

Alternative zu Zucker:

Zuckerersatz	Vorteile	Nachteile
Agavendicksaft und Agavensirup	<p>Mischung aus Fruchtzucker und Traubenzucker. Deswegen ist er so süß.</p> <p>Natürliches Süßungsmittel</p> <p>Höherer Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen</p> <p>Eignet sich zum süßen von Getränken</p>	<p>Enthält viel Fruchtzucker (Den vertragen viele Menschen nicht)</p> <p>Muss aus Übersee importiert werden. Deswegen ökologisch gesehen nicht gut.</p> <p>Eignet sich nicht zum Backen</p>
Honig	<p>Enthält zusätzliche wertvolle Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Vitamine</p> <p>Wirkt antibakteriell und entzündungshemmend</p> <p>Weniger Kalorien</p> <p>Mit Honig von Imkern aus der Region ist er ökologisch von Vorteil</p>	<p>Da er viele verschiedene Arten von Zucker enthält, ist er genauso ungesund wie Zucker – bei ähnlichem Kaloriengehalt</p> <p>Viele der Bestandteile werden bei über 40°C zerstört</p> <p>Eignet sich nicht zum Backen</p> <p>Hat nicht so eine intensive Süßkraft (Bedeutet, dass man mehr braucht, um eine ausreichende Süße zu erlangen. Dann ist der Kaloriengehalt wieder der Gleiche)</p>
Ahornsirup	<p>Enthält viel Wasser: Kaloriengehalt weniger als viele andere Zuckerarten</p>	<p>Hat nicht so eine intensive Süßkraft (Bedeutet, dass man mehr braucht, um eine ausreichende Süße zu erlangen. Dann ist der Kaloriengehalt wieder der Gleiche)</p> <p>Muss aus Kanada oder China importiert werden</p>
Kokosblütenzucker	<p>Schmeckt nicht nach Kokos, eher nach Karamell</p> <p>Hat eine intensive Süße (Kann 1:1 zu Haushaltszucker ausgetauscht werden).</p> <p>Lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und</p>	<p>Ist sehr teuer</p> <p>Transportwege sind zu lang. Daher ökologisch nicht besonders nachhaltig.</p>

	verhindert damit Heißhungerattacken	
Reissirup	Eignet sich gut für Menschen mit Fructoseintolleranz Kaloriengehalt geringer als zum Haushaltszucker Eignet sich zum Süßen von Getränken, Süßspeisen und kann sogar zum Backen verwendet werden.	Süßkraft geringer Ökologischer Fußabdruck sehr hoch
Stevia	Haben eine höhere Süßkraft als Zucker Ist kalorienfrei Ist für Diabetiker sehr gut geeignet	Eignet sich nur bedingt zum Backen Transportwege sind lang
Xylit und Birkenzucker	Enthält sehr viel weniger Kalorien als Haushaltszucker Vermindert die Entstehung von Karies	Wird synthetisch hergestellt Wirkt bei hoher Aufnahme abführend und führt zu Blähungen Aus ökologischer Sicht nicht sinnvoll
Erythrit	Ist absolut kalorienfrei Eignet sich sehr gut für Diabetiker Kann mit Biosiegel versehen sein. TIPP: Auf jeden Fall zum Bio-Produkt greifen!	Hat eine geringere Süßkraft Bei Überdosierung führt es zu Blähungen und Durchfall

Außerdem sind frische Früchte immer zu empfehlen! Diese bringen eine natürliche Süße in deine Süßspeise. Allgemein gilt: Versuche dich zuckerfreier zu ernähren, denn wie du siehst, haben alle Zuckerersatzstoffe seine Vor- und Nachteile ☺ Weniger ist oft Mehr !

Alternativen zu Weizenmehl

Alternative	Vorteile	Nachteile
Vollkornmehl	Lässt sich genauso verarbeiten	Achtung beim Kauf: Es gibt auch eingefärbtes

	Die Hülle wird mit verarbeitet: Ballast- und Nährstoffe sind noch vorhanden	Weizenmehl. Deshalb immer gut lesen
Buchweizenmehl	Enthält viele Proteine und Mineralstoffe Ist glutenfrei	Hat einen gewöhnungsbedürftigen Geschmack
Mandelmehl	Ist glutenfrei Kann jeder selbstherstellen: Einfach ganze blanchierte Mandeln in der Küchenmaschine oder dem Mixer zerkleinern	
Teff-Mehl	Ist glutenfrei Enthält viele gesunde Mineral- und Nährstoffe Enthält viel Eisen, Zink, Kalium und Kalzium	Verhält sich beim Backen anders als Weizenmehl
Kichererbsenmehl	Ist reich an Proteinen Enthält viel Eisen, Zink und Magnesium Ist glutenfrei Ist für Veganer und Vegetarier geeignet	

Allgemein gilt hier: Je mehr Schalenanteile im Mehl sind, desto reicher an Vitaminen, also um einiges gesünder, als Weizenmehl

Alternativen zu Fetten:

Hier gilt: so gut es geht nach den fettärmeren Varianten greifen. Von nahezu allen Lebensmitteln findest du im Supermarkt eine reduziertere oder sogar fettfreie Variante. Beim Backen kannst du auch mal mit Avocados experimentieren 😊