

18.12.2024 - 13:32 Uhr

## Kalorienfreie Süße als vielseitige und sichere Alternative / Kochen und Backen mit Süßstoffen



Köln (ots) -

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit des Genusses, der Gemütlichkeit und der kulinarischen Traditionen. Plätzchen, Stollen und andere Leckereien gehören für viele Menschen einfach dazu. Für alle, die trotz des Genusses auf ihre Ernährung achten möchten, bietet die kalorienfreie Süße eine hilfreiche Alternative. Beim Backen und Kochen kann sie Zucker oft problemlos ersetzen. Doch Süßstoffe sind nicht nur vielseitig einsetzbar, sie werden als Zusatzstoffe auch streng kontrolliert und sind daher sicher in der täglichen Verwendung.

Süß muss nicht gleich Zucker bedeuten. Ob Lebkuchen, Zimtsterne oder Christstollen - viele beliebte Weihnachtsleckereien lassen sich auch mit kalorienfreier Süße zubereiten. Auch für Getränke wie Punsch oder Glühwein gibt es Varianten mit Süßstoffen. Der große Vorteil: Süßstoffe wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam oder Steviolglycoside haben praktisch keine Kalorien und belasten den Blutzuckerspiegel nicht. So lässt sich in vielen Rezepten die Gesamtzucker- und Kalorienmenge reduzieren, ohne auf süßen Genuss verzichten zu müssen.

### Die richtige Wahl: Welcher Süßstoff für welchen Zweck?

Süßstoffe gibt es in verschiedenen Formen: als Tabletten, Flüssigsüße oder Streusülze. Das macht ihren Einsatz besonders vielseitig und praktisch. Für Heißgetränke eignen sich zum Beispiel Süßstofftabletten in praktischen Spendern, da sie sich schnell auflösen. Für Kaltgetränke und feste Speisen empfiehlt sich die Verwendung von Flüssig- oder Streusülze. Streusülze mit ihrer lockeren, feinkörnigen Struktur eignet sich auch hervorragend zum Süßen von Obstsalaten und Müslis oder zum dekorativen Bestreuen von Waffeln und Kuchen.

### So funktioniert Backen mit Süßstoffen

Wer mit kalorienfreier Süße backen möchte, sollte beachten, dass Süßstoffe deutlich stärker süßen als Zucker. Die benötigte Menge liegt daher weit unter der im Rezept angegebenen Zuckermenge. Außerdem liefern Süßstoffe deutlich weniger Masse und haben nicht die bindende Wirkung wie Zucker. Wer beim Backen auf Nummer sicher gehen will, sollte daher auf ein bewährtes Backrezept mit kalorienfreier Süße zurückgreifen.

Besonders einfach ist der Ersatz von Zucker durch Süßstoff bei Gebäcken wie Hefe-, Knet-, Mürb-, Brand- und Strudelteig, auch alle Füllungen können problemlos mit Süßstoff gesüßt werden.

**Süßstoffe sind sicher und können bedenkenlos zum Kochen und Backen verwendet werden**

Für einen unbeschwert Genuss ist die Sicherheit der verwendeten Zutaten von großer Bedeutung. Süßstoffe sind streng kontrollierte Zusatzstoffe. Bevor sie gesetzlich zugelassen werden, erfolgt eine ausführliche Risikobewertung durch die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit), die regelmäßig aktualisiert wird. So hat die EFSA erst im November die Sicherheit des Süßstoffs Saccharin erneut bestätigt. Auch Aspartam, Thaumatin und Neohesperidin DC haben diese Neubewertung erfolgreich durchlaufen. Alle EFSA-Gutachten kommen zu dem Schluss, dass Süßstoffe bedenkenlos in Lebensmitteln und Getränken verwendet werden können.

### **Neue Rezeptkategorie des Süßstoff-Verbandes**

Sie möchten gleich losbacken? Auf der Website des Süßstoff-Verbandes finden Sie eine große Auswahl an Weihnachtsrezepten mit kalorienfreier Süße:

<https://suessstoff-verband.info/rezepte/>

### **Über den Süßstoff-Verband**

Der Süßstoff-Verband e.V. wurde 1970 mit dem Ziel gegründet, "die Forschung auf dem Gebiet der Süßstoffe und die Verbreitung (Veröffentlichung) der Forschungsergebnisse sowie die Information der Öffentlichkeit zu fördern" (§ 3 der Verbandsatzung). Der Verband setzt sich für eine ausgewogene und faktenbasierte Berichterstattung zum Thema "Süße" in den Medien ein. Auch im politischen Raum vertritt er die Interessen von süßstofferzeugenden und -verwendenden Unternehmen mit Sitz in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Pressekontakt:

Süßstoff-Verband e.V. (Deutschland)

Anja Roth

Tel.: 02203 20 89 45

[roth@suessstoff-verband.de](mailto:roth@suessstoff-verband.de)

[www.suessstoff-verband.de](http://www.suessstoff-verband.de)

Agenturkontakt:

rheinland relations GmbH

Carlotta Wehrmann

Tel.: 0228 299 753 22

[wehrmann@rr-pr.com](mailto:wehrmann@rr-pr.com)

### **Medieninhalte**



Weihnachtliche Rezeptideen: Kochen und Backen mit kalorienfreier Süße. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/113528](http://www.presseportal.de/nr/113528) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100085819/100927221> abgerufen werden.