

Angelika Kirchmaier



und backen!

Süße Ideen – gesunde Rezepte fürs ganze Jahr



Alle Rezepte auch für Diabetiker geeignet



TYROLIA

ORF T
RADIO TIROL

Angelika Kirchmaier



und backen!

Süße Ideen – gesunde Rezepte fürs ganze Jahr

Alle Rezepte auch für Diabetiker geeignet

Tyrolia-Verlag · Innsbruck · Wien

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen der Autorin. Sollten Sie trotzdem Unstimmigkeiten entdecken, nehmen Autorin und Verlag gerne Verbesserungsvorschläge und Korrekturhinweise entgegen. Die Benutzung dieses Buches geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird aus keinem Rechtsgrund übernommen.

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2. überarbeitete Auflage 2011

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung, Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Bildnachweis: Speisenfotos von tint Fotodesign, Hopfgarten: Umschlagbild links oben und rechts unten, Seite 19, 22, 38, 40, 46, 47 Bild oben, 58, 67 Bild oben, 91, 97, 119, 126, 205, 206, 213, 225. Alle weiteren Fotos Foto Karg, Kufstein; Foto Seite 6: Echo Verlag, Innsbruck

Lithografie: digiservice, Innsbruck

Druck und Bindung: Athesia-Tyrolia Druck, Innsbruck

ISBN 978-3-7022-3081-4

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at



Kann denn Süßes Sünde sein ...?

Die Vorliebe für Süßes ist uns in die Wiege gelegt. Jedes Baby genießt bei jeder Muttermilchmahlzeit genüsslich die ersten Tropfen Muttermilch, die zuckersüß schmecken. Der schokoladenverschmierte

Mund der Kinder zaubert so manchem Erwachsenen ein Lächeln auf die Lippen, und wenn wir an einen gemütlichen Sonntagnachmittag im Familien- oder Freundeskreis denken, dann darf ein Stück herrlich duftender Kuchen nicht fehlen.

Was wäre die Welt ohne die süßen Leckereien?

Wenn das Süße dann auch noch mit Gesundheit besetzt ist, steht der Gaumenfreude rein gar nichts mehr im Wege. Und genau diese Kriterien erfüllen die Rezepte in diesem Buch: süße Leckereien, die Ihrer Gesundheit schmeicheln. Packen Sie also das gute Gewissen aus und genießen Sie! Egal ob im Büro, zu Hause oder für Ihre Kinder als Schuljause.

Es würde mich freuen, wenn Ihnen das Nachbacken und Verkosten meiner Rezepte genauso viel Freude und kulinarische Genüsse bereiten wie mir die Kreation der süßen Verführungen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und eine schöne Zeit beim Genießen!

Angelika Kirchmaier



Zu diesem Buch

Kuchen, Torten und Kekse gelten gewöhnlich als Kalorienbomben. Rund sechs normale Vanillekipferl entsprechen einer Tafel Schokolade, eine Linzerschnitte vom Bäcker ist nicht weit von der 1000-Kalorien-Grenze entfernt (was dem halben Tagesbedarf eines Erwachsenen entspricht)

und um ein Tortenstück abzarbeiten, heißt es, länger als eine Stunde zu joggen oder knapp vier Stunden flott spazieren zu gehen.

Wer trotzdem ein Stück Kuchen und zu Weihnachten Kekse ohne Reue essen will, dem empfehle ich von ganzem Herzen Angelika Kirchmaiers „Xund backen“. Und das, weil ich von ihren Weihnachtskekzen schlichtweg begeistert bin und weil ich weiß, mit welcher Hingabe Angelika Kirchmaier traditionelle Rezepte zu entschärfen versteht. Ihr Ehrgeiz ist es, mit deutlich weniger Zucker und mit deutlich weniger Fett auszukommen – und das ist keine einfache Vorgabe. Es ist ein langwieriges Experimentieren, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist. Da ist es dann natürlich von Vorteil, dass Angelika Kirchmaier nicht nur gelernte Diätologin, sondern auch eine hervorragende Köchin ist. Nur wer das Backen und Kochen von der Pike auf gelernt hat, weiß auch neue Techniken zu entwickeln.

Ja, das Besondere an diesem Buch ist, dass es tatsächlich eine Sammlung neuer Rezepte ist. Auch wenn manche Kuchen oder Torten bekannt erscheinen, sie sind es nicht in ihrer Rezeptur. Und das Wesentliche für jeden Genießer: sie schmecken. Zum einen, weil hochwertige Zutaten teilweise den Geschmacksträger Fett ersetzen, und zum anderen, weil die Süßkraft von Zucker oder Honig auch bei kleinen Mengen gegeben ist – wenn man’s richtig macht. Echte Genießer wissen es ohnehin schon längst zu schätzen, wenn Süßspeisen nicht wie Zuckerwatte schmecken. In diesem Sinne wünsche ich dem Buch nicht nur viele Nachahmer – ich würde mir wünschen, dass künftig auch Bäcker, Konditoren und die Nahrungsmittelindustrie die Zeichen der Zeit erkennen und süße Köstlichkeiten nach Angelika Kirchmaiers „xunden“ Überlegungen herstellen.

Christoph Rohrbacher, Programmchef ORF Radio Tirol

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| So wird aus einem herkömmlichen Kuchen ein gesunder Kuchen – Basiswissen | 13 |
| Von der Vorbereitung bis zum fertigen Gebäck – Tipps und Tricks | 19 |
| Sandmasse und Rührteig | 33 |
| Sandtorte mit Couscous-Creme | 34 |
| Rührteig – Grundzubereitung | 35 |
| Gestürzter Apfelkuchen nach Tarte-Tatin-Art | 36 |
| Marillenkuchen | 37 |
| Brombeerkuchen/Heidelbeerkuchen | 37 |
| Obstkuchen | 38 |
| Gratinierter Obstkuchen | 40 |
| Nussschaumtorte | 41 |
| Kastenkuchen mit Nusshaube | 42 |
| Mandelsplitterkuchen | 42 |
| Mohnkuchen mit Stachelbeeren | 43 |
| Schicht-Mohnkuchen mit Obst | 44 |
| Mohnkuchen im REX-Glas | 45 |
| Mohn-Kastenkuchen | 46 |
| Mohn-Kranzkuchen | 47 |
| Mohn-Blechkuchen mit Marillen | 47 |
| Kokos-Nuss-Kuchen mit Joghurt | 48 |
| Kokosmilch-Kuchen | 48 |
| Schoko-Nuss-Kuchen mit Obst | 49 |
| Zartbitter-Rum-Schoko-Kuchen | 49 |
| Schoko-Rührkuchen | 50 |
| Kakao-Löffelkuchen | 50 |
| Zebrakuchen | 51 |
| Ameisen-Minz-Schnitten vom Blech | 51 |
| Kaffeekekuchen im REX-Glas | 52 |
| Kürbiskernöl-Kuchen in der Mokkatasse | 53 |
| Trockenfrüchtekuchen | 54 |
| Grieß-Gewürz-Kuchen | 55 |
| Grießkuchen – getränkt | 56 |
| Löffelkuchen | 57 |
| Marmeladeschnitten | 58 |

| | |
|--|----|
| Omas Marmeladenkuchen | 59 |
| Rhabarberkuchen mit Schneehaube | 60 |
| Rhabarber-Kastenkuchen | 61 |
| Zucchini-Öl-Kuchen | 62 |
| Karottenkuchen | 62 |
| Kartoffeltorte | 63 |
| Bohnen- oder Linsenkuchen | 63 |
| Sauerkrautkuchen | 64 |
| Rohnenkuchen | 65 |
| Zwetschken-Lebkuchen-Becherkuchen | 66 |
| Sauerrahm-Nuss-Becherkuchen | 67 |
| Cappuccino-Kirsch-Becherkuchen | 67 |
| Mohn-Himbeer-Becherkuchen | 68 |
| Mohn-Bananen-Becherkuchen | 68 |
| Orangen-Becherkuchen | 68 |
| Schwiegermamas Lieblingskuchen | 69 |
| 5-Minuten-Kuchen aus der Mikrowelle | 70 |
| Nuss-Schoko-Kuchen | 70 |
| Kürbiskernkuchen | 71 |
| Mohn-Apfel-Kuchen | 71 |
| Kaffee-Macadamia-Kuchen | 71 |
| Walnuss-Zimt-Kuchen | 71 |
| Mohr im Hemd aus der Mikrowelle mit Schokosauce | 72 |
| Kuchen ohne Milch und Ei | 73 |
| Veganer Walnuss-Marillen-Kuchen | 73 |
| Veganer Schoko-Mandel-Kuchen | 74 |
| Veganer Kokoskuchen | 74 |
| Kuchen ohne Ei, Milch und Gluten | 75 |
| Reiskuchen – glutenfrei | 76 |
| Zöliakietorte | 77 |
| Biskuit | 79 |
| Biskuitkuchen – Grundzubereitung | 80 |
| Creme für Biskuittorten – Grundzubereitung | 81 |
| Biskuitroulade als Basis für alle Rouladen | 82 |
| Füllcremen | 82 |
| Variation Vanillecreme-Ribisel-Weintrauben-Roulade | 84 |
| Himbeer-Joghurt-Torte | 85 |
| Stachelbeer-Topfen-Torte | 86 |
| Royal-Kirschtorte | 87 |

| | |
|---|-----|
| Torte nach Käsesahne-Art | 88 |
| Ricotta-Melonen-Torte | 89 |
| Joghurt-Sahne-Torte | 90 |
| Himbeer-Vanille-Torte | 92 |
| Nusstorte | 93 |
| Couscous-Latte-Macchiato-Torte | 94 |
| Hirsetorte | 95 |
| Wickeltorte | 96 |
| Kompott-Charlotte | 97 |
| Joghurt-Orangen-Torte | 98 |
| Zitronenkuppeltorte | 99 |
| Kuppeltorte | 100 |
| Credebiskuit | 102 |
| Schokoladewürfel | 104 |
| Heidelbeerschnitte | 106 |
| Biskotten (Löffelbiskuits) | 108 |
| Walderdbeer-Biskotten-Kuppel | 109 |
| Kaffee-Biskotten-Speise nach Tiramisu-Art | 110 |
| Strudelteig | 111 |
| Gefüllter Strudel nach Galaktobourek-Art | 112 |
| Griß-Heidelbeer-Strudel | 113 |
| Apfelstrudel | 114 |
| Topfenstrudel | 116 |
| Mürbteig, Kartoffelteig und Topfenteig | 117 |
| Zwetschken-Mürbteigkuchen | 118 |
| Gerstenstrudel | 119 |
| Braune Linzertorte nach Mamas Art | 120 |
| Zwetschken-Topfen-Griß-Torte | 121 |
| Pfirsich-Topfen-Torte | 122 |
| Brombeer-Topfen-Torte | 123 |
| Heidelbeer-Topfen-Torte | 124 |
| Kokos-Topfen-Torte | 125 |
| Gedeckter Apfelkuchen nach Andrea | 125 |
| Kartoffelschnecken | 126 |
| Süße Kухhäute | 127 |
| Mohntorte mit Äpfeln | 128 |
| Apfeltaschen | 130 |
| Beeren-Öl-Streuselkuchen nach Lisi | 132 |

| | |
|--|---------|
| Germteig | 133 |
| Germteig – Grundrezept | 134 |
| Feiner Germteig | 138 |
| Germteig für Obstkuchen | 138 |
| Germteig mit Haferkleie – für Vollkorneinsteiger | 138 |
| Germteig mit Vollkornanteil – für Vollkorneinsteiger | 139 |
| Germteigzopf mit Butter | 139 |
| Brioche Teig | 140 |
| Piroggen | 140 |
| Kuchen nach Panettone-Art | 141 |
| Gefüllter Gugelhupf | 142 |
| Savarin | 142 |
| Kluababrot aus der Kitzbühler Gegend | 144 |
| Einfacher Stollen | 146 |
| Orangestollen | 147 |
| Apfelbrot | 148 |
| Rhabarberkuchen mit Guss | 149 |
| Puddingkuchen | 150 |
| Mohnkuchen mit Streuseln | 151 |
| Milchreiskuchen | 152 |
| Zebra-Topfentorte | 153 |
| Böhmischer Germknödel | 154 |
| Kirschen-Germknödel | 154 |
| Brandteig | 155 |
| Brandteig – verschieden gefüllt | 156 |
| Kaffee-Brandteigkrapferl | 157 |
| Kokosswäne | 158 |
| Krapferl mit Stracciatellacreme | 159 |
| Mohrenkopf (Indianer) | 160 |
| Vanillekrapferl | 161 |
| Brandteigtorte | 162 |
| Kekse | 163 |
| Bunte Busserl – Blitzschnelle Löffelkekse | 164 |
| Birnen-Bussis mit Ingwer | 165 |
| Griechische Orangenkekse | 165 |
| Orangenhäufchen | 166 |
| Marillenhäufchen | 166 |
| Nuss-Löffelkekse mit Zimt | 167 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Walnusskekse | 167 |
| Kürbiskern-Ricotta-Dukaten | 168 |
| Kürbiskernweckerl mit Orange | 168 |
| Malagabusserl | 169 |
| Stollenbussis | 169 |
| Espressoküsse | 170 |
| Eierlikör-Schoko-Taler | 170 |
| Biskuit-Rührmassen | 171 |
| Knusprige Nussbiskotti | 171 |
| Elisenbusserl | 172 |
| Mokka-Schoko-Busserl | 172 |
| Kartoffelwürfel | 173 |
| Eiklarmassen | 174 |
| Nussbusserl-Fladen | 174 |
| Orientalische Orangen-Walnuss-Bussis | 175 |
| Mandelhäufchen | 175 |
| Kokoskekse | 176 |
| Knusprige Kokosbussis | 176 |
| Kekse zum Kneten und Formen | 177 |
| Einfaches Mürbteiggebäck | 177 |
| Füllen für Kekse zum Mitbacken | 178 |
| Überraschkugeln | 178 |
| Orangenstangerl | 180 |
| Mandarinen-Nuss-Kistchen | 180 |
| Mohnkistchen | 180 |
| Geschichtete Nüsse | 181 |
| Mohn-, Mandel-, Nusstascherl | 181 |
| Bällchen | 181 |
| Leuchtende Augen | 182 |
| Gefüllte Schnecken | 182 |
| Schwarz-Weiß-Schnecken | 182 |
| Spritzgebäck | 183 |
| Kränzchen | 183 |
| Walnushäufchen | 184 |
| Husarengupf | 184 |
| Häufchen | 184 |
| Stäbchen | 185 |
| Kipferl | 185 |
| Liebestaler | 186 |
| Mohn-Zimt-Kugeln | 187 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Mohnkipferl mit Kardamom | 188 |
| Schoko-Ricotta-Kugeln | 189 |
| Mohnkekse | 190 |
| Lebkuchen | 191 |
| Marillenlebkuchen | 191 |
| Pflaumenlebkuchen | 192 |
| Lebkuchenbussi mit Marmeladentupf | 192 |
| Lebkuchenberge | 193 |
| Dominosteine | 194 |
| Diverse Kekse | 196 |
| Haselnussblätter | 196 |
| Florentiner nach Dr. Helliger | 197 |
| Kipferl nach Burgenländer Art | 198 |
| Verschiedenes | 199 |
| Palatschinentorte | 200 |
| Hermannkuchen (Sauerteig) | 202 |
| Topfentorte mit Cassis | 204 |
| Toastbrotkuchen | 205 |
| Süßes Bröselbrot | 206 |
| Anhang | 207 |
| Plunderteig | 208 |
| Blätterteig | 210 |
| Marmelade | 211 |
| Kompott | 212 |
| Eis und Fruchteis | 214 |
| Füllen zum Mitbacken | 215 |
| Marzipan | 221 |
| Puddingpulver – hausgemacht | 222 |
| Gewürze und Gewürzmischungen | 224 |
| Abkürzungen | 233 |
| Maßeinheiten | 233 |
| Tipps und Tricks | 236 |
| Alternativen zu Alkohol | 237 |
| Nährwertangaben | 238 |
| Hinweise für Diabetiker | 239 |
| Alphabetisches Rezeptverzeichnis | 246 |

So wird aus einem herkömmlichen Kuchen ein gesunder Kuchen – Basiswissen





So wird aus einem herkömmlichen Kuchen ein gesunder Kuchen

Basiswissen gesundes Backen

Mithilfe von ein paar einfachen Grundregeln können Sie fast jeden herkömmlichen Kuchen in einen Gesundheitskuchen umwandeln. Alle Kuchen in diesem Buch sind nach dem folgenden Muster aufgebaut.

- | | |
|--|--|
| 1. Viele Ballaststoffe | 4. Wenig Chemie |
| 2. Wenig Fett, und wenn, dann ein gesundes Fett | 5. Viele Wirkstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen |
| 3. Wenig Zucker | |

1. Viele Ballaststoffe

Damit Ihr Körper gut funktionieren kann, sind Ballaststoffe nötig. In einer gesunden Backstube finden sich Ballaststoffquellen in großer Zahl. Zum Beispiel Vollkorn in Form von Vollkornmehl, Vollkornbröseln und Vollkorn Grieß, Gemüse wie beispielsweise Kürbis, Karotten und Zucchini, Kartoffeln und alle Sorten von Obst.

Grundregeln

- Ersetzen Sie Weißmehl durch Vollkornmehl. Reduzieren Sie die Weißmehlmenge um 10–20 %, sonst wird der Teig zu trocken. Zum Beispiel anstatt 100 g Weißmehl 80–90 g Vollkornmehl verwenden.
- Reiben Sie bei Sandmassen und Rührteigen einen Apfel mit Schale oder $\frac{1}{4}$ Quitte in den Teig, sonst schmeckt der Kuchen trocken. Das Pektin aus dem Apfel bzw. der Quitte bindet Flüssigkeit, sodass der Kuchen lange saftig bleibt. Ohne Apfel oder Quitte trocknen Vollkornkuchen innerhalb weniger Stunden aus. Selbst bei Zugabe von Gemüse, z. B. Karotten oder Zucchini, trocknen Vollkornkuchen, da Gemüse zu wenig Pektin enthält.

> Tipp <

Anstatt Weizenvollkornmehl können Sie Dinkel-, Einkorn-, Emmer- oder Kamutvollkornmehl verwenden.

2. Wenig Fett, und wenn, dann ein gesundes Fett

Nicht nur die Fettmenge, sondern auch die Fettzusammensetzung ist dafür entscheidend, ob das Fett in Ihrem Körper positiv oder negativ wirkt.



Grundregeln

- Feste Fette, also Margarine und Butter, wenn möglich durch Öle wie Rapsöl oder andere Alternativen, z. B. Sauerrahm oder Naturjoghurt, ersetzen. Feste Fette enthalten reichlich ungünstige gesättigte Fettsäuren, Öle gesunde ungesättigte.
- Wenn Sie für einen Teig feste Fette benötigen, z. B. Butter für einen Mürbteig, dann wählen Sie gesunde Fette wie beispielsweise hochwertige Almbutter und nicht billige Mastfutterbutter oder Billigmargarine.

> Gesunde Butter <

Sie erkennen den Gesundheitsgrad der Butter an der Konsistenz und der Farbe. Beides wird durch das Futter beeinflusst. Je höher der Grasanteil, allem voran der Anteil an Almgras, desto gesünder die Butter. Gesunde Butter ist von Natur aus gelb und immer streichfähig, auch frisch aus dem Kühlschrank.

✗ Achtung! Es gibt gefärbte (erkennbar an der Zutatenliste) und „künstlich“ weich gerührte Butter (leider nicht erkennbar) im Handel.

Grundregeln für Sandmasse oder Rührteig

Ziehen Sie von der Fettmenge im Standardrezept 20 % ab. Zum Beispiel anstatt 200 g Margarine 160 g. Mischen Sie nun Öl und eine weitere Zutat im Verhältnis von 50 zu 50. Das heißt, 50 % Öl und 50 % von einer anderen Zutat, z. B. Joghurt, Sauerrahm, Ricotta oder Fruchtsaft, ergeben bei diesem Beispiel 80 g Öl und z. B. 80 g Joghurt. Da es sich bei Öl und Joghurt um flüssige Produkte handelt, müssen Sie noch den Flüssigkeitszusatz im Originalrezept reduzieren, und zwar um etwas weniger, als Sie an Öl und Joghurt dazugegeben haben.

Enthält das Rezept keine Flüssigkeit, die Sie reduzieren können, so füllen Sie den halbflüssigen Teig maximal 3 cm hoch in eine Form, anderenfalls wird er speckig. Zusätzlich benötigen fettreduzierte Teige Backpulver! Mischen Sie also pro Kuchen eine Packung Backpulver unter das Mehl. Ist im Standardrezept bereits eine Packung Backpulver enthalten, müssen Sie nichts mehr hinzufügen.

✗ Achtung! Stellen Sie fettreduzierte Teige innerhalb von 3 Minuten in das vorgeheizte Backrohr, sonst verliert das Backpulver die Wirkung, der Kuchen geht nicht auf und wird speckig. Die Zeitrechnung beginnt ab dem Zeitpunkt, ab dem das Backpulver-Mehl-Gemisch mit den feuchten Zutaten vermengt wird.

Fazit: Anstatt 200 g Margarine verwenden Sie für dieses Rezept 80 g Öl und z. B. 80 g Joghurt. Reduzieren Sie die Flüssigkeitsmenge im Teig um etwas weniger als



So wird aus einem herkömmlichen Kuchen ein gesunder Kuchen

160 g oder, wenn keine Flüssigkeit im Teig vorhanden ist, füllen Sie den halbflüssigen Teig maximal 3 cm hoch in die Form. Mischen Sie Backpulver zum Mehl und stellen Sie den Kuchen innerhalb von 3 Minuten in das vorgeheizte Backrohr.

Kalorien- und Fettersparnis bei diesem Beispiel: ca. 50 %. Die reduzierte Flüssigkeit noch nicht abgezogen, d. h., die Kalorienersparnis kann noch höher ausfallen.

Margarinevariante: 1418 kcal und 160 g Fett

Öl-Joghurt-Variante: 748 kcal und 82 g Fett

> So sparen Sie Fett <

Rösten Sie Nüsse und Samen ohne Fett im Backrohr bei 180 °C so lange, bis sie zu duften beginnen. Dadurch wird der Geschmack intensiver und Sie können bis zu $\frac{1}{4}$ der fettreichen Nüsse durch Brösel oder fein gemahlenes, zuckerfreies Müsli ersetzen, ohne dass der Geschmack darunter leidet.

Fetten Sie Backformen nicht aus, sondern verwenden Sie Silikonbackformen, die nur sehr selten ausgefettet werden müssen. Herkömmliche Backformen mit Backpapier auskleiden. Am besten dann Dauerbackfolie verwenden, dies schont die Umwelt. Versuche haben gezeigt, dass für das Ausfetten bis zu 500 kcal, also der Energiegehalt einer Tafel Schokolade, in der Kuchenform verschwinden und vom Teig aufgesogen werden. Das heißt, dass der Kuchen letztlich bis zu 500 kcal mehr enthält, und das allein durch das Ausfetten der Form.

Grundregeln für Germteig und Plunderteig

Ziehen Sie von der im Rezept angegebenen Fettmenge 20 % ab. Ersetzen Sie die festen Fette ausschließlich durch Öl oder noch besser durch eine Mischung aus Öl und Milch oder einem Milchprodukt, z. B. Joghurt. Reduzieren Sie die Flüssigkeitsmenge im Teig knapp um die Menge, die Sie an Öl und Milchprodukt dazugegeben haben. Zum Beispiel anstatt 100 g Margarine 40 g Öl und 40 g Naturjoghurt. Von der im Rezept angegebenen Flüssigkeit, z. B. Milch, verwenden Sie um ca. 60 g weniger.

Grundregeln für Mürbteig und alle übrigen Teige

Mindestens 50 % des verwendeten Fettes müssen fest sein, die restlichen 50 % halbfest, sonst bröseln der Mürbteig. Daher kann für Mürbteige kein Öl verwendet werden. Tauschen Sie Billigbutter durch hochwertige Butter, am besten Almbutter, aus. Für die restlichen 50 % verwenden Sie Sauerrahm, Ricotta oder Schmand.

Meistens ersparen Sie sich durch den Einsatz von Ricotta, Schmand und Sauerrahm das Ei, da der Teig von Haus aus schon weich genug ist.

Für alle übrigen Teige, die feste Fette enthalten, gilt: Verwenden Sie hochwertige Fette und probieren Sie eine Fettreduktion auf Basis eines der genannten Muster aus.



3. Wenig Zucker

> So sparen Sie Zucker <

Fruchtzucker verliert beim Erhitzen einen Teil der Süßkraft, nicht aber die Kalorien. Fruchtzucker ist zu 50 % Bestandteil von Haushaltszucker und zu mindestens 50 % von Honig und diversen Dicksäften, z. B. Apfeldicksaft, Agavensirup oder Birnendicksaft. Süßen Sie Speisen, die erhitzt werden müssen, erst nach dem Erhitzen, d. h., erst nachdem Sie die Speise von der Herdplatte genommen und leicht haben abkühlen lassen. Zum Beispiel Füllen wie Nuss- oder Mohnfülle, Kompott und Pudding. Übrigens: Dass Fruchtzucker beim Erhitzen Süßkraft einbüßt, kennen Sie aus der Praxis. Die süße Marille im Knödel schmeckt nach dem Kochen sauer, die süßen Himbeeren für die Sauce ebenfalls und der mit Honig gesüßte heiße Tee kann fast unendlich Honig schlucken, ohne zu süß zu schmecken.

In die gesunden Kuchen darf natürlich auch etwas Zucker hineinrutschen, allerdings in vergleichsweise geringer Menge – die Kuchen schmecken trotzdem. Der Grund liegt in den Gewürzen und im Vollkornmehl, das von Haus aus einen intensiven Geschmack aufweist. Falls Sie zu den Süßtigern gehören und Ihnen nichts süß genug sein kann, versuchen Sie eine schrittweise Reduktion des Zuckerkonsums. Sie werden bald feststellen, schon nach kurzer Zeit gewöhnt sich Ihr Gaumen an das weniger Süße.

Grundregel

- In Kuchen und Gebäck reicht ein Zuckeranteil von 20–25 % meistens aus. Wie ermitteln Sie diesen Wert? Summieren Sie einfach alle zuckerfreien Zutaten des Rezeptes und rechnen Sie davon 20–25 % aus. Das ergibt die benötigte

> Alternativen zum Zucker <

- **Umsteigen auf Honig?** Honig besteht wie herkömmlicher Haushaltszucker aus Trauben- und Fruchtzucker. Je nach Anbaugbiet, Sorte und Schleudertechnik können mehr oder weniger Wirkstoffe enthalten sein. Für kalte Speisen empfiehlt sich der Einsatz von Honig, vorausgesetzt, Sie mögen den Geschmack und die Honigkonsistenz erlaubt ein Untermischen. Bei Speisen, die erhitzt werden müssen, macht Honig wenig Sinn, da die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs durch das Erhitzen verloren gehen können und auch die Süßkraft abnimmt. Also: Für Kaltes kann Honig eine Alternative sein, für Heißes nicht. Besser die Zuckermenge insgesamt wie oben beschrieben auf 20–25 % reduzieren.
- **Alternative Süßstoff?** Nein! Ein Umstieg auf Süßstoff oder andere Ersatzzucker bringt für Gesunde keinen Vorteil. Im Fokus steht die allgemeine Zuckerreduktion, weniger der Austausch. Für Diabetiker stellt Süßstoff zurzeit die beste Alternative zu Zucker dar. ABER! Die Dosis macht das Gift! Das heißt, nur wenig Süßstoff verwenden. Auch bei Diabetikern steht die Reduktion des süßen Geschmacks im Vordergrund.



So wird aus einem herkömmlichen Kuchen ein gesunder Kuchen

Zuckermenge. Beispiel: Bei einem Rezept aus 3 Eiern à 50 g, 150 g Mehl und 150 g Butter ergibt sich eine Zuckermenge von 90 bis 113 g. (450 g Gesamtmenge, davon 20 bis 25 % = 90 bis ca. 113 g). Im Vergleich dazu schlägt das Originalrezept eine Zuckermenge von 150 g vor!

4. Wenig Chemie

Die Chemiepalette im Backsegment ist fast unendlich. Geschwefelte Trockenfrüchte, gefärbte Puddingpulver, Margarine, Marmelade, Marzipan, kandierte Früchte und Glasuren, konservierte Marmeladen, z. B. mit Benzoesäure, konservierte Zitrusfrüchte, z. B. mit Orthophenylphenol auf der Schale, aromatisierte Puddingpulver und künstliche Backaromen wie Vanillinzucker, Rumaroma und Zitronenaroma.

Zu fast jedem „Chemielebensmittel“ gibt es eine chemiefreie Alternative. Zum Beispiel ungeschwefelte Trockenfrüchte, selbst hergestelltes Puddingpulver aus Maisstärke und z. B. Kochkakaopulver oder mit Vitaminen

gefärbtes Puddingpulver, z. B. mit den Farbstoffen Riboflavin und Beta-Carotin, Marmelade ohne Zusatzstoffe, Bio-Zitrusfrüchte, von denen Sie die Schale verwenden können und hausgemachte Gewürzmischungen anstelle von Aromen.

Auch beim Backpulver können Sie auf unnötigen Phosphor verzichten, wenn Sie Weinsteinbackpulver verwenden. Phosphor wirkt sich in größeren Mengen u. a. ungünstig auf den Knochenaufbau aus.

> Chemie im Lebensmittel? <

Achten Sie auf die Zutatenliste und vergleichen Sie die angeführten Zutaten mit den Angaben in einer E-Nummernliste. E-Nummernlisten findet man im Internet oder, wenn Sie Arbeiterkammermitglied in Österreich sind, gratis bei der Arbeiterkammer in Niederösterreich.

5. Viele Wirkstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen

Wenn Sie die Punkte 1 bis 4 beachten, sind Ihre süßen Köstlichkeiten von Haus aus wirkstoffreich.

> Ein Zusatztipp <

Heizen Sie das Backrohr immer vor. Das verkürzt die Backdauer und schont die Wirkstoffe.

Von der Vorbereitung bis zum fertigen Gebäck – Tipps und Tricks





Tipps und Tricks

Wo sind die Zutaten für die Rezepte erhältlich? Die Lebensmittel finden Sie in gut sortierten Supermärkten. Achten Sie beim Kauf auf heimische Saisonware. Diese steht im vollen Vitaminsaft und ist meist auch am kostengünstigsten.

1. Vor dem Backen

Die wesentlichen Schritte

- Formen und Backbleche vorbereiten.
- Alle Zutaten und das benötigte Geschirr bereitstellen.
- Je nach Teig entweder zuerst das Backrohr vorheizen und dann mit der Teigzubereitung beginnen, z. B. Teige mit Backpulver und Massen mit aufgeschlagenem Ei, oder zuerst den Teig fertigstellen und danach erst das Backrohr vorheizen, z. B. Germteig, Mürbteig, Plunderteig und Blätterteig.

Formen und Backbleche vorbereiten: Verwenden Sie am besten Silikon-Backformen, die müssen nur alle paar Mal eingefettet werden. Vorausgesetzt, Sie waschen die Backform nur mit heißem Wasser ohne Spülmittel und nicht im Geschirrspüler. Nur so bleibt die Fettschicht erhalten und Sie müssen die Form nur hin und wieder nachfetten. Legen Sie herkömmliche Backformen und Backbleche mit Backfolie aus, z. B. mit Dauerbackfolie. Wenn Sie die Form oder das Blech mit ein paar Wassertropfen befeuchten, haftet das Papier besser und verrutscht nicht. Bleche und Backformen für Mürbteig- und Blätterteiggebäck können Sie vor Verwendung in den Tiefkühler stellen, dann behält das Gebäck besser die Form.

Geschirrsparend abmessen: Benutzen Sie eine Waage mit TARA-Funktion. So haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Zutaten dazuzuwiegen, ohne dass Sie jedes Mal eine neue Schüssel verwenden müssen. Das heißt, für alle Zutaten reicht eine Schüssel aus. Messbecher sind ebenfalls überflüssig. Anstatt z. B. $\frac{1}{4}$ l wiegen Sie einfach 250 g dazu. Wenn Sie noch kein geübter Küchenwaagen-Benutzer sind, verwenden Sie eine zweite Schüssel als „Vorwiegeschüssel“, in die Sie jede Zutat hineinwiegen, bevor Sie die Zutat in die Hauptschüssel umfüllen. Aus der „Vorwiegeschüssel“ lässt sich das, was Sie versehentlich zu viel hineingewogen haben, leicht herausnehmen. Waagen mit Glasplatte eignen sich für heiße Töpfe, Pfannen und Backformen.