

Honig



[1]

Honig und andere Süssungsmittel

Womit «versüssen» wir unsere Desserts und Tees? Mit neutralem, Weissm Industriezucker, mit Honig oder doch besser mit Trockenfrüchten? Und weshalb haben fast alle Menschen ein Bedürfnis nach Süssm?

Zuerst zur letzten Frage:

Ähnlich wie das Verlangen nach Salzgem ist auch die Vorliebe nach Süssm biologisch bedingt und hat gute Gründe: Der Mensch ist (oder war es zumindest) hauptsächlich ein Früchteesser. Woran erkennt man eine reife Frucht? An ihrer Süsse!

Deshalb bevorzugt der Mensch Süsses. Leider funktioniert dieses Prinzip nur perfekt, solange man alle Lebensmittel naturbelassen konsumiert. Sobald man Extrakte daraus herstellt (wie z.B. Zucker), wird unser Geschmacksinn getäuscht, da er annimmt, es sei eine besonders reife und gesunde Frucht. Deshalb sind die besten «Süssungsmittel» möglichst unverarbeitete Früchte. In Vegetarier- und noch mehr in Veganerkreisen (die den Honig ablehnen) ist der Honig das umstrittenste Süssungsmittel, da es mit Hilfe von Tieren gewonnen wird, aber gleichzeitig in der Vollwertküche einen hohen Stellenwert hat. Heute gehen wir deshalb besonders auf dieses Süssungsmittel ein: Haushaltszucker



Industriezucker

Der weisse Zucker ist allgemein als ungesund bekannt. Er hat gesundheitlich viele Nachteile und die Ernährungswissenschaft spricht sich heute ganz eindeutig gegen den Konsum von weissem und braunem (!) Zucker aus.

Als anschauliche Zusammenfassung hier die Quintessenz des Professors John Yudkin, eine Weltkapazität auf dem Gebiet des Zuckerstoffwechsels, zur Schädlichkeit des Zuckers: **«Wenn sich auch nur ein kleiner Teil dessen, was wir über die Auswirkungen von Zucker gesichert wissen, für irgendeinen anderen Nahrungsmittelzusatz stichhaltig nachweisen liesse, würde dieser Stoff mit Sicherheit verboten werden.»** Genaueres hierzu kann aus unten aufgeführten Büchern entnommen werden.

Unter Vegetariern und Veganern ist immer wieder die Vermutung zu hören, dass weisser Zucker mit Hilfe von Knochen gebleicht wird. Tatsächlich kann der weisse Zucker, der aus Zuckerrohr gewonnen wird, mit Hilfe von Knochen gebleicht sein. In Europa wird dies jedoch schon seit langem nicht mehr praktiziert. Schweizer Zucker kann also durchaus als vegetarisch angesehen werden. Bei importiertem, weissen Rohrzucker kann man nicht mit Sicherheit sagen, ob er vegetarisch hergestellt wurde (Hersteller anfragen!). Die Tendenz geht jedoch überall zu einer vegetarischen Produktion. Der Zuckerherstellungsprozess aus Zuckerrüben ist auf folgender Internetseite genau erklärt: [Diamant-Zucker](#) [2].

Melasse (Rohzuckerrohmelasse)

Dies ist der Teil des Zuckerrohrs, der nach der Extraktion des weissen Zuckers übrig bleibt. Die Melasse enthält viele Mineralstoffe und wenig Vitamine. Durch ihren starken Eigengeschmack ist sie in manchen Gebäcken, als Brotaufstrich (statt Honig) und im Tee geeignet, jedoch natürlich nur, wenn man den Melassegeschmack mag.

Agavendicksaft

Dieses Süssungsmittel bekommt man in Reformhäuser. Es wird aus Bio-Agaven gewonnen und bietet in Konsistenz und Geschmack den besten Honigersatz. Momentan gibt es nur einen Hersteller dieses Produktes, Allos: Eine deutsche Imkerei! Dies hat den Vorteil, dass dieser Dicksaft ausschliesslich in Bioqualität erhältlich ist, und man mit dem Kauf eine zukunftsorientierte, innovative Imkerei unterstützt.

Ahornsirup (Maple Sirup)

Ist dem Agavendicksaft sehr ähnlich, jedoch mit etwas anderem Geschmack. Deshalb auch überall geeignet, wo sonst Honig gebraucht wird. Ahornsirup gibt es bereits in vielen Supermärkten und Reformhäusern (zum Beispiel von Rapunzel oder Naturata). Er kann aber auch hier online bestellt werden: [Ahornsirup](#) [3].

Birnel

Dieser eingedickte Birnensaft wurde früher häufig von ärmeren Leuten als Süssungsmittel gebraucht. Auch er hat eine zähflüssige Konsistenz, enthält einige Mineralstoffe und hat einen starken Eigengeschmack. Heute ist er (leider) etwas in Vergessenheit geraten. Erhältlich ist Birnendicksaft zum Beispiel im Reformhaus von der Firma "Beutelsbacher".

Auch Süsse aus Äpfeln ist zum Beispiel von "Rigoni di Asiago" erhältlich. Sie nennt sich "DolceDi Apfelsüsse" und eignet sich für den vielfältigen Einsatz.

Reis- und Dinkelsirup

Reissirup weist eine geringere Süsskraft als Zucker auf. Eignet sich aber toll zum Verfeinern von Müsli, Gebäck oder auch als Brotaufstrich. Erhältlich ist Reissirup im Reformhaus zum Beispiel von der "Naturmühle Werz". Dinkelsirup sorgt für langanhaltende Energie und ist zum Beispiel von Nebona erhältlich.

Trockenfrüchte

Sie sind (nach frischen Früchten) wohl die gesündesten Süssungsmittel. Dennoch verursacht das fehlende Wasser eine Veränderung in der Zusammensetzung, sodass man auch hier nicht übertreiben sollte. Abgesehen davon sind

viele Trockenfrüchte erhitzt und geschwefelt.

Stevia



Die Süsstoffpflanze Stevia Rebaudiana besitzt Blätter, die 10-15 mal süsser sind als der Industriezucker. Sie können deshalb direkt oder als Kräuterpulver verwendet werden. Der Geschmack ist buchstäblich sehr eigenartig, deshalb können die Blätter nicht überall verwendet werden. Der grosse Vorteil liegt jedoch darin, dass die Süsse der Blätter die Zähne nicht angreift und sogar die Neubildung von Zahnbelag hemmt. Ausserdem enthält dieses Süssungsmittel, ganz im Gegensatz zu allen anderen vorgestellten Produkten, praktisch keine Kalorien. Stevia wurde in der Schweiz und der EU lange Zeit nicht als Süsstoff zugelassen, obwohl es in Japan und anderen Ländern schon seit sehr vielen Jahren weit verbreitet ist.

Anfangs 2000 wurden die Bestände der meisten Steviahändler sogar beschlagnahmt! In der Schweiz wurde im August 2008 das erste Getränk mit Stevia zum freien Verkauf freigegeben. www.storms.ch [4]

Die Pflanze kann z.B. hier bezogen werden: www.stevia.ch [5] oder www.garten-freund.ch [6], Oder die Samen bei Wyss Samen und Pflanzen AG [7].

Neu: Ein kostenloses umfassendes [Buch zu Stevia zum download](#) [8]!

Xylit

Hergestellt wird Xylit aus den abgeernteten Resten von Maiskolben oder aus Birkenrinde. Es kommt natürlicherweise auch in vielen Gemüsesorten (u. a. Blumenkohl) und Früchten (u. a. Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren) vor. Ausserdem entsteht Xylit auf ganz natürliche Weise im menschlichen Körper als Zwischenprodukt im Glukosestoffwechsel.

Xylit hat denselben Geschmack und dieselbe Süsskraft wie Zucker und dabei nur etwa halb so viele Kalorien. Dank

seiner vielen Vorteile ist es ein vollwertiger Ersatz für Zucker und andere Süssungsmittel. Die komplett natürliche Süsse kann zum Beispiel beim Backen oder Süssen von warmen und kalten Speisen 1:1 wie Zucker verwendet werden. Xylit ist frei von Chemie, ist kalorienarm und hat weder einen dominanten Eigengeschmack noch einen Nachgeschmack. Die einzigen beiden Unterschiede zu Zucker sind, dass Xylit nicht karamellisiert und nicht mit Hefe verwendet werden kann (Z.B. beim Brotbacken). So kann Xylit fast genauso wie Zucker verwendet werden, hat aber nicht dessen Nachteile. Ganz im Gegenteil: Xylit ist selbst für Diabetiker geeignet, tut den Zähnen gut und wirkt nachgewiesenermassen gegen Karies, während herkömmlicher Zucker Karies begünstigt!

Mehr über die gesundheitlichen Vorteile und den Einsatz von Xylit bei der Zahnpflege lesen Sie hier:
www.vegusto.ch/shop/details.php?bnr=303&width=750&height=700 [9]
de.wikipedia.org/wiki/Xylitol [10]

In der Schweiz ist Xylit in Reformhäusern unter dem Markennamen "[Xucker](#) [11]" erhältlich, oder auch im Onlineshop der [Vegi-Service AG](#) [12].

Renato Pichler

Letzte Aktualisierung: 20.03.2017

Weitere Infos:

- Katja Seefeldt: [Süß, trotzdem gesund und natürlich](#) [13], 6.3.2005, Artikel zu Stevia bei [telepolis](#) [14].
- B. Rias-Bucher: Natürlich süssen mit Agavendicksaft, Dattelsirup, schwarzer Melasse & Co, Ludwig-Verlag, 95 Seiten, 1998, Farbbilder, Fr. 19.–(vergriffen)
- Franz Binder: Zucker- nein Danke – Mit einem 7-Stufen-Programm im Kampf gegen die Droge Zucker, Heyne, 190 Seiten, 1995, Fr. 12.90.
- M.O. Bruker: Zucker, Zucker – Krank durch Fabrikzucker, emu, 331 Seiten, 1995, Fr. 25.–
- John Yudkin: Süss, aber gefährlich – Der Zucker-Report, Artha, 343 Seiten, Fr. 26.80, ISBN 3-89575-000-X.
- Mehrseitige Schrift zum Thema [Zucker als PDF-Datei](#) [15] (insbesondere über die gesundheitlichen Folgen).
- David Richard: Stevia Rebaudiana – Das süsse Geheimnis der Natur, Tenum Management AG, 75 Seiten, 1998, Fr. 11.80, ISBN 3-9521466-0-9.
- Süße Verlockung - Zuckerindustrie und Ernährungswissenschaftler arbeiten Hand in Hand aus der Süddeutschen Zeitung vom 18. April 2000.
- Ärzte Zeitung, 03.04.2000: [Keinen Honig für Säuglinge im ersten Lebensjahr!](#) [16]
- Der Druck auf die EU zur Freigabe von Stevia wird immer grösser: [Streit um Natursüssstoff Stevia: "EU-Kommission korrupt"](#) [17]

Source URL (modified on 20.03.2017 - 16:55): <https://www.swissveg.ch/honigalternativen>

Links

- [1] <https://www.swissveg.ch/honigalternativen>
- [2] <http://www.sunfood.net/jeaa>
- [3] <http://www.ahornsirup.ch/>
- [4] <http://www.storms.ch>
- [5] <http://www.stevia.ch/de/index.asp>
- [6] <http://www.garten-freund.ch/4538.html>
- [7] <http://www.samen.ch/de>
- [8] <http://www.steviaratgeber.de/>
- [9] <http://www.vegusto.ch/shop/details.php?bnr=303&width=750&height=700>
- [10] <http://de.wikipedia.org/wiki/Xylitol>
- [11] <http://xucker.ch/>
- [12] <http://www.vegusto.ch/shop/?lang=de&bnr=303>

[13] <http://www.heise.de/tp/artikel/19/19357/1.html>

[14] <http://www.heise.de/tp/>

[15] <http://www.vegetarismus.ch/pdf/b15.pdf>

[16] http://www.aerztezeitung.de/extras/tipp_des_tages/article/637546/tipp-des-tages-kein-honig-saeuglinge.html?sh=1&h=-2031390395

[17] <http://www.presstext.com/news/20080829033>