Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Inhalt

Danksagungen 7

Einleitung 9

Kapitel 1: Zutaten 16
- Mehl 17
- Süße 23
- Fett 28
- Eier 31
- Milch 32
- Weitere Zutaten 35

Kapitel 2: Problemlösung 37

Kapitel 3: Rezepte 41
- Waldbeer-Schmand-Torte 42
- Nusskuchen 44
- Bananen-Schokoladenpudding 46
- Bananenmuffins 48
- Vanillepudding 50
- Schokotröpfchenplätzchen 52
- Walnussplätzchen 54
- Mousse au Chocolat 56
- Schokoladentrüffel 58
- Avocado-Honig-Creme 60
- Pfannkuchen 62
- Eierkuchen mit gebratener Banane und Schokoladencreme 64
- Schokoladenpudding 66
- Eiscreme 68
- Apfelmuffins / Apfelkuchen 70
- Tortenboden / Kuchenbasis 72
- Honig-Crème Brûlée 74
- Bananenpfannkuchen 76

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Heiße Trinkschokolade 78
Waffeln 80
Rosinenkuchen / Früchtekuchen 82
Schokoladen-Crunchies 84
Biskuitteig 86
Zitronentorte 88
Schoko-Lava-Kuchen 90
Kirsch-Crumble 92
Apfel-Streuselkuchen 94
Walnuss-Apfel-Kuchen 96
Nussriegel 98
Käsekuchen 100
Himbeertorte 102
Frisches Obst 104

Kapitel 4: Weitere Informationen 106
Was ist so schlimm an Getreide? 106
Was sind Anti-Nährstoffe? 108
Lektine 109
Gluten 111
Phytinsäure 112
Ist fermentiertes Getreide gesund? 113
Was ist so schlimm an Zucker? 115
Wie viel Kohlenhydrate soll ich essen? 118
Der Unterschied zwischen Glucose und Fructose 120
Ist Honig besser als Zucker? 123
Milch: Pro und Kontra 125
Milch: A1 oder A2? 129
Fett: Gesättigt oder ungesättigt? 132
Fett: trans-Fettsäuren 136
Omega-3-Fettsäuren 139
Omega-6-Fettsäuren 140
Fett: Eine Zusammenfassung 142

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Einleitung

Ein Dessert geht immer

Warum dieses Buch?

Der Fokus dieses Buches sind köstliche Desserts bei Verwendung natürlicher, leicht erhältlicher Zutaten mit geringem Kohlenhydratanteil.

Mit „Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker“ habe ich die Grundlagen einer gesunden, geschmackvollen und nachhaltigen Ernährung auf Basis natürlicher Lebensmittel beschrieben. Es enthält Rezepte für jede Jahreszeit und die verschiedensten Zutaten kommen zur Anwendung. Doch was passiert danach? In der klassischen Menüfolge wird nach der Hauptmahlzeit das Dessert serviert.

Allerdings gibt es für dieses Buch mehr Gründe als diese logische Abfolge. Unter Desserts verstehen die meisten Menschen Süßes. Mal kleinere, mal größere Naschereien. Begriffe wie *sündigen* verdeutlichen die eher ungesunden Assoziationen, die vielen dabei durch den Kopf gehen. Viel schlimmer als der Nährstoffgehalt ist dabei allerdings die psychologische Auswirkung, das schlechte Gewissen, das oft auf den Konsum folgt. Genau dieses möchte ich mit diesem Buch aus dem Weg räumen. Denn Süßes muss nicht ungesund sein. So soll dieses Buch allen Naschkatzen als Leitfaden dienen, die sich schon immer gewünscht haben, einen Spagat zwischen Süße auf der einen und Gesundheit auf der anderen Seite vollziehen zu können.

Mit diesem Buch erhalten Sie

- **Rezepte aus naturnahen, günstigen und leicht erhältlichen Zutaten, mit geringem Kohlenhydratanteil und ohne künstliche Süßstoffe.**
- **Grundlagenwissen über die zu meidenden Zutaten, die verbreiteten und weniger verbreiteten Alternativen und deren Funktionsweise.**
- **Weiterführende Informationen über die medizinischen Gründe für den Verzicht auf einige herkömmliche Zutaten.**

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

"Gib einem Hungernden einen Fisch, und er hat einen Tag zu essen. Gib ihm eine Angel und lehre ihn das Fischen, und er ist für sein Leben versorgt."

Mit „Das Urgeschmack-Dessertbuch: Natürlich gesund genießen“ möchte ich Ihnen mehr an die Hand geben als nur eine Sammlung vielseitiger Rezepte. Denn beim Verzicht auf konventionelle Zutaten wie Getreidemehl wird das eigenständige Entwerfen von Dessertrezepten eine große Herausforderung. Und mit dem Wegfall jedes chemischen Hilfsmittels steigt der Schwierigkeitsgrad. Alternative Zutaten führen oft zu trockenen Plätzchen, verbrannten Kuchen und pappigen Makronen.

Durch die jeweilige Erklärung alternativer Zutaten in Kapitel 1 sowie die weiteren Tipps in den Rezepten möchte ich meine durch viele Experimente gewonnenen Erfahrungen weitergeben. Ich wünsche mir, dass Sie von den Dingen profitieren, die ich selbst in der Küche bei der Arbeit mit alternativen Dessertzutaten gelernt habe. Ein Fortschritt kann nur dann stattfinden, wenn aus Fehlern auch gelernt wird. Beachten Sie die Hinweise in den Rezepten und nutzen Sie die Anleitungen als Grundlage für eigene Kreationen. Die Küche ist ein Ort für Kunsthandwerker, die über Generationen voneinander lernen und so ihre Fähigkeiten immer weiter verfeinern und weiterentwickeln.

Daher enthält dieses Buch auch einige Basisrezepte, die sich als Ausgangspunkt für eigene Kreationen mit den sehr verschiedenen Zutaten anbieten.

Was ist Urgeschmack?

Bei Urgeschmack geht es um das Leben von und mit Nahrungsmitteln, die dauerhaft ein gesundes und erfülltes Leben ermöglichen sollen. Voraussetzung dafür ist, dass das Essen schmeckt und dem Körper nicht schadet, ihm darüber hinaus als gute Nahrungsquelle dient. Eng damit verknüpft ist die Bedingung der Nachhaltigkeit. Denn wenn wir heute nicht anfangen, Nahrungsmittel nachhaltig, das heißt ökologisch verträglich und schonend zu erzeugen, dann werden wir der Natur, besonders den Böden, so viel Schaden zufügen, dass wir in der Zukunft gar keine Lebensmittel mehr erzeugen können. Und dann wäre es vorbei mit der Ernährung, der Gesundheit und dem guten Geschmack.

Mehr darüber erfahren Sie regelmäßig kostenlos in Artikeln, Rezepten und Videos im Internet unter www.urgeschmack.de

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Artgerechte Ernährung für den Menschen

Der Mensch ist ein Omnivore und ein Opportunist. Er ist bestens darauf vorbereitet, eine Vielzahl verschiedenster Lebensmittel als Nahrung zu verwerten. Dazu hat die Evolution über Millionen von Jahren ihren Beitrag geleistet. Dennoch gibt es Dinge, die dem Menschen nicht bekommen, deren Verzehr ihm gar Schaden zufügen. Manches schnell, manches langsam. In den vergangenen 10.000 Jahren hat der Mensch einen rasante Fortschritt erlebt und spätestens seit der Industrialisierung stellt sich häufiger die Frage, ob er sich damit nicht hin und wieder überfordert hat.

Im Bereich der Ernährung lassen sich Anzeichen dafür eindeutig erkennen. Ein großer Teil der Welt lebt in dem, was gemeinhin Überflussgesellschaft genannt wird. Bestandteil dessen ist ein Überfluss an Nahrung, der von vielen Menschen tatsächlich auch verzehrt wird. Doch es ist nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität der Lebensmittel, die ein Problem darstellt.

Denn der Körper und dessen Hormonsystem sind grundsätzlich so konfiguriert, dass sie genau solche Signale senden, die das Gehirn zu einer vernünftigen Entscheidung motivieren. Im Klartext: Wenn der Körper satt ist, teilt er dem Gehirn dies auch mit. Normalerweise.

Doch durch eine ungünstige Ernährung werden immer häufiger genau solche Mechanismen außer Kraft gesetzt, der Stoffwechsel gestört und eine Fehlernährung eingeleitet. Wie sich zeigt, sind es besonders die stark verarbeiteten, industriell hergestellten Nahrungsmittelprodukte, die solche Störungen im menschlichen Organismus hervorrufen.

Dies ist durchaus plausibel, denn per Evolution ist der Mensch den Verzehr natürlicher Lebensmittel gewohnt. Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Fleisch bekam er direkt aus der Natur und bereitete sie genau so zu, wie es für seinen Verzehr, später gewiss auch seinen Genuss notwendig war. Die Industrie jedoch nimmt tiefgreifende chemische und biologische Veränderungen vor, konzentriert, extrahiert und kombiniert was die Natur sich nie hätte erträumen lassen. Und so landen in den Supermarktregalen und später in den Küchen Produkte, die den menschlichen Verdauungstrakt vor ungeahnte Herausforderungen stellen.

Diabetes, Morbus Crohn, Allergien, Entzündungen, Gelenkschmerzen, Krebs: Sie alle werden auch Zivilisationskrankheiten genannt, denn sie treten vornehmlich in den industrialisierten Staaten auf und die meisten dieser Erkrankungen konnten mittlerweile direkt auf eine fehlerhafte Ernährung zurückgeführt werden.

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Zurück in die Steinzeit?

Unter den Begriffen *Paläo-Diät*, *Paleo-Diät* oder schlicht *Steinzeiternährung* kursiert seit längerer Zeit ein Ernährungskonzept, das den oben genannten Missständen entgegentritt. Es stützt sich auf Evolutionsforschung auf der einen und eingehende medizinische Studien auf der anderen Seite. Ausgehend von der Annahme, dass der Mensch am besten auf die Lebensmittel angepasst ist, die ihm für den Großteil seiner Entwicklung zur Verfügung standen, werden in diesem Konzept einige neuzeitliche Lebensmittel vom Speiseplan verbannt.

Mit Erfolg: Wer auf Zucker, Getreide, Hülsenfrüchte, große Mengen Pflanzenfette und teils auch Milchprodukte verzichtet, erfreut sich in der Regel größerer Gesundheit. Ernste Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, Morbus Crohn oder Multiple Sklerose können geheilt, Verdauungsprobleme beendet und viele andere Zipperlein vergessen werden. Dabei handelt es sich um weit mehr als Einzelfälle wie *Zöliakie* (Glutenunverträglichkeit) oder Laktoseunverträglichkeit. Auch wenn die Reaktionen jedes Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, so funktioniert der Körper doch grundsätzlich gleich. Bei einer Ernährung ohne Zucker, ohne Getreide und ohne industriell gewonnene Pflanzenfette hat also kein Mensch etwas zu verlieren, aber jeder viel zu gewinnen.

Als eine *strenge Paläo-Ernährung* wird häufig der völlige Verzicht auf Zucker, Getreide, Pflanzenfette und Milchprodukte bezeichnet. Allerdings bestehen auch und gerade zwischen den renommiertesten Forschern in diesem Gebiet durchaus Meinungsverschiedenheiten darüber, wie schwer sich nun welches Lebensmittel auf den Körper auswirkt.

Die Erläuterungen dazu finden Sie bereits in „Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker“ sowie regelmäßig im Internet unter www.urgeschmack.de. Auch im Anhang dieses Buches finden Sie einige weiterführende Artikel zu diesem Thema. Daher fasse ich im Folgenden die Thesen nur kurz zusammen.

Zucker

Zucker ist ein Kohlenhydrat, das vom Menschen sehr schnell verdaut wird und zu starken Schwankungen des Blutzucker- und Insulinspiegels führt. Aus diesem Grund sollte auf Zucker in jeder Form (auch in Getränken und Süßigkeiten) so weit wie möglich verzichtet werden. Mehr dazu ab Seite 115.

Statt Tafelzucker kommen nur natürliche Süßungsmittel in geringen Mengen zum Einsatz. Und nur sehr wenige Rezepte erfordern Milchprodukte, meist eignet sich Kokosmilch als Ersatz. Die Zutaten sind also unbedenklich.

Dennoch gab es in der Steinzeit keine Elektroöfen zum kontrollierten Backen von Kuchen. Auch war es sicher schwierig, genügend Nüsse für eine Handvoll Mehl zu sammeln und Honig war nicht in den heute üblichen Mengen verfügbar. Man kann diese Gedanken immer weiter spinnen und wird erst dann zu einem Schluss kommen, wenn man sie zu zwei Punkten in Relation setzt: Der medizinischen Auswirkung auf der einen Seite und der konventionellen Alternative auf der anderen.

Mit anderen Worten: Ein Kuchen wie in diesem Buch beschrieben aus Nussmehl, Kokosfett und Honig wäre in der Steinzeit gewiss undenkbar gewesen, ist aber dennoch um ein Vielfaches gesünder und nahrhafter als die meisten herkömmlichen Fertigprodukte und Backmischungen. Sollte es dennoch kleinere Haken geben (und bei welchem Lebensmittel gibt es diese Kehrseite bei übertriebenem Konsum nicht?), so fallen diese bei einem gemäßigten Verzehr praktisch nicht ins Gewicht.

Kompromisse

Urgeschmack steht für Geschmack, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Diese drei Aspekte stehen nicht im Widerspruch zueinander, sind jedoch in einigen Fällen nicht vollständig vereinbar. Mit diesem Buch mag sich der Fokus hin und wieder ein wenig in Richtung des Geschmacks verschieben. Das bedingt auch die Thematik: Desserts sollen vornehmlich als i-Tüpfelchen dem Gaumen schmeicheln.

Das Leben besteht aus Kompromissen. Wer nach rechts will, kann nicht zugleich nach links gehen und so muss letztlich jeder einzelne seinen eigenen Weg finden, indem er Prioritäten setzt. Ist es unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit vertretbar, in unseren Breitengraden Kokosprodukte zu verwenden, obwohl diese über weite Strecken importiert werden müssen? Und was ist mit der Gesundheit? Wäre es nicht besser, auf jedes zusätzliche Gramm Zucker (Honig, Agavensirup) zu verzichten?

Jeder muss Fragen wie diese selbst beantworten. Meine eigene Antwort lautet: Wenn sich mein Konsum von Importwaren auf den gelegentlichen Konsum solcher Produkte beschränkt, für die es regional keine Alternative gibt, dann ist schon viel gewonnen. Der Import von Äpfeln aus Neuseeland wäre für mich hingegen inakzeptabel, denn es gedeihen hierzulande mehr als genug heimische Sorten.

Was die Verwendung von Süßungsmitteln angeht so sind die in diesem Buch empfohlenen Mengen minimal. So gering gar, dass es dem einen oder anderen eventuell nicht süß genug ist. Dies ist ein Kompromiss zugunsten der Gesundheit, der jedoch

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Kapitel 1: Zutaten

Eier, Butter, Zucker, Mehl – die klassischen Zutaten für Kuchenteige auf der ganzen Welt. Speziell die beiden letzteren Zutaten in der Liste lassen die Anhänger einer gesunden, naturnahen Ernährungsform aufhorchen. Denn hier gelten Zucker und Mehl, zumindest solches aus Getreide, als Tabu, zu vermeiden oder zumindest mit großer Vorsicht zu genießen (näheres dazu finden Sie im Anhang dieses Buches ab Seite 106 oder in „Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker“).

Doch der Kuchen ist damit keineswegs vom Tisch, denn um Substanz und Süße herzustellen gibt es Alternativen, die ich in diesem Kapitel vorstellen möchte. Diese Alternativen sind so zahlreich und weisen so unterschiedliche Eigenschaften auf, dass es beinahe unmöglich scheint, sie alle zu erfassen und ausführlich zu untersuchen. In diesem Buch konzentriere ich mich auf die Zutaten, die am weitesten verbreitet und dementsprechend leicht erhältlich sind, sowie am meisten Erfolg versprechen.

Selbstverständlich gibt es in diesem Buch noch anderes Desserts als nur Kuchen. Doch das Problem bleibt in der Regel bestehen, denn der Großteil aller verbreiteten Desserts enthält Zucker, und für diese Süße muss meist ein angemessener Ersatz gefunden werden, will der gesundheitsbewusste Esser in den vollen Genuss der Leckerei kommen.

Einige dieser Zutaten sind vielleicht schwierig zu beziehen, weil sie selten oder nie in Supermärkten angeboten werden. Aus diesem Grund stelle ich Ihnen eine regelmäßig aktualisierte Liste im Internet unter urgck.de/bezugsquellen zur Verfügung.

Alle Mehle dieser Kategorie haben gemeinsam, dass sie schneller anbrennen als Getreidemehle. Es muss entsprechend meist mit niedrigeren Backtemperaturen gearbeitet werden.

Viele Nussarten enthalten Omega-6-Fettsäuren, die im Übermaß eine nachteilige Auswirkung auf die Gesundheit haben können (mehr dazu ab Seite 139). Unterm Strich wirkt sich dies weniger aus als die Probleme, die Getreide mit sich bringt. Von einem täglichen Verzehr in großen Mengen ist dennoch abzuraten, gelegentlicher Genuss stellt allerdings kein Problem dar.

Kokosprodukte sind von dieser Problematik nicht betroffen: Botanisch betrachtet sind Kokosnüsse keine Nüsse, sondern Steinfrüchte. Dies erklärt auch die stark abweichenden Eigenschaften gegenüber Nüssen. Sie enthalten praktisch ausschließlich gesättigte Fettsäuren, die sehr stabil sind und kaum ranzig werden.

Nussmehle

Nussmehle sind entölt und haben meist einen Fettanteil um höchstens 10 %, sind dementsprechend fein weil sie nicht zur Klümpchenbildung neigen und sie nehmen mehr Flüssigkeit auf. Nussmehle aus verschiedenen Nüssen weisen sehr ähnliche Eigenschaften auf. Mandelmehl hat mit einem Eiweißanteil von rund 40 % eine sehr große Haftfähigkeit und eignet sich so sehr gut als Grundlage für beispielsweise Plätzchen. Das gleiche gilt für Walnussmehl. Die verschiedenen Nussmehle können im Verhältnis 1:1 gegeneinander ausgetauscht werden, wobei sich der Geschmack natürlich verändert.

Aufgrund ihrer Eigenschaften (gute Klebewirkung, trockene Textur) eignen sich Nussmehle vergleichsweise gut für die Zubereitung von Mürbeteig-ähnlichem Gebäck.

Nussmehle sind nicht ganz einfach zu bekommen, doch einige Ölmühlen bieten sie regelmäßig an. Stets aktuelle Quellen und zuverlässige Lieferanten finden sie im Internet unter urgck.de/bezugsquellen .

Gemahlene Nüsse (Haselnüsse, Mandeln…)

Sehr viel einfacher erhältlich als Nussmehle sind gemahlene Nüsse, die sich in den meisten heimischen Küchen mit Hilfe eines Mixers auch selbst herstellen lassen. Hier gibt es sehr große Unterschiede in der Feinheit des Endproduktes. Bei einigen Marken schwankt dies stark, einige enthalten grundsätzlich viele größere Stückchen während andere Hersteller konsistent sehr fein gemahlene Nüsse anbieten. Die Feinheit hat auch Einfluss auf die Backzeit. Denn feineres Mehl weist insgesamt eine größere Oberfläche auf, folglich kann sich die Backzeit je nach Teig um 10-20 % verkürzen.

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Mehlvergleich

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über die in diesem Buch verwendeten Mehle und deren Eigenschaften. Es gibt unzählige weitere Mehle. Die meisten davon lassen sich jedoch meist direkt mit den hier erwähnten Mehlen vergleichen. Ein Beispiel: Haselnussmehl (also das Mehl aus entölten Haselnüssen) verhält sich grundsätzlich sehr ähnlich wie Mandelmehl und Walnussmehl.

Tabelle: Mehlvergleich

	Verfügbarkeit[1]	Klebewirkung[2]	Geschmack	Gluten	Kohlenhydratanteil
Weizenmehl	Sehr Gut	Sehr gut	Neutral	Glutenhaltig	Hoch
Buchweizen-mehl	Gut	Gut	Stark nussig/ kernig	Glutenfrei	Hoch
Gemahlene Mandeln	Gut	Gut	Je nach Sorte leicht süß bis bitter	Glutenfrei	Niedrig
Gemahlene Haselnüsse	Gut	Schlecht	Haselnuss	Glutenfrei	Niedrig
Kokosraspeln	Gut	Schlecht	Kokos	Glutenfrei	Sehr niedrig
Mandelmehl	Schlecht	Gut	Marzipan	Glutenfrei	Niedrig
Walnussmehl	Schlecht	Gut	Roggen	Glutenfrei	Niedrig
Kokosmehl	Schlecht	Schlecht	Zwieback	Glutenfrei	Niedrig

1 Gemessen an Verbreitung und Preis.
2 Bei Mischung mit Wasser. Der Eiweißgehalt einiger Mehle führt zu einer hohen Klebewirkung auch ohne Gluten oder Zusatz von Eiern.

Zusammenfassung

- Getreidemehle enthalten neben einem großen Kohlenhydratanteil viele Anti-Nährstoffe und sind daher weniger empfehlenswert.
- Buchweizenmehl enthält kein Gluten, kann in vielen Situationen herkömmliches Getreidemehl ersetzen, enthält jedoch ebenfalls viele Kohlenhydrate.

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Synthetische Süßstoffe: Aspartam, Saccharin, …

Die diversen synthetischen Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose sind allesamt seit ihrer Erfindung Gegenstand zahlreicher Diskussionen. Krebsfördernde Wirkung wird ihnen nachgesagt, ebenso das Auslösen von Hungergefühlen oder Durchfall und anderes. Wenige Untersuchungen können dies wissenschaftlich belegen – doch auch die Sicherheit dieser künstlichen Süßstoffe ist bislang nicht bewiesen. Es sind naturfremde Stoffe, die für den menschlichen Organismus neu sind. Daher denke ich, dass es Sinn macht, auf den Konsum dieser Stoffe vollständig zu verzichten, zumindest bis die gesundheitliche Unbedenklichkeit zweifelsfrei nachgewiesen ist.

Zusammenfassung

- Agavennektar und Honig sind minimal verarbeitete Naturprodukte und schmecken 15-20 % süßer als Haushaltszucker. 80 g Honig oder Agavennektar sind demnach so süß wie 100 g Haushaltszucker. Sie enthalten ähnliche Mengen Kohlenhydrate, der Fructoseanteil ist besonders bei Agavennektar höher, ein gemäßigter Konsum daher ratsam. Honig bietet zusätzlich viele gesundheitliche Vorteile.
- Stevia ist ein Naturprodukt, um ein Vielfaches süßer als Zucker und enthält keine Kalorien. Die Verwendung ist in flüssiger Form am einfachsten, in allen Formen ist oft ein bitterer Beigeschmack wahrnehmbar.
- Erythrit und Xylit sind Zuckeralkohole, die als Zuckeraustauschstoffe zugelassen sind. Xylit enthält nur halb so viele Kalorien wie Zucker, Erythrit gar keine. Es bestehen nach derzeitigem Kenntnisstand keine ernsthaften gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Die Produkte sind relativ teuer.
- Synthetische Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin, Sucralose sind aufgrund ihrer gesundheitlichen Nebenwirkungen umstritten, ihre Sicherheit ist nicht bewiesen.

Meine Empfehlung

Grundsätzlich versuche ich, möglichst wenig zusätzliche Süße zu verwenden.

Beinahe wäre Stevia die Traumlösung, wäre da nicht der bittere Beigeschmack, den kaum ein Produkt zu verbergen weiß. Wer gerne experimentiert und dies geschickt zu überdecken weiß, der mag es gerne versuchen. Solange bleibe ich zum Süßen bei Honig, denn er bietet zusätzliche Vorteile. Agavennektar wird weit transportiert und Xylit und Erythrit sind mir zu stark verarbeitet und zu teuer.

Es ist leider unmöglich, eine verbindliche Tabelle mit einem Süßkraftvergleich aller Süßstoffe zu erstellen. Zu verschieden sind dafür die Konzentrationen und Rezepturen

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Kapitel 3: Rezepte

Geschmäcker sind verschieden. Das ist das Dilemma jedes Rezepts: Es wird sich immer jemand finden, der es nicht mag. Das soll sogar für Schokolade gelten.

Auch beim Schreiben eines Kochbuchs kann man es nicht jedem recht machen. Und als Autor kann ich voller Überzeugung nur die Rezepte veröffentlichen, die ich selbst mag. Doch selbst dann bleibt noch eine gewaltige Liste von Rezepten übrig, die unmöglich in ein einziges Buch passen.

Die Auswahl der folgenden Rezepte erfolgte daher nach den anfangs genannten Kriterien: Sie werden aus naturnahen, leicht erhältlichen und gesunden Zutaten hergestellt. Sie enthalten wenige Kohlenhydrate und sie lassen sich leicht zubereiten. Unter diesen Voraussetzungen habe ich mich bemüht, möglichst verschiedenartige Rezepte zu wählen, die Ihnen obendrein viel Freiraum zur Improvisation und Variation geben.

Einige weitere köstliche Dessert-Rezepte wie die Bisquitrolle, Schokoladencremetorte oder Panna Cotta finden Sie auch in „Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker“.

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Nusskuchen

Dies ist mit rund zwanzig Jahren ein relativ junges Familienrezept, das ursprünglich mit einer großen Menge Zucker zubereitet wurde. „Ein Pfund Zucker, ein Pfund Nüsse, zehn Eier“ hieß es damals noch. Den Austausch des vielen Zuckers durch wenig Honig hat es recht gut überstanden und nach wie vor handelt es sich um ein sehr einfaches Rezept, das einen saftigen und lange haltbaren Kuchen ergibt. Wenn er nicht zuvor gegessen wird.

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Die Eier trennen und das Eigelb mit den Nüssen und dem Honig verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die übrige Masse heben.

Den Teig in eine Springform füllen und 35 Minuten backen.

Optional: Nach dem Abkühlen die Schokolade schmelzen und über den Kuchen gießen.

FÜR 1 KUCHEN (Ø 16-18 CM)

300 g gemahlene Haselnüsse
75 g Honig
5 Eier
Optional: Schokolade als Überzug

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26-28 CM)

900 g gemahlene Haselnüsse
225 g Honig
15 Eier
Optional: Schokolade als Überzug

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Eiscreme

Einfacher lässt sich Eiscreme kaum herstellen. Dieses Rezept auf Basis gefrorener Bananen hat zwar einen leichten Bananengeschmack, doch durch Hinzufügen von Kakao, Vanille, Schokolade oder Früchten wie Himbeeren oder Erdbeeren lässt sich jeder beliebige Geschmack erreichen. Die Bananen liefern die nötige Bindung, das Volumen und die Süße.

FÜR 2 PORTIONEN

3 Bananen

Optional: Vanille, Zimt, Kakaopulver (ungesüßt), Früchte, Nüsse…

Die Bananen mindestens 3 Stunden lang ohne Schale in den Gefrierschrank legen.

Anschließend die Bananen in Scheiben schneiden und zerstampfen oder pürieren.

In diese bereits süße Eismasse können nun Kakaopulver, Vanille oder Früchte (Himbeeren, Erdbeerstückchen o.ä.) eingerührt werden.

chocolate
chocolate
Chocolate
Chocolate
Chocolate
Chocolate

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Kapitel 4: Weitere Informationen

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Artikeln, die ich über die letzten Jahre im Internet auf **www.urgeschmack.de** veröffentlicht habe. Treue Leser werden sie bereits kennen, doch dieses Buch sollte auch für sich allein bestehen können und wäre ohne diese Ergänzung nicht vollständig. Es handelt sich um ausgewählte Informationen, mit denen die Hinweise im ersten Teil dieses Buches weiter erläutert und vertieft werden. Da die Quellenangaben in Form der im Internet üblichen Hyperlinks in einem Buch praktisch nutzlos sind, habe ich diese jeweils bis auf einen Kurzlink entfernt. Auf **www.urgeschmack.de** finden Sie zu jedem Artikel Quellen und weiterführende Informationen. Auch in „Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker“ finden Sie im Anhang zahlreiche Quellen sowie Hinweise zu Studien und lesenswerten Bücher.

Was ist so schlimm an Getreide?

Getreide ist überall. Längst geht die Verwendung weit über den Lebensmittelbereich hinaus, Mais-Bestandteile finden sich sogar in Batterien wieder. Auf der ganzen Welt wird Getreide gegessen und die Pflanze ist ein wichtiger Rohstofflieferant geworden. Was kann daran so schlimm sein?

Wachstum…

Der Aufstieg des Getreides, einer Pflanze aus der Familie der Süßgräser, begann vor rund 10.000 Jahren. Ein wichtiger Termin für die Menschheit, markierte dieser Zeitpunkt doch den Beginn der Landwirtschaft und somit auch den Aufbau der ersten Zivilisationen. Erst durch die Landwirtschaft konnten Menschen sich niederlassen, Siedlungen gründen und Gesellschaften aufbauen. Die langfristige Lagerfähigkeit des Getreides stabilisierte die Versorgung mit Lebensmitteln und in der Folge erreichte das Bevölkerungswachstum neue Höhen. Das klingt alles gar nicht schlecht, oder?

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Getreide ist nicht gleich Getreide

Natürlich ist jedes Getreide anders. Alte Sorten wie Einkorn und Emmer haben zum Beispiel in Bezug auf den Glutengehalt ein geringeres Schadpotential als moderner Weizen. Bei einigen Naturvölkern wird Getreide traditionell vor dem Verzehr eingeweicht und fermentiert um die Verträglichkeit zu erhöhen. Tatsächlich können dadurch Lektine und Phytinsäure weitgehend unschädlich gemacht werden. Doch es bleibt dabei: Getreide bietet neben vielen Kohlenhydraten in Form von Stärke nur wenige Mineralstoffe und Vitamine.

Fazit

Ein besseres Marketing als „Unser täglich Brot …“ kann sich das Getreide kaum wünschen. Es ist eine sehr erfolgreiche Pflanze, die den Menschen benutzt hat, um die Weltherrschaft zu erlangen.

Wie es dazu kommen konnte, dass der Mensch als erfolgreicher Jäger und Sammler die mühselige Arbeit der Landwirtschaft aufnahm um ein minderwertiges Lebensmittel zu erhalten, ist bis heute eine spannende Frage. Fest steht, dass Getreide alles andere als unproblematisch ist. Es hat das Potential, die Gesundheit des Menschen schwer zu beschädigen und bietet dafür kaum Nährwert. Sicher, Gluten hat einige bemerkenswerte Eigenschaften wenn es um die Verwendung als Backzutat geht. Doch ist es das Wert, dafür seine Gesundheit zu riskieren?

Quellen und weiterführende Informationen:

urgck.de/getreide

Was sind Anti-Nährstoffe?

Im Zusammenhang mit Lebensmitteln und Ernährung ist der Begriff Nährstoff völlig üblich. Doch Anti-Nährstoffe sind den wenigsten Menschen bekannt: Aktuell gibt es dazu nicht einmal einen Eintrag in der deutschen Wikipedia. Was ist das also?

Anti-Nährstoffe sind genau das, was der Begriff nahelegt: Stoffe, die den Menschen nicht nähren, sondern teilweise sogar andere Nährstoffe unbrauchbar machen. Diese antinutritiven Substanzen sind Pflanzenstoffe wie Phytinsäure, Saponine, Lektine oder auch Tannine. Eine erhöhte Aufnahme führt zu Vergiftungen oder eingeschränkter Nährstoffverfügbarkeit. Hier eine kurze Übersicht über einige verbreitete Anti-Nährstoffe:

- Bestimmte Lektine greifen die Darmwände an und dringen in den Blutkreislauf ein, führen auf diesem Wege zu vielfältigen Entzündungen.

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de

Quellen und weiterführende Informationen:
urgck.de/a1a2

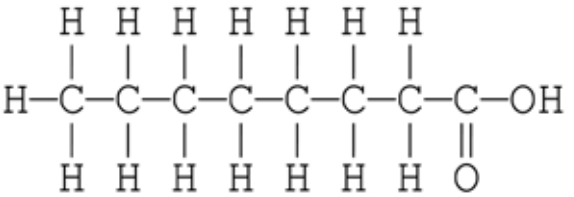
Fett: Gesättigt oder ungesättigt?

Dass es einen Unterschied zwischen Fetten gibt, ist offensichtlich. Überall ist die Rede von guten und schlechten Fetten, von gesättigten und ungesättigten und sogar von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Doch worin bestehen die Unterschiede und was bedeutet das für die Ernährung und die Gesundheit? Dieses Kapitel verschafft einen Überblick.

Sattes Fett?

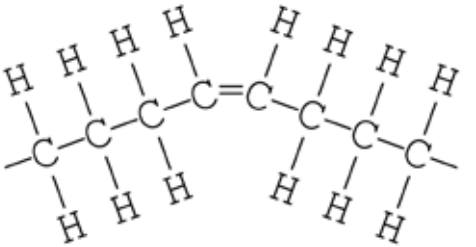
Fett setzt sich zusammen aus den sogenannten Triglyceriden. Dabei handelt es sich um Verbindungen von jeweils drei Fettsäuren. Fettsäuren bestehen wiederum aus unterschiedlich langen Ketten von Kohlenstoffatomen (in der Chemie als ‘C’ für *Carbo* abgekürzt). Je nach Länge dieser Ketten trägt jede Fettsäure einen eigenen Namen. Wir streifen jetzt kurz die Grundlagen der Chemie – keine Sorge, es ist nur ein vereinfachter Absatz:

Zwischen den Kohlenstoffatomen bestehen chemische Bindungen: Einfachbindungen und Doppelbindungen. Und genau hierauf bezieht sich die Sättigung: Bestehen zwischen den Kohlenstoffatomen nur Einfachbindungen, so wird jedes Kohlenstoffatom mit zwei oder (am Ende der Kette) drei Wasserstoffatomen (Chemisch ‘H’ für *Hydrogenium*) besetzt. Das Fett ist *gesättigt*. Es können jedoch auch Doppelbindungen auftreten und an genau diesen Stellen fehlt dann ein Wasserstoffatom. So eine Fettsäure nennt man *ungesättigt*.

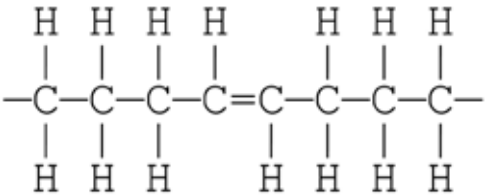


Gesättigte Fettsäure: Nur Einfachbindungen in der Kohlenstoffkette

Leseprobe aus „Das Urgeschmack-Dessertbuch“,
ISBN 978-3-8482-0621-6 – www.urgeschmack.de



Fettsäure in cis-Konfiguration: Gebogenes Molekül



Fettsäure in trans-Konfiguration: Gerades Molekül

Bis auf wenige Ausnahmen kommen Fettsäuren in der Natur ausschließlich in der *cis*-Konfiguration vor. Es sind diese Fettsäuren, auf die sich der menschliche Körper über Millionen von Jahren eingestellt hat.

Transfettsäuren (so die geläufige Schreibweise) kommen in der Natur nur in geringen Maßen vor. Dennoch sind sie heute in allerlei Nahrungsmitteln zu finden. Sie entstehen vor allem dann, wenn Pflanzenfette gehärtet werden. Bei diesem Prozess, der auch *Hydrierung* genannt wird, sollen die Doppelbindungen mit Wasserstoff gesättigt werden. Denn durch den Wegfall der Doppelbindungen steigt der Schmelzpunkt und die Öle werden fest: Die Voraussetzung, um aus Pflanzenöl Margarine herzustellen.

Allerdings kommt es bei diesem Prozess auch zu unvollständiger Hydrierung und das hat dann die Bildung von Transfettsäuren zur Folge. Dies passiert übrigens auch beim Erhitzen von Ölen mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren – also zum Beispiel dann, wenn Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzt wird. Bereits ab 130° C ist dieser kritische Punkt erreicht, eine Temperatur die beim Braten stets überschritten wird.