

Natürlich süß



Zucker ist an sich nicht schädlich. Wie überall ist es auch hier die Menge, die den Unterschied macht. Will man ihn hingegen ganz meiden, gibt es eine Reihe **leckerer Alternativen – zuckersüß und vor allem natürlich.**



Ahornsirup

Der eingekochte Saft des Zucker-Ahorns ist etwa **doppelt so süß wie Zucker**, enthält aber bis zu 35 Prozent weniger Kalorien. Der Sirup besteht zwar zu 65 Prozent aus Zucker, ist dafür aber äußerst **reich an Mineralien**. Er eignet sich sowohl zum Backen als auch zum Kochen. Für Diabetiker ist er nicht geeignet.



Stevia

Das Extrakt aus der Stevia-Pflanze, auch Süß- oder Honigkraut genannt, hat einen **lakritzartigen Nachgeschmack** und lässt sich vielseitig zum Kochen und Backen einsetzen. Es ist kalorienfrei und trotzdem bis zu 450-mal süßer als Zucker. Stevia ist auch **für Diabetiker geeignet**.



Birnel

Der eingedickte Saft der Birne ist nur etwa **halb so süß wie Kristallzucker**. Zum Kochen und Backen braucht man daher fast die doppelte Menge, um die gleiche Süße zu erzielen – **Kalorien können** mit Birnel somit **kaum gespart werden**. Für Diabetiker ist der Dicksaft nicht geeignet.



Agavensirup

Der konzentrierte Saft der Agave ist ähnlich süß wie Zucker, enthält aber bis zu 25 Prozent weniger Kalorien. Der Sirup ist **schnell löslich** und kann daher gut **zum Süßen von Getränken** benutzt werden. Für Diabetiker ist er nicht geeignet.



Birkenzucker

Das aus der Birkenrinde gewonnene Xylit schmeckt ähnlich wie Zucker, enthält aber rund 40 Prozent weniger Kalorien. Xylit gilt als sehr gesund, **kann aber Blähungen und Durchfall verursachen**. Leider ist der Birkenzucker recht teuer und oft nur in Apotheken oder im Internet erhältlich. **Für Diabetiker ist Xylit nicht geeignet**.



Honig

Die süße Flüssigkeit besteht hauptsächlich aus Fruktose (Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker) und Wasser. Mit seinen zusätzlichen Inhaltsstoffen wie **Vitamin B, Kalium und Eisen** ist er zwar äußerst gesund, enthält aber auch relativ viele Kalorien. Honig eignet sich besonders gut zum Verfeinern von Desserts, zum Kochen und Backen. Zudem wirkt er **antibakteriell und regt den Stoffwechsel an**. Für Diabetiker ist Honig nicht geeignet.



Sukrin

Das aus dem natürlichen Rohstoff Glukose (Traubenzucker) fermentierte Sukrin schmeckt und sieht aus wie Zucker, ist aber kalorienfrei. Darüber hinaus ist er **zahnfreundlich** und ihm wird eine **antioxidantische Wirkung** nachgesagt. Sukrin hat 75 Prozent der Süßkraft von Haushaltszucker und kann sowohl zum Backen als auch zum Kochen verwendet werden. Sukrin ist auch **für Diabetiker geeignet**.