

Es muss nicht immer Zucker sein!

Die Winterzeit lockt mit zahlreichen süßen Versuchungen. Gut, dass Punsch & Co auch ganz ohne zugesetzten Zucker köstlich schmecken können!



Pink Gingerbread Latte

Rezept für 2 Portionen

200 ml Rote-Rüben-Saft, 1 TL Lebkuchen-Gewürz, die Schale einer halben unbehandelten Orange, ¼ TL Nelken, gemahlen, ¼ TL Zimt, gemahlen, 20 Tropfen flüssiger Süßstoff, 250 ml Vollmilch (nach Belieben auch laktosefrei), Deko: etwas geschlagenes Schlagobers, 2 Zimtstangen, etwas Orangenschale

Zubereitung: Rote-Rüben-Saft mit Lebkuchengewürz, Orangenschale, Nelken und Zimt aufkochen. Vom Herd nehmen und Süßstoff unterrühren. Milch erwärmen und auf 2 Tassen aufteilen. Den Rote-Rüben-Saft dazugießen und umrühren. Mit Schlagobers, je einer Zimtstange und etwas Orangenschale garnieren.

Der Winter steht vor der Tür – und damit haben auch Punsch, Glühwein und Kekse Hochsaison. Wer trotz all dieser Köstlichkeiten nicht zu viel Zucker aufnehmen möchte, für den können Süßstoffe eine gute Unterstützung sein. Denn sie ermöglichen einen süßen Geschmack auch ohne Zucker. Süßstoffe dürfen aber nicht als Ausrede verwendet werden, um von kalorienreduzierten Lebensmitteln das Doppelte oder Dreifache der üblichen Portionen zu essen.

Der Vorteil von Süßstoffen

Süßstoffe haben – anders als Zucker – keine oder vernachlässigbar wenig Kalorien und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht; dadurch lösen sie auch keine Heißhungerattacken aus.

Besonders hilfreich ist, wenn in Getränken der Zucker durch Süßstoff ersetzt wird, z.B. im

Kaffee oder im Tee. Ein kleines Rechenbeispiel: Wer täglich im Kaffee oder im Tee vier Stück Würfelzucker durch Süßstoff ersetzt, spart im Jahr 17.520 Kalorien und vermeidet eine Gewichtszunahme von 2,5 Kilogramm Fett.

Wissenschaftliche Arbeiten zeigen: Ernährungsmuster, welche die Verwendung von Süßstoffen bzw. kalorienfrei gesüßten Lebensmitteln und Getränken einschließen, können häufig mit

einer insgesamt besseren Qualität der Ernährung und einem gesunden Essverhalten in Verbindung gebracht werden. Zudem zeigen die Studien, dass Light-Getränke nicht den Appetit auf zuckerhaltige Lebensmittel fördern, sondern im Gegenteil eher die Energie- und Zuckeraufnahme insgesamt verringern und somit ein nützliches Werkzeug sowohl für ein kurz- wie auch langfristiges Gewichtsmanagement sein können.

Woher kommt unsere Lust auf Süßes?

Schon bei Säuglingen erkennt man an der Reaktion auf süßen, sauren oder bitteren Geschmack eindeutig die Vorliebe für Süßes. Bereits unsere Urahnen suchten nach Lebensmitteln mit süßem Geschmack, denn dieser hat immer schon signalisiert: „Keine Gefahr!“

Bei bitteren oder sauren Beeren war Vorsicht geboten, süße, reife Früchte hingegen bedeuteten eine gute Quelle für Zucker und damit lebensnotwendige Kalorien.

Mit Sicherheit süßer Genuss

Für Süßstoffe gelten strenge Regeln. Sie gehören zu den Zusatzstoffen, die nur nach ausdrücklicher Zulassung durch den Gesetzgeber verwendet werden dürfen. Die Zulassung wird erst dann erteilt, wenn anhand zahlreicher Studien von unabhängigen Wissenschaftlern die Sicherheit zweifelsfrei bestätigt worden ist. Auch nach der Zulassung werden laut EU-Vorschrift Süßstoffe laufend beobachtet und überprüft, vor allem wenn neue Konsumgewohnheiten oder neue wissenschaftliche Erkenntnisse dies nahelegen.



Weitere Informationen unter:
www.suessstoff-verband.at