

**Süß ist nicht gleich süß:
Was macht Kuchen zuckrig?**



Unterschiedliche Süßungsmittel im Vergleich.

Süßungsmittel	Geschmack	Vorteile gegenüber raffiniertem Zucker	Eigenschaften / Einsatzbereich	Statt 100 g raffiniertem Zucker verwendet man	Beim Backen reduziert man die Gesamtflüssigkeit des Teigs um
<p>Agavendicksaft wird aus dem Saft verschiedener Arten von Agaven produziert, der gefiltert und eingedickt wird. Erhältlich sind zudem fruchtige Sirupe (bei denen der Agavendicksaft z.B. mit Kakaomasse, Fruchtsäften oder Karamell verfeinert wird) sowie pudrige Agaven-Streusüße.</p>	neutral, mild	sehr niedriger glykämischer Index > keine starken Blutzuckerschwankungen	hohe und neutrale Süßkraft (um 25% höher als bei raffiniertem Zucker), gut löslich in kalten und warmen Speisen, ideal für Backwaren aller Art. Durch die geringe Kristallisationsneigung auch gut für die Herstellung von Marmeladen und Gelees geeignet.	75 g	1/3
<p>Ahornsirup wird aus dem Saft von (vorwiegend in Kanada wachsenden) Ahornbäumen produziert, der über Feuer zu Sirup eingekocht wird. Durch Eintrocknen des Sirups entsteht Ahornzucker, der aber nur in kleinen Mengen erzeugt wird.</p>	mild-süß bis kräftig-herb, karamellartig	enthält eine Vielzahl an Mineralstoffen, v.a. Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium	je reifer der Saft im Baum, desto dunkler ist der Sirup. Während des Reifeprozesses entstehen verschiedene Substanzen, die der menschliche Körper nicht verwerten kann und die zu geschmacklichen Einbußen führen können. In Europa wird zwischen den Graden AA (extra light) bis D (dark) unterschieden – der hochwertigste Sirup ist der der Klasse A. Etwa gleiche Süßkraft wie raffinierter Zucker, aber recht starker Eigengeschmack. Ideal für Waffeln, Pfannkuchen und Kekse.	80-100 g	1/4
<p>Apfeldicksaft / Apfelsüße wird aus Apfelsaft so lange schoned eingedickt, bis ein aromatischer, dicker Saft entsteht. <i>Apfeldicksaft</i> ist rückverdünbar, während bei der <i>Apfelsüße</i> beim Konzentrieren die Farbe und nicht erwünschte natürliche Stoffe entfernt werden, deshalb ist Apfelsüße oft heller und weniger geschmacksintensiv als Apfeldicksaft</p>	mild-süß, leicht fruchtig	enthält eine Vielzahl an Mineralstoffen, v.a. Kalium, Calcium, Magnesium	etwa gleiche Süßkraft wie raffinierter Zucker. Als Süße zum Kochen und Backen, als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Kuchen, Eis, Desserts geeignet.	100 g	1/4
<p>Birkenzucker kommt in den Fasern von Früchten, Gemüse und Holzkörnern vor. Ist in kristalliner und pudriger Form erhältlich.</p>	leicht fruchtig, praktisch identisch mit herkömmlichem Kristallzucker	niedriger glykämischen Index (GI) > keine starken Blutzuckerschwankungen, antibakterielle Wirkung	hervorragend zur Herstellung von Backwaren, warmen und kalten Süßspeisen und Marmelade, aber nicht für die Herstellung von Hefeteig und zum Karamellisieren geeignet.	100 g	-
<p>Birnendicksaft wird aus Birnensaft so lange schoned eingedickt, bis ein aromatischer, dicker Saft entsteht.</p>	mild-süß	enthält eine Vielzahl an Mineralstoffen, v.a. Kalium, Calcium, Magnesium	Geringere Süßkraft als raffinierter Zucker. Besteht zum größten Teil aus Fruktose. Als Süße zum Kochen und Backen, als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Kuchen, Eis, Desserts geeignet.	150 g	1/4
<p>Dattelsirup wird aus entsteineten Datteln gewonnen. Diese werden mit Wasser eingekocht, gepresst, filtriert und zu Sirup eingekocht.</p>	aromatisch-kräftig mit fruchtiger Note	enthält eine Vielzahl an Mineralstoffen, v.a. Kalium, Calcium, Magnesium	Als Süße zum Kochen, Backen und für Dessert geeignet, sehr gute Löslichkeit	80 g	1/4
<p>Dattelsüße wird aus 100 % vermahlenden Datteln gewonnen, die vorab mit Wasserdampf erhitzt und dann getrocknet werden.</p>	mild-süß	enthält eine Vielzahl an Mineralstoffen, v.a. Kalium, Calcium, Magnesium	auf Grund der dezenten Süße vielseitig einsetzbar, löst sich in Flüssigkeit nicht vollständig auf und ist deshalb nicht zum Süßen von Getränken geeignet.	110-120 g	-
<p>Fruchtpaste / Fruchtmark wird durch das Einweichen und anschließende Pürieren von verschiedenen Trockenfrüchten (Datteln, Rosinen, Äpfel) gewonnen.</p>	je nach verwendeter Frucht Eigengeschmack mit interessanten Nuancen	enthält eine Vielzahl an Mineralstoffenniedriger glykämischer Index (GI) > keine starken Blutzuckerschwankungen	bestens für das Süßen von kalten und warmen Getränken, zum Backen und für Desserts geeignet. Langsames Herantasten notwendig, um die gewünschte Süße zu erzielen.	100 g Trockenfrüchte	1/4

**Süß ist nicht gleich süß:
Was macht Kuchen zuckrig?**



Unterschiedliche Süßungsmittel im Vergleich.

Süßungsmittel	Geschmack	Vorteile gegenüber raffiniertem Zucker	Eigenschaften / Einsatzbereich	Statt 100 g raffiniertem Zucker verwendet man	Beim Backen reduziert man die Gesamtflüssigkeit des Teigs um
<p><u>Kokosblütenzucker</u> wird aus dem Saft des Blütenstandes der Kokospalme gewonnen. Nach dem Durchsieben wird der Nektar zu Sirup eingekocht, der erwärmt und bis zur Kristallisation gerührt wird. Auch als Kokosblütendicksaft erhältlich.</p>	karamellartig, vanillig	reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink, Vitaminen (B-Gruppe) und Antioxidantien; sehr niedriger glykämischen Index (GI) > keine starken Blutzuckerschwankungen	gleiche Süßkraft wie raffinierter Zucker, kann wie dieser verwendet werden, besonderes Eigenaroma, ideal für alle Süßspeisen und süße Backwaren	100 g	-
<p><u>Lucumapulver</u> wird aus der Lucuma-Frucht gewonnen – eine subtropische Frucht aus den Bergen Perus, Chiles und Ecuadors</p>	leicht süßlich	reich an Nährstoffen, Ballaststoffen, Vitaminen (B-Gruppe) und Mineralien (Eisen); niedriger glykämischen Index (GI) > keine starken Blutzuckerschwankungen	verleiht Speisen Süße und cremige Konsistenz	100 g	-
<p><u>Melasse</u> wird durch das Auspressen von Zuckerrohr oder Zuckerrüben gewonnen. Nachdem die Zuckerkristalle mittels Kochen und Zentrifugieren gewonnen wurden, bleibt Sirup übrig.</p>	stark aromatisch	reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. (jedoch keine Vitamine durch das viele Kochen). Die Melasse nach dem dritten Auskochen hat den höchsten Mineralstoffanteil, aber fast keinen Zucker mehr.	je dunkler die Melasse ist, desto häufiger wurde der Sirup bei der Produktion ausgekocht. Färbt Speisen dunkel und hat einen kräftigen Eigengeschmack und ist daher für feine Desserts und helle Kekse nicht geeignet. Gebäcke aus Hefe- oder Rührteig sowie Lebkuchen halten sich durch die Zugabe von Melasse länger frisch.	50 g	1/4
<p><u>Reissirup</u> wird aus Reismehl gekocht, nach dem Ausfiltern der festen Bestandteile wird die Flüssigkeit zu Sirup eingedickt. Zudem ist pudrige Reis-Streusüße erhältlich. Darüber hinaus gibt es auch Sirup aus weiteren Getreidearten wie Gerste, Dinkel, Weizen etc., für deren Herstellung das jeweilige Korn zum Keimen gebracht und dann weiter verarbeitet wird.</p>	mild-süß, leicht nussig-karamellartig	enthält eine Vielzahl an natürlichen Mineralien, v.a. Kalium, Magnesium, Eisen, niedriger glykämischen Index (GI) > keine starken Blutzuckerschwankungen. Reissirup ist frei von Gluten und Fructose.	weniger starke Süßkraft (je nach Produkt, um ca. 20% geringer als bei raffiniertem Zucker), ideal für Backwaren aller Art	120 g oder etwas mehr	1/4
<p><u>Rohrzucker und Vollrohrzucker</u> wird aus dem Saft des Zuckerrohrs durch Filtern, Eindicken, Trocknen und Mahlen gewonnen. Je nach Klärung ist das Endprodukt grau bis kräftig braun. Rohrzucker entsteht bei der ersten Pressung des Zuckerrohrs. Beim Vollrohrzucker werden die Zuckerkristalle nicht vom Sirup getrennt.</p>	karamellartig, lakritzartig	weniger industriell verarbeitet, d.h. Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine des Zuckerrohrs bleiben (weitestgehend) erhalten	gleiche Süßkraft wie raffinierter Zucker, kann wie dieser verwendet werden	100 g	-

**Süß ist nicht gleich süß:
Was macht Kuchen zuckrig?**



Unterschiedliche Süßungsmittel im Vergleich.

Süßungsmittel	Geschmack	Vorteile gegenüber raffiniertem Zucker	Eigenschaften / Einsatzbereich	Statt 100 g raffiniertem Zucker verwendet man	Beim Backen reduziert man die Gesamtflüssigkeit des Teigs um
<p>Stevia wird aus den Blättern der Pflanze Stevia rebaudiana („Süßkraut“, „Honigkraut“) gewonnen und in einem industriellen Prozess weiterverarbeitet</p>	<p>lakritzartig bis bitter, schmeckt bei Überdosierung schnell nach Süßstoff</p>	<p>besitzt keinen Brennwert und hat keine Wirkung auf den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel</p>	<p>schmeckt je nach Extrakt bis zu 400-mal so süß wie Zucker. Die verschiedenen Produkte (Granulat, Fluid, Pulver, Tabs) können sich untereinander in ihrer Süßkraft zum Teil erheblich unterscheiden. Im Gegensatz zu künstlichen Süßstoffen hält Stevia hohen (kochen) und niedrigen (gefrieren) Temperaturen stand. Kann auch mit natürlichen Süßungsmitteln wie z.B. Reissirup kombiniert werden. Der Verlust an Volumen und Konsistenz kann durch die Zugabe von Fruchtpüree, Saft oder Joghurt ausgeglichen werden.</p>	<p>eine einheitliche Dosier-Anleitung von Stevia-Produkten ist nur bedingt möglich, da sich Stevia-Erzeugnisse hinsichtlich ihrer Süßkraft und ihres Geschmacks teilweise erheblich voneinander unterscheiden. Langsames Herantasten ist erforderlich.</p>	<p>-</p>