

## Zuckersersatz: Die neun gesündesten Süßungsmittel

Ein gesunder Zuckersatz ist der Traum vieler Menschen. Es sollte ein pflanzlicher Zuckersersatz sein, also kein synthetischer Süßstoff aus dem Chemielabor. Die Auswahl an gesundem Zuckersersatz ist gar nicht so klein, wie man glauben könnte. Gesund bedeutet hier, dass die vorgestellten Süßungsmittel in gemäßigten Mengen keine gesundheitlichen Nachteile mit sich bringen. Im Gegenteil: Viele unserer neun gesündesten Süßungsmittel sind ein echter gesunder Zuckersersatz pflanzlichen Ursprungs. Sie süßen nicht nur, sondern schenken Ihnen zusätzlich noch den einen oder anderen Gesundheitsvorteil.

### Gesunder Zuckersersatz – Gesunde Süßungsmittel

Ohne Zucker ist das Leben nur halb so schön – zumindest für Naschkatzen. Leider hat der gewöhnliche weiße Zucker nichts als Nachteile. Und ein herkömmlicher Zuckersersatz wie Süßstoffe (Aspartam & Co) ist auch nicht viel besser.

Wie schön wäre es doch, wenn es einen GESUNDEN Zuckersersatz pflanzlichen Ursprungs gäbe oder – noch besser – gleich eine ganze Reihe gesunder Zucker-Alternativen!

Wir stellen Ihnen die neun gesündesten Süßungsmittel vor:

### Die neun gesündesten Süßungsmittel – natürlich pflanzlich

Unsere Liste mit den neun gesündesten pflanzlichen Zucker-Alternativen beginnt mit den bekanntesten und gleichzeitig am stärksten verarbeiteten Süßungsmitteln (Steviaextrakt und Xylit) und geht dann zu immer weniger bekannten und gleichzeitig immer naturbelasseneren Süßungsmitteln über.

Doch trotz des starken Verarbeitungsprozesses schaden Steviaextrakt und Xylit der Gesundheit kein bisschen. Im Gegenteil. Beide haben z. B. auf die Zahngesundheit und Stevia bei Diabetes nachweislich sehr positive Auswirkungen. Überdies kann man für etliche Einsatzgebiete auch direkt die naturbelassenen Steviablätter verwenden und muss nicht auf den unnatürlichen, stark verarbeiteten Steviaextrakt ausweichen.

Für welchen gesunden Zuckersersatz Sie sich letztendlich entscheiden, hängt insbesondere vom erwünschten Einsatzgebiet ab. Denn nicht jedes Süßungsmittel löst sich im Tee auf, nicht jedes eignet sich zum Kuchenbacken und nicht jeder Zuckersersatz passt geschmacklich in den (Lupinen-)Kaffee.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 1 – Stevia

Stevia gehört zu den Süsstoffen – was bedeutet, dass man mit winzigen Mengen die selbe Süßkraft des Haushaltszuckers erreicht. Stevia soll gar bis zu 300mal süßer sein als Zucker und ist daher ein wunderbarer und dazu noch pflanzlicher Zuckerersatz. Gleichzeitig verändert sich der Blutzuckerspiegel durch Stevia nicht, und die Bauchspeicheldrüse bleibt entspannt (sie muss kein Insulin ausschütten).

Im Gegensatz dazu hätte ein hoher Blutzuckerspiegel genau wie ein hoher Insulinspiegel viele gesundheitliche Nachteile – die nun allesamt bei Stevia wegfallen. So weiss man beispielsweise, dass hohe Blutzucker- und hohe Insulinspiegel sowie immer wiederkehrende starke Blutzuckerschwankungen chronisch entzündliche Prozesse fördern und diese wiederum am Beginn nahezu jeder chronischen Erkrankung stehen – ob diese nun Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck, Parodontitis oder Arteriosklerose heisst.

Ja, sogar Probleme wie Tinnitus, Alzheimer, Parkinson, Fibromyalgie, Asthma, Akne und Allergien gehen stets mit chronischen Entzündungen einher, verschlimmern sich, wenn ein entzündungsfördernder Lebensstil gepflegt wird und bessern sich, wenn entzündungshemmende Massnahmen ergriffen werden – wozu in jedem Falle auch der richtige pflanzliche Zuckerersatz gehört.

Will man komplett auf Zucker verzichten (auch auf die gesünderen Varianten wie Vollrohr- oder Kokosblütenzucker), dann ist Stevia eine gute Idee – vor allem, wenn nur Getränke gesüsst werden sollen.

Bei anderen Rezepturen wie Kuchen, Torten und Gebäck ist es hingegen schwieriger, reines Stevia richtig einzusetzen und so zu dosieren, dass der Geschmack zufrieden stellend ausfällt. Daher werden in viele Stevia-Produkte auch andere Zuckerersatzstoffe wie Erythrit gemischt. Dieses verleiht dem Süßungsmittel mehr Fülle, so dass es ähnlich wie Zucker dosiert und verwendet werden kann. Wenn Sie reines Stevia möchten, müssen Sie beim Kauf also sehr gut Acht geben, ob dieses allein enthalten ist oder nicht vielleicht noch weitere Süßungsmittel beigemischt sind.

Stevia ist ein hervorragender und gesunder Zuckerersatz zum Süßen von Tee, Kaffee, Mate, Shakes und Smoothies oder Desserts. Für Tee kann man die natürlichste Stevia-Variante wählen, nämlich das grüne Steviablattpulver, die getrockneten Blätter oder – wenn man eine Stevia-Pflanze besitzt – auch die frischen Blätter. Pulver und Blätter gibt man zum Tee, überbrüht alles mit heissem Wasser und seiht auch alles gemeinsam wieder ab. Steviapulver kann man auch einfach mittrinken.

Für Kaffee gibt es kleine Stevia-Tabs im Spender, die sich völlig auflösen. Doch handelt es sich hier nicht mehr um das natürliche Stevia, sondern um die aus Stevia isolierten Süsstoffe. Derartige Stevia-Extrakte gibt es nicht nur in Tabs-Form, sondern auch als weisses Pulver oder in Flüssigform.

Stevia ist ideal für Diabetiker und wirkt Karies so gut entgegen, dass Stevia längst vielen naturkosmetischen Zahncremes beigemischt wird.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 2 – Xylit

Xylit ist ein weiteres recht gesundes Süssungsmittel. Es hat inzwischen viele Bezeichnungen, wie z. B. Xylitol oder Birkenzucker. Xylit gehört zu den Zuckeraustauschstoffen – und damit zur selben Familie wie Sorbit, Mannit, Erythrit etc. Normalerweise wird Xylit aus den Resten der Maiskolben hergestellt; manche Xylit-Händler bieten jedoch noch Xylit an, das nach wie vor aus Birkenholz stammen soll. Das Ergebnis – ob aus Mais oder Birken – ist jedoch identisch. Xylit ist somit kein synthetischer Zuckerersatz, sondern einer aus pflanzlichen Rohstoffen.

Xylit entsteht in Mengen von bis zu 15 Gramm auch im Laufe des Energiestoffwechsels im menschlichen Körper, so dass es sich um keinen körperfremden Stoff handelt. Dennoch können – wie bei allen Zuckeraustauschstoffen – grössere Xylitmengen abführend wirken. Die entsprechende Dosis ist jedoch sehr individuell. Man geht davon aus, dass 0,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht gut vertragen werden. Überdies weiss man, dass sich der Körper langsam an grössere Xylitmengen gewöhnen kann. Bei anderen Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit ist das nicht der Fall.

Xylit hebt weder Blutzuckerspiegel noch Insulinspiegel merklich an und hat daher entzündungshemmende Effekte. Besonders bekannt ist jedoch der positive Einfluss von Xylit auf die Zahngesundheit. Verschiedene Studien zeigten, dass Xylit Karies, Zahnbeläge und auch Zahnfleischprobleme sehr gut hemmen kann.

Mengenmässig wird Xylit genau wie Zucker verwendet, weshalb er einen ganz besonders beliebten Zuckerersatz darstellt. Man tauscht also den Zucker einfach gegen Xylit – jedoch (wie oben erwähnt) immer in jenem Mass, das man gut verträgt bzw. an das man gewöhnt ist.

Bei Hefeteig muss allerdings etwas Zucker zusätzlich gegeben werden (1 bis 2 TL), da die Hefe ja "Futter" braucht.

Achten Sie ferner darauf, dass sich kein Hund etwas von den mit Xylit gesüssten Speisen stibitzen kann, da Xylit auf den Hunde-Organismus anders wirkt als auf den menschlichen Körper und Hunden schadet, ja sogar tödlich für sie sein kann (bei Mengen von 3 bis 4 Gramm Xylit pro Kilogramm Körpergewicht, was bei kleinen Hunden schnell erreicht ist). Xylit führt bei Hunden zu einem sehr starken Insulinanstieg und daraufhin natürlich zu einem plötzlichen Abfall des Blutzuckerspiegels.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 3 – Ahornsirup

Ein sirupartiger Zuckerersatz ist der Ahornsirup. Im Gegensatz zu den beiden vorigen Zucker-Alternativen beeinflusst der Ahornsirup den Blutzuckerspiegel sehr wohl, allerdings nicht annähernd so negativ wie etwa der Haushaltszucker. Da der Ahornsirup überdies nicht so einen hohen Gehalt an Fructose aufweist wie beispielsweise der Agavendicksaft, bringt er auch nicht die ungünstigen Eigenschaften des Fruchtzuckers mit sich.

Ahornsirup hat – je nach Grad – einen mehr oder weniger starken malzähnlichen Eigengeschmack und passt daher als Zuckerersatz nicht in jede Rezeptur. Sehr gut

schmeckt der Ahornsirup jedoch zu vielen Desserts, zu Shakes, zu Marmelade, zu Gebäck und etlichen Kuchenarten (z. B. im Apfelstrudel) sowie im Tee. Auch in herzhaften Rezepturen kann der Ahornsirup als Zuckerersatz eingesetzt werden, z. B. in Dressings. Weniger gut jedoch schmeckt er im Kaffee und in Torten.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 4 – Yacon

Yacon (*Smallanthus sonchifolius*) ist eine Pflanze aus Südamerika. Seit Jahrhunderten wird sie dort als Nähr- und Heilpflanze verwendet. Man glaubt, dass Yacon bei Diabetes, Nierenkrankheiten und Verdauungsbeschwerden helfen kann, was sich zum grössten Teil auch tatsächlich bewahrheitet hat.

Die knollenförmige Yaconwurzel erinnert optisch an die Süsskartoffel. Aus Yacon kann ein leckerer und äusserst gesunder Zuckerersatz hergestellt werden: Yaconsirup und Yaconpulver. Beide sind noch sehr unbekannte Süssungsmittel – nicht zuletzt deshalb, weil ihr Verkauf in der EU bislang untersagt war. Yacon gilt als Novel Food, als neuartiges Lebensmittel.

Zwar ist weder Yaconsirup noch Yaconpulver wirklich neuartig, da man beide in ihrer südamerikanischen Heimat schon seit Jahrhunderten isst. Das aber interessiert die hiesigen Bürokraten bekanntlich nicht. Und der Zucker- samt Süsstoffindustrie ist es natürlich nur recht, wenn gesunde Süssungsmittel möglichst lange in der Versenkung bleiben. Glücklicherweise ist die Yaconwurzel als Sirup und Pulver jedoch auch in der EU inzwischen frei erhältlich.

Bei der Herstellung des Yaconpulvers wird die Yaconwurzel in Stücke geschnitten, entsaftet und dehydriert, bis nur noch das Pulver übrig bleibt. Will man Yaconsirup herstellen, presst man zunächst den Saft aus der Wurzel, filtert diesen und dickt ihn bis zur Sirupkonsistenz ein. Sirup und Pulver sind von sanfter Süsse und stellen die beiden besten Quellen für Fructooligosaccharide dar, womit wir schon zum ersten von vielen gesundheitlichen Vorteilen des Zuckerersatzes aus Yacon kommen:

- Fructooligosaccharide sind **präbiotische und süss schmeckende lösliche Ballaststoffe**. Der Yaconsirup besteht gar zu 40 – 50 Prozent aus Fructooligosacchariden, die der natürlichen Darmflora als Nahrung dienen, der Darmgesundheit sehr förderlich sind und die Verdauung regulieren. Daher wirken Yaconsirup und Yaconpulver so gut bei chronischen Verstopfungen wie auch bei Durchfällen.
- Die Fructooligosaccharide gehören zwar zu den Kohlenhydraten, sind als Ballaststoffe jedoch unverdaulich, gelangen also nicht – wie Zucker – ins Blut und erhöhen daher weder das Körpergewicht noch den Blutzuckerspiegel. Infolgedessen soll Yacon den sagenhaften **glykämischen Index von 1** aufweisen. (Glucose liegt bei 100, Haushaltszucker bei 70 und Ahornsirup bei 65).
- Yacon trägt ausserdem zur **Deckung des Mineralstoffbedarfs** bei, was man von Zucker nicht gerade sagen kann. Während Zucker so gut wie gar keine Mineralien liefert, enthält das Yaconpulver 130 mg Calcium, 860 mg Kalium und 2,9 mg Eisen

pro 100 Gramm.

- Yaconsirup und Yaconpulver liefern deutlich weniger **Kalorien als Haushaltszucker** und auch als Honig, womit die Yaconsüsse zu den kalorienarmen Zucker-Alternativen gehört.
- Yaconsirup und Yaconpulver sind sehr gut für Diabetiker geeignet.
- Yaconsirup und Yaconpulver helfen beim Abnehmen und reduzieren die Insulinresistenz (Diabetes-Vorstufe).

In den USA ist Yaconsirup schon länger bekannt, aber nur – wie könnte es anders sein – weil eines Tages verkündet wurde, dass Yaconsirup schlank und rank mache – wie eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie aus dem Jahr 2009 gezeigt hatte:

Als Teilnehmer stellten sich 55 übergewichtige Frauen mit Cholesterinproblemen und Verstopfung zur Verfügung. Während der Studiendauer von 4 Monaten sollten die Frauen eine fettarme und auch kalorienreduzierte Ernährung praktizieren. Man teilte die Frauen in zwei Gruppen. 40 Frauen nahmen Yaconsirup (zwischen 0,14 bis 0,29 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht), 15 Frauen nahmen einen Placebo-Sirup.

Nach Ende der Studie hatten die Yacon-Frauen 15 Kilogramm verloren, während die Frauen in der Placebo-Gruppe 1,6 Kilogramm zugenommen hatten. Bei den Yacon-Frauen regulierte sich ausserdem die Verdauung, so dass sie kaum noch unter Verstopfung litten. Auch sanken die Nüchterninsulinwerte bei jenen Frauen, die den Yaconsirup eingenommen hatten um 42 Prozent. Gleichzeitig reduzierte sich die Insulinresistenz der Zellen um 67 Prozent. Auch die zuvor hohen Cholesterinwerte sanken um 29 Prozent auf unter 100 mg/dL.

Insgesamt zeigten sich in der Yacon-Gruppe also dramatische Verbesserungen – sowohl was das Gewicht als auch was die Stoffwechselfunktionen betraf. In der Placebo-Gruppe hingegen blieb alles mehr oder weniger beim Alten.

Yaconsirup und Yaconpulver schmecken sanft süss und passen als leckerer und pflanzlicher Zuckerersatz in fast alle Rezepturen, die Süsse benötigen.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 5 – Kokosblütenzucker

Der Kokosblütenzucker wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen. Er wird nach traditioneller Art eingedickt, getrocknet und gemahlen. Somit ist er also weniger ein Zuckerersatz als vielmehr ein sehr naturbelassener Zucker – weder raffiniert noch gebleicht oder anderweitig verarbeitet.

Ausserdem sagt man dem Kokosblütenzucker einen niedrigen glykämischen Index (GI) von gerade einmal 35 nach. Das bedeutet, der Verzehr von Kokosblütenzucker führt zu einem nur sehr geringen und vorübergehenden Blutzuckeranstieg und daher nicht zu heftigen Blutzuckerschwankungen – wie wir das von herkömmlichen Zuckersorten kennen.

Blutzuckerschwankungen gelten – wie oben erwähnt – als entzündungsfördernd und damit auch als krankheitsfördernd.

Gleichzeitig ist der Kokosblütenzucker arm an freier Fructose, so dass er auch nicht deren Nachteile mit sich bringt.

Kokosblütenzucker ist nicht so süß wie der Haushaltszucker. Dennoch wird im Allgemeinen empfohlen, ihn 1 : 1 wie Haushaltszucker einzusetzen. Der Kokosblütenzucker schmeckt kaum nach Kokos, sondern eher nach Karamell.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 6 – Palmzucker

Palmzucker wird in den Tropen, hauptsächlich in Indien, schon sehr lange verwendet. Er wird – wie der Kokosblütenzucker – aus dem Blütennektar bestimmter Palmen – den Zuckerpalmen – gewonnen. Sein Geschmack erinnert ähnlich wie der Kokosblütenzucker an Karamell und passt daher zu sehr vielen Rezepturen.

Sein glykämischer Index ist mit 40 für ein Süßungsmittel ebenfalls sehr niedrig angesiedelt. Und genau wie beim Kokosblütenzucker ist auch hier der Fructosegehalt mit 3,1 Gramm pro 100 Gramm sehr gering.

Palmzucker soll überdies sehr interessante Nährwerte haben – wobei diese teilweise mit Vorsicht zu betrachten sind. Selbst in wissenschaftlichen Abhandlungen findet man ganz unterschiedliche Werte. So sollen beispielsweise laut einer Studie, die 2013 im *Indian Journal of Traditional Knowledge* veröffentlicht wurde, pro Gramm Palmzucker 2,5 mg Eisen enthalten sein, was einem extrem hohen und unglaublichen Eisengehalt von 250 mg pro 100 g entsprechen würde. Andere Analysen zeigen Eisenwerte von 30 mg pro 100 g, was deutlich realistischer scheint und womit der Palmzucker bereits ab 1 EL pro Tag sehr gut zur Eisenversorgung beitragen könnte.

Besonders spannend ist, dass so mancher Palmzucker-Hersteller in letzter Zeit damit wirbt, sein Produkt enthalte sogar verwertbares Vitamin B12 und zwar in so hohen Dosen, dass schon 1 EL Palmzucker den Tagesbedarf an Vitamin B12 zu 133 Prozent decken könne. Vitamin B12 ist nach aktuellem Wissenschaftsstand ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln zu finden.

Sollte es sich tatsächlich um ein bioverfügbares B12 handeln, wäre dies eine Sensation – insbesondere für vegan lebende Menschen, die dann auf diesem Wege – ganz ohne Pillen und dennoch rein vegan – einem B12-Mangel vorbeugen könnten. Überprüfen liess sich diese Angelegenheit zunächst nicht, da sich der Hersteller entsprechende Nachweise (die Analyse) mit 100 Pfund bezahlen lassen wollte.

Schliesslich lagen uns die angeblichen Nachweise zum B12-Gehalt des Palmzuckers vor. Doch wich unsere anfängliche Begeisterung, endlich eine pflanzliche B12-Quelle gefunden zu haben, zunehmender Ernüchterung.

Eine konkrete Analyse, die definitiv und mit modernsten Nachweismethoden bioverfügbares B12 im Palmzucker aufgespürt hatte, gibt es nicht. Stattdessen unternahm der Palmzuckerhändler/hersteller eigenhändig eine "Studie" mit sage und schreibe 8 Personen.

Diese erhielten nun nicht etwa täglich 1 EL Palmzucker, der laut Aussage den B12-Bedarf mit 133 Prozent ja locker hätte decken können. Die Teilnehmer sollten stattdessen 450 Gramm Palmzucker essen und zwar täglich!

Erfreulich war, dass sich der Blutzuckerspiegel in den 6(!) Studientagen trotz dieser Monstermengen offenbar nicht sonderlich veränderte. Gleichzeitig habe sich der B12-Serumspiegel erhöht, so der Palmzuckerhändler – und zwar bei 5 von den 8 Teilnehmern.

Leider erfährt man an keiner Stelle um wie viel. Da man ausserdem längst weiss, dass der B12-Spiegel im Serum wenig zuverlässig ist, raten wir letztendlich davon ab, sich auf den Palmzucker als B12-Quelle zu verlassen. Als gesunder und pflanzlicher Zuckerersatz eignet sich der Palmzucker jedoch sehr gut.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 7 – Datteln

Ein sehr natürlicher und gesunder Zuckerersatz stellen Trockenfrüchte dar. Die meisten Trockenfrüchte haben jedoch einen spezifischen Eigengeschmack und passen daher nicht in alle Gerichte – denn Rosinen schmecken nun einmal nach Rosinen, Dörripflaumen nach Pflaumen, Feigen nach Feigen und Birnen nach Birnen.

Datteln jedoch verfügen über eine vergleichsweise neutrale Süsse, weshalb man sie sehr gut als Süssungsmittel verwenden kann. Stellt man Suppen, Sossen, Fruchtputees, Smoothies, Shakes etc. mit dem Mixer her und benötigt noch etwas Süsse, dann kann man eine oder zwei Datteln einfach mit in den Mixer geben.

Aus Datteln kann man jedoch auch sehr unkompliziert selbst einen "Dattelsirup" herstellen. Dieser selbstgemachte Sirup hat jedoch nichts mit käuflichem Dattelsirup zu tun. Letzterer besteht aus dem eingekochten Saft von Datteln. Der selbst gemachte Dattelsirup aber wird nicht gekocht und besteht auch nicht aus Dattelsaft.

Nehmen Sie einfach einige getrocknete Datteln, entfernen Sie die Kerne und geben Sie die Datteln in den Hochleistungsmixer. Fügen Sie etwas Wasser oder frisch gepressten Orangensaft hinzu und mixen Sie so lange, bis sich eine einheitliche Konsistenz ergibt. Den "Sirup" können Sie in Flaschen oder andere verschliessbare Gefässe abfüllen und (bis zu 10 Tagen) im Kühlschrank aufbewahren.

Der Dattelsirup passt sehr gut in Shakes, Smoothies, Proteindrinks, Superfooddrinks, aber auch in Kuchen und Gebäck. Für Tee und Kaffee ist dieser Zuckerersatz jedoch nicht geeignet.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 8 – Das Rote-Bananenpulver

Eines der natürlichsten Süssungsmittel ist das Rote Bananenpulver. Hochwertiges Rote-Bananenpulver wird ohne Hitzeeinwirkung hergestellt und liegt daher in Rohkostqualität vor. Gleichzeitig liefert das Rote-Bananenpulver reichlich Beta-Carotin, Kalium, immerhin 8

Prozent Eiweiss und fast 6 Prozent Ballaststoffe.

Das Rote-Bananenpulver ist gemeinsam mit dem oben beschriebenen selbst gemachten Dattelsirup der vollwertigste Zuckerersatz für Desserts, Müslis, Fruchtsalate, Joghurts, Quarkspeisen, Proteindrinks und viele Shakes und Smoothies. Auch im basischen Kuchen und in selbst gemachten Müsliriegeln kann das Rote-Bananenpulver jedes andere Süssungsmittel ersetzen.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man den Bananengeschmack liebt. Das Rote-Bananenpulver schmeckt jedoch etwas anders als die bekannten gelben Bananen, milder und gleichzeitig fruchtiger.

## Gesunder Zuckerersatz Nr. 9 – Salz

Ob Sie es glauben oder nicht: Salz kann eine Art Zuckerersatz sein. Schon eine Prise nicht-raffiniertes Meersalz (oder Himalaya-Salz, Steinsalz etc.) an Ihrem morgendlichen Smoothie, am Obstsalat oder an süssen Getränken und Speisen kann deren natürliche Süsse ohne die Zugabe von weiterem Zucker erheblich verstärken.

Salz verstärkt also nicht nur den herzhaften Geschmack vieler Lebensmittel, sondern erhöht ausserdem auch die natürliche Süsse leicht süsslich schmeckender Lebensmittel. Das bedeutet, dass Sie weniger Süssungsmittel benötigen, um Ihren Speisen die gewünschte Süsse zu verleihen, wenn Sie ein ganz klein wenig Salz darüber streuen.

Aus diesem Grund geben viele Menschen auch gerne etwas Salz auf die Wassermelone, die Zitrone oder andere Früchte. Das Salz sorgt dafür, dass die Fähigkeit des Gehirns, das Geschmacksempfinden "Süss" zu verarbeiten, verbessert wird.

## Zuckerersatz – Gesund und pflanzlich

Es gibt also sehr viele Möglichkeiten, Speisen und Getränke mit gesundem Zuckerersatz zu süssen. Mit Zuckerersatz, der nicht nur gesund, sondern auch pflanzlichen, also natürlichen Ursprungs ist und nicht – wie so manche vollsynthetischen Süsstoffe – aus den Laboren der Lebensmittelindustrie stammt.

Nun wünschen wir Ihnen mit unserer Liste der gesündesten Süssungsmittel viel Spass beim Kochen, Backen, Mixen und Experimentieren – und natürlich auch beim anschliessenden süssen Geniessen.



## Quellen:

1. Genta S et al., "Yacon syrup: beneficial effects on obesity and insulin resistance in humans", Clinical Nutrition, April 2009, (Yaconsirup: Vorteilhafte Auswirkungen auf Übergewicht und Insulinresistenz bei Menschen)
2. Prasad KR et al., "Jaggery from Palmyrah palm (Borassus flabellifer L.) – present status and scope", Oktober 2013, Indian Journal of Traditional Knowledge, (Palmzucker von der Palmyra Palme – aktueller Stand und Anwendungsbereich)
3. Keast R, Williams H, "Why does adding salt to pineapple make it sweet?", November 2009, ABC Science, (Warum wird die Ananas süß, wenn man ihr etwas Salz zufügt?)
4. Conscious Food, B-12 CONTENT AND BIO-AVAILABILITY IN PALMYRA JAGGERY, A Pilot Study, (B12-Gehalt und Bioverfügbarkeit von Palmzucker – eine Pilotstudie) – Ohne Angabe eines Datums
5. Zentrum der Gesundheit

www.wasser-loewe.com