5 Tipps: Zucker clever reduzieren

SARAH WIENER STIFTUNG · BARMER · ICH KANN KOCHEN! Familienküche

Findet ihr euren Familienalltag zu süß? Dann schaut doch mal hier:

1. Weniger süß – Schritt für Schritt

Geschmack ist Gewohnheit: nach und nach den Zucker reduzieren, dann sinkt auch die Lust auf Süße.

2. Keine Verbote – die Menge macht's

Süßes darf sein! Eine Handvoll pro Tag reicht völlig aus. Entscheidend ist die Balance über den Tag bzw. die Woche.

3. Wasser zum Alltagsgetränk machen

Wasser und ungesüßter Tee sind die beste Basis. Für Abwechslung sorgen Beeren, Kräuter oder Zitrone im Wasser oder leichte Schorlen.

4. Zutatenliste checken und vergleichen

Zucker hat viele Namen. Beim Vergleichen ähnlicher Produkte hilft ein Blick auf die Nährwertangaben: Bei „davon Zucker" ist die Menge pro 100 g oder 100 ml entscheidend.

5. Selbst machen

Wer selbst zubereitet, bestimmt die Süße! Statt Fertigprodukten lieber ungesüßte Basics wie Haferflocken verwenden und mit Obst oder Gewürzen verfeinern.

Probiert doch mal!

Selbstgemacht – 3 Ideen für euren Alltag:

Zum Frühstück
Nussmus + Bananen- oder Apfelscheiben + Zimt als süßer Brotbelag

Fürs Mittagessen
Kartoffelecken mit selbstgemachtem Ketchup aus Tomatenmark, weich gedünstetem Apfel und Zwiebeln

Kleine Zwischenmahlzeit
Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt + frischem Obst

Zum Rezept

Mehr Rezepte sowie Tipps & Tricks findet ihr in der Familienküche:
www.familienkueche.de/rezeptdatenbank
Illustrationen: Anna Katharina Jansen