

„ Gut essen ist ein Hauch von Luxus im Leben – die Qualität der Zutaten spielt dabei eine wesentliche Rolle.“

Renate Leitner, Kräuterpädagogin Freya Verlag



Kleine Schritte – aber umsetzen
Gesünder Leben 2016: Zucker einsparen, täglich 30 Minuten spazieren, Vorsorgekalender erstellen etc.

Große Vorsätze – dann brechen
Fünf kilo abnehmen bis Ostern, kein Alkohol, kein Nikotin, täglich Sport – und am Ende bleibt alles beim Alten.



Natürliche Süßungsmittel aus der Natur, etwa aus Kräutern wie Lavendel, sind gesunde Alternativen. THINKSTOCK

Gesund: Süße aus Kräutern

TIPP. Wir bringen es auf 40 kg Zucker pro Jahr – Gift für die Gesundheit. Natur liefert gesunde Alternativen.

■ Auf unglaubliche 40 Kilogramm Zucker kommt ein Österreicher im Durchschnitt pro Jahr! Das sind rund 37 Zuckerkwürfel am Tag, die wir uns über gesüßte Getränke, Aufstriche, Kuchen, Kekse und Co. zuführen. Mögliche Folgen: Müdigkeit, Magen-Darmprobleme, Blähungen, Verstopfung, Pilzfall, Hautkrankheiten, Schlafstörungen, Depressionen etc. – für all diese Probleme kann erhöh-

ter Zuckerkonsum der Auslöser sein. Zucker macht nämlich schlaff, antriebslos, müde, depressiv und generell krank. „Zucker ist wie Weißmehl ein wahrer Vitaminräuber“, mahnt auch die Diätologin **Jane Bergthaler** zur Zurückhaltung bei Süßem. Wobei Zucker nicht gleich Zucker ist – jener in Obst und Gemüse darf natürlich nicht gestrichen werden. Jener, der in Süßigkeiten und vor allem in Limonaden steckt, kann ruhig vom Ernährungsplan verschwinden.

Übrigens: Die Natur hält eine Reihe gesunder Alternativen zum „Industriezucker“ parat – natürliche Süße steckt in Früchten, Gewürzen und Kräutern. Und da hat die Kräuterpädagogin **Renate Leitner** jetzt ihr

diesbezügliches Wissen in ein Buch verpackt – „Kräuter-Süße“ (Freya-Verlag) bietet 140 Rezepturen für Kräuterzucker, Sirupe und Gelees.

Süße aus der Natur

Hier ein Rezeptbeispiel: Ingwer-Zucker – wirkt wärmend und regt die Verdauung an.
Zutaten: 1 frische Ingwerwurzel (ca. 75 g), ungebleicht, 225 g Birkenzucker, 1 Vanillestange
Zubereitung: Ingwerwurzel über Nacht in kaltes Wasser legen, um den Erdgeschmack zu lindern. Haut abschaben und in grobe Stücke schneiden. Mark der Vanillestange auskratzen, alles mit dem Zucker in einer Mühle mahlen, trocknen, nochmals fein mahlen.