

**AYŞE
TUNÇÖZ**

Leichte
**TÜRKISCHE
KÜCHE**



**FÜR VERA.
MEIN GANZ PERSÖNLICHER BUTTERFLY EFFECT.**

südwest



INHALT

Was bisher geschah 7

Liebe Leserin, lieber Leser 9

Was ist was? Zutaten aus der
türkischen Küche 10

Kalorienfreie und kalorienreduzierte
Zuckerersatzstoffe, die ich
verwende 12

Stevia-Pulver (Stevioside) 12

Erythrit-Steviosid-Streusüße 12

Tagatose 13

Basics & Brofe 15

Drei würzige Ayran-Getränke
(Üç Farklı Ayran Tarifi) 16

Rote-Bete-Ayran (Şalgamlı Ayran) .. 16

Kräuter-Ayran (Otlı Ayran) 16

Möhren-Ayran (Havuçlu Ayran) 17

Granatapfelsirup (Nar Ekşisi) 18

Fettarmer Naturjoghurt
(Az Yağlı Ev Yoğurdu) 21

Reis mit Suppennudeln
(Tel Şehriyeli Pirinç Pilavı) 22

Mini-Vollkorn-Pfannenbrote
(Tam Tahıllı Mini Bazlama) 25

Vollkorn-Fladenbrot
(Tam Tahıllı Pide) 26

Vollkorn-Tarhana-Pulver
(Tam Tahıllı Tarhana Tozu) 28

Nazar – das blaue Auge 31

Snacks & Fingerfood 33

Würziger Brotaufstrich (Çemen) 34

Würzige vegetarische Bulgur-
klößchen (Etsiz Çiğ Köfte) 37

Geröstete Kichererbsen
(Nohut Kavurması) 38

Vollkorn-Bart-Brötchen
(Sakallı Poğaçı) 41

Kichererbsen-Bällchen
(Nohut Köftesi) 42

Salate & Beilagen 45

Linsensalat (Mercimek Salatası) 47

Weiß-Bohnen-Salat
(Kuru Fasulye Piyazı) 49

Falscher Bulgursalat
(Yalancı Kısır) 50

Portulaksalat (Semizotu Salatası) 52

Rettichsalat (Turp Salatası) 55

Zwiebelsalat (Soğan Salatası) 56

Portulaksalat mit Joghurt
(Yoğurtlu Semizotu Salatası) 59



Vorspeisen 61

Zucchini-Möhren-Dip (Kabaklı Havuçlu Meze)	62
Braune-Bohnen-Vorspeise (Barbunya Pilaki)	65
Auberginen-Türme (Patlıcan Kuleleri)	66
Zucchini-Perlennudeln-Salat (Kabaklı Kuskus Salatası)	69
Auberginen-Puffer (Patlıcan Mucver)	70
Mangold-Vorspeise (Yoğurtlu Pazı)	73
Portulak-Gericht (Semizotu Yemeği)	74
Auberginen-Vorspeise (Şakşuka)	77
Rote-Bete-Hummus (Kırmızı Pancarlı Humus)	78
Vollkorn-Tarhana-Suppe (Tam Tahıllı Tarhana Çorbası)	81
Essen ist Heimat	82



Hauptspeisen 85

Gefüllte Gemüse-Hack-Taschen (Sebzeli Dolgulu Köfte)	86
Grüne-Bohnen-Eintopf (Etli Taze Fasulye)	89
Dönertasche (Ekmek Arası Döner)	90
Saurer Hackbällchen-Eintopf (Ekşili Sulu Köfte)	93
Zucchini-Bulgur-Gericht (Kabak Borani)	94
Spinat-Börek-Ecken (Ispanak Böreği Köşeleri)	97
Vegetarisch gefüllte Auberginen (İmam Bayıldı)	98
Pfannen-Börek (Tava Böreği)	101
Vegetarische Spitzkohl-Röllchen (Lahana Sarması)	102
Rindfleisch-Schmortopf (Güveç)	105
Vollkorn-Maultaschen (Tam Tahıllı Manti)	106
Spinat-Börek-Schnecken (Ispanaklı Gül Böreği)	109
Vollkorn-Wraps mit Fetafüllung (Tam Tahıllı Sıkma)	110
Kartoffel-Auberginen-Türme mit Linsensauce (Yeşil Mercimek Soslu Patates Patlıcan Kuleleri)	113

Kartoffel-Bomben
(Patates Bombası) 114

Bulgurklößchen in Tomatensauce
(Fellah Köfte) 117

Überbackene Zucchini-Feta-Röllchen
(Fırında Peynirli Kabak Ruloları) 118

Bulgurklöße mit Hackfüllung
(İçli Köfte) 120

Kartoffelrolle mit Gemüse-
Hack-Füllung
(Sebzeli Kıymalı Patates Rulosu) 122

Fladenbrot-Sucuk-Pizza
(Sucuklu Pide Pizza) 125

Überbackene Mini-Pfannenbrote
(Fırında Peynirli Bazlama) 126

Kartoffelkuchen (Patates Böreği) 129

Vollkorn-Lahmacun
(Tam Tahıllı Lahmacun) 130

Hackbällchen-Spieße (Şiş Köfte) 133

Apropos Köfte 134

Wusstest du 135

Nachspeisen 137

Tassen-Dessert (Fincan-Tatlısı) 139

Feuchter Schokokuchen (Islak Kek) 140

Maisblätter-Milchdessert (Güllaç) ... 143

Quitten-Dessert im Glas
(Bardakta Ayva Tatlısı) 144

Möhren-Dessert (Havuç Tatlısı) 147

Eis mit Kadayıf-Kruste
(Kadayıf Kabuklu Dondurma) 148

Mastix-Mandel-Pudding
(Damla Sakızlı Bademli Keşkül) 151

Fadennudeln-Hörnchen
(Külahlı Kadayıf Tatlısı) 152

3-Löffel-Kuchen (3 Kaşık Tatlısı) 155

Reismehl-Pudding (Muhallebi) 156

Möhren-Walnuss-Konfekt (Cezerye) 159

Granatapfel-Konfekt
(Narlı Lokum) 160

Serail-Dessert (Saray Tatlısı) 163

Apfel-Walnuss-Hörnchen
(Elmalı Kurabiye) 164

Noahs Süßspeise (Aşure) 166

Süßes Blätterteig-Walnuss-
Gebäck (Baklava) 168

Apropos Baklava 171

Register 172

Danke schön! (Teşekkürler!) 174

Impressum 176



WAS BISHER GESCHAH ...

Es war einmal ein junges Ayşenputtel. Sie kämpfte, wie so viele Menschen, ständig mit ihrem Gewicht. Mal nahm sie ab, mal wieder zu, sie probierte alle möglichen Diäten, Ernährungsumstellungen und Abnehmprogramme aus, bewegte sich mal mehr, mal weniger. Mal fiel es ihr leichter abzunehmen, mal schwerer und so weiter und so fort ...

Sie kochte für ihr Leben gern und aß leider genauso gern, vorzugsweise kalorienreiche, ungesunde Sachen, was keine wirklich gute Kombination war. Eines Tages meldete sie sich bei einer großen Online-Abnehm-Community an. Dort gab es tolle, gesunde Rezepte, aber nach einiger Zeit vermisste sie ihre türkische Küche sehr. Sie wollte beim Abnehmen auf ihre bisherigen Gerichte aus der Heimat nicht verzichten. Also dachte sie sich: »Dann kaufe ich mir einfach ein Kochbuch mit kalorienarmen türkischen Rezepten. Ist doch kein Problem.« Sie googelte, recherchierte und suchte ... und suchte ... bis sie resigniert und enttäuscht feststellte, dass es so ein Kochbuch gar nicht auf dem Markt gab. Weder in Deutschland noch in ihrem Heimatland. Valla (*Ich schwör!*)!

»Muss man denn alles selber machen?«, fragte sich Ayşenputtel und begann, abzuwiegen, Kalorien und Portionen auszurechnen. Viele türkische Rezepte kochte sie so kalorienärmer. Diese teilte sie mit ihrer Community – vielleicht gibt es noch andere dort draußen, die sich über solche Rezepte freuen würden, dachte sie.

Und die gab es, oh ja! Ihre Rezepte kamen sehr gut an, die Nachfrage wurde immer größer, sodass irgendwann von allen Seiten

der Wunsch kam: »Ayşe, bitte, bitte mach ein Buch daraus, unsere Handys laufen schon über mit Screenshots!«

Diese Wünsche belächelte sie zunächst eine Weile, denn wie in aller Welt sollte sie so etwas hinkriegen? Wie schreibt man ein Kochbuch? Für einen Food-Fotografen hätte sie doch gar kein Geld! Würde sie einen Verlag finden? Ayşenputtels Kopf brummte vor lauter Fragen.

Als die Stimmen der (am Ende fast 40 000) Follower in dieser Community immer lauter wurden, ließ sie sich doch dazu überreden und krepelte die Ärmel hoch: Sie besuchte einen Fotografie-Kurs und knipste alle Gerichte selbst (ja, das Ayşenputtel konnte manchmal ganz schön unverschämt und mutig sein), woraufhin alle Food-Fotografen auf der ganzen Welt sicher die Hände über dem Kopf zusammenschlugen. Einen Verlag fand sie leider nicht, doch sie suchte weiter und fand jemanden, der das Buch für sie wunderbar gestaltete, lektorierte und ihr half, eine Druckerei zu finden. Um alles Weitere musste sie sich als Self-Publisher selbst kümmern. Neben ihrem Beruf als Kinderkrankenschwester war dies eine große Herausforderung, aber Ende 2017 hatte sie es geschafft! Sie veröffentlichte ihr erstes Kochbuch! Ayşenputtel machte sich Sorgen, ob sie die erste Auflage mit 2000 Büchern je loswerden würde, doch zu ihrer großen Überraschung war diese nach nur einer Woche ausverkauft! Aman Allahım (*Oh, mein Gott!*)! Es musste schnell eine zweite Auflage her, danach noch eine, und noch eine, sodass nun mittlerweile die fünfte Auflage auf dem Markt ist.

Noch immer hatten ihre Follower nicht genug – sie wollten plötzlich Kochkurse. Diese fanden am Anfang nur regional statt, da aber die Nachfrage immer größer wurde, fuhr das Ayşenputtel über zwei Jahre lang zweimal pro Monat, gepackt mit allen Zutaten, Getränken, Kram wie Tischdeko, frischen Blumen, Kochutensilien, Geschirr, Weingläsern, Geschenktäschchen, frisch zubereiteten Begrüßungssnacks und mit ganz viel Liebe und Herzblut durch das Land. Von Hamburg bis München, von Stuttgart bis Berlin, von Frankfurt bis Lübeck. Es war wundervoll! Ayşenputtel genoss die Abende mit den Hobbyköchen und mit ihrer Community. Und wenn sie nicht wieder zugenommen hatte, lebte sie glücklich und zufrieden, bis ...

... Corona kam.

Diese für alle sehr belastende, aber ruhigere Zeit nutzte sie aus und schrieb einen Roman sowie ihr zweites Kochbuch. Mittlerweile hatte sie eine wunderbare Literaturagentur, und kein Geringerer als der Südwest Verlag wollte das Kochbuch herausbringen. Ach, was freute sich das Ayşenputtel! Mit diesem tollen Verlag an ihrer Seite musste sie diesmal nicht mehr alles selber machen. Vor allem die Arbeit mit den Fotos blieb ihr erspart. (Und den Lesern die ... eigenwilligen Rezeptfotos. Puh! Da hatten sie aber noch mal Glück gehabt.)

Ende gut, alles gut. Aber wie steht's denn nun mit ihrem Gewicht? Hat sie ihr Zielgewicht mittlerweile erreicht? Ayşenputtel, bitte schön.

Ähm ... *räusper* Ich?

Ja, komm, hau raus.

Okay *hüstel* ... Also, zu deiner letzten Frage.
By the way, wer bist du überhaupt?

Ist doch egal jetzt, komm, die Leser haben
nicht ewig Zeit!

Ja, ja, schon gut. Ey, ich war SO nah dran [hält
Daumen und Zeigefinger eng übereinander],
wirklich, SO NAH! Ich schwör! Und dann kam
wieder so eine stressige Zeit, dass ich ...

gäääh, augenverdreh

... dass ich wieder aus der Spur kam, und ...
aber Montag, ich schwöre, Montag fange ich
wieder an, und diesmal ziehe ich es bis zum
Ende durch! Ich schaff das!

schnarch



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER.

jetzt mal Spaß beiseite ...

Egal, ob du das erste Mal ein Kochbuch von mir in den Händen hältst oder Wiederholungstäter*in bist: Danke schön, dass du es gekauft hast (oder hat es dir jemand geschenkt? Wie nett von ihm!). Hoşgeldin und herzlich willkommen!

Die türkische Küche ist tatsächlich nicht berühmt dafür, kalorienarm und leicht zu sein. Aber auch in diesem Buch habe ich mehr oder weniger bekannte klassische türkische Rezepte ausgesucht und sie ein wenig gesünder gestaltet. Mit Dinkelvollkornmehl statt Weizenmehl, mit Vollkornbulgur, zucker- und fettärmer als das Original. Auf verarbeitete Lebensmittel wie pflanzliche Sahne oder Halbfettbutter habe ich diesmal bewusst verzichtet, da ich sie mittlerweile selbst kaum noch verwende. Lieber nehme ich echte Weidebutter in kleineren Mengen, und um den Pudding cremiger und fluffiger hinzubekommen, kann man auch Johannisbrotkernmehl mit fettarmer Milch aufschlagen (siehe »Möhren-Dessert« auf Seite 147 oder »Fadennudeln-Hörnchen« auf Seite 152). Du kannst diese Lebensmittel natürlich mit deinen bevorzugten Produkten ersetzen. Für Zucker musste ich aber einfach Alternativen einsetzen, denn irgendwo müssen Abstriche gemacht werden, um kalorienärmer zu kochen. Auf die Zuckeraustauschstoffe und alle anderen speziellen Zutaten gehe ich auf Seite 10/11 noch genauer ein.

Dieses Kochbuch erklärt dir nicht, wie du abnehmen oder wie du dich ernähren sollst, um abzunehmen oder dein Gewicht zu halten. Das wissen wir mittlerweile alle zur Genüge. Es soll dich lediglich dabei unterstützen, abzunehmen oder dein Gewicht zu halten, und wenn du Lust auf türkische Gerichte hast, diese aber kalorienreduziert und gesünder kochen möchtest. Wir alle haben meist nicht so viel Zeit im Alltag, und da ist es von großem Vorteil, wenn wir die Nährwerte eines Gerichtes nicht auch noch selbst ausrechnen müssen.

Es unterstützt dich zum Beispiel in einer Situation mit der folgenden Frage: »Heute habe ich noch 650 Kalorien übrig. Was könnte ich denn dafür noch zum Abendessen kochen?« Wie wäre es mit köstlichen Auberginenpuffern (6 Stück = 480 kcal) mit Dip (50 kcal), und danach einen saftigen 3-Löffel-Kuchen (131 kcal) als Nachtisch?

Die Auswahl ist groß und die Möglichkeiten sind lecker. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan, es ist für jede*n was dabei, versprochen!

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen, freue mich auf dein Feedback und gegebenenfalls auf deine konstruktive Kritik.

Herzlichst

Ayşe





WAS IST WAS?

Zutaten aus der türkischen Küche

Das ursprüngliche Wort Bulghur/Burghul stammt aus dem arabischen Sprachgebiet und steht für bereits bearbeiteten und vorgegarten Hartweizen. Bulgur wird zunächst eingeweicht und dampfgegart, danach getrocknet und geschrotet. Er ist im vorderen Orient ein sehr beliebtes Hauptnahrungsmittel und sollte nicht mit Couscous verwechselt werden, der in der nordafrikanischen Küche sehr beliebt ist. Couscous wird anders hergestellt, ist nährstoffärmer und durch den höheren Wassergehalt nicht so lange haltbar wie Bulgur. Im türkischen Supermarkt findest du viele verschiedene Bulgursorten. Das kann schon überfordernd sein, also gehen wir mal alle durch:

Köftelik İnce Bulgur (Köfte = Frikadellen) – sehr feinkörnig. Wird bei Bulgur- und Fleischklößchen, *Çiă Köfte*, *İçli Köfte*, *Fellah Köfte*, *Mercimek Köfte*, *Nohut Köfte* und Salaten verwendet.

Pilavlık Bulgur (*Pilav* = Reis) – grobkörnig. Für Reisgerichte (als Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten), Füllungen und Salate.

İnce Pilavlık Bulgur – ein wenig feinkörniger als *Pilavlık Bulgur*, sonst identisch.

İri Pilavlık Bulgur (*İri* = groß) – extra grobkörnig. Für Reisgerichte, Suppen, Füllungen, Salate und *Aşure* (ein Dessert).

Başbaşı Bulgur – ganze Weizenkörner. Für Reisgerichte, Salate, Suppen, Füllungen und *Aşure*.

Kepekli Bulgur (*Kepek* = Kleie) – Vollkornbulgur. Diesen gibt es auch in verschiedenen großen Körnungen.

Esmer Bulgur (*Esmer* = brünett/dunkel) – dunkler Bulgur. Nicht zu verwechseln mit Vollkornbulgur, denn dieser Bulgur ist keineswegs Vollkorn. Die dunkle Farbe hat er,

weil er aus rotem Weizen wie *Golia* und *Bezostaja* hergestellt wird. Es gibt ihn auch in verschiedenen großen Körnungen.

Tel Şehriyeli Bulgur – Bulgur mit dünnen Suppennudeln. In Reisgerichten mischen wir Türken gerne Suppennudeln unter. Dabei werden die Suppennudeln zuerst mit Öl angeröstet, dann kommt der Bulgur oder der Reis dazu (siehe mein Rezept »Reis mit Suppennudeln« auf Seite 22). Bei diesem Bulgur sind die gerösteten Nudeln bereits mit dabei und man spart sich das Rösten der Nudeln.

Sefer Kitel Bulgur (*Sefer* = Expedition/Reise, *Kitel* = eine Bulgur-Spezialität aus der ost-türkischen Region) – der Unterschied bei diesem Bulgur ist, dass er bei der Herstellung nicht vorgegart, sondern direkt geschrotet wird. Weil er eine noch bessere Bindung erzeugt, wird er in der südöstlichen Region der Türkei besonders gerne bei *İçli Köfte*, *Çiă Köfte* und *Fellah Köfte* verwendet, da sich die Klößchen damit besser formen lassen.

İsot [Issott] – gerebeltes dunkles Chili. Aus den beiden Wörtern *İssi* (alttürkisch) für »Wärme« und *Ot* für »Kraut« hat sich im Laufe der Zeit das Wort *İsot* entwickelt. Da es hauptsächlich in der südöstlichen Region *Urfa* angebaut wird, wird es auch *Urfa Biberi* genannt. Die dunkle Farbe bekommt *İsot* durch den Röstvorgang und es ist extrem scharf.

Kekik – Bergthymian

Kimyon – Kreuzkümmel

Nane – getrocknete, gemahlene Minzblätter. Das ursprüngliche Wort *Naenae* kommt aus dem Arabischen und heißt »Minze«.

Nar ekşisi – Granatapfelsirup. Süßsaurer Dicksaft des Granatapfels. Von der Optik und Konsistenz ähnelt er dem Balsamicoessig.

Salça [Saltscha] – Oberbegriff für Tomaten- oder Paprikamark. Letzteres ist neben dem Tomatenmark eine der meistverwendeten Zutaten in der türkischen Küche. Das türkische Paprikamark hat eine recht feste Konsistenz und einen intensiven Geschmack. Salça gibt es scharf, *Acı Biber Salçası*, und mild, *Tatlı Biber Salçası* (*acı* = scharf, *biber* = Paprika, *tatlı* = süß).

Pul Biber (*Pul* = Schuppe/winzige Plättchen, *Biber* = Paprika) – gerebeltes Chili.

Sumak – Essigbaumgewürz, gemahlene Sumachfrüchte. Schmeckt säuerlich. *Sumak* ist besonders geeignet für Salate.

Tahin – Sesampaste. Wird zum Beispiel bei Hummus und Süßspeisen verwendet.

Yufka – dünne Teigblätter aus Mehl, Wasser und Salz. Das türkische Wort *Yufka* bedeutet ursprünglich »dünn«, »zerbrechlich«. *Yufka* ist nicht zu verwechseln mit Blätterteig, der im Gegensatz zu *Yufka* Fett beziehungsweise Butter enthält. Es gibt im türkischen Supermarkt verschiedene Varianten von *Yufka*-Blättern.

Böreklik Yufka – runde Form. Wird, wie der Name schon verrät, für *Börek*, *Gözleme* und ähnliche herzhaftes Teigrezepte verwendet.

Baklavalık Yufka – rechteckige Form. Dies sind dünnere *Yufka*-Blätter. Sie werden vorwiegend bei süßen Backwaren eingesetzt, zum Beispiel für *Baklava*, daher auch der Name. Ich verwende es gerne bei *Börek*, da die Blätter dünner sind und deshalb etwas weniger Kalorien haben.

Üçgen Yufka (*Üçgen* = Dreieck) – dreieckige Form. Sie werden speziell für knusprige Feta-Röllchen (Zigarrenbörek) verwendet, da die Dreiecksform das Rollen vereinfacht.

(Taze) Kadayıf – (frische) Fadennudeln, auch Engelshaar genannt. Das Wort *Taze* auf der Verpackung stellt klar, dass es sich um die fri-

schen, rohen, noch nicht verarbeiteten Teigfäden handelt. Auch das fertig gebackene Dessert aus diesen Teigfäden nennt sich *Kadayıf* beziehungsweise *Kadayıf Tatlısı* (= *Kadayıf-Dessert*). Sie werden vorwiegend bei Süßspeisen wie *Kadayıf* und *Künefe* verwendet.

Güllaç [Güllatsch] – dünne Maisstärkeblätter. Güllaç – so heißt auch das fertige Dessert – ist eine Milch-Süßspeise. Es ist eines der ältesten und traditionellsten Desserts, das in den Palastküchen des osmanischen Reiches sehr beliebt war. Da es im Gegensatz zu den sirup- und fetthaltigen, mächtigen Desserts wie *Baklava* und *Künefe* als besonders bekömmlich galt, wird es seit jeher bevorzugt im Fastenmonat Ramadan verspeist. Güllaç-Blätter werden aus Maisstärke und Wasser hergestellt, mit Walnüssen gefüllt und mit heißer, süßer Milch begossen.

Portulak – Sommerportulak. Nicht zu verwechseln mit Tellerkraut oder Postelein/Winterportulak. Portulak ist in den Sommermonaten aus der türkischen Küche nicht mehr wegzudenken. Wir Türken lieben dieses Blattgemüse! Portulak zeichnet sich durch fleischige Stängel und saftige grüne Blätter aus. Jung schmeckt er saftig-erfrischend mit einer leicht säuerlichen Note. Er ist kalorienarm und mit etwa 70 Milligramm pro 100 Gramm auch reich an Vitamin C. Frischer Portulak sollte möglichst schnell verbraucht werden – aufgrund seines hohen Wassergehalts lässt sich das Blattgemüse höchstens zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Vor der Zubereitung schneidet man nur die Enden der Stängel ab und wäscht die Blätter sorgfältig, danach schüttelt man sie trocken oder gibt sie in eine Salatschleuder. Dann kann der Portulak ähnlich wie Feldsalat frisch verwendet werden.

ALLE TÜRKISCHEN ZUTATEN BEKOMMT MAN IM TÜRKISCHEN SUPERMARKT ODER MAN BESTELLT SIE ONLINE.





KALORIENFREIE UND KALORIENREDUZIERTE

Zuckerersatzstoffe, die ich verwende

Stevia-Pulver (Stevioside)

Dieser Zuckeraustauschstoff ist zu 100 Prozent pflanzlich und hat eine sehr hohe Süßkraft. Achte bitte beim Kauf darauf, dass das Stevia-Produkt aus reinem Rebaudiosid A oder Steviosid besteht, denn nur dann und bei richtiger Dosierung hat es keinen bitteren Beigeschmack. Die besten Stevia-Produkte beinhalten 98 Prozent reines Rebaudiosid A, und das muss auf der Verpackung stehen. Es ist das reinste, geschmacklich beste Stevia-Produkt.

Hiervon reichen kleinste Mikromengen aus. Deswegen ist eine digitale Feinwaage bei der Dosierung sehr hilfreich.

Wegen der extrem kleinen Mengen ist Steviosid-Pulver eher für warme oder kalte Getränke und Cremes geeignet. Da für Kuchen und Gebäck eine bestimmte Füllmenge nötig ist, ist es dafür eher nicht geeignet.

Nur zur groben Orientierung: 1 Gramm Steviosid-Pulver entspricht ungefähr 100 Gramm Zucker. Zur Sicherheit immer etwas weniger nehmen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Erythrit-Steviosid-Streusüße

Erythrit (auch englisch Erythritol) ist ein Zuckeralkohol, der als alternatives Süßungsmittel benutzt wird. Der Ausgangsstoff zur Herstellung ist Stärke. Enzyme bauen diese

in einem biochemisch-enzymatischen Prozess zunächst ab. Darauf folgt eine Fermentation mittels Hefen oder Pilzen, aus deren Endprodukt schließlich der Zuckerersatzstoff gewonnen wird.

Natürlich kommt Erythrit in vielen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse oder fermentierten Nahrungsmitteln vor. Nennenswerte Mengen finden sich beispielsweise in Wein, Sojasauce, Trauben, Melonen und Birnen.

Zwar wird es als Kohlenhydrat bezeichnet, verhält sich aber nicht wie herkömmliche Kohlenhydrate wie zum Beispiel Zucker oder Stärke, da es nicht in Energie umgewandelt, sondern unverbraucht mit dem Urin wieder ausgeschieden wird. Deswegen ist es auch für Diabetiker geeignet und man muss es nicht mitzählen, wenn man Broteinheiten und Kohlenhydrate berechnet. Es gilt außerdem als gesundheitlich unbedenklich. Da es allerdings bei höheren Verzehrsmengen zu Durchfall führen kann, sollte die empfohlene Tageshöchstmenge von 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschritten werden.

Erythrit besitzt eine Süßkraft von nur 70 Prozent, deswegen kann man es nicht eins zu eins wie Zucker dosieren, obwohl es die gleiche Konsistenz und auch das Aussehen wie Zucker hat. Außerdem hat es pur verwendet einen etwas merkwürdigen, kühlenden Nachgeschmack, weshalb es für mich nicht zu meinen Favoriten unter den Zuckeraustauschstoffen gehört. Vor einigen Jahren hatte ich durch Ausprobieren zufäl-

lig festgestellt, dass es geschmacklich viel angenehmer ist, wenn man es mit Steviosid-Pulver vermischt. Mittlerweile gibt es fertige Produkte mit einer Erythrit-Steviosid-Mischung, was auch die Dosierung vereinfacht. Es heißt zwar, dass es eins zu eins wie Zucker zu dosieren ist, aber für meinen Geschmack ist es dann immer noch viel zu süß. Deswegen verwende ich immer eine geringere Menge im Vergleich zu Zucker.

Erythrit-Steviosid-Streusüße gibt es im Internet unter verschiedenen Markennamen und bei verschiedenen Anbietern zu bestellen.

Tagatose

Tagatose ist ein natürlicher Einfachzucker (Monosaccharid) und ähnelt strukturell der Fruktose (Fruchtzucker). Das Besondere an diesem Zucker ist dessen geringe Resorptionsrate. Lediglich 20 Prozent der aufgenommenen Tagatose-Menge werden im Dünndarm resorbiert und anschließend über gleiche Stoffwechselwege wie Fruktose verwertet. Die restlichen 80 Prozent gelangen weiter in den Dickdarm, wo Tagatose von der dort ansässigen Darmflora als Nahrungsquelle genutzt und fermentiert wird.

Als natürlicher Zucker ist Tagatose in der Natur in einigen Früchten sowie in verarbeiteten Milchprodukten zu finden. Nennenswerte Mengen kommen zum Beispiel in Äpfeln, Ananas und Orangen sowie in kleineren Mengen in erhitzter Kuhmilch und in fermentierten Produkten wie Joghurt vor. 100 Gramm Tagatose haben 174 Kilokalorien (kcal). Zum Vergleich: 100 Gramm Zucker haben 405 kcal, Zucker ist also nicht gesünder!

Zudem ist Tagatose zahnfreundlich, hat einen glykämischen Index von gerade mal 3 Prozent und ist deswegen auch für Diabetiker geeignet. Diese sollten jedoch beachten,

dass Tagatose durch die geringe Resorption nur geringfügig zur Zuckerversorgung beiträgt. Um Unterzuckerungen zu vermeiden und den Körper gleichmäßig mit Glukose (Traubenzucker) zu versorgen, empfiehlt sich besonders für insulinpflichtige Diabetiker die Kombination von Tagatose mit Trehalose, Galaktose oder Isomaltulose.

Tagatose ist für die meisten Menschen unbedenklich und in üblichen Zuckermengen (1 Esslöffel pro Mahlzeit) genossen gut verträglich. Da ein Großteil unresorbiert in den Dickdarm gelangt, kann die bakterielle Fermentation hoher Tagatose-Mengen unter Umständen zu Darmbeschwerden beitragen und abführend wirken. Beschwerden wie leichte Blähungen können bei empfindlichen Menschen ab einer Einzeldosis von 20 Gramm (etwa 4 gehäufte Teelöffel) auftreten. Lediglich Personen mit einer angeborenen hereditären Fruktoseintoleranz dürfen Tagatose nicht verwenden. Bei diesem sehr seltenen Enzymdefekt ist der Fruchtzuckerstoffwechsel in den Körperzellen blockiert, Zwischenprodukte des Fruktoseabbaus reichern sich an und schädigen mit der Zeit die Organgewebe. Da Tagatose aufgrund der strukturellen Ähnlichkeit über die gleichen Stoffwechselwege wie Fruktose abgebaut wird, darf auch sie bei einer hereditären Fruktoseintoleranz nicht verwertet werden.

HINWEIS: Die hereditäre Fruktoseintoleranz ist nicht zu verwechseln mit der häufigeren intestinalen Fruktoseintoleranz, die sich durch Bauchkrämpfe, Blähungen und Durchfälle nach dem Genuss von Fruchtzucker bemerkbar macht.

**ALLE INFOS ZUM NACHLESEN UNTER:
WWW.INTELLIGENT-SUGAR.INFO**







**BASICS
&
BROTE**



DREI WÜRZIGE AYRAN-GETRÄNKE

Üç Farklı Ayran Tarifi

ZUTATEN:

- › 1 kleine Knoblauchzehe
- › 250 g fettarmer Joghurt
- › 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- › 50 g Rote Bete (gekocht und vakuumverpackt)
- › 1 TL Bio-Apfelessig
- › ¼ TL Salz
- › 1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer
- › ein paar Eiswürfel

Rote-Bete-Ayran Şalgamlı Ayran

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch abziehen. Zusammen mit allen weiteren Zutaten (außer den Eiswürfeln) mit einem Stabmixer fein mixen. In 2 Gläser füllen und zum Servieren Eiswürfel hineingeben.

- › *Zutaten für 2 Personen*
- › *Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten*
- › *Nährwerte pro Portion:*
kcal: 94, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiß: 7 g, Fett: 2 g

ZUTATEN:

- › 1 kleine Knoblauchzehe
- › 250 g fettarmer Joghurt
- › 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- › 60 g Gurke
- › 1 EL grob gehackte glatte Petersilie
- › 1 EL grob gehackter Dill
- › ein paar Blätter frische Minze
- › ¼ TL Salz
- › 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › ein paar Eiswürfel

Kräuter-Ayran Oflu Ayran

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch abziehen. Zusammen mit allen weiteren Zutaten (außer den Eiswürfeln) mit einem Stabmixer fein mixen. In 2 Gläser füllen und zum Servieren Eiswürfel hineingeben.

- › *Zutaten für 2 Personen*
- › *Zubereitungszeit: 5 Minuten*
- › *Nährwerte pro Portion:*
kcal: 92, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiß: 8 g, Fett: 2 g





ZUTATEN:

- › 80 g Möhre
- › 1 kleine Knoblauchzehe
- › 250 g fettarmer Joghurt
- › 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- › 1 EL frisch gepresster Orangensaft
- › 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- › ½ TL Kurkumapulver
- › ¼ TL Salz
- › 1 Prise gemahlener weißer Pfeffer
- › ein paar Eiswürfel

Möhren-Ayran

Havuçlu Ayran

ZUBEREITUNG:

Die Möhre waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit reichlich Wasser gar kochen, abseihen und abkühlen lassen.

Den Knoblauch abziehen. Zusammen mit allen weiteren Zutaten (außer den Eiswürfeln) mit einem Stabmixer fein mixen. In 2 Gläser füllen und zum Servieren Eiswürfel hineingeben.

› *Zutaten für 2 Personen*

› *Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten*

› *Koch- und Abkühlzeit: ca. 20 Minuten*

› *Nährwerte pro Portion:*

kcal: 100, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiß: 7 g, Fett: 2 g

