

# DAS SÜSSE LEBEN – OHNE ZUCKER

## SO GEHT'S DURCH DEN ETIKETTEN-DSCHUNDEL



**W**er kennt sie nicht, die wilden Botschaften der Etiketten. Es ist gar nicht so einfach, ein Etikett richtig zu lesen. Es erfordert viel Wissen und detektivische Gene, um dessen Botschaften zu entschlüsseln.

### Folgendes ist auf dem Etikett zu finden:

1. Laut Gesetzgeber müssen alle Zutaten, die das Produkt enthält, draufstehen.
2. Eine Nährwertkennzeichnung befindet sich auf den meisten Produkten, die Hersteller sind dazu aber nicht verpflichtet. Kaloriengehalt und sechs Nährstoffe (Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz) des Lebensmittels müssen in einer Tabelle angegeben werden. Neben den Nährwerten pro 100 Gramm bzw. Milliliter werden oft auch Nährwerte pro Portion und deren Anteil am täglichen Bedarf angegeben.
3. Oft enthalten sind zudem Werbeversprechen zum Nährstoffgehalt oder (scheinbar) gesundheitliche Vorteile des Produktes: Diese werden oft grafisch hervorgehoben, beispielsweise: »30 % weniger Zucker« oder »Mit natürlicher Fruchtsüße«. Dort sollte man besonders schauen, was dahinter steckt.

Wenn Zucker in einer Zutatenliste gar nicht oder nur auf einem der hinteren Plätze auftaucht – kann man dann sicher sein, dass nicht viel Zucker enthalten ist?

Der Zuckergehalt kann sich aus verschiedenen Zuckerquellen speisen. Beispielsweise sind in einem Produkt »Zucker, Fruchtzucker und Milchzucker« enthalten. Darum ist deren Gewichtsanteil am Lebensmittel relativ gering – sie rutschen auf der Zutatenliste nach hinten. Bei vielen süßenden Zutaten findet sich der Begriff »Zucker« nicht im Namen. Daher ist nicht ohne Weiteres zu erkennen, dass sie zum Zuckergehalt beitragen, etwa Dextrose, Dicksaft, Fruktose, Glukose, Joghurtpulver, Laktose, Magermilchpulver, Maltose, Oligofruktose oder Saccharose. Zucker hat über 100 verschiedene Namen. Zutaten wie getrocknete Früchte, Schokoladenspäne oder Fruchtpüree tragen ebenfalls zum Zuckergehalt bei. Alle enthaltenen Zutaten müssen in absteigender Reihenfolge aufgeführt werden: Die Zutat mit dem größten Gewichtsanteil steht also an erster Stelle. Angaben über den prozentualen Anteil der Zutaten sind nur vorgeschrieben, wenn diese Zutaten auf der Packung abgebildet oder besonders betont werden. Steht also auf einem Müsliriegel »Mit Honig«, muss in der Zutatenliste angegeben werden, wie viel Prozent Honig im Produkt stecken.

Viele der verzuckerten und viel zu teuren Produkte lassen sich ganz leicht selbstherstellen.

### Kokosjoghurt

Kokosjoghurt ist lecker, aber auch teuer. Darum bietet es sich an, ihn selbst herzustellen. Im Vergleich zum Original gibt es kaum einen Unterschied. Der Joghurt ist schön cremig. Für ein top Ergebnis sind die Ausgangsprodukte entscheidend. Darum sollte die Kokosmilch von bester Qualität sein.

Für knapp 1 Liter Joghurt benötigt man:

- 1 Kokosjoghurt (diesen vorher essen, damit man aus den kleinen Resten die Kokoskulturen bekommt)
- 2 Dosen Kokosmilch
- 1 TI Agar-Agar (Gelatine)

Einfach die Reste im Joghurt-Behälter (der verschließbar sein sollte) mit der Kokosmilch mixen. Vorher etwas von der Milch mit Agar-Agar vermengen. Dann das Ganze bis 38 Grad erwärmen und in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Wer ein Wasserbett hat, kann dieses auf 37 Grad stellen und das Glas mit dem Joghurt einfach zwischen den Matratzen platzieren. Ansonsten gibt es auch Joghurt-Bereiter. Wichtig bei der Joghurt-Herstellung ist nur, dass die Flüssigkeit 24 Stunden lang gleichbleibend 37 Grad ausgesetzt ist.



Foto: Eia Cle Fotografie