhält eine einfache Antwort: ausprobieren!

Das hat nicht etwa damit zu tun, dass so die Wirtschaft am effektivsten angekurbelt werden kann, sondern liegt in den geschmacklichen Eigenschaften von Xylit und Co. begründet. Zwar kommen die Produkte »echtem« Zucker geschmacklich teilweise sehr nahe, ganz identisch sind sie aber nicht. Darum gilt: Die Mischung macht's! Und gerade wenn es um süße Naschereien geht, will schließlich kaum jemand geschmackliche Kompromisse eingehen, oder?

Stevia, Xylit und Erythrit ergänzen sich geschmacklich optimal und werden in einigen Rezepten zusammen verwendet. Das hängt damit zusammen, dass jedes einzelne Süßungsmittel nur bestimmte Geschmackszentren auf der menschlichen Zunge anspricht. Werden alle drei Süßungsmittel gemeinsam verwendet, entsteht nicht nur ein noch süßeres

Geschmackserlebnis, sondern auch ein besonders rundes, harmonisches »Geschmacksbild«, das im Ergebnis vom Geschmack herkömmlichen Zuckers quasi nicht mehr zu unterscheiden ist.

Wer jedoch nicht direkt in alle drei Produkte investieren und sich trotzdem einmal an zuckerfreien Leckereien versuchen will, fängt am besten mit Erythrit als »Grundausstattung« an. Das in vielen Rezepten enthaltene Xylit kann problemlos durch Erythrit ersetzt werden. Man sollte dabei allerdings beachten, dass Erythrit eine etwas geringere Süßkraft hat. Evtl. muss man also noch etwas Erythrit hinzufügen, um die gewünschte Süße zu erreichen. Steviapulver kann etwa im Verhältnis 1:5 oder 1:10 ersetzt werden (hier besser mit weniger beginnen, da die Süßkraft je nach Produkt variiert).

Der alleinige Einsatz von Steviapulver erscheint weniger sinnvoll. Nicht nur ist hier die Umrechnung aufgrund der stärkeren Süßkraft recht kompliziert, auch weist Stevia von allen drei Produkten den deutlichsten Eigengeschmack auf, der eventuell auch in Gebäck oder Dessert herauszuschmecken ist.

Andere Süßungsmittel durch Erythrit ersetzen – so geht's:

Xylit	Steviapulver	Kokosblütenzucker
130 g Erythrit entsprechen ca. 100 g Xylit – die Süßkraft von Erythrit ist etwas geringer als die von Xylit. Abschmecken nicht vergessen.	Kann je nach Produkt 1:5 oder 1:10 ersetzt werden	Kann 1:1 ersetzt werden

Backen ohne Weizenmehl? Wo kommt denn da der Kuchen her?

Herkömmlicher, raffinierter Zucker in Kuchen, Desserts und Süßspeisen lässt sich also sehr gut durch andere Süßungsmittel ersetzen. Aber Backen ohne Mehl? Da hört der Spaß ja wohl auf! Schließlich kann man doch, zumindest wenn es um Kuchen geht, auf Mehl wohl kaum verzichten?!

Stimmt! Allerdings muss Mehl längst nicht mehr aus einfachen, den Blutzucker rasant erhöhenden Kohlenhydraten bestehen, wie das bei herkömmlichem Weizenmehl der Fall ist. Schließlich gibt es auch hier viele gesunde und besonders leckere Alternativen.

Normalerweise ist Weizenmehl Hauptzutat von Gebäck und Kuchen aller Art. Bei einer bewusst kohlenhydratarmen Ernährung hat herkömmliches Mehl jedoch nichts auf dem Speiseplan verloren. Wem es weniger um Kohlenhydrate, sondern im Wesentlichen um eine gesündere Ernährung geht, könnte als Alternative zu Weißmehl nun auf Vollkornmehl zurückgreifen. Gebäck erhält so nicht nur einen kräftigeren Geschmack, sondern auch eine Extraportion an Ballaststoffen, Mineralien und komplexen Kohlenhydraten, die lange satt machen und den Blutzuckerspiegel viel langsamer ansteigen lassen als herkömmliches Weißmehl. Eine gesündere Alternative ist das allemal – aber eben nicht Low-Carb. Aus diesem Grunde greifen wir für unser Gebäck unter anderem zu Nussmehlen, die für eine

Low-Carb-Ernährung wesentlich besser geeignet sind. Schließlich enthalten Nussmehle besonders viel wertvolles Eiweiß und oft bis zu 90 Prozent weniger Kohlenhydrate als Weizenmehl. In vielen Rezepten kommen auch gemahlene Nüsse zum Einsatz, die zwar mehr Fett enthalten als Nussmehl, dafür aber auch um ein Vielfaches günstiger sind. Übrigens: Durch das Ersetzen herkömmlichen Weizenmehls durch gesunde Mehialternativen wird unser Low-Carb-Gebäck auch zum idealen Proteinlieferanten für Sportler mit erhöhtem Eiweißbedarf!

Besonders leckere und gesunde Mehialternativen für Low-Carb-Gebäck sind:

- Mandelmehl
- Kokosmehl
- Sojamehl
- Kichererbsenmehl
- Süßlupinenmehl

Mandelmehl

Mandelmehl ist nicht nur aromatisch, sondern auch besonders reich an Nährstoffen. Zudem ist es kohlenhydratarm und auch für eine glutenfreie Ernährung bestens geeignet. Aber aufgepasst: Mandelmehl darf nicht mit gemahlenden Mandeln verwechselt werden! Diese können als Bestandteil vieler Rezepte zwar auch zum Backen verwendet werden, haben aber ein anderes Backverhalten als echtes Mandelmehl. Das liegt nicht zuletzt daran, dass gemahlene Mandeln wesentlich mehr Fett enthal-



ten als Mandelmehl. Das in Rezepten enthaltene Mandelmehl kann darum nicht einfach gegen gemahlene Mandeln ausgetauscht werden! Echtes Mandelmehl wird aus geschälten, entölten, getrockneten und fein gemahlenden Mandeln gewonnen und hat einen dezenten, aber typischen Mandelgeschmack. Mit nur 4 Gramm Kohlenhydraten pro 100 Gramm eignet es sich für alle Arten von Gebäck und macht es besonderes einfach, herkömmliches Mehl zu ersetzen. Es kann in Rezepten, in denen keine Hefe zum Einsatz kommt, Weizenmehl komplett ersetzen. In Rezepten, die Hefe enthalten, können bis zu 25 Prozent des Weizenmehls durch Mandelmehl ersetzt werden. Aber: Mandelmehl hat ein größeres Volumen als Weizenmehl. Es ist darum ausreichend, 100 Gramm Weizenmehl durch 50 Gramm Mandelmehl zu ersetzen. Übrigens: Mandelmehl kann man auch prima selber herstellen. Aber dazu später mehr.

Kokosmehl

Auch bei Kokosmehl kann es leicht zu Verwechslungen kommen: Kokosmehl ist beim Kochen und Backen von Kokosflocken zu unterscheiden! Diese sind zwar für viele Rezepte prima geeignet, weisen aber ebenfalls nicht die gleichen Backeigenschaften auf wie Kokosmehl. Echtes Kokosmehl ist ein sehr feines weißes Pulver, etwa vergleichbar mit normalem Weizenmehl. Der Unterschied zu Kokosflocken liegt auch hier im geringeren Fettgehalt des Kokosmehls. Ähnlich wie Mandelmehl wird auch Kokosmehl durch Entölen, Trocknen und feines Mahlen des Kokosfruchtfleisches hergestellt. Durch seinen exotisch-süßlichen Geschmack ist das Mehl besonders gut für Gebäck und Desserts geeignet und ebenfalls glutenfrei. 100 Gramm Kokosmehl liefern nur 16 Gramm Kohlenhydrate, versorgen gleichzeitig aber mit wertvollen Ballaststoffen und Proteinen. Wer Weizenmehl gegen Kokosmehl austauschen möchte, muss allerdings darauf achten, mehr

