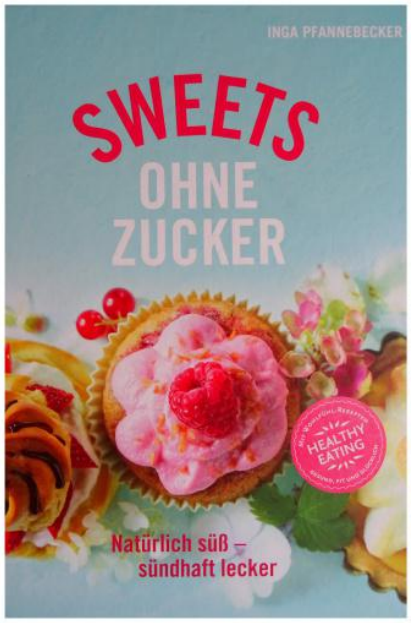
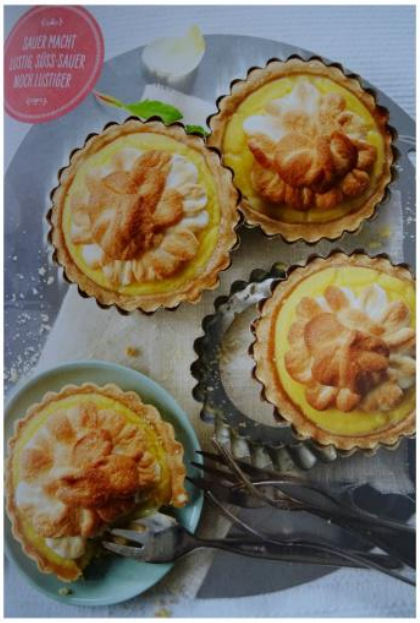
Buchrezension: „Sweets ohne Zucker“ von Inga Pfannebecker





Wenn schon naschen, dann wenigstens gesünder, so könnte man die Intention dieses Buchs beschreiben. Die Autorin ist Ernährungswissenschaftlerin und weiß nur zu gut, dass zuviel Zucker nicht wirklich gesund ist. Eine Naschkatze ist sie trotzdem – und steckt somit im Dilemma. Da Verzicht auf Dauer keine Lösung ist, hat sie Rezepte mit natürlich süßen Alternativen entwickelt, die zudem mit nährstoffreichen Zutaten wie Vollkornmehl oder Nüssen deutlich gesünder und vollwertiger sind.

Natürlich enthalten auch „Alternativen“ zu Zucker genau diesen, doch trotz dem sind sie eine gute Möglichkeit, den raffinierten, überpräsenten Zucker zu ersetzen und sich somit immerhin gesünder zu naschen.

Inhalt

Zu Beginn gibt Inga Pfannebecker einen Überblick über das Lebensmittel Zucker, dessen Wirkung auf uns und was er im Endeffekt für unsere Gesundheit bedeuten kann.

Sie verrät beispielsweise, dass unser Körper theoretisch gar keine Zuckerzufuhr braucht, denn die Glucose, die er benötigt, kann er selbst aus Kohlenhydraten herstellen. Zucker ist also reines Genussmittel.

Im Folgenden wird der Glykämische Index erklärt, es gibt Tipps gegen Heißhunger und alternative Süßungsmittel sowie nährstoffreiche Zutaten wie Nuss- oder Vollkornmehle werden vorgestellt.

Rezepte

Zu den meisten Rezepten gibt es hübsche Bilder, die sofort Appetit machen. Die Zutaten sind übersichtlich in einem Kästchen aufgeführt und die einzelnen Schritte sind nummeriert. Häufig gibt die Autorin auch noch Tipps am Ende des Rezepts.

Die Rezepte sind in vier Kapitel gegliedert: **„Kuchen und Torten"**, **„Cupcakes, Cookies & Co"**, **„Süßes zum Sattessen"** und **„Süßes Finale"**.

Da findet man zum Beispiel Himbeer-Brownies mit Datteln, Frozen Cheesecake mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit Bananen oder Schokokuchen mit roter Beete.

Im zweiten Kapitel gibt es Zimtschnecken mit Datteln, Himbeercupcakes mit Kokosraspeln, Gerollte Scones mit Fruchtfüllung und süße Snacks wie Kokosriegel oder Quinoa-Puffs.

Satt essen kann man sich mit einem Bananen-Schmarren mit Couscous, Pflaumenbuchteln mit Schoko-Nuss-Sauce, Milchreisgratin mit exotischen Früchten oder zum Frühstück mit

Nuss-Granola oder Zitronen-Pancakes.
Das Süße Finale bietet Kirsch-Trifle nach Schwarzwälder Art, Schokocreme mit Seidentofu oder Frozen Yoghurt mit Himbeeren.

Wer sich für gesündere Naschereien interessiert, generell keine allzu süßen Dinge mag oder den Vorsatz hat, etwas weniger weißen Zucker zu sich zu nehmen, der ist bei diesem Buch goldrichtig. Ich habe mir vorgenommen, mich von ihm öfter inspirieren zu lassen und meine Naschereien ab und zu mit gesünderen Süßstoffen herzustellen.

Wie seht ihr das mit dem Zucker? Glaubt ihr, dass er süchtig machen kann? Versucht ihr, darauf zu achten, wie viel ihr davon esst und ihn auch mal zu ersetzen?
Ich freue mich auf eure Meinung!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith