



→ Wie der Geschmack ins Essen kommt

Süßen Geschmack lieben wir fast alle. Er beruhigt und vermittelt uns ein Glücksgefühl. Außerdem zeigt er uns kalorienreiche Lebensmittel an. Doch was früher für eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wichtig war, macht es uns heute schwer, unseren Zuckerkonsum auf ein verträgliches Maß zu beschränken.

Süße rundet Gerichte ab. Deshalb verfeinern viele Länderküchen auch pikante Gerichte mit einer Prise Zucker. Sie verbessert nicht ausgereiftes Obst und Gemüse geschmacklich und gleicht bitteren Geschmack aus, was man sich unter anderem bei Bittersalaten zunutze machen kann. Gerade Süßspeisen brauchen ausreichend Süße, sonst wirken sie fad und unfertig. Andererseits darf es auch nicht zu viel davon sein, weil zartere Geschmacksnuancen sonst überlagert werden. Zudem braucht süßer Geschmack immer einen Gegenspieler. Das können zum Beispiel Früchte mit ihrer Säure sein, würzige Lauch- oder Kohlgewächse oder fermentierte Lebensmittel wie Sojasauce.

SÜSS

→ Mit diesen Zutaten bringst Du Süße in Deine Gerichte...

Rübenzucker **Rohrzucker** **Palmzucker** **Balsamico** **Apfelbalsamessig**
Xylit **Erythrit** **Honig** **Trockenfrüchte (Rosinen, Feigen, Datteln...)**
Stevia **Apfeldicksaft** **Granatapfelsirup** **frische Früchte**
Yacon **Lucuma** **Ahornsirup**
Agavendicksaft **Geschmorte Zwiebeln**
Reissirup **Wurzelgemüse** **Rote Bete** **Paprika** **Kürbis**
Getreide **Kartoffeln**
Milch **Sahne** **Zimt** **Vanille** **Anis** **Süßholzwurzel**
Salz (verstärkt die natürliche Süße von Lebensmitteln)



Grundsätzlich braucht kein Mensch Zucker, weil unser Körper den benötigten Zucker selbst bildet. Die meisten als gesünder angepriesenen Zucker-Alternativen sind leider nicht wirklich gesund und auch nicht nachhaltig. Sie werden mit hohem Energieaufwand erzeugt (wie Xylit, Erythrit und Steviaextrakt) oder kommen aus weit entfernten Ländern (wie Palmzucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup).

Wer möglichst nachhaltig süßen möchte, nimmt also regionalen Honig oder unraffinierten Bio-Rübenzucker - und ab und zu ein besonders passendes Süßungsmittel für internationale Gerichte. Viel Freude beim Ausprobieren und Verkosten!