

Willkommen in meiner zuckerfreien Küche!

Zucker ist für viele von uns heutzutage kaum mehr aus unserem Leben wegzudenken. Er versteckt sich überall, egal ob wir Süßigkeiten, Kuchen, Müsli oder Brot essen. Dabei war Zucker für unsere Eltern und Großeltern in deren Kindheit noch bei weitem nicht so selbstverständlich wie es das heute für uns ist. Unser Zuckerkonsum ist in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen und verantwortlich für viele Krankheiten.

Als ich begann, mich zuckerfrei zu ernähren, fing für mich regelrecht ein neues Leben an. Plötzlich verschwanden Symptome, die mir zuvor gar nicht so bewusst waren und die ich nicht mit dem Konsum von Zucker in Verbindung gebracht hatte. Zudem nahm ich einige Kilo ab, was nicht unbedingt sonderlich überrascht. Und seit ich die zuckerfreie Ernährung beibehalte, fällt es mir viel leichter, mein Gewicht zu halten. Mit der Ernährungsumstellung veränderte sich aber noch mehr: Plötzlich hatte ich viel mehr Energie und mein alltägliches Mittagstief blieb aus. Zudem verschwanden meine ständigen Heißhungerattacken und ich aß viel weniger, ich hatte schlichtweg weniger Hunger. Auch Symptome wie ständiges Völlegefühl, ein aufgeblähter Bauch, Bauchschmerzen und Kopfschmerzen waren von nun an Geschichte. Meine Haut wurde reiner und meine Pollenallergie viel weniger intensiv.

In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie einfach ein Leben ohne raffinierten Zucker sein kann, wie einfach du auf gesündere Alternativen zurückgreifen kannst und wie gut zuckerfreie Rezepte gelingen können. Angefangen beim Frühstück bis hin zu warmen Hauptmahlzeiten findest du viele leckere Gerichte – alle ganz ohne Zucker.

Ich lade dich ein, deine Geschmacksknospen wieder an »weniger süß« zu gewöhnen und mithilfe der Rezepte den Zucker nach und nach immer mehr aus deiner Ernährung zu streichen. Du wirst sehen, wie leicht ein Verzicht oder zumindest das Einsparen von Zucker ist.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen und Nachbacken!
Deine Stefanie