

Von und mit:  
Stefanie Buß, Sabine Fricke,  
Monika Pohl und Jean Pütz

## Liebe Zuschauer,

Draußen wird es jetzt langsam kalt und ungemütlich. Zum Glück können wir uns diese Jahreszeit im wahrsten Sinne des Wortes versüßen - mit leckeren und gesunden Dingen zum Naschen. Wer schon beim Gedanken daran ein schlechtes Gewissen bekommt, dem sei gesagt: Naschen muss nicht zwangsläufig ungesund sein - entscheidend ist, was, wann und wieviel man isst! Unbestritten ist, dass wir ein sehr gefühlsbetontes Verhältnis zu Süßem haben. Das ist auch gar nicht weiter verwunderlich, denn das erste, was wir schmecken, wenn wir zur Welt kommen, ist Muttermilch, und die ist süß. Aber unser Appetit auf Süßes hat noch viel ältere Wurzeln. In der Natur ist es so, dass giftige Pflanzen oder auch Früchte normalerweise nicht süß schmecken. Anders herum gesagt: Der süße Geschmack ist ein hilfreiches Signal: Diese Pflanze ist essbar. Das war für unsere Vorfahren eine ganz wichtige Erkenntnis, denn

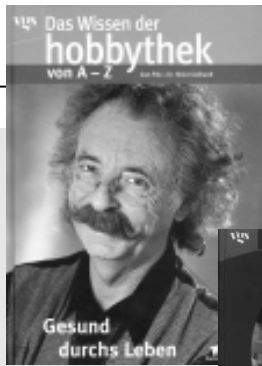
ansonsten hätten sie ja kaum Anhaltspunkte. Nach dem Aussehen konnten sie jedenfalls nicht gehen, denken Sie nur mal an die Pilze! Nicht selten sehen sich unbedenkliche und höchst giftige Pilze zum Verwechseln ähnlich.

Außerdem liefert Zucker schnell verwertbare Energie. Für unsere Urahnen war das gerade in Situationen, wo es um das Mobilisieren der letzten Reserven ging, lebenswichtig. Sie folgten sozusagen ihrem Urtrieb, wenn sie instinktiv nach Süßem suchten, sobald sie der Hunger plagte. Heute sind wir, zumindest hierzulande, zwar nicht mehr in Gefahr zu Verhungern - eher im Gegenteil. Trotzdem steckt etwas von diesem Urtrieb immer noch in uns. In Stresssituationen packt viele Menschen unvermittelt der Heißhunger auf Zucker und Süßes. Und dann gibt es noch einen Effekt, den wir gerade jetzt wieder beobachten: Kaum werden die Tage kürzer, überfällt viele Menschen der Süßhunger. Dafür sind unsere Hormone verant-

wortlich - genau gesagt das Hormon Serotonin, das jetzt, wo es uns an Licht mangelt, spärlicher produziert wird. Das Serotonin brauchen wir aber, um uns wohl zu fühlen. Kohlenhydrate bringen die Serotonin-Produktion in Schwung. Deshalb löst Serotoninmangel Heißhunger auf schnell verwertbare Kohlenhydrate aus - und das ist vor allem der süße Zucker. Das erklärt auch unser erhöhtes Naschbedürfnis im Winter. Sie sehen also, liebe Zuschauer, der Appetit auf Süßes liegt uns sozusagen in den Genen. Das rechtfertigt zwar keine unkontrollierbare Naschsucht, aber wir wollen Ihnen in der Hobbythek dazu verhelfen, dass Sie Ihren Gelüsten zumindest hin und wieder ohne Reue und Gewissensbisse nachgeben können.



Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.



## Das Wissen der Hobbythek von A-Z – Gesund durchs Leben

In mehr als 25 Jahren Hobbythek – das heißt in mehr als 300 Sendungen und über 50 Büchern – hat sich ein enormes Wissen angesammelt, das immer auch mit praktischer Anwendung im Alltag verbunden ist.

Dieses Wissen wird in diesem Buch zum ersten Mal zusammengefasst und alphabetisch unter Begriffen geordnet, die zwar die meisten kennen, aber oft nicht durchschauen. Denn es gehört zu den Prinzipien der Hobbythek, auch wissenschaftlich komplizierte Zusammenhänge verständlich zu erklären.

Lassen Sie sich einfach von Stichwort zu Stichwort führen. Auf diese Weise erfahren Sie vieles, was Ihnen zunächst völlig fremd war, Ihnen das Leben aber auf mannigfaltige Weise erleichtern kann.

Alle Themen, die der Hobbythek wichtig waren und sind, spiegeln sich in diesem einmaligen Nachschlagewerk von A-Z wider:

Welche Ernährung ist gesund? Wie funktioniert unser Körper? Worauf sollte man bei der Industriewerbung nicht herein-

fallen? Wie kann man Energie sparen? – kurz: Welche Alternativen gibt es für ein gesundes und vor allem genussreiches Leben?

Natürlich mit vielen beliebten Rezepten und Umsetzungsvorschlägen für den Alltag!

Autoren: Dr. Heinz Gollhardt und Jean Pütz  
vgs, 2001, ISBN 3-8025-6226-7  
Preis DM 48,-

### Richtige Ernährung in allen Lebenslagen

Falsche Ernährung ist noch immer der Grund für unzählige vermeidbare Erkrankungen oder Gesundheitsbeeinträchtigungen. Der gute Vorsatz, sich in Zukunft gesünder zu ernähren, reicht jedoch leider nicht aus, am Anfang muß die Information stehen. Deshalb hat sich das Hobbythek-Team entschlossen, nach dem erfolgreichen Hobbythek-Diätbuch, das zu dem Thema Ernährung hauptsächlich Hintergrundinformationen liefert, zwei weitere Bücher herauszubringen, die praktische

Tips und Rezepte in den Vordergrund stellen.

Hierin finden Sie u.a. folgende Kapitel:

- Gesunde und solche, die es bleiben wollen
- Schwangere und Stillende
- Babys, Kinder und Jugendliche
- Vegetarier
- Fleischgenießer und Schleckermäuler

Autoren: Sabine Fricke und Jean Pütz  
vgs, 1994 ISBN 3-8025-6185-6  
Preis: 29,80 DM

Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>

## Vorgesehene Themen

## Programmorschau 2001/2002

### Nr. 324 Liebeslust – Liebesleid

WDR	Di.11.12.01-21:00
Wdh.	Sa.15.12.01-14:00
HR	Sa.15.12.01-12:15
BR	Fr.14.12.01-14:00
ORB	So.16.12.01-14:00
3-Sat	Fr.14.12.01-14:30
SFB	So.16.12.01-12:15
NDR	Mo.28.01.02-13:00

WDR

### Nr. 325 Liebeslust – Liebesleid, Teil 2

Di.22.01.02-21:00
Sa.26.01.02-14:00
Sa.26.01.02-12:15
Fr.25.01.02-14:00
So.03.02.02-14:00
Fr.08.02.02-14:30
So.27.01.02-12:15
Mo.28.01.02-13:00

WDR

### Nr. 326

Di.26.02.02-21:00
Sa.02.03.02-14:00
Sa.16.02.02-12:15
Fr.22.02.02-14:00
So.03.03.02-14:00
Fr.01.03.02-14:30
So.03.03.02-12:15
Mo.04.03.02-13:00

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Stefanie Buß, Sabine Fricke, Monika Pohl und Jean Pütz  
Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

Inhalt	Seite		
		Kinder und Zucker	6
Schokolade – die zarte Versuchung	3	Zucker im Babybrei	7
Wie macht man Schokolade?	3	Kinderjoghurts: Zu süß und zu fettig	7
Das Geheimnis des feinen Schmelzes	4	Süße Frühstücksflocken	7
Faire Schokolade	4	Auch für Kinder: Naschen erlaubt	8
Süchtig nach Schokolade?	4	Alternativen zum Zucker	8
Schokolade und die Gesundheit	5	Süßstoffe	9
Herzhaft und Süß – eine ideale Kombination	5	Gesunde Leckereien für die Weihnachtsbäckerei	12
		Bezugsquellen	13

## Inhaltsangabe

## Schokolade – die zarte Versuchung!

Das Wort Schokolade stammt aus der Sprache der alten Azteken in Mexiko. Sie bezeichneten mit „xocolatl“ ein Getränk, das im Wesentlichen aus zerstoßenen Kakaobohnen und Wasser bestand, gewürzt mit Chili oder Vanille. „atl“ stand für Wasser. Über die Bedeu-

tung der Silbe „xocol“ sind sich die Gelehrten nicht ganz einig. Einige sagen, es hieße schlichtweg heißes Wasser, andere übersetzen „xocol“ mit herb oder schaumig. Das Getränk wurde nämlich erst mal kräftig aufgeschlagen und dann mit Honig und Vanille oder auch mit scharfem Chili

gewürzt. Die spanischen Eroberer haben dann die Kakaobohnen und das Rezept für den Kakaotrank mit nach Europa gebracht. Und da wurde die heiße Schokolade - wie fast alles, was aus der neuen Welt kam - nach und nach zum absoluten Mode-

Schokolade besteht im Wesentlichen aus Kakaobohnen, Kakaobutter, Zucker, Aromen oder Gewürzen (z. B. Vanillin oder echte Bourbon-Vanille) und Lecithin als Emulgator. Milkschokolade enthält außerdem noch Milchpulver. Weiße Schokolade enthält dagegen keinen Kakao, sondern nur Kakaobutter. Qualität, Geschmack und Preis der Schokolade hängt zunächst einmal von den verwendeten Kakaobohnen ab. Man unterscheidet dabei Edelbohnen und Standardqualitäten.

### Der Röster

Die Kakaobohnen werden etwa bei 130 bis 140° C geröstet. Dabei platzen die Schalen auf, die später abgeschüttelt werden, und das Aroma wird aufgeschlossen.

### Mahlen und Mischen

Nach dem Rösten werden die Kakaokerne, die sogenannten Nips, feinegemahlen. Dabei wird die in den Kernen enthaltene Kakaobutter flüssig - es bildet sich eine dickflüssige Masse. Diese wird dann mit den übrigen

Zutaten vermischt und im Anschluss daran in mehreren Arbeitsgängen gemahlen. Die Kakaokerne sind jetzt hochfein und von der Zunge kaum noch als feste Teilchen wahrnehmbar.

### Conchieren

In der Conche (franz. „Muschel“) wird die Schokoladenmasse leicht temperiert und viele Stunden von schweren Walzen durchmischt und zermahlen. Dabei werden einerseits die vielen leckeren Aromastoffe freigesetzt und andererseits versteift sich die Kakaobutter ganz gleichmäßig, d.h. sie hüllt die einzelnen Kakaoteilchen vollkommen ein. Die Qualität einer Schokolade hängt nun davon ab, wie gründlich dieses Conchieren stattfindet. Bei einfachen Schokoladensorten bleibt die Masse gerade mal 8 Stunden in der Conche, bei besonders feinen Sorten kann der Prozess bis zu 72 Stunden dauern.

## Wie macht man Schokolade?

### Abkühlen

Damit die Schokolade beim Abkühlen keine weißen Kristalle bildet („Fettreif“), muss sie sorgsam behandelt werden. Zunächst „impft“ man die Masse mit speziellen Musterkristallen. Diese sorgen dafür, dass die Schokoladenmasse während des besonders langsamen Abkühlens an einem durch die Kristalle vorgegebenen „Gerüst“ auskristallisieren kann und nicht den hässlichen Fettreif ausbildet.

## Das Geheimnis des feinen Schmelzes

Den zarten Schmelz der Schokolade haben wir der Kakaobutter zu verdanken. Kakaobutter beginnt exakt bei 33 Grad - also knapp unter Körpertemperatur - zu schmelzen. Deswegen zergeht sie uns ganz langsam auf der Zunge, sobald wir sie in den Mund nehmen, und das tolle Schokoladenaroma wird freigesetzt. Die-

ser zarte Schmelz und seine unwiderstehliche Wirkung ist sogar wissenschaftlich untersucht worden. Offenbar ist dieses Gefühl auf der Zunge - das sogenannte Mouthfeeling - bei vielen Menschen der Grund dafür, dass sie sich als regelrecht schokoladensüchtig bezeichnen.

## Faire Schokolade

Schokolade ist eines der wenigen Lebensmittel, die in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten nicht oder kaum teurer geworden sind. Wie kommt es eigentlich, dass im Supermarkt manche Tafel Schokolade schon unter einer Mark bzw. 50 Eurocents verkauft werden kann - obwohl ihre Herstellung aufwendig ist und die Kakaobohnen rund um die Welt transportiert werden müssen? Das liegt vorwiegend daran, dass der Weltmarktpreis für Kakaobohnen weit unter ihrem Wert



Die Organisation TransFair garantiert, dass die Kakaobauern einen gerechten Preis für ihre Kakaobohnen bekommen, der weit über dem Weltmarktpreis liegt.

liegt, auf Kosten der Kakaobauern und der Menschen, die auf den Plantagen zum Teil für Hungerlöhne schuften. Oft müssen sogar Kinder dort arbeiten, um das Überleben der Familie zu sichern. Zum Glück gibt es aber vereinzelt auch Initiativen dagegen, wie z.B. Trans-Fair. Dieser Verein sorgt dafür, dass die Bauern einen fairen Kakaopreis erhalten, der weit über dem Weltmarktniveau liegt. Sie erkennen das an diesem Zeichen. Es symbolisiert Geben und Nehmen.



Neben Kakao und Schokolade gibt es viele weitere fair gehandelte Lebensmittel - zum Beispiel Kaffee, Tee und Orangensaft.



## Süchtig nach Schokolade?

Ob Schokolade wirklich süchtig macht, ist in der Fachwelt noch umstritten. Die Ursache hierfür wird bestimmten Stoffen zugeschrieben, die auch in Haschisch und Morphin enthalten sind, und die geradezu rauschartige Glücksgefühle auslösen sollen. Von diesen Substanzen, sie heißen übrigens Anandamid und

Phenylethylamin, sind allerdings nur winzigste Mengen in der Schokolade enthalten. Um irgendeine Wirkung spüren zu können, müsste man schon 20 Kilo Schokolade (das sind immerhin 200 Tafeln) auf einmal fressen. Dieses Wort ist hier wohl angebracht. Allerdings würde man die Wirkung dann wahrscheinlich an ganz anderer Stelle verspüren, und zwar durch absolute Verstopfung im Darm. So ist das mit dem Schlaraffenland.



Soviel Schokolade müsste man essen, um eine rauschartige Wirkung zu spüren: 200 Tafeln.

## Gesunde Katechine

Ob Sie's glauben oder nicht: Wissenschaftler haben festgestellt, dass Schokolade Substanzen enthält, die das Herz schützen. Es handelt sich dabei um sogenannte Katechine, die in unserem Blut verhindern, dass sich das gute sogenannte HDL-Cholesterin in gefährliches LDL-Cholesterin umwandelt. Von diesen Katechinen enthält Schokolade bis zu vier Mal soviel wie Tee. Also in einer Tafel sind genauso viele drin wie in 25 g. Teeblättern, das reicht etwa für gut zwei Kannen. Die Katechine sind Bestandteile der Kakaobohnen, weshalb dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil mehr davon enthält als beispielsweise Vollmilchschokolade.

## Schädliche Oxalsäure

Leider enthält Kakao aber nicht nur gesunde Katechine, sondern auch schädliche Oxalsäure. Und die kann unter Umständen bei empfindlichen Menschen zur Bildung von Harn- oder Nierensteinen beitragen. Außerdem bindet die Oxalsäure Calci-

um, das für den Knochenaufbau benötigt wird. Allerdings wollen wir nicht den Teufel an die Wand malen. Die Gefahr besteht eigentlich nur, wenn Sie sehr viel Schokolade essen. Bei Kindern ist das aber ein bisschen anders. Sie reagieren einerseits empfindlicher auf die Oxalsäure, haben andererseits aber auch meist eine Vorliebe für Schokolade in jeglicher Form. Hier sollten Sie vielleicht hin und wieder mal weiße statt dunkler Schokolade anbieten, die ja keinen Kakao und keine Oxalsäure enthält, sondern weitgehend auf Kakaobutter und Milch aufbaut.

Wir haben für Sie aus diesem Grund einen Brotaufstrich mit weißer Schokolade ausgedacht, so eine Art helle Nuss-Nougat-Creme.

## Helle Nuss-Creme

- 200 g Puderzucker
- 30 ml Sahne
- 200 g gehackte Haselnüsse
- 200 g weiße Schokolade (das Rezept funktioniert auch mit Vollmilchschokolade)
- 150 ml Sahne



## Schokolade und die Gesundheit

Aus Puderzucker und Sahne Karamell herstellen, das heißt, Puderzucker langsam schmelzen lassen, dann vorsichtig Sahne untermischen. Haselnüsse auf kleiner Flamme unter ständigem Wenden rösten. Sie sind gut, wenn sie anfangen zu duften. Dann kommen sie zu dem zähflüssigen abgekühlten Karamell. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen und mit der Nuss-Karamell-Masse vermischen. Damit die Nusstückchen gründlich zerkleinert werden, benötigt man einen Pürierstab. Etwas aufgekochte Sahne hinzufügen, dann wird's schneller glatt.

## Weiterführende Links

Wer noch mehr über Schokolade wissen möchte, findet im Internet jede Menge Informationen unter: [www.infozentrum-schoko.de](http://www.infozentrum-schoko.de) und [www.theobroma-cacao.de](http://www.theobroma-cacao.de).

## Herzhaft und Süß – eine ideale Kombination

Wichtig ist aber nicht nur die Frage, was und wieviel wir naschen, sondern auch wann wir dies tun. Grundsätzlich scheint es günstig zu sein, Süßes zu oder direkt nach den Hauptmahlzeiten zu essen und nicht einfach so zwischendurch. Man wird dann nämlich schneller satt, weil der Zucker direkt ins Blut geht und unserem Hirn signalisiert: Achtung: befriedigt! Das ist wissenschaftlich belegt.

Süßes lässt sich zum Teil auch wunderbar mit herzhaften Sachen kombinieren. Wir hier im Rheinland kennen ja zum Beispiel „Himmel und Ääd“, das ist herzhaftes Kartoffelpüree mit süßem Apfelmus und vor allen Dingen Blutwurst. Auch in anderen Ländern gibt es solche Kombinationen, z. B. süße Nusssoßen, die

oft zu Geflügel serviert werden. Das ist in den Niederlanden schon fast ein Nationalgericht. Es stammt aus Indonesien. Auch die Chinesen essen gern süßsauer und verwenden deshalb viel Ananas und andere Früchte für ihre Gerichte. Und auch die Inder mögen's gerne fruchtig. Sie sind ja bekannt für ihre Mangochutneys oder auch Currygerichte mit Bananen. Und schließlich finden wir solche Kombinationen von süß und herzhaft auch in der osteuropäischen Küche. Manfred Wagenblast, der Spitzenkoch eines russischen Restaurants in Köln, hat uns eines seiner Lieblingsrezepte verraten:

## Georgische Entenkeule (4 Personen)



- 4 Entenkeulen à 200 g
- 150 g fein gehackte Zwiebeln
- 2 pürierte Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- 1/4 l Orangensaft
- 1/4 l Grüner Tee
- 1/4 l Rotwein (z. B. russischer „Kindzmarauli“)
- 20 geröstete Walnusshälften
- 500 g grüne Weintrauben
- 1 unbehandelte Orange
- je 1 EL frisches, gehacktes Estragon und Korianderlaub
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Lorbeerblätter

Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Bräter legen. Für die Soße die Zwiebeln und zwei pürierte Knoblauchzehen anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark, frisches gehacktes Estragon und Korianderlaub hinzugeben und zusammen mit einer Prise Muskat und zwei Lorbeerblättern kurz durchkochen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Danach mit dem Grünen Tee, Orangensaft und dem Rotwein ablöschen. Nach dem Aufkochen etwas geriebene Orangenschale (ungespritzt!), die Walnusshälften und die Weintrauben hinzufügen und über die Entenkeulen geben. Abschließend den Bräter mit Alufolie abdecken und 1 Stunde bei 180°C im Backofen garen.



Eine absolute Köstlichkeit aus Georgien. Entenkeule mit einer süß-herzhaften Soße. Statt mit Bohnenpüree kann man sie auch mit Kartoffelbrei oder Reis servieren.

### Bohnenpüree „Lobio“



- 600 g gekochte weiße Bohnen
- 100 g fein gehackte Zwiebeln
- 2 EL gehackter Dill
- 1/8 l Schlagsahne

- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Die fein gehackten Zwiebeln andünsten und mit der Schlagsahne und dem Zitronensaft ablöschen. Anschließend die gekochten Bohnen pürieren und zu den Zwiebeln, der Sahne und dem Zitronensaft hinzugeben. Mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf der Speisekarte des russischen Restaurants haben wir dann noch eine Besonderheit gefunden, die genau unserem Gedanken entspricht, das Herzhafte mit dem Süßen zu kombinieren - aber sozusagen im Umkehrschluss. Unter dem Namen „Tambovski surpriz“ fanden wir nämlich kein herzhaftes Hauptgericht mit süßer Beigabe, sondern ein süßes Dessert mit herzhaftem Akzent. Und weil uns dies so gut geschmeckt hat, hier das Rezept:

### Tambovski surpriz

Eine dünne Schicht Waldhonig auf einen flachen Teller geben und etwa 10 halbierte Cocktailtomaten mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf den Honigspiegel legen. Mit reichlich Frühlingszwiebeln dekorieren. Ein traditionell russischer Genuss!

Übrigens: Falls Sie diese Gerichte original von Manfred Wagenblast zubereitet genießen möchten, finden Sie die Adresse im Anhang.

## Kinder und Zucker

Damit wir uns recht verstehen: Uns geht's darum, dass man das Süße sozusagen als geschmacklichen Akzent mit herzhaften Gerichten kombiniert, und zwar am besten mit Dingen, die von Natur aus süß schmecken, wie Früchte, Trockenobst usw. Das reicht völlig aus, um dem Süßhunger ein Schnippchen zu schlagen.

Wir wollen uns hier keinesfalls für besonders süße Mahlzeiten oder gar künstlich mit Zucker angereicherte Produkte einsetzen. Aber genau das macht die Industrie: Sie reichert auch Speisen mit Zucker an, die eigentlich herzhaft schmecken, z.B. Ketchup-Saucen, Eintöpfe oder auch Fisch- und Fleischgerichte.

Besonders ärgerlich ist, dass sich die Lebensmittelhersteller noch nicht einmal bei Kinderprodukten mit dem Zucker zurückhalten. Sogar in vielen Babybreis steckt Zucker drin - zum Teil selbst dann, wenn die Hersteller auf der Packung mit dem Aufdruck „zuckerfrei“ oder „kristallzuckerfrei“ werben. Wenn man sich dann aber mal das Zutatenverzeichnis auf der Rückseite ansieht, findet man dort zum Beispiel Traubenzucker, Honig, Glucosesirup oder Fructose - das ist Fruchtzucker. Alles supersüß! Der Trick der Firmen ist, dass mit Zucker lediglich der Haushaltszucker gemeint ist, der in diesen Produkten nicht enthalten ist, darum „zuckerfrei“. Aber die anderen Zuckerarten haben genauso viel Kalorien und können ebenfalls Karies verursachen. Übrigens: Wir haben mal bei den Herstellern von Babynahrung nachgefragt. Die Firma Alete hat beispielsweise geantwortet, die Bemessung des Zuckergehaltes werde nicht aus ernährungswissenschaft-

licher Sicht, sondern hauptsächlich durch den Geschmack bestimmt. Ein wichtiger Faktor dabei sei die Geschmackserwartung der Eltern. Die wollen es also angeblich so süß.

### Problem: Geschmacksentwicklung

In den ersten Lebensjahren ist die Geschmacksentwicklung noch nicht abgeschlossen, das heißt, die Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen entwickeln sich erst noch. Deswegen empfehlen Ernährungswissenschaftler auch, die Kinder möglichst früh an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel zu gewöhnen. Selbst der Deutsche Diätverband, der die Zutaten regelt, die in einem Babybrei enthalten sein dürfen, räumt ein, dass die süßen Breis da doch recht problematisch sein könnten. Am besten testen Sie das mal im Selbstversuch: Was Ihnen zu süß erscheint, ist für die empfindlichen Geschmacksnerven Ihres Babys garantiert zu zuckrig.

## Zucker im Babybrei

### Alternative: Frischmilchbrei

Aber es gibt eine Alternative. Kaufen Sie spezielle Getreideflocken für Babys oder Frischmilchbreie - die gibt es nämlich zum Teil auch wirklich ganz ohne Zuckerzusatz. Rühren Sie den Brei mit fettarmer Milch selbst an. Die vertragen die meisten Babys so etwa ab dem achten Monat schon gut - das haben uns Experten des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund und des Deutschen Diätverbandes bestätigt. Als Obstzugabe können Sie sich dann ruhig aus dem Gläschen bedienen - zum Beispiel Birne oder Apfel. Aber schauen Sie vorher auf den Zuckergehalt.

Die Stiftung Warentest hat vor kurzem Kinderjoghurts untersucht und festgestellt, dass fast alle Produkte viel zu süß sind, und nicht nur das, sie enthalten auch zu viel Fett. Regelrechte Kalorienbomben. In manchen Puddings für Kinder ist bis zu zehnmal soviel Fett drin wie beispielsweise in einem selbstgekochten Vanillepudding. Also setzen Sie lieber den Ihren Kindern vor als solche bunten Designerjoghurts- und -puddings. Dabei können Sie dann auch entscheiden, wieviel Zucker Sie verwenden wollen. Sie können den Zuk-

kergehalt, der hinten auf dem Tütchen angegeben ist, ruhig noch etwas reduzieren - sagen wir mal, ein Drittel weniger nehmen.



## Kinderjoghurts: Zu süß und zu fettig

In vielen Joghurts und Puddings für Kinder ist viel zu viel Zucker und Fett enthalten. Deshalb sind sie zum Teil regelrechte Kalorienbomben.

Unter dem Begriff „Cerealien“ werden zahllose Produkte mit zum Teil abenteuerlichen Namen verkauft: Frosties, Crispies, Flakes, Pops usw. Die Industrie bewirbt sie als wichtige Bestandteile eines gesunden Frühstücks für Kinder. In Wahrheit sind sie genau das nicht: Sie bestehen je nach Produkt bis zu 40 Prozent aus Zucker. Ihr Ballaststoffgehalt dagegen ist oft äußerst gering. Um eine einigermaßen akzep-

table Menge Ballaststoffe zu sich zu nehmen, müsse man, so sagt die Stiftung Warentest, schon mindestens eine doppelte Portion dieser Flocken essen. Das sei wegen des Zuckergehaltes jedoch absolut inakzeptabel. Einen ebenso hohen Zuckergehalt haben viele sogenannte Früchtemüslis. Sehen Sie sich beim Kauf deshalb unbedingt die Zutatenliste an. Relativ wenig Zucker enthalten übrigens normale Cornflakes.

## Süße Frühstücksflocken

Allerdings sollte man sich auch dabei vor Augen führen, dass Cornflakes eines der am höchsten verarbeiteten Lebensmittel sind und ihr Nährwert nicht besonders hoch ist.

## Auch für Kinder: Naschen erlaubt

Natürlich wollen wir Ihren Kindern das Naschen nicht verbieten. Damit wir als Eltern aber nicht den Überblick verlieren, was die Kinder so über den Tag verteilt an Zucker essen, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Richtlinie zusammengestellt. Danach sollten Kinder höchstens 150 bis 200 Kilokalorien am Tag in Form von Süßigkeiten zu sich nehmen. Um sich das mal bildlich vorzustellen: Das sind etwa 40 g Gummibärchen oder zwei Schokoladestücke oder sieben Stück Schokolade oder 10 einfache Butterkekse.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass Kinder nur 150 bis 200 Kilokalorien pro Tag in Form von Süßigkeiten essen sollten. Wer zusätzlich noch süße Brotaufstriche, Flakes oder Honigpops isst, muss bei den eigentlichen Naschereien dann natürlich reduzieren.

noch eine gute Portion Ballaststoffe mit und Mineralstoffe)

Die Schokolade schmelzen - am besten im Wasserbad. Dann mit den anderen Zutaten vermischen. Mit einem Löffel kleine Häufchen abstechen, auf ein Backpapier zum Trocknen legen.

Ein Schokocrossie hat je nach Größe 30 - 50 Kilokalorien. Davon können die Kinder also so etwa 4 - 8 Stück essen.



Unsere Schokocrossies schmecken nicht nur gut, sie haben auch eine gute Portion Ballaststoffe intus.

### Leckere Schokocrossies

- 200 g weiße oder braune Schokolade
- 150 g Cornflakes
- 50 g geröstete Mandelstifte
- 50 g von unseren Hafercrispiess HT (da bekommen Ihre Kinder nämlich



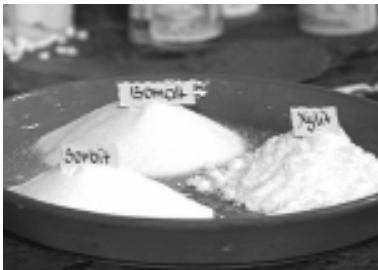
## Alternativen zum Zucker

Nicht nur mit Zucker kann man süßen - es gibt auch Alternativen, z. B. Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe.

fe. Nun, was ist von solchen Süßmitteln eigentlich zu halten?

### Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe sehen aus wie Zucker, haben aber weniger Kalorien und fördern außerdem keine Karies. Ursprünglich stammen sie aus der Natur. Heutzutage werden sie jedoch meist halbsynthetisch, d.h. durch die Weiterverarbeitung von Stärkeprodukten, hergestellt. Zuckeraustauschstoffe sind chemisch gesehen keine Zucker, sondern höherwertige Alkohole.



Die bekanntesten Zuckeraustauschstoffe sind Isomalt, Xylit und Sorbit.

Aus gesundheitlicher Sicht sind sie unbedenklich. Isst man allerdings zuviel davon, besteht die Gefahr, Durchfall zu bekommen. Das liegt daran, dass unsere Darmbakterien nicht an diese Stoffe gewöhnt sind und sie deshalb nicht richtig verwerten können. Gleichzeitig ziehen sie das Wasser

regelrecht in den Darm hinein. Dadurch wird der Darminhalt richtig wässrig und rauscht dann einfach durch.

Es gibt jedoch ein interessantes Phänomen. An den Zuckeraustauschstoff Xylit gewöhnt sich der Organismus sehr schnell. Deshalb tritt Durchfall bei überhöhter Dosis meist nur in den ersten Tagen auf.

### Sorbit

Sorbit wird ursprünglich aus der Eberesche gewonnen, die bis zu 12 % Sorbit enthält. Birnen und Kirschen enthalten ca. 2 %. Leider ist Sorbit nur halb so süß wie Zucker, weshalb man u. U. eher Sorbit als Zucker verwendet - was den Vorteil des niedrigeren Kaloriengehaltes dann zunichte macht.

### Mannit

Mannit wird noch heute in China aus Seegrass gewonnen. Mannit ist aber auch sonst noch in der Pflanzenwelt weit verbreitet. Der Name Mannit stammt von Manna, dem süßen Saft der Manna-Esche (fraxinus ornus L.). Der eingetrocknete Saft der Mannaesche enthält etwa 13 % Mannit. Er kommt auch in Oliven, Feigen, im Saft der Lärche, in manchen ess-

baren Pilzen sowie in Meeresalgen der Gattung Laminaria (der Gehalt kann bis zu 20 % liegen) vor.

### Xylit

Xylit kommt zum Beispiel in der Birkenrinde, aber auch in Erdbeeren, Himbeeren und Blumenkohl vor. Er hat dieselbe Süßkraft wie Zucker, schmeckt auch genauso und löst garantiert keine Karies aus. Wie der

Name Zuckeraustauschstoff schon sagt, ist Xylit zum Austausch von Zucker u.a. für Diabetiker geeignet. Kalorien kann man mit Xylit allerdings nicht einsparen, denn sein Kaloriengehalt ist genauso hoch wie der von Zucker. Xylit eignet sich jedoch hervorragend zur eigenen Herstellung von zahnfreundlichen Süßigkeiten, denn es hemmt das Wachstum von Karies verursachenden Bakterien.

Süßstoffe sind eine weitere Alternative zum Zucker: Sie sind extrem süß, und deshalb braucht man auch nur sehr wenig davon. Sie sind praktisch kalorienfrei und ebenfalls unschädlich für die Zähne.

synthetisch oder synthetisch hergestellt und liefern keine oder nur sehr wenig Energie. Sie besitzen eine enorme Süßkraft und können 30 bis 3000-fach süßer schmecken als Haushaltszucker. Die bekanntesten Süßstoffe sind: Cyclamat, Saccharin, Aspartam und Acesulfam.

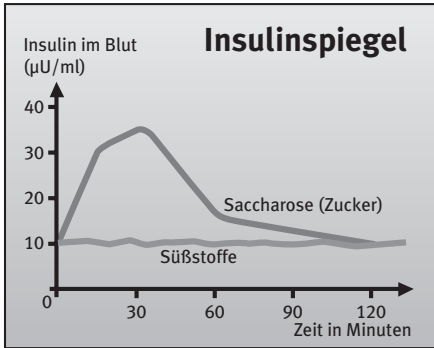
## Süßstoffe

Süßstoffe werden in der Regel halb-

Süßstoff	Herkunft / Herstellung	Eigenschaften / Anwendung	Süßkraft	ADI- Wert <sup>1</sup>
Acesulfam (E 950)	Synthetisch	Stabil und hitzebeständig	200	9 mg
Aspartam (E 951) Nutrasweet	Chemische Verbindung aus Aminosäuren, Gentechnische Herstellung möglich	Guter Geschmack, begrenzt lagerstabil, nicht hitzefest, daher ungeeignet zum Kochen und Backen	200	40 mg
Cyclamat (E 952)	Synthetisch	Guter Geschmack	30 - 35	7 mg
Neohesperidin DC (E 959)	Aus Citruschalen synthetisch aufbereitet = halbsynthetisch	Starke Süßkraft, aber lakritzartiger Geschmack	400 - 600	5 mg
Saccharin (E 954)	Synthetisch	Manchmal bitterer Nachgeschmack, oft als Mischung mit Cyclamat	450 - 550	5 mg
Thaumatococcus (E 957) Talin	Aus der afrikanischen Katemfe-Frucht, Natürlich <sup>2</sup>	Lakritzartiger Nachgeschmack, für wenige Produkte zugelassen (z.B. Kaugummi, Eis) wird auch als Geschmacksverstärker eingesetzt	2000 - 3000	unbegrenzt

<sup>1</sup> ADI- Wert nach SCF = Wissenschaftlicher Lebensmittelausschuss der EU Kommission

<sup>2</sup> Eine gentechnische Herstellung von Thaumatococcus ist zwar möglich, jedoch sehr aufwendig



Während der Insulinspiegel nach dem Verzehr von Zucker deutlich steigt, zeigt er nach dem Genuss von Süßstoffen so gut wie keinen Effekt.

## Heißhunger durch Süßstoffe?

Es gibt ein ziemlich weit verbreitetes Vorurteil gegen Süßstoffe: Angeblich soll durch ihren süßen Geschmack die Insulinproduktion angekurbelt werden, genau wie beim Zucker. Da im Blut aber kein Zucker ankommt, würde unser Organismus darauf mit einer Heißhungerattacke auf Süßes reagieren und man würde dann unweigerlich doch zunehmen - trotz Süßstoff. So zumindest die Theorie. Die stimmt aber nicht. Die Einnahme von Süßstoffen hat im Gegensatz zu Zucker gar keinen Einfluss auf den Insulinspiegel, wie man an der Grafik unten sehen kann. Während der Insulinspiegel nach dem Verzehr von Zucker deutlich steigt, zeigt er nach dem Genuss von Süßstoffen so gut wie keinen Effekt.

## Der ADI-Wert

Süßstoffe sind auch bezüglich ihrer gesundheitlichen Wirkung in den letzten Jahren immer wieder in die Diskussion geraten. Allerdings konnte eine Gesundheitsgefahr wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden - zumindest, wenn man Süßstoffe in einer angemessenen Menge verzehrt. Um diese unbedenkliche Tagesration festzulegen, ist der ADI-Wert entwickelt worden. (ADI = acceptable daily intake, also unbedenkliche Tagesration). Diese Menge kann man, ohne Gesundheitsschäden zu befürchten, über Jahre und Jahrzehnte zu sich nehmen. Bei Süßstoffen mit Saccharin und Cyclamat sind das etwa 10-15 Tabletten am Tag. Das entspricht einer Süßkraft von 40-60 g Zucker.

Dieser ADI-Wert wird auf der Basis von Langzeitstudien errechnet. Zunächst wird dafür die Menge Süßstoff ermittelt, bei der auch bei täglicher Aufnahme hoher Mengen über die gesamte Lebens-

zeit keinerlei Wirkungen beobachtet werden. Diese Menge (= no effect level) wird nochmals um einen hohen Sicherheitsfaktor (mindestens durch Hundert) geteilt und gilt dann als ADI-Wert. Er ist somit eine Art Sicherheitsgarantie. Die ADI-Werte der einzelnen Süßstoffe können Sie der Tabelle oben entnehmen. Sie sind aber auch auf der Verpackung des jeweiligen Produktes angegeben. Das ist sinnvoll, da es sich bei den meisten industriell hergestellten Produkten um Kombinationen verschiedener Süßstoffe handelt.

## Sind Süßstoffe für die Kinderernährung geeignet?

Zwar ist die Vorliebe für Süßes angeboren. Aber trotzdem wird das Empfinden für Süßes durch Ernährungsgewohnheiten zusätzlich geprägt. Eltern sollten daher ihre Kinder dazu anleiten, Speisen und Getränke nicht übermäßig zu süßen. Kinder sollten so früh wie möglich lernen, mit Süßem und Süßigkeiten maßvoll umzugehen. Süßstoffe sind auch für Kinder gesundheitlich zuträglich, wenn dabei das Maß nicht aus den Augen verloren wird. Im Gegensatz zu zuckerhaltigen Lebensmitteln bieten Süßstoffe den Vorteil, dass sie nicht den Zähnen schaden und auch die Entstehung von "Baby-speck" nicht weiter fördern. Allerdings sollte man berücksichtigen, dass sich der ADI-Wert auf das Körpergewicht bezieht, das heißt, ein Kind hat die zulässige Tagesdosis wesentlich schneller erreicht als ein Erwachsener, weil es leichter ist.

## Lightsüß HT

Auch deshalb haben wir von der Hobbythek vor Jahren unser ungemein erfolgreiches Lightsüß HT entwickelt. Es ist eine Kombination von Aspartam und Acesulfam und ist so unbedenklich, dass selbst Kinder den Grenzwert nie erreichen, wie Sie an der Tabelle unten sehen können. Für einen Erwachsenen liegt die Höchstdosis sogar bei etwa 70 Tabletten pro Tag. Das entspricht einer Süßkraft von umgerechnet 310 g Zucker. Unser Lightsüß HT gehört mittlerwei-



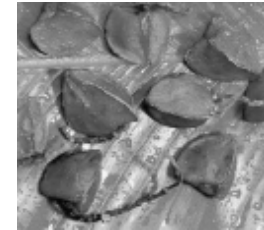
Soviel können Sie von unserem Lightsüß HT pro Tag ohne Bedenken essen. Die Kombination von Acesulfam und Aspartam macht diesen klassischen Süßstoff der Hobbythek so gut verträglich.

le schon zu den Klassikern unter den Hobbythek-Produkten. Die Kombination von Acesulfam und Aspartam schmeckt eben auch wirklich wie Zucker.

Allerdings vertragen Menschen, die unter der sehr seltenen Erbkrankheit Phenylketonurie leiden, Aspartam nicht, weil darin Phenylalanin enthalten ist, eine Aminosäure, die diese Kranken nicht verwerten können. Alle anderen Menschen können es sehr gut vertragen, auch wenn es immer wieder zu Unrecht in die Diskussion gerät. Nichtsdestotrotz haben wir nach Alternativen gesucht. Und da kam es uns gerade recht, dass nun gerade ein neuer natürlicher Süßstoff europaweit zugelassen wurde, und zwar das Thaumatin.

## Thaumatin

Thaumatin ist der einzige in Europa zugelassene Süßstoff, der als ganz natürlicher Süßstoff (E 957) bezeichnet wird und ist dabei so unbedenklich, dass er noch nicht mal einen ADI-Wert braucht.



Katemfe-Früchte

Thaumatin ist etwa 2000 - 3000 mal süßer als Zucker. Es ist ein Gemisch aus drei ähnlichen Proteinen, die in den Samenkapseln der westafrikanischen Katemfepflanze (*Thaumatococcus daniellii*) enthalten sind und daraus isoliert werden. Die Ausbeute ist allerdings sehr gering: Aus 1 kg der Früchte lassen sich gerade mal 6 g Thaumatin isolieren. Der süße Geschmack der Katemfrüchte ist den Einheimischen seit langem bekannt. Ein Brite (Daniell) hat bereits 1841 auf seinen Reisen in Westafrika von dem süßen Geschmack der Früchte berichtet. Ein Wunder eigentlich, dass der daraus gewonnene Süßstoff erst vor kurzer Zeit hier in Europa zugelassen wurde.

Soviel Süßstoff vertragen Kinder	Lightsüß HT	Lightsüß HT Plus
Kleinkind (15 kg)	17	8
Kind (30 kg)	34	15
Kind (45 kg)	51	23

Unbedenkliche Anzahl von Süßstofftabletten pro Tag (entsprechend dem ADI-Wert).

## Lightsüß HT plus

Das Thaumatin haben wir jetzt mit dem bewährten Acesulfam kombiniert, das auch schon in unserem alten Lightsüß HT enthalten ist. Wir nennen das Produkt Lightsüß HT Plus. Thaumatin ist wegen der geringen Ausbeute verhältnismäßig teuer. Deswegen wird von einigen Herstellern ein naturidentisches Thaumatin mit Hilfe gentechnischer Verfahren produziert. Die Hobbythek setzt in ihrem neuen Lightsüß HT plus allerdings natürliches Thaumatin ein. Da durch seine immense Süßkraft nur eine kleine Menge benötigt wird, ist dieser neue Süßstoff allerdings nur unwesentlich teurer als das alte Lightsüß HT.



## Gesunde Leckereien für die Weihnachtsbäckerei

Pünktlich zu Weihnachten haben wir uns natürlich auch wieder eine Menge leckerer Rezepte für Sie ausgedacht, und zwar ganz nach unserem Motto: Naschen erlaubt, denn die Plätzchen und Lebkuchen, die wir Ihnen jetzt vorstellen, enthalten viele gute und gesunde Zutaten, mit denen Sie nicht nur Ihrem Gaumen eine Freude machen, sondern auch Ihrer Gesundheit nutzen können.

### Apfel- Hafer- Küchlein

**REZEPT**

- 150 g saure Äpfel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 100 g Honig
- 80 g Sahne
- 30 g Butter
- 1/4 TL Zimt
- 60 g gehackte Haselnüsse oder Cashew-Kerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL gehackte Pistazien
- 3 EL Haferkleie
- ca. 50 Backoblaten, 50 mm Durchmesser



Die Äpfel grob raspeln und mit Zitronensaft vermischen. Honig mit Sahne, Butter und Zimt in einem Topf 5 Minuten unter Rühren einkochen. Die Apfelraspel gut ausdrücken, mit den Haselnüssen oder Cashew-Kernen, den Sonnenblumenkernen und den Pistazien zum Honiggemisch geben und weitere 3 Minuten kochen. Den Topf vom Herd nehmen, die Haferkleie einrühren und die Masse abkühlen lassen. Die Masse mit einem Esslöffel abstechen und auf die Oblaten geben. Etwas flach drücken oder auch mit einer zweiten Oblate abdecken, zusammenpressen und auf Pergamentpapier legen. Etwas 1 Tag trocknen lassen.

### Möhren- Honig-Taler

**REZEPT**

- 25 g Korinthen
- Saft von 1 Zitrone
- 125 g Möhren
- 100 g Honig
- 60 g Butter
- 2 EL Milch
- 3 EL Sahne
- 1 Msp Zimt
- 1 Msp. Kardamompulver
- 20 g gehackte Walnusskerne
- 20 g gehackte Haselnüsse
- 3 EL gemahlene Mandeln
- 3 EL Kleie und
- 2 EL Hafercrispies HT oder Vital-Crispies
- 60 – 70 Oblaten

Korinthen waschen und in 2 Esslöffel Zitronensaft 1 Stunde einweichen. Die fein geriebenen Möhren dem restlichen Zitronensaft vermengen. Honig, Milch, Sahne, Zimt und Kardamon in einen Topf geben und 5 Minuten einköcheln lassen. Nüsse dazugeben, kräftig durchrühren und noch 10 Minuten weiter köcheln lassen. Zum Schluss die gemahlene

Mandeln, die Crispies und die Kleie einrühren und abkühlen lassen. Dann die Masse auf Oblaten streichen. Etwas flachdrücken oder mit einer weiteren Oblate abdecken und gut anpressen. Fertig. Das muss jetzt noch 3 bis 4 Stunden durchziehen.

### Aprikosen- Sesam-Oblaten

**REZEPT**

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 EL geschälte Sesamsamen
- 50 g Honig
- ca. 40 Oblaten, 50 mm Durchmesser

Die Aprikosen klein schneiden. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Aprikosen, Sesamsamen und Honig miteinander vermengen. Die Masse auf die Oblaten streichen, flachdrücken bzw. mit einer zweiten Oblate abdecken und etwas anpressen. Zum Trocknen auf Pergamentpapier legen.

### Elisenlebkuchen

**REZEPT**

- 150 g Honig
- 4 Eier
- 60 g Zucker
- 100 g Trockenobst – zum Beispiel getrocknete Pflaumen oder Aprikosen
- 280 g gehackte Haselnüsse oder Walnüsse
- 20 g Vitalcrispies HT\*
- 3 g Hirschhornsalz
- 15 g Lebkuchengewürz
- 100 g Vollkornmehl
- 50 – 60 Oblaten,
- etwa 70 mm Durchmesser
- etwas Puderzucker



Diese Elisenlebkuchen enthalten besonders viele gute Zutaten und gelten deshalb als der "Rolls Royce" der Weihnachtsbäckerei.

\* (Die Vitalcrispies sind ein relativ neues Produkt der Hobbythek. Sie helfen gegen typische Altersbeschwerden, denn sie enthalten eine ausgeklügelte Mischung aus wirkungsreichen Lebensmitteln. Leinsaat und Sojaschrot liefern Phytohormone, die sich sowohl bei Wechseljahresbeschwerden als auch bei Osteoporose günstig erwiesen. Das Calcium in den Crispies, das aus Joghurt gewonnen wird, kommt ebenfalls den Knochen zugute.)

Honig auf 40 - 45 Grad erwärmen (am besten im Wasserbad oder der Mikrowelle). Eier und Zucker schaumig schlagen und den flüssigen Honig in die Masse hineinrühren. In einer Schüssel Trockenobst, Nüsse, Crispies, Lebkuchengewürz und Hirschhornsalz (am besten in wenig Wasser aufgelöst) vermischen. Diese Mischung nun portionsweise immer abwechselnd mit dem Mehl in die Eiermasse rühren. Die Masse zehn Minuten durchziehen lassen und dann auf Oblaten streichen. (Am besten geht das, wenn Sie die Oblate dazu auf ein Glas oder etwas Ähnliches drauflegen, welches den gleichen Durchmesser wie die Oblate hat. Dann lässt sich der Teig am Rand gut abstreichen.)

Die fertigen Oblaten auf ein Backblech legen und mit ein wenig Puderzucker bestreuen. Lebkuchen etwa 1 Stunde bei 60° C im Backofen trocknen und dann noch mal knapp 15 Minuten bei 180° C backen, damit sich eine leckere Kruste bildet.