

Zuckerfrei

Süßes essen, ohne dabei Kalorien aus Zucker aufzunehmen, ohne Angst vor Karies, ohne Chemiekeule und ohne geschmackliche Einbußen. Geht das? Mit dem neuen Zuckerersatz „No Sugar Sugar“ soll es laut Christian Giese, der als Geschäftsführer der Hamburg Fructose GmbH International das Produkt im Netz vertreibt, ganz einfach sein. Ob das so ist, das hat BeneFit-Herausgeberin Julia Steinberg-Böthig in der Praxis getestet.



No Sugar Sugar!

Süßen ohne Reue?

von Julia St.-Böthig

Ich sag es besser gleich. Ich bin kein Fan von Süß- oder Zuckeraustauschstoffen“, gebe ich zu bedenken, als mich Christian Giese bittet, einen BeneTest mit „No Sugar Sugar“ zu machen. „Ich bin sicher, dass Sie der Zuckerersatz überzeugen wird. Probieren Sie es aus“, sagt der Geschäftsführer der Hamburg Fructose GmbH International. Ich willige ein und bin weiter skeptisch. Aber deshalb machen wir ja solche Tests.

„No Sugar Sugar“ wird derzeit ausschließlich über die gleichnamige Homepage des Unternehmens vertrieben. Die 1.000-Gramm-Dose ist für 12,80 Euro zuzüglich Versandkosten zu haben. Nicht gerade günstig, finde ich. Der Zuckeraustauschstoff wird aus den natürlichen Süßungsmitteln Erythrit und Steviaglycosid hergestellt. Beides wird aus Pflanzen gewonnen. „No Sugar Sugar“ ist nicht schädlich für die Zähne, ist

allergenfrei und blutzuckerneutral und somit auch für Diabetiker geeignet, da es den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst. Auf den ersten Blick unterscheidet sich das Süßungsmittel nicht von herkömmlichem Haushaltszucker. Es ist weiß, kristallin und geruchlos. Laut Hersteller hat „No Sugar Sugar“ die gleiche Süßkraft wie Zucker. Eine Umrechnung wie bei vielen anderen Süßstoffen muss demnach nicht sein. Die erste Geschmacksprobe erfolgt deshalb auch pur: Im ersten Moment leicht bitter, dann kühl und schließlich genau so süß wie normaler Zucker.

Ich trinke Kaffee ausschließlich mit viel Milch, aber meinen Tee liebe ich süß, also häufe ich zwei Teelöffel des Testats in meine Bürotasse und lasse heißes Wasser auf die Teeblätter laufen. Der Austausch Zucker löst sich schnell auf. Vorsichtig probiere ich meinen ersten Schluck Tee. Hm, ich schmecke keinen Unterschied. Ich konzentriere mich und nehme noch mal einen großen Schluck, lasse ihn im Mund kreisen wie bei der Weinprobe. Doch, der Tee schmeckt ein klein wenig anders. Leicht kühl. Aber ich weiß ja, dass ich den Zuckerersatz genommen habe. Wie ist es bei jemandem, der es nicht weiß?

Am Abend kommt Besuch. Nach dem Essen gibt's Kaffee. Freund Dirk trinkt seinen immer mit zwei Teelöffeln Zucker. Doch diesmal ersetze ich die für ihn unbemerkt durch „No Sugar Sugar“. Ob er was merken wird? Wir klönen, trinken Kaffee, lachen. Dirk bemerkt den Unterschied offenbar nicht. „Wie immer lecker, Dein Kaffee“, sagt er dann auch noch. Ich muss grinsen. „Tatsächlich?“ frage ich und jetzt wird er doch stutzig. Ich kläre ihn auf und auch er nimmt dann den „bewussten Schluck“. „Na ja, wenn man's weiß, dann ist da doch ein kleiner Unterschied“, sagt er. „Leicht kühl.“

Meine Skepsis gegenüber dem Zuckerersatz sinkt. Für Getränke hat der Stoff den Test bereits mit „gut“ bestanden. Ist doch prima, wenn man auf diese Weise wirklich unnötige Kalorien sparen kann. Gerade die Leute, die viel Kaffee oder Tee am Tag trinken und dann auch noch mit Zucker. Da lassen sich schon einige Kalorien einsparen und auch für die Zähne ist das von Vorteil, schließlich ist „No Sugar Sugar“ nicht kariogen.

Die Testreihe erreicht ihre kritische Phase: Ich süße den Speisequark von Töchterchen Maresi mit dem Zuckerersatz. Mein Kind ist ein Gourmet und reagiert relativ empfindlich auf „komische Geschmackskompositionen“. Beim Zubereiten stelle ich fest: Der Süßstoff löst sich nur mit Verzögerung auf. Doch Maresi löffelt ihren Quark mit derselben Wonne wie immer. „Und? Alles gut?“ frage ich sie kurze Zeit später. „Ja. Mami, Du bist die beste Köcherin“, kräht mein Kind lautstark und fällt mir um den Hals. Ich denke: Test bestanden.

Ich werde experimentierfreudig. Beim Kochen meiner allseits beliebten Tomatensoße gebe ich statt Zucker ein wenig „No Sugar Sugar“ zum Abrunden dazu. Die Soße ist samt Pasta laut meiner Familie: Super!

Wochenende ist bei uns immer auch Kuchenzeit. Für den Sonntagskuchen wähle ich diesmal einen klassischen

Rührkuchen aus und ersetze die 275 Gramm Zucker im Rezept durch dieselbe Menge „No Sugar Sugar“. Auch hier zeigt sich: Der Zuckerersatz löst sich schwieriger im Teig auf. Das scheint aber kein Nachteil zu sein. Nach rund 50 Minuten Backzeit sieht der Kuchen aus wie immer: goldgelb, die Krume fluffig und saftig und auch der Duft stimmt. Und der Geschmack? Meinem Mann fällt nichts auf, auch mein Bruder und Töchterchen Maresi schmecken keinen Unterschied. Na ja, vielleicht ein klein wenig anders, sagen sie, als ich ihnen eröffne, dass ich den Kuchen mit dem Zuckerersatz gebacken habe.

Ich finde, man kann durchaus auch Kuchen mit dem pflanzlichen Zuckerersatz backen. Hier spart man zumindest die Kalorien aus dem Haushaltszucker. Klar, ganz kalorienfrei geht es natürlich nicht. Schließlich haben auch Butter, Eier, Mehl, Quark oder Schokoraspel Nährwerte, die zu Buche schlagen. Aber gut 30 Prozent lassen sich durch den Einsatz von „No Sugar Sugar“ sparen.

Fazit:

„No Sugar Sugar“ ist eine echte Alternative zum Haushaltszucker. Der Geschmack ist erstaunlich nah am „Original“, die Dosierung ist gleich, man spart Kalorien und schont die Zähne. Besonders wichtig ist auch: Es ist ein natürliches Süßungsmittel.

Einziger Nachteil ist der Preis. Ein Kilo herkömmlicher Haushaltszucker ist bereits für 95 Cent zu haben. 1.000 Gramm „No Sugar Sugar“ schlagen mit knapp 13 Euro schon sehr zu Buche. Andererseits kosten andere Zuckerersatzstoffe auch um 10 Euro das Kilo. Und die schmecken nicht einmal gut. Und wie lange kommt man mit einem Kilo Zucker aus? Ein bis zwei Monate, wenn man nicht gerade jedes Wochenende Kuchen backt? Bestimmt! Eine Investition in die Gesundheit, die den Preis Wert sein sollte. →



16 BeneTest



*Christian Giese,
Geschäftsführer der Hamburg
Fructose GmbH International.
Seit 25 Jahren ist das
Hamburger Unternehmen
Lieferant kristalliner Fruktose
und anderer Zuckerersatz- und
-austauschstoffe.*

BeneFit: „No Sugar Sugar“ besteht aus Erythrit und Stevia. Was ist das?

Christian Giese: Erythrit ist ein Zuckerersatzstoff und gehört chemisch zu der Gruppe der Zuckeralkohole (wie Xylit, Sorbit, Maltit etc.). Es ist natürlichen Ursprungs und kommt in einigen Früchten vor, unter anderem in Weintrauben, Melonen, Birnen und Pilzen. Erythrit wird aus reinem Traubenzucker durch den natürlichen Prozess der Fermentierung gewonnen, den man zum Beispiel aus der Herstellung von Joghurt kennt. Es enthält keine Zusatzstoffe. Das Stevioglykosid, kurz Stevia, wurde in der reinen Form erst Ende 2011 in der EU als Süßstoff zugelassen. Es wird aus den Blättern des ursprünglich aus Südamerika stammenden grünen Süß- oder Honigkrauts (Stevia Rebaudiana Bertoni) gewonnen und weist eine erstaunlich hohe Süßkraft auf, die je nach Reinheit 250- bis 400-mal so süß schmeckt wie Haushaltszucker.

BeneFit: Der Unterschied zu Haushaltszucker ist bei Zuckerersatz- oder -austauschstoffen meist deutlich schmeckbar. Warum ist das bei „No Sugar Sugar“ nicht so?

Christian Giese: „No Sugar Sugar“ sieht aus wie Zucker und schmeckt wie Zucker. Durch die wohl dosierte Mischung von Erythrit und Stevia wird exakt die gleiche Süßkraft wie die von Haushaltszucker erreicht. Das Erythrit sorgt dafür, dass der typische, etwas bittere und lakritzartige Nachgeschmack von Stevia sehr gut überdeckt wird. Im Gegenzug verringert die Beimischung von Stevia den ursprünglich leicht kühlenden Geschmack des Erythrits. Die beiden Komponenten ergänzen sich ideal.

BeneFit: Was sind die Vorteile von „No Sugar Sugar“?

Christian Giese: Die sind vielfältig: Es enthält im Gegensatz zu Zucker keine Kalorien und Kohlenhydrate und ist extrem zahnfreundlich, da es nicht das Wachstum von Zahnbakterien fördert. Es ist medizinisch nachgewiesen, dass es nicht den Blutzuckerspiegel erhöht (der glykämische Index beträgt 0) und ist damit besonders für Diabetiker geeignet. „No Sugar Sugar“ braucht nicht berücksichtigt zu werden bei der Berechnung von Broteinheiten oder Kohlenhydraten. Es enthält weder Laktose, Fruktose oder Gluten und ist somit auch bei den entsprechenden Intoleranzen ohne Bedenken zu verwenden. Darüber hinaus ist „No Sugar Sugar“ allergenfrei und hitzebeständig. Einzig die Löslichkeit fällt im Vergleich mit Zucker etwas zurück.

BeneFit: Wo lässt sich „No Sugar Sugar“ überall einsetzen?

Christian Giese: Es lässt sich im Grunde fast überall dort einsetzen, wo heute normaler Haushaltszucker verwendet wird. Es eignet sich zum Kochen und Backen und zum Süßen von Speisen und Getränken. Die Süßkraft 1:1 so süß wie Zucker macht die Dosierung kinderleicht. Mengen gemäß Rezept brauchen nicht umgerechnet zu werden. Insbesondere Rezepte, die erwärmt werden müssen, erzielen beste Ergebnisse mit „No Sugar Sugar“. Entsprechende Rezepte aus der Praxis finden Sie unter www.nosugarsugar.de.

BeneFit: Für wen ist „No Sugar Sugar“ ein geeignetes Süßungsmittel? Wer sollte darauf verzichten?

Christian Giese: Es ist das perfekte Süßungsmittel für Menschen, die sich gesund und bewusst ernähren möchten und unnötige Kalorien vermeiden wollen, ohne dabei auf Süßes verzichten zu müssen. Es sollte und muss niemand auf „No Sugar Sugar“ verzichten.

3 Euro Rabatt und versandkostenfreie Lieferung bei der Bestellung einer 1000-Gramm-Dose „No Sugar Sugar“.

Einfach den **Rabattcode 369879** bei der Bestellung im Online-Shop unter **www.nosugarsugar.de** eingeben.
Gültig bis 31.10.2013



**NO
SUGAR
SUGAR**

**NEU. Natürlich süßen,
ohne Zucker.**

**NEW. Natural sweetness
without sugar.**

www.nosugarsugar.de