



Zucker zur Weihnachtszeit: So geht bewusstes Naschen

Die ersten Weihnachtskekse werden gegessen und mit ihnen auch allerhand Zucker. Der Verein *Land schafft Leben* hat Tipps fürs bewusste Kexse-Backen und -Naschen auf Lager.

Gerade jetzt Ende November stehen die ersten Hobby-Kekserl-Bäckerinnen und -Bäcker in den Startlöchern. Für viele von ihnen ist der Zucker in den Keksen immer wieder ein heikles Thema. Welchen sollte man verwenden und welche Alternativen gibt es? Kann man den Zucker einfach so reduzieren? Und wie kann man die Weihnachtskekse trotz hohen Zuckergehalts gesünder machen? Hier die besten *Land schafft Leben*-Tipps für die Weihnachtsbäckerei:

Heimische Süße in den Weihnachtskekzen

Auch beim Backen kann man auf Regionalität achten: Rübenzucker und Honig sind aus heimischer Landwirtschaft verfügbar und eignen sich gut zum Kexse-Backen. Rübenzucker ist dabei der gewöhnliche Haushaltszucker, der auch oft zum Süßen von Tees oder Kaffee verwendet wird. Er wird aus der heimischen Zuckerrübe gewonnen, die in Österreich vor allem in Niederösterreich wächst. Heimischen Honig gibt es zum Beispiel in Form von Wald- oder Blütenhonig. Um sicherzugehen, ein heimisches Exemplar in den Händen zu halten, ist ein Blick auf die Verpackung nötig, die im besetzten Fall einen Hinweis auf die Herkunft mitbringt. Was Honig betrifft, gibt es hier noch einen Tipp für Gesundheitsbewusste: Das süße Gold bringt nicht nur geschmackliche Abwechslung, sondern hat auch weniger Kalorien. 100 Gramm Honig haben etwa 300 Kalorien, während 100 Gramm Rübenzucker etwa 360 Kalorien entsprechen. Beim Erhitzen verliert Honig jedoch einen Teil seiner Süßkraft.

Weniger Zucker und dafür mehr Gewürze und Vollkornmehl

Bei Rezepten für Weihnachtskekse kann man den Zucker reduzieren. Am besten ändert man dafür das ganze Rezept etwas ab. Das bedeutet: mehr Gewürze wie etwa Zimt und Anis und Vollkornmehl statt Weißmehl. So bringt man mit weniger Zucker mehr Geschmack in die Kekse. Das Vollkornmehl punktet außerdem mit mehr Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Doch Vorsicht beim Ersetzen: Vollkornmehl nimmt mehr Flüssigkeit auf als Weißmehl. Stehen im Rezept also zum Beispiel 100 Gramm Mehl, reichen als Ersatz 80-90 Gramm Vollkornmehl. So werden die Kekse nicht zu trocken.

Bewusst auf die Menge achten

50 Gramm Zucker pro Tag sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Maximalmenge für Erwachsene. Für Kinder ist es die Hälfte. Erwachsene erreichen die maximale Menge schon bei etwa zehn Vanillekipferl oder fünf Kokosbusslerl pro Tag.

Bewusst und langsam genießen

„Ein gierig verschlungener Weihnachtskekse ist nicht das gleiche wie ein bewusst gegessener. Wer bewusst und langsam genießt, nimmt den Geschmack der wertvollen Zutaten besser wahr und weniger zu. Denn in Wahrheit nimmt man nicht zwischen

Weihnachten und Silvester, sondern zwischen Silvester und Weihnachten zu“, so Maria Fanninger, Vorständin des Vereins Land schafft Leben.“

Im Regelfall befindet sich nicht nur in den Keksen Zucker, sondern vor allem in Speisen und Getränken, in denen wir den Zuckergehalt oft nicht gleich vermuten. Zum Beispiel enthalten Fertig- oder Wurstprodukte aber auch Getränke wie etwa Limonaden oder Alkoholisches wie Glühwein oft unerwartet hohe Zuckermengen.

Mehr spannende Informationen rund um Zucker und seine gesundheitliche Wirkung findet man auf der Webseite des Vereins unter:

www.landschaftleben.at/zucker/gesundheit

Links:

Alles über Zucker: www.landschaftleben.at/lebensmittel/zucker/

Pressebilder: <https://www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder>

Der Weg der Zuckerrübe als Videoreihe: <https://bit.ly/35Y5mVO>

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Marlene Klotz, Redaktion und Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

presse@landschaftleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 12-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 62 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.