

Majas News über Ernährung

Natürliche Süsstoffe

Muskeln und Gehirnzellen brauchen Einfachzucker als Energiequelle. Die Energie wird aus Zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln gewonnen. Zucker und Stärke werden im Körper zerlegt und stehen dann als Glukose zur Verfügung. Für diese Prozesse braucht der Organismus Vitamin B1. Dieses Vitamin wird nicht in grossen Mengen gespeichert; es muss also kontinuierlich zugeführt werden. Doch weisser Zucker, wie auch Weissmehl und polierter Reis enthalten gar kein Vitamin B1. Wenn man also viel von diesen Produkten isst, braucht der Körper die Vorräte an Vitamin B1 zum Abbau des Zuckers, statt sie für die Bildung und Weiterleitung von Nervenreizen zu verwenden. Zucker belastet den Stoffwechsel und sollte daher moderat konsumiert werden. Nicht verbrauchte Zuckermengen werden zu Fett umgebaut und im Körper abgelagert. Ausserdem bildet Zucker Karies und übersäuert den Körper.

Die Alternativen

Es gibt viele Möglichkeiten, den Zucker zu reduzieren. Zum Beispiel durch frische Früchte, Dörrfrüchte oder rohes Gemüse. Als Zuckerersatz bieten sich heute zahlreiche natürliche Produkte an, wie Stevia, Ahornsirup, Birnel oder Agavendicksaft.

Stevia (Blatt)

Stevia süsst 10- bis 30- mal stärker als weisser Zucker. Es gibt ihn als Kraut, in flüssiger und in pulverisierter Form. Stevia ist zum backen geeignet aber auch zum süssen von Tee und Desserts. Es ist ausserdem frei von Kalorien.

Ahornsirup (Baum)

Ahornsirup wurde von den Indianern im Osten Kanadas entdeckt. 75g davon süssen so stark wie 100g Zucker. Ahornsirup enthält viele Mineralstoffe und Vitaminen und passt gut zu Waffeln und Pancakes oder in einem Getränk aus Wasser und Zitronensaft.

Birnel, Birnel (Birne)

Der Birnel wird aus den Birnen gewonnen. Diese werden gereinigt, gepresst, der Saft wird geklärt, filtriert, entsäuert und konzentriert. Birnel enthält viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium. Er kann in der Küche als vielseitiger Zuckerersatz verwendet werden; er passt ins Müsli, in den Fruchtsalat und kann auch zum Backen verwendet werden.

Agavendicksaft (wilde Agave)

Agavensaft wird vor allem in Mexico gewonnen. Dazu wird die Pflanze angeritzt und man kann dann täglich bis zu 1,5 l Saft entnehmen. Dieser wird gefiltert und gekocht. Er eignet sich gut zum süssen von kalten und warmen Getränken sowie zum backen und für Desserts. Er enthält die gleiche Süsstkraft wie Zucker aber weniger Kalorien.

Rezept: Feigencreme

Zutaten für 2 Personen: 2 getrocknete Feige pro Person, 6 Esslöffel Kokosnussmilch, Prise Zimt, Anispulver und Vanillepulver, 1 Teelöffel Birnel, etwas Bitter-Schokolade.

Die Feigen über Nacht in Wasser einweichen. Aus dem Wasser nehmen und harter Stiel abschneiden. In ein hohes Gefäss geben und alle Zutaten ausser die Schokolade dazu geben. Fein pürieren und in eine Dessertschale geben. Schokolade fein raffeln und darüber streuen.

Nun wünsche ich euch viel Freude am geniessen des gesunden Desserts!