



Foto: © amixstudio/stock.adobe.com

# Zuhause Salz, Zucker und Fett sparen

## Lebensmittel klug auswählen und selbst zubereiten

MELANIE KIRK-MECHTEL

**Weil Fett, Zucker und Salz nicht nur Geschmacksträger sind, sondern auch technologische Funktionen übernehmen, ist die Reformulierung von Produkten für die Lebensmittelindustrie eine Herausforderung. Verbraucher dagegen können mit vergleichsweise einfachen Tricks dafür sorgen, nicht in die Zucker-Salz-Fett-Falle zu tappen.**

Hoch verarbeitete Produkte enthalten häufig viel Salz, Zucker, Fett und Energie. Für eine ausgewogene Ernährung ist daher eine gute Regel, vor allem solche Lebensmittel einzukaufen, die naturbelassen sind und aus möglichst wenigen Zutaten bestehen. Frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte aus Vollkorn sowie fettarme Milchprodukte sollten dabei den Schwerpunkt bilden, ergänzt durch Fisch, mageres Fleisch und Eier. Soll es doch einmal ein Fertigprodukt sein, empfiehlt sich ein Blick auf die Nährwertangaben, um den Gehalt an Salz, Zucker und Fett einschätzen zu können und gegebenenfalls die gesünderen Varianten zu bevorzugen.

Wie einfach es beispielsweise sein kann, die Gesamtfettmenge eines Tages deutlich zu reduzieren, zeigt **Übersicht 1**: Schon durch kleinere Veränderungen bei der Lebensmittelauswahl lässt sich die Fettzufuhr um 100 Gramm senken.

### Lebensmittel schonend zubereiten

Naturbelassene Lebensmittel von guter Qualität brauchen nicht viel, um gut zu schmecken. So sind vollreif geerntete Tomaten aus der Region schon die halbe Miete für eine köstliche Tomatensoße oder -suppe oder den Tomatensalat. Saisonales, regionales Gemüse ist besonders aromatisch. Es genügt, es nur in wenig Wasser oder Brühe zu dünsten und mit wenig Butter oder Pflanzenöl und Kräutern in der Pfanne zu schwenken. Durch die schonende Zubereitung beim Dünsten oder Dampfgaren bleibt der Eigengeschmack der Speisen erhalten, sodass sich Salz und Fett einsparen lassen. Wer die beschichtete Pfanne richtig heiß werden lässt, bevor er Öl und dann das Bratgut hineingibt, verhindert, dass sich das Lebensmittel mit Fett vollsaugt. Warenkundliche Informationen über Lebensmittel und grundlegende Kenntnisse ihrer Zubereitung sind also eine gute Basis. Darüber hinaus können kleine Tricks und Kniffe dabei helfen, die Zufuhr von Fett, Zucker und Salz im täglichen Essen einzuschränken, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

## Salz sparen

Unsere tägliche Salzzufuhr setzt sich zusammen aus

1. dem Salz, das Lebensmittel natürlicherweise enthalten,
2. der Salzmenge, die beim Verarbeiten hinzugefügt wurde und
3. dem Salz, das wir im Haushalt beim Kochen und durch Nachsalzen einsetzen.

Dementsprechend gibt es neben der klugen Auswahl der Lebensmittel eine zweite große Stellschraube, um die Salzaufnahme zu reduzieren: die Zubereitung von Mahlzeiten zuhause in der eigenen Küche.

Wer vor hat, weniger Salz zu essen, dem ist zu raten, nicht von heute auf morgen den Salzkonsum zu beschränken oder sogar ganz auf zugefügtes Salz zu verzichten. Das kann kontraproduktiv sein: Der Körper hat sich an die Salzmenge gewöhnt und reagiert nach einer Phase des Verzichts mit Heißhunger auf Salziges. Davon konnte sich die Foodjournalistin und Diplom-Oecotrophologin Anja Tanas in ihrem einwöchigen Selbsttest überzeugen, den sie für ihr Buch „Alles über Salz“ durchgeführt hat. Das rigorose Salzverbot schlug ihr regelrecht auf die Psyche. Ein vielversprechenderer Weg ist, die Salzzufuhr langsam und bewusst so weit zu senken, dass sie sich im Lauf der Zeit von selbst nach unten reguliert.

Ein erster, einfacher Schritt kann es sein, den Salzstreuer vom Tisch zu verbannen. Manchmal mag das Nachsalzen zwar durchaus gerechtfertigt sein, häufig geschieht es jedoch aus Gewohnheit und ohne das Essen vorher probiert zu haben.

### Aroma aus Kräutern ...

Früher, als Salz noch ein teures Gut war, war es selbstverständlich, frische Kräuter aus dem Küchengarten als Würze zu verwenden. Die vielen verschiedenen Aromen geben Speisen nicht nur einen ganz besonderen Charakter, sondern liefern auch sekundäre Pflanzenstoffe und andere gesundheitsförderliche Substanzen. Frische Kräuter gibt es sowohl im Super-

markt als auch beim Gemüsehändler und auf dem Wochenmarkt zu kaufen. Einige Vertreter gedeihen auf der Fensterbank oder auf dem Balkon – und natürlich im eigenen Garten mit Kräuterbeet.

Zum Ersetzen von Salz eignen sich aromatische Kräuter wie Basilikum, Kerbel, Fenchelsamen oder Liebstöckel, Rosmarin, Thymian oder Oregano am besten.

Statt getrockneter Kräuter aus dem Supermarkt sind tiefgefrorene außerhalb der Saison die erste Wahl, entweder selbst eingefroren oder gekauft. Denn ihr Aroma und ihre wertvollen Inhaltsstoffe sind noch weitgehend erhalten, während getrocknete Würzkräuter schnell an Geschmack verlieren. Es gibt aber Ausnahmen: Der Geschmack von Salbei etwa intensiviert sich durch das Trocknen, Oregano und Thymian bewahren auch getrocknet ein intensives Aroma. Eine Renaissance erleben derzeit Wildkräuter wie Gundermann oder Knoblauchsrauke. Wurzeln und Blätter des Löwenzahns liefern eine leichte Bitternote, die gut zu milden Nudel- oder Reisgerichten passt. Zum Aromatisieren von frischen Salaten eignen sich neben Schnittlauch und Petersilie zum Beispiel auch Kresse, Frühlingszwiebelgrün oder Sprossen.

Um das Aroma zu schonen, gehören würzende, krautige Pflanzenteile erst am Ende der Zubereitung in die Gerichte.

### ... und Gewürzen

Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili sind ebenfalls geeignet, um dem Essen Würze zu geben. Gemahlene Chilischoten zum Beispiel sind in verschiedenen Schärfegraden zu haben und klassischer Bestandteil von Würzpasten wie Harissa oder Sambal oelek. Ein ganz besonderer Scharfmacher ist der Szechuanpfeffer, auch Japanischer oder Chinesischer Pfeffer genannt. Er ist nicht mit anderen Pfefferarten, aber mit den Zitruspflanzen verwandt und bildet rote Beeren, die pfeffrigscharf und aromatisch schmecken. Szechuanpfeffer ist in Asien erhältlich, wo es auch andere Gewürze und Gewürzzubereitungen gibt, die Gerichten den gewissen Pfiff geben und so helfen, die Verwendung von Salz einzuschränken:

Übersicht 1: Alternativen zu Salz – Küchenkräuter und mögliche Einsatzbereiche (nach Lambert-Ortiz 2011)	
Kraut	Mögliche Gerichte
Schnittlauch	Eiergerichte, Salate, Weichkäse, Saucen, Suppen
Dill	Gurkensalat, Fisch, Omeletts, Meeresfrüchte, Senfsoßen, grüne Bohnen
Kerbel	Fisch und Meeresfrüchte, Cremesuppen, Eierspeisen, Huhn, Buttersoßen, glaciertes Gemüse
Liebstöckel	Suppen, Salate, Füllungen, Fleisch- und Schmorgerichte
Zitronenmelisse	Salate, Eiergerichte, Getränke
Basilikum	Salate, Tomaten, Tomatensoße, Pilze, Suppen, Eiergerichte, Hähnchen
Petersilie	Salat, Gemüse, Omeletts, Fleisch, Meeresfrüchte
Minze	Salate, Suppen, Eintöpfe, Fisch, Süßspeisen
Rosmarin	Lamm, Hähnchen, Kartoffeln, Tomatensoße, Grillgemüse
Thymian	Eintöpfe, Suppen, gebackenes Gemüse, gegrilltes Fleisch
Oregano	Salat- und Tomatensoßen, Sardellen, Geflügel, Wild, gegrilltes Fleisch, Meeresfrüchte, Bohnen, Auberginen
Salbei	Kalbfleisch, Salate, Nudelsoßen, Füllungen
Bohnenkraut	Hülsenfrüchte, Fleisch, Suppen, Marinaden und Soßen

## Exotische Gewürzmischungen

Currygewürz besteht hauptsächlich aus Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Chili, Ingwer, Pfeffer, Cayennepfeffer, Nelken und Zimt. Für die gelbe Farbe sorgt Kurkuma. Besonders aromatisch werden Mahlzeiten, wenn das Currypulver in heißem Öl angeröstet wird, bevor die weiteren Zutaten in die Pfanne oder den Topf kommen. Bei den typischen Kombinationen der asiatischen Küche – zum Beispiel Currypulver, Chili und Kokosmilch – ist der pikant-würzige Geschmack häufig schon so rund, dass man auf Salz gut verzichten kann. Gleiches gilt für exotische Gewürzmischungen wie Garam Masala oder Ras el Hanout, die Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten geschmackliche Tiefe verleihen.

## Currypasten

Gewürzklassiker der thailändischen Küche sind Currypasten verschiedener Schärfegrade und Zusammensetzungen. Diese enthalten zusätzlich zu den gemahlene Gewürzen aromagebende Lebensmittel wie Knoblauch, Zitronengras oder Galgant. Galgant ist ein Verwandter des Ingwers, der mit ausgewogener Schärfe und einem leichten Rosenduft jedem Essen einen Hauch Exotik verleiht. Im Handel ist er frisch kaum erhältlich. Fast überall zu finden ist dagegen die aromatisch-scharfe Ingwerknolle, die bereits seit einigen Jahren Einzug in deutsche Küche gehalten hat und sich großer Beliebtheit erfreut.

## Würzende Blätter

Die Blätter des Currybaums haben nichts mit dem Currygewürz zu tun, werden aber genau wie dieses in Currygerichten verwendet. Wie Lorbeerblätter dünstet man die Curryblätter kurz an, damit sie ihr Aroma während des Schmorens an das Essen abgeben – genau wie die Blätter der Kaffirlimette, die zwar auf dieselbe Weise verwendet werden, aber statt Schärfe eine zitronige Frische liefern. Ebenfalls gut geeignet für eine säuerliche Note sind Zitronensaft oder Abrieb von Zitronenschale sowie das exotische Zitronengras.



Foto: © WOLFGANG SZILK/STOCKKADDBA.COM

Curryblätter werden wie Lorbeerblätter mitgekocht.

## Umami-Würze

Für viele Menschen ist es das Umami-Aroma, das das Essen besonders köstlich macht. Es kommt überwiegend in Fleisch und tierischen Lebensmitteln vor – Vegetarier und Veganer vermissen es deshalb häufig. Der herzhaft, fleischartige Geschmack lässt sich jedoch auch durch pflanzliche Lebensmittel erzeugen, zum Beispiel durch Pilze (v. a. Shiitake-Pilze), Hefeflocken und getrocknete Tomaten.

### REZEPT

#### Umami-Würzmischung

25 g getrocknete Pilze (z. B. die besonders umamireichen, die in ausgewählten Biomärkten und online zu finden sind)

25 g Hefeflocken (in der Gewürzabteilung oder online)

50 g getrocknete Tomaten ohne Öl (z. B. selbst getrocknet, alternativ im Handel oder Internet erhältlich)

Die (trockenen) Zutaten mahlen, vermischen und als Umami-Würze verwenden.

Quelle: [www.smarticular.net/umami-gewuerz-selber-machen-vegan-vegetarisch-lebensmittel/](http://www.smarticular.net/umami-gewuerz-selber-machen-vegan-vegetarisch-lebensmittel/)

## Noch mehr Würze

**Sellerie.** Viel Geschmack geben auch Bleichsellerie, frisch oder als Pulver, und frisch geriebener Meerrettich. Knollensellerie ist klassischer Bestandteil von Suppengemüse. Kocht man ihn mit Möhre, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen, entsteht eine aromatische Gemüsebrühe, die entweder als salzfreie Suppenbasis oder zum Garen von Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Getreide dienen kann.

**Gomasio** ist eine makrobiotische Spezialität, die in Bioläden schon lange erhältlich ist. Trotzdem ist die Würzmischung aus Meersalz und gerösteter Sesamsaat nur wenigen Menschen bekannt. Das Sesamsalz lässt sich ganz einfach selbst herstellen, indem man Sesam und Salz im Verhältnis sieben zu eins mischt. Da die genaue Dosierung in erster Linie eine Frage des Geschmacks ist, kann für eine mildere Variante auch der Sesamanteil erhöht werden.

**Birkenblätter.** Interessant ist die aus Island stammende Methode, getrocknete Birkenblätter als Salzersatz zu verwenden. Lohnenswert: Der Blick in die weite Welt des Internets, um passende Ideen und Rezepte für das Ersetzen von Salz zu finden und in der eigenen Küche damit zu experimentieren.

## Fett sparen

Wie auch das Salz ist Fett ein bedeutender Geschmacksträger. Damit das Essen ein Genuss ist oder bleibt, ist jedoch nicht immer viel Fett notwendig. Auch hier gilt es, mit aromatisierenden Zutaten zu experimentieren und den Geschmack auch mit kleinen Mengen Fett optimal zu unterstreichen. Großes Fettparpotenzial liefern Milchprodukte.

### Mineralwasser: Zusammensetzung beachten!

Wer im Alltag Salz sparen möchte oder muss, kann beim Mineralwasser fündig werden. Denn der Gehalt an Natrium ist je nach Marke sehr unterschiedlich. So kann ein Mineralwasser mit der Angabe „Mit hohem Gehalt an Mineralien“ mehr als 1.500 Milligramm Natrium pro Liter liefern. Bei einer Trinkmenge von zwei Litern würde das Mineralwasser schon mehr Salz liefern als manche Fachgesellschaften als maximale Zufuhr empfehlen.

Dabei gilt die Umrechnungsformel Salz (NaCl) = Na x 2,5.

Bei der Angabe „Geeignet für natriumarme Ernährung“ beträgt der Natriumgehalt weniger als 20 Milligramm pro Liter Mineralwasser.

Ein Blick auf das Etikett verrät, welche Mineralstoffe in welcher Menge im Mineralwasser enthalten sind.



### Fettreiche Milchprodukte austauschen

Statt zu Light-Produkten zu greifen, hilft die Auswahl von fettärmeren Milchprodukten, das Fett- und Kalorienkonto nicht zu sehr zu belasten.

**Sahne.** So kann Quark einen Teil der Sahne für das Dessert ersetzen, ein Becher saure Sahne den Becher Crème fraîche und Milch und Kochsahne die Sahne für den Auflauf. Cremesuppen werden „ganz ohne“ sämig, wenn eine Kartoffel mit gart. Dann reicht schon ein Schuss Milch, um das gewünschte Mundgefühl zu erreichen.

**Mayonnaise.** Die Mayonnaise für den Kartoffelsalat wird zum „Light-Produkt“, wenn man die fettärmere Salatmayonnaise wählt und sie zusätzlich mit Naturjoghurt mischt.

Allerdings gilt, nicht an der falschen Stelle mit dem Fett zu sparen: So enthält fettarmer Fruchtojoghurt wenig Frucht, aber viel Zucker. Und fettreduzierter Weich- oder Schnittkäse hat meist nicht viel Aroma zu bieten. Erfahrungsgemäß essen wir von solchen „leichten“ Produkten auch mehr.

Ein Naturjoghurt mit frischen Früchten hat insgesamt weniger Kalorien und schmeckt besser. Bei Käse ist es sinnvoll, die aromatischen Vollfettvarianten bewusst zu genießen, dafür lieber in kleinerer Menge.

Bei Frischkäse gibt es mittlerweile gute Produkte mit reduziertem Fettgehalt, die keine Verdickungsmittel und andere Zusatzstoffe enthalten. Die Alternative: Doppelrahmfrischkäse mit derselben Menge Joghurt glattrühren und eventuell mit Kräutern und Gewürzen oder weiteren Zutaten nach Wunsch verfeinern.

### Streich- und Kochfett bewusst einsetzen

Um Fett zu sparen, hilft es schon, Margarine oder Butter nur dünn aufs Brot zu streichen und gegebenenfalls eine gute Halbfettmargarine, Joghurtbutter oder eine Butterzubereitung mit Rapsöl zu verwenden. Abwechslung aufs Brot bringen Gemüsepasten und vegetarische Aufstriche sowie Senf, Tomatenmark oder Sauerrahm. Bei fetteren Wurst- und Käsesorten kann man Streichfett ohne Geschmackseinbußen ganz weglassen.

Außerdem hat es sich bewährt, Öl zum Braten und Kochen abzumessen, um den Überblick über die verwendete Fett-

menge zu behalten. Gute, beschichtete Pfannen und Töpfe machen es möglich, beste Brat- und Kocheergebnisse mit nur wenig Fett zu erreichen. Gleiches gilt auch für das Garen im Römertopf.

### Backen mit wenig Fett

In gekauften Backwaren, vor allem in süßen wie Kuchen, Keksen und anderem Kleingebäck, ist neben viel Zucker häufig auch preiswertes Fett verarbeitet, das viele gesättigte Fettsäuren liefert oder gehärtet wurde. Fettarme Sorten wie Löffelbiskuits und Russisch Brot gelten zwar oft als Alternative, um Fett zu sparen, enthalten aber sehr viel Zucker und sind daher ebenfalls nicht empfehlenswert.

Wer selber backt, hat es in der Hand, welche Zutaten in Kuchen und Torte landen.

Egal ob unterwegs vom Bäcker oder selbstgemacht, Kuchen aus Hefeteig sind ideal, denn sie sind von Natur aus fettarm, erst recht, wenn sie mit Obst belegt sind. Strudelteig liefert auch relativ wenig Fett. Der frische Strudelteig aus dem Kühlregal sollte weniger als 5 Gramm Fett pro 100 Gramm enthalten. Filo- oder Yufkateig liefern sogar unter ein Gramm Fett pro 100 Gramm.

Die meisten anderen Kuchenteige kommen nicht ganz ohne Fett aus. Denn es macht den Mürbeteig erst knusprig und den Rührteig locker. Bei beiden Teigarten lässt sich aber mindestens ein Drittel der Fettmenge zum Beispiel durch Joghurt oder Buttermilch ersetzen. Ein wenig Übung oder gute Rezepte sind hier ein Muss für gutes Gelingen, denn nicht jeder Fettersatz eignet sich gleich gut für jedes Gebäck. Da zum Beispiel bei Halbfettmargarine Wasser oder andere flüssige Lebensmittel einen Teil des Fetts ersetzt, sind Konsistenz und Eigenschaften anders als beim Backen mit „normaler“ Margarine oder Butter.

**Obstmus.** Rührteige lassen sich entfetten, indem Obstmus einen Teil der Butter oder Margarine ersetzt. Passend zum Gebäck ausgewählt, liefert es nicht nur Süße, sondern auch ein besonderes Aroma. So passen pürierte Bananen perfekt in einen Schokoladenkuchen. Gleichzeitig kann man Zucker reduzieren oder ganz weglassen. Ebenfalls optimal für Schokoladenkuchen, aber auch für Früchtebrot, Gewürzkuchen oder Muffins, ist ein Püree aus Trockenpflaumen: 80 Gramm Pflau-



Kürbis lässt sich in Kuchenrezepten 1:1 gegen Fett austauschen.

men mit 20 ml Wasser pürieren. Der Zuckergehalt im Gebäck lässt sich durch diese Zutat ebenfalls senken. Weniger Eigengeschmack bieten Apfelmus, Apfelkompott oder püriertes Dosenobst wie Birnen und Pfirsiche.

**Kürbis.** Relativ geschmacksneutral und ein Geheimtipp unter den natürlichen Fettersatzstoffen beim Backen ist Kürbisfleisch. Grob geraffelt und roh zum Teig gegeben oder gekocht und püriert, ersetzt es Fett in hellen Rührkuchen oder Muffins. Es eignet sich auch gut für eine Tortenfüllung.

**Kürbismus** lässt sich in Rezepten 1:1 gegen Fett austauschen. Ein wenig Vorsicht ist dann bei den feuchten Zutaten geboten (Eier, Milch, Quark etc.), damit der Teig nicht zu flüssig wird. Am besten zuerst die trockenen Zutaten mischen und die flüssigen nach und nach zugeben.

**Süßungsmittel.** Süßungsmittel wie Honig, Ahorn- oder Zuckerrübensirup können Fett in vielen Gebäckarten ersetzen. Wichtig ist allerdings, den Teufel nicht mit dem Beelzebub auszutreiben, indem zwar der Fettgehalt sinkt, sich aber die Zuckermenge stark erhöht. Ernährungswissenschaftlerin Katharina König, die in den 1990er-Jahren erfolgreich Bücher zum fettfreien Backen geschrieben hat, empfiehlt: 100 Gramm Fett durch 70 Gramm des flüssigen Süßungsmittels ersetzen und die Zugabe von Zucker um genau diese Menge reduzieren. Ist der Teig dadurch zu trocken, hilft die Zugabe eines Milchprodukts wie Buttermilch oder Joghurt. Wichtig: Die Backtemperatur darf höchstens 180 Grad Celsius betragen, weil das Gebäck sonst zu fest werden kann.

**Sojamehl.** Wer auch die Eier oder die fetthaltigen Eigelbe ersetzen möchte, kann beispielsweise für einen Rührteig Sojamehl und Wasser im Verhältnis 1:2 mischen und zu den anderen Zutaten geben:

25 Gramm Sojamehl und 50 Milliliter Wasser ersetzen ein Ei, ein Esslöffel Sojamehl mit der doppelten Menge Wasser ein Eigelb.

**Carob.** Carob wird aus den Schoten des Johannisbrotbaums hergestellt und kann als fettärmere und ballaststoffreiche Schokoladen- oder Kakaoalternative dienen.

**Dosenmilch** statt Eigelb zum Einstreichen von Gebäck verwenden.

Rösten verstärkt das Aroma von **Nüssen**, sodass man die Menge reduzieren kann. Nüsse lassen sich teilweise durch Haferflocken, Trockenfrüchte oder Weizenkeime ersetzen. Grundsätzlich sind Nüsse wegen ihres Gehalts an ungesättigten Fettsäuren eine gesunde Backzutat – aber in Maßen. Durch die Reduzierung des Nussanteils bleiben die ernährungsphysiologischen Vorteile erhalten, ohne das Fettkonto zu sehr zu belasten.

## Zucker sparen

### Zuckeralternativen

**Süßstoffe.** Weil Süßstoffe wie Cyclamat, Saccharin, Aspartam oder Stevia eine sehr hohe Süßkraft haben, keine Kalorien liefern und insulinunabhängig verstoffwechselt werden, scheinen sie auf den ersten Blick bestens geeignet, um die Zuckerezufuhr über Lebensmittel und Getränke zu senken. Allerdings diskutieren Wissenschaftler immer wieder, dass sie Heißhunger auf mehr Süßes hervorrufen und damit eher dick als schlank machen sollen. Fest steht: Die intensive Süße macht es schwer, die eigene Süßschwelle zu senken und sich an „weniger süß“ zu gewöhnen.

In der Küche lassen sich Süßstoffe außerdem nur dort als Zuckersersatz einsetzen, wo sie nicht als volumengebende Zutat dienen.

**Zuckeraustauschstoffe.** Zuckeralkohole, die aus Stärke und verschiedenen Zuckerarten gewonnen werden, ähneln durch ihre zuckerähnlichen Moleküle in Geschmack und Volumen dem Haushaltszucker, liefern aber weniger Kalorien und sind zahnschonend. Erythrit ist sogar zum Backen geeignet und erlebt gerade einen regelrechten Boom bei figurbewussten Verbrauchern. Gleiches gilt für Xylit, den sogenannten Birkenzucker. Wie bei den Süßstoffen ist jedoch zu bedenken, dass es im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sinnvoll ist, sich an weniger süße Lebensmittel und Speisen zu gewöhnen. Außerdem ist beim Umstieg auf Xylit zu beachten, dass der Zuckersersatz in der Eingewöhnungsphase zu Verdauungsbeschwerden führen kann und in größeren Mengen abführend wirkt. Der Körper gewöhnt sich aber nach und nach daran, sodass die negativen Wirkungen mit der Zeit nachlassen. Also am besten erst einmal nur ein Stück Kuchen essen und schauen, wie man ihn verträgt.

**Natürliche Süßungsmittel.** Honig, Zuckerrübensirup, Apfeldicksaft, Agavendicksaft oder Ahornsirup werden gerne als gesündere Alternative zu Haushaltszucker propagiert, bieten aber in Sachen Nährwerte kaum Vorteile. Da sie jedoch jeweils einen charakteristischen Eigengeschmack besitzen, dosiert man sie häufig sparsamer. So können sie helfen, sich an weniger Süße zu gewöhnen. Für das kalorien- und zuckerreduzierte Backen gelten die Tipps zum

**Fettsparen:** Ein Teil des Fettes wird durch flüssige, natürliche Süßungsmittel ersetzt und dafür der Zucker im Rezept reduziert oder weggelassen.

## Alternativen für zuckrige Fertigprodukte

Viele Produkte, die wir regelmäßig im Supermarkt kaufen, enthalten große Mengen Zucker. Der fettreduzierte Fruchtjoghurt liefert zum Ausgleich besonders viel Zucker, und auch „normale“ Fruchtjoghurts sind meist so stark gesüßt, dass sie immer noch gut (oder sogar besser?) schmecken, wenn man sie mit Naturjoghurt mischt.

Viel Zucker lässt sich sparen, wenn man möglichst unverarbeitete Lebensmittel einkauft und Getränke, Pudding, Gebäck, Soßen zuhause selber macht.

**Saftschorlen** sind meist sehr süß. Fertig gemischte Schorlen lassen sich durch Zugabe von (Mineral-)Wasser weiter verdünnen. Ideal sind selbst gemixte Schorlen aus einem Teil Fruchtsaft und drei Teilen Wasser.

**Kakaopulver.** Das, was viele Kinder als „Kakaopulver“ kennen, besteht in Wahrheit überwiegend aus Zucker. Ein selbstgemachtes Kakaotränk aus reinem Kakao schmeckt dagegen schokoladig. Da sich das Pulver in kalter Milch schlecht auflöst, mit ein wenig heißem Wasser verrühren und dann in die Milch geben.

### Knuspermüsli

300 g Haferflocken  
100 g gemischte Nüsse und Mandeln  
30 g Sesam  
20 g Leinsamen  
50 g Sonnenblumenöl  
70 g Agavendicksaft

Die Nüsse grob hacken und mit den anderen Zutaten in einer großen Schüssel gründlich vermischen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und 20 bis 30 Minuten bei 160 Grad Celsius im Ofen knusprig backen. Auf dem Blech vollständig abkühlen lassen und in ein luftdichtes Gefäß füllen.

Quelle: [www.bzfe.de/inhalt/knuspermuesli-selber-machen-32165.html](http://www.bzfe.de/inhalt/knuspermuesli-selber-machen-32165.html)

**Frühstückscerealien und Knuspermüsli** sind vor allem bei Kindern beliebt und liefern in der Regel jede Menge Zucker. Weniger süß ist eine ungezuckerte Basis-Müslimischung, die man selbst mit gerösteten Kernen, Kokoschips, Trockenfrüchten oder Kakaonibs aufpeppt. Auch Knuspermüsli oder Granola lässt sich in zucker- und fettarmen Varianten ganz einfach selber machen.

**Konfitüre** aus dem Handel enthält 60 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Mittlerweile gibt es allerdings viele verschiedene Fruchtaufstriche, die mit einem hohen Frucht- und einem geringeren Zuckergehalt punkten. Zu Hause kann man Fruchtaufstriche zum Beispiel mit Johannisbrotkernmehl kalt anrühren oder heiß mit Agar-Agar – ganz ohne Zuckerzusatz. Etwas zuckerärmer als klassische Konfitüren sind auch solche, die man mit Gelierzucker 2:1 oder 3:2 selbst einkocht.

Bei **Gebäck** sind Varianten aus Hefeteig, Quark-Öl- oder Strudelteig nicht nur fettarm, sondern auch zuckerärmer als solche aus Rühr-, Biskuit- oder Mürbeteig. Wer selber backt, kann den Zuckergehalt selbst regulieren. So ist es bei Rührteigrezepten problemlos möglich, die Zuckermenge um mindestens ein Drittel zu reduzieren, oft reicht auch die Hälfte des Zuckers. Frische oder getrocknete Früchte im Kuchenteig bringen Süße und außerdem Aroma und Ballaststoffe.

### Ketchup

500 g Tomaten  
70 ml Obstessig, z. B. Apfelessig  
1 Gewürznelke  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz, 1 Prise gemahlener Zimt  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Speisestärke

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Essig mit Zucker, Salz und Gewürzen zum Kochen bringen. Tomatenmark darin auflösen. Tomatenwürfel in den Topf geben und etwa 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Lorbeerblätter und Nelke entfernen und alles fein pürieren. Ketchup abschmecken. Dann die Stärke mit etwas kaltem Wasser verquirlen und in das Ketchup einrühren. Kurz unter Rühren aufkochen lassen und sofort in heiß ausgespülte Einmachgläser oder Glasflaschen mit großer Öffnung abfüllen.

Quelle: [www.bzfe.de/inhalt/fertigprodukte-selber-machen-33255.html](http://www.bzfe.de/inhalt/fertigprodukte-selber-machen-33255.html)

**Apfelmark** ist mittlerweile fast überall erhältlich. Es enthält im Gegensatz zu Apfelmus gar keinen Zuckerzusatz.

**Desserts.** Wer Pudding aus Puddingpulver oder sogar ganz selbst zubereitet, kann die Zuckermenge selbst dosieren. Dasselbe gilt für Milchreis und andere Desserts aus dem Kühlregal.

**Ketchup und herzhaftes Fertigprodukte.** Eine Menge Zucker lässt sich mit selbstgemachtem Ketchup aus frischen Tomaten sparen. Genauso einfach geht das bei anderen Soßen, Saltdressings, Feinkostsalaten und vielem mehr. Und ganz ehrlich: Besser schmeckt es auch! ■

>> *Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnis“ als kostenfreie pdf-Datei. <<*



#### DIE AUTORIN

Melanie Kirk-Mechtel ist Diplom-Oecotrophologin, Fachjournalistin und Online-Redakteurin. Sie arbeitet freiberuflich für Institutionen, Unternehmen und Agenturen im Bereich Ernährung und Nachhaltigkeit.

Melanie Kirk-Mechtel  
Ernährungskommunikation & mehr  
Adolfstraße 73, 53111 Bonn  
info@melaniekirkmechtel.de  
www.melaniekirkmechtel.de