

## Datteln als Süßungsmittel

Dass Zucker, insbesondere Industriezucker, einer der Gründe bzw. Beschleuniger für die heute gängigen Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Karies und auch Krebs ist, ist den meisten hinlänglich bekannt - auch dass man von Zucker, ähnlich wie von Drogen, regelrecht abhängig werden kann. Doch den Menschen wird es heute nicht leicht gemacht, sich zuckerarm bzw. zuckerfrei zu ernähren. Die meisten verarbeiteten Lebensmittel enthalten Zucker in ungesunden Mengen. Zeitdruck, mangelnde Kochkenntnisse oder schlicht Faulheit lassen jedoch viele zu eben solchen Lebensmitteln beim Einkauf greifen.

Die Food-Fotografin und Bloggerin Stefanie Pölzl-Huemer ernährt sich aufgrund der gesundheitlichen Aspekte seit einigen Jahren zuckerfrei und teilt auf ihrem Blog sowie in ihrem Buch "Das einfachste Zuckerfrei-Buch aller Zeiten" ihre Erfahrungen und vor allem die von ihr erprobten Rezepte für schnell und mit wenigen Zutaten zubereitbaren zuckerfreien Gerichte für den Alltag. Dies fängt bei Rezepten fürs Frühstück (Porridge, Pfannkuchen, Griesbrei) an, geht über warme Mahlzeiten, wie Suppen, oder auch Salate bis zu zuckerfreiem Kuchen und Eis. Eine große Rolle spielt dabei die getrocknete Dattel, die Pölzl-Huemer häufig als Süßungsmittel einsetzt.

Grundsätzlich ist bemerkenswert, dass all ihre Rezepte mit maximal sechs Zutaten auskommen - mal abgesehen von der bereits erwähnten Dattel (die man immer im Haus haben sollte) und Standards wie Öl, Salz und Pfeffer. Und auch diese sechs Zutaten sind oft leicht zu bevorraten, handelt es sich doch um Haferflocken, Mehl, Kartoffeln oder Nüsse. Auch die Zubereitung ist alles andere als große Kochkunst, daher für jeden machbar. Natürlich bedeutet die eigene Zubereitung von zuckerfreiem Ketchup zum Beispiel etwas mehr Zeitinvestition, als das Einladen der Ketchupflasche in den Einkaufswagen im Supermarkt. Hier muss jeder selbst abwägen, was Priorität hat: Gesundheit oder Zeit?

Stefanie Pölzl-Huemer bietet dem interessierten Leser auf ganz simple Art und Weise einerseits Argumente und eine Entscheidungsgrundlage, weshalb man auf eine zuckerfreie Ernährung umstellen sollte, andererseits auch gleichzeitig die praktischen Tipps, d.h. Rezepte für die Umsetzung des Vorhabens. Nun liegt es nur noch am Leser, ob er sich für die radikale Umstellung auf null Zucker oder lediglich eine zuckerärmere Ernährung, bei der gelegentlich etwas Zucker erlaubt ist, entscheidet. Das ist letztendlich wohl eine Typfrage.

Sabine Mahnel 04.03.2024

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)