

Endlich , ein Leben ohne Zucker

Diabetes ist die Volkskrankheit Nummer eins. In Deutschland leben laut Schätzungen etwa sechs Millionen Menschen mit Diabetes. Dabei ist es ein Leichtes, dem Süßen für immer "Tschüs!" zu sagen. Alles, was man dafür braucht, sind ein fester Wille und "Goodbye Zucker" von Sarah Wilson. Die Autorin liefert hier viele Tipps und Tricks, um uns aus der Zuckerfalle zu befreien - und das innerhalb von lediglich acht Wochen. So viel sei schon jetzt verraten: Es funktioniert tatsächlich! Dank trendiger Rezeptideen für Frühstück und Smoothies sowie gesunder Detox-Gerichte, Snacks und Desserts fällt es einem bereits nach wenigen Tagen nicht sonderlich schwer, auf das "weiße Gold" ein für alle Mal zu verzichten. Und das auch noch mit Freude. Welches Buch vermag ähnliches?

Nach einer Einleitung, geht es auch schon los. Wie in jedem guten Kochbuch üblich finden sich auch in dem vorliegenden zahlreiche (insgesamt 108) Rezepte, die man am liebsten sofort ausprobieren würde. Der Schwierigkeitsgrad bewegt selbst den Nachwuchs dazu, die eine oder andere Köstlichkeit auszuprobieren. Im Gegensatz zu "08/15-Werken" allerdings gibt es bei Wilson zusätzlich eine Art Anleitung, wie man innerhalb kürzester Zeit ohne Zucker leben kann. Ihr 8-Wochen-Programm sei jedem wärmstens empfohlen. Es geht einem ohne diese süße Zutat viel, viel besser. Auf dieses Buch haben viele gewartet, denn die trendigen Rezeptideen mit vielen süßen Alternativen stehen ganz unter dem Motto: Naschen erlaubt, aber gesund und mit Spaß!

"Goodbye Zucker" ist ein Buch, das man immer wieder gerne und mit großer Begeisterung zur Hand nehmen wird. Sarah Wilson macht Lust auf gesunde Ernährung. Bereits nach wenigen Seiten fragt man sich, wie man bislang ohne diesen "Ratgeber" auskam. Was man nämlich hier zwischen zwei Buchdeckeln zu finden vermag, lässt keinerlei Koch- und ebenso wenig Leserwünsche offen. Doch nicht nur textlich überzeugt das Buch. Allein die Fotos lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Man kann nicht lange auf der Couch sitzen bleiben, sobald man "Goodbye Zucker" aufschlägt. Es dauert nur wenige Seiten und schon findet man sich in der Küche wieder und probiert ein Rezept nach dem anderen. Wer mehr will: Mitte Januar 2017 erscheint "Goodbye Zucker - für immer".

Zuckerfreie Gerichte können so lecker sein. Dank Sarah Wilson sind fortan selbst Kuchen oder kleinere und größere Naschereien definitiv als eine Sünde wert. Dann also ab zur nächsten Buchhandlung und das Werk ruckzuck gekauft!

Susann Fleischer 01.08.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info