



**DIE
FESTTAGS-
EDITION**

Zucker IS(S) NICHT!

110 Rezepte ohne Haushalts-
zucker zum gemeinsamen
Genießen der schönsten
Momente



**Andrea Ballschuh
Fabienne Bill**



DIE
FESTTAGS-
EDITION

Zucker IS(S) NICHT!

110 Rezepte ohne Haushalts-
zucker zum gemeinsamen
Genießen der schönsten
Momente





DIE
FESTTAGS-
EDITION

Zucker IS(S) NICHT!

110 Rezepte ohne Haushalts-
zucker zum gemeinsamen
Genießen der schönsten
Momente





Copyright 2019:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Fotos der Autorinnen: Tom Lanzrath
Rezeptfotos: Sergej Preis
Foodstyling: Florian Ballschuh
Styling: Teresa Mahler
Rezepte: Florian Ballschuh, Robert Gambill
Sonstige Fotos und Illustrationen: Shutterstock, iStock

Gestaltung, Satz und Herstellung: Johanna Wack
Lektorat: Petra Teetz, Karla Seedorf
Druck: Himmer GmbH, Augsburg

ISBN 978-3-86470-645-5

Die Informationen und Rezepte in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Gewähr für die Vollständigkeit und Korrektheit nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Schäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

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

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success



Inhalt

Unser ‚Warum‘ für dieses Buch 8

**WENN DIE EMOTIONEN UNS IN DEN
ZUCKERWAHNSINN TREIBEN** 14

ZUCKER - DER WOLF IM SCHAFSPELZ 20

Zuckermythen und warum sie nicht stimmen 22

Warum ist es sinnvoll, den Zuckerkonsum zu reduzieren? 23

Isolierte Fruktose – gefährlicher als Zucker 27

Süßstoffe als Alternative? 28

**DARF MAN ALKOHOL TRINKEN, WENN MAN
AUF ZUCKER VERZICHTEN MÖCHTE?** 32

So viel Zucker steckt in Alkohol 34



**SIND UNSERE KINDER NICHT
SCHON SÜß GENUG? 36**

- Kann ich mein Kind heutzutage überhaupt zuckerfrei erziehen? 38
- Leckere zuckerfreie Pausensnacks für Kinder 41

SÜßE ERFOLGSGESCHICHTEN 46

ZUCKERFREI-REZEPTE 52

- Geburtstag 54
- Kinderparty 98
- Liebevoll für Valentinstag, Muttertag oder Vatertag 116
- Ostern 136
- Weihnachten 160
- Silvester 202
- Snacks 228

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK 240

ZUCKERALTERNATIVEN 244

- Danksagung 248
- Über die Autorinnen 250
- Rezeptverzeichnis 251





Unser ‚Warum‘ für dieses Buch

Wusstest du, dass man für ein Pfund Zucker im Mittelalter so viel bezahlen musste wie für ein gutes Pferd? Deswegen wurde er damals nur selten verwendet. Wäre es dabei geblieben, dann wäre er heute keine so große Gefahr für unsere Gesundheit und dieses Buch gäbe es nicht. Doch mittlerweile versteckt er sich fast überall.

Das wurde uns klar, als wir am 1. Januar 2016 das erste Mal in unsere „90 Tage ohne Zucker“-Challenge starteten und uns bewusst mit den Lebensmitteln, die wir bis dahin konsumiert hatten, auseinandersetzen. Wir hatten uns nicht besonders gut vorbereitet. Und die ersten Wochen waren für uns eine Achterbahnfahrt der Gefühle und Erfahrungen.

Oft fragte man uns: „Warum gleich so radikal? Reicht es nicht, einfach weniger zu essen?“ Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt maximal 25 Gramm Zucker am Tag – damit kommt der Körper klar. Die 100 Gramm jedoch, die die meisten Deutschen täglich verspeisen, machen auf Dauer krank. Wer aber schon immer viel Süßes genascht hat (so wie Andrea), dem fällt es sehr schwer, den Zuckerkonsum aus Vernunftgründen „nur“ zu reduzieren. Um von der Zuckersucht loszukommen, brauchen viele einen Reset. Und das geht nur über einen Entzug. Danach ist es viel leichter, unter 25 Gramm Zucker am Tag zu bleiben, weil sich dein Geschmackssinn und Bedürfnis nach Süßem radikal geändert hat. Das ist zum Beispiel der Moment, in dem du feststellst, wie

süß rohe Paprika sein kann, und du nach dem ersten Löffel Eis das Gesicht verziehest, weil es zu süß ist. Wir kamen damals aus dem Staunen nicht mehr raus, insbesondere als wir feststellten, dass Zucker in 80 Prozent aller Fertigprodukte ist!

OB IN SOJASOBE, TIEFKÜHLPIZZA, SAUREN GURKEN ODER ROTEN BETEN IM GLAS, IN KONSERVEN, IN SOBEN, DRESSINGS, DOSEN-SUPPEN, WÜRZMITTELN, SUSHI-REIS, KRAUTSALAT, MÜSLIS ODER FRUCHTJOGHURTS – SELBST IN BROT IST ZUCKER ENTHALTEN.

Denn das macht die Lebensmittel haltbarer, geschmacksintensiver und farblich schöner.

Wir waren vor allem überrascht, dass Fruchtzucker in isolierter Form, wie er in vielen Fertigprodukten enthalten ist, noch schädlicher als Haushaltszucker ist. Das manipuliert nämlich unser Sättigungsgefühl kräftig. Viele Eltern geben ihren Kindern Apfelschorle, weil sie die für gesünder halten als Softdrinks. Doch Obst-säfte sind in Bezug auf den Zuckergehalt für den Körper genauso schädlich wie Cola. Diese und andere Erkenntnisse motivierten uns zu

unserem ersten Buch „Zucker is(s) nicht! – Unsere 90-Tage-Challenge mit 66 genialen Rezepten ohne Industriezucker“. Wir wollten darüber aufklären und den Menschen zeigen, wie viel besser es uns ohne das „weiße Gift“ geht. Diese Sucht, von der vor allem Andrea glaubte nie loszukommen, kann auf jeden Fall besiegt werden!

In den letzten Jahren haben wir Zehntausenden Menschen zu einem gesünderen und besseren Leben verholfen, denn mit unserer Facebook-Community von „Zucker is(s) nicht!“ bestreiten wir jedes Jahr ab 1. Januar gemeinsam die Challenge. Einige der Erfolgsgeschichten kannst du ab Seite 47 lesen.

Diese 90-Tage-ohne-Zucker-Challenge ist aber nicht an ein Datum gebunden. Du kannst jederzeit damit starten. In unserer Facebook-Gruppe „Zucker is(s) nicht“ sind mehrere Tausend Gleichgesinnte und wir beide füreinander da zum gegenseitigen Motivieren, Mutmachen und Austauschen. Eine Frage, die uns gegen Ende der Challenge in dieser Facebook-Gruppe immer wieder gestellt wird, lautet: Wie geht es danach weiter? So entstand die Idee für dieses Buch. In unserer Community haben nämlich viele die Sorge, dass sie ohne Zucker die Festtage nicht überstehen werden. Weihnachten, Ostern und Geburtstag ohne Zucker – geht das? Sehr gut sogar! Mit diesem Buch bist du bestens ausgerüstet mit leckeren herzhaften und süßen Rezepten für deine Lieblingsfeiern. Wir würden uns freuen, dich durch das Jahr zu begleiten – unabhängig davon, ob du die Challenge gemacht hast oder nicht oder ob du einfach nur deinen Zuckerkonsum reduzieren willst und hier nach Inspirationen suchst.

Hast du Kinder oder planst, welche zu haben, und möchtest sie weitgehend zuckerfrei erziehen? Wir beraten dich dabei. Dieses Thema wird in unserer Facebook-Gruppe intensiv besprochen. In diesem Buch widmen wir ein

ganzes Kapitel der Frage: Wie bekomme ich meine Kinder dazu, weniger Süßes zu essen? Ab Seite 37 bekommst du wertvolle Tipps unserer Family-Lab-Beraterin Eva Klein, wie du „zuckerfrei“ in der Familie etablierst, ohne saure Gesichter zu ernten. Du erfährst außerdem, wie du mit den Großeltern eine gemeinsame Lösung findest.

Hast du gerade erst angefangen, dich mit Zucker auseinanderzusetzen, und bist auf der Suche nach Fakten? Ab Seite 20 findest du wichtige Informationen zur bitteren Wahrheit dieser süßen Droge und was zu viel davon in unserem Körper anrichten kann. Hier fühlen wir einigen der hartnäckigen Mythen mal auf den Zahn. Zu wissen, warum es sich lohnt, für eine Weile auf Zucker zu verzichten oder zu versuchen, ihn ganz aus dem Leben zu streichen, ist das eine. Doch jeder weiß, wie gut mehr Bewegung einem täte, trotzdem gewinnt der blöde Schweinehund immer wieder und man bleibt zu Hause auf dem Sofa sitzen. Warum beherrscht er uns so? Warum will er uns immer wieder dazu verführen, sich auf Süßigkeiten zu stürzen? Weil das ein entscheidender Erfolgsfaktor für deine Zuckerfreiheit ist, lernst du hier (wie schon im ersten Buch), mit deinem inneren Schweinehund zu tanzen. Ab Seite 14 zeigen wir dir die „Tanzschritte“ für dein Erfolgs-Mindset. Ist es immer leicht, sich mit sich und seinen Emotionen auseinanderzusetzen? NEIN! Nebenwirkungen davon können ein Lebensgefühl von Freiheit, Leichtigkeit und Freude sein!

Dieses Buch ist **MEHR ALS
EIN KOCHBUCH.**

Wir verlassen hier das Genre Kochbücher und laden dich ein, beim Ausprobieren der Rezepte auf Entdeckungsreise zu gehen, was den jeweiligen Anlass betrifft. Stell dir vor, du bereitest ein leckeres Essen für einen Freund oder eine

Freundin vor. Während du darauf wartest, dass das Menü oder der Kuchen gar werden, nimmst du dir ein paar Minuten Zeit, über diese Person oder dich selbst nachzudenken. Damit verfeinerst du das Menü auf emotionaler Basis und wirst es dadurch noch mehr genießen! Probiere es mal aus und lass uns durch eine E-Mail an info@zuckerissnicht.de wissen, wie dir das gefallen hat.

**AN DIESER STELLE
MÖCHTEN WIR UNS VON
HERZEN BEI DIR BEDANKEN,
*dass du dich für unser Buch
entschieden hast.***

Wir wollen dich und vielleicht auch deine Mitleser inspirieren, bewusster mit dem Zucker umzugehen. Auf jeden Fall hoffen wir, dass du genau wie wir die Erfahrung machst, wie leicht es ist, auch ohne den weißen Stoff genussvoll zu leben. Jeder Mensch, der sich für seine Gesundheit starkmachen will, ist ein Licht, eine Inspiration für andere. Wenn wir uns dieses Lichtermeer vorstellen, erfüllt uns das mit purer Freude!

Alles Liebe, deine

Andrea und Fabienne