

SARAH SCHOCKE | ALEXANDER DÖLLE

GESUND
ESSEN

ZUCKERFREIE REZEPTE FÜR KINDER



*Lieblingsgerichte für
jede Gelegenheit*



G|U

GESUND GROSS WERDEN

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 8 | Was verstehen wir unter Zucker? | 20 | Der zuckerfreie Vormittag |
| 10 | Was ist Haushaltszucker? | 22 | Zuckeralternativen im Check |
| 12 | Warum ist Zucker schädlich? | 26 | Süßungsmittel – wie sind sie zu bewerten? |
| 14 | So erkennen Sie Zucker – in verpackten Lebensmitteln | 28 | 6 typische Zuckerfallen |
| 16 | »Zuckerfrei« – aber trotzdem Zucker enthalten? | 30 | Zuckerfrei essen – so klappt die Umstellung |
| 18 | Zum Schutz vor Karies – der zuckerfreie Vormittag | 32 | Der zuckerfreie Tag – so geht's |
| | | 36 | Häufige Fragen |
| | | 38 | Zu den Rezepten im Buch |



LECKERE REZEPTE

DIE KAUM ZUCKER ENTHALTEN

- 42 Frühstück
- 78 Brotboxen
- 92 Hauptgerichte
- 120 Desserts & Snacks
- 140 Kuchen & Gebäck
- 158 Getränke
- 162 Zuckerfrei feiern

- 186 Sachregister
- 187 Rezeptregister
- 192 Impressum



WARUM IST ZUCKER SCHÄDLICH?

Eine hohe und häufige Zuckerzufuhr erhöht das Risiko für zahlreiche Krankheiten wie Übergewicht und Folgeerkrankungen sowie für die Entstehung von Karies.

Zugesetzter Zucker erhöht den Kaloriengehalt einer Mahlzeit, aber nicht die Nährstoffdichte. Er liefert außer süßem Geschmack und jeder Menge Kalorien nichts weiter – keine Vitamine, keine Mineral- oder sekundären Pflanzenstoffe, keine Ballaststoffe.

RISIKO NR. 1: ÜBERGEWICHT

Wenn die tägliche Kalorienzufuhr durch Zucker steigt, lagert der Körper überschüssigen Zucker in Form von Fett ein. Das kann zu Übergewicht und damit verbundenen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Fettleber, Bluthochdruck und weiteren Krankheiten führen. Zucker lässt den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe steigen. Das hat zur Folge, dass man bald danach wieder Hunger oder sogar Heißhunger bekommt und schnell wieder etwas isst. Auf Dauer ist das zu viel Zucker und werden zu viele Kalorien am Tag – und die machen dick und krank.

Problem: Zuckerspirale

Der süße Geschmack des Zuckers aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. So kommt es, dass wir mehr wollen: nämlich mehr Süßkram. Je öfter und je mehr Süßes

wir essen, desto später tritt Befriedigung ein. Zucker sorgt also dafür, dass wir immer mehr von ihm wollen. Es ist eine Spirale, die sich nach oben dreht und dann häufig gesundheitliche Beschwerden verursacht.

ZAHNKARIES

Haushaltszucker wirkt zudem kariogen. Er sorgt dafür, dass schädliche Bakterien besser und länger an den Zähnen haften bleiben und diese schädigen. Sie zersetzen Zucker, dabei entstehen Säuren, die den Zahnschmelz zerstören, den Nerv schädigen und schmerzhafte Löcher in den Zahn reißen. Gezuckerte Getränke wie Eistee oder Fruchtsäfte, auch als Schorle, verstärken diesen Prozess nochmals. Denn über solche Getränke nimmt man in kurzer Zeit sehr viel Zucker auf und die süße Flüssigkeit »umspült« die Zähne regelrecht.

MAXIMAL VERTRETBAR

Nach Aussagen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte die Zufuhr an zugesetztem Zucker nicht mehr als 10 Prozent der Energiezufuhr, die man

täglich zu sich nimmt, ausmachen. Noch besser für die Gesundheit sei es, lediglich auf 5 Prozent zu kommen. Warum? Das reduziert das Kariesrisiko und auch die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden. Diesen Effekt haben Wissenschaftler anhand von Studien herausgefunden. Zugewetzten Zucker auf die empfohlenen Werte zu reduzieren, gilt als effektive Schutzmaßnahme für die eigene Gesundheit.

Höchstmenge für Kinder

Konkret bedeutet das für Kindergartenkinder und Erstklässler bis zu einem Alter von 7 Jahren, dass sie weniger als 7 TL zugewetzten Zucker pro Tag – besser noch weniger als 3,5 TL – essen und trinken sollten. Das Maximum von 7 TL ist bereits erreicht,

wenn Ihr Kind zum Beispiel 1 Glas Apfelsaft (ca. 200 ml) trinkt und 1 Frucht-Quetschbeutel oder 1 Vanillejoghurt isst.

Säuglinge bis 12 Monate

Babys unter einem Jahr sollten gar keinen zugewetzten Zucker bekommen. Denn sie sind dabei, verschiedene Geschmäcker zu erkunden – zum Beispiel zu erfahren, dass Möhren und Pastinaken leicht süß schmecken. Babys regelmäßig zugewetzten Zucker zu geben, etwa in gesüßtem Fruchtee, würde die Süßschwelle der Kinder zu einem sehr frühen Zeitpunkt anheben. Das führt dazu, dass sie höhere Dosen Zucker benötigen, um ein befriedigendes Süßerlebnis zu haben. Und das birgt eine Reihe von gesundheitlichen Nachteilen.

HÖCHSTMENGE AN FREIEM ZUCKER NACH ALTER

Diese empfohlenen Zuckermengen entsprechen max. 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr (in kcal) bei sportlich aktiven bzw. bewegungsfreudigen Kindern.

ALTER UND TAGESKALORIEN*	MAX. ZUGESETZTER ZUCKER (IN G / TAG)	MAX. ZUGESETZTER ZUCKER (IN TL / TAG)
1–7 Jahre (ca. 1 400 kcal)	< 35 g	< 7 TL
7–13 Jahre (ca. 2 000 kcal)	< 50 g	< 10 TL
13–19 Jahre (ca. 2 500 kcal)	< 63 g	< 12,5 TL
Erwachsener, Bürojob, selten Sport (ca. 2 000 kcal)	< 50 g	< 10 TL

* Mädchen benötigen etwas weniger.



SCHMECKT WIE
SCHOKO-
NUSS-
CREME

HASELNUSSAUFSTRICH

mit Joghurt

200 g Haselnusskerne
30 g Soft-Datteln (entsteint)
4 EL Joghurt (3,5 % Fett)
3 EL Kakaopulver (ungesüßt,
schwach entölt)





Für ca. 300 g
(20 Portionen)

30 Min. Zubereitung

10 Min. Rösten

20 Min. Kühlen

Nährwert pro Portion:

	75 kcal
	2 g Eiweiß
	7 g Fett
	2 g Kohlenhydrate

1 Für das Nussmus den Backofen auf 150° vorheizen. Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 5–10 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und auf der Arbeitsfläche vollständig abkühlen lassen.

2 Die Haselnüsse in den Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe fein mahlen. Dann auf mittlere Stufe umstellen, nach ca. 3 Min. eine Pause machen und die Masse mit dem Spatel nach unten schieben. Nach 3–4 Durchgängen die Masse im Kühlschrank ca. 20 Min. abkühlen lassen.

3 Danach nochmals ca. 15 Min. im Hochleistungsmixer auf kleiner Stufe fein pürieren. Je öfter man das Mus kühlt und danach weiter püriert, desto feiner wird es. Das Kühlen ist nötig, weil Nussmus Temperaturen über 40° nicht verträgt. Das Mus hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Wochen.

4 Für den Aufstrich die Datteln im Blitzhacker fein zerkleinern. Joghurt und Kakao und ggf. etwas Haselnussmus dazugeben, sodass eine homogene Masse entsteht. Mit dem restlichen Haselnussmus mischen und in ein ausgekochtes Schraubglas füllen. Vor dem Servieren einmal umrühren. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 10 Tage.

TIPP:

Zu aufwendig? Dann kaufen Sie einfach 200 g fertiges Haselnussmus – das müssen Sie nur noch mit Datteln, Joghurt und Kakao pürieren.

GEMÜSE-SCHINKEN-WRAPS MIT OBST

1 Handvoll Baby-Blattspinat
(ca. 50 g)
50 g Möhre
½ Spitzpaprika
50 g Kochschinken
2 Tortillas (Weizenfladen)
4 TL Frischkäse
(Doppelrahmstufe)
2 TL Pesto (grün oder rot)
2 Handvoll Obst oder
Rohkost-Gemüse nach Wahl
und Saison (ca. 240 g)
2 Brotboxen

Für 2 Brotboxen

15 Min. Zubereitung

Nährwert pro Brotbox:

	305 kcal
	13 g Eiweiß
	10 g Fett
	38 g Kohlenhydrate

1 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Möhre putzen, gründlich waschen oder schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, quer halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika in dünne Streifen schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden.

2 Die Tortillas in einer großen Pfanne ohne Fett nacheinander nach Packungsanweisung von beiden Seiten aufwärmen. Dann herausnehmen und auf Teller setzen. Jede Tortilla mit 2 TL Frischkäse und 1 TL Pesto bestreichen. Horizontal im unteren Drittel erst mit Spinat und mit Möhre, Paprika und Schinken belegen – dabei jeweils ca. 2 cm zu den Rändern freilassen.

3 Jeweils das untere Wrap-Ende über die Füllung schlagen und die untere Kante eng unter die Füllung schieben, so dass diese wie in einem Tunnel eingewickelt ist. Die Enden rechts und links einschlagen, den Wrap eng aufrollen und quer halbieren. Mit dem zweiten Wrap ebenso verfahren.

4 Das Obst oder Gemüse waschen, abtrocknen und ggf. zerkleinern oder entkernen. Jeweils 1 Wrap mit 1 Handvoll Obst oder Gemüse in jede Brotbox geben.

TIPP:

Abwechslung gefragt: Sie können die Möhrenstreifen durch Salatgurkenstreifen und die Paprika durch Mais (aus der Dose; 2 TL pro Wrap) austauschen.



**SCHNELL
UND
EINFACH**


CURRYWURST MIT OFENKARTOFFELN

und Tomatensauce

800 g festkochende
Kartoffeln
3 EL Rapsöl
200 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
mildes Currypulver
1 EL Tomatenmark
Salz
250 g Nürnberger Rost-
bratwürstchen

Für 4 Personen
40 Min. Zubereitung
25 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

	430 kcal
	14 g Eiweiß
	27 g Fett
	33 g Kohlenhydrate

1 Den Backofen auf 230° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln gründlich putzen und waschen, dann längs halbieren und die Hälften nochmals längs vierteln. Die Kartoffelspalten in einer Schüssel mit 2 EL Öl mischen und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. knusprig braun backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

2 Inzwischen die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 TL Currypulver in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis es zu duften beginnt. Dann Tomatenstücke, Zwiebel, Tomatenmark und ¼ TL Salz dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

3 Die Tomatensauce vom Herd nehmen, im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren und bei schräg aufliegendem Deckel bei mittlerer Hitze in 10–15 Min. dicklich einköcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rostbratwürstchen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dabei ab und zu wenden.

4 Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, salzen und auf Teller verteilen. Die Würstchen dazugeben, mit Sauce beträufeln und nach Belieben mit etwas Curry bestäuben.

INFO:

Gekauftes Curryketchup enthält bis zu 1 TL Zucker pro 1 EL Ketchup – in diese Tomatensauce kommt kein Zucker. Wer will, kann 1–2 getr. Datteln (entsteint) mit pürieren.



**BELIEBTER
KLASSIKER**
MAL ZUCKERFREI

»SPAGHETTI-EIS«-DESSERT

mit Apfel und Erdbeersauce

100 g TK-Erdbeeren
2 Äpfel
1–2 EL Zitronensaft
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
100 g Sahne
¼ TL gemahlene Bourbon-
Vanille
1–2 Stängel Melisse

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

■	130 kcal
■	2 g Eiweiß
■	9 g Fett
■	9 g Kohlenhydrate

1 Die Erdbeeren rechtzeitig auf einem Teller ausgebreitet antauen lassen. Die Äpfel schälen und mit einem Spiralschneider zu »Spaghetti« drehen. Die Apfelspaghetti am besten in Zitronenwasser eingelegt bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.

2 Die angetauten Erdbeeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Joghurt dazugeben, unterrühren und alles gründlich mischen.

3 Die Sahne mit der Vanille ebenfalls in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Melisse waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

4 Zum Servieren die Apfelspiralen vorsichtig aus dem Zitronenwasser heben, abtropfen lassen und auf Teller oder Schalen verteilen. Die Sahne darübergeben, alles mit der Erdbeersauce beträufeln und mit Melisse garnieren.

BONUSZUCKER:

10 g Zucker (zur Erdbeersauce)



**GESUNDES
FÜR NASCH-
KATZEN**

PIZZASTANGEN ZUM KNABBERN

¼ Würfel frische Hefe
Salz
400 g Mehl
2 EL Olivenöl (extra vergine)
3 EL Tomatenmark (75 g)
100 g geriebener
Emmentaler
1 EL getr. italien. Kräuter
Mehl zum Arbeiten

Für ca. 40 Stück
15 Min. Zubereitung
1 Std. 30 Min. Gehen
12 Min. Backen

Nährwert pro Stück:

■	50 kcal
■	2 g Eiweiß
■	1 g Fett
■	8 g Kohlenhydrate

1 Die Hefe in einer Schüssel mit 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. ¼ TL Salz, Mehl und Öl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 1–1,5 Std. gehen lassen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (ca. 40 × 40 cm) ausrollen. Die obere Hälfte des Quadrats mit dem Tomatenmark bestreichen und mit Käse und Kräutern bestreuen.

3 Die untere Teighälfte über die obere Hälfte klappen und die Doppelschicht vertikal in 40 ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen oben und unten aufnehmen und leicht ineinander verdrehen. Die Pizzastangen nebeneinander auf die Bleche legen.

4 Die Stangen nacheinander im Ofen (Mitte) in 10–12 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

TIPP:

Die Pizzastangen schmecken am besten frisch. Sie lassen sich aber gut tiefgefrieren. Nach dem Auftauen und zum Servieren nochmals kurz auftoasten oder die gefrorenen Stangen im auf 160° vorgeheizten Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. aufbacken. Und noch schneller geht das Rezept natürlich mit fertigem Pizzateig aus dem Kühlregal.



**GENIALER
PIZZA-
SNACK**



ROSA HIMBEER-POPCORN

10 g gefriergetrocknete Himbeeren (aus Drogerie- oder Supermarkt) | 1 EL Kokosöl | 50 g Popcorn-Mais

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung

1 Die Himbeeren im Mörser fein zermahlen und in eine große Schüssel geben. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Mais dazugeben und den Deckel auflegen. Wenn der Mais aufzupoppen beginnt, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und den Topf immer wieder zugedeckt schütteln, damit die noch geschlossenen Maiskörner auf den Topfboden rutschen und das Popcorn nicht verbrennt.

2 Sobald kein Poppen mehr zu hören ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Popcorn zu den Himbeeren geben und gut mischen. Sofort servieren.

BONUSZUCKER:

15 g Zucker (mit dem Mais erhitzen und karamellisieren)

TIPP:

Bei einem Kinderfest können Sie das Popcorn in kleine Beutel füllen und ebenfalls für die »Mitgebseltüten« verwenden. Es eignet sich aber auch als Schatz für eine Schnitzeljagd und fürs Schatzsuchen – oder einfach als bunte Tischdeko.

Nährwert pro Portion:

75 kcal	3 g Fett
2 g Eiweiß	9 g Kohlenhydrate



FRUCHTBLUMENSTRAUSS

½ Ananas (obere Hälfte, mit Blätterkrone) | 125 g helle Trauben (ca. 20 Stück) | 40 g Himbeeren (ca. 10 Stück) | 10 Erdbeeren | Ausstecher in Blütenform | 10 Schaschlikspieße aus Holz

Für ca. 10 Stück | 20 Min. Zubereitung

1 Den Blätteransatz der Ananas ein Stück über dem Fruchtansatz abschneiden und auf der Schnittseite auf einen Teller setzen.

2 Die restliche Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und aus jeder Scheibe mit Ausstechern eine Blüte (alternativ einen Kreis) ausstechen (Reste anderweitig verwenden).

3 Die Trauben waschen und trocken tupfen. Die Himbeeren verlesen, waschen und

trocken tupfen. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, dabei die Stielansätze entfernen.

4 Auf die Holzschaschlikspieße abwechselnd jeweils 2 Trauben und 1 Himbeere stecken, obenauf je 1 Scheibe Ananas und 1 Erdbeere. Die »Fruchtblumen« in den Fruchtansatz zwischen die Ananasblätter stecken.

Nährwert pro Stück:

40 kcal	0 g Fett
0 g Eiweiß	8 g Kohlenhydrate

LECKER GEHT AUCH OHNE ZUCKER



Kinder lieben Süßes – und nehmen oft ein Vielfaches der pro Tag empfohlenen Höchstmenge zu sich. Doch es lohnt sich, die Zuckerflut im Alltag zu stoppen: Eine zuckerarme Ernährung ist die beste Maßnahme, um Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten frühzeitig vorzubeugen.

Ob fluffige Pancakes, Hähnchenschlegel, bunte Brotboxen, Pizzamuffins, Wraps, Tiramisu oder festliche Torte – mit 87 leckeren und abwechslungsreichen Rezepten kommt in der Familienküche garantiert keine Langeweile auf!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7543-4



9 783833 875434



PEFC/04-32-0628

www.gu.de