

Einleitung



Mein Projekt «Zuckerfrei»

Ganz auf Zucker verzichten beim Backen: Geht das?

«Zucker ist ungesund», «Zucker macht dick», «Der Zuckerkonsum muss reduziert werden» und und und ... Ich wollte es genauer wissen, deshalb habe ich von Januar bis März 2018 mein persönliches Projekt «Zuckerfrei» durchgeführt. Die Ergebnisse habe ich mit meiner YouTube-Community regelmässig geteilt und in Videos festgehalten (zu finden auf YouTube unter «Projekt Zuckerfrei Marcel Paa»). Während dieser Zeit habe ich vollständig auf Kristallzucker verzichtet. Das war eine echte Herausforderung, wenn man bedenkt, dass ich damals noch Chef einer Konditorei war und weisser Zucker, genauso wie weisses Mehl, Hauptrohstoff in der Konditorei ist.

Bei meiner Recherche habe ich mich gefragt, welche Alternativen der Markt bietet. Dabei bin ich auf Honig, Erythrit, Birkenzucker (Xylit), Stevia, Birnendicksaft und viele mehr gestossen.

Als gelernter Bäcker-Konditor-Meister habe ich mich vor allem aufs Backen konzentriert. Als ich mich an die ersten Backversuche machte, tauschte ich «blauäugig» einfach den herkömmlichen Zucker gegen einen Zuckerersatzstoff oder ein Süssungsmittel aus. Dabei buk ich ein Grundrezept mit den unterschiedlichsten Zuckerersatzstoffen. Meine Familie stand mir als Testesser zur Verfügung: Die Beurteilung der Gebäcke fiel leider nicht gut aus.

Was genau war das Problem?

Die ernüchternden Kritiken veranlassten mich schliesslich dazu, mich noch tiefer mit Zuckerersatzstoffen und Süssungsmitteln zu befassen. So kam mir die Erkenntnis, dass Zucker, obwohl er sehr viele Nachteile für die Gesundheit hat, eben auch ein idealer Rohstoff zum Backen ist. Zucker übernimmt neben dem Süssen viele weitere wertvolle Aufgaben: Er stabilisiert, löst sich in Wasser oder Flüssigkeit auf, er konserviert (zum Beispiel bei Marmeladen), er karamellisiert, und er bindet Wasser. Zusätzlich hilft der Zucker auch als Aufschlagmittel, um Luft in eine Masse zu bringen, und zu guter Letzt hilft er beispielsweise als «Anti-Freezer» in Eiscremen, sodass diese nicht pickelhart werden, und verleiht dem Eis eine schöne cremige Konsistenz. Ausserdem regt Zucker die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin an.

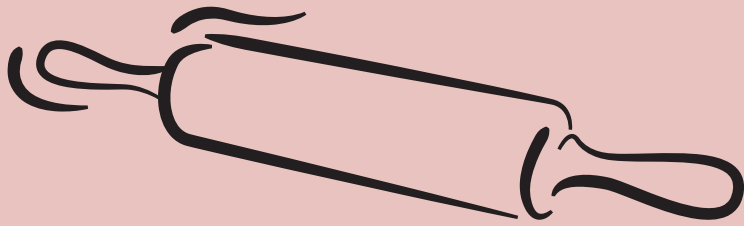
All diese positiven Eigenschaften von Zucker fehlten bei jedem von mir verwendeten Süssungsmittel. Deshalb funktioniert ein Rezept meistens nicht, wenn man einfach den Originalzucker eins zu eins gegen ein Süssungsmittel oder einen Zuckerersatz austauscht. Die einzige Eigenschaft, die alle Süssungsmittel mit dem Zucker gemeinsam haben, ist die Süsse. Leider lässt sich nicht einmal diese immer vollständig ersetzen, sondern entspricht je nach gewähltem Zuckerersatz mal 50 Prozent, 75 Prozent, 200 Prozent der Süsse von Zucker. Teilweise können Zuckerersatzprodukte zudem einen Beigeschmack oder eine kühlende



Gegenüberstellung verschiedener Süsstoffe

Kriterien	Kristallzucker	hello sweety	Erythrit (E968)
Süßkraft	100 %	100 %	50–70 %
Dosierung im Vergleich zu 100 g Kristallzucker	100 g Kristallzucker	100 g hello sweety	120–140 g Erythrit
physiologischer Brennwert	100 g = 387 kcal	100 g = 198 kcal	100 g = ca. 20 kcal
karamellisiert beim Backen	ja	ja	nein
Geschmack	neutral süß	neutral süß	kühlender Nachgeschmack
verbessert die Gebäckstruktur	ja	ja	nein
bindet Wasser	ja	ja	nein
Löslichkeit	löslich in heissem und kaltem Wasser	löslich in heissem und kaltem Wasser	mässig löslich in Wasser
Einfluss auf Blutzuckerspiegel	ja	nein	nein
zahnfreundlich	nein	ja	ja
mögliche Begleiterscheinungen bei übermässigem Konsum	Übergewicht	keine	keine
glykämischer Index	65	32	0
geeignet für	Kochen, Backen, Süssen	Kochen, Backen, Süssen	Kochen, Backen, Süssen
ungeeignet für	Diabetiker, Fruktoseintoleranz	Fruktoseintoleranz	Fruktoseintoleranz, Fruchtsäfte
für Haustiere	unbedenklich	unbedenklich	unterschiedliche Aussagen
Bemerkung			aufwendige Verarbeitung

Grundrezepte



Mürbeteig

Zubereitungszeit: **30 Min.** | Kühldauer: **mind. 30 Min.**

ZUTATEN

Mürbeteig

100 g Butter, weich
100 g Süsse
1 Ei
1 Zitrone, Abrieb
1 Vanilleschote, Samen
200 g Weismehl

ZUBEREITUNG

Mürbeteig

1 — Die weiche Butter (Raumtemperatur) mit der Süsse mischen (a).
2 — Das Ei langsam zur Buttermasse geben. **3** — Anschliessend das Mehl daruntermischen. **4** — Alles zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen. **5** — Den fertigen Teig in ein Teigtuch (Gärfolie) einpacken und bei 2–5 °C kühl stellen.

Anwendungsbereiche

Spitzbuben, Sablés, Vanillebretzel, Konfekt

Haltbarkeit

Die aus einem Mürbeteig hergestellten Gebäcke haben eine Haltbarkeit von ca. 10 bis 15 Tagen.

Wichtig

Die Zutaten nur zu einem Teig zusammenfügen und nicht, wie zum Beispiel den Hefeteig, kneten. Wird der Teig zu lange geknetet, wird er «brandig», d. h. die Butter und Mehlteilchen trennen sich, und der Teig verliert dadurch an Bindungsfähigkeit.

a









Am 6. Januar ist Dreikönigstag, an dem der dazu passende Kuchen auf keinen Fall fehlen darf. Von mir gibt es eine Ableitung im praktischen Kleinformat, welche problemlos das ganze Jahr hindurch gebacken werden kann.

Königsbrötchen

Rezeptmenge: **12–14 Stück** | Zubereitungszeit: **30 Min.** | Stückgare: **2 Std.** | Stockgare: **60–90 Min.**
Backtemperatur: **190 °C Ober-/Unterhitze** | Backdauer: **12–15 Min.**

ZUTATEN

Mandelmasse

50 g Mandeln, geschält und gemahlen
1/3 Zitrone, Abrieb
60 g Süsse
40 g Vollmilch, Raumtemperatur

Rosinen

80 g Rosinen
etwas Wasser

Hauptteig

Mandelmasse
240 g Vollmilch
1 Ei
3 g Malzextrakt, aktiv (alternativ: Honig)
12 g Salz
100 g Butter, Raumtemperatur
500 g Weismehl
20 g Frischhefe
Rosinen, eingeweicht

zum Bestreichen und Bestreuen

1 Ei, verquirlt
Mandeln, gehobelt

ZUBEREITUNG

Mandelmasse

1 — Die gemahlenden Mandeln mit dem Abrieb der Zitrone, der Süsse und der Milch in einen Mixer geben und alles zu einer homogenen Masse mischen. **2** — Danach die Mandelmasse direkt in die Küchenmaschine oder in die Schüssel für den Teig geben.

Rosinen

3 — Die Rosinen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und quellen lassen.

Hauptteig

Alle Zutaten, bis auf die eingeweichten Rosinen, in der Küchenmaschine 12–15 Min. kneten. Danach das Wasser der Rosinen abgiessen und die Rosinen nur noch kurz unter den Teig kneten. Alternativ alle Zutaten von Hand mischen und dann 30 Min. ruhen lassen. Danach den Teig 10 Min. schonend kneten. **4** — Anschliessend den Teig in ein leicht gefettetes Becken legen, mit einem Teigtuch (Gärfolie) zudecken und für 2 Std. bei Raumtemperatur gären lassen.

Formen

5 — Nach der Gärzeit den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in Stücke zu 80–100 g portionieren. **6** — Die Teigstücke zu gleichmässigen Kugeln formen und mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. **7** — Das Ei aufschlagen, verquirlen und die Teigkugeln damit bestreichen. **8** — Die Teigkugeln bei Raumtemperatur während 60–90 Min. aufgehen lassen.

Backen

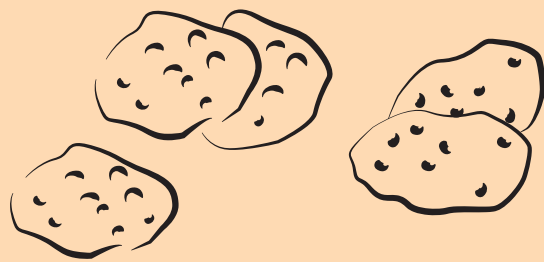
9 — Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **10** — Nach der Gärzeit die Königsbrötchen ein zweites Mal mit verquirltem Ei bestreichen und mit etwas gehobelten Mandeln bestreuen. **11** — Die Königsbrötchen in die Mitte des vorgeheizten Backofens schieben und für 2–3 Min. anbacken. **12** — Danach den Ofen bedampfen und die Brötchen weitere 9–12 Min. fertig backen. **13** — Nach dem Backen die Brötchen auf einem Gitter auskühlen lassen.

Kuchen









Guetzli

Spitzbuben mal anders.

Orangen-Zimt-Guetzli

Rezeptmenge: **ca. 30 Stück** | Zubereitungszeit: **30 Min.** | Backtemperatur: **170 °C Umluft**

Backdauer: **ca. 12 Min.**

ZUTATEN

Mürbeteig

125 g Butter, weich
75 g Süsse
40 g Orangensaft
(ca. ½ Orange)
1 Orange, Abrieb
2 g Zimtpulver
160 g Weissmehl

weitere Zutaten

etwas Orangenkonfitüre
etwas Süsse

ZUBEREITUNG

Mürbeteig

1 — Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen.

Achtung: Nur zusammenfügen und nicht wie einen Hefeteig kneten.

2 — Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und auf ca. 2,5–3 mm Dicke ausrollen. **3** — Anschliessend kreisrunde Guetzli (ca. 4 cm Durchmesser) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In die Hälfte der ausgestochenen Guetzli mittig einen kleineren Kreis ausstechen.

Tipp: Die Teigringe (Deckel) und die Böden auf separate Bleche legen, da die Ringe eine kürzere Backzeit haben.

Backen

4 — Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. **5** — Die Guetzli im vorgeheizten Backofen ca. 12 Min. backen. **6** — Danach die Guetzli auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.

Fertigstellung

7 — Nach dem Auskühlen die untere Hälfte der Guetzli auf der Unterseite mit Orangenkonfitüre bestreichen. **8** — Die Deckel mit dem Loch mit etwas Süsse bestäuben und auf die gefüllten Böden setzen.

Torten

